

幼儿户外自由体育活动方案(通用10篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

幼儿户外自由体育活动方案篇一

- 1、练习侧走的能力及动作的协调性。
- 2、探索用身体各部位夹球侧行的方法以及与同伴合作方式。

- 1、人手一只球
- 2、箩筐四只
- 3、螃蟹头饰一个

一、热身运动

2、现在我们沿着线慢慢的侧行，好，现在加快速度侧行，回到原点，集合。请螃蟹宝宝们跟着妈妈坐下。

二、探索练习：

1、教师：那儿有一堆瓜，请螃蟹宝宝们把它们运回家，但是运的时候不能用到我们的大钳子，你想怎么样来运？想好之后，请螃蟹宝宝每人去拿一个瓜(强调不能用手)，然后沿着线把它们运回家。

2、集合，请个别幼儿进行交流示范，请螃蟹宝宝们说说刚才是怎么运瓜的？

3、教师：现在请螃蟹宝宝们再运一次瓜，这次用的'方法要和刚才的不一样。

三、合作运瓜

1、教师：刚才是一位小螃蟹运瓜，现在请两位螃蟹宝宝合作运瓜，我们的钳子还是不能碰到瓜，想想看，可以怎么运？(运的时候注意两位宝宝的步子要整齐，大家要一起走，不能让瓜掉下来)。

2、个别幼儿进行交流示范。

3、再次练习，请螃蟹宝宝用和刚才不一样的方法运瓜，看哪一队宝宝运的又快有稳。

四、游戏运瓜比赛

2、再次比赛。

五、结束

1、教师小结：刚才宝宝们表现的都很不错，现在跟着妈妈做一下放松运动(题腿、转头，扭腰)。

2、现在请宝宝们把瓜搬回家吧。

幼儿户外自由体育活动方案篇二

1. 顶沙包：

目的：锻炼幼儿的平衡能力

玩法1：将沙包放在头顶上，双手伸平，在直线上行走。

玩法2：弯腰，将沙包放在背上，双手后伸，在直线上行走

2. 抛接沙包

(1) 自抛自接

目的：练习臂力，发展灵敏性。

玩法1：两手托着沙包，头仰起使劲向上抛，沙包落下时尽量用手接住。

玩法2：幼儿单手持沙包，向上抛出后，自己拍手一二次，然后用原来的手接住。依次方法反复进行。熟练后可以增加拍手的次数。

(2) 互相抛接

玩法：两人一只沙包，你抛我接，我抛你接。幼儿抛接动作熟练后，可以两人两只包，同时抛接，也就是双人对抛对接。

(3) 左右手抛接沙包：

玩法：教师示范，用一只手把沙包抛起另一只手接住，自己左右手交替抛接沙包。

3. 抓沙包

目的：锻炼手臂的灵活性和上肢肌肉的力量。

玩法：幼儿把沙包放在一手背上，用手背把沙包抛起来，迅速翻手抓住沙包。接着把沙包向上抛起，迅速翻手用手背接住沙包，依次方法反复进行。看谁的抓包的次数多。

4. 踢沙包

目的：练习单脚站立、提高协调能力和练习双脚踢接沙包的能力。

玩法1：让幼儿把沙包放在脚上使劲往外踢。比比看，看谁踢的远。

玩法2：幼儿右臂屈肘，一手拉住沙包线，可单脚踢也可双脚交替踢。

5. 投沙包：

玩法1：让孩子站在圆圈上，手拿沙包投掷到圆圈中，左手和右手交换着练习。

玩法2：在一定的距离内，让幼儿向另一头的圈内投包。玩时可以不断将另一头的圈缩小或换成垫子。

6. 丢沙包

玩法：让幼儿围成一个大圆圈坐在地上，让其中的一名幼儿将沙包轻轻放到另一个幼儿的背后，放下沙包的幼儿围着圈快跑，收到沙包的幼儿拿起沙包快去追，前面快跑的幼儿要跑到收到沙包的幼儿的位置坐下，如果被追上这个幼儿要到圈内表演节目，依此进行。

7. 传沙包：

幼儿站立成纵队，前面的幼儿拿着一个沙包传给第二个，第二个传给第三个依次传递，老师放上音乐，音乐一响开始传，音乐一停沙包停止传递，这时沙包在谁的手里谁就表演一个节目。

8. 膝盖夹沙包跳

老师先示范玩法：游戏的人分成两队，用膝盖夹住沙包，然后向前跳，跳约3米的距离，然后跑回传给第二个幼儿。

9. 绕沙包走或跑

玩法：将沙包等距离排在地面上，绕沙包向前走或跑。

10. 背驮沙包：

玩法：幼儿背上驮1-2只沙包，弯腰走到指定地点。

11. 蚂蚁运粮

玩法：让幼儿扮蚂蚁分成若干运粮队。每队蚂蚁躺在垫子上，用双腿夹住粮袋（小沙包），将粮食从头的上方传递给第二个蚂蚁，第二个蚂蚁夹住第一个蚂蚁传过的粮袋，依次传下去，以先运到目的地的为胜。

12. 扔猴子

玩法：画两条线（线与线之间相距3-4米），在两条线外各站一个小朋友，手拿沙包，扔中间的4-5个小朋友，中间小朋友边跳边躲沙包。被沙包扔中的小朋友，便去替扔沙包的小朋友。

13. 送礼物

目的：发展幼儿的奔跑的速度。

玩法：把幼儿分成两对，沙包放在一旁，由每队的第一名幼儿开始，背沙包跑到指定位置放下，跑着回来拍同队第二人的手。反复进行看哪对先进行完，哪队送的“礼物”多为胜者。

14. 螃蟹走

目的：发展幼儿动作的协调性和合作性。

玩法：两人一组，背靠背夹住大沙包，手臂挽住手臂，横着身体像螃蟹一样侧着走，先到者为胜者。

15. 谁呀？

目的：提高幼儿的快速反应能力。

玩法：在大沙包的六个面贴1—6的数字。幼儿每6人分为一组，每人确定自己的数字，石头、剪子、布决定由谁开始，先拿到包的幼儿双手向上抛包，沙包落地后向上的一面是数字几，与之对应的幼儿则上前来抛包，反应慢的、错的停玩一次。

16. 蚂蚁搬豆

目的：锻炼幼儿的身体协调性。

玩法：将全体幼儿分成若干组，每组面前放海棉垫幼儿手、腿着地背上放沙包，爬着走到指定位置，把沙包放下，在爬回来。依次进行，先进行完的为胜者。

17. 巧运地雷

目的：训练幼儿的身体的灵活性。

玩法：地上画两个圈，两圈相距1—2米，第一圈里放三个沙包（地雷）第一幼儿将近端的三个“地雷”搬运至第二个圈内，然后跑回击第二个幼儿的手，第二个幼儿把远端圈内的“地雷”搬到近处的圈里。活动目标：

- 1、通过扮演小兔的游戏活动培养幼儿户外体育游戏的兴趣，乐意参加体育游戏。
- 2、通过游戏锻炼幼儿双脚并拢跳的能力，并在活动中探索纸球的多种玩法。
- 3、通过游戏培养幼儿不怕困难与威胁，勇于战胜邪恶的勇气。

幼儿户外自由体育活动方案篇三

- 1、练习多种跳的方法：单脚跳、双脚跳。
- 2、通过游戏中不同障碍物的设置，尝试多种跳的方法。
- 3、乐意参与跳的活动，并努力克服困难，一直跳到结束。

圈若干、椅子两把。

1、准备活动。游戏袋鼠妈妈：教师请幼儿手拉手围成一个大圆圈，大家边唱歌边跳跃，可以手拉手跳，也可以自己叉腰跳，教师注意在过程中引导幼儿按照儿歌内容变换跳的'姿势。

2、游戏活动：“调皮的小袋鼠”

(1)幼儿扮演：小袋鼠，教师带领幼儿原地练习单脚跳及双脚开合跳。再将幼儿分成

数相等的两队站在场地的一端，另一端两把小椅子。

(2)游戏开始前，教师先师范讲解动作要领及过程，让幼儿明白游戏的规则及玩法。

戏开始，排头的两位先单脚跳过圈，再绕过弯曲的小桥(即绳子)，再进行开合跳圈，最后绕过小椅子，跑回自己的小队，拍一下第二位幼儿的手，站至对尾，第二位幼儿继续进行第一位幼儿的动作。

3、放松活动。

教师带领幼儿边唱边进行游戏“袋鼠”。

附：儿歌

跳跳跳，双脚跳，

跳跳跳，单脚跳，

跳跳跳，转身跳，

天天跳，身体好。

幼儿户外自由体育活动方案篇四

(1)学会将身子团紧移动重心，屈身钻过障碍物。

(2)能遵守规则不碰障碍物，体验游戏的快乐。

(3)进行情感教育，让幼儿学会勇敢、善良、友好的健康思想。

活动重点：屈身、低头，将身子团紧地练习钻过山洞。

活动难点：难点是将身子团紧移动重心。

前经验：玩过猫抓老鼠的游戏。

一、谈话导入

小朋友们，今天老师想和大家玩一个《猫和老鼠》的游戏，在游戏前，我们来先做一下热身活动吧。

二、《猫和老鼠》游戏

1、示范动作要领

小老鼠钻洞时，要把身子团紧，低头、屈身，千万不要撞着门洞，身体蹲着慢慢移动前进。

(1)让小朋友模仿小老鼠的动作练习钻洞，请几个小老鼠说一

说，你是怎么钻洞的。

(2) 表扬能团紧身子不碰到铃铛的幼儿。

2、规则：小老鼠在偷东西的路上一定要悄悄的钻过，不能碰到铃铛，不出声；做门洞的. 幼儿手做拱门的高度要一致，不能动；做小猫x幼儿在小老鼠偷东西时要睡觉，当发现东西被偷时要作为伤心大哭的动作。

3、设置情景一：听说有一个叫x小猫，它的家里有许多好吃的东西，有粮食，水果，还有各种饮料，今天中午趁猫在家睡觉的时候，小老鼠要到小猫家去偷东西吃。

4、设置情景二：小猫x现吃的东西被老鼠都偷走了，害怕主人回来惩罚它，所以伤心地哭起来。

(1) 小朋友们讨论，该怎么做才能让小猫x哭?(激起小老鼠的同情，决定把偷来的东西还给小猫)

(2) 提问：在归还食物时，猫和老鼠会有什么样的对话?(对不起、没关系、谢谢你……让孩子们学习适当礼貌用语。小猫和小老鼠最终和好成了好朋友)

三、结束放松部分：

1、小老鼠偷的行为对吗?我们平时要怎么做?

讲评：对小老鼠偷的行为持否定态度，对小老鼠做错事情能勇敢改错和同情心给予表扬和鼓励，结合生活，鼓励幼儿做个有良好行为的好孩子。

3、现在猫请老鼠到外面去玩游戏，请扮演猫和老鼠的幼儿一个跟着一个有序地离开。

活动延伸：让孩子们在户外多玩一些猫和老鼠的游戏，自主探索和创编出新的游戏情景，体验游戏的快乐。

幼儿户外自由体育活动方案篇五

1、锻炼手臂力量，提高合作能力。

2、激发对家乡文化的热爱。

游戏准备：圆扁担2根、自制乌毡帽4顶、酒字图片张贴在幼儿背上(扮演酒坛子)、老酒谣音乐、喜庆音乐。

游戏过程

1、引出游戏

教师：宝贝们黄酒节马上到了，今天我们一起来玩个游戏名字叫“黄酒飘香”。

2、引出酒坛子

教师以大酒坛的口吻，邀请幼儿扮演小酒坛参加舞会。

3、酒坛子游戏

伴随着《老酒谣》音乐，分角色酒坛子妈妈和小酒坛子一起舞蹈。(舞蹈中贯穿活动头、手、腰、肩、腿等动作，为游戏做准备)

4、游戏：抬酒坛子

教师：今天有两户人家办喜酒，我们要运些酒坛子过去。

(1)、讲解抬酒坛子的方法：3名幼儿一组，2名幼儿当运酒师傅同向站立，头戴乌毡帽，肩扛扁担，双手紧握扁担。1名幼

儿当酒坛子，双手交叉挂在扁担中间，身体下蹲，双脚站立准备。听口令酒坛子双脚向后勾起，抬酒师傅一步步前进，一手紧握扁担一头，一手可垂下前后摆动，也可双手紧握扁担一头。

(2)、伴随着喜庆的音乐声，幼儿分成两组，“酒坛子”要努力挂在扁担上，双脚尽量不着地。抬酒师傅尽量把扁担扛在肩上。抬酒师傅将酒坛子运到目的地后放下酒坛子，回来交换队友，到队伍后排好队。

(3)、运酒坛子比赛。

幼儿组织两组抬酒师傅，进行抬酒坛子比赛。决出酒坛子运得最快的一组为胜。活动中教师鼓励有毅力、能持久坚持的幼儿。

5、讨论运酒坛子的方法并进行演示(抱酒坛子、抬酒坛子、移酒坛子等)

6、结束放松活动

酒坛子给抬酒师傅按摩。

7、离场品尝黄酒结束

幼儿户外自由体育活动方案篇六

目的：锻炼幼儿的平衡能力

玩法1：将沙包放在头顶上，双手伸平，在直线上行走。

玩法2：弯腰，将沙包放在背上，双手后伸，在直线上行走

(1)自抛自接

目的：练习臂力，发展灵敏性。

玩法1：两手托着沙包，头仰起使劲向上抛，沙包落下时尽量用手接住。

玩法2：幼儿单手持沙包，向上抛出后，自己拍手一二次，然后用原来的手接住。依次方法反复进行。熟练后可以增加拍手的次数。

(2) 互相抛接

玩法：两人一只沙包，你抛我接，我抛你接。幼儿抛接动作熟练后，可以两人两只包，同时抛接，也就是双人对抛对接。

(3) 左右手抛接沙包：

玩法：教师示范，用一只手把沙包抛起另一只手接住，自己左右手交替抛接沙包。

目的：锻炼手臂的灵活性和上肢肌肉的力量。

玩法：幼儿把沙包放在一手背上，用手背把沙包抛起来，迅速翻手抓住沙包。接着把沙包向上抛起，迅速翻手用手背接住沙包，依次方法反复进行。看谁的抓包的次数多。

目的：练习单脚站立、提高协调能力和练习双脚踢接沙包的能力。

玩法1：让幼儿把沙包放在脚上使劲往外踢。比比看，看谁踢的远。

玩法2：幼儿右臂屈肘，一手拉住沙包线，可单脚踢也可双脚交替踢。

玩法1：让孩子站在圆圈上，手拿沙包投掷到圆圈中，左手和

右手交换着练习。

玩法2：在一定的距离内，让幼儿向另一头的圈内投包。玩时可以不断将另一头的圈缩小或换成垫子。

玩法：让幼儿围成一个大圆圈坐在地上，让其中的一名幼儿将沙包轻轻放到另一个幼儿的背后，放下沙包的幼儿围着圈快跑，收到沙包的幼儿拿起沙包快去追，前面快跑的幼儿要跑到收到沙包的幼儿的位置坐下，如果被追上这个幼儿要到圈内表演节目，依此进行。

幼儿站立成纵队，前面的幼儿拿着一个沙包传给第二个，第二个传给第三个依次传递，老师放上音乐，音乐一响开始传，音乐一停沙包停止传递，这时沙包在谁的手里谁就表演一个节目。

老师先示范玩法：游戏的人分成两队，用膝盖夹住沙包，然后向前跳，跳约3米的距离，然后跑回传给第二个幼儿。

玩法：将沙包等距离排在地面上，绕沙包向前走或跑。

玩法：幼儿背上驮1-2只沙包，弯腰走到指定地点。

玩法：让幼儿扮蚂蚁分成若干运粮队。每队蚂蚁躺在垫子上，用双腿夹住粮袋（小沙包），将粮食从头的上方传递给第二个蚂蚁，第二个蚂蚁夹住第一个蚂蚁传过的粮袋，依次传下去，以先运到目的地的为胜。

玩法：画两条线（线与线之间相距3—4米），在两条线外各站一个小朋友，手拿沙包，扔中间的4—5个小朋友，中间小朋友边跳边躲沙包。被沙包扔中的小朋友，便去替扔沙包的小朋友。

目的：发展幼儿的奔跑的速度。

玩法：把幼儿分成两对，沙包放在一旁，由每队的第一名幼儿开始，背沙包跑到指定位置放下，跑着回来拍同队第二人的手。反复进行看哪对先进行完，哪队送的“礼物”多为胜者。

目的：发展幼儿动作的协调性和合作性。

玩法：两人一组，背靠背夹住大沙包，手臂挽住手臂，横着身体像螃蟹一样侧着走，先到者为胜者。

目的：提高幼儿的快速反应能力。

玩法：在大沙包的六个面贴1—6的数字。幼儿每6人分为一组，每人确定自己的数字，石头、剪子、布决定由谁开始，先拿到包的幼儿双手向上抛包，沙包落地后向上的一面是数字几，与之对应的幼儿则上前来抛包，反应慢的、错的停玩一次。

目的：锻炼幼儿的身体协调性。

玩法：将全体幼儿分成若干组，每组面前放海绵垫幼儿手、腿着地背上放沙包，爬着走到指定位置，把沙包放下，在爬回来。依次进行，先进行完的为胜者。

目的：训练幼儿的身体的灵活性。

玩法：地上画两个圈，两圈相距1—2米，第一圈里放三个沙包（地雷）第一幼儿将近端的三个“地雷”搬运至第二个圈内，然后跑回击第二个幼儿的手，第二个幼儿把远端圈内的“地雷”搬到近处的圈里。活动目标：

1、通过扮演小兔的游戏活动培养幼儿户外体育游戏的兴趣，乐意参加体育游戏。

2、通过游戏锻炼幼儿双脚并拢跳的能力，并在活动中探索纸

球的多种玩法。

3、通过游戏培养幼儿不怕困难与威胁，勇于战胜邪恶的勇气

幼儿户外自由体育活动方案篇七

综合练习走跑跳钻等能力，培养幼儿在生活中能克服困难的品质。

塑料车轮呼啦圈垫子山洞皮球纸箱

1走过草地(沿曲线走过障碍物)让幼儿沿曲线走过塑料车轮，培养幼儿手脚协调的能力，能绕过障碍物改变方向。

2、翻过山路(让幼儿单脚连续跳过地面的呼啦圈，动作要迅速。培养幼儿的`跳跃能力。)

3、垫上爬滚(让幼儿在垫上迅速地爬滚，培养幼儿的爬滚能力，锻炼手脚的合作，培养勇敢精神。)

4、钻过山洞(抱球钻)让幼儿抱球钻过山洞，培养幼儿改变方向和钻的能力，培养幼儿在活动中克服困难的品质。

5、凯旋而归(投球)让幼儿把球准确地投入纸箱内，培养幼儿的投掷能力。

幼儿户外自由体育活动方案篇八

摘要：幼儿户外体育活动是幼儿园体育活动的重要组织形式，作为一种非正规性体育活动，它从幼儿的能力水平出发，给幼儿提供了更多自由活动的机会。同时教师必须加强对体育教学的认识，把握体育活动的组织策略，考虑体育活动的趣味性和自由度，有效地开展活动，让幼儿体验快乐，促进身心和谐的发展。

一、为幼儿创设好的活动的场地

现代很多家庭住在高楼里，孩子很少有机会接触户外的场地。幼儿园是幼儿生活的美好的园地，幼儿大多数时间是在幼儿园里度过。根据幼儿园的户外活动的形式多样的特征，教师要运用多样化的户外活动的设备和器材，玩具材料，并增长幼儿的游戏兴趣，满足幼儿的活动需要。教师可以组织幼儿进行一些户外大型玩具的游戏。

其次，教师可以添加一些户外体育活动的各种玩具的器材，例如小木马、跷跷板、转椅、蹦床等，教师也要根据不同年龄的幼儿活动的需要，运用废旧的物品制作一定功能的活动的器械。教师可以制作一些小孩子喜欢的色彩鲜艳的，简单可爱的玩具的资料，也可以制作一些彩条让幼儿玩得更加快乐。教师也可以根据中班小班孩子的好奇心特点，选择一些好奇的新鲜的刺激的材料制作一些沙包类的玩具，也可以利用报纸来制作奔跑的风筝等玩具，也可以利用破损的材料制作一些新型的玩具等。

幼儿园也可以根据孩子的特点制定一些设施，根据自然环境设定游戏的内容。例如，教师可以带领学生在园子里开辟一块地方种植蔬菜，指导大班和中班的孩子种植青菜、土豆等，并运用户外活动的的时间，来经常照顾这些植物，经常给这些植物浇水、施肥，让幼儿享受到户外活动的快乐。在幼儿户外自由活动的时候，教师可以让幼儿在草丛间捉昆虫，让幼儿观察这些小动物们的形态和习性等。当游戏的设施和周围的环境相融合的时候，幼儿会更加开心自然投入放松地进入到游戏中去，教师也可以带领幼儿参观国外的幼儿园，并组织一些木工、陶艺等活动，让幼儿充分享受到户外体育活动的乐趣。

二、重视幼儿户外体育活动的科学化和趣味化

教师开展幼儿户外体育活动，可以引导按照体育游戏为主，

根据自然环境的情况特点，幼儿身心发展的特点，也可以在户外进行穿插一些运动量小的游戏项目，组织一些角色游戏、智力游戏等，开展一些科学的体育活动，并提高幼儿的基本活动技能和运动技能，实现锻炼身体，增强体质的作用。例如，幼儿教师可以带领学生进行《龟兔赛跑》的游戏，在活动之前特别注重幼儿的准备活动，给幼儿化好妆，戴上可爱的饰品，给兔子带上白色的手套等，也可以用大的积木搭建好的终点台和领奖台，并用拱门给幼儿制作出两扇门，让乌龟和兔子进行游戏。教师可以设计一些路障，让兔子练习跳的动作，将孩子进行分组，来缩短孩子们等待的时间等。孩子们都很喜欢这样的游戏项目，教师也可以争相进行交换角色的比赛，组织体弱的孩子进行游戏。教师根据孩子的发展特点和身心特点，有效调节和控制活动的量。教师可以给幼儿穿插分发各种奖牌，让孩子得到充分的休息。

三、重视个体差异，当幼儿的引导者和伙伴

教师要站在幼儿的立场上，通过幼儿的行为去把握幼儿内心的声音，理解幼儿独特的感受，重视在游戏中，教师扮演的角色是幼儿的引导者，也是幼儿具有童心的游戏的伙伴。对待胆子小的幼儿，或者动作笨拙的幼儿，教师要带领幼儿一切活动，对待需要帮助的幼儿，教师要给予幼儿指导。例如，幼儿在跨跳的活动中，教师要将小河的宽度设计得更加合理科学，让能力强的孩子能够在宽的地方一跳而过，让能力差的幼儿在窄的地方跨过而不是停止不前，让每个小孩都能通过河流，提升幼儿的自信心。另外，教师也要让幼儿加入游戏的队伍，让幼儿玩得快乐。在进行“投篮”的活动的时候，教师可以安排幼儿在不同的高度、不同的距离的物品上，让孩子根据自己的实际能力进行投篮。教师通过观察，让幼儿领会每个孩子的实际水平，有目的、针对性地指导幼儿进行活动，让水平高低的孩子都能有所选择，照顾到不同水平的孩子，实现好的游戏的效果。

四、给幼儿更多的行为的自由

在幼儿户外自由活动中，教师可以有意识地组织一些游戏的活动，并给幼儿创造一些自由活动的空间和时间。例如，每个星期都有大型的玩具对幼儿开放，教师也可以组织不同的班级的幼儿戴上不同颜色的帽子来实现判断不同班级的幼儿活动的状况，来打破幼儿年龄、班级的界限，实现幼儿的接触和交往，让幼儿在活动中相互影响，相互进步。教师对幼儿活动的时候，要紧密切关注幼儿的情感、态度，关注幼儿对游戏的积极性，让幼儿活动得不能太多。教师要让幼儿根据自己的兴趣爱好，自己选择运动的器材，自己自由活动，让幼儿感受到活动的快乐，并在趣味性的环境中实现和他人的交流和分享，及时发现信息。教师要让幼儿真正成为活动的主人，帮助幼儿更好地实现实践和探究。

五、重视安全教育，增加幼儿自我保护的观念

教师要给幼儿自由，关注安全教育，重视涉及更多的活动范围，在幼儿四处分散的活动的时候，教师要照顾到幼儿的特点，在活动前要设计到很多不安全的因素，向幼儿交代活动的游戏规则，制定各项安全事项，保护幼儿。在游戏的时候，教师要检查幼儿的仪表，关注幼儿的运动负荷，帮助幼儿活动。活动的时候教师要四处巡回走动，纠正幼儿的危险动作，聆听幼儿的交谈和评价，及时发现幼儿的问题并进行安全教育。教师也要注重游戏中将幼儿的好奇心引向正轨，引导幼儿满足兴趣的需要的同时，体现教师对幼儿个性的培养。

总之，教师要成为有心人，释放幼儿活动的空间，充分给幼儿户外活动的自由，创造给幼儿自主愉快的活动环境，让幼儿在积极主动的活动中，实现综合素质的全面发展。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

幼儿户外自由体育活动方案篇九

- 1、练习交叉步走，发展身体动作的灵活性和协调性。
- 2、能保持身体平衡，交替移动身体重心前进。
- 3、通过游戏培养关心他人的良好品质。

- 1、在场地上画上直线或提供绳子。
- 2、礼物卡片或小玩具若干，贴有小动物头像的篓子四个。
- 3、音乐磁带、录音机。

- 1、幼儿听音乐做身体准备活动操(教师自编)
- 2、幼儿跟随教师做各种走得练习。

花样走：幼儿成一路纵队，在音乐声中听教师的信号练习各种方式的走：高人走、矮人走、模仿小动物走、变速走等。

舞长龙：六队幼儿同时面向同一方向转体，每队幼儿相互拉手，组成山洞。排头幼儿依次钻绕过本组的山洞，到队尾与最后一个幼儿拉手，然后第二个幼儿出发，直至组内幼儿都钻过山洞。

- 3、练习交叉步前进。

教师：小朋友，我们今天学滑稽人走路，两只脚交叉向前走，

谁来试一试？

请个别幼儿示范，引导幼儿注意观察并讨论怎样才能走得稳。

教师分腿站立在一条直线上示范交叉走，并且以儿歌的形式讲解动作要领：右脚向前踏左方，左脚向前踏右方，两臂张开慢慢走。

幼儿分成4~6组，站在四条直线后面，一个跟一个在直线上练习交叉步前进。可先慢慢前进，熟练之后可适当加快步伐。

4、游戏“送礼物”。

向幼儿介绍游戏玩法和规则：幼儿分成人数相等的四队，站在直线后面，每人手中拿一样礼物卡片，听信号，沿着直线一个跟着一个以交叉步慢慢前进。请一名幼儿做狐狸，当老师说“狐狸来了”，所有幼儿都立即停止走步并且做一个动作造型，“狐狸”仔细观察幼儿是否动了，如果移动就会被“狐狸”抓去，不能送礼物。此时教师再次发出信号“狐狸原地蹲下睡觉”其他幼儿继续以交叉步前进，最后到达终点，把手中的小礼物放进有小动物头像的篓子里。跑步回来，重复进行游戏。

幼儿游戏，可计算篓子里的礼物数量。最多的队获胜。

5、师幼围成圆圈，随音乐向同一方向慢走，做简单的动作，放松身体。

幼儿户外自由体育活动方案篇十

一教学目标：

(1)知识与技能：幼儿通过听看，知道“下压式”传接棒的方法，在原地练习和慢跑行进间练习中掌握“下压式”传接棒

的手型传棒时机和互相配合的口令。

(2)过程和方法：从观察听讲到摹仿实践，幼儿由易到难由静态到动态地掌握传接棒技术，并在4x0米比赛中检验掌握情况。

(3)情感态度价值观：幼儿能认真学习新的技术，培养集体主义和互相合作的精神，在学习中大家能互相配合，注重力集中，为小组荣誉和集体利益而奋斗。

二教学内容：

(一)开始整队；

(二)接力棒导入：

小朋友们，大家有谁看过奥运会上4x00米接力跑？为什么放在最后一个项目？因为担心激烈扣人心弦，试想，世界上跑的最快的几个人聚在一起，4人组成一队接力看谁跑得快，这是多么激动人心的比赛！（手拿接力棒），并不是100米跑的最快的4个人在一起就能在4x00米中获胜，原因就是这根接力棒。出色的速度+优异的传接棒技术=冠军。我们今天就来学传接棒技术。

(三)热身操：音乐[拍手歌]

(1)每人一根接力棒，四列横队散开站位。

(2)持接力棒，跟老师一起跳热身操，垫步跳起。

“假如感到幸福你就拍拍手”——接力棒轻打手心

“假如感到幸福你就伸伸腰”——双手抓接力棒后仰

(1)教师讲解示范“下压式”传接棒动作。持棒动作接棒手形

抓棒部位传接棒时的口令等。传棒时手持棒的后端，由上而下轻轻下压给对方，让棒的前端压在四指和手心联合处，并且高声喊“给！”。接棒时手臂伸直，自然置于身后，手心向上，虎口向后，四指并拢，在传接棒过程中手臂不晃动，听到“给！”的信号迅速抓棒。

(2)明确左右错位站立。右手给左手，左手给右手，以此类推。

(3)原地练习。幼儿4路纵队错位站立，间距一臂，排尾幼儿每人拿6根接力棒，听到哨音向前传棒6次。老师巡回纠错，结束后再次讲解示范纠错，调换方向后练习4次。

(4)慢跑中4人一组练习传接棒。老师语言引导，容许同伴发生小失误，呈现失误小组讨论如何改进，商议好如何站位前进的速度以及在不断实验中充分利用“接力区”，尽量在不影响速度前提下用足区域。教师巡回指导，表扬做得好的小组，在集合时集中点评，重点强调“接力区”的有效利用和传接棒时“给！”的时机。增加人与人的间距，提高速度，幼儿多次练习。

(5)“十”字接力跑(4x0米跑)

安全提醒：

1小组预先设计好左右站位，避开本队人员相撞。

2“接力区”用标志筒隔好。

3跑完后立即到圈内，不允许逗留在路线上。

4超越别人必须在外侧，不能有意干扰别人。

进行比赛：

1分好组，用标志桶隔出等候区“传棒区”。

2老师计时，给每组作好记录。

3每次比赛后及时提醒纠正一些违规行为。

4一次比赛后公布成绩，小结情况，再比一次。

5集合小结，再次讲解示范，复习传接棒技术。

(7)放松总结

幼儿户外体育活动方案受幼儿喜爱的体育活动汇总