

# 户外自主游戏中班教研计划与反思(汇总5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

## 户外自主游戏中班教研计划与反思篇一

- 1、遵守游戏规则，体验体育游戏带来的快乐。
- 2、在游戏中巩固扎手绢，解手绢的方法。
- 3、在游戏中学习相互合作，并且发展幼儿跑与追逐的能力。

### 【活动准备】

手绢(与幼儿数量相同)、背景音乐。

### 【活动过程】

第一次玩：(老师示范、师幼一起玩、幼儿一起)

全体幼儿手拉手，成一个圆圈。甲乙两位幼儿在圈外相对的地方分别将手绢扎在圈上某位幼儿的手腕上，然后以最快的速度往顺时针方向跑，将对方扎的手绢解下，扎在前一位幼儿的手腕上，扎好再往前跑去解前面的手绢。若另一位幼儿还未扎好就被追上则为输者，与被扎幼儿换位，游戏继续开始。

第二次玩：混合接力扎手绢比赛

将幼儿分成两组，两组中以最后面的幼儿开始跑向前面，跑到最前面的一个幼儿帮他把手绢扎上去，扎上去后则站在被炸幼儿的位置上，儿被炸手绢的幼儿则快速跑到小组的最后面站好喊加油。哪个小组的幼儿先扎完，哪个小组为胜利。

### 第三次玩：男女接力扎手绢比赛

将幼儿分成男女两组，两组中以最后面的幼儿开始跑向前面，跑到最前面的一个幼儿帮他把手绢扎上去，扎上去后则站在被炸幼儿的位置上，儿被炸手绢的幼儿则快速跑到小组的最后面站好喊加油。哪个小组的幼儿先扎完，哪个小组为胜利。

## 户外自主游戏中班教研计划与反思篇二

我班为幼儿选择了沙包和皮球作为活动的主要器材。为了使幼儿户外游戏活动有序的开展，确保幼儿身体得到更好锻炼，特制定计划如下：

### 一、搜集器材培养兴趣

兴趣是学习的能力，成长的起点。为了激发幼儿拍球，玩沙包的欲望，我们请大班的孩子给他们做了一场有趣的表演。如左右手轮换拍球、转圈拍球，头顶沙包抛接沙包等，让幼儿在潜移默化中喜欢皮球和沙包从而为游戏做铺垫。

### 二、重视循序渐进粗略掌握阶段

人们对知识和技能的认识和掌握都是从高到低，由未知到已知，从少到多逐步提高的。其接受能力和认识能力也是逐步提高的。因此，体育活动中重视循序渐进的原则是认识发展规律的客观要求。

体育活动中某一动作和技能的形成一般要经历相互联系的三个阶段：一是粗略掌握阶段，二是改进和提高阶段，三是巩

固和运用自如阶段。拍球和玩沙包这一技能的形成也不例外。

刚开始拍球，孩子们的动作极不协调，有的孩子可能在球还没往上弹时手就已经压了下去，这样，拍不到几下球就滚走了。有的孩子则可能是把球扔到地上后，手就不动了，任由球在地与手之间弹跳几下。于是重视教师的示范让幼儿模仿练习，让幼儿学会排球和玩沙包。

### 三、改进和提高阶段

在幼儿初步掌握拍球和玩沙包方法后，采用以强带弱的方法，组织幼儿几个人一组，边观看，边给伙伴加油、数数，提高拍球个数。同时不断强化动作要领，经常给幼儿做示范，示范时做到正确优美，以激发幼儿练习的愿望，帮助建立正确的动作表象和感受体态美。

### 四、巩固和运用自如阶段

在练习过程中，孩子们难免会产生消极思想，这时组织幼儿进行拍球和玩沙包比赛，幼儿通过参与竞争性游戏，练习的积极性大大提高。总之，通过拍球玩沙包训练，孩子们的平衡、投掷、抛接、拍球能力明显提高，同时，也增强了体质，培养了他们坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。

## 户外自主游戏中班教研计划与反思篇三

设计意图：

孩子们在欢快的音乐中，快乐的游戏。既锻炼了幼儿的走跑、平衡、钻爬的基本动作和能力，又培养了幼儿的合作能力和克服困难的精神。为此，选择了“去郊游”这一好玩的游戏。

活动目标：

1、练习走跑、平衡、钻爬的基本动作。

2、培养合作能力和克服困难的精神。

活动准备：

易拉罐若干，椅子六把，桌子两张，报纸棍。

活动建议：

1、谈话激趣

孩子们，今天天气真正好，我们到户外去郊游。小朋友们准备好了，出发了。

2、播放音乐《去郊游》游戏。

（1）设置场地，准备游戏。

在场地上划分五个区域穿树林（易拉罐），走木桩（易拉罐），过小桥（椅子），钻山洞（桌子），“公园”（六名幼儿手举报纸棍围城）。游戏开始，每一名幼儿必须走过四个场地（可以互相帮助），来到“公园”，成功到后，学小兔子跳回到起点。

（2）音乐游戏《去郊游》

孩子们在场地上，根据规则游戏。

3、注意事项：

在游戏中要注意安全，幼自我保护的意识。

## 户外自主游戏中班教研计划与反思篇四

3. 针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育，提高幼儿的协调性，动作的灵活性。

4. 培养幼儿同伴间合作能力，遵守活动规则，增强自我保护意识

### 四. 活动措施

#### 1. 活动场地小型、舒适

小班的孩子大肌肉群发育不太完善，走路蹒跚，易摔跟头，把户外活动的场地安排在与比较平坦的塑胶地毯或草地上。这样，孩子们可以尽情地爬呀、跑呀，不必担心擦破皮、跌痛膝。由于小班孩子注意力易分散，喜欢远离成人独自玩耍，选择离大操场较远的一块小空地做活动场地，这样孩子们不易受到大操场上喧哗声音的影响，也不会因躲在角落里被老师忽略。集合时，只要招招手，轻轻喊“来来来，快到老师这儿来”，孩子们就会像小雀般跳到老师身旁。

#### 2. 活动方式循序渐进

小班幼儿游戏时往往左顾右盼，毫无目的的玩着各种玩具。户外活动时选择一些以老师为主的体育游戏，如“吹泡泡”、“拉个圆圈走走”等。游戏中教师扮演主要角色，以积极愉快的情绪感染幼儿，带他们尽情玩、尽情笑、尽情跳。活动时我们给孩子提供的自由活动机会也随之增加。自由活动中，让活泼爱动的孩子带动文静的孩子一起玩。随着时间的推移，孩子们熟悉了，自主性，目的性也会随之提高。而幼儿们都对户外活动也会有浓厚的兴趣。

#### 3. 活动安排科学合理

小班幼儿易疲劳，注意力易转移，针对这一特点，在一次户外活动时安排2-3个游戏，每个游戏的时间为6-7分钟。如果把活动量大些的游戏比喻成一粒大珠子小珠子，整个活动就像串珠一样：大珠子----小珠子----大珠子----小珠子。如“小兔找萝卜”和“过小河”放在一起，“拖小猪”和“小孩小孩真爱玩”串在一起。这样的安排保持了幼儿对活动的兴趣。

#### 4. 活动规则简明易行

幼儿在户外活动比在室内活跃，加上小班孩子自我保护意识差，如不注意，就会发生事故。因此在活动过程中，根据游戏情节增添简易规则。如“开飞机”时，用“飞机和飞机相撞会爆炸”加以约束，孩子就懂得了不能只顾自己玩得开心，应防止相撞。游戏“一列火车长又长”，以“比比谁是最能干的驾驶员”提醒幼儿：火车不能碰到山洞，出事故的驾驶员要被淘汰。孩子们都非常乐意接受这些有趣易行的规则。

在这样丰富多彩的户外游戏中，小班孩子们对户外活动的兴趣有了增强，体质逐渐得到了提高，部分孩子还能提出玩户外体育游戏的新点子。当然孩子们的成长是日新月异的，在以后户外体育活动的组织中，我们要以新课改为载体，不断更新自己的教育观念。在坚持游戏化地组织孩子活动的同时，还须注意持之以恒，把主动性让给孩子，提供足够的空间让孩子创新活动内容。

#### 小班户外游戏计划篇三

##### 一、我班幼儿户外体育活动情况分析：

经过大班的上学期，目前我班幼儿在体育动作发展和坚持行方面已有一定的基础，体能大部分能达到标准，但班级上的幼儿动作发展水平存在着一定的差异，还有很多幼儿的动作协调性不够，在遇到困难时候欠缺勇敢和克服困难的勇气，

对环境适应力和疾病抵抗力较差。所以，在今后组织幼儿体育活动中应考虑导游而各种动作发展，照顾幼儿的个别差异，进行不同强度的体格锻炼，让每个幼儿都得到提高发展。

## 二、户外体育游戏活动目标：

1、培养幼儿对身体锻炼的兴趣和习惯，坚持每天进行体育活动，促进幼儿身体形态结构和机能发育。

2、通过体育活动，开展对幼儿的走、跑、跳、投掷、钻爬、平衡、攀登等基本动作的训练，使幼儿体力、速度、灵敏等动作素质达到标准。

3、利用废旧物品制作多种多样的体育器械，培养幼儿用器材进行锻炼的能力，发展幼儿自主性和创造性；学习利用各种体育器械进行户外锻炼的方法，促进幼儿知觉、情感和能力的的发展。

4、利用晨间活动及游戏时间开展丰富多彩的体育游戏活动，培养幼儿在体育游戏中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、克服困难的的良好品质。

## 三、分月安排：

三月：本月以练习发展幼儿大肌肉项目——走、跑能力的户外体育游戏为主，其他能力为辅。

1、练习听老师信号改变速度方向走、跑和躲闪地走跑练习，初步发展幼儿反应的敏捷性。

如：体育游戏《机器人》、《分清左右》、《老鹰捉小鸡》等。

2、练习自如地绕过障碍物曲线走和跑，发展幼儿对动作的控

制性。

如：体育游戏《请你跑》、《我最棒》等。

3、练习距离为20--25米的速跑动作，能追逐躲闪，发展幼儿的反应能力。如：体育游戏《快跑比赛》、《雪糕化了》等。

4、每周开展户外体育游戏8-10次；四月：

本月以练习发展幼儿大肌肉项目--跳跃的能力为主，其他能力为辅。

1、练习双脚立定跳远动作和跨跳动作，发展幼儿身体的协调性。

如：体育游戏《青蛙捉害虫》、《看谁跳得远》、《小马过河》等。

2、练习从30厘米处双脚向下跳，要求落地平稳，继续发展幼儿动作协调性。如：体育游戏《小伞兵》、《小老鼠头油吃》等。

3、学习能练习纵跳触物、双脚向前跳和单双脚交替跳，发展小腿踝部伸肌，培养幼儿的弹跳能力。如：体育游戏《摘果子》、《投篮》、《袋鼠搬家》、《狼和小兔》等。

五月：

本月以练习发展幼儿大肌肉项目--投掷能力(投远、投准等方面练习)为主，其他能力为辅。

1、练习两人相距3米左右，熟练抛接皮球，发展幼儿上肢力量和协调能力。

如：体育游戏《看谁接得准》、《叫号抛接球》等。



2、练习肩上挥臂投远动作，发展上臂肱二头肌、肘屈肌和伸肌，发展幼儿身体的协调能力。

如：体育游戏《小飞船上天》、《扔沙包》、《十二生肖击球板》等。

3、练习瞄准投掷，发展幼儿上肢和手腕的协调能力。

如：体育游戏《套圈》、《投球》等。

六月：

本月以练习幼儿大肌肉项目——钻爬、平衡能力为主，其他能力为辅。

1、练习能十分熟练地手膝着地爬行，能顺利钻过障碍物。

如：体育游戏《小猴摘桃》、《小动物比赛》等。

2、练习在平衡木上能灵活的变换手臂动作或者持物走，发展幼儿平衡能力。如：体育游戏《体操运动员》、《顶沙包走小桥》等。

3、练习能两臂侧平举，单脚站立数分钟或者闭目自转3圈。

如：体育游戏《小飞行员》、《小蝌蚪找妈妈》、《金鸡独立》等。

4、每周开展体育游戏8-10次。

七月：

本月以练习幼儿大肌肉项目——攀登为主，同时通过综合能力的练习，发展幼儿对体育活动能的积极性和创造性。

1、练习向上攀登的动作要领，发展幼儿动作协调性。

如：体育游戏《攀登墙》等。

2、利用各种球、棒、圈、积木、轮胎等器械创造性地进行各种体育活动，通过综合游戏练习，提高幼儿协调、速度、灵敏、柔韧等方面的身体素质。如：体育游戏《猫捉老鼠》、《闯关》、《创造性玩圈》、《夺红旗》等。

3、每周开展体育游戏6-8次。

总之，体育活动的开展不仅能促进幼儿的生长发育，增强体质，而且对幼儿的心理发展也产生一定的影响。所以，我们要认识到体育锻炼的重要性，认真地、有计划地引导幼儿进行体育锻炼，让幼儿带着愉快的情绪参加体育活动，提高体育活动质量，使每个幼儿在原有的基础上得到协调发展。

## 户外自主游戏中班教研计划与反思篇五

我班为幼儿选择了沙包和皮球作为活动的主要器材。为了使幼儿户外游戏活动有序的开展，确保幼儿身体得到更好锻炼，特制定计划如下：

### 一、搜集器材培养兴趣

兴趣是学习的能力，成长的起点。为了激发幼儿拍球，玩沙包的欲望，我们请大班的孩子给他们做了一场有趣的表演。如左右手轮换拍球、转圈拍球，头顶沙包抛接沙包等，让幼儿在潜移默化中喜欢皮球和沙包从而为游戏做铺垫。

### 二、重视循序渐进粗略掌握阶段

人们对知识和技能的认识和掌握都是从高到低，由未知到已知，从少到多逐步提高的。其接受能力和认识能力也是逐步

提高的。因此，体育活动中重视循序渐进的原则是认识发展规律的客观要求。

体育活动中某一动作和技能的形成一般要经历相互联系的三个阶段：一是粗略掌握阶段，二是改进和提高阶段，三是巩固和运用自如阶段。拍球和玩沙包这一技能的形成也不例外。

刚开始拍球，孩子们的动作极不协调，有的孩子可能在球还没往上弹时手就已经压了下去，这样，拍不到几下球就滚走了。有的孩子则可能是把球扔到地上后，手就不动了，任由球在地与手之间弹跳几下。于是重视教师的示范让幼儿模仿练习，让幼儿学会排球和玩沙包。

### 三、改进和提高阶段

在幼儿初步掌握拍球和玩沙包方法后，采用以强带弱的方法，组织幼儿几个人一组，边观看，边给伙伴加油、数数，提高拍球个数。同时不断强化动作要领，经常给幼儿做示范，示范时做到正确优美，以激发幼儿练习的愿望，帮助建立正确的动作表象和感受体态美。

### 四、巩固和运用自如阶段

在练习过程中，孩子们难免会产生消极思想，这时组织幼儿进行拍球和玩沙包比赛，幼儿通过参与竞争性游戏，练习的积极性大大提高。总之，通过拍球玩沙包训练，孩子们的平衡、投掷、抛接、拍球能力明显提高，同时，也增强了体质，培养了他们坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。

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](#)