

# 2023年户外活动教案(优秀10篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 户外活动教案篇一

二、活动意义：户外拓展训练能够激发自身潜能，增强自信心，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，更为融洽地与群体合作。

三、活动对象：全所研究生及博士

四、活动时间□20xx年6月29日

五、活动地点：情侣园

六、活动项目：

（一）盲人方阵10分

项目类型：团队协作型

游戏人数：8-16人

道具要求：长绳一根

场地要求：空旷的大场地

项目评分：将绳子在规定的时间内拉成规定的形状用时间最

短的者获胜详细游戏规则：让所有队员被蒙上眼睛，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且所有队员都要均分在四条边上。

这个项目教会所有人如何在信息不充分的条件下寻找出路，大家耗用时间最长、最混乱、所有人最焦虑的时候是在领导人选出、方案确定之前，当领导人产生、有序的组织开始运转的时候，大家虽然未有胜算，但心底已坦然了许多。而行动方案得到大家的认同并推进，使所有人在同心协力中初尝着胜利的喜悦。

活动目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合和信任，一个有领导，有配合，有能动性的队伍才能称之为团队，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力。

活动评分：以用时长短评分。

（二）比划猜猜10分游戏简介：裁判先在纸上写上动物或物品的名字，每组轮流上两位，互相面对彼此，裁判将纸给比划的人看，比划的人不能说话和出声，只能用肢体语言表达其意思，由猜的人来猜答案。

游戏人数：每组8-16人

场地要求：不限

道具要求：写好的. 纸片若干

活动目的：培养团队间的默契程度。

活动评分：以猜出个数评分。

（三）贴牌

道具：一副扑克牌（拿走大小王）

规则：一人抽一张牌，贴在额头上。自己不许看自己的牌面，但却能看到周围人的牌。a最大，2最小，同一个点数，花色从大到小依次为黑桃、红杏、梅花、方块。此时，大家开始依次根据别人的牌面和表情，猜测自己牌点是不是最小的。如果觉得自已最小，可以放弃，接受轻微惩罚，但不许看牌面，游戏继续进行。直到大家都不放弃时，亮牌，最小者受罚。

亮点：游戏的关键，在于捕捉大家们初次看周围人牌时的瞬间表情和眼神。当然，如果演技够精湛，巧妙利用这种心理，反其道行之，绝对可以做到“以眼神害人”。

惩罚节目：给大家讲一个笑话或者说出自己经历中最丢人的一件事

#### （四）寻宝大行动

参加人员：集体。游戏规则：先准备好“宝物”（即字条上可以写“表演节目、获得奖品等），然后把宝物分布在各各隐蔽的地方，接着，各寻宝者开始找寻“宝物”，找到“宝物”的寻宝者不得随意打开“宝物”，由主持人对奖。主持人根据“宝物”的内容给“宝物”的主人对奖。比如：宝物里写着“学猫叫三声，奖励苹果两个”那么“宝物”的主人就得按“宝物”的内容去做，然后，主持人给予相应的奖励。

#### （五）可怜的小猫

方法：1. 全体围坐成圈，一人当小猫坐在中间。

2. 小猫走到任何一人面前，蹲下学猫叫。面对者要用手抚摸小猫的

头，并说：哦！可怜的小猫。但是绝不能笑，一笑就算输，要换当小猫。

3. 抚摸者不笑，则小猫叫第二次，不笑，再叫第三次，再不笑，就

得离开找别人。

4. 当小猫者可以装模做样，以逗对方笑。

规则：每次谁当小猫抽扑克牌决定。

惩罚节目：给大家讲一个笑话或者说出自己经历中最丢人的一件事。

#### （六）脑筋急转弯环节

1. 有十只羊，九只蹲在羊圈，一只蹲在猪圈

答案：抑扬顿挫（一羊蹲错）。

2. 请龟兔赛跑，请猪来当裁判，请问龟兔谁会赢？

答案：不能说！说的人是猪？

3. 有个地方能进不能出，请问这是什么地方？

答案：坟墓。

## 户外活动教案篇二

在户外活动时，小朋友们选择了玩小竹梯的活动，他们对这种新鲜的活动具有浓厚的兴趣，经过对玩小竹梯活动进行挖掘。还能够发现小竹梯除了“爬”以外的很多玩法，这为幼儿供给了创造空间。使幼儿能在玩中发挥自己的想象力、创造力、。这种玩是十分有价值的。

1、培养幼儿参加体育活动的兴趣，鼓励幼儿大胆的创造出各

种不一样玩小竹梯的方法。

2、发展幼儿的想象力，提高幼儿的交往本事。

3、培养幼儿勇敢、团结的合作精神。

1、与幼儿人数相等的小竹梯若干。

2、录音机、磁带

### 一、准备活动

在《健康歌》的伴奏下，幼儿与教师一齐做身体各部分的准备活动。

### 二、基本部分

1、教师出示小竹梯，启发幼儿探索小竹梯能够怎样玩？

如；双脚跳梯、单脚跳梯，两个小朋友将梯子扶好，另外小朋友钻爬梯子。

2、教师召集幼儿讨论：小竹梯还能够怎样玩，让幼儿讲述玩法并为大家演示。

学习新的玩法：走梯

教师示范动作，并讲解动作要领：

师：“今日，我们学习一种新的玩法——走梯，”将两个小竹梯在一条直线上平放好，让幼儿两臂伸直从梯子上走过，发展幼儿平衡本事。

玩游戏：送梯子

## 师生共同布置场地

玩法:师:装饰工人要粉刷房子急需梯子,小朋友自愿找一个小伙伴想办法将梯子给工人叔叔送去。有的小朋友一前一后,将梯子放在腰的一边,用一只胳膊前后挎住梯子走,有的钻进梯子一前一后用两只手抬着梯子走……此活动发展幼儿的创造力。

### 三、结束部分:

- 1、表扬活动认真的幼儿
- 2、听音乐、做放松动作。

## 户外活动教案篇三

- 1、学习飞盘的多种玩法。
- 2、通过玩飞盘,让幼儿重点练习单手肩上回臂投物。
- 3、激发幼儿参与活动的积极性,从活动中感受和同伴一起玩耍的'乐趣。

### (一)、开始部分:

组织幼儿随音乐做准备活动

### (二)、进行部分:

- 1、幼儿与老师一起“玩飞盘”。
  - (1)、双臂张开,头顶飞盘走。
  - (2)、双脚夹飞盘跳。

(3)、双膝夹飞盘跳。

(4)、把飞盘放在背上爬。

2、出示已挂好的大灰狼的图片，激发幼儿打大灰狼的兴趣。

3、教师讲解，示范投掷方法(正面投)。

4、组织幼儿反复练习。

(三)游戏：追飞盘。

教师将幼儿分成两组，一组幼儿用力将飞盘投出，另一组幼儿待飞盘落地后，迅速跑去捡飞盘，捡到飞盘第一个跑回来者为胜，从中培养幼儿的注意力及练习定向跑。

教师组织幼儿做放松运动。

教师总结幼儿在活动中的表现，表扬和鼓励在活动中表现积极的幼儿。并鼓励能力相对较弱的幼儿，使其增强自信心，争取在下次活动中表现的更好。

## 户外活动教案篇四

### 《滚皮球》

1. 训练运用走、跑、蹲和站等动作技能，增强腿部、腰腹和手的力量。

2. 提高身体动作的协调性，激发对体育活动的兴趣。

1、大皮球（每人一个）

2、平整、无障碍的空地。

1. 听口令行动，不可以自己随意行动。
2. 滚球时要用手推，不得用脚踢，皮球不能离开地面。
3. 幼儿追球时要追回自己的球，不可以去抢他人的球。

游戏玩法：

1. 边走边滚球，幼儿每人1个球站在操场的一端，皮球放在自己的脚下，弯腰半蹲手扶球。当听到“向前滚球”的口令时，幼儿边弯腰边走推球向前，慢慢的走向场地的另一边。

2. 滚球接球，幼儿两两结伴，只拿1个皮球，面对面相距3米蹲下，一名幼儿手扶皮球。当听到滚球的口令时，手扶皮球的幼儿就将手上的球滚向对面的同伴。对面的同伴接到球则等待老师的口令。以此类推进行。

1. 重点指导幼儿如何把握滚动的方向。

2. 幼儿在场地上追球时，提醒他们不要跑的太快，以免摔倒或碰他人。

3. 根据幼儿的能力配对，能力好的拉长距离，能力差的则缩短距离。

## 户外活动教案篇五

1、学习肩上挥臂投物的动作，促进上肢肌肉的发展；

2、复习走平衡木、连跳的动作技能；培养幼儿团结协作、勇敢地品质。

沙包若干、灰太狼图片、小彩旗、轮胎、平衡木、音乐《我最棒》《别看我只是一只羊》。



练习肩上挥臂投物的动作，锻炼手臂力量。

幼儿投掷的距离在4米以上。（标准目标：女孩3.5米；男孩4米）

## 一、热身运动

徒手操（音乐：《我最棒》）

## 二、沙包游戏

1、自由探索沙包玩儿法；

2、小结沙包的玩儿法；

3、学习沙包投掷的方法：

\*师分解动作讲解；

\*幼儿空练；

\*为幼儿提供沙包进行练习；

\*教师小结投掷正确姿势；

\*幼儿再次投掷沙包；

\*提高难度，幼儿自由选择4米以上的距离进行投掷；

## 三、游戏：《弹打灰太狼》

1、幼儿热身演练；

2、教师讲解游戏规则：

玩法：幼儿分成人数相等的两队，分别站在起跑线后。游戏开始，教师发出信号：“出发！”每队立即跑出，走过30厘米的平衡木；连跳两个25厘米高的轮胎；拿起沙包，向“灰太狼”

投去。再从两侧直接跑回拍第二个幼儿的手，投去。再从两侧直接跑回拍第二个幼儿的手，然后站到队尾。依次进行，以打中“灰太狼”返回速度快者为胜。

规则：起跳时双脚同时跳起；没按要求重新完成。每名幼儿每次只能投一个沙包；接力的幼儿要拍到手后才能跑。

3、竞赛分组。（美洋洋组、喜洋洋组）

第一次比赛；第二次终极赛。

四、教师小结。

五、放松练习；

（音乐：《别看我只是一只羊》）

## 户外活动教案篇六

1. 探索各种爬的方法，学习毛毛虫爬，锻炼腹部肌肉。
2. 根据图示用身体动作完成任务，提高动作协调性，锻炼孩子的体能。
3. 尝试看图摆放材料，体会体育运动的乐趣。

活动准备：音乐磁带、各种爬的图示

1. 自由探索。跟着音乐动一动真舒服。今天我们来练练爬的

本领，你们会爬吗？有哪些爬的方法呢？请毛毛虫们去练习台上爬一爬，想一想，你能有多少种爬的方法。看看哪个毛毛虫最能干，想出的爬的方法最多。

2. 分享交流。刚才你是怎么爬的，谁愿意来展示一下？（教师根据幼儿的回答，出示几种爬的图示）

1. 老师示范。我这个大毛毛虫也想到了一种爬的方法，你们想不想见识一下？（教师示范）注意动作要领：先趴在垫子上，两手放胸前，身体呈直线；然后将腿缩进身体下面，最后再将两手朝前移动，这样不断重复，一拱一拱向前爬。

2. 幼儿练习。小毛毛虫，你们明白了吗？请大家按照小组站在起点处，然后按照秩序一个一个练习，好吗？比一比哪一组毛毛虫练得最认真、动作最准确。

3. 根据幼儿的练习情况进行进一步指导。

1. 出示图示，引导观察。毛毛虫们，你们爬的本领练得真不错。告诉你们，

2. 根据图示，摆放材料。原来毛毛虫要用四种爬的方法才到达目的地。现在要请毛毛虫们按照图示来摆放材料了，你们行不行？（引导孩子合作完成任务）

3. 请毛毛虫们在起点处站好，我们要准备去吃草叶了。（让孩子分成两组，进行游戏）

毛毛虫们，你们现在吃饱了，让我们跟着音乐休息一下吧！哇，过了好长时

间。毛毛虫们变成蝴蝶喽，我们一起快乐地飞舞吧！

## 户外活动教案篇七

1. 激发学生积极参与体育活动的兴趣。
2. 发展协调、灵敏的素质，促进智力开发。
3. 让幼儿学会去探索更多的玩法。

### 假尾巴15条

师：我请个别小朋友来示范一下老师刚刚说的玩法：请6个小朋友上来，3个带尾巴，3个揪尾巴。

师：小朋友，刚刚这6位小朋友玩的对吗？在跑的过程当中我们要注意什么呢？在跑得过程中，我们要注意安全，不能故意把小朋友推到，知道了吗。

师：现在，我来分组，一半的小朋友将尾巴夹在裤腰上，一半的小朋友去揪小朋友的尾巴，一定要记住不能跑出规定范围，跑出范围的小朋友，老师就要请你休息一下了，看看别的小朋友是怎么玩的。预备，开始！（幼儿开始玩）

师：\*\*\*小朋友玩的真好，老师真喜欢你！（表扬玩的好的小朋友）（点出玩的不好没有遵守规则的小朋友）

师：好了，现在我们交换过来，刚刚揪尾巴的小朋友带上尾巴，让刚刚带尾巴的

小朋友揪尾巴。（游戏开始）（惩罚：跑出范围外视为犯规，将停止游戏一次。）

师：小朋友，现在2个小朋友一组，我们来看看还有什么样子的玩法。（幼儿随意玩，探索更多的玩法）

活动结束

师：刚刚有个小朋友玩的很好，现在我们一起来学学，所有的小朋友，把尾巴拉起来，连成一条小火车，搭着小火车回教室。

## 户外活动教案篇八

1. 倾听故事，能随着故事情节展开想象。

2. 体验小动物乘坐轮胎时欢快的情绪情感。

1. 观察、操作过滚动物体。

2. 图片和磁带。

1. 山坡上滚下来一个圆圆的东西。小松鼠来不及躲，只好往上一跳，跳到圆圆的东西上面。啊，原来是轮胎！小松鼠跳呀跳，圆圆的轮胎滚呀滚，多好玩呀！

2. 轮胎带着小松鼠滚到了哪些地方？发生了什么事呢？

2. 教师再完整讲述一边故事。提问：小动物快乐吗？轮胎快乐吗？为什么？

3. 轮胎还有可能带着小动物去哪儿？

1. 引导幼儿把自己想象成一只快乐的轮胎，根据教师的语言提示做相应的动作。

2. 请幼儿大胆想象，说说轮胎可能去的地方。

经过反思，我发现：故事里描写的世界吸引着孩子们，孩子们的'眼睛都闪着亮点。如果事先准备好轮胎拿了出来，孩子们肯定会纷纷举手要求试一试，故事里小动物快乐的感染了孩子们，所以孩子们要亲自来尝试一下滚轮胎的乐趣，请小

朋友每个人想一想怎么来玩这个轮胎。孩子们肯定会有很多的玩法。有了体验孩子们肯定能理解感受故事里快乐的情感。

## 户外活动教案篇九

报纸在生活中随处可见，其质地柔软，适合造型成多种花样，蕴含着丰富的教育价值。幼儿在活动中对纸的研究越来越深入，对各种纸的探究欲望也越来越强烈。本活动我们利用废旧报纸为游戏的载体，为孩子们提供自主探索活动的机会，充分探究报纸的多种玩法，把报纸变成球、条等各种形状运用在游戏中，让幼儿在玩中提高体育技能。

- 1、愿意玩报纸，掌握快跑、跨跳、抛接等动作要领。
- 2、积极探索报纸的不同玩法，增强动作的协调性和灵敏性。
- 3、感受与同伴合作游戏的乐趣和创造的快乐。

### 1、搜集旧报纸若干2、筐子

幼儿随音乐做躲闪、跳高、弯腰等动作，锻炼头部、肩部、四肢等身体各部位。

- 1、出示报纸，引导幼儿探索报纸的多种玩法提问：报纸可以怎么玩？
- 2、幼儿分散玩报纸，自由探索报纸的多种玩法。（鼓励幼儿改变报纸的造型把报纸搓成条、握成球等方法创造性的自由玩报纸）。
- 3、引导个别幼儿展示玩报纸的方法，引导幼儿和同伴一起玩示范的游戏玩法。并提升幼儿多种玩报纸的经验。
- 4、引导幼儿相互示范，学习各种玩报纸的方法：如：贴纸跑、

抛接报纸球、双脚跨跳报纸等游戏。

1、第一次练习游戏：将纸贴在胸前快速跑，跨跳过报纸桥返回。游戏的玩法及规则：贴纸跑快速跑后，双脚跨跳报纸桥取走到对面的线上并返回，不用手动报纸。

教师从动作、技能方面关注幼儿游戏情况，进一步引导幼儿贴纸、跑跨跳的要领。

2、第二次比赛游戏：幼儿分三组，每组幼儿贴纸跑，跨跳过报纸桥，直线返回。

3、根据幼儿的活动量和活动密度，引导幼儿鱼贯式练习

## 户外活动教案篇十

：猫和小鸟是幼儿喜欢的动物，模仿小鸟飞、小猫跑的动作幼儿更是喜欢。为了发展幼儿的基本动作，培养幼儿的合作意识，体验与同伴游戏的快乐，设计了本次活动。

欢快的音乐磁带、花猫头饰、小鸟头饰、花儿头饰，易拉罐若干（当树林）。

1、热身运动：播放音乐做小动物模仿操。

2、情景导入：今天天气真好，我们到树林里去做游戏好不好。（幼儿一起说好），想不想做花猫、做小鸟、做花朵。（幼儿一起说想）

3、游戏：《花猫和小鸟》

把幼儿分成三队，一队当花猫、一队当小鸟、一队当花朵，老师帮幼儿分别戴上头饰。和幼儿一起布置场地，把易拉罐当树林摆在活动场地上。

规则:播放音乐、扮花朵的幼儿分散在树林里蹲着,扮小鸟的幼儿在树林里飞来飞去,扮花猫的幼儿去捉小鸟,只要轻轻拍到小鸟就算捉到。两人互换头饰,但不能推、也不能拉幼儿,否则罚下。小鸟可躲在花儿下面,花猫则不能捉小鸟。音乐停止后,小鸟和花朵互换头饰,游戏再次开始。

活动延伸:今天老师给小朋友布置个任务好不好,(幼儿一起说好),回家后和爸爸、妈妈一起做《花猫和小鸟》的游戏。