

# 最新户外攀爬活动教案(汇总8篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 户外攀爬活动教案篇一

盼望着，盼望着……今天下午，老师组织我们举行一次户外体验课。车子行进了大概四五十分钟，我们到了位于安阳市殷都区井家村的现代花园式企业——彰德水泥有限公司，盛夏的午后，天空没有一丝风，大地活像一个蒸笼，对现代水泥生产的浓厚兴致让我们忘却了炎热和辛劳，我们迅速排好队，聚精会神的听叔叔给我们开始讲解水泥的制作过程。

在第一个厂房，这里没有飞扬的尘土，没有空气污染，叔叔介绍道：“这是熟料库，水泥制作原材料有熟料、矿渣、石膏等等。十几年前他们都是人们都是用车装卸原料，车间内尘沙弥漫，现在方便了，修建了地下传输通道，原材料直接计量并输送到辊压机里，叔叔说科技越来越发达大大提高了劳动生产率了。最关键是人不再受粉尘的污染了。

硬硬的石头是怎样滚成面状的呢？下面我们就一起认识一下神奇的辊压机吧！这就是水泥磨，直径3.5米，长14米。石块在这里越磨越小，越研越细，看到这里，我心里不禁感慨：这真是不可思议呀！然后。叔叔走到一个大桶前，接着说：“为了增加速度，还要添加一种助磨剂。”这是不知道谁喊了一句：“也就是有助于“消化”，就像我们吃的乳酸菌素片一样！”哈哈，引来大家一阵会心的笑声。据叔叔介绍：“一条大型生产线每小时能研磨55吨水泥呢！”

到了会议室，置身于空调带来的清凉世界，主任热情地给我

们发水降温解渴，我们争先恐后地抛出自己的问题。主任耐心做了详细的解答，不厌其烦地给我们讲了课本上学到的生产知识，比如水泥生产标准，粉尘排放量一直在减少，还有环评，等等。我们虽然听不太明白，但环保比生产更重要的理念却深深地刻在脑子里。

就要说再见了，我突然又想到，在闷热的车间头上身上满是汗珠的工人，不禁油然而生一份敬意。他们用汗水浇筑的不是水泥，而是美好的生活，美好的世界。

## 户外攀爬活动教案篇二

近年来，小班户外活动在教育领域中得到了越来越多的关注和推崇。这些活动对于孩子们的身心发展和社交能力的提升起着积极的促进作用。我有幸参与了一次小班户外活动，在此次活动中，我吸取了许多宝贵的教育经验和心得体会。

首先，在这次活动中，我意识到小班户外活动能够激发孩子们的学习兴趣。一般来说，班级内的教学活动往往以教师为中心，孩子们只是被动地接受知识。而在户外活动中，孩子们可以亲自动手，与自然环境进行互动，主动地探索和学习。例如，我们组织了一次公园探险活动，让孩子们去寻找不同的树叶和昆虫。他们充满好奇心地观察和收集，自然地产生了对植物和生物的兴趣。这种主动参与的学习方式，能够促使孩子们积极思考和探究，并且能够提高他们对知识的记忆和理解能力。

其次，小班户外活动对于孩子们的身体发展和健康有着显著的影响。在现代社会中，孩子们过多地沉浸在电子设备和室内活动中，缺乏户外活动的机会。而户外活动能够让他们接触到阳光和新鲜空气，增强体质，提高免疫力。在这次活动中，我们进行了一次长跑比赛，孩子们兴奋地奔跑着，脸上洋溢着纯真的笑容。他们通过体力的锻炼，不仅增强了身体素质，还培养了勇气和良好的竞争意识。与此同时，户外活

动还能陶冶情操，培养孩子们对大自然的热爱和环保意识，形成良好的生活习惯。

再次，小班户外活动可以促进孩子们之间的交流和合作。在户外环境中，孩子们可以和其他班级的同学一起参与活动。他们互相交流、合作，共同面对问题和挑战。这不仅能够锻炼孩子们的集体意识和团队精神，还能够培养他们的合作能力和沟通能力。比如，在一次障碍赛中，孩子们需要相互默契地配合，共同克服困难。在这个过程中，他们学会了倾听和尊重他人的意见，学会了与他人和谐相处。这种集体意识和团队合作精神将对他们孩子们今后的成长产生深远的影响。

最后，小班户外活动能够提升孩子们的自信心和独立能力。在户外活动中，孩子们面对各种挑战和困难，需要靠自己的力量去解决。这样的经历能够培养他们的坚韧精神和自我调节能力。在这次活动中，我们组织了一次露营体验活动，让孩子们亲手搭建帐篷，做饭和清理卫生。这个过程不仅让孩子们感受到自己的成就，也让他们体会到独立的重要性。通过这些活动，孩子们会变得更加勇敢和自信，对未来充满信心。

综上所述，小班户外活动对于孩子们的身心发展和社交能力的提升有着重要的价值。通过这次活动，我深刻地认识到了户外活动的积极作用。良好的教育环境和有趣的活动不仅能够激发孩子们的学习兴趣，也能够促进他们身体健康的发展，培养他们的社交能力和自信心。因此，在教育实践中，我们应该更加重视小班户外活动的组织和推广，为孩子们提供良好的成长环境。

## 户外攀爬活动教案篇三

近年来，小班户外活动在幼儿教育中得到了越来越广泛的应用。通过亲身感受大自然和社会环境，幼儿不仅能够增强身体素质，还能培养社交能力和自主学习的能力。我有幸参与

了一次小班户外活动，并从中获得了很多收获，下面我将从亲身体验、团队合作、学习视角、亲子关系以及教育意义等五个方面来分享我的心得体会。

首先，小班户外活动给幼儿提供了更多亲身体验的机会。在一次郊游中，我们来到了一片美丽的花海，幼儿们可以亲自触摸、品味各种花朵。孩子们沉浸在大自然的怀抱中，他们用手触摸花瓣的柔软和花蕊的香气，通过亲身体验大花朵的颜色和形状，孩子们的触觉、嗅觉和视觉都得到了充分的刺激。在这样的体验中，幼儿们会对花朵和大自然产生更深的兴趣，并从中获得更多的知识。

其次，小班户外活动能够培养团队合作的精神。在一次户外探险中，我们要求孩子们分小组完成一项任务。每个小组都需要协作才能有效地完成任务，这要求小朋友们相互理解、相互支持，并共同制定计划和解决问题。通过这种团队合作，幼儿们学会了互相帮助、学会了聆听他人的意见、学会了分工合作。这种团队合作的经验，不仅对幼儿的成长有着极为重要的影响，也能够在今后的学习和工作中带来更多的益处。

第三，小班户外活动能够拓宽幼儿的学习视角。在一次参观博物馆的活动中，幼儿们通过观看展览和听讲解，了解了一些古代文化和历史知识。在接触到陶器、铜器等文物时，幼儿们不仅仅是用眼睛看，而是用手去触摸、用心去感受。这种全方位的学习方式，使幼儿们能够更好地理解和记忆所学知识，并为日后的学习打下坚实的基础。

另外，小班户外活动对家庭和亲子关系也有着积极的影响。在一次家长参与的野餐活动中，孩子们和父母一起合作准备食材、制作、享受美食。家庭成员以平等和尊重的态度相处，共同享受活动的乐趣。这样的活动不仅仅增进了亲子之间的感情，还能够增强家庭的凝聚力，让孩子们明白家庭是一个温暖的避风港，有家人的支持和关爱，自己才会更加自信和快乐。

综上所述，小班户外活动给幼儿带来了收获。通过亲身体验，幼儿能够增加对世界的认知和理解；通过团队合作，幼儿能够培养合作精神和社交能力；通过学习视角，幼儿能够拓宽自己的知识面；通过亲子关系，幼儿能够建立亲密的家庭关系。因此，我们应该更加重视小班户外活动，为孩子们创造更多的参与和体验的机会，让他们能够更全面地发展和成长。

## 户外攀爬活动教案篇四

一个星期天的早上，我被妈妈告知：7：20就要到至善教育集合，去资兴的红色教育基地参加户外活动。

到学校后，八点钟准时出发，大概坐了一个小时的车，我是头也晕，眼睛也花，当时就听见一句：“已经到达目的地啦！”于是心里开始激动起来并带着一丝丝期待。

刚下车，就看见一条弯弯曲曲的小河和零星几朵快枯萎的荷花，还听见那潺潺的流水声，感觉十分惬意。

休整了一会儿，我们立马整队集合向山上进发，没多久便到达了我们的根据地。首先，我们来到了换衣服的地方，只见红军服的帽子上绣着一颗红星，就连我们的皮带上也有一颗闪亮的红星，在阳光照射下发出耀眼的光辉。当我们换上那崭新的红军装，顿时觉得自己好像就是一名小军人，一种自豪感油然而生。

接着老师带领我们来到宽阔的草地上，开始了我们第一个小游戏——毛毛虫。起初听名字时就觉得一定很有趣而且应该会很简单，谁知却出乎我意料之外，难度之高让我们队频频败下阵来，但我们一直坚持着不放弃，终于在掌握了方法后取得了胜利。俗话说得好：“坚持就是胜利！”

午饭后，我们又来到了一个高地，在那里装着大家心心念念

的滑索。管理员让我们一个一个先排好队，再一一帮我们系好安全带，然后再用力推了出去。当滑到半空中时，我感觉自己像一只小鸟在空中飞翔，微风吹拂着我的脸庞，感觉特别的凉爽。大家滑完之后都感觉意犹未尽，个个还想再来一次。

这次户外活动真的是令人开心的一天，它也将会是我记忆里最难忘的一天。

## 户外攀爬活动教案篇五

1、练习双脚在直线两侧行进跳。

2、感受体育游戏带来的乐趣。

场地上画直线，直线两侧放圈。

：练习双脚在直线两侧行进跳

教学方法与手段：示范法、游戏法等。

### 一、开始部分

准备活动。

师：我们一起来做准备活动吧。

膝关节、踝关节等。

幼儿跟着节拍做准备活动，踢踢腿、扭扭脖子等。

让幼儿的身心得到放松，为下面的环节做好准备，也防止在活动中受伤。

### 二、基本部分

## 1、站队准备

教师发出口号，幼儿迅速分成人数相等的两对，站在起跑线后。

## 2、活动规则

师：今天老师要和小朋友玩一个游戏，“跳圈圈”，小朋友们在老师发出口令后，两对一个接一个用双脚跳进圈1，再依次跳进圈2、圈3……直到跳完，最后跑过终点线。跳的时候两脚并拢向前跳。

## 3、练习行进跳

## 4、开始游戏

教师播放欢快的音乐，并给与幼儿充足的时间进行游戏，保证活动的有序。

幼儿听好口令，迅速整齐的.站成两队。认真听游戏规则，了解游戏的方法，并反复练习行进跳。听音乐，按照游戏规则有秩序的进行活动。

保证下面活动井然有序的进行。

通过教师对游戏规则的介绍以及示范，帮助幼儿迅速的了解整个活动的规则和要求，保证活动的秩序，为活动的顺利开展做好铺垫。

## 三、结束部分

放松运动

捶捶小腿、弯弯脖子等

幼儿放松练习，抖抖脚，弯弯腰，让全身得到放松。

让幼儿紧绷的神经得到放松，从兴奋地状态逐渐恢复平静。

## 户外攀爬活动教案篇六

在寒冷的冬日中已离我们渐渐远去了，在所有支持与爱护密山户外旅的驴友、朋友的关怀下，我们走过了密山户外旅成立的第三个年头。

这忙碌的一年，过多的事务缠身，三周年的庆典及年终的总结表彰大会未如往年按时进行，在春节年头即将到来之时，特发贴向驴友们汇报这一年来俱乐部以及领队工作的情况总结：

户外活动，安全最重要。我们始终坚持“安全第一”的宗旨，每次出行做到“一个也不能少”。xx年，密山户外旅作为密山户外运动的先驱者，在这优秀的网络平台上，共开展了42次常规户外活动，从召集前的认真策划，到召集贴的发布，密山户外旅策划层都用心做好目的地选择与设定，做好目的地的情况收集，对活动安全系数进行预估。我们坚信态度决定一切，因此做好活动召集前的准备工作更显关键，多次活动目的地是经过领队的亲自探路后确定的，领队及探路人员带着户外专业工具到达预选目的地进行资源测评。

为活动的更好开展，领队认真记录每一次探路经过与细节，有些预选目的地进行了不止一次的探路测评，有些预先目的地在测评后因条件不理想而取消；对于一些较远而无过多时间亲自测评的目的地，需要联络多个当地人或有出行经历的驴友，以确定目的地的可行性、可玩性，在了解了各方面的情况后，行文发布活动方案，在方案中注明活动目的、地情况、活动注意事项、以及需要准备的东西等等。

活动方案的发布后，密山户外旅认真做好应答咨询的工作，

对来人来电的活动咨询进行认真且耐心的解答，在见面会上重复一切与活动有关的事项，并突出“安全第一”的要求与原则。在有了妥善的准备工作下进行开展活动也不能掉以轻心，活动过程中的前后呼应、联络；休息节奏的调整；队员志气的鼓励；与驴友进行不断的沟通等等，最终保证一个也不能少安全的完成活动。

经过几年的共同驴行，在xx年，我们明确增加了三年以来的第一位荣至名归的男女领队——\*\*\*\*\*--\*\*\*\*\*，增强了密山户外旅领队力量，更好的为驴友组织更好的活动。

为了让活动安全进行，密山户外旅安排领队参加了中国登山协会组办的“户外指导员”培训班，在经过系统学习后取得了优异的成绩，并有1人取得全国优秀学员称号及荣誉证书。通过专业的培训，让密山户外旅专业领队对户外运动的多方面知识有了进一步的了解，更好的运用到活动的每一项工作中去，让活动更专业，更精彩，更安全。

通过培训后，我们纠正了一些以往活动中不专业的作法，专业的开展了绳降活动，让这一项在外行人眼中显得异常危险的极限运动，成为我们精彩的，让我们体验到他人无法体力的欢悦。在通过培训后，让我们在陌生的环境下，更好的对地形进行解图与判断，更加安全的与驴友共同达到目标。

星晨走过三个年头了，我们的活动由以往单一的周边山区活动，发展到更远的地区，由于增加了行业间的合作，我们开展了去雪乡看雪、去珍宝岛看湿地、去宝清转山等丰富多彩的长途旅行活动。与兴凯湖俱乐部一起，我们一如既往的组织了穿越兴凯湖50公里。

在xx年，我们一起走过的42多次外出活动中，我们有徒步、有穿越、有溯溪、有绳降、有漂流，我们还组织了多次自驾活动，让有车一族加入我们的活动，体验不一样的户外生活。

在日常日子里，以锻炼身体、增强友谊为目的，召集了在城市里以及不远离密山的几十次休闲活动锻炼。从市区开始徒步至兴凯，徒步至将军峰，徒步至黑台等中短途的徒步锻炼活动，不定期的自发召集的羽毛球活动，环市骑行活动，夏天湖边游泳泡水等等活动，都受到众多朋友的喜欢。

以外还开展了数不清的大中小范围的休闲活动，烤羊、窑鸡、钓鱼、烧烤、聚餐等等，已经成了驴友间日常联络、交流、增强友谊的生活方式。

我们在去年取得大的发展的基础上更上了一层楼，参加活动人员有了进一步的增加，同比增加了100人。密山户外旅依然本着活动积分晋级会员的制度，“会员”作为星晨驴友中的一种无尚的荣誉，成为驴友间争相谈论的重要话题。在xx总结会上，曾称xx年为会员的丰收年，而这令人欢心鼓舞的xx年再一次成为会员的丰收年，人数为前三年之最。

在取得进步及收获的同时，我们仍深感有不足之处，由于无法掌控天气等因素，百密而总有一疏，让穿越铁西山、兴凯湖看花等个别活动未能达到所期望的目标；另外，由于个人性格与认知的不同，在活动中未能做到所有队员都满意，与希望得到驴友的包容与继续的支持。在q群的管理上，由于暂时无法升级高级群，在年中曾有一次较大的失误，误踢了部分关怀与支持过密山户外旅的老队员，借此总结的机会向驴歉，望大家原谅密山户外旅工作中的失误，让我们解除误会、不计前嫌，让这件难能可贵的友情延续下去。

## 户外攀爬活动教案篇七

设计思路：

小班的孩子年龄小，动作发展差，需要大量的练习。为了使幼儿手眼协调能力及跑、跳、投掷等能力得到更好的发展，我为幼儿准备了一些自制的体育活动器械，划分活动区域，让幼儿

在各区域的情景中掌握技能。启发幼儿利用体育器械玩出不同的玩法,增强幼儿对体育活动的兴趣。考虑到小班孩子好模仿,我所划分的区域不多,而每个区域里的相同器械投放较多。

由于小班孩子自我保护能力差,我选用的体育活动器械大多是布缝的,安全性较好。

## 活动目标

- 1、在活动中发展幼儿的大肌肉动作,培养幼儿的走、跑、跳、投掷能力。
- 2、感受到体育活动带来的欢乐,愿意参加体育活动。

## 活动准备

- 1、自制体育小器械若干(小转盘,布绳,沙包等)
- 2、划分4个区域:沙包区、布绳区、转盘区、球区  
沙包区投放沙包30个,大嘴巴2个,“害虫”15个;  
球区投放球20个,球架2个,小纸棒20个;  
布绳区投放布绳20个;  
转盘区投放转盘20个。

## 活动过程

- 1、热身运动
  - 1)、检查幼儿衣服、鞋等情况,为活动做准备
  - 2)、引导活动,放松关节

看见小鸟点点头——头部运动

看见小熊招招手——上肢运动

看见小猴问个好——弯腰运动

看见山羊蹲下来——下蹲运动

看见小兔跳一跳——跳跃运动

## 2、分散运动

### 1)、幼儿选择自己喜欢的区域活动

提醒幼儿到自己没有玩过的区域活动

### 2)、教师在各个区域进行指导

沙包区:幼儿将沙包投进动物大嘴巴, 消灭“害虫”, 要求投的准。比比谁投的远。

球区:幼儿可以拍球, 滚球, 踢球, 用纸棒赶球。

布绳区:幼儿可以将布绳夹在裤子后面, 当“小尾巴”, 玩抓尾巴游戏。也可放在地上摆成各种图案, 跳格子。

转盘区:把转盘当飞盘飞到空中, 放在地上当障碍物跳过去。

### 3)、启发幼儿想出器械的新玩法, 鼓励幼儿介绍并演示自己怎么利用小器械来活动的。

比如绳子可以用手连起来开火车, 甩绳子。转盘顶在头上走直线, 曲线等。

# 户外攀爬活动教案篇八

## 第一段：引言（120字）

小班户外活动是一种非常重要的教育形式，它不仅可以培养幼儿的各方面能力，还能让他们在实践中获取知识。我曾参与过一次小班户外活动，让我深深感受到了这种活动的价值和意义。在这次活动中，我体会到了户外活动对幼儿教育的积极影响，并从中得出了一些心得体会。

## 第二段：感受自然（240字）

在户外活动中，我发现幼儿能够更加直观地感受到自然的美。他们可以看到天空中的云朵，观察草地上的昆虫，听到鸟儿的歌唱。这样的自然景象和声音不仅能够引发他们的好奇心，还能够培养他们的观察力和注意力。我还注意到，幼儿在户外活动中更加活跃和充满想象力，他们可以将自己融入到自然中去，与大自然产生一种融洽的互动关系。这样的体验对于幼儿的成长是非常重要的。

## 第三段：团队合作（240字）

户外活动中，幼儿往往需要与同伴一同完成一些任务，这就需要他们进行团队合作。团队合作不仅能够培养幼儿的集体观念和协作能力，还能够锻炼他们解决问题的能力。在户外活动中，每一个任务都需要大家共同努力才能完成，这样的合作过程可以让幼儿学会倾听他人的意见、尊重他人的想法，并且能够有效地协调各种关系。通过这样的活动，幼儿可以培养出团队精神和乐于助人的品质。

## 第四段：自主学习（240字）

小班户外活动提供了一个很好的学习机会，让幼儿能够通过自主探索来获取知识。在户外活动中，幼儿可以亲手体验到

很多事物，例如种植蔬菜、观察动植物等。这些亲身的体验不仅能够提高他们的学习兴趣，还能够帮助他们更加深入地理解知识。在我参与的户外活动中，我发现幼儿能够主动地提出问题，并通过观察和实践找到问题的答案。这种自主学习的方式能够培养幼儿的学习能力和解决问题的能力。

#### 第五段：培养意志力（240字）

户外活动对于幼儿的培养还有一个很重要的方面，那就是培养他们的意志力。在户外活动中，幼儿往往需要面对一些困难和挑战，例如攀爬、跳跃等。这些困难和挑战可以提高他们的毅力和坚持不懈的精神。我注意到，幼儿在克服困难的过程中会面临很多的失败，但他们并不会因此而气馁，相反，他们会不断地尝试，直到成功。这种积极向上的精神能够帮助幼儿克服困难，坚持到底，培养出乐观向上的品质。

#### 总结（120字）

小班户外活动是一种非常有价值的教育形式，它能够帮助幼儿感受自然、培养团队合作、进行自主学习，并且培养他们的意志力。通过这次体验，我深深感受到了户外活动对于幼儿成长的积极影响。我相信，通过不断地开展小班户外活动，我们能够培养出更多积极向上的、具有创新精神和团队意识的幼儿，为他们的未来发展打下坚实的基础。