

# 如何利用幼儿园户外环境进行体能锻炼 幼儿园中班户外体育活动方案(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 如何利用幼儿园户外环境进行体能锻炼篇一

1. 会听信号做蹲、蜷缩、自转和站立不动的动作。
2. 锻炼幼儿迅速反应的能力。

### 活动过程

1. 教师讲解游戏的玩法和要求。

(1) 幼儿两臂侧平举，或两手叉腰，在原地旋转，边转边念儿歌“迷迷转，迷迷转，大风吹来快快站。”当念到“站”字时，幼儿马上停止旋转。幼儿自己反复练习。

(2) 游戏开始，幼儿四散站立，教师发出指令，全体幼儿同时开始念儿歌边做迷迷转动作，当念到“站”字时，教师发出信号“小皮球”，幼儿马上蹲下，缩成皮球状。教师说“转”，幼儿又边念儿歌边做迷迷转动作，听到教师发出“小木偶”的信号，幼儿立即站好，丝毫不动。游戏反复进行。

2. 根据幼儿能力教师可增加活动的项目。

(1) 引导幼儿不断变换旋转方向。

(2) 教师发出的信号还可以多样化，如“小鸭子”“不倒翁”“小鸟飞”等，幼儿依据信号创造性地做模仿动作。

(3) 幼儿可在一定范围内尝试蒙眼、闭眼旋转，停止后谁离开范围距离最近谁为胜者。

## 如何利用幼儿园户外环境进行体能锻炼篇二

- 1、积极参与垫子上的活动，锻炼大肌肉的运动技能。
- 2、通过活动提高身体动作协调性、灵活性，改善抗挫力。
- 3、体验运动时的乐趣。

### 【活动准备】

大垫子4块 放松音乐

### 【活动过程】

#### (一) 活动开始部分

- 1、打招呼
- 2、介绍活动场地，提醒幼儿注意安全
- 3、热身活动

肩部、头部、手腕、手臂、腰、膝盖、腿(动作跟着教师的节奏由慢到快)

#### (二) 活动中间部分

垫子上的游戏：

## 1、学习俯卧、侧卧、仰卧

### 介绍游戏规则和注意事项

(1) 俯卧：幼儿站在垫子后面，成横排，身体面向前面，向前看齐(手臂前伸)，手掌竖立，手臂自然弯曲，膝盖弯曲，在老师的口令下向前俯卧在前面的垫子上。(练习2次)

(2) 侧卧：在横排的基础上，集体向左向右转，把靠近垫子的手臂自然弯曲伸直，前面的手在胸前竖立，在教师的口令带领下，学习练习左右侧卧。

(3) 仰卧：幼儿横排站在垫子后面，身体被朝前，撑起手臂和手掌，双腿自然弯曲，在教师的口令带领下练习仰卧。

## 2、巧妙过垫子

### 转变垫子摆放方式

(1) 师：接下来要考考大家的智慧了，在我们面前有两排垫子，不管你用什么办法只要从垫子上过去就可以，但是每个人只有一次机会，后面的小朋友要和前面小朋友的方法尽量不一样。给大家10秒钟考虑，请第一组(2个人一组)孩子做好准备。教师走过垫子给孩子做示范。

(2) 教师引导每一组的孩子尽量用不一样的方法通过垫子，对有好的想法的孩子及时给予表扬。

## 3、垫子上的搏击

教师将幼儿分成两组，变换垫子的摆放位置和方式。

师：接下来我们要进行一场摔跤比赛。

教师讲解摔跤的比赛规则，并和一名配班教师进行示范演练。

按比赛顺序请出比赛运动员，进行摔跤比赛。中间做改变，有两人比赛，变成4人比赛，在这时做游戏规则强调。

赛后教师做小结：今天的摔跤比赛是用来锻炼身体的，在平时能不能这样去打人，或者推别人。我们都是一个班的小朋友，每天都要开开心心的在一起。

#### 4、快乐三明治

师：接下来的这个游戏是练习孩子们的反应能力的，看谁反应快，跑的也快，但是也要注意安全。

教师重新摆放垫子，用一块大一点的垫子做为的一面墙，孩子站在墙前，在教师3声口令后，快速跑过垫子，否则就被压在老师的垫子下面了，就做成了“三明治”。

游戏开始，每一次4个孩子，提醒孩子注意活动的安全。

#### (三)活动结束部分

跟着海浪声一起躺在垫子上做最舒服的放松动作。

### 如何利用幼儿园户外环境进行体能锻炼篇三

活动目标：

1. 通过玩梯子, 发展攀登. 爬. 走. 跑. 跳等基本动作, 进一步提高幼儿动作协调性. 灵活性.
2. 能独立或初步合作探索梯子的多种玩法, 学会分工与合作, 培养幼儿勇于尝试的精神和初步的竞争意识.
3. 体验在情境中进行体育游戏的乐趣, 激发亲近自然, 热爱劳动的意识.

活动准备：

1. 小苹果的音乐, 太极拳的音乐, 喜洋洋轻音乐, 多媒体教学光盘, 幼儿已有一定农村劳动的体验.
2. 材料准备: 竹梯2架, 轻胎若干, 大树一棵, 自制苹果若干, 高中矮木梯各两个, 筐两个.

活动过程：

一, 热身运动,

导入, 老师: “孩子们” 幼儿 “唉” “快来呀, 现在是什么季节?” “秋天” “对, 秋天是一个收获的季节, 也是农民伯伯最忙碌最高兴的季节, 你们想不想去帮助爸爸妈妈呢?” “想” “好, 走着” 音乐起, 老师和幼儿一起热身运动, 关于劳动的基本功(起跳. 小跑步. 爬的动作, 摘的动作, 转动手腕, 压腿, 转动脚踝等动作)

二. 谈话活动

“孩子们在过去帮爸妈之前, 我们先玩一会再去好吗?” “好呀!” 先让我们尽情的玩一会, 玩什么呢, 老师假装找玩的东西, 东瞧瞧, 西望望, 哎, 有了, 看, 那是什么? 幼儿齐答 “梯子”。

那我们今天就玩梯子吧!

幼儿 “好”

这是什么梯子? 竹梯, 木梯

2. 孩子们想一想你们还见过什么样的梯子? 竹梯, 木梯, 绳梯
3. 多媒体教学来看老师给你们带来什么梯子? 见过吗?

(1) 折叠梯：可以折叠起来，携带起来很方便，不占地方

(2) 哎，这是什么梯？你们肯定不知道。噢，这是伸缩梯：可以根据东西的高矮伸长，缩短，太好用了。

(3) 人字梯：也叫双面梯，就是两面都可以上。

(4) 绳梯：它可以悬挂在空中

三，让幼儿独立探索竹梯不同玩法，倡导勇敢合作精神，大胆创新玩法，提醒幼儿注意安全。（轻音乐）

1. 两架梯子平放，谁先来尝试一下。老师鼓励胆小的孩子要有自信，挑战自我。让每个幼儿都演示讲述自己的新玩法。

玩法(1) 走横梯(我是走梯子的横档，身体保持平衡，脚踩稳)  
老师小结：唉，这种方法好玩，我们大家一起跟他学着玩一下吧。

玩法(2) 跳空格

玩法(3) 爬梯子(梯子平放，幼儿双手扶住梯子，竹挡，双脚踩在梯子竹挡上向前爬行)。这种玩法有一定的难度，来，跟他学一下，注意安全。

玩法(4) 踩两边走。(就是两脚正踩在梯子两边走，注意了要集中，脚踩稳，两手平伸，保持平衡)。幼儿一起跟着尝试。

玩法(5) 听音乐，老师好玩吗？用自己喜欢的方式再玩一次

2. 小结：

孩子们，刚才你们玩梯子玩出了好多新花样，有走横档的，有的踩两边，有的跳空格的，有爬着走等。老师为你们勇于创新，自我挑战的精神，为你们点赞。

玩法：大竹梯，平放，横跨过去。想挑战简单点的来窄的这头。想挑战难的，来宽的这头。

(1) 老师，这种玩法老有难度了，老师先来挑战一下吧？

“好” “看老师的” (重点先助跑，再横跨过去。)

老师：先助跑，跑到宽的这边，老师假装跳不过去(幽默，哎呦，我好怕呀，吓死宝宝了)孩子们给老师加油呀，老师也需要鼓励呀。“老师，加油”

第二次，老师助跑，跳过。(老师做出自豪的样子，耶，我挑战成功)

孩子们，看你们的啦，加油，祝你们挑战成功。

1. 老师“帅哥们是不是应该冲锋在前呀!是，上，让美女们看看我们男子汉的精神(给孩子们鼓励加油，重点老师手拉手把胆小的幼儿带跳过去，老师为他们的勇敢精神点赞)”

2. 下下面看我们美女的精彩瞬间。来，走着，我相信你们，加油!冲!冲!冲!(美女们果然了不起，各个出彩，挑战成功)

老师小结：孩子们，这么有难度的你们都挑战成功了，谁见证?(问下面老师：“谁见证”

3. 老师齐答：“我们见证了”)为我们点赞

四，设计共同搭桥，用自己喜欢的方式过桥(音乐轻)

老师：孩子们，有一座桥塌了，我们想过去，怎么办呀？

让幼儿自己想办法，自由选择材料，发挥团队精神，共同搭桥，只见孩子指挥的，互相讨论交流好建议的，用轮胎当桥墩，梯子当桥面，为了牢固，孩子们大轮胎当桥墩，很有想

法，孩子们搭的搭，建的建，在大家齐心协力下，一座宽敞牢固的桥架好了。孩子们，我们用自己自创的方式有序的过桥。老师保护帮助能力弱的小朋友过桥。孩子们骄傲而自豪的平安过了自己亲手搭建的桥。体验了成功的喜悦。

(音乐掌声响起来)

老师小结:孩子们,你们刚才大胆设计,共同创建,勇于克服困难,互相协作的

精神所感动,孩子们你们成功了,好样的.

## 五. 音乐喜洋洋

帮爸妈摘苹果, 体验采摘的快乐

1. “哎, 孩子们, 快看那是什么?” “苹果!” “我们快去帮爸妈摘苹果吧” “

2. 老师跳起来也摘不下来, 孩子们也尝试跳起来也够不着, 让幼儿自己想办法摘, 突然有孩子说: “老师, 有办法啦, 让孩子一起把高竹梯搬过来, 开始爬梯子上树摘苹果” 老师 “你们太聪明了” 老师扶梯子, 小朋友爬梯子上树摘苹果, 反复提醒幼儿踩稳啦, 一定要小心, 鼓励胆小的, 有老师保护, 勇敢, 一定能成功摘下苹果的. 全班孩子们都勇敢挑战了自我, 体验了采摘的乐趣.

老师小结: “孩子们, 你们今天玩梯子玩的过瘾吗? 想不想玩了?” “老师, 太刺激了, 太有意思了, ” “下次我们再玩吧”

## 六. 结束部分(音乐放松活动)

跟老师一起做放松运动, 学小鸟飞回家。

# 如何利用幼儿园户外环境进行体能锻炼篇四

活动目标：

- 1、在游戏中掌握生活小常识：海绵能够吸水
- 2、感知初步的积累和对比

活动准备：

足够的海绵块，

6个小水桶、6个脸盆，6把尺子

活动过程：

认识海绵

- 1、小朋友们知不知道海绵宝宝，看看，你们手里可都有一个哟！
- 2、捏一捏海绵你有什么感觉？(很柔软)
- 3、把海绵放进水里，再拿出来你发现了什么？(会吸水)
- 4、挤一挤，你又发现了什么？(水被挤出来了)

吸水接力赛

讲述规则：和小朋友们一起分成6个小组，每个小组的小朋友在听到老师说开始时一起用海绵把水桶里的水运到脸盆里，当老师说停时大家停止运水，最后我们比比哪一组运的水最多。

分成苹果、香蕉、葡萄、草莓、橘子、西瓜6个小组，贴上图

片。

游戏开始，幼儿开始用海绵运水。

游戏结束，和幼儿一起用尺子测量哪个小组运的水多。

## 如何利用幼儿园户外环境进行体能锻炼篇五

活动目标：

- 1、积极并且喜欢参与体育活动，体验滑板开车带来的快乐。
- 2、能集中注意力，灵活反应，提高动作的灵敏性和协调性。
- 3、初步掌握滑板的玩法并了解一些交通知识，能够遵守交通规则。

活动准备：

- 1、经验准备：在日常生活中有玩滑板的经历。
- 2、物质准备：滑板若干，标志桶，红绿灯指示牌。

活动过程：

### 1、热身

教师和幼儿跟着音乐一起做热身操，活动身体的各个关节(头、上肢、下肢、躯干等)。

### 2、出示滑板车，引起幼儿的兴趣。

指导语：老师带来了一个很好玩的玩具和大家一起玩游戏(出示滑板)。

3、幼儿自由探索滑板的各种玩法并集中交流创意玩法。

指导语：

(教师小结：教师鼓励幼儿分享自己的不同的玩法，并加以肯定和表扬)

分享的时候注意常规，顺序有先后，重点是在幼儿中自己发现的玩法中寻找下面要教学的内容)

4、进一步练习滑板的玩法：肚子紧贴滑板，头抬高，两腿伸直并拢，双手撑地使滑板向前移动。

5、游戏活动：红绿灯(遵守红灯停，绿灯行)。

任务与要求：

今天我们要用滑板车玩一个游戏，你们当汽车司机，驾驶滑板车。老师说“向前开”，你们就向前开；老师说“停”幼儿就停住不动。

指导要点：驾驶滑板时不能相互碰撞，保持一定距离，以免出现危险。各路纵队集体游戏2-3次。

6、游戏竞赛(激发整堂课的高潮)

幼儿分成几组，

开着滑板车到加油站加油，一路上穿越“树林”(标志桶)，还要注意看红绿灯，遵守交通规则，以接力赛的形式进行，最先回到终点的队伍获胜。

指导要点：遵循在自己的车道开车，有序地从车道两侧(外侧)回到队伍的后面，在途中不允许撞车，撞车的司机淘汰出局。

7、放松活动，教师带领幼儿跟着音乐打太极。