

2023年小班户外活动跳房子玩法 小班户外体能游戏教案(大全9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

小班户外活动跳房子玩法篇一

1. 学习双脚连续向前跳的动作，提高幼儿腿部肌肉的力量和动作的协调性。
2. 能愉快地参加体能活动，体验到与同伴游戏的快乐，并能按照教师的要求去做。
3. 锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。
4. 了解多运动对身体有好处。

掌握正确的双脚连续向前跳的动作

荷叶垫10个、运动方舟8个、绒布球50个、篮子2个. 小兔头饰若干、音乐。

一、热身活动

今天天气真正好!小兔出来做运动，点点头呀点点头，抖抖手腕甩甩臂，扭扭腰呀扭丑腰，蹲一蹲呀蹲一蹲，转个圆圈跳一跳。

二、探索体验

(一)创设游戏情境，鼓励幼儿尝试双脚连续向前跳。

1. 教师：小朋友们，你们见过兔子没有呀，它是怎么走路的呀？

2. 幼儿自由探索尝试“兔子”跳，教师进行引导和观察。

(二)动作指导：双脚连续向前跳的动作。1. 幼儿站成一个圆圈，教师介绍活动内容。

2. 教师示范双脚连续向前跳动作。

动作要领：双脚并拢，屈膝，做双脚连续蹬地向前跳的动作。

(三)幼儿自由练习，双脚连续向前跳2—3米，提升双脚跳的能力，教师指导。

三、集体游戏

游戏：小兔采蘑菇

(一)布置游戏场地。

设置一个起点和终点，将1个大篮子放置在起点处

作“蘑菇筐”，将5个荷叶垫紧挨着在离起点1米处纵向摆放，将运动方舟两两连续设置成一条“窄道”摆放在体能环的前方，将绒布球放置在终点的位置作“蘑菇”。放回的路径中再将5个荷叶垫紧挨着放置。以同样的方式设置另一条路径。

(二)介绍游戏玩法，分组进行游戏。

将幼儿分为两组进行游戏，两路纵队站在起点线后等待。游戏开始，每组第一名幼儿出发，双脚并拢连续跳过荷叶垫，走过“窄道”，跑向“蘑菇”，采摘一个“蘑菇”后从荷叶垫上双脚连续跳回到起点，把蘑菇放在篮子中，游戏循环进行。

(三) 教师进行评价和小结，使幼儿获得成就感。

四、放松整理

教师带领幼儿一起边念儿歌边放松身体：“点点头，伸伸臂；弯弯腰，跳一跳；一二三，拍拍肩；三四五，扭一扭；五六七，拍拍膝；七八九，走一走。”

活动总结：

活动优点：

1. 教师活动设计符合幼儿年龄特点，幼儿在情境中积极主动地参与活动。
2. 目标制定合理、具体，幼儿基本达成目标。

不足之处：

1. 情景游戏准备不充分，场景应更逼真些，让幼儿能更好地融入活动中。
2. 对幼儿的评估和分析不到位，加强幼儿日常的常规培养。

小班户外活动跳房子玩法篇二

随着时代的飞速发展，人们渐渐地淡忘了很多中国传统文化。现在的孩子甚至不知道“滚铁环”“跳牛皮筋”“打沙包”这些传统民间体育游戏。有一次，我给孩子们放了一个安全视频，其中就讲到了沙包。孩子们不停的问这是什么玩具，怎么玩的。

幼儿园的健康活动内容的选择应遵循贴近幼儿生活的原则，是幼儿感兴趣的事物、话题或问题。于是，我们和家长们一起制作了一些颜色各异的沙包，深受幼儿的喜欢。基于小班

幼儿的年龄特点和需求，我设计了此次健康活动《解救小羊》，以“单手投掷沙包”为主线，锻炼小班幼儿手臂力量和手眼协调能力。此次活动通过充满挑战的游戏情境，让幼儿喜欢参加集体健康活动。

1. 幼儿通过情境游戏掌握单手肩上挥臂投掷的基本动作，投掷距离两米左右。
2. 幼儿能在成人的提醒下，遵守游戏规则。
3. 幼儿愿意和小朋友一起玩投掷游戏，并体验成功的快乐。

幼儿通过情境游戏掌握单手肩上挥臂投掷的基本动作，投掷距离两米左右。活动难点：幼儿能掌握单手肩上挥臂投掷的基本动作。

1. 音乐《喜羊羊与灰太狼》。
2. 沙包、大灰狼头饰、小羊头饰、小草贴纸若干。
3. 场地布置：一边是两根间隔4米的红线标记；另一边是大灰狼的家在绿线内，小羊的安全区域在黄线外，绿线和黄线间隔2米，大灰狼的家里有两个装“小羊(打印的图片)”的笼子。

一、热身活动

跟着《喜洋洋与灰太狼》音乐做热身运动。(幼儿扮演羊村里的小羊们)

师：小羊们，今天天气真不错，我给你们准备了一个秘密武器——沙包，一会儿我们就用这个沙包一起玩游戏。但是，你们要答应羊妈妈一个要求：不让自己受伤，也不让别人受伤，注意安全。特别是小沙包，不能打到别人的头。(请配班教师发沙包)让我们带着沙包一起去草地上玩玩吧!(教师观察

幼儿的各种玩法：如往上扔、往前后扔、在头顶顶着、放在地上跳过去……)

(设计意图：1. 让幼儿认识沙包，自由探索沙包的各种玩法。2. 让幼儿知道不管做什么游戏都应该注意安全，不能让自己或是别人受伤。)

二、基本部分

(一) 学一学

1、情景导入一两只小羊被大灰狼抓走，需要去解救他们。但是在解救小羊之前需要小羊们先学会投掷沙包的本领。

师：小羊们，你们玩得开心吗？可是不开心，很不幸，刚刚在我们玩的时候，有两只小羊被大灰狼抓走了，我们怎么去救他们呢？那好，我们就用沙包来打败大灰狼。

2、小羊们学习投掷沙包的动作。

师：但是怎么打，我们还没有学会。你们先试一试，看看怎么扔沙包，才能又快又准的打到大灰狼。

(1) 幼儿自由探索沙包的投掷方法(教师观察)

(设计意图：先让幼儿自由探索如何又快又准的打到大灰狼的方法。在这个过程中，教师注意观察指导活动中谁的动作最好，谁的动作存在问题。)

(2) 个别幼儿展示投掷方法(听到羊妈妈的指令立即到两根间隔4米的红线上分别排成两排)

师：小羊们，告诉羊妈妈你想到了什么办法？(请2名幼儿示范一下动作，一名能力强，一名能力弱。)

师：刚才这两只小羊，谁的`办法好?那，我们就来学学他的这个方法，学习投掷的新本领。

(设计意图：通过两名幼儿的投掷展示，让其他幼儿自己发现正确的投掷动作的方法，然后，自己去模仿。)

(3) 教师示范讲解动作要领：

胳膊架起来，退一步，侧转身，用力往前投。

教师边念儿歌边示范。

(设计意图：小班年龄阶段的幼儿，如果直接教他们投掷的动作，他们会觉得枯燥乏味，就会很难记住。这里通过儿歌的方法可以让幼儿更快的熟悉正确投掷动作。)

师：来，我们大家多多试一试跟着儿歌做动作。

幼儿一个动作一个动作做好了再投掷。(3遍)(配班教师配合纠正个别幼儿的动作)

(4) 幼儿站到线线上拿沙包反复练习几次。(先准备，听到羊妈妈一声令下再投掷，1次口令1次投掷)

(5) 幼儿自行总结投掷方法。

师：请投的远的小羊来说说自己是如何投掷?你发现怎样投才能投得远?

(设计意图：在学会了正确的投掷动作后，增加难度，让他们练习投得更远。)

(6) 再集体学一学这个方法2遍。

教师小结：我们刚刚学会了肩上挥臂投掷的本领，我们赶快

去救小羊吧！

(二)喂食物(两队比赛：看哪一对喂得多。数数喂的小草，谁的多，谁就胜利。)

师：大灰狼还在睡觉，我们被抓走的小羊好可怜，都饿晕了，我们先给小羊喂草吧！（“小羊”被关在设计好的场地里的笼子里，这里的小羊是图片打印出来的小羊。）

师：小羊好可怜，谁想喂他们呢？都想啊，那我们分队给他们喂草吧。谁喂得多，那一队就胜利了。

讲解任务规则：分成男生两组。男生站一排，站一排。并且我们都站在安全区，也就是黄线外，一定要投过绿线，小羊才能吃到，分两队进行比赛。谁投的多，谁就胜利了。

(配班教师收掉每一个小朋友的沙包，换成贴有小草标记的沙包。配班教师发完小草标记的沙包就去扮演大灰狼睡觉。)

(设计意图：幼儿学会了正确投掷的动作以及怎样投掷得很远的方法后，就通过游戏来进行练习，巩固投掷动作。)

(三)消灭大灰狼

师：糟糕，大灰狼醒了。我们用我们的武器来消灭大灰狼吧！（幼儿在喂了被抓走的小羊后，马上换成沙包武器来打大灰狼。此时的大灰狼是由另外的配班教师扮演的，可以自由行动的，大灰狼站在绿线区域，幼儿站在黄线区域投掷沙包击打大灰狼）

(设计意图：将游戏升级，刚刚是投掷固定的物体，现在是投掷移动的物体，增加了一定的难度，不仅巩固投掷的动作，也是游戏更加有趣，将整个活动推向高潮。)

师：这只大灰狼，皮太厚了，要打到5次才能消灭掉。（待听到要打到5次才能消灭掉，大灰狼就说：“嗷嗷嗷……想打我，没那么容易，来吧！你们肯定打不到。哈哈哈！”）来，准备好我们的秘密武器，扔啊！

（设计意图：如果大灰狼被打到一次就死掉了，那么很多幼儿还没有得到锻炼的机会。所以，提出新的游戏规则，大灰狼一定被打到5次，才会倒下，这样大家小朋友锻炼的机会就更多。）

师：大灰狼被我们打败了，快去救小羊把！

三、放松活动

1、今天我们学了新本领，消灭了大灰狼，帮助了小羊，你们真棒真能干！

2、大家也累了，我们来放松放松吧。把沙包扔到地上再弯腰捡起来，腿可不能弯哟。我们再用沙包来捶捶我们的肌肉，活动结束。（放音乐）

四、活动延伸

1. 可以尝试多种玩法，增加到活动难度。

2. 在家里和你的爸妈一起玩沙包游戏。

活动总结

初次接触沙包，幼儿内心充满了好奇，并且很容易就相处了各种各样关于沙包的玩法，活动第一个环节，教师没有干涉他们的活动，给幼儿最大的自由发挥空间。由于沙包玩法多，幼儿自由探索，他们的兴趣也就更加浓厚。

投掷是一个比较难的动作，需要全身很多部分协调一致的行

动。小班幼儿投掷时力量小，不会摆臂，不会使用肩部力量，往往会做将物体往下扣等错误动作。教师在练习时着重指导幼儿逐渐学会肩上投掷，投时会转体，用力挥臂投出物体，这样幼儿的动作明显更加协调。另外，教师为了突破这个重难点，专门为幼儿提供了一首儿歌，帮助他们记住投掷的动作要领。

仅锻炼了投掷的技能，而且充分享受到游戏带来的快乐。

小班户外活动跳房子玩法篇三

- 1、教幼儿练习走跑交替，并能听信号做动作。
- 2、培养幼儿活泼开朗的性格及遵守纪律的品质。
- 3、知道按事物不同的特征进行排序会有不同的结果，初步了解排序的可逆性。
- 4、积极参与数学活动，体验数学活动中的乐趣。

户外场地。

一、开始部分，

- 1、引导幼儿课前准备活动。冬爷爷来了。

教师：现在天气越来越冷啦，冬爷爷快来了，看到许多树被风吹得摇呀摇呀。

冬爷爷跑呀跑，看到许多小朋友在踢球，冬爷爷跑呀跑看到许多小鸡仔啄食吃，冬爷爷跑呀跑，看到许多小兔子在一蹦一跳。

- 2、教师一边带领幼儿做上肢运动，踢腿运动、腹背运动和跳

跃运动。

我们一起来学踢球的样子，这时候老师带领幼儿做踢腿运动，老师看看哪个小朋友能把球踢得很高。我们来学小鸡啄食的样子，先看老师是怎样做的，然后你们跟着老师一起来学习。

3、带领幼儿跟着老师一起做动作

刚才小朋友做得真好。现在我们来开始做游戏吧！

二、基本部分。

1、游戏：大风和树叶

教师：冬爷爷到了，大风呼呼吹，树叶也到处乱飞。今天我们来玩一个游戏。游戏的名字叫：大风和树叶，你们来扮演树叶，你们扮演树叶蹲在地上，当教师说起风了，小朋友站起来，教师说风大了，小朋友快快跑，教师说风小了，小朋友就要慢慢走，教师说风停了，你们就要蹲着不动。

2、现在老师请一个小朋友来示范，你们要仔细看清楚。

3、刚才你们都看了xx小朋友是怎么样玩的，你们知道怎么样玩这个游戏吗？

现在老师请全班的小朋友一起来做游戏，大风快来了，你们就是树叶，你们准备好了吗？

4、组织幼儿进行游戏。

游戏好玩吗？教师总结一下第一次幼儿游戏的情况。

5、集体游戏2—3次，要求幼儿走跑协调。

三、教师小结：

- 1、表扬做得好的小朋友。
- 2、放松活动，游戏：请你跟我这样做。
- 3、组组织幼儿开着小火车回教室休息休息。

课堂环节紧凑，幼儿在轻松的环境下享受，由于在游戏过程中，我讲游戏规则不到位，导致幼儿在游戏过程有的捣乱，气氛太过度的活跃，导致我控制不住场面。今后我要加强本班的游戏规则的培养，是幼儿愉快、友好的分享游戏乐趣。

小班户外活动跳房子玩法篇四

活动目标：

- 1、经过采桔子游戏，发展幼儿钻爬、走、跳的本事。
- 2、喜欢参加游戏，体验和同伴共同游戏的欢乐。

活动准备：

- 1、桔子若干(幼儿2倍)、小篮2只、小毛巾若干、地毯一块。
- 2、钻洞8个、字母板凳8张、绳子一条。

活动过程：

一、律动：小白兔

兔宝宝们(幼儿答：哎)今日，妈妈带你们一齐到草地上去玩啦。(律动两遍)

二、游戏一：过小桥、钻山洞

- 1、引起兴趣。

宝宝跳得真好，妈妈还想带你们去一个更好玩的地方，看，前面有什么(小桥、山洞)

2、师生共同练习走、钻爬的动作。

对了，此刻我们一齐去走一走，钻一钻。幼儿在教师的引导下一齐走过小桥，钻过山洞，先到达的幼儿为后面的宝宝喊“加油”。

三、游戏二：采桔子

1、哇!你们看，那里有什么(许多桔子)

2、妈妈带你们一齐采桔子啦。(提出简单规则：我们采一个桔子就放一个桔子，提醒宝宝将桔子放于篮子里)

3、供给草盖或字母板凳，让幼儿想办法采上头的桔子。

四、吃桔子

我们采了那么多的桔子，来一齐把它抬到草地上去。

1、师生共同坐到地毯上，作好吃桔子前的准备。

那么多的桔子，我们一齐尝一尝，好吗好，先用小毛巾擦擦小手。

2、剥桔子、吃桔子。

(1)、剥的时候，引导幼儿将桔子皮放于垃圾桶里。

(2)、可用儿歌适当引导幼儿观察桔子的形状、颜色。

(3)、帮忙本事弱的宝宝一齐剥桔子。

(4)、品尝桔子。(引导幼儿说出：酸酸的、甜甜的)

小班户外活动跳房子玩法篇五

- 1、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。
- 2、能根据指令做相应的动作。

小鸡捉虫（快速跑）

- 1、发展幼儿快速跑的能力，且不与他人碰撞
- 2、能在游戏中感受到快乐

吹泡泡

- 1、通过活动，引导幼儿热爱大自然，体验大自然的美；
- 2、培养幼儿与同伴团结合作、自我保护和保护他人的能力；
- 3、引导幼儿学会踮脚、下蹲、后跳。

小兔采蘑菇

1. 教幼儿练习钻过70厘米高的障碍物。
2. 发展幼儿动作的协调性及灵敏性。
3. 培养幼儿的尝试精神。

小青蛙跳荷叶（跳）

- 1、学习弹跳的方法，练习跳的动作。
- 2、能配合手臂和腿的动作进行跳跃；

3、喜欢参与活动，能遵守游戏的规则。

小鸡学本领（跑）

1. 发展幼儿跑的能力，且不与他人碰撞。

2. 使幼儿在游戏中感受快乐。

3. 能在游戏中充分发展幼儿的智慧、懂得团结起来力量大。

小班户外活动跳房子玩法篇六

活动目标：

1. 初步掌握两手两膝着地向前爬行的方法和技能，培养幼儿动作的灵活性和协调性。

2. 培养幼儿热爱劳动、做事认真的良好品质。

活动准备：

垫子4块，“萝卜”若干

活动过程：

一、开始部分。

幼儿跟老师一起做模仿操。

二、基本部分。

1. 讲解游戏“运萝卜”的游戏规则及方法。

“小朋友们，我们上次种的萝卜都丰收了，我们今天去田里把它们运回家，好吗？”

“在去田野的路上有一块垫子，我们必须爬过垫子才能拿到萝卜。”

2. 教师示范爬垫子的方法和游戏过程。

再请个别幼儿示范1—2次。

3. 幼儿重复游戏3—4次。教师个别指导，纠正幼儿爬的动作。

4. 简单小结。

表扬认真爬着去运萝卜的小朋友。

三、结束部分。

放松活动：学小鸟飞，飞会教室。

小班户外活动跳房子玩法篇七

1、练习快跑和躲闪的动作，提高幼儿身体的灵活性、协调性。

2、培养幼儿能在游戏中合作意识及合作能力。

废旧报纸条彩色布条音乐游戏光盘

一、热身运动

1、队列练习

列队成四路纵队，听口令做动作：立正、稍息、向前看齐、齐步走、左右转弯等

2、听着音乐做热身运动

教师自编，上肢——下蹲——体转——腹背——踢腿——整

理运动

二、游戏开始：

1、请幼儿想想两人怎样玩布条。

请幼儿自由找一朋友，分散练习，教师巡回指导。

2、请幼儿示范玩法，把布条塞进裤腰，让对方揪出布条。

教师讲解玩法规则：两人面对面站立，数一二三，同时开始左右挪动，瞅准机会揪对方的尾巴，但不得推拉，先揪下对方尾巴为胜，幼儿进行游戏。

三、自由玩布条

1、教师提问：你们知道，布条除了有这些玩法，还有其他什么有趣又好玩的方法吗？自己去和好朋友一起玩一玩。

2. 互相交流分享各自发现的新玩法。

3探索用报纸条玩揪尾巴的游戏。

将幼儿探索的新玩法用报纸条玩揪尾巴的游戏，利用晨间、户外活动鼓励幼儿自由组合玩游戏，回家后请家长与幼儿一起继续探索报纸条的玩法，共同体验游戏的快乐。

今天利用户外活动时间玩这个游戏，这个游戏活动主要是训练幼儿身体的灵活性和快跑中快速躲闪的动作。通过本次活动的训练幼儿在游戏中还是比较灵活的。整个活动中放开地让孩子玩，让孩子自主探索。孩子在玩中学习，从而培养了幼儿在游戏里的合作意识及合作能力，让幼儿在游戏中体验合作的快乐。

小班户外活动跳房子玩法篇八

1、发展幼儿双脚跳、单脚跳的能力。

2、培养幼儿对体育活动的'兴趣。

沙包一个、用粉笔在地上画图形。

1、幼儿把沙包扔进标有数字“1”的长方形里面，然后双脚夹起沙包把它扔到标有数字“2”的长方形框里面。依次进行，直到沙包被扔到“9”时，幼儿弯腰把沙包捡起，跳出房子。第二名幼儿再重新开始。

2、幼儿把沙包扔进数字“1”里面，再单脚跳进“1”，然后单脚包沙包踢进“2”，依次进行。最后把沙包踢进“9”后，幼儿单脚站在数字“8”里面，弯腰把沙包捡起来。第二名幼儿再开始。

3、跳的方法同“1”或“2”，如果第一名幼儿没有失误，就可以再第二轮比赛中直接把沙包扔进“2”，如果还是没有失误，就可以再直接把沙包扔进“3”。第二名、第三名幼儿进行时也同样。

1、不能跨字跳，必须按顺序1—2—3—4—5—6—7—8—9。

2、单脚跳的途中，另一只脚落地了，就算输，罚下场，等候地二轮比赛。

小班户外活动跳房子玩法篇九

1. 放录音一，请幼儿说说听到了什么。

2. 放录音二，请幼儿注意听，分辨出各种动物不同的叫声。

3. 教师问：“仔细听，这是什么在叫？”幼儿答：“汪汪汪，这是小狗在叫”等等，逐一说出并做相应的动物的动作。

玩法二

在两个空八宝粥罐中装入一粒或数粒蚕豆，组成一对音响筒，以此类推，还可组成若干对“雨花石”、“回形针”、“塑料块”、“木珠”、“弹子”、“玉米粒”等音响筒。

1. 幼儿先后摇动一对音响筒，分辨装有不同数量物品的筒中发出的声音。

2. 猜猜看哪个筒中装的是一粒，哪个筒中装的是许多粒。

第一次玩时，教师要打开筒盖让幼儿验证。

玩法三

1. 幼儿先后摇动音响筒，分辨不同物品在筒中发出的声音。

2. 猜猜看，哪个筒中装的是弹子，哪个筒中装的是塑料块等

1. 录音一：本班小朋友问早、唱歌、教师说话、电话铃。

汽车喇叭和自行车铃声等多种声音。

2. 录音二：小鸡、猫、狗等多种动物叫声的录音。

3. 装有一颗或许多颗小物品的空八宝粥罐若干对。

1. 每一对音响筒贴上相同的标记。

2. 此游戏中，幼儿不可打开筒盖。

3. 可在晨间桌面游戏中自由玩耍。

(在幼儿自己掌握玩法后)