

# 户外体育活动方案小班 大班户外体育活动方案(大全10篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 户外体育活动方案小班篇一

活动目标：

引导幼儿利用废旧纸做各种身体游戏，发展幼儿想象力，激发幼儿玩的兴趣，感受生活的欢乐。

准备：

废旧报纸，小塑料盒

过程：

一，发现材料引发幼儿兴趣

教师：小朋友看：今日咱们活动室有什么变化？（多了报纸）

小盆有观察力真棒，今日教师带你们玩报纸游戏你们高兴吗？

师：请小朋友每人取一张报纸，教师取出一张报纸，小朋友看教师的报纸怎样了（撕烂了）用什么撕烂的？（用手）。此刻请小朋友想一想教师不用手怎样才能把报纸撕烂？（启发幼儿想象并且动手去试着操作）

幼儿用脚把纸撕烂。

请小朋友看：此刻咱们活动室怎样了（脏）应当怎样办？  
（把教室打扫干净）请小朋友报纸揉成团放入塑料筐中。

## 二）顶报纸引发幼儿探索兴趣

师：刚才我们玩了一个撕报纸的游戏，小朋友表现真好，此刻我们在想一想不用受用身体的其他部位让报纸跟我们一齐走？（幼儿：用头顶，放在前胸下腭夹着它跑，放在前胸快步跑。）教师肯定。

小朋友自由欢乐的玩耍。

## 三：分组比赛，培养幼儿协作意识

师：将小朋友分成两组

1) 此刻请小朋友自哟普照办两人一组想象两个人怎样才能把报纸运送到需要的地方？幼儿进取想办法教师根据幼儿想法并邀请该幼儿示范。

2) 游戏开始，小朋友运送报纸

3) 活动结束。

4) 迎到幼儿做放松操。教师小节，结束活动。

5) 活动结束

## 户外体育活动方案小班篇二

1、练习侧走的能力及动作的协调性。

2、探索用身体各部位夹球侧行的方法以及与同伴合作方式。

- 1、人手一只球
- 2、箩筐四只
- 3、螃蟹头饰一个

#### 一、热身运动

2、现在我们沿着线慢慢的侧行，好，现在加快速度侧行，回到原点，集合。请螃蟹宝宝们跟着妈妈坐下。

#### 二、探索练习：

1、教师：那儿有一堆瓜，请螃蟹宝宝们把它们运回家，但是运的时候不能用到我们的大钳子，你想怎么样来运？想好之后，请螃蟹宝宝每人去拿一个瓜（强调不能用手），然后沿着线把它们运回家。

2、集合，请个别幼儿进行交流示范，请螃蟹宝宝们说说刚才是怎么运瓜的？

3、教师：现在请螃蟹宝宝们再运一次瓜，这次用的'方法要和刚才的不一样。

#### 三、合作运瓜

1、教师：刚才是一位小螃蟹运瓜，现在请两位螃蟹宝宝合作运瓜，我们的钳子还是不能碰到瓜，想想看，可以怎么运？（运的时候注意两位宝宝的步子要整齐，大家要一起走，不能让瓜掉下来）。

2、个别幼儿进行交流示范。

3、再次练习，请螃蟹宝宝用和刚才不一样的方法运瓜，看哪一队宝宝运的又快有稳。

## 四、游戏运瓜比赛

2、再次比赛。

## 五、结束

1、教师小结：刚才宝宝们表现的都很不错，现在跟着妈妈做一下放松运动(题腿、转头，扭腰)。

2、现在请宝宝们把瓜搬回家吧。

## 户外体育活动方案小班篇三

活动目标：

1、有用绳子进行体育活动的兴趣，能创造性地探索绳子的多种玩法，有初步的求异求新意识。

2、有与同伴互相合作玩耍的意识，培养团结协作精神。

3、培养幼儿动作的协调性，灵活性。

4、培养幼儿关爱动物、保护动物的意识。

活动准备：

幼儿跳绳每人一根，各种玩具动物若干，音乐带，贴地彩纸。

场景设置：

设置一条5米宽的河流。

活动过程：

1、幼儿随着教师在音乐声中简便进入活动室。

2、准备活动：幼儿跟着教师在音乐声中简便运动。

3、适时集中幼儿，教师出示跳绳，启发小朋友想一想：跳绳除了能够跳以外的其他各种不一样的玩法。适时，教师给予提示。对幼儿的各种不一样玩法予以充分的肯定和鼓励。

4、让幼儿自由玩耍，大胆探索各种不一样玩法，启发幼儿与同伴合作探索更多新的玩法。教师巡视，发现有新玩法及时肯定，并可让幼儿团体学习。

5、以接到电话，小动物遇险，幼儿营救为由引出游戏“营救小动物”。

6、讲解玩法，明确游戏规则。鼓励幼儿大胆参加游戏，启发幼儿利用绳子变成各种营救工具。如：小桥、船、石礅、飞机等经过小河到达河岸，救出小动物。

7、结束：教师以“送小动物回家”为由，在音乐声中带幼儿离开活动室。

## 户外体育活动方案小班篇四

二活动时间□20xx年4月16日上午9：30

1老师带领幼儿在攸洲公园与家长集合（请家长遵守时间按时赶到，为我们的宝贝做个良好的模范。）

三活动打算：

1风筝：幼儿人手一个。

2请家长打算好幼儿需要的点心（面包牛奶饼干水果等）。

四活动要求：

1为了您和宝贝的安全，请您给自己的孩子穿上园服以及平底的运动鞋以确保游戏活动的安全性。

2由于孩子在活动中比较活跃，经常会大量出汗，家长可以带一条干毛巾及时帮幼儿擦干身上的汗水。

五活动安排：

1（1）参加活动的幼儿家长和老师们集体合影；（2）活动前教师提醒家长和幼儿注重的事项。

2由小班班主任讲解放风筝的一些简单方法，增加活动的趣味性。

3（1）幼儿集体做热身运动：（幼儿园体操[小苹果]）；（2）教师带领幼儿说儿歌，玩手指游戏。

4在家长和老师的带领下，让孩子们放飞手中的风筝。活动中大家注重孩子和孩子之间的协调和配合。家长和家长之间要相互谦让，相互切磋放飞技能，切不可为了争抢场地进行吵闹等。

5中场歇息。亲子游戏：

（1）[袋鼠妈妈]玩法：让孩子双手抱紧妈妈的脖子，双腿夹紧妈妈的腰，像小袋鼠一样紧紧挂在妈妈的胸前。妈妈抱着宝宝，双脚向前跳跃。

（2）[小动物做游戏]

你拍一，我拍一，小鸡小鸡叽叽叽。你拍二，我拍二，小兔小兔跳跳跳。

你拍三，我拍三，孔雀孔雀飞飞飞。你拍四，我拍四，小狗小狗汪汪汪。你拍五，我拍五，螃蟹螃蟹爬爬爬，我们一起

爬上山。

六活动结束。

1本次活动过程中幼儿的安全由家长亲自负责，请不要让孩子离开您的视线。家长与孩子避开去凶险的地方，不带幼儿靠近马路的地方玩耍。注重地面是否有障碍物台阶石块砖头塑料袋等简单绊倒的东西，带着幼儿绕开，活动过程中教育孩子不要乱跑，统一参与集体活动，不要擅自自由活动或随意离开队伍，有特殊的及时与老师沟通。

2家长打算带幼儿回家时，必须与本班教师打好招呼才可离开。

## 户外体育活动方案小班篇五

- 1、积极参与垫子上游戏，锻炼大肌肉的运动技能，提高身体动作的协调能力和灵活性。（重点）
- 2、能够战胜困难，勇于挑战，体验合作游戏的快乐。（难点）
- 3、体验人多力量大，同伴间应该相互合作的情感。
- 4、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

每个幼儿一个垫子，哨子，背景音乐，红蓝发带。

### 一、开始部分

- 1、师幼问好。
- 2、教师与幼儿一起随着音乐做热身活动，模仿各种小动物（围着操场由慢到快，又快到慢的速度）。

## 二、基本部分

- 1、教师请幼儿各自选取一块垫子，在垫子上感受一下垫子的柔软，请幼儿说说在垫子上的感觉。
- 2、幼儿在垫子上自由玩，发挥想象。
- 3、请幼儿介绍自己在垫子上的'玩法，并示范动作。
- 4、教师与幼儿一起模仿幼儿示范动作，亲密地与垫子玩耍。
- 5、请幼儿将所有的垫子摆成一竖排，形成“桥”，幼儿依次用自己喜欢的动作通过桥。
- 6、教师用身体摆成不同姿势，设置障碍，让幼儿想办法“过桥”
- 7、教师依次抽调部分垫子让“桥”变形，提示幼儿根据垫子的变化用助跑跳远的方式过桥。
- 8、将幼儿的每个垫子拼成擂台的模式，教师先进行示范，然后幼儿自由分成红蓝两组分别进行“擂台赛”。
- 9、红蓝双方各挑选一名幼儿进行比赛，教师公布比赛结果。

## 三、结束部分：

幼儿到教师面前找一舒服的位置坐好同老师随音乐一起做放松运动。

## 户外体育活动方案小班篇六

### 中班器械类游戏“小青蛙找家”

- 1、培养幼儿双脚跳圈的能力。



2、引导幼儿在活动中注意安全，学会与同伴合作。

3、增强幼儿对呼啦圈的喜爱，体验活动快乐。

安全的活动场地、呼啦圈、小青蛙头饰、背景音乐

1、热身运动：音乐律动《我们大家做得好》

2、语言导入：小朋友们你们知道呼啦圈吗？那你们知道呼啦圈可以怎样玩吗？那么今天我们就和呼啦圈做游戏吧！

3、游戏规则：

（1）请小朋友们戴好小青蛙的头饰站好，教师将呼啦圈在场地地上摆成一个圆形。

（2）教师播放背景音乐，幼儿随着音乐转圈走动，当每段歌词落在“家”字的时候，请幼儿迅速找到一个呼啦圈成立正姿势 双脚跳进呼啦圈内。

（3）音乐再次响起的时候，游戏反复进行。（可以两名幼儿站在一个呼啦圈内）

4、组织活动：在活动时小朋友要注意活动时的安全，学会在游戏中与同伴合作，懂得按照游戏规则进行活动！

5、放松运动：小朋友们 你们喜欢呼啦圈的游戏吗？那就让我们带着自己喜欢的颜色的呼啦圈，寻找自己的小伙伴，开始新的游戏吧！

## 户外体育活动方案小班篇七

：（适合大班）

为了丰富幼儿的. 户外体育活动，新学期，我在运动器材中投放了几种新玩具：飞环，保龄球，竹蜻蜓，孩子们对新玩具非常好奇，不久，飞环，保龄球，就成了孩子们的新宠，可是竹蜻蜓却依旧躺在盒子里，默默无闻，孩子们不知怎样玩，我纳闷，怎么没人想到让它转起来？于是我拿起竹蜻蜓两手夹住竿子一搓，竹蜻蜓转起来了，顿时引来了孩子们惊喜的欢呼声，纷纷围着想试一试，只听顾星凯小朋友说：“真好玩，像直升飞机上转的一样，我怎么没有想到。”我随口说：“是呀，你们怎么没想到把它转起来呢，你们想想，这么多玩具中还有什么能转起来。”我的问题一出，许多小朋友纷纷尝试，不久，有的小朋友告诉我：“老师，圈能转。”“老师，飞环能转。”看来可以进行一次有关转的探究活动了。

1帮助幼儿获取有关物体转动的经验，并引导幼儿发明转动形成圆的现象。

2培养幼儿的观察力和语言表达能力。

3激发幼儿对转动现象的好奇和探究的愿望。

1幼儿有过玩圈竹蜻蜓的经验。

2幼儿操作材料：一元硬币，乒乓球，皮球，塑料圈，圆盘，圆形积木，各种方形积木，竹蜻蜓等若干。

3玩具汽车(自行车)，螺丝(螺帽)，吊扇(扇叶包红色纸)，钟等。

4实物投影仪。

(一)玩一玩

1请幼儿自由选取几种操作材料玩一玩。

2请几名幼儿上来展示自己的玩法[小物体用实物投影仪展示]，对幼儿让物体转起来的玩法加以肯定引导[]“xxx小朋友让xx转起来了，这个玩法真好，还有谁也能让你手里的东西转起来?”

## (二) 试一试

1激励幼儿再玩一次，试一试，让你手中的东西转起来。

## (三) 看一看

1幼儿再次操作，仔细观察，“物体转起来后你发明了什么?”

2请说一说你的发明。

3请幼儿观看吊扇“怎样让电扇转起来?”(打开开关)师开开关，由慢到快，“电扇转起来后你发明了什么?”(圆)

## (四) 找一找

1幼儿再次操作，查找观察物体转动后形成的圆，“找一找，你手里的东西转起来后有没有呈现圆?”

2幼儿互相交流。[对转动后呈现圆较明显的物体用实物投影仪展示]

小结：物体转动后形成圆。

## (五) 说一说

1你知道还有什么东西会转?转动后给我们的生活带来了什么?

例：电扇的叶子会转，转起来后吹出了风。

[实物示范，观察]

2小结：今天我们发明了许多会转的东西，其实，在我们身边还有很多会转的东西，这些东西就在我们身边，只要你认真看，仔细想，你还会发明更多有趣的东西，假如你发明了，请告诉我，或告诉你的好朋友。

## 户外体育活动方案小班篇八

一、活动主旨：

本着树立“健康第一”思想，以活动为依托，实施“我参与我快乐”的精神，推动中学体育活动的广泛开展；培养学生不断创新、奋发进取的精神，充分展示学生“快乐、健康、和谐、团结、向上”的优秀品质，培养学生的集体荣誉感。

二、时间地点

三、比赛项目设定：

田径类□100m(男、女)□200m(男、女)□400m(男、女)□1500m(男、女)□800m(男、女)，立定跳远(男、女)，实心球(男、女)、跳高(男、女)，4×100米、4×400米接力；趣味类：搭桥、两人三足、吊瓶、持球跑。

四、报名方法及要求：

1、身体健康的在校学生均可报名参赛，以班为单位在班主任处报名，报名表统一交到体育组。

2、每班每人限报二项(团体、接力除外)

五、人员工作安排：

(见秩序册)。

## 六、运动会主要流程：

(见秩序册)。

## 七、报名要求：

按照报名表上的要求在规定的时间内报完，报名时间截止后不得更改。

## 八、裁判要求：

佩戴好工作牌，在比赛前到达比赛场地，出现技术上问题时找裁判长询问解决。

## 九、裁判员工作职责说明：

总裁判长：负责全面统筹协调；副总裁判长：负责开闭幕式和赛事的指挥，监督整个赛事正常有序的进行，裁判员培训。  
趣味裁判长：负责组织趣味裁判员的工作和所有趣味项目的比赛顺利进行，协调好各项目裁判员的工作和职责，监督比赛过程。  
径赛项目裁判员：负责组织所有计时项目的进行，终点计时裁判记录成绩(上交成绩表)。监督比赛有无犯规现象，记录成绩(上交成绩表)。

拔河裁判员：负责发令，左边绳裁判员(清点人数，防止其他人等干扰比赛)，左边绳裁判员组织班级比赛。

## 十、运动会安全事项：

1、各代表队应加强对师生员工的管理和教育，精心组织好本班人员观看比赛和参加比赛。

2、师生员工应严格遵守赛场纪律和各项规章制度，听从执勤

人员的指挥，自觉维护赛场秩序。

3、非参赛人员严禁进入比赛区。

4、参赛运动员应冷静对待输赢，自觉服从裁判，尊重裁判，遵守竞赛规则。

5、严禁向运动场投掷饮料瓶、杂物。严禁观众之间、运动员之间出现相互谩骂、攻击和不文明行为。

## 户外体育活动方案小班篇九

活动功能：

- 1、发展圆圈跑能力；
- 2、发展注意能力和记忆能力；
- 3、培养竞争意识和遵守规则的习惯。

活动玩法：

幼儿分成人数相等的3组，各组分别扮做小马、小鹿和小羊。幼儿围成圆圈面向内站立，各类角色错开站。教师(或幼儿)扮大象，当裁判。游戏开始时，一起说儿歌：“森林里，真热闹，小动物来赛跑。大象公公当裁判，现在该是谁来跑？”大象说：“小动物，准备好，现在轮到\_\_跑！”被叫到的小动物要沿逆时针方向跑一圈，回到原位。先跑回的获胜(或在裁判发出规定信号前跑回原位的受表扬)。

活动规则：

- 1、被叫到的角色才能跑，裁判说完“跑”后才能跑。

2、要从圈外跑。

活动指导建议：

1、教师在确定角色时，要善于利用悬念和期待效应。当说到“现在该是……”时，应有意拉长声音并做短暂的停顿，以加强幼儿期待心理和悬念，提高他们的情绪紧张性和集中注意，然后突然宣布跑的角色。这样会明显提高幼儿兴趣，增强教育效果。

2、说儿歌前宜先让幼儿左右看看并记住两边的同伴。

3、有的孩子跑步心切，一听教师说完跑字就迫不及待地跑出，不管是否叫到自己担当的角色。因此，教师要提醒幼儿记住自己的角色，听清信号后再跑。

4、要组织和鼓励没跑的幼儿给跑的同伴加油并提醒其站位。也可让他们观察谁先跑回。

5、要鼓励幼儿争先跑回，以培养其竞争意识。

6、变化游戏的方法：

(1)可改自然快跑为模仿跑；改单人跑为双人跑。

(2)可用其它符号代动物角色。如可用红、黄、蓝三色纸片作为三种动物的标志。

## 户外体育活动方案小班篇十

小白兔头饰每人一个狼头饰一个纸球每人一个独木桥障碍物

一、热身运动：兔兔乐（听音乐跳兔子舞）

## 二、游戏：大灰狼与小白兔

玩法：兔妈妈带小兔到草地上去玩，念儿歌：小白兔白又白，两只耳朵竖起来，爱吃萝卜爱吃菜，蹦蹦跳跳真可爱。这时狼（配班教师扮演）来了，小兔马上和兔妈妈一起跑回家躲起来。

## 三、游戏：遇到困难我不怕

兔妈妈（教师扮演）说：这里太危险了，我们到别处去玩吧。

玩法：兔妈妈带领宝宝来到小河前，与宝宝讨论我们怎样才能到对岸去呢？鼓励宝宝尝试探索跨过障碍和过独木桥的方法，然后再带领宝宝双脚并拢跳过障碍再走过独木桥来到目的地。最后发现纸球。

## 四、兔妈妈带领兔宝宝自由玩纸球，探索纸球的不同玩法。

如：踢球投球甩球等

## 五、兔妈妈带领宝宝学习双脚夹球跳

游戏：宝宝追妈妈玩法：将纸球夹在大腿内侧，双脚并拢向前跳。

## 六、游戏：狼来了

玩法：兔妈妈带宝宝在草地上玩球，发现大灰狼来了，兔子们都落荒而逃。

兔妈妈便告诉宝宝不要害怕，我们可以想办法打败大灰狼，当大灰狼再来的时候，我们可以将球砸向大灰狼，打败大灰狼。

（此游戏可多玩几次，幼儿兴趣会很高）



## 七、放松运动：兔兔乐（听音乐跳着兔子舞）