

# 2023年球类户外活动教案 户外活动教案(汇总10篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。怎样写教案才更能起到其作用呢?教案应该怎么制定呢?下面是小编整理的优秀教案范文,欢迎阅读分享,希望对大家有所帮助。

## 球类户外活动教案篇一

1. 能掌握行进间跳的方法。
2. 能听到信号后快速做出反应。
3. 能积极参与游戏活动,与同伴合作游戏,体验游戏带来的欢乐。

能掌握行进间跳的方法

能听到信号后快速做出反应

物质准备:小椅子、大树头饰、兔子胸贴、青蛙胸贴

经验准备:儿歌《抱树》

### 一、开始部分

教师和幼儿随音乐做热身运动

### 二、基本部分

1. 教师请出树朋友,引出活动主题

师：“小朋友们此刻是什么季节”（春天）。师：“春天会有哪些我们身边的朋友会发生变化啊”（树、花、小鸟、小蝴蝶等等）。师：“今日火教师为小朋友们带来了一个朋友，小朋友们看看是谁啊？”（大树）。“小朋友们喜不喜欢树啊！”（喜欢）。“我们前几天学过一个关于抱树的儿歌，此刻请小朋友们给客人教师读一下。

## 2. 玩游戏《抱树》

（1）。教师示范怎样抱树师：小朋友我们的前面有许多的树朋友，此刻教师先给小朋友们示范一遍抱树的过程游戏玩法：教师将小椅子（树）。围成一个圆圈，根据树的棵树确定参与幼儿的数量，每组幼儿要比树多一个。游戏开始，教师让参与活动的幼儿进入圆圈内，幼儿围绕圆圈边念儿歌边走，等儿歌停下后幼儿迅速抱树，没有抱到树的幼儿则站在圆圈中间等待下次机会。

游戏规则：

a.幼儿必须要在最终一句儿歌念完后才能够去抱树。

b.幼儿在读儿歌时必须是走或跳的。

（2）。分组游戏教师将幼儿分成男女两组分别游戏，让幼儿在自主地游戏中来跟着儿歌抱树。

教师总结

## 三、结束活动

幼儿和教师随音乐做放松运动，将幼儿带离游戏场地。

## 球类户外活动教案篇二

1、喜欢参加体育活动，体验集体游戏的快乐。

2、学习助跑跨跳的基本动作。

3、建立与同伴友好合作的意识。

1、经验准备：幼儿已基本掌握立定跳远的动作要领。

2、物质准备：拉力器人手一个，废旧小榻榻米、沙包若干，大灰狼吊饰，录音机。

3、现场准备：如图。 活动重点：

引导幼儿学习助跑跨跳，掌握动作要领。

幼儿能在活动中大胆尝试新动作。

1、教师与幼儿听音乐做操，充分活动身体。

2、学习游戏“跳过小河”，探索学习助跑跨跳。

带幼儿来到教师用榻榻米连接成的“小河边”，介绍游戏场地。

3、游戏“打大灰狼”。

教师与幼儿一起用榻榻米、拉力器拼出一条曲折的小河，河面有宽有窄。要求幼儿用助跑跨跳的方法跳过去，到河对岸用沙包打击“大灰狼”吊饰。要求：教师观察幼儿，引导胆小的幼儿大胆练习助跑跨跳，游戏进行2-3遍。

4、教师带领幼儿做一些放松动作：如深呼吸、放松走、摆臂、踢腿等。

活动设计技巧，取材方便，利用幼儿熟悉的材料，围绕着“跳过小河”这个“任务”，通过设定小河的宽度引导使用不同的跳跃方法。采取引导、示范的方法帮助幼儿了解动作要领，并通过请幼儿合作拼摆小河及自己选择合适的方法过河，使幼儿在探索中得出结论，并发展了体能，促进了动作的发展，很好地完成了预设目标。活动中幼儿能积极动脑思考探究，与同伴合作拼摆小河时，表现出了初步的合作意识。

## 球类户外活动教案篇三

### 《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。

## 球类户外活动教案篇四

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

## 球类户外活动教案篇五

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。

## 球类户外活动教案篇六

主器械：

各类车辅助器械：跨栏 红绿灯 雪碧瓶 梅花桩

前期思考：

车类活动我们每个星期都会有一次要玩到，小朋友对玩车也有很高的兴趣，然而车的种类只有这三种，而且还有许多车时坏的。大班孩子他们都已经知道交通规则，都知道要往右边走，可是还是有个别孩子会违反规则，我想那么就用跨栏梅花桩等物把马路隔开，设置一道防护栏。同时在马路上设置红绿灯，这样既可调节孩子的活动量，也可培养孩子从小懂得遵守交通规则的好习惯。

1、在活动中能遵守交通规则，与同伴和睦相处分享快乐的心情。

2、锻炼幼儿腿步肌肉，练习蹬的动作。

毛巾、衣筐

一、共同布置场地

1 师：今天老师请你们来当小司机，司机是做什么工作的呢？那开车应该注意什么？应该往哪边走？当小司机之前我们先来做做运动，热热身吧！

2 师：我们看见马路中间有什么？（路线）今天老师想请你们来建这个防护栏，用跨栏和梅花桩，雪碧瓶你们会建出一个怎样的防护栏呢？幼儿自行设置。

思考：幼儿已升入大班，已经有能力自己设想出自己想要的东西，那么老师只需把要求说清楚，把需要的材料交代好让幼儿动手做。

二、交待要求：

师：现在我们每个人都拿到了车，而且刚才我们已经布置好了路，在开车时我们应该保持一定的距离，以免发生撞车事故。在路上开车时注意遵守交通规则，保证安全。

### 三、幼儿活动教师观察

看幼儿参与活动的情况，是否有危险行为及是否有违规现象。

出示红绿灯，暗示幼儿遵守交通规则。

提醒运动量大、出汗多的幼儿注意休息。

思考：停车场是在固定的一个p的地方，开始时要让幼儿清楚，停车场的地方。

### 四、接力车赛

今天我们来玩个游戏，我们来个接力赛，在玩的过程中，可能有危险，那怎样来避免呢？

如：在第一个跑的过程中，我们跑步时身体不能前倾，不能去撞别的幼儿，要保持距离。

接力棒要交给对面的幼儿后，那个幼儿才能开始跑。

### 五、整理玩具

## 球类户外活动教案篇七

1、探索椅子的各种玩法，充分练习平衡、跳等动作。

2、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

椅子若干、运动员进行曲、自制金牌(反面画有各项运动图

标)

一、准备活动，引起幼儿的兴趣。

运动员们可棒了，在运动场上获得了很多金牌，我们也来学学他们。

幼儿与师一起学做运动员的动作(跳水、举重、游泳等)。

二、探索椅子的玩法(将椅子当作跨栏、跳台、杠铃、平衡木)

1、幼儿每人一只小椅子，自主地进行探索，走、跑、跳等动作，可以合作将椅子拼起来成跨栏、平衡木等。

教师注意观察幼儿，发现创新的加以表扬，加强安全保护。

2、集中，说说你是怎么玩的?

3、练习平衡的能力，在练习时从中抽去小椅子，或把椅子背横过来，形成障碍，提高游戏的难度。

4、休息，擦汗。

三、游戏：运动员大夺金

幼儿跨过跳栏、走过平衡木(椅子搭成)，摘取金牌。(播放运动员进行曲)

四、整理场地、结束。

椅子是孩子们最熟悉，每天他们都与小椅子亲密接触。在平时带班时，我发现孩子们喜欢用椅子做玩具，从椅子上跳下来，跨过椅子，当马骑，但由于考虑到教室内活动空间狭小，不安全，不允许幼儿开展，但孩子们玩椅子的`兴趣始终浓厚。

班内幼儿的动作发展都较好，有的幼儿受家长的影响，对体育新闻有一定的了解，知道很多运动员取得金牌为国争光。在《纲要》中也指出，要积极开发运动资源。我就以幼儿开心、开窍、开朗为原则，利用椅子结合本班幼儿的特点开展本次活动。

## 球类户外活动教案篇八

- 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》）

## 球类户外活动教案篇九

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。

## 球类户外活动教案篇十

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。