

# 最新中班户外活动安排表 幼儿园中班户外游戏活动方案(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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 中班户外活动安排表篇一

### 一、游戏名称：推小车

活动目标:1. 指导幼儿两两结伴进行推车游戏, 增强手部力量, 提高身体平衡协调能力。

2. 培养幼儿合作意识, 体验与同伴协作游戏的快乐。

活动准备:二人组合游戏玩法: 推小车比赛在两次尝试练习的基础之后, 将幼儿分成小组, 两两结伴游戏, 其中一名幼儿扮演小推车, 另一名幼儿来推, 将“小车”从开始点推到终点, 比比那组小车推得又快又稳。

游戏规则: 猜拳决胜负, 胜者先趴下做“车”, 另一名幼儿把胜者的小腿抬起, 夹在身体的一侧做“推车”人, “推车”人不能过分用力, 做“车”人要双手撑地走, 注意要选择平整而清洁的地面进行游戏。

### 二、游戏名称：三人套圈

活动目标: 1. 在熟悉歌曲的基础上, 学习套圈的基本玩法。

2. 乐意与同伴合作游戏, 体验游戏的快乐。

活动准备: 三人一组

游戏玩法：两人的手是同一方向的,另一个人的手是相反方向,每次套的时候,要抬起最上面的手,这样才能一个个的套开。

游戏规则：

三人套圈两人的手同一方向,另一个人的手相反方向,每次套的时候,要抬起最上面的手。(手不许松开)

三、游戏名称：跳房子

游戏玩法:1. 幼儿自由练习在房子结构图上双脚或单脚跳。

2. 幼儿根据教师指令逢单数或双数跳。

3. 幼儿根据教师指令单数的用单脚跳，双数的用双脚跳。

游戏规则：幼儿根据教师的指令游戏。如逢单数或双数跳。

四、游戏名称:二人三足

活动目标:1. 培养幼儿合作能力。

2. 尝试两名幼儿同时往前走。活动准备:绳子

游戏玩法:1. 幼儿自主两两结伴，用绳子将一名幼儿的左脚与另一名幼儿的右脚绑在一起，进行二人三腿走的练习。

2. 幼儿分若干小组进行比赛，先到终点者为胜。

游戏规则:1. 绳子绑哪两条腿，哪两只脚先走。

2. 先到终点者为胜。

五、游戏名称：石头、剪刀、布

活动目标:1. 训练幼儿手脚的灵敏性。

2. 幼儿根据儿歌指令进行游戏。 活动准备:幼儿学习儿歌

游戏玩法:1. 幼儿找同伴，两幼儿跨步脚对脚站立，然后用手进行石头、剪刀、布进行游戏。

2. 幼儿念儿歌“石头、剪刀、布”，谁输了往后退一步，赢者往前进一步游戏。

游戏规则:布包石头，剪刀剪布，石头锤剪刀，两两相遇后者为输，游戏重新开始。

## 中二班民间体育游戏

### 一、游戏名称：瞎子摸拐子

游戏目标：1. 进行躲闪、急转、辨别等活动，训练幼儿的判断能力。

2. 体验不同角色的心情和个人与群体的和谐关系，发扬团结合作的精神。

游戏玩法：幼儿站成圆形，人数若干，从中选出一人扮演瞎子，用手帕蒙住眼睛，其他幼儿围成一圈当拐子，游戏在圆圈内进行。游戏开始，圈上的幼儿当拐子，拐子给瞎子提供各种信息，如：拍手、拍打身体、瞎子听音辨别位置捉拐子，在约定的时间内，瞎子捉住拐子，瞎子赢。捉不住为输，赢者为大家表演节目，轮流参与，人人游戏。

游戏规则：1. 拐子不能做出有损瞎子的动作。

2. 拐子多给瞎子传递信息。

### 二、游戏名称：赛龙舟

游戏目标：1. 在看看说说活动中，幼儿体验端午赛龙舟习俗的氛围，2. 尝试合作游戏，初步理解小组合作游戏中相互默契配合的重要性。 游戏玩法：幼儿分成若干组，一组幼儿排成一列，一手分别搭在前面幼儿的肩上，蹲下后，随着鼓声，有节奏的模仿划龙船动作往前蹲着走。先到达终点为胜。

游戏规则：搭在肩上的手不能松掉，一列幼儿动作要整齐，有节奏。

### 三、游戏名称：猫捉老鼠

活动目标：1. 学会追逐跑到技能。

2. 掌握猫捉老鼠游戏的基本规则，体验和同伴一起游戏的快乐。

游戏玩法：游戏开始，幼儿边转边说《小老鼠》的儿歌，老鼠在圈里圈外穿插活动，猫在圈外跟踪老鼠，一旦老鼠出到圈外，猫就捉老鼠，被捉到的老鼠站在圈中，捉到一定适量的老鼠后游戏结束，幼儿互换角色游戏继续进行。

活动规则：1. 猫只能在圈外抓老鼠。

2. 儿歌说完老鼠必须出圈。

儿歌：小老鼠，上灯台，偷油吃，下不来，喵喵喵，猫来了，叫妈妈，妈不在，叽里咕噜滚下来。

### 四、游戏名称：木头人

活动目标：1. 会说儿歌《山上有个木头人》。

2. 能听懂并理解简单的游戏规则。

3. 能听懂指令性语言，培养幼儿的自我控制能力。

游戏玩法：1. 游戏时必须念儿歌，可以自由做动作，儿歌念完，就不许动，不许说话了。

2. 如果谁动了，就必须伸手给同伴，而同伴则拉住他的手说：“本来要打千万下，因为时间来不及，马马虎虎打三下。

一、二、三。”

## 中三班民间体育游戏

### 一、游戏名称：丢手绢

活动目标：1. 体验相互追逐的快乐，学习游戏的玩法及规则。

2. 能遵守规则玩游戏，通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

游戏玩法：请一个小朋友拿着手绢围着自己的圈跑，当唱到“轻轻的放在小朋友的后面”时，拿手绢的那一个小朋友就把手绢悄悄的丢在另一个小朋友的身后，然后继续围着圈跑。当唱到“快点快点捉住他”时，捡到手绢的小朋友就应该马上去追刚才那个丢手绢的小朋友，要围着圈追。被追的小朋友跑到一个空位子旁就马上坐下，这样，追的小朋友就算没追到，所以，就该他再来丢手绢，如果追到了，就该被追到的小朋友再来丢手绢。

游戏规则：1. 不疯闹 2. 跑时不离开圈

3. 只准捡到手绢的那一个小朋友起来追，其他的小朋友坐在位子上给他们加油。

4. 小朋友要自己围着自己的圈跑。

### 二、游戏名称：捕鱼

游戏目标：锻炼幼儿的躲闪能力及反应能力。

游戏玩法：取三块布做“渔网”，请几名幼儿分别抓住布的两端，其余幼儿扮演“小鱼”，从一边游向另一边，边游边说儿歌“大风吹，海浪涌，鱼儿鱼儿快快逃。”当说到“逃”字时，幼儿快速的躲过“渔网”，被网住的幼儿换抖布的小朋友。游戏依次进行。

游戏规则：1. 幼儿必须学小鱼的动作进行游戏。

2. 在游的过程中腰要弯低一点，以免被布挂住头。

### 三、游戏名称:老鼠笼

游戏玩法:1. 教师和幼儿手拉手站成一个大圆圈做“老鼠笼”，3~5名幼儿站在大圆圈里扮演“老鼠”。扮演“老鼠笼”的幼儿手拉手举起并念儿歌，扮演“老鼠”的幼儿则在“老鼠笼”四周钻进钻出。当念到“咔嚓一声”时，扮演“老鼠笼”的幼儿立即放下手，同时蹲下。在“老鼠笼”内的“老鼠”算被捉住，被捉住的幼儿表演节目，然后站在大圆圈上做“老鼠笼”。游戏继续进行，直到“老鼠”全部被捉住再调换部分角色，游戏重新开始。

游戏玩法2：更多幼儿园知识分享罗老师扣扣贰柒壹零贰叁伍陆玖陆，为了增加游戏的趣味性，扮演“老鼠”的幼儿戴上头饰，扮演“老鼠笼”的幼儿按顺时针边念儿歌边在圆圈上走动，增加“老鼠”钻出的难度。也可以放置沙包当“粮食”，规定“老鼠”一次只能拿一个沙包当“粮食”，并把取出后的“粮食”放在旁边的“粮食”筐里。

附儿歌：老鼠老鼠坏东西，偷吃粮食偷吃米。我们搭个老鼠笼，咔嚓一声捉住你。

### 四、游戏名称:老狼抓人

游戏玩法：问：老狼老狼几点钟？

答：一点钟。,,,天黑了。

参加者选一人当老狼，其余人更在老狼身后扮演各种小动物，游戏开始，众人边问“老狼老狼几点钟”边向前走，老狼背向大家答话，老狼答话时，众人停下不动。老狼回答“天黑了”，转身追逐，众人回逃，注意灵活躲避，跑回家者算胜利。被捉住者换下一轮做老狼。

## 中四班民间体育游戏

### 一、游戏名称：骑大马

游戏目标：1. 体验玩民间游戏的快乐，培养合作游戏的能力。

2. 发展幼儿的肩部、腰部、腿部力量和身体的平衡能力。

游戏玩法：两个小朋友一组，一人扮“大马”，一人扮“骑手”。游戏开始，“骑手”做驾马状，一齐说儿歌向前爬，到达终点两人互换。

游戏规则：小朋友在玩的过程中从大马上掉下来就自动认输。

### 二、游戏名称：地雷爆炸

游戏目标：1. 培养幼儿奔跑、躲闪、应变能力。

2. 培养幼儿的合作意识。

游戏玩法：先用猜拳决出一个为追逐者，其余幼儿为逃跑者。逃跑者可以四散跑，追逐者只要能捉到一个人就算胜利。逃跑者保护自己的办法就是，快被捉住时，可以立即蹲下说“地雷”：追逐者就必须停止追他，另找目标追逐。而“地雷”只能原地不动地蹲着，等其他人来拍一下，并

喊“爆炸”，才被解救，继续做逃跑者。被捉住者为第二轮游戏的追逐者。

### 三、游戏名称：摇小船

游戏目标：1. 发展幼儿动作的协调性和灵敏性。2. 培养与同伴合作的精神。

玩法及规则：游戏“摇小船”教师讲解动作：两臂前伸后收，上体前倾后仰。组织幼儿围成圆圈，边念儿歌边跟着老师做模仿动作。要求上下肢动作协调，随着儿歌的节奏，自然的摇摆。幼儿四散自由做摇船动作。

### 四、游戏名称：抬花轿

游戏目标：1. 培养幼儿的合作能力。

2. 锻炼幼儿的手臂力量及平衡能力。

游戏玩法及规则：三人一组，两人抬轿一人坐轿。抬轿的两人各自把左手掌握在右手腕上，然后互相把右手握在对方左手腕上，形成一“井”字形。坐轿者双脚各插进抬轿者双手形成的环圈中，坐在手掌形成的“井”字上。玩时各组侧向疾跑，快者为胜。坐轿、抬轿者轮换担任。

## 中班户外活动安排表篇二

- 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。

## 中班户外活动安排表篇三

锻炼幼儿身体发展，会用小棍有方向的驱赶球。

### 活动目标

学习用小棍滚球，努力做到动作协调。

### 活动准备

1. 小木棍数量为人数的一半，小椅子2~4张。
2. 场地布置。

### 活动流程

#### 1. 开始部分。

(1) 幼儿跟着老师做小猪的模仿动作：走路、洗澡、跳舞等。

(2) 自由拍球。

#### 2、基本部分。

(1) 教师介绍赶小猪的玩法，并作示范。

(2) 幼儿自由练习，教师指导

(3) 比赛“赶小猪”。

### 3、结束部分。

带领幼儿用双脚轻轻的把球往前移，表示带小猪散步。

### 教后反思

本节活动课目标完成，幼儿在体育活动中能很积极的参与，并且能自己去探索一些新的玩法。这样的活动让幼儿的思维得到了一定的发展。

## 中班户外活动安排表篇四

### 活动目标：

- 1、通过活动发展幼儿手脚着地及负重着地爬的能力，锻炼四肢力量。
- 2、通过活动发展幼儿的灵敏性、协调性。
- 3、通过活动培养幼儿遵守纪律，在排队中互相谦让、等待的良好行为品质，以及乐于助人的精神。

### 活动准备：

- 1、“彩虹桥”每人一个。
- 2、长、短部隧道各两个。
- 3、球及放置纸球的筐两个。

### 活动流程：

准备操——小海龟爬——带壳爬——爱助人的小海龟——放松

活动过程：

- 1、师生一起做海洋世界操。
- 2、教师介绍活动内容：可爱的小海龟。（提出要求：手脚着地爬）。
- 3、在教师引导下幼儿动脑筋在场地中用各种方式爬行。（往前爬，往后爬，往左爬，往右爬，曲线爬，旋转爬）
- 4、听信号各种方式爬。
- 5、教师引导：想一想，小海龟还缺了什么？（龟壳）
- 6、幼儿背着龟壳（彩虹桥）听信号以各种方式爬行。
- 7、游戏：“爱助人的小海龟”。

内容：

(1)海龟妈妈把海龟蛋下在了外面，海水涨潮要把蛋淹没。小海龟们一起帮海龟妈妈把蛋拣回来。

(2)海水退潮后再把蛋送回去。

规则：

(1)从各自的龟壳下钻出，爬过地道拿蛋，每次拿得越多越好，再从旁边爬回，将蛋放在自己的龟壳下。

(2)从各自的龟壳下拿出蛋，爬过地道将蛋送回原处，再从旁边爬回。

8、放松活动：小海龟长大变老了。

## 活动延伸：

在孩子熟练掌握手脚着地爬的基础上，可以进行手脚爬和匍匐爬。

## 活动反思：

本次活动的设计十分符合中班幼儿的年龄特点及动作的发展需要。教师在活动中突破了两点创新，其一，教师充分利用玩具“彩虹桥”的造型特点，生动并创造性地设计成海龟的壳，创造性地设计了负重手脚着地爬的锻炼，使整个活动设计浑然天成，前后呼应，而且对提高幼儿的四肢，颈肌的力量以及发展爬的能力颇有帮助，在注重身体锻炼，发展能力，品德培养等方面，都符合总的教育目标；其二，教师创造性地编排了“海洋世界”操，操节生动有趣，幼儿十分喜爱，它既与教育内容相呼应，同时又与准备活动相连接，可谓一举两得。在活动内容的安排上，遵循了由易到难，由简到繁的原则，激发幼儿的锻炼兴趣，层次清楚，衔接自然，每一个内容的出现始终围绕活动目标，同时注重个体差异，为孩子提供长短不一的布袋，并对发展水平不同的孩子提出不同的要求，且教师在活动中能注意培养幼儿的自我保护意识和能力。

组织形式上，避免了幼儿不必要的排队时间，创设了自由宽松，愉快地氛围，体现了改革的意识，达到了预期的目的。

## 设计思路：

户外活动结束后，孩子们陆陆续续上楼回教室。几个顽皮的孩子却在上楼时，手脚着地学着小狗般爬着上楼梯，开心得意极了！由此，我联想到平日孩子们其实也是十分喜欢爬着玩的，为了满足孩子的兴趣和愿望，我设计了本次活动，并在利用户外玩具“彩虹桥”的造型特点创造性增加了负重着地爬的锻炼，对提高幼儿的四肢、颈肌的力量，以及发展爬的能力颇有帮助。

## 中班户外活动安排表篇五

幼儿活泼好动，摸、爬、滚、打是他们自娱自乐，相互嬉戏的最爱。中班幼儿对自己的身体各部份有一定的认识，在嬉戏中能有意识地积极寻找多种方法运用身体某些部位去完成一些较难动作。我根据本班幼儿的实际能力，设计了本次活动，在活动中，幼儿积极思考、尝试，利用身体各部分来移动，满足了幼儿的兴趣与需要。从而在活动中不断提高对基本动作的掌握以及身体的灵敏性与协调性。以及与同伴的.合作快乐。

- 1、幼儿借助纸箱进行自主活动，综合发展幼儿的基本动作，提高身体灵活性、协调性。
- 2、积极探索、交流纸箱的多种玩法，提高创造能力与探索能力。
- 3、通过活动，培养幼儿勇于克服困难的精神，体验成功的快乐。

### （一）利用纸箱进行准备活动

利用纸箱做走、跑等动作，活动身体各部分，跟随音乐做动作，活跃活动的气氛。

### （二）鼓励幼儿自由探索与交流分享

- 1、启发观察，激发兴趣。

师：“刚才小朋友们做的都特别好，所以老师奖励给每两个小朋友一个水果箱，谁先找到好朋友，老师先发给谁。”教师神秘的语气，引导幼儿观察纸箱、变成水果箱，积极找到自己的好朋友，激发幼儿参与活动的兴趣。

## 2、创设情境，自由探索

1) 以游戏的情境调动幼儿积极探索的期望，鼓励幼儿想出不同的合作办法来抬水果箱。幼儿自由想象、实践，完成规定要求。教师观察指导，鼓励好的方法，对有困难的幼儿进行个别帮助。

2) 师：“现在小朋友两人一组抬着水果箱，，我们一起到果园去摘果子吧！”

以摘果子的情境调动幼儿兴趣，延长移动距离，提高幼儿动作的灵敏性、协调性和合作精神。

### （三）游戏：《运水果》

师生共同布置场地，把幼儿分成两队，（两人一组），进行平行游戏。

集体玩法：各队的小朋友要跨过小山坡（纸箱），钻过山洞（纸箱），两人抬着水果箱，（纸箱）快速将果子运到我们幼儿园，在沿原路回来。在相同时间里，那队运的水果多为胜。

1、在钻爬的环节中，教师特意为幼儿设置了两只纸箱，以此来培养幼儿在竞技中安全、有序，共同进退的合作精神。

2、在跨跳环节中，教师设置了高低不同的纸箱，满足不同水平幼儿的需要，使幼儿在活动中体验成功，树立活动的自信心。

3、评价环节，对速度快运的水果多的一队进行鼓励，奖励每人一朵小红花。

### （四）结束部分



播放音乐放松身体，结束活动。带领全体幼儿抬着摘来的果子回教室。

## 中班户外活动安排表篇六

1、练习钻的动作，发展动作的灵敏性与力量。

2、培养幼儿喜欢民间游戏的情趣。

苹果、香蕉的头饰若干、布置游戏场地（城门、城墙）中间画一个直径约5米的圆圈若干个、选择民乐作活动背景及准备操三、活动过程：

1）开始部分：

2）教师和幼儿骑大马念民谣，一个个从“城门”钻过到城里去玩。

3）教师请幼儿两人一组用手来搭一搭城门并边念民谣边学习游戏的开门关门规则。

4）基本部分：

5）教师请一位幼儿面对墙，搭成拱形城门，其余幼儿依次钻过城门。

6）教师提出游戏规则：当念到“瞧一瞧”时，做城门者下蹲放下手关城门，并问被关住的人选择要“苹果”还是“香蕉”，幼儿选择好以后，把头饰挂在脖子上，站到城门的队伍做城门。

7）幼儿第2次做钻城门的的游戏一次。

8）教师继续提出游戏玩法及规则：“苹果”和“香蕉”站

在场地的一个圆圈内，相互用肩膀、臀部把对方挤出圆圈外，看圆圈外“苹果”多还是“香蕉”多就哪对胜。

9) 幼儿在音乐的伴奏下做游戏一次。

10) 增加城门的高度再次游戏。

11) 教师游戏并告诉幼儿此游戏是我国的一个民间游戏，以后小朋友可以和家人、邻居玩。

## 中班户外活动安排表篇七

1、幼儿能说出西瓜皮像什么，并拓展想象西瓜皮的用途。

2、运用多种方法让瓜皮越变越小。

3、培养幼儿观察、想象、创新设计能力，从中体验创新操作的快乐。

1、有关于小蚂蚁和西瓜皮的课件。

2、课前组织幼儿吃西瓜或与家长联系把吃剩的西瓜皮让幼儿带到幼儿园。（最好是半个西瓜皮）。

3、西瓜皮若干、火柴杆若干、木板、米饭、铁丝、木棍、木浆、脸盆、水、吸管、水龙头、小水桶、花绳、花、牙签、积木、橡皮泥。

一、组织幼儿认识半个西瓜皮，并说出西瓜皮像什么。

1、结合课件（小蚂蚁在春游的过程中遇到了半个西瓜皮），让幼儿从准备的西瓜皮中间找出哪些是半个西瓜皮。

2、幼儿发挥想象尽多的说出西瓜皮像什么？

过渡：你们想知道小蚂蚁遇到西瓜皮后会发生什么事情吗？

课件展示小蚂蚁：小朋友，我用它制作了很多好玩、好用的物品，你们也快动手做一做吧！

二、幼儿分组利用所提供的材料动手操作发现西瓜皮的用途。

1组：利用材料发现西瓜皮能当翘翘板底座、饭碗、滑梯。

2组：利用材料发现西瓜皮能当太阳伞、船、房子。

3组：利用材料发现西瓜皮能当大水缸、花篮、花盆、淋浴器等。

三、幼儿互相介绍自己用西瓜皮和其它辅助材料制作的物品。

四、课件展示小蚂蚁制作的物品，同时对幼儿作品的肯定。

五、课件展示小蚂蚁：小朋友，你们能帮我想出让西瓜皮变小的办法吗？

组织幼儿动手操作，发现更多让西瓜皮变小的办法。（切、掰、摔、压、踢、踩）

六、对幼儿进行讲卫生的教育。（垃圾放到垃圾桶里）

## 中班户外活动安排表篇八

参加对象：10个中班家长

目标：培养幼儿躲闪能力。

准备：短绳若干

活动过程：

一、活动身体。

二、玩短绳：家长和孩子共同探索短绳的玩法。（教师记录）

三、共同练习不同的玩法。

四、幼儿：揪尾巴。1、把短绳系在孩子的后面，有家长揪尾巴。2、把短绳系在家长的后面，有孩子揪尾巴。

五、放松身体：抄黄豆。家长和孩子拿着短绳的一端，玩抄黄豆游戏。

## 中班户外活动安排表篇九

### 【活动目标】：

练习听信号助跑跨跳，绕过障碍。体验母鸡妈妈对小鸡的关爱之情。

### 【活动准备】：

在场地四周布置小树林(可乐瓶)、栅栏(用橡皮筋拉在椅子上)。

鸡妈妈头饰一个，小鸡装饰若干，老鹰头饰四个。

### 【活动过程】：

谈话：(教师出示母鸡头饰)小朋友，你们看，谁来了?(鸡妈妈)今天，老师来扮演鸡妈妈，你们扮演小鸡，跟着妈妈到草地上练本领好吗?(好)

——今天天气真好，小鸡们跟着妈妈到草地上练本领吧!

小鸡练本领。

——教师戴母鸡头饰，幼儿戴小鸡头饰，幼儿齐说儿歌《小鸡练本领》边做动作，四散走走、跑跑、蹲下捉虫等。

——(集合幼儿)小鸡们，你们喜欢吃最美味的小虫吗?在草地那边就有许多，可是我们要练就更难的本领了。先跨过栅栏，再绕过小树林，一定要小心，不要碰倒栅栏也不要碰倒小树。

——教师适当示范，组织幼儿练习，纠正幼儿的错误动作。

小鸡快跑。

——听说有几只老鹰妻从这里飞过;等会儿你们听到妈妈发出“老鹰来了”的信号时，就要赶快跨过栅栏，绕过树林躲起来，不要让老鹰捉住。

——请四名幼儿扮老鹰。鸡妈妈根据老鹰的行动不断地发出信号，小鸡们根据信号做散步或越过障碍躲藏的动作。

——当老鹰捉到2—3只小鸡时，小鸡与老鹰对换角色。

小鸡回家。

——小鸡们真能干，练就了一身躲避老鹰的本领，现在我们该回家休息去了。

### 【活动延伸】

——音乐《金孔雀》幼儿放松动作离开场地。