

幼儿园中班户外体育活动方案设计 幼儿园户外体育活动方案(优秀8篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

幼儿园中班户外体育活动方案设计篇一

1. 提高幼儿匍匐前进爬的能力，锻炼孩子的意志力。
2. 通过游戏，提高幼儿侧钻的能力，增强自我挑战的能力与勇气，培养克服困难的毅力。
3. 通过游戏中跑、跳、跨栏的练习，培养幼儿反应能力及身体的协调能力。

（一）开始部分

热身活动（彩色瓶子操）

（二）基本部分

规则：（1）幼儿匍匐渐进时候，以躯体贴近地面，以手臂和腿的攀爬力量，使身体整体前进的运动方法。

（2）幼儿从入口开始匍匐前进到达器械的出口，身体不能接触障碍物。

玩法：

1. 第一组幼儿有序排队，依次按规则匍匐前进。

2. 第二组幼儿有序排队，助跑跨越。
3. 第三组幼儿有序排队，在跨越的同时并跨越。

（三）结束部分

放松游戏：

1. 集体做吹气球游戏，调整呼吸，放松身体各部位肌肉
2. 配着音乐小飞机绕场一周轻松离场

幼儿园中班户外体育活动方案设计篇二

- 1、培养幼儿的运动兴趣、习惯和能力。
- 2、让幼儿体验到合作与交往的快乐。
- 3、满足幼儿与不同年龄同伴交往的需要，扩大幼儿的接触面，并促进幼儿社会性发展。

20xx年月日 下午15：30--16：15

（一）各游戏负责人负责：游戏材料、游戏材料摆放、游戏名称牌。

（二）幼儿活动记录：伍超（拍照、音乐）【小兵踏踏、恰恰恰、彩虹的约定】

（1）15：30前各个班级结好对子，15：30分，幼儿结伴游戏。

结对子班级：大一班--小b班、小c班大二班--小a班大三班--小2班大四班--小1班中一班--中三班中二班--中四班（2）15：25各游戏负责人（名字在后的一位老师）在游戏位置等待幼

儿，准备游戏。

(3) 16: 05听音乐全体教师幼儿集中到操场，各结对子班级按规定的位置站好。(注：游戏结束后，各个游戏负责人先把体育器械放到树底下，再由保育员老师负责收游戏材料；带操老师站在高台上带操) (4) 16: 15活动结束，每结对子班级按晨锻操回课室位置回班进行小结。

(一) 每个游戏项目之间必须要有明显物体进行划分，并要为幼儿预留排队和出口的位置。

(二) 幼儿在玩游戏的时候，都是从起点玩到终点，然后再由终点到起点，最后从出口出。

(二) 游戏及负责人：(附表)

幼儿园中班户外体育活动方案设计篇三

1、指导幼儿参加冬季户外体育活动，增强幼儿体质。

2、发展幼儿躲、闪、跑的能力。

1、选择晴朗的天气，且有充足的阳光。

2、平整的活动场地。

引导幼儿认识自己的影子，培养幼儿的思维、敏捷能力。

1、师启发：小朋友们今天的天气特别好，万里无云，太阳晒在我们身上，特别暖和，是我们参加户外活动的好天气，这节课我们一起来玩踩影子的游戏。

2、活动身体。

师带领幼儿走、跳、蹦。幼儿边朗诵，边做动作，走、走、走向前走，一个跟着一个走。

跑、跑、跑向前跑，一个跟着一个跑。

蹦、蹦、蹦向前蹦，一个跟着一个蹦。

师幼一起活动，“我长高了，我变矮了”。

师说：“长高了”，全体幼儿双臂上举，“变矮了”全体幼儿蹲下。

师又说：“看谁长的最高”时，幼儿双脚原地用力向上跳无数次。

讲解游戏要求：幼儿排成两纵队，观察每个小朋友的影子，小朋友走到那里，自己的影子就跟到那里，在游戏中通过自己的躲、闪、跑，尽量不让自己的影子被伙伴给踩住了。

幼儿与自己的影子做游戏，试一试。

师幼示范，幼儿观察。

引导幼儿找自己的伙伴做踩影子的游戏，一人踩，一人想办法躲避，不让别人踩到自己的影子。

集体练习玩“踩影子”的游戏，要求幼儿在躲跑时，注意不与小朋友碰撞。

4、活动结束

放松身体边听儿歌磁带，边跳舞。小白兔，白又白。

幼儿学老爷爷，老奶奶走路的样子，走一圈。

幼儿听口令站队，共同分享游戏的快乐。

幼儿园中班户外体育活动方案设计篇四

设计意图：

《纲要》指出培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的终极目标，同时倡导用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高对体育活动的兴趣。因此设计了本次活动，尝试用多种方法玩球，通过幼儿自由探索球，尝试用拍、滚、抛、踢合作等进行探索。进一步提高幼儿身体的灵活性、协调性能力，激发幼儿对玩球的兴趣。

活动目标：

- 1、培养运球·拍球·传球·接球的能力。
- 2、懂得利用各种工具，探索皮球的玩法。
- 3、产生玩球的愿望和兴趣。

活动准备：

跳绳、皮球、瓶子、棍子、呼啦圈、布等。

活动过程：

一、开始部分

- 1、组织幼儿在操场上集中，进行队列队形的变换。

要求：幼儿听口令，有节奏的进行，挺胸抬头摆起臂，眼看前方队列整齐，左右转弯为直角。

二、基本部分

1、准备活动：

简单的热身运动，有针对性的对玩球时会受伤的地方进行训练。

如：膝关节、腕关节、踝关节。

2、身体活动：球操

要求：做操时动作到位、用力。

3、花样玩球

宝贝们，今天老师带来了许多器材，有呼啦圈，棍子·跳绳·瓶子·布等等，请宝贝们和你们的好朋友一起来试试，看看除了我们以前的玩法以外，还有没有其他的玩法。老师观察幼儿的活动，肯定幼儿的想法，鼓励幼儿想出更多不同的玩法。老师在旁训练指导，仔细观察，示范其他的玩法，引导幼儿重点练习控球·行进拍球·传接球的能力。

三、传球游戏

把幼儿分成六纵路，第一排的小朋友手拿着皮球在头顶上，老师喊预备开始后，就从头顶上传给下一位小朋友，直到最后一名小朋友接到球后，迅速的跑到第一个小朋友的前面把手举高，速度最快的小朋友将会得到一朵大红花。

四、结束

鼓励幼儿大胆发表自己今天的感想，学会了什么，心情怎么样，互相交流。

活动延伸：

课余时间适当的增加这个游戏，锻炼幼儿的手眼协调能力。

活动反思：

体育《皮球，我会玩》这节活动目标基本完成，环节层层递进，利用幼儿玩球的已有经验，尝试用多种方法玩皮球，在开放的氛围中孩子们用拍球、抛球、踢球、两人滚接球和合作抱球走等多种方法进行玩球，激发了幼儿玩球的兴趣。

不足之处：

- 1、热身活动导入，幼儿兴趣高，但是活动时间太长。
- 2、教师的提问要更具体和有针对性一些。

幼儿园中班户外体育活动方案设计篇五

- 1、尝试各种跳法，能根据信号做动作。
- 2、用肢体动作表现吃跳跳糖的感受，体验体育游戏带来的乐趣。

1、每人一份跳跳糖

2、欢快的背景音乐

3、家长工作：请每位家长在家给孩子吃跳跳糖，预先丰富孩子的经验。

4、红、黄、蓝、绿跳跳糖胸饰。

一、品尝跳跳糖并交流吃跳跳糖的感受。

1、师：“今天围裙妈妈给宝宝们带来了一样非常好吃的东西，猜猜看是什么？”（教师故作神秘地告诉幼儿，让幼儿充满好奇，调动气氛）

2、师从背后慢慢地拿出跳跳糖“哈!是跳跳糖!今天跳跳糖要来和宝宝们做游戏呢!你们想尝尝跳跳糖的味道吗?”(教师告诉幼儿跳跳糖喜欢坐的神气的宝宝,示意幼儿坐好,维持课堂纪律)

3、分发跳跳糖,并请幼儿尝跳跳糖。

教师可以走下去巡视,问问幼儿“你的跳跳糖是什么味道的”“跳跳糖在嘴里会发出什么声音吗?”

4、讨论

(1)师:“告诉围裙妈妈,你们吃到的跳跳糖是什么味道的啊?”(甜的、桔子味道的、苹果味道的)

(2)师:“跳跳糖吃到嘴里会怎么样啊?”(会跳、会发出叭啦叭啦的声音)幼儿交流跳跳糖吃在嘴里跳动的感觉。

5、师小结:跳跳糖的味道是甜甜的,吃到嘴里会跳,还会发出叭啦叭啦的声音,告诉你们,那时跳跳糖在你们的小嘴里唱歌跳舞呢!跳跳糖真神奇啊!

二、用肢体动作表现吃跳跳糖的感受。

1、师:“我们也来当跳跳糖吧!宝宝们想一想刚刚吃跳跳糖的时候嘴里的跳跳糖会怎么样啊?”教师示范,引导幼儿跳起来鼓励幼儿用动作表现自己的感受,想出各种跳的方法,如双脚跳、单脚跳、交替跳等,引导同伴间相互模仿。

(师:宝宝们快看,跳的真好!快来!快来!我们来学他一起跳!)

2、休息并进行初步的点评。

师:“跳跳糖累了,让跳跳糖休息一下吧!”(示意幼儿安静下)

来)师小结:宝宝们跳的真好!围裙妈妈看到有的跳跳糖是两只脚跳的,有的跳跳糖是一只脚跳的,还有的跳跳糖是这样跳的(两叉跳)。

3、游戏:开心跳跳糖播放音乐,引导幼儿用各种不同的姿势来跳。

发给幼儿不同的胸饰,引导幼儿按颜色分类跳或根据情节变化跳,以增强幼儿的兴趣,并适当控制活动量。如“红色的跳跳糖跳”、绿色的跳跳糖跳和的跳跳糖一起跳”、“两颗糖跳到了一起粘住了”等等。

4、游戏结束:跳跳糖们我们到外面的大草坪上去跳吧!

幼儿园中班户外体育活动方案设计篇六

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，一座宽敞牢固的桥建好了。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。

幼儿园中班户外体育活动方案设计篇七

1. 练习手膝着地自然协调地向前爬,尝试倒退爬,提高动作的灵活性。

2. 喜欢参加体育活动,感受集体活动的快乐。

二、活动准备

- 1、小蚂蚁头饰，食物袋若干，背景音乐。
2. 幼儿已储备了有关蚂蚁生活习性的相关经验。

三、活动过程

1. 热身活动。

(教师扮蚂蚁妈妈，幼儿扮蚂蚁宝宝。)

师：今天天气真晴朗，宝宝们，让我们一起活动活动吧!(音乐起，幼儿随教师做热身运动：头、肩、腰、腿、膝、脚。)

2. 练习各种不同方式的爬。

(1) 自由爬

师：宝宝们，让我们去散步吧!

(2) 有序爬

师：宝宝们，如果前面有一个山洞，你们爬过去嘛?现在妈妈来做做小山洞看看那个宝宝的本领大，好不好。(鼓励幼儿一个接着一个有序地爬山洞。)如果前面有一条小山你们爬过去嘛?(鼓励幼儿一个接着一个有序地爬小山。)

3. 游戏：巧避大熊。

(1) 尝试倒退爬

(“狮王进行曲”的音乐响起，声音忽大忽小。)

师：宝宝们快听，什么声音?前面发生了什么事?让我们一起去看看。(引导幼儿向前爬)哎呀是一只找食物吃的大熊，快向后退。

(1) 引导幼儿练习向后倒退爬，听声音没有了，让我们看看大熊走了没有？引导幼儿再次向前爬。如此反复2~3次。)

(2) 巩固倒退爬师：刚才你是怎么倒退爬的？让我们再试试吧。

4. 游戏：蚂蚁背豆。

(1) 找“粮食”师：宝宝们，冬天就要到了，让我们寻找粮食准备过冬吧！（引导幼儿寻找场地用沙包制成的小粮袋。

(2) 运“粮食”请幼儿将小粮袋运回粮仓。（师幼共同检查游戏结果。）

(3) 搬“大豆”

a. 蚂蚁妈妈：粮食不够怎么办？引导幼儿在场地的中央发现“大豆”。“大豆”由报纸和泡沫粘贴而成，体积较大。)

b. 鼓励幼儿一起合作把“大豆”“嗨哟、嗨哟”抬回家。

5. 放松练习，结束活动。

师：宝宝们，今天太阳真是暖和，让我们一起晒晒太阳吧，小蚂蚁跟着妈妈躺着，伸伸腿，晒晒太阳，抖抖毛，等等随音乐做放松活动。

幼儿园中班户外体育活动方案设计篇八

活动目标：

1. 初步掌握两人近距离互相抛接球的方法。
2. 能集中注意力，观察球的飞行方向接球，提高接球能力。

3. 愉快地参加活动，体验合作活动的乐趣。

活动准备：

1. 球人手1个，球筐8个。

2. 小猪胸饰人手1个。

3. 音乐磁带、录音机。

活动过程：

一、准备活动。

1. 幼儿佩戴胸饰扮小猪，教师扮猪妈妈：小猪们，每人拿一个球跟妈妈一起来做操吧！

2. 教师放音乐，幼儿持球听音乐做“猪小弟运动操”（教师自编）。结合操节动作进行抛接球、滚球、拍球等活动。

3. 幼儿自由玩球，教师提醒幼儿用各种方法玩球。

二、游戏“你抛我接”。

1. 教师：我刚才发现有两个小朋友探索出了新玩法，请他们表演给大家看。

2. 请两名幼儿示范互相抛接球。

3. 教师：他们的手是怎么拿球的？在抛接球时，怎样抛接才能使球不掉地？

4. 教师边示范讲解动作要领：五指分开，双手持球，抛向对方（接住球）。

5. 幼儿自由结伴练习，教师巡回指导。

6. 圆圈抛接球：幼儿站成一个大圆，教师站在圆圈中间，边喊幼儿的姓名边向他抛球，被喊到的幼儿接住球，迅速站到中间喊另外一名幼儿的姓名并向他抛球，然后回原位，第二名幼儿接住球后再循环游戏，依次传球。

三、游戏“猪小弟运西瓜”。

1. 向幼儿介绍游戏玩法和规则：幼儿分成人数相等的四队。听信号、每队排头从球筐里取出一个球，转身抛给第二个幼儿，依次抛到最后的幼儿，该幼儿接球并将球放到排尾的球筐里。最快将“西瓜”运完的队伍为优胜。若球没接住，则必须重新抛接，再向后传。

2. 幼儿游戏2~3次。

四、结束游戏。

1. 幼儿进行放松整理。

2. 师幼共同收拾器材，回活动室。