

2023年户外活动打沙包目标 户外活动教案 (精选10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

户外活动打沙包目标篇一

- 1、尝试把物品夹在下肢不同位置练习行进跳，体验下肢不同力量的运用。
- 2、体会游戏的快乐。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

材料：饮料瓶、纸板、布球若干。

场地：场地布置：在长方形空地的四个角分别布置商店、小猪的家、小兔的家和小袋鼠的家过程：

(一)导入以游戏《石头、剪刀、布》为活动做准备。

(二)基本部分

- 1、教师扮演袋鼠妈妈：“孩子们，天气这么热，咱们买些饮料回家好不好？”启发幼儿用下肢夹住饮料瓶行进跳。用角色口吻提醒幼儿夹稳。
- 2、教师带幼儿跳到小猪的家，“天这么热，小猪一定也渴了，

我们送些饮料给它吧”一些幼儿放下饮料瓶，夹上小猪送的水果（布球）继续行进跳。

3、经过小兔的家，一些幼儿又放下饮料瓶，夹上小兔送的饼干（硬纸板）继续行进跳，最后回到自己的家，品尝美味。

4、小结：表扬小袋鼠爱护朋友，并对幼儿把物品夹在不同的位置的做法给予肯定。

目标：能自由选择材料创造性的玩，与同伴和睦相处。

材料：增加高跷、绳辫、皮球过程：

1、鼓励幼儿自由选择材料与同伴，用不同的玩，有愿意继续练习夹物跳的幼儿提出设置障碍的新要求。

2、重点指导玩高跷的幼儿掌握平衡，手眼协调。

3、教师注重在幼儿活动过程中的指导，及时发现幼儿的新玩法并给予肯定。

1、和老师一起边念儿歌边做放松动作：“大面团，小面团。揉呀揉呀揉面团，揉呀揉，搓呀搓，捏呀捏，捶呀捶，甩甩手，甩甩脚，变成一个面娃娃，我们大家笑哈哈！”

2、鼓励幼儿和老师一起整理材料后回班。

户外活动打沙包目标篇二

阶段目标：了解河南人的性格。

（一）通过模仿河南话，了解河南话的特点。学生模仿一句河南话。

1. 师生问好

师：“刚才咱们的问好讲的是普通话，那现在我说一句话，你们猜猜我是哪儿的人？”

用河南话说“大家好”

生：“河南话。”

2. 师：“中，俺家的孩子真棒！这是哪的话啊？”

生：“也是河南话。”

3. 师：“那咱们说两句河南话吧。师带学生说“中，俺家的孩子真棒！”

师：“你们学的真是惟妙惟肖。”

设计意图：通过河南方言的引入激发学生的兴趣。

（二）总结河南人的性格特点。

1. 师：“你们听得出来吗，河南话有什么特点啊？”

生：“豪放，豪爽。”

2. 师：“是啊，河南人说话和他们的性格一样豪爽！”

2. 感受歌曲

阶段目标：找出歌曲中的7音，让学生了解河南民歌的风格特点。

（1）聆听河南民歌《编花篮》，感受歌曲的情绪。师板书写课题，学生谈感受

1. 师：“那咱们听听河南民歌中是不是也体现了刚才你们说的那些性格，今天，咱们学习一首河南民歌《编花篮》，说一遍。”

生：“编花篮”

2. 播放音乐，聆听后，师：“说说你们听了这首歌曲有什么感受？”

生：“高兴，豪放。”

(2) 师范唱歌曲，学生评价，并激发学生演唱的兴趣

1. 师：“我也很喜欢这首歌，我特想给你们唱一段，怎么样？”

范唱后，师：“我唱的怎么样？哪唱的好？”

生：“表情好，吐字清楚。”

师：“我唱的有河南味儿吗？”

生：“有。”

师：“你们知道河南在我们国家什么位置吗？”

生：“黄河以南。”

(三) 了解河南中原地区的相关音乐文化

用河南话说说歌儿里的词儿吧？”

(4) 学生模仿演唱歌曲第一句，体会河南方言的语调和民歌旋律一样

师先带生用河南话读“编编编花篮”，再唱“编编编花篮”

1. 师：“你们说，这个“编编编花篮”读的和唱的像不像啊？”

生：“像。”

师：“这是民歌的一大特点。就是方言的语调和民歌的旋律是一样的。”

（五）感受7在歌曲中的重要作用，指导学生做一下练习

1. 师用手比划唱“编编”，

师：“编”有个什么啊？”

生：“有个小弯儿、”

2. 师：“那咱们听听这个小弯儿是怎么来的，秘密在这呢。”（师弹琴71，生听）

3. 师边弹边问学生：“这小弯儿出来了吗？这个小弯儿是哪个音啊？”

生：“7”

师：“有了7，河南味儿就出来了。71也是河南民歌的特点，咱们在五线谱上找找7的位置吧。”

4. 师先带生唱12356无声调式音阶，并问学生12356在民歌中的名称分别是：宫商角徵羽。

5. 加上7之后，唱六声调式音阶，介绍7是变宫音，师唱歌曲最后一句乐谱，

师：“结束音落在哪个音上了？”

生：“1”

师：“叫什么调式？”

生：“六声宫调式。”

6. 师：“这首歌曲还有很多地方带有7，不信咱们唱唱（师唱前面部分，生唱带有71的部分）

师：“是不是有很多71啊？体会到河南味儿了吗？”

7. 师：“分小组自己唱唱乐谱，重点认认带7的小节。”

生分小组自主识谱

8. 师：“咱们听听哪个小组唱的好，我需要一个小钢琴师弹伴奏（只弹主和弦146）

师生评价哪个小组唱的好

9. 全班唱乐谱

设计意图：通过深挖7这个音，让学生了解河南民歌里带有7这个音的特点。

3. 学唱歌曲

阶段目标：激发学生唱会唱准歌曲

（1）读歌词

1. 师：“你们听说过河南的牡丹吗？河南的牡丹甲天下，这首歌唱的是什么呢？”

生：“一群活泼可爱的小姑娘编着好看的花篮去山上摘牡丹。”

师：“她们这时候心情怎么样啊？”

生：“高兴激动。”

师：“那咱们也用高兴激动的心情读读歌词吧。”

韵。

1. 师：“咱们赶快听听歌曲，重点听它的吐字和咬字。”

2. 师指着歌词中的“篮，山，丹”，生读这几个字，

师：“这几个字的押韵母音都是什么？”

生：an

师：“怎么把an母音唱好？我来唱两个，你听听哪个好听”
（师唱不带an母音和带an母音的）

生：“第二个好听。”

师：“第二个咬字靠前，位置靠前，那你们唱唱。”

师：“像我一样提眉毛，提笑肌。”

（3）引导学生用对比的方法表现出两个乐句的韵味与情感

1. 唱完后，师：“有句歌词重复唱了两遍，为什么啊？找找那两句”

生找出“朵朵花儿开得艳”

师：“歌词一样，哪不一样？”

生：“旋律和节奏不一样，第二句有附点节奏，而且音高跨度大

师：“附点的作用是什么啊？”

生：“夸张唱”

2. 师：“那夸张唱唱，强调牡丹花开的很美，这遍唱要注意什么呢？”

生：“吐字咬字，提笑肌，夸张唱附点节奏”

时了解河南人的性格特点。

1. 师：“河南啊，出了很多大英雄，其中有一位女英雄花木兰，替父从军，最后成了一名大将军，河南豫剧《谁说女子不如男》里有一句这么唱的（师范唱）

2. 师：河南歌曲中好多带有“嗨嗨”，“嗨嗨”叫甩腔，歌曲中你能找到哪有甩腔？”

生：“最后一句，哪哈伊呀嗨”

3. 师：“起立，插腰，咱们找找甩腔的感觉，肚子鼓鼓的，涨涨的。有这感觉吗？”

生：“有”

师：“甩腔体现了河南人什么性格来的？”

生：豪放

4. 师：“那你们试着唱出来。这遍唱该注意什么？”

生：“甩腔，吐字咬字，附点要夸张”

(5) 教师用不同变化唱歌曲一段，学生感受哪个好听

1. 师：“我想给歌曲加点变化，你们听听哪个好听。”

生：“有力度对比的好听”

师：“咱们唱唱有力度对比的。”

设计意图：采用师范，模仿等直观的教学方式，引导学生把握民歌的风格特点，培养学生有感情的演唱歌曲。

4. 歌曲拓展：加入简单的二声部合唱，（时间允许的情况下加进来）

阶段目标：学生感受体验简单二声部带来的和声效果

师生合作，学生唱主旋律，师唱71

设计意图：通过师生合作，使短小的歌曲变的丰富，锻炼培养二声部歌唱的能力。

5. 结束课堂

师：“通过这节课的学习，你们对河南民歌有了一些了解吗？体会到河南人性格豪爽了吗？以后我们还要学习更多好听的地方民歌，同学们今天表现的很好，下课。”

户外活动打沙包目标篇三

第一段：引言和介绍（200字）

户外活动是小朋友们成长过程中不可或缺的一部分，它们不仅提供了锻炼身体的机会，还能培养孩子们的实践能力和社

交技巧。在这篇文章中，我将分享一些自己在户外活动中的心得体会。

第二段：探索自然的乐趣（200字）

户外活动给我带来了许多探索自然的乐趣。每次走进大自然，我就像是一个小探险家，发现了形形色色的动物、植物和景观。我喜欢观察小鸟在天空中飞翔，感受微风在脸上的轻柔拂过，还有触摸大自然的温暖和湿润。这些体验让我更加珍惜自然的美，也激发了我想要保护环境的意识。

第三段：培养团队合作和领导能力（200字）

在户外活动中，我有机会和其他小朋友一起完成一些团队游戏和项目。这些活动提供了培养团队合作和领导能力的机会。我们需要相互配合、共同解决问题，每个人的贡献都是不可或缺的。当我成为一个项目的领导者时，我学会了如何更好地组织和管理团队，带领大家一起取得成功。这些经验对我日后的学习和工作都有很大的帮助。

第四段：培养耐心和自律的重要性（200字）

户外活动需要时间和耐心。当我尝试攀岩、钓鱼或者植物栽培时，我意识到即使面对困难，我也不能轻易放弃。坚持并克服困难，不仅可以获得成就感，还能培养我的耐心与毅力。我了解到只有付出努力，才能收获成果。同时，户外活动也需要遵守一定的规则和纪律，这也帮助我养成了自律的习惯。

第五段：经历的成长与收获（200字）

通过参加户外活动，我成长了很多。我学会了分辨方向，学会了照顾和关心他人，学会了勇敢面对困难。我也交到了很多新朋友，与他们一起分享快乐和困扰，一起度过了美好的时光。最重要的是，户外活动让我更加热爱生活，更加感恩

于大自然赋予我们的美好。我相信这些经历会伴随我一生，并成为我未来成长的宝贵财富。

结尾：总结（100字）

户外活动是小朋友们成长的重要部分，不仅让我们享受自然的美好，还能培养我们的实践能力和社交技巧。在户外活动中，我们能够探索自然、培养团队合作与领导能力、培养耐心与自律。通过这些经历，我们在成长的过程中拥有了更多的收获与成长。

户外活动打沙包目标篇四

清明节是中国传统节日之一，在这个节日里，人们主要是以祭扫祖先墓地为主要活动。然而，如今的人们在过清明节时也开始注重起户外活动，这既是对传统文化的传承，也是对健康生活方式的追求。针对此次清明节的户外活动，我参与了一次徒步长城的旅行，收获颇多。以下是我对此户外活动的的心得体会。

首先，参与户外活动可以让人们更加亲近自然。在平日里，大多数人的生活都离不开城市的喧嚣和尘世的喧嚣，很少有机会感受到大自然的美丽与宁静。而徒步长城的旅行，无疑是一次很好的机会。当我们踏进长城古迹，远离了城市的喧嚣，站在高处，俯瞰着美丽的风景，感受到了大自然的魅力和力量。这使我更加意识到人与自然的关系，同时也让我更加珍惜自然环境。

其次，户外活动可以促进人与人之间的交流和团结。在这次徒步长城的旅行中，我结识了许多志同道合的朋友，他们不同年纪、不同职业，但在这个活动中，我们一起攀登，互相鼓励，共同克服困难，一起欣赏美丽的风景。这次活动让我意识到，参与户外活动能够促进人与人之间的交流和团结，消除了人与人之间的隔阂和疏离感，增强了人际关系的紧密

度。

再次，户外活动可以锻炼人的意志力和毅力。徒步长城无疑是一项具有挑战性的活动，需要长时间的步行和攀爬，对身体和意志都是一种巨大的考验。在攀登过程中，我经历了体力上的疲劳和心理上的压力，但我坚持下来了。这次活动让我更加深刻地认识到，只有通过坚持和努力，才能成功克服困难和挑战。

此外，户外活动也有助于增进人的身心健康。现代社会，人们的生活节奏很快，压力也很大，身心健康问题成为一个严重的社会问题。而户外活动正是一个有效的调节身心健康的途径。当我在大自然中徒步，放松心情，享受美景时，身体也得到了锻炼，帮助我保持了健康和活力。在这次户外活动中，我感到精力充沛、情绪愉悦，既消除了日常生活的疲劳，也提高了工作和学习的效率。

最后，这次户外活动给我留下了深刻的印象，使我感受到了传统文化的魅力。在传统的清明节，人们祭祀祖先，表达对祖先的感恩之情。而如今的清明节户外活动，既融入了传统文化的底蕴，又与现代人的生活方式相结合。这次户外活动让我更加热爱传统文化，认识到传统文化与现代生活可以和谐共存。在接下来的清明节，我将继续参与各种户外活动，为自己的身心健康和文化遗产做出积极贡献。

总之，参与户外活动是一次有意义的经历。通过这次徒步长城的旅行，我更加亲近了自然，加强了人与人之间的交流和团结，锻炼了自己的意志力和毅力，并提高了身心健康。希望未来的清明节，我们能在户外活动中继续感受到传统文化的魅力，促进身心健康的同时，也为文化遗产做出自己的贡献。

户外活动打沙包目标篇五

清明节是我国传统节日之一，也是人们扫墓祭祖的日子。每年的清明节，我都会和家人一同前往祖先墓地，扫墓祭拜，进行一些户外活动。这些年来，我深刻体会到了清明户外活动的价值与意义。在户外活动中，我不仅能够感受到大自然的美妙与生机，还能更加热爱和珍惜生活。以下是我在清明户外活动中的心得体会。

首先，户外活动让我更加珍视家人的陪伴。在繁忙的日常生活中，我们常常忽略了与家人相处的时间。而在清明节，一家人一同前往祖先墓地，进行祭拜扫墓，不仅可以缅怀祖先，还能够加强家庭成员之间的联系与感情。在墓地里，我们会互相搀扶，相互鼓励，这让我深刻体会到家人的重要性。通过户外活动，与家人共同度过的时间更加令人难忘，我越发意识到要珍惜眼前人、珍惜家人这个最亲近的团体。

其次，户外活动让我更加热爱大自然。清明节正值春季，大自然万物复苏，我每年都会感受到大自然的美妙与生机。在祖先墓地的周边，花草树木繁盛，鸟语花香，让人心旷神怡。身处于大自然的怀抱中，我感受到了它给予我们的宝贵礼物，提醒着我们要爱护大自然，保护环境，珍惜这美丽的地球。同时，这种与大自然的亲密接触，也让我体会到了它带来的宁静与和谐，使我心情得到极大的放松和舒缓。

再次，户外活动让我更加注重健康与运动。在祭拜扫墓之后，我会抽出时间进行户外活动，如登山、远足、骑行等。这些活动不仅锻炼身体，还提升了我的耐力和意志力。登山时，我需要不断攀登、不断超越自己，锻炼出了坚强的意志。骑行时，风吹过脸庞，我感受到了速度和自由带给我的快乐。通过户外活动的锻炼，我体会到身体的力量和活力，也更加关注健康与健身的重要性。同时，户外活动让我更加爱护自己的身体，关注身体的健康与安全。

此外，户外活动让我更加关注他人的需求与帮助。在户外活动中，我常常遇到一些有困难的人，无论是在路上的老人，还是需要帮助的朋友，我都会伸出援手。这种乐于助人的行为不仅帮助他人，也让我体会到了助人的快乐与满足感。通过户外活动，我深刻认识到每个人都有可能需要他人的帮助，所以我们应该多给予关怀与帮助，尽自己的能力去帮助那些需要帮助的人。

最后，户外活动让我更加明白了生活的真谛。在户外活动中，我思考过很多人生的问题，也思考过自己的人生目标和追求。我认识到，生活不仅仅只是追求物质上的享受，更要追求内心的愉悦和精神层面的满足。通过与家人团聚、与大自然亲密接触、锻炼身体、关注他人需求等，我感受到了生活的丰富和价值。生活中最重要的是要与家人、与大自然、与他人和谐相处，享受平凡而温馨的生活。

总之，清明户外活动让我体会到了珍视家人陪伴、热爱大自然、注重健康与运动、关注他人需求和领悟生活的重要性。这些体会改变了我的生活态度和价值取向，使我更加热爱生活，更加关注身心健康。我相信，在以后的生活中，我会继续保持这份热爱和感激之心，享受清明户外活动带给我的愉悦和满足。

户外活动打沙包目标篇六

二、活动地点：浙江海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动 ——海盐县南北湖拓展基地

三、参加人员：公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

四、 活动流程及相关内容

项 目	时 间	活 动 安 排	备 注
-----	-----	---------	-----

	16:00		
--	-------	--	--

.....

	18: 00	公司出发，到达宾馆晚餐、住宿	
--	--------	----------------	--

主持人：

	9□00		
--	------	--	--

.....

	9:30		
--	------	--	--

.....

	10:00	全员沟通—我们的优势 回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。	
--	-------	--	--

	10□00		
--	-------	--	--

.....

	11: 00	全员沟通—我们的困难与不足	
--	--------	---------------	--

	11□10		
--	-------	--	--

.....

.....

- 1、公司未来的前景如何
- 2、公司的真正使命是什么
- 3、公司的最终目标是什么

14□00

.....

全员沟通一三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通一三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

16□00

.....

16: 10 休息

16□10

.....

17: 00 全员沟通一公司目标汇总

17□00

.....

17: 30 公司企业文化氛围讨论 大家就公司今后应倡导、营造什么样的

文化氛围畅所欲言，各抒己见。

17□30

.....

18: 30 公司领导总结

附注：研讨会后续工作 行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐 18: 30

.....

20: 30 草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息 20: 30

.....

晚上自由活动注意安全

注意休息和调节! (活动组织方保险提供室内游泳池、健身房)

起床，洗漱 08 :00

宾馆早餐 08: 10 宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地 9: 30

.....

10: 00 南北湖拓展

培训基地

拓展活动 10: 00

.....

11: 00 破冰及集体展示

团队热身活动

11□00

.....

12: 00 中餐 湖边农家特色

12□00

.....

14□10 a线: 大型高空个人挑战项目

信任背摔 高空抓杠

b线: 团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

备选项目: 大脚板 心心相印 所有的队伍将分为两部分□a□b
两条线开展进行

14□10

.....

16□10 a线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔 高空抓杠

16□10

.....

17：00 大型团队项目：极地求生墙 请听从教练的讲解释！

谢谢

返回上海 17：00

五、活动费用明细：

项目 明细 备注 价格

交通费 豪华车全程陪同 路桥费，司机津贴

宾馆费 含早餐 三星豪华宾馆

风景区门票 南北湖风景区门票 团队优惠价

拓展基地场地费 包括器械消耗 拓展培训费 培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水 免费奉送

会议室 中型会议室

人均费用 930元/人

费用合计 39x930元/人

六、拓展基地简介：

盐县南端保险湾畔，总面积30平方公里，由湖塘、鹰窠顶、谭仙岭石城、三湾滨海五大景区组成。 可谓是“山有层次，水有曲折，海有奇景”。人云“比瘦西湖幽深，比西子湖玲珑，能兼两者之长”。整个基地以其闲雅和野趣保留着江南一片真山水，完善的拓展设施，让您亲近自然，流连忘返。

户外拓展活动组织方案范文2

预算费用：每人50元（多退少补）包括：场地费+门票费+午餐费+培训费

目的：

- 1、增强班级向心力和凝聚力；
- 2、增进一班和五班同学的了解；
- 3、考过英语四六级，期末还有一段时间，给大家一个放松的机会；

活动安排：

早上八点半在学校门口集合，乘坐d1线新庄下车，步行300米

到达情侣园(路途已经探过，至少保证每个班级有三个小队长带路)，户外拓展活动方案。

九点半正式开始拓展训练：

附： 执行方案

活动意义：促进队员创新、沟通和了解，在活跃的气氛中发现队员的可爱之处。队长的组织协调，队员的协作，为荣誉而战。

内容：每个队员站在一定高度的台子上身体笔直地向后倒下作“背摔”，此小组其他成员及其它组的同伴在台下接住。

目的： 1、了解有效的沟通的环节和步骤。

2、信任，是精诚合作的基石。如果团队之间缺少了信任，那么不仅这个大家庭不会和睦，而且也直接影响到了整体的战斗力。

3、“信任背摔”经过心理专家的反复论证，形式虽然简单，但让人与人之间的信任迅速升值。

内容：您和您的队员需要穿越的是一张与地面垂直的“电网”(绳网)，网上的一个洞就是一条生路。通过的身体的任何部分，包括衣服，都不许碰到其边缘，碰到即为“触电”，“牺牲”的同志可以继续前进，但每条生路却只能使用一次。

目的： 1、培养团队合作精神增进沟通。

2、体现协同工作在解决问题的作用。

3、把队员团结在一起学会克服看似难以解决的问题。

寓意：没有完美的个人，只有完美的团队！

中午

下午

内容：比赛以游戏的方式进行，主要考察参赛选手的团队合作能力。游戏由“不倒森林”、“扭转乾坤”、“一圈到底”、“移动golf”“激情报数”等五个部分组成，游戏合作性很强，需要选手融入团体，展现团体的智慧。

内容：在规定的时间内，团队的所有人不得借助任何器具，只凭借相互间的合作，从地面攀上离地高达4米的墙顶上。如果有一个人没有攀上或超过了规定的时间，那么所有的人将不能毕业，也就是说有一个上不去则全体失败。

目的：1、激励和强化顽强的的斗志和互助取胜团结必胜的信念。

2、这是整个拓展活动的精彩活动。也是考验大家一天培训成果的时候！

你们敢接受这个挑战吗？加油吧，精英们！

活动备注：活动结束后，考虑到大家培训了一天，比较累，用班费支出用于包车费用。

1. 拓展期间要分好责任，小队长督促队员遵守活动的要求，不能单独行动。

2. 据充分了解，冬天天气对拓展训练影响不大，若因为天气突变，活动择日举行。

3. 这次请的是专业的拓展老师，拓展经验丰富，安全意识强。

4. 这次活动，是为了增强班级凝聚力专门组织的，既要尊重

同学意愿，又要积极争取。

户外拓展活动组织方案范文3

主题：激情飞扬

活动目的：穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

活动时间□20xx-7-22——20xx-7-23

活动地点：肇庆九峰山风景区

参加活动人数：20人

活动内容：

- 1、8：00 员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山
- 2、10：00 到达九峰山景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。
- 3、12：00 返回宾馆用中餐。
- 4、13：00整装出发前往景区拓展训练营
- 5、14：00 “双人跳”

赛道设置：

此赛道设置为两块泡沫板，长 2m □宽 1.5m □厚度约为80cm□中间相隔约 1.5m □(此环节赛道约为 6m)

规则：

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起同时起跳有一定难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为 1.5m □看似简单，但实际操作困难。

6、15：00 “过障碍”

赛道设置：

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m□(此环节赛道约为 4m)

规则：

两人三足继续前进，但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

7、16：00 “独木桥”

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m³中间相隔5m上架一根半径为10cm的独木桥，下面为水池。（此环节赛道约为7m）

规则：

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

8、17：00 “小心陷阱”

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm以三列形式摆放。（此环节赛道约为5m）

规则：

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中（即陷阱），但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。(摔跤不淘汰)

趣味性:

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

9、17:30 自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。(露营)

10、19:00 篝火晚会:熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。

11、22:30 晚会结束，洗漱就寝。

第二天

1、07:30 起床，洗漱，晨练。

2、08:00 收拾营地(留下的只有脚印，带走的只有照片)

3、08:30 早餐(到景区酒店用早餐)

4、09:00 乘车前往九峰山热带雨林森林公园

5、10:00 到达森林公园

6、10:30 挑战团队的力量，超越自我的极限。你敢一试身手吗?开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组，分成两个小队;自创团队口号;各队推选出一位队

长，由各队长带领队员进行仿真cs丛林野外大作战。

7、12: 00 仿真cs丛林野外大作战颁奖仪式(第一名: 公司产品500元/……………)

8、12: 30 合影留念

9、13: 00 中餐

10、14: 00 带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回

活动费用预算:

1. 包车费用: 来回1600元

2. 拓展训练教练费300元/人 共计600元

3. 人均费用290元/人

安全注意事项:

1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护;

2、背包及携带物品需做好防水准备;

3、个人着装要求: 宽松休闲长衣长裤，(绝对不允许穿高跟鞋);

4、个人自备: 旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。

6、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不得擅自离开设定行进路线和活动范围

户外活动打沙包目标篇七

第一段：引言和背景介绍（200字左右）

近年来，随着电子产品的普及和城市化进程的加快，很多小朋友越来越少有机会接触大自然和进行户外活动。然而，户外活动不仅能够让孩子们享受大自然的美好，还能够促进其身心健康和综合素质的提升。本文将从小朋友参加户外活动带来的益处、具体活动项目以及学到的心得体会等方面进行论述，并对鼓励小朋友积极参与户外活动进行倡导。

第二段：户外活动带来的益处（200字左右）

户外活动对小朋友的成长和发展有着重要的影响。首先，户外活动能够促进小朋友的身体健康。大自然中空气清新、阳光明媚，可以锻炼孩子的体魄，增强体质。其次，户外活动能够培养小朋友的观察力和动手能力。在户外，小朋友们可以观察天空、花草树木等，发现生活中的美好。同时，他们还可以采集昆虫、制作手工等，培养动手实践能力。此外，户外活动能够培养小朋友的社交能力和团队合作精神。在团队活动中，小朋友们需要彼此协作，取得共同目标。

第三段：户外活动具体项目（200字左右）

户外活动的项目多种多样，如远足、野营、登山等。其中，远足是一种非常适合小朋友参与的户外活动。在远足中，小朋友们可以感受大自然的美丽，探索未知的世界。他们可以边走边玩，观察各种植物和动物，欣赏自然风光。在野营中，小朋友们需要学会搭建帐篷、生火做饭等生存技能，增强自己的实践能力。登山是一项既刺激又挑战的运动，小朋友们在攀登山峰的过程中，会面临各种困难和挑战，但通过不懈努力，他们最终会到达山顶，收获成功的喜悦。

第四段：参加户外活动的心得体会（200字左右）

在参加户外活动的过程中，我学到了很多宝贵的经验和知识。首先，我意识到大自然的美丽和力量。在户外活动中，我看到了壮丽的山川河流，闻到了芬芳的花草气息，深深感受到了大自然的美妙之处。其次，我学会了与他人合作。在户外活动中，我需要团队中的每个成员共同协作，才能完成任务。通过合作，我学到了互相支持、相互信任和共同进步的重要性。此外，户外活动也让我更加积极向上，勇往直前。在克服了一个个困难、挑战之后，我变得更加自信和坚强。

第五段：呼吁鼓励小朋友积极参与户外活动（200字左右）

为了让更多的小朋友能够享受户外活动的乐趣和益处，我们应该共同努力。首先，家长和学校应该鼓励小朋友积极参与户外活动，提供必要的支持和资源。其次，社会应该加大对户外活动的宣传和推广，让更多的小朋友了解到户外活动的重要性。此外，政府和社会各界也应提供更多的户外活动场地和设施，以满足小朋友们的需求。只有通过共同的努力，才能让小朋友们享受到户外活动带来的乐趣和益处，促进他们的全面发展。

总结：

通过户外活动，小朋友们能够全面发展身心健康，并从中学到很多宝贵的经验和知识。家长、学校、社会以及政府等都应该共同努力，鼓励小朋友积极参与户外活动。只有这样，我们才能让小朋友们在大自然中感受到幸福与成长的乐趣。

户外活动打沙包目标篇八

作为——的家委，我一直为举办一次高质量的班级亲子活动而在寻找方案。偶然听朋友提到拓展活动比较有体验和教育意义，我约上全体家委们一起实地考察了一次，大家一致认为可行性很高。于是借体育节班级表彰会的机会我就提出了活动倡议，结果获得了全体学生和家长的积极响应，至此我

们班级的亲子活动正式进入启动程序了。

经过全体家委和班主任何老师的认真筹备以及家长们的积极配合，仅仅用了两个星期就完成了各项统计、审核工作，于12月16日正式与拓展公司签约了，一切进展顺利要归功于我们一一班强大的家委团队及何老师的大力支持。其实，一开始的筹备过程中有部分家长因为各种自身原因并没有计划参加的，但是经过家委的积极鼓励和何老师的大力提倡，这些可爱的家长们被感染了，各自克服了自身的各种困难，努力加入到我们一一班这个大家庭的这次活动中来了，这让我为我们的孩子们感到幸福。他们拥有着世界上最珍贵的东西“父母无私的爱”。

终于在12月21日早上，3辆巴士满载着一一班孩子们的期待，老师的关切和父母的爱出发了。一路上大家谈笑风声、气氛愉悦，不知不觉中就到达了活动基地。由于我们的前期工作与基地方面沟通得很顺畅，所以到了基地后一切行动均按部就班，活动进展非常有序。基地杨教练严谨而又风趣的作风一下子就把大家引入到拓展的情境之中了。

在完成集训和分组后，活动分两批进行，我们首先进行的是“高空拓展”。要求孩子们攀到高空站在很小的支点上再跳起来抓到空中的单杆才算挑战成功。孩子们都很勇敢，没有一个退缩的，只是有些恐高的快爬到了上面才发现自己处在一个毫无支撑点的高空中，心里非常紧张，无法将整套动作按标准完成。为了鼓励孩子们，我们的一些家长特别是何老师甚至亲自披挂上阵，为孩子们做出了很好的榜样。第二项活动“珠行万里”，父母和孩子们密切配合、经过几次磨合后做到了行动高度一致，通过这个项目的体验充分培养了父母和孩子之间的团结协作、默契行动的团队战斗力。甚至有一个小队还发现了小窍门，最终为自己队赢得了这个项目的第一名，群众的智慧真是无穷啊。

下午第一项活动就是孩子们最期盼的丛林野战，那玩得真叫一个不亦乐乎！而在进行的野外营救项目中我们家长充分发挥了男人巨大力量的优势，在抬回”伤员”的路上，各队的老爸们使出浑身的力气，力争第一，让我们一一班的孩子们也体验了一回”拼爹”的乐趣。最让我感触深刻的是最后一个项目“人生大锯”，三位父亲蒙着眼睛声嘶力竭地示范锯木头，让孩子们真切地感受到人生的道路上做成一件事情是很不容易的，再加上自己的亲身体会，最后伴着感动的音乐让父母走近孩子身边，大多数人泪流满面。活动组用他们的方式让孩子们明白了父母对他们的无私付出以及父母自身的辛酸，很多孩子都瞬间感动得流泪了，在回来的路上感到他们内心成长了不少。

这次活动的成功举办让大家的心更近了，孩子们更勇敢了也更懂事了，也让我自己获益良多，我感到自己很幸运，为我的孩子能在一一班这个优秀的集体中学习、成长感到宽心。并为我们拥有班主任何老师感到骄傲，他为了我们的孩子们付出了所有的精力。同时我为我们这几个家委拍档鼓掌，感谢上帝让我遇到你们并有幸与你们一起为这个班集体服务，当然更离不开热心的家长们，特别是为了孩子克服自身困难也要来参加活动的几位家长，真是好样的。当然我们这次活动也有遗憾，那就是有四位同学临时参加奥数竞赛没能参加到上午的活动，后面我们也跟基地方面协商让他们补上，但最终未能如愿，感觉对不住这几位同学和家长。

不管怎样，这是一次非常成功的活动，让我们这个集体充满了更多的爱，凝聚了更大的力量，也为孩子们铺垫了更厚实的基础，就让我们一起携手迈向美好的未来吧。加油吧！我们的xx班！

户外活动打沙包目标篇九

户外活动是孩子们成长过程中不可或缺的一部分。在户外，他们可以尽情地奔跑、玩耍，与大自然亲密接触。小朋友们

通过亲身参与户外活动，不仅能够锻炼身体，还能够培养他们的勇气、智慧和合作精神。下面我将介绍几个小朋友在户外活动中的心得体会。

第二段：体验野外探险

李明是一个喜欢冒险的小朋友，他一次参加了学校组织的野外探险活动。在这次活动中，他们爬山、过河、使用指南针等。李明在活动中感受到了大自然的力量。他看到了壮观的风景，也感受到了山的陡峭和河水的湍急。在这个过程中，他学会了如何与队友合作，并且学会了克服困难。通过这次户外活动，李明不仅得到了快乐和成长，还培养了自己的探险精神。

第三段：参与农田劳动

张小红是一个对大自然充满好奇心的小朋友。她参加了学校组织的农田劳动活动。在这次活动中，她和队友一起下地干活，体验了农民辛勤劳动的过程。张小红发现农田劳动不仅需要力气，还需要技巧和耐心。她学会了除草、插秧等农田技能，并且领悟到了尊重他人劳动的重要性。通过参与农田劳动，张小红不仅了解了农村生活的辛苦，还培养了自己的劳动精神。

第四段：感受自然

王小华是一个内向的小朋友，他参加了学校组织的郊游活动。在这次活动中，他们去了一个风景秀丽的山区景点。在山区，王小华看到了高高的山峰、茂密的树林和清澈的溪流。他深深地感受到了大自然的美丽和宁静。在此次郊游活动中，王小华不仅放松了自己的心情，还锻炼了身体，并培养了他的独立生活能力。

第五段：感受集体荣誉

陈亮是一个活泼开朗的小朋友，他参加了学校组织的户外团建活动。在这次活动中，他们进行了许多团队合作的游戏，如拔河比赛、接力跑等。通过这些游戏，陈亮体会到了个人的力量是有限的，而集体的力量是无穷的。他学会了倾听队友的建议，学会了信任和合作。在这个过程中，陈亮深刻地感受到了集体荣誉的重要性，也感受到了团队的力量。

结尾段：

通过上述小朋友的经历，我们可以看到户外活动对于儿童的成长和发展有着重要的影响。它们在户外活动中锻炼了自己的身体，并且培养了自己的勇气、智慧和合作精神。通过户外活动，他们能够亲眼见到大自然的壮丽景色，并且学会了尊重和保护环境。最重要的是，他们在户外活动中感受到了集体荣誉，学会了团队合作和信任。因此，我们应该鼓励孩子们多参与户外活动，让他们在自然中自由成长。

户外活动打沙包目标篇十

目标：

- 1、边唱歌边随歌曲进行游戏邀请幼儿进入场地，体验游戏的快乐。
- 2、能根据老师的要求示范进行模仿，并在歌曲结束时蹲下或站好。

步骤：

- 1、播放歌曲，吸引幼儿的注意。
- 2、引导幼儿根据歌词做出相应的动作。

活动准备：

1、儿歌[say hello]

2、小朋友们大家好，我是海贝拉国际幼稚园的媛媛老师，今天晚上呀，媛媛老师要和你

们一起做许多好玩的游戏。现在我们来听听我们下个节目时什么

准备：小娃娃捏泥巴的图片。

步骤：教师带着幼儿跳捏泥巴的舞蹈。

目标：

- 1、能说出几种常见的水果名称。
- 2、能用完整语言表述出物体的特征。
- 3、提高辨析能力。

准备：箱子一个，各种水果道具若干个。 步骤：请小朋友上来摸一个水果，不告诉别人，只从颜色、大小、味道等说出水果的特征，请其他小朋友猜测水果名称，猜出来的幼儿上来摸水果继续游戏，猜不出的做才艺表演。

目标：通过跟孩子一起创作，通过色彩和线条增强孩子的视觉感受。 适合年龄：2-4岁。

准备：水彩笔、颜料、白纸 步骤：1、爸爸妈妈先在自己的手掌上涂上水彩，然后盖印在白纸上。

2、让孩子自己涂，或是由爸妈协助孩子在手掌上涂上喜欢的色彩，在涂水彩的过程中，孩子会对于水彩冰冰凉凉，以及毛刷刷过的感觉感到好奇。

3、请孩子张开小手，将手盖印在爸妈的手印旁边，就是一幅好看的作品了。

4、当然，除了色彩的选择外，爸妈们还可以跟孩子讨论，除了手掌以外，还可以用哪些东西来盖印，增加作品的创作变化，也培养孩子对艺术创作的兴趣唷！

目标：培养孩子动作的灵活性、细心和自信心。

准备：大张的废报纸若干，每张画大鸡蛋，分散放在地上。

步骤：

1、让孩子发令说：“预备——起！”父母和孩子赶快拿起报纸，小心机灵地从蛋中间撕破一个洞，然后将头、肩、躯干和脚从报纸中穿过。

2、再跨出报纸。发出“叽、叽”声，一只小鸡孵成了。可以接着再撕再钻，要是将报纸撕破了，就算失误。最后孵出小鸡最多的人为优胜。

3、让幼儿与家长分组比赛

目标：让幼儿在音乐与舞蹈动作中感受节奏，锻炼身体的灵活性。

准备：老虎的图片、以及老虎头饰若干。

步骤：

1、让幼儿先听老虎的声音，再由老师拿出老虎图片让幼儿观看。

2、分发老虎头饰，跳幼儿舞蹈。

让我们一起来挥挥小手say goodbye吧！