

# 2023年大班户外活动好玩的毽子教案 户外 活动大班教案(模板8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。既然教案这么重要,那到底该怎么写一篇优质的教案呢?这里我给大家分享一些最新的教案范文,方便大家学习。

## 大班户外活动好玩的毽子教案篇一

- 1、练习踢、投、跳跃、跑、躲闪等基本动作。
- 2、培养幼儿的灵活性,敏捷性,动作的协调性。

沙包一个

- 1、幼儿分成人数相等的两组,决定游戏的先后次序。
- 2、第一组其中的一名幼儿站在场地中间准备躲闪沙包,而第二组的幼儿分别站在两头准备投沙包。
- 3、游戏开始:

(2)如果被场地上的幼儿抓住沙包,那就为一余,继续开始游戏,这时如果沙包再次砸到场地上的幼儿的身体,而沙包落在地上,那就可以减掉刚才得到的一余,场上的幼儿就可以下去不能再继续游戏了,这时再换其他伙伴继续进行,一直把第一组幼儿全部击败为止,游戏结束。

(3)第一组失败后,换第二组上场,再充新开始游戏。

本次活动通过幼儿及家长的共同参与,完成了基本教具沙包的准备工作,即弥补了园内玩具不足的现状,又在某种程度

上让家长了解到孩子在园的一些活动，有助于促进家园交流。

活动一开始，材料的投放工作(在安全有序的条件下)也让孩子参与，符合“生活即教育”的思想。到活动结束的“打扫战场”也都有孩子参与其中，他们愿意干而且快乐着。

教育工作也是一份良心工作，与能力有多高关系不很大，只要你愿意去做，没有做不好的事。

### (5) 大班体育活动教案《扔沙包》含反思

练习单手肩上用力的投掷，发展全身协调力。

投掷用的沙包，场地一端画一起点线，距起点线5、6、7米处各画三条线，在起点线前2米处系一高1.5米左右的绳子。

(一) 幼儿集体练习投掷，要求幼儿按操作要领做，用上蹬腿、转身挥臂的综合能力，将沙包从前面的绳上投过。

(二) 幼儿分组比赛，可同时五六个儿童一起投，投到5米线得一分，投到6米得二分，投到7米得三分，没有投到线的不得分，投到后把三次所得的分加在一起为总分。最后比赛谁得分最多谁为优胜者。

(三) 顶沙包走。

(四) 游戏讨论：沙包不掉下来还要走得快应该怎么办？

1. 保持头部不动腿要快走。

2. 练习头顶沙包。

3. 几个人一起比赛，从起点到5米处返回来看谁快。(沙包掉了必须捡起来顶上。)

本次活动通过幼儿及家长的共同参与，完成了基本教具沙包的准备工作，即弥补了园内玩具不足的现状，又在某种程度上让家长了解到孩子在园的一些活动，有助于促进家园交流。

活动一开始，材料的投放工作(在安全有序的条件下)也让孩子参与，符合“生活即教育”的思想。到活动结束的“打扫战场”也都有孩子参与其中，他们愿意干而且快乐着。

教育工作也是一份良心工作，与能力有多高关系不很大，只要你愿意去做，没有做不好的事。

## 大班户外活动好玩的毽子教案篇二

活动目标：

1、透过多种方式玩布袋，提升体育器材的趣味性。

1、发展幼儿的灵敏性、协调性，提高幼儿的下肢力量及有氧耐力。

2、培养幼儿自我调节潜力和不怕困难的品质。

活动准备：

1、人手一个跳跳袋

2、录音机、磁带

活动重点：

透过多种方法玩布袋，保护自身安全

活动难点：

在活动中，自我调节潜力的提升。

活动过程：

## 1、热身活动

(1) 教师自我介绍，和孩子们相互认识。

(2) 游戏：听口令做动作

## 2、好玩的跳跳袋

(1) 分发布袋，用身体的各部位玩一玩，相互模仿

头、肩、脖子、后背、前胸

(2) 游戏：听声音，找一找

幼儿将布袋套到头上，听教师的拍手声，决定教师的所在位置。拍手声停止后，拿下布袋确认是否找到教师。

(3) 猫头鹰的游戏。

幼儿将布袋披在身上，蹲下当猫头鹰，教师随音乐把“老鼠”洒在空地上，音乐结束，“猫头鹰飞起将老鼠抓回。

(4) 小袋鼠学跳远。

幼儿将布袋撑开，跳进去，并提拉袋口，双脚向前跳。

(5) 毛毛虫的梦想

## 4、放松活动

(1) 师和幼儿一齐做放松运动。

(2) 用变魔术的方式，将布袋收拾好。

# 大班户外活动好玩的毽子教案篇三

英伦阳光幼儿园幼教部集教活动计划

执行教师：刘丽 2016年11月9日

(2) 根据幼儿的活动情况变化难度，也可根据情况运用自己的肢体动作

给幼儿增加难度。注意观察个别能力较弱幼儿的活动情况，并给予适当的鼓励和帮助。

(3) 活动场地（红色的圆圈）做小池塘，请小青蛙自主掌控休息时间。（通

过本环节，全体幼儿熟练掌握了立定跳远的动作方法，大部分幼儿能够

进行助跑跨跳的动作练习，部分幼儿能够利用助跑跨跳的方式跳过较远的距离。）

3. 幼儿自由活动，教师巡回观察，通过增加难度和语言指导（如“看看

动中要注意观察幼儿的活动量，适时集中请个别幼儿展示动作，并讲解

1. 青蛙越长越大，本领也越来越大。对面田里有许多害虫，现在青蛙

要跳过这条小河去捕捉害虫。这条河有的地方宽，有的地方窄，你们看

作完成一定的目标，进一步锻炼体能。第一次活动：幼儿自

由跳过小河，教师引导幼儿看看自己能跳过多宽的河面，是用什么方法跳过去的。要求注意安全，避免冲撞。

第二次活动：教师通过增设河面变宽等情景，提高跳小河的难度。幼儿

分散活动，教师巡回观察，注意指导个别能力较弱的幼儿大胆尝试。

第三次活动：教师胸前贴上鳄鱼图片做鳄鱼，双膝微屈仰卧河中，幼儿

依次跳过河捉到害虫——沙包，再从鳄鱼身上跳回来，将害虫放到指定的筐里。

3. 幼儿依次游戏，教师根据幼儿的能力，通过改变自己膝盖的高度来

调节幼儿跳跃的难度。

#### 四、青蛙回池塘

#### 大班体育活动反思《你追我跑》

本次活动主要是针对大班幼儿下肢走跑能力和躲闪能力的发展而设计的，活动的内容我以游戏的形式进行，加入奥特曼与怪兽的故事情景和角色，让小朋友置身于故事情境中引起肢体的创作并体验心理感受。这样的话除了基本的跑步练习之外，还让幼儿在想象的世界当中放开自己的肢体，在有趣的学习中展现幼儿对自我肢体的操控力，活动中我让幼儿在宽松的氛围内自由探索，充分发挥了幼儿作为活动主体的作用，调动了幼儿的积极性。同时我以活动的引导者、合作者等不同的身份参与活动，增加幼儿参与活动的积极性及情趣。

本活动的收获：

1. 全课都是围绕追逐跑来展开，各项辅助项目都有解决重难点的手段和方法。把单一枯燥的跑翻新，创造性的变化，使其具备一定的娱乐性，寓教于乐，让幼儿在“玩中学，学中乐，乐中练”，激发积极性。各项练习多是以游戏带有竞赛的形式组织活动内容，活动效果就比较明显、幼儿积极性也高。
2. 在活动过程中，对幼儿给予了适时的激励性的语言，让幼儿在更遵守规则的同时，参与活动的积极性也更高了。
3. 体育活动渗透德育教育。追逐跑虽然是幼儿在课间经常玩的活动，但有一定的危险性，在活动过程中我经常提醒幼儿注意安全，特别是在追逐过程中不能推拉，否则会跌倒，避免了幼儿可能出现的危险。
4. 活动中我和孩子们的关系融洽了，我们成为了伙伴，幼儿的参与热情高，很好的和我互动，并在我的引导下主动的参与到活动中来。

不足之处：

1. 在追逐跑的活动中，可让几个出现典型错误姿势的幼儿及姿势正确的幼儿示范，让其他幼儿观察、评价，将会提高活动的效果。
2. 在自由玩的环节中，应在游戏之前的向孩子说清楚规则，那么就能避免有些孩子不会玩，个别孩子乱跑的现象。

在今后的体育活动中，我要更注重培养幼儿合作探究、自主创新意识，充分调动每一个幼儿的积极性，适时说明规则，要求幼儿遵守规则。活动跑，很容易，但是要让幼儿跑得有兴趣，通过跑的练习后成绩能有所提高，这对我们教师来说有一定的难度。只要我们通过不同内容的联系，采用多样的方法与手段，相信孩子们一定会有所收获。

拖船中心幼儿园 黄涛

容】

英伦阳光幼儿园幼教部体育活动教案

执行教师：郭露 2016年11月9日 2016年11月10日

## 大班户外活动好玩的毽子教案篇四

户外活动教案及反思

设计意图

孩提时代是一个心理上无忧无虑的松弛阶段，他们极少受既定观念和思维定势的约束，好奇心强，想像大胆，幻想夸张奇特，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。根据幼儿期的年龄特点设计了本次活动《运水果》。提高身体协调性与同伴合作意识。

活动目标：

- 1、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、探索、交流纸箱的多种玩法，提高创造能力与探索能力。
- 3、培养幼儿勇于克服困难的精神，体验成功的快乐。

活动准备：

- 1、纸箱每人一个，装满水果的篮子许多。

2、音乐磁带。

3、活动场地。

4、用纸箱布置的小山坡，…山洞…果园。

活动过程：

### (一)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欲望，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，教师特意对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。

### 活动反思

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。不断提高对基本动作的掌握以及身体的灵敏性与协调性。

这个活动利用水果这样一种在日常生活中随处可见的物品作为幼儿活动的材料，体验奔跑的乐趣，感受成功的喜悦。能力较差，胆子比较小的幼儿，在找到了正确的方法以后经过尝试也成功了，真正体验了成功的乐趣。幼儿的能力和体力

有限，虽然有幼儿没有成功，但是体验到了奔跑的乐趣，幼儿十分喜欢《运水果》活动。

这个活动简单而有趣，也同样达到了预期的目标。我们平时也要做一个有心人，多发现生活中的一些简单的材料，但同时又能给幼儿达到锻炼的效果，把这样一些材料收集起来，却又不用下很多功夫制作，也能够体现我们体育活动的特色。锻炼幼儿解决问题和作出决定的能力，从而使幼儿获得智慧与学习方法以及思维的变通习惯和创造性。

## 大班户外活动好玩的毽子教案篇五

### 活动目标

- 1、激发幼儿对线组成的蜘蛛网的兴趣。
- 2、学习用不同的方式来织蜘蛛网。
- 3、在游戏中培养幼儿的想象力和创造力，并体验成功的快乐。

### 重点难点

幼儿学会用不同的方式进行织网。

### 活动准备

蜘蛛胸饰若干个、音乐磁带、画有树的铅画纸、蛋糕盒、美工钉、各色粗细不同的毛线、乳胶、带有锯齿的'卡纸、幼儿用的地垫拼图等。

### 活动过程

- 一、通过律动，激发幼儿上课的兴趣。

## 二、学习蜘蛛织网的方法。来源[<http://>

1、教师扮演蜘蛛妈妈，幼儿扮演小蜘蛛，在游戏的过程中，引导幼儿观察各种蜘蛛网的织法。

2、师示范织一遍，“宝宝们看妈妈织一张这样的网，看仔细了，待会儿你们也来学学这个本领。”边念儿歌边织网：小蜘蛛，小蜘蛛，拉银丝，拉银丝，来来回回把网织，织个网，干什么？专吃苍蝇和蚊子。

## 三、幼儿操作，师巡回指导。

1、“我们蜘蛛的本领真大，会织这么多不同的网，宝宝们，你们想不想自己也来织一张网？”“蜘蛛网要织得密密的还是稀疏的？为什么？”

2、“妈妈为你们准备了好多材料，你们自己去选一样织，也可以两个好朋友一起织一个大网，比一比谁织的网又密又结实。”

3、幼儿自选材料操作，教师个别指导。（幼儿根据自己的想象，创作作品，充分体现幼儿的主体性。）

## 四、教师和幼儿共同评价作品

## 五、音乐游戏《小蜘蛛》，结束活动。

## 教学反思

在活动中，幼儿们很有兴趣，我也充分给了幼儿自由的空间，让幼儿自主的探索、去创造，使幼儿的探索事物的兴趣增强，尝试观察事物的方法在创新，他们的想象和创造在丰富。在操作时，通过自由组合，让幼儿体验到合作的力量和成功的快乐，幼儿玩得不亦乐乎而且意犹未尽。纵观整个活动，让

我深深感悟到：教师要在幼儿的学习过程中善于发现幼儿的兴趣点，只有抓住幼儿兴趣点，才能让幼儿把更多的热情投注到学习中。

## 大班户外活动好玩的毽子教案篇六

一次活动的好坏就能反映出一个班集体的凝集力。那么大家知道户外野炊活动总结怎么写吗?以下是小编为您整理的“户外野炊活动总结模板”，供您参考。

### 户外野炊活动总结模板

日月如梭，光阴似箭，在不知不觉中就度过了这个学期，时间真的过得很快，昔日大家一起在野外烧烤的情形好像就在昨天发生的。本学期我们班进行了很多具有意义的班级活动，通过这些班级活动，不仅提高了班集体的向心力和凝聚力，而且使班级的学习氛围上了一个很大的台阶。

xx月x日，天气晴朗，是外出旅行、野外烧烤的好日子，正是借着这美好的天气，我们班全体同学进行了一次野外烧烤。谈到这次烧烤，我们班的同学都记忆深刻：14日下午，当我们把食物买回来以后，大家一起在外面洗食物及在家里串串的场面，的确是令人难忘，大家从四点半忙到九点半才结束，甚至有的同学从中午去永川购物时就一直忙到最后，感觉好疲惫，不过看着大家笨拙的串串动作，认真的眼神，开心的谈笑，那时，我们仿佛就是一家人，彼此之间是那么的亲切，那一刻，我们似乎忘记了疲惫，只记得屋子里回荡的全是大家最真挚的谈笑声，大家始终坚持到最后。第二天，全体同学带着食物有秩序地赶往目的地，我们分成小组进行的烧烤，同学们都围在烧烤架前烧烤，其乐融融，每个人都笑得那么的开心。烧烤完之后，大家举酒谈心，那种和谐的氛围的确让人难忘。通过这次烧烤，既锻炼了大家的团结协助能力，又促进了各同学间的沟通和交流，为以后工作的协调和开展

提供很好的平台，且极大地丰富了大学的校园生活，放飞了学习上压抑的心情，同时也锻炼了同学们的野外生存能力。

在本次活动之前，我班班委通过积极地思考与讨论，确定了活动的时间、地点、内容及注意事项等，然后通知班上其余的同学，其余的同学也是积极配合起来一起准备活动，这体现了我们班是一个团结优秀的班集体。

在活动之中，各班干部都表现得不错，没有一个干部擅自离开，每个干部都很有纪律性，同时也很活跃。在整个活动中，班干部的积极性、热情度都很高，很多平时不熟络的班干部通过在这次活动中的相互合作，也更加了解了彼此，建立了良好的友谊关系。班上其余的同学也都与之熟络起来，在一起谈笑欢声。

如果说，一次活动的好坏就能反映出一个班集体的凝集力，那么，我们这次的烧烤活动就是一个很好的例证：因为这是我们班第一次全体的大型活动，却也能做到如此的井然有序，且全体同学安全地返校。由于在来这个学校读书以前，大家都来自不同的地方，彼此之间也不是很了解，但作为班级中的一员，我们应坚持集体主义价值观的取向，应知道个人的成长与发展是离不开集体的，同时集体也离不开个人。通过这次活动，大家彼此加深了了解，会更好的融合在一起，使我们的班级更加团结，更加有凝聚力了。与此同时，班级同学之间的友谊也进一步加深了，学习氛围变浓烈了，更重要的是班集体的凝集力得到了很好的提升！

活动照片：

外出烧烤活动既能丰富我们的课外生活，又陶冶了我们的情操。全班同学一起参与，可以加强同学之间的交流和沟通，促进班集体的团结协作，增强班级的集体荣誉感，让彼此的感情得以升华！总的来说，本次活动进行的有条不紊，没有发生任何安全问题，做到了人人安全，同学们也很享受这次活

动。但在活动的过程中，仍然有一些不足之处：

1、集合时间没有完全通知到位，活动日早上8：30集合时，有同学还未起床，耽误了一段时间。

2、活动没有分工到位，班委将食物买回来以后，没有安排更多的同学处理食物，让部分同学辛苦了很久，且第二天搬运东西时，也有同学未过来搬离食物。

3、烧烤经验不足，活动前没有通知同学们查阅有关烧烤的资料，结果造成烧烤时部分同学不知所措，部分同学没有正确操作，场面有点混乱，且食物很不美观。

4、食物准备过多，烧烤结束后，还有少量食物和烧烤材料留存，造成了不必要的浪费。

5、物品损坏有些严重，租用烧烤架时附带的鼓风机全部被损坏，且烧烤架也不见了一台，造成了班费的不必要开支。

以上几点是本次活动中的不足之处，希望通过这次活动，班委和全体同学能吸取经验教训，在以后的班级活动中，争取做得更好！

此次活动锻炼了同学们的动手能力，很多同学都是第一次自己烤烧烤，大家都觉得这是一次有趣而且有意义的活动。因为大家都了解我们这次户外的班级组织生活不只是一次单纯的玩玩，而是希望大家可以利用这次机会相互了解，相互学习。希望大家在活动中学会团结协作，争创最优。

总之，此次班级组织活动取得了圆满成功。不仅主题吸引人，更重要的是同学们踊跃参加，让同学之间有了更深的了解，还锻炼了干部的合作意识。同时，此次活动较以往的活动相比较，极大地带动了全学生会的积极性。最后，这次的成功也要感谢全体学生、老师及学院各部门领导对本次活动的鼓

励与支持。我们一定会再接再厉，争取能够成功举办以后各期班级组织的各种活动。

## 大班户外活动好玩的毽子教案篇七

拓展训练充分挖掘了自身潜力，达到了熔炼团队，提升自我的活动目的，更是一次荡气回肠的团队交响曲，体验着团队间说不尽的竞争与合作，下面就是小编给大家带来的户外素质拓展活动总结模板，希望能帮助到大家！

### 户外素质拓展活动总结模板【一】

六月□xxxxx科技有限公司研发部来到位于xxxx丹水坑风景区的xxx乐园进行团队拓展训练。一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神；感悟到了每个人都是渴望被

信任的，有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力；个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的恩惠，不公平是对你的激励；你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。”

## 户外素质拓展活动总结模板【二】

拓展训练做为人力资源培训的一个方面让我收益很多，我们知道拓展训练做为体验式培训的一种，在今天已被众多公司的人力资源部当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。

一、帮助我成长，提高了我的自信心，意志能力。在拓展的真人CS中，对于女孩而言，拿着从来没有玩弄枪，在极其不熟悉的，恶劣的训练场地中，我们努力按照教练宣布的游戏规则进行。第一局结束，10号，战绩3战损2。自信心大增。所以在接下来的第二局，在已经被树枝伤到的情况下，我的战绩继续增加。意志力得到了锻炼。

二、拓展项目中培养合作意识，改善自我人际关系。在拓展

训练——穿电网项目中，有 80% 的时间都是处在团队内部的相互交流和沟通中。经过大家共同的努力，我们在指定的时间里成功穿越。也通过这次的拓展，我和交大网络校区的老师们更加的熟悉。因为我们曾经是“CS战队”的战友们。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享，讨论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥；同时，拓展项目中，我们的领导们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们两个校区的人际关系的项目。在体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们两个校区之间的人际。

那在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成最大。

### 户外素质拓展活动总结模板【三】

这次拓展训练，让我思考了很多不曾考虑过的问题，除非亲身经历，否则你绝对不会相信团队合作的精神和力量有多惊人。没有完美的个人只有完美的团队。个人的成功不能算成功，团队的成功才是真正的成功。当《团结就是力量》的歌声响彻天空的时候，我感觉到眼眶湿润了，那种发自内心的自豪感油然而生。良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，拓展训练不仅能够磨练意志，融合人与人之间的关系，而且，还给了我们很多快乐。

而一个团队无论是做什么事，都要具体问题具体分析，要做好充分的预案，然后再分工明确，责任到人，同时要严明组织纪律，任务分配到人，每个人都要有强烈的责任心，完成任务时要勇于承担责任，要有奉献精神，还要加强双赢意识，突破常规性的思维方式，具有开拓创新的意识，大家要发扬团结协作的精神，认真做好身边的每一件事(小事更应细做)，完成任务后和大家共同分享快乐，鼓舞团队士气，这样才能成为一支过硬的队伍，优秀的团队。

通过这次训练我最大的感想就是：拓展训练的一个目的，就是要在训练中让队员意识到：有竞争力的团队。团队精神是一股无形的动力，它激励着每一位队员默默地为团体奉献着自己，推动着每项任务的完成。

“没有做不到，只有想不到”这句很经典的话通过这一天的拓展训练中让我充分感受到了。拓展训练结束了，带给我疲惫的同时，更让我兴奋和深深的思考：温暖的团队，合作的力量，创新的魅力，开放的思维，所有的这些都将陪伴我们的每一个队员去打造以后更加精彩的每一天。

xxx拓展培训教练带领我们用做集体游戏的方式，开导我们多向思维的能力，用游戏来体现日常工作中会出现的问题，完成一个游戏后一般都会做一个总结，总结我们成功和失败的关键点。在此次的众多游戏中，最让我不能忘记的是：在“巧过电网”的项目中，教练的要求十分严格，不许触网，不许借助外物，否则全部退回重来。整个团队在这个时候显示了无穷的力量，相互信任，总结经验，不断挑战，永不言弃。还合理运用了课堂上所讲到管理中的pdca循环法则。这项活动中我体会到只要大家齐心协力就可以完成看似不可能完成的任务。在工作当中，难免会有不尽如意的时候，或者是不可预料的意外，这个时候只要团队团结一致，积极地去寻找更佳解决方法，幸运就会为你打开一扇机会的窗口。到了最后，输赢已经不重要了，整个团队齐心协力的拼搏才是最重要的。

通过此次xxx乐园拓展训练，使我明白了到，工作中不要因为不可知而畏惧；不要因从未尝试过而轻言放弃，只要坚持到底，成功终会属于坚强的人。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。

## 户外素质拓展活动总结模板【四】

为了庆祝公司销量业绩的突飞猛进，增强团队凝聚力，增进交流沟通和友谊，公司人事部组织全体员工、部分经销商及家人前往黄埔重点旅游风景区xxx乐园进行户外拓展训练活动。当天的缩小包围圈、冲出亚马逊、毕业墙等项目活动，寓教于乐，夜晚举行的烧烤晚会，热闹无比。

“贡献的是个人，展现的是整个团队”。在拓展训练中，精英学员们无不表现出奉献精神。发挥自身优势，学习他人之长，共同完成目标任务，真实地体现了一个团队的团结与协作，沟通与协调，真诚与信赖，激情与挑战，勇气与信心，素质与心态，见解与共识的完美统一。在此过程中，也锻炼和提升了精英学员们制定目的、策划方案、组织指挥、统一执行的综合能力。

通过此次的拓展训练不仅拓展了精英学员们的体能和智力，更重要的是它改变了精英学员们的某些思维模式，已沉睡的一些潜能被唤醒了。它把深奥的理论溶入一个个看似简单的活动中，让精英学员们自己去理解，自己去提炼。当高强度的训练与汗水交织在一起时，深刻体验到了一个团队的成长要经过千百次的锤炼才能获得成功的喜悦！

最后感谢xxx乐园的教官，是在教练的带领下，我们才共同面对了疲惫、压力、艰险和恐惧的挑战，共同完成了一系列看

似很难完成的任务，享受了历经艰辛之后的成功喜悦，增进了交流沟通和友谊，大大增强了团队凝聚力、战斗力！

## 大班户外活动好玩的毽子教案篇八

1. 通过学习原地运球的动作，发展身体协调性，炼上肢力量。
2. 练习拍球的方法和技能，感受物体的弹性。
3. 能在活动中听从指挥，应敏捷，与同伴合作进行玩球。
4. 通过体验游戏，培养参与球类游戏的兴趣。
5. 喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

### 一、热身活动

教师带领幼儿转体、踢腿、绕踝关节、跳跃等动作。

### 二、探索体验

1. 出示材料，鼓励幼儿探索材料的多种玩法。
  - (1) 教师出示小篮球，请幼儿动脑想想小篮球的玩法
  - (2) 幼儿自由玩耍小篮球。如：抛、拍等。
  - (3) 请个别幼儿示范，教师给予肯定与指导。
2. 动作指导原地运球。
  - (1) 幼儿分为两组，站成两横排，教师介绍活动内容。
  - (2) 个别幼儿示范原地拍球动作，并说一说自己是怎样拍球的。

(3) 教师示范并总结动作要领。

动作要领：两腿弯曲，上体稍前倾，抬头，眼看前方或侧方；五指自然分开，手心空出，用手指和指跟部位控制球肘关节自然弯曲，以腕关节为轴，上下摆动。

(4) 幼儿站立成4横排，集体练习原地运球3-4次。

提示：腕关节为轴，上下摆动时，力量不能过。

三、集体游戏。

(一) 头顶传球

要求：幼儿排成两队，紧接着双手上举，球从第一名幼儿开始头顶传球到队尾，先完成的小组为胜。

提示软球若在传接途中落地，须捡起并从落地处重新开始。

(二) 排球接力

规则：幼儿分成四组站成横排，每组一个皮球，第一个幼儿原地拍球5个后，将球传递给第二个幼儿，以此类推，知道最后一个幼儿完成5个原地拍球后，最先完成的获得胜利。

教师进行评价与小结，使幼儿获得成就感。

四、放松整理

教师带领幼儿一起做放松活动，稍做休息后，教师带领或指导幼儿将材料归放好，收纳过程中教师要注意幼儿的安全。

运球给幼儿带来了快乐，锻炼了幼儿的身体机能，幼儿都能积极主动的参与到游戏中去，在配合中增长了知识，锻炼了身体，养成了守规则好习惯，更进一步感受了集体的合作意

识的重要性。