

# 2023年中班户外活动教案 户外活动安全 心得体会中班(优质9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?以下是小编收集整理教案范文,仅供参考,希望能够帮助到大家。

## 中班户外活动教案篇一

### 第一段:引言(150字)

户外活动是让我们和大自然亲密接触的机会,不仅能够放松身心,增强体魄,还能开拓眼界,收获宝贵的人生经验。然而,户外活动也存在着许多潜在的危险因素。作为中班学生,通过参与各种户外活动,我们学到了很多有关安全知识和经验。在这篇文章中,我将与大家分享一些个人的心得体会,以便能够更好地保证大家在户外活动中的安全。

### 第二段:认识潜在危险(250字)

在户外活动中,潜在的危险无处不在,对于我们这些中班学生来说,要认识和了解这些危险因素非常重要。首先,我们需要认识大自然中的动物,有些动物可能会攻击人类,如蜂蜚、毒蛇等。其次,我们还要了解天气情况,避免在恶劣的天气下进行活动,以免发生意外。此外,水域也是潜在的危险因素之一,我们要强化水性教育,学会游泳和保护自己。认识这些潜在危险因素是预防事故的第一步。

### 第三段:提高安全意识(300字)

为了更好地保证自己的安全,我们在户外活动中提高了安全意识。首先,我们了解了一些基本的急救知识,比如如何处

理小伤口和扭伤。其次，我们学会了简单而实用的紧急求救方法，如呼救和发短信求救。此外，我们还了解了一些常见的安全标志和标识，以及使用各种安全设备的方法。通过这些安全意识的提高，我们能够更好地应对突发情况，保护自己的安全。

#### 第四段：合理安排活动时间与强化团队合作（300字）

在户外活动中，合理安排活动时间和加强团队合作也是确保安全的重要因素。首先，我们要合理规划活动时间，避免过度疲劳和长时间暴露在恶劣环境下，以免出现身体不适。其次，我们要加强团队合作，互相支持，并且互帮互助。在进行高空活动、攀岩等活动时，我们要相互监督保证安全，以防发生意外。通过合理安排活动时间和强化团队合作，我们能够更好地减少事故的发生。

#### 第五段：结语（200字）

户外活动是一次与大自然亲密接触的机会，我们在参与其中的过程中不仅获得快乐和成长，还学到了很多有关安全知识和经验。通过认识潜在危险、提高安全意识以及合理安排活动时间和加强团队合作，我们能够更好地保证自己在户外活动中的安全。希望我们能够继续学习和提高安全意识，并在未来的户外活动中保持良好的安全记录。同时，也希望其他同学和家长能够重视户外活动的安全，共同推动安全教育的发展，让每个人都能得到最大程度的保护。

## 中班户外活动教案篇二

近年来，户外活动在人们的生活中占据越来越重要的位置。户外活动既可以锻炼身体，也可以丰富人们的精神生活。然而，户外活动的安全问题也是不可忽视的。在户外活动中，我们必须时刻保持警惕，注意保护自己的安全。在这次的户外活动中，我们班深刻地体会到了户外活动的乐趣，也收获

了一些关于户外安全的心得体会。

首先，我们应该提前了解活动项目的特点和危险性。在参加户外活动之前，我们应该了解活动的具体内容，包括活动地点、活动时间、活动项目等。只有了解了这些，我们才能做好相应的准备。同时，我们还应该了解活动的危险性，知道自己能承受的极限，不要超出自己的能力范围。比如，在爬山活动中，有些同学可能患有哮喘等病症，就不能选择过于困难的路线。

其次，我们应该随身携带必备的防护用品。在户外活动中，我们常常会暴露在阳光、风雨和寒冷的天气中，所以我们要随身携带太阳帽、雨具、防风衣等必要的防护用品。此外，在户外活动中还会与大自然的各种生物接触，我们可能会被昆虫叮咬，所以还要准备一些驱虫药水和护肤霜。在夏季，我们要避免暴晒，要做好防晒措施，避免中暑。

再次，我们要保持良好的群体和个体的安全意识。在户外活动中，我们经常是以集体的形式出行，所以我们要保持良好的群体安全意识，互相照应，互相帮助。在活动中，我们要严格遵守活动规则，不得随意离队，不得擅自行动。个体的安全意识也是非常重要的，我们要时刻保持清醒的头脑，不随便接受陌生人的帮助，不随意乱动危险物品，不盲目追求刺激。

最后，我们要及时处理户外活动中的安全事故。在户外活动中，事故难以避免，我们要学会如何应对安全事故。首先，我们要做好急救知识的学习，学会一些基础的急救技能，比如人工呼吸、心肺复苏等。其次，我们要保持冷静，不要慌张。如果遇到事故，我们要及时报警，同时对伤员给予适当的紧急处理，尽量避免伤者病情恶化。最后，我们要及时总结事故的原因，吸取教训，防止类似事故的再次发生。

通过这次户外活动，我们班同学更加深刻地理解到了户外活

动的乐趣和危险性。在以后的户外活动中，我们将更加注重安全，保持警惕。只有确保自己的安全，我们才能享受户外活动的乐趣，充实自己的生活。希望每个人在户外活动中都能平安回家，收获快乐与成长！

## 中班户外活动教案篇三

1、 发展幼儿手眼的.协调和身 体的灵敏性。

2、 继续培养幼儿玩球的兴趣。

1、 音乐

2、 已初步掌握左右手拍球的方法。

3、 皮球每人一个

1、 听音乐， 队列队形练习。

2、 幼儿在教师的指导下， 进行各种玩球的 准备动作。

a□ 左右手拍球， 拍几下， 转一下身 再拍。

b□ 两腿夹球朝前， 朝后退跳。

c□ 两手旋转球， 身 体慢慢地下蹲， 慢慢地站起来。

d□ 手拿球， 身体向左右两侧跳， 停下时即拍球。

e□ 左右手拍球

f□ 自抛自接

g□ 接反弹球

h□ 互相滚接两个球。

### 3、 难点练习。

(1) 教师提示：“小球球们玩球的办法真多， 我们请他们来表演一下。” 教师请出 1至 2 位幼儿表演玩球的方法。

(2) 教师引导：“大球球也想来一个很好的玩球方法给你们看。” 教师示范：沿着直线， 把手中的球贴着地面用力向前滚出， 然后奔跑着去接球， 再向前滚出球， 一直把球滚到场地所尽头为止。

(3) 教师引导：“现在小球球跟着大球球一起来玩。” 全体幼儿在教师的带领下一起玩快跑追球的游戏。

游戏结束， 幼儿跟着教师拍球的方向走向教室。

单手拍球、蹲下拍球、左右手交替拍手、双脚跳起拍球、头上传球、腿下传球、直线运球、曲线运球、运球接力、运球跳跃、腹对腹夹球前进、背对背夹球前进、腹对背夹球前进、自抛自接、互相滚接两个球、两手旋转球等。

## 中班户外活动教案篇四

1、 尝试用多种方法和轮胎做游戏, 在游戏中练习走、跑、跳等基本技能。

2、 能积极参与体育活动, 掌握滚轮胎的方法, 体验游戏活动的愉快。

尝试用多种方法和轮胎做游戏, 在游戏中练习走、跑、跳等基本技能。

能积极参与体育活动, 掌握滚轮胎的方法, 体验游戏活动的愉

快。

1、废旧汽车轮胎若干。

2、录音机一架、磁带。

一、开始部分师：“今天天气真好，我们到外面玩玩吧”（听音乐，活动身体）二、基本部分1、幼儿自由玩轮胎师：咦，大家看那是什么呀？（轮胎）我们在哪里也看见过有这些轮胎宝宝？（启发幼儿说出各种车上有）师：轮胎宝宝可真漂亮，我们和轮胎宝宝做好朋友，一起玩玩吧，老师看哪个小朋友最会动脑筋，想出的玩法又多又有趣。

(1) 幼儿分散自由玩轮胎，教师注意观察，适当指导。

(2) 集中交流玩法。

师：刚才看到宝宝很会动脑筋，想出了许多有趣的玩法，谁愿意来当小老师，把自己的好办法教给小朋友。

请个别幼儿上来玩给大家看，对有新意的玩法加以表扬，并请其他孩子跟着学。

几种玩法：

(1) 滚轮胎，几个幼儿面对面滚轮胎。

(2) 将轮胎排成直线，练习在轮胎上走。

(3) 轮胎跨跳、双脚向前跳。

(4) 脚跳上轮胎脚跳下轮胎。

(5) 钻轮胎。

2、游戏:滚轮胎大赛师:轮胎真好玩,我们来把轮胎变成小汽车,进行开车比赛吧。

1、将幼儿分成4组进行迎面接力,每组准备轮胎一个。

2、交待游戏规则:一位幼儿将轮胎往前滚,滚到对面,交给对面组的一位幼儿;这位幼儿再滚回来给这面的一位幼儿。依此类推,最快轮完的那一组就获胜。

游戏2-3次三、结束部分师:今天宝宝真勇敢、真聪明。天色不早了,我们开着车子回家吧,明天再来玩。

1、利用轮胎练习合作游戏

2、户外活动时,鼓励幼儿自创轮胎的多种玩法。

## 中班户外活动教案篇五

在幼儿园中班的生活中,我们经常参加各种户外活动,如郊游、野餐、植树等。这些活动不仅丰富了我们的生活,而且培养了我们的团队合作精神和开拓创新思维能力。但是,在户外活动中,安全问题是我們最关心的。通过参与多次户外活动,我总结了一些安全心得体会,希望能与大家分享。

第一,安全知识要牢记于心。在户外活动中,我们要拥有一些基本的安全知识,例如如何过马路、如何保持一定的距离等。孩子们经常会兴奋地追逐玩耍,容易忽略周围的安全。所以,我们要时刻提醒自己不能乱跑乱闯,要注意道路标志,听从老师的安排和指导。只有不断学习和提醒自己,我们才能在户外活动中保证自己的安全。

第二,与队友要保持良好的沟通。在户外活动中,我们往往需要和队友进行合作,例如拉绳子过河、搭建帐篷等。这就需要我們之间的沟通和配合,在活动中要多进行交流和协商。

还要学会倾听队友的意见，不断调整自己的想法，以确保活动的顺利进行和我们的安全。

第三，保持正确的姿势和动作。在户外活动中，我们经常要进行一些比较危险的活动，如攀爬、跳跃等。这就需要我们具备一些基本的技能，并保持正确的姿势和动作。例如攀爬时，我们要用双手握住绳子或攀爬器，并注意保持平衡；跳跃时要提前测量好距离，控制好落地的姿势，以防跌倒受伤。因此，我们要经常进行这些活动的练习，提高自己的技能水平，确保自己的安全。

第四，要尊重大自然，保护环境。户外活动让我们置身于大自然中，享受大自然的美景和新鲜空气。在活动中，我们要尊重大自然，不乱扔垃圾，不捕捉野生动物，保护好周围的植物和生态环境。只有爱护大自然，我们才能继续享受户外活动的乐趣，也能给后来者留下一个美丽的环境。

第五，遇到危险及时报警和求助。即使我们做了足够的准备和保护措施，有时仍然会遇到一些危险情况。例如摔倒、迷路等。在这种情况下，我们要保持冷静，及时报警和求助，寻求成年人的帮助。同时，我们也要学会一些简单的急救措施，以便在危险情况下第一时间给自己和队友提供帮助。

总之，在户外活动中，安全至关重要。我们要时刻保持警惕和谨慎心态，学习并遵守安全规则，保持良好的团队合作精神和身体力量，保护好自己和周围的环境。只有这样，我们才能在户外活动中收获快乐和成长，并且度过一个安全而美好的童年时光。

## 中班户外活动教案篇六

20xx.9.15

对幼儿良好饮食习惯的培养

## 教室

1、这一段时间，每一天午时吃点心时，我看见有的小朋友一会儿把馒头撕成小块、小块的捏着玩；一会儿就用手把包子压扁，然后往嘴里塞。

2、瑞瑞小朋友吃饭个性香，每次盛上饭，迫不及待地抓起勺子就吃，经常塞得满嘴饭来不及咽，噎得满脸通红，眼泪直流。并且他吃饭时，碗放在桌子中间，板凳离桌子很远，他也不明白挪一挪碗，拖一拖椅子，只明白伸长了脖子，伸直了身子，使劲够着。

《幼儿园教育指导纲要》对幼儿的饮食习惯要求是：安静愉快地进餐，正确使用餐具，饭后擦嘴，细嚼慢咽，不挑食，偏食，不剩饭菜，就餐时，不发出声音，不乱扔残渣，饭后收拾干净，掌握正确的就餐姿势等。此刻的幼儿由于父母的工作忙，并且也缺乏科学的营养卫生知识，致使孩子们养成了一些不良的饮食习惯。比如吃饭时，好吃的一味往肚里填，不好吃的“拒之门外”，有的边吃边玩，浪费饭菜；有的需要大人端着碗在后面追着喂，一顿饭能吃一小时；有的吃饭时不吃，只爱吃零食；种种状况造成了孩子们不好的饮食习惯。

1、改变家长的教育观念。

首先，我们向家长介绍有关幼儿饮食习惯的培养方法，帮忙家长树立良好的饮食教育观念，家园配合共同纠正幼儿的不良习惯。

2、针对幼儿这些不良习惯，幼儿园制定有效的方法加以引导。

3、科学合理安排幼儿一日生活及教学资料。

a□日常生活中，适当安排运动，增进幼儿食欲。

b□透过群众教学活动及游戏培养幼儿良好的进餐常规。

## 教育措施实施效果

开学已经一个多月了，此刻幼儿吃饭挑食、偏食现象改变了，孩子们明显长胖了，脸色也好看了，家长对我们的工作十分满意，都说孩子在幼儿园很放心，还经常向我们请教有关教养的问题。

## 中班户外活动教案篇七

女

喜欢打小朋友

20xx年11月3日

教室

观察目的及由来：本学期，幼儿升入中班后，比原先活跃了许多，再加上搬入新教室后，活动空间也大了，孩子们在班里经常跑来跑去，或者学奥特曼互相打着玩。

周芯蕊就是这些孩子中比较典型的一个，她喜欢和教师在一齐，可是她经常会与周围小朋友发生矛盾，也常常有小朋友跑来向我告状，说周芯蕊打了他等等之类的话。

在我观察了周芯蕊之后发现，其实并不是她爱打人，而是她处理问题的方法不恰当。例如：早上排队时芯蕊是排在第一个的，她很高兴，而这时刘妍小朋友站到了芯蕊的前面，于是芯蕊就推了她一把，结果手重了，妍妍哭着向我告状说芯蕊推他了。我将这一切都看在眼里，于是我走过去把芯蕊叫了过来，对她说：“芯蕊，你为什么推妍妍啊”芯蕊说：“我没推她，她不排队就跑到我前面来了。”我又问她：

“你是不是想让刘妍让开一些啊” 蕊蕊点点头，我又告诉他：“你想想，如果你不用手推妍妍，还能怎样告诉她啊” 蕊蕊想了想，对我说：“小便要排队，我站前面了你就要往后” 我笑了，摸着蕊蕊的头说：“对啊！你要是这么对刘妍说，她就不会给你告状了吗” 蕊蕊点点头，对我说：“教师，我改了。”

蕊蕊是个聪明的小女孩，教师说的都会听，告诉她遇到事情不能够打小朋友，能够过来告诉教师。教师必须要发现幼儿的问题。

## 中班户外活动教案篇八

刘捷

10月10日

操场班级大二班观察环节游戏活动

候宇晨小朋友在我们班算是大哥哥了，年龄大，个子也高，身体也壮实。但在“垫子上的游戏”活动中，我才发现他其实胆子挺小的，不敢单独上前来和小朋友做游戏和比赛！但在自由活动中并无此现象！

我觉得候宇晨小朋友的表现是一种不够自信，怕输的表现！因为在其它活动中并无此胆怯现象，都表现的不错的！由于这次是他代表他们队与另一队小朋友的比赛，怕输，怕给自我队丢分才不敢上前来！

请队员们鼓励他，告诉他比赛不必须就会输啊，弃权就会丢分，参与还有可能会赢得一分！教师安排一个相对于较弱的幼儿，帮忙其胜利这场比赛打破其心理障碍！慢慢建立其信心！

# 中班户外活动教案篇九

冯星星

10月9—18日

## 操场班级中四班观察环节体育活动

在《好玩的平衡木》这节课中小朋友们都玩得很开心，仅有鲁展勋小朋友一个人躲在后面不参加游戏。我走到他跟前问他：“勋勋你怎样不参加游戏。”他说：“我不想玩。”问他为什么不想玩他又不吭声，我说：“那教师拉着你的手我们一齐玩能够吗？”他还是不做声，我拉着他的手去走平衡木，他小心翼翼的从上头走过，能看出来他很紧张，甚至有想哭的意思。

鲁展勋小朋友平时就不太爱说话，每一天早上来幼儿园和教师问好总是用双手捂着自我的脸害羞的样貌。经常不愿意参加团体游戏，我经常请别的小朋友和他一齐游戏但他总显的情绪不高涨，仍然是随自我的心境做事。经过和他的父亲交谈得知，孩子从小就是一个人玩，很少和别的孩子玩。父母也由于忙工作顾不上陪孩子，导致孩子性格有些孤僻不愿参加团体游戏。

我在平时的活动中给他更多的关注，陪他游戏、和他交谈，也让他的父母多抽时间陪孩子，多带孩子出去玩玩。慢慢的我发现他开始愿意和伙伴玩了，在教师的关怀与指导下逐渐能参加团体游戏了。