

2023年小学户外研学活动方案及流程(汇总7篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

小学户外研学活动方案及流程篇一

户外拓展，彰显风采

xx年12月5日(周日)14:00——16:30

北区烧烤场

职师院分团委学生会全体成员

学生会主席和分团委副书记

分团委实践部、文体部

1. 提前联系好烧烤地点与用具，提前一天到市场预订烧烤食物，并在出发当天清晨去购物(由后勤组负责)。
2. 出发的预订时间在早上9:00，请同学们在8:45之前在校门口集合。
3. 各组长组织带领同学们安全有序的地前往目的地，到达目的地后由班长负责点名，确保无误。
4. 到达目的地之后自由活动一小时，参观活动景点，后勤组利用空闲时间布置场地。

5. 自由活动完，大约11:30，烧烤活动开始。

6. 视当时的气氛. 条件而定，中场可以组织大家玩一些相互互动的游戏。

本次活动整体预算900元，在我们的承受范围之内，集体活动不存在大的安全隐患，目的地离学校比较近，周围有森林公园，此次活动我们做了充分的准备，能确保活动的安全进行。

1. 所有成员必须有强烈的时间感和记录观念，准时集合

2. 各成员必须服从安排，听从各组长和负责人的指挥

3. 各班干部要以身做责，起到带头作用

4. 注意安全

5. 班内活动，请勿带家属

6. 各成员以集体为单位，勿个人行动

7. 各负责人认真负责的做好本职工作

8. 活动过程中注意卫生，爱护身体，不乱扔食物，不饮生水

9. 保护环境，所有垃圾全部带回学校处理

小学户外研学活动方案及流程篇二

1、通过秋游使同学们亲近大自然，放松心情，培养学生热爱大自然的情怀；

3、通过秋游可以营造和谐融洽的集体氛围，丰富同学们的校园生活，陶冶情操，培养生活实践能力、自主活动能力，同时更好地领略六朝古都南京的自然环境和人文气息。

- 1、活动时间□20xx年10月23日；
- 2、活动地点□xx风景区；
- 3、参加人员：三班所有老师、同学。

1、前期准备

(3) 班组事先与学校联系，确定车辆、路线、价格及中午老师、学生用餐事宜；

(4) 确保安全，与校医联系，备上一些应急药品。

2、活动进程

(1) 早上8：45出发到达目的地。

(3) 15：00各班清点人数，大家按原路返回。

3、跟班教师安排

秋游管理教师安排（三班）

1、出发前各班进行安全教育；

2、以班为单位进行统一管理，分小组活动；

3、班长、组长定时、定点、定人组织集合清点人数并报告班主任。

各班利用班会时间、晨会时间加强对同学的交通安全教育，来回路上的纪律教育，爱护花草树木及公物教育，公共场所清洁卫生教育，规范活动行为，利用本次活动充分展示新城学子的风采，具体要求如下：

- 1、步行时不打闹，做到安全第一。上下车能有序排队，不拥挤，就座时能互相谦让；
- 2、不在公共场地乱丢果皮纸屑，不攀折花木；
- 3、一切行动听指挥，如有事情必须先向组长报告，手机保持开机，好找人；
- 4、自由活动时能开展一些有益、有趣、有序的活动，不作危险游戏，不要戏水；
- 5、不暴饮暴食，注意饮食卫生；

小学户外研学活动方案及流程篇三

以“健康第一”为指导思想，以“寓快乐于体育教学之中”为教学目标。在体育活动过程中以幼儿为主体，发展幼儿个性，创造精神和实践能力。充分发挥幼儿的主体作用。让幼儿在玩的过程中主动学习、主动探索，培养幼儿的自学、自练、自评的能力。

- 1、尝试多人合作协同向前蹲走10米左右，发展下肢腿部肌肉力量。
- 2、通过讨论、商量、相互学习，解决游戏中的困难。
- 3、在竞争性游戏中与本队同伴积极合作，感受到通过竞争获得的成功感。

- 1、蝴蝶胸饰一个、录音机、磁带、口哨一个。
- 2、幼儿已知蝴蝶的生长过程。

开始部分：（5—7分钟，强度：弱—渐强—弱）

1、幼儿听信号进行走跑练习，变化队形。

大圆走、跑步走、边步走、开花走、小圆走、大圆走，切断分队走。

2、出示头饰，带领幼儿做热身操。

教师：我是谁呀？(蝴蝶)春天到了，蝴蝶妈妈生下了许多卵宝宝，你们愿不愿意做蝴蝶妈妈的卵宝宝啊？时间一天天过去了，卵宝宝要从卵里面钻出来变成一条条的毛毛虫了，我们一起来运动运动吧！

活动颈部、上肢、腰部、腿部、膝关节、脚关节、手关节等。

基本部分：(20—25分钟，强度：弱—渐强—强)

1、鼓励幼儿尝试学习毛毛虫走路的方法——蹲走。

教师：毛毛虫是用身体的什么部位走路的啊？是怎么走的？

请幼儿模仿，引导幼儿蹲走，请个别幼儿示范。

全体向前蹲走。询问幼儿是否有困难，并探讨蹲走的技巧。

老师总结：两腿分开一些，步伐要小一些，控制好速度，不能盲目求快；

全体幼儿跟老师口令独立蹲走。

2、运用游戏语言创设情境，鼓励幼儿尝试两人合作蹲走。

教师：时间过的真快，毛毛虫渐渐长大了，身子变长了一些，小朋友们觉得如何表现毛毛虫身子变长啊？引导幼儿两两合作。

请个别幼儿示范合作蹲走的方法，询问幼儿是否有困难，并

通过讨论解决问题。

3、教师：你们在游戏中有什么困难吗？应该怎么办呢？

请个别幼儿来说说有什么困难。请幼儿相互讨论解决的方法。

老师总结：两人之间的距离要近一些；控制好速度，不能盲目求快；步伐节奏一定要一致，我们可以用喊口令的方法来统一节奏：“一二一、一二一……”。

4、鼓励幼儿尝试4x5人合作蹲走。

教师：现在毛毛虫长的更大了，我们要不要是多几个人一起来当长大了的毛毛虫啊？

全体幼儿分4x5人进行游戏，并鼓励幼儿探索稳健蹲走的注意事项。

教师总结：前面的幼儿不能走的太快，要顾及到后面的同学，要保持与同伴步调的一致性。

5、多人合作，小组竞赛2—3次。

看哪一条毛毛虫走的整齐，合作得紧密。

表扬合作较好的组，鼓励其他组。

6、全体幼儿合作，变成一条大毛毛虫；变成一个“大蛹”。

现在我们来变一条更大的毛毛虫，请幼儿依次排成一队蹲走。

请幼儿蹲走成一个大蛹。

结束部分：（3—4分钟，强度：弱——渐弱）

- 1、听音乐放松整理，成“蝴蝶”，一起来飞一飞吧。
- 2、师声共同总结评价。

蝴蝶要飞回家喽。

小学户外研学活动方案及流程篇四

《指南》明确指出：学生每天的户外活动时间一般不少于两小时，其中体育活动时间不少于1小时。为贯彻落实《指南》精神，提高学生动作的协调性、灵活性，培养学生大胆、自信、勇敢合群的个性心理品质，我园特组织开展阳光户外活动。希望通过此活动为学生提供更广阔的活动空间、更充分的活动机会，促进学生身心健康和谐发展。

- 1、培养与激发学生运动兴趣，让学生在浓郁的健身氛围中自觉地参加体育活动
- 2、使学生掌握基本的运动技能和方法，促进体、智、德、美等全面发展。
- 3、培养学生精神饱满富有朝气团结协作的精神。

1、增设丰富的户外体育器械：皮球、呼啦圈、哑铃、跳绳、沙包等。

2、倡议教师与家长共同为孩子自制丰富的户外体育器械。

每周三、周五下午

学生园各班户外活动区域

学生园全体师生

本次户外活动以“我运动、我健康、我快乐”为主题，以班级为单位，采用呼啦圈、沙包、哑铃、跳绳等体育器械形式为主进行户外游戏活动，形成人人参与的'局面。使学生在增强体质的同时，充分享受运动带来的乐趣。

组长：贾燕青

副组长：亓桂芝杨国芹

成员：邢春红马有为卢燕李群王俊玮王凤丽

- 1、各班级制定好本班阳光户外活动策划，明确活动具体目标，精心组织，抓好训练，保证人人参与，促进提高学生园户外活动的开展。
- 2、大力营造活动氛围，通过制定计划、班级网络宣传、黑板报、自制活动器械等各种形式展现各班特色。
- 3、通过开展阳光户外活动，让学生充分感受到户外体育运动带来的快乐。
- 4、各班要精心组织，周密安排，充分做好开展活动的准备工作，活动前要加强对学生的纪律安全教育，活动中要提高安全防范意识，预防事故发生，确保活动的正常开展。

小学户外研学活动方案及流程篇五

- 1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的团队合作精神，磨练孩子意志，加强纪律性。
- 2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长

与转变。

3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩带本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动交流，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

关于安全

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

队员准备

全体参训人员(包括家长);着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋;请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品;积极开放的心态将有助您取得良好成绩;相信团队的力量，相互协作、积极沟通、主动参与;特别提醒：由于本次活动为户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

保险购买

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

项目简介：

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的'帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成；小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，不能让棍子倒下。

5、盲人摸号：分三个小组同时进行。在蒙眼、不说话的前提下，完成各自小组的号码排序；最先完成者胜出；学生家长共同参与.....

小学户外研学活动方案及流程篇六

亲近自然,激情绽放。

秋风送爽，时值秋末冬初这个清爽季节，正是烧烤的最佳时节。我们开展一次以“亲近自然，激情绽放”为主题的'户外活动。本次活动，意在让大家亲密接触大自然，欣赏晚秋美景，拓展视野，亲身感受秋天的美丽。

感受自然，放松身心，加强交流，团结协作，共进友谊！

自助烧烤、棋牌、游戏等。(游戏内容可集思广益，尽量找一些能体现团结协作的游戏)

20--年11月12日

--休闲农庄。

(一)准备

1、向全体人员征求意见

2、烧烤活动的组织工作，准备好烧烤材料，烧烤场地以及交通路线。

(二)活动过程

1、集合时间暂定为：8：40

2、党校旁边的加油站集合，做好出发准备

3、进发时间暂定为：9：10(依具体情况而定)

4、至烧烤场每组组长前来领取食物、饮料及烧烤作料等物品。各自组员团坐一起，开始自己的烧烤活动。

烧烤时间：10：00--13：00

这段时间里，大家可以自由活动，可以看风景游玩，可以打牌、可以组织一起游戏等。

烧烤结束可自由活动，可提前提出离开，但是提前离开团队之时须得各组组长允许，离开之时须得大家尽量将身边垃圾带走至垃圾桶。

6、下午16：00返回

7、本次活动时间可长可短，根据要求组织者随机调整时间。

小学户外研学活动方案及流程篇七

二、地点：重庆园博园

三、参加方式及注意事项

1、参加的同学应在本周四(5月17日)18点以前报名；每位同学必须有一名家长陪同。

2、参加的同学及家长自选出行方式于20日上午9点抵达重庆园博园东次入口(临近轻轨3号线园博园站)。

3、每位同学需自带轻便背包一个，内装饮用水、纸巾、湿纸巾、少量零食、少量零钞等)。有遮阳帽、手机、卡片式相机的应带上。统计员另行携带签字笔1支。

4、购票：孩子、家长均请自行购票入园。

5、午餐：孩子及家长自行在园内解决。

6、安全及组织设置：

(1)鉴于园内有水库、桥梁、山岩及陡峭之处，家长务必给各自孩子讲清楚，坚决保证安全。

(2)由于园博园面积大、路线复杂、参展园区众多，要求孩子们合理分配体力，互相帮助，无需追赶、比超，防止发生安全事故。

(3)参加活动的孩子未经各自家长带领，不得乘坐电瓶车、不得乘船。园区活动期间务必注意避让车辆。

(4)各小组设组长1名、联络员1名、安全员1名、统计员1名；设跟队家长1名。组长负责牢记本组人员、清点人数，防止掉队；如有掉队及时报告跟队家长。联络员(由有手机的孩子担任)负责与家长、家委会或老师联系，通报情况。安全员负责协助家长，监督小组成员安全地开展活动。统计员负责按照统计表如实填报本组相关信息。跟队家长负责所在小组的安全、照相，监督统计员如实填报数据。

四、活动内容及要求

1、参观各园林展区，并照相记录，以参观展区的数量、所耗时间的长短、团结协作以及安全情况作为评比标准，评选一、二、三等奖各一名并给予不同奖励，其余小组为优秀奖。每个小组基础分为100分，根据完成下列活动的情况分别扣减或奖励：

(1)有人员掉队、受伤的，每人次增加所在小组所耗时间5分钟；耗时最短的前3个小组分别获得20、15、10分奖励，计入总成绩。

(2)小组成员不听从跟队家长、安全员的指挥，违反安全纪律的，每发生1人次扣减小组基础分5分。

(3)小组成员不能团结协作，发生打架、吵架情况的，每发生1人次扣减小组基础分5分。

(4)全园共计11个展区及主展馆，每个展区可以选其中一个或者几个园参观。各小组参观展区的数量不得少于7个，每少一个展区扣10分；总参观园区(即每个展区内的不同园区，如深圳园、上海园、南昌园)的数量不得少于14个，每少1个扣5分；每多一个园区增加5分。

2、线路：起点——园博园东入口广场；终点——园博园内巴渝园景区。

- 3、各小组的线路及参观展区、园区的选择由小组成员自行商量决定。线路确定后，告知家委会及各自家长。
- 5、家委会成员、其余家长通过电话跟踪孩子所在小组的进展、督促各自孩子注意安全；根据进展情况，提前到达终点，做好统计及分发奖品等辅助工作。在此期间可以自行参观园区。
- 6、建议孩子们自行携带卡片式数码相机。所照相片在活动结束后由家委会统一收集，按照画面清晰、取景合理等原则另行评选、计奖；获奖作品由家委会统一洗出并在班级适当位置张贴或按组别上传至班级博客。
- 7、家委会为每个孩子准备了一张园博园的地图，要求每个孩子随身携带。图中展区名称以黄底黑字显示(如江南园林展区)。家委会为统计员设计了统计表1张。