

# 2023年托班健康亲子活动方案设计 托班健康活动方案(优质5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 托班健康亲子活动方案设计篇一

练习手捧皮球迅速行走，发展幼儿的控制力和灵敏性。

小皮球，数目为人数的一倍。大筐四个。

重难点：练习手捧皮球迅速走

1. 小熊走路。幼儿扮演小熊，模仿小熊走路。

2. 小熊摘西瓜。

教师用透明胶带把皮球固定在绳子上，做为西瓜地。小熊跑到西瓜地里，摘一个大西瓜回来放在大筐里，直至西瓜全部摘完。

3. 小熊送西瓜。

小熊抱着西瓜跨过小河(设置一条小河)送到对岸的.好朋友家(设置小兔、小猪、小狗家)。每次送一个西瓜或几个西瓜(不能滚下来)，直至把一半西瓜送完。

4. 小熊追西瓜。教师“不小心”把筐里剩下的西瓜翻滚到场地

上，幼儿追西瓜，把西瓜全部追回来。

5. 游戏结束，小熊吃西瓜。

教师在平时，可选择几个内容分别开展，依情况减轻活动量。

反思：对于活动内容，孩子是非常感兴趣的，也在尽自己最大的努力完成活动任务，尤其是摘西瓜和追西瓜的环节，孩子们都完成得很棒，但是在送西瓜的环节中，很少有孩子是跨过小河，很多都是踩着过河的，因此教师可让孩子分批去送，使前面的孩子对后面的孩子起示范作用。

## 托班健康亲子活动方案设计篇二

### 小兔拔萝卜

1、训练幼儿向目的地双脚跳。

2、增强幼儿的灵活性。

萝卜6个、小兔头饰6个。

玩法：幼儿从起点线小兔跳到萝卜地拔一个萝卜后往回跳，先到终点的为胜。

### 小动物回家

1、训练幼儿向目的地手脚着地屈膝爬。

2、增强幼儿的灵活性。

泡沫地板40块、动物若干。

玩法：幼儿从起点线在泡沫地板上手脚着地屈膝向前爬，爬到泡沫地板尽头，马上跑到小动物处拿起小动物往回跑，先

到着为胜。

运西瓜

1、增强幼儿的合作性，体验活动的快乐。

2、发展幼儿的灵活性。

球5个、筐5只。

玩法：两位孩子听到开始后把西瓜放在筐内，两人合作从起点向前跑，看哪组先到终点，哪组为胜。

### 托班健康亲子活动方案设计篇三

现代社会，由于工作的关系，父母和孩子之间的沟通越来越少。较少的沟通难免会产生越来越深的隔阂，这些对孩子的发展是不利的，对父母自己也会造成一定的烦恼。开展亲子拓展训练营，不仅可以改善父母和孩子之间的关系，消除隔阂，同时也能帮助父母和孩子在亲子拓展训练营中锻炼。

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。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。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。

武汉楚峰亲子拓展训练营

14日早上9点之前指定地点集合完毕，出发前往武汉楚峰亲子拓展训练营；

10点到达，开始开营仪式——破冰；

14日11点-15日17点开始培训项目；

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。

15日17:00返回，交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动沟通，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。

- 1、所有人都应该以安全为第一位。
- 2、训练过程中应该严格遵守教练的指示，不得擅自离开。
- 3、所有人穿运动装，运动鞋。
- 4、注意防晒。

## 托班健康亲子活动方案设计篇四

(1) 孩子和爸爸妈妈一起做热身运动，跑步成圆形站立。

(2) 一起做《圈圈操》。

(二) 进行部分

(1) 孩子和爸爸妈妈一起探索搭“轿子”的方法。体验共同欢快的情绪。

(2) 引导幼儿和爸爸妈妈相互介绍方法，看哪一种方法最好。

(3) 引导幼儿和爸爸妈妈进行盖“楼房”的游戏，裁判员介绍方法和规则。

方法：游戏开始时，由爸爸妈妈手腕手交错相握，搭成“轿子”自己的孩子坐在“轿子”上，把盖“楼房”所用的一块三角形积木、两块长方形积木、两块圆柱形积木抱在怀里。

老师发出口令后，爸爸妈妈开始抬“轿子”，从起点出发，经过河沟、草地，抬至终点后放下“轿子”让孩子到前面的建筑工地独立盖好“楼房”，最后三人依旧搭“轿子”跑回起点，盖的楼房又不倒且先返回起点者为胜。

规则

□

## 托班健康亲子活动方案设计篇五

1. 练习在一定范围内四散跑，培养躲闪能力。

2. 知道物体在阳光下会产生影子。

1. 活动前了解影子。

2. 选择有阳光的场地。

重难点：练习在一定范围内四散跑

1. 找影子。

(1) 教师扮演兔妈妈，幼儿扮演小兔，边念儿歌(走走走，走走走，一个拉着一个的手，拉拉手，拉拉手，拉成一个大太阳。)边围成一个大圆圈。

(2) 一起找一找别人与自己的影子。

2. 踩影子。

(1)“小兔”分散踩自己的影子。

(2)“小兔”互相追踩别人的影子，提醒幼儿避免推撞。

(3)游戏反复数遍，注意控制活动量。

可利用散步等户外活动时间，带领幼儿观察树影、大型玩具影子。

孩子们的积极性很高，追得很尽兴，但是教师要规定好范围，以免幼儿跑得太远，消耗过多体力。