

幼儿园户外活动跳绳 幼儿园户外活动教案 (优秀10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

幼儿园户外活动跳绳篇一

活动目标：

- 1、进取参与垫子上的活动，锻炼大肌肉的运动技能。
- 2、经过活动提高身体动作协调性、灵活性，改善抗挫力。
- 3、体验运动时的乐趣。

活动准备：

大垫子4块放松音乐

活动过程：

（一）活动开始部分

- 1、打招呼
- 2、介绍活动场地，提醒幼儿注意安全
- 3、热身活动

肩部、头部、手腕、手臂、腰、膝盖、腿（动作跟着教师的节奏由慢到快）

（二）活动中间部分

垫子上的游戏：

1、学习俯卧、侧卧、仰卧

介绍游戏规则和注意事项

（1）俯卧：幼儿站在垫子后面，成横排，身体面向前面，向前看齐（手臂前伸），手掌竖立，手臂自然弯曲，膝盖弯曲，在教师的口令下向前俯卧在前面的垫子上。（练习2次）

（2）侧卧：在横排的基础上，团体向左向右转，把靠近垫子的手臂自然弯曲伸直，前面的手在胸前竖立，在教师的口令带领下，学习练习左右侧卧。

（3）仰卧：幼儿横排站在垫子后面，身体被朝前，撑起手臂和手掌，双腿自然弯曲，在教师的口令带领下练习仰卧。

2、巧妙过垫子

转变垫子摆放方式

（1）师：接下来要考考大家的智慧了，在我们面前有两排垫子，不管你用什么办法只要从垫子上过去就能够，可是每个人仅有一次机会，后面的小朋友要和前面小朋友的方法尽量不一样。给大家10秒钟研究，请第一组（2个人一组）孩子做好准备。教师走过垫子给孩子做示范。

（2）教师引导每一组的孩子尽量用不一样的方法经过垫子，对有好的想法的孩子及时给予表扬。

3、垫子上的搏击

教师将幼儿分成两组，变换垫子的摆放位置和方式。

师：接下来我们要进行一场摔跤比赛。

教师讲解摔跤的比赛规则，并和一名配班教师进行示范演练。

按比赛顺序请出比赛运动员，进行摔跤比赛。中间做改变，有两人比赛，变成4人比赛，在这时做游戏规则强调。

赛后教师做小结：今日的摔跤比赛是用来锻炼身体的，在平时能不能这样去打人，或者推别人。我们都是一个班的小朋友，每一天都要开开心心的在一齐。

4、欢乐三明治

师：接下来的这个游戏是练习孩子们的反应本事的，看谁反应快，跑的也快，可是也要注意安全。

教师重新摆放垫子，用一块大一点的垫子做为的一面墙，孩子站在墙前，在教师3声口令后，快速跑过垫子，否则就被压在教师的垫子下头了，就做成了“三明治”。

游戏开始，每一次4个孩子，提醒孩子注意活动的安全。

（三）活动结束部分

跟着海浪声一齐躺在垫子上做最舒服的放松动作。

活动反思：

经过尝试垫子的多种玩法，发展幼儿的走、跑、跳、爬、钻等基本动作，并且在尝试中发展幼儿的创造力、协调本事和合作本事。我在设计活动时，主要设计了4个游戏。这4个游戏有简单到复杂，也能够独立成一体，由孩子刚开始的喜欢到之后的有点点怕，再到经过自我的努力勇敢的克服掉，能够说每一个游戏都给孩子们带来意想不到的惊喜，让孩子们无论在身体但肌肉的锻炼上，还是抗挫力，以及人格的将抗

发展都有很大的提高。

幼儿园户外活动跳绳篇二

一. 活动目标:

1. 经过各种玩绳的动作，培养幼儿身体的协调性，灵敏性。
2. 激发幼儿参加体育活动的兴趣和主动性，满足幼儿自娱自乐的需要。

二. 活动资料、玩法

1. 绳毽：绳的一端系上沙袋，幼儿可进行单脚内侧踢、外侧踢、两脚交替踢、跳踢等
2. 踩绳：绳的一端系上些彩色纸条，一幼儿随意抖动绳子，另一幼儿去踩，踩到后两人交换后再玩。
3. 玩绳圈：将一根短绳的两端系起来，构成一个圈，幼儿将绳圈扔到天空，等圈落下时，用头或身体去钻，套住为胜，也可两人抛接。
4. 跳踩绳：两幼儿拉起一根绳子，另一幼儿跳起踩住，绳子再升高一些，跳踩得幼儿再跳踩直到踩不着为止。，与拉绳幼儿互换，游戏继续进行。

（二）抛接球比赛

一. 活动目标:

1. 进一步练习两人抛接球动作，要求幼儿熟练掌握动作要领。
2. 发展幼儿的上肢本事和动作的准确性、协调性。

3. 培养幼儿的合作精神。

二. 活动资料、玩法

1. 幼儿自愿结成两人一组，分散在场地上进行相距四米的抛接球练习并比赛，看谁抛出的球好，接住的球多。

（三）窄道追逐跳

一. 活动目标：

1. 进一步练习单脚跳动作，发展幼儿下肢本事和跳跃本事。
2. 培养幼儿动作的灵敏性和平衡素质。

二. 玩法：

画圆形窄道若干个，道宽40-50厘米，半径为2-3米，幼儿每4人组成一组，每组占一个圆形窄道，四人用手心手背的方法决定逃者和追者，手型相同的三人为逃者，剩下的一个为追者，游戏开始后，三名逃者先单脚跳出4-5步左右，追者就可出发进行单脚追逐，追者和逃者均可改变方向，但均必须在窄道内进行，凡被追到或自动跳出窄道外均为被捉住，要立即退出场外，三名逃者均被捉住或犯规，一轮游戏就算结束。

幼儿园户外活动跳绳篇三

二、 地点

三、 活动准备

- 1、一次性台布数个
- 2、彩虹伞

- 3、小礼物人手一份
- 4、彩色皱纸人手一条
- 5、欢快的音乐和录音机， 电池
- 6、长绳一条
- 7、照相机

四、 游戏安排：

1、 亲子游戏：

(1)猪八戒背媳妇： 家长背着幼儿跑到对面， 让幼儿拿一个礼物(酸奶)。

(2)玩报纸□a□走小路： 家长把两张报纸依次铺在地上， 让幼儿从报纸上走到对面。

b□玩纸球： 把报纸揉成球， 随意地踢、 投掷。。。。

(3)彩虹伞□a□炒豆豆： 把纸球放在彩虹伞中间， 全体幼儿一起拉起彩虹伞， 抖动彩虹伞， 炒豆豆。

b□钻山洞： 两位家长拉起彩虹伞的对角， 成一个山洞， 幼儿排着队从山洞里钻过。

c□捕鱼： 拉着彩虹伞的对角当成鱼网， 幼儿当成小鱼。

(4)彩带舞： 让幼儿随着音乐自由起舞。(准备： 彩色皱纸每人一条， 音乐， 录音机。)

(5)跳长绳： 幼儿全体坐成一个大圆圈， 家长们来跳长绳。

- 2、大家围坐在一起听着欢快的音乐进行野餐。
- 3、集体统一玩2个游乐项目
- 4、大家三五成群，自由活动

幼儿园户外活动跳绳篇四

活动宗旨：

为了使幼儿体、智、德、美全面发展的需求，以坚持“健康第一”为指导思想，以确保幼儿每天户外课间操锻炼20—25分钟为工作主线，我们认真贯彻执行园内本学期教研主题“健康体育”为实施精神，营造丰富多采的户外课间活动，体现奥运精神，展现奥运氛围。本学期根据我班幼儿健康发展需要和体育锻炼需求，设计了次活动，活动的开展规范化、游戏互动化。并以户外课间体育活动为辐射点，推动幼儿园体育及其它工作的不断地深化。

活动目标：

- 1、 培养与激发幼儿运动兴趣，让幼儿在浓郁的健身氛围中自觉地参加体育活动
- 2、 使幼儿掌握基本的运动技能和方法，促进体、智、得、美等全面发展。
- 3、 培养幼儿精神饱满富有朝气团结协作的精神。

活动准备：

- 1、 活动器械(废旧报纸制作的旋转魔棒)每人一件。
- 2、 音乐：行走一节奏乐“打猎”；队形变化—墨西哥圆舞

曲“草帽舞”；器械操—加伏特舞曲“地毯上的游戏；互动游戏—幼儿整合课程“火车过山洞；放松运动—歌曲“亲亲美人鱼”；活动结束—快乐拍拍手“拉特斯基进行曲”

活动过程：

一、 练习行走，变换队形。

1、 幼儿站成四路纵队随音乐“打猎”进行队列练习，由四路纵队接龙变成正方形进行行走练习。

2、 音乐“草帽舞”变换十字路队形，随音乐节奏的快慢变换四个圆圈。

二、 器械操：旋转魔棒

1、 幼儿随音乐“打猎”还原成四路纵队，接龙去拿活动器械。

2、 幼儿随音乐“地毯上的游戏”做旋转魔棒操。

三、 互动游戏：

1、 幼儿随音乐“火车过山洞”用旋转魔棒两组合作搭山洞，另两组幼儿玩“钻山洞”游戏。

2、 游戏进行两遍，幼儿互换角色。

3、 幼儿成四路纵队将旋转魔棒放在地上，玩“跳格子”游戏。

4、 幼儿随音乐“打猎”还原四路纵队，按接龙游戏将魔棒整齐摆放，变成大圆圈进行“我拍拍，你追追”游戏。

四、 幼儿随音乐“亲亲美人鱼”做形体放松舞蹈。

五、集体互动：拉特斯基进行曲。

1、幼儿两人为一组随音乐做拍手律动

2、幼儿互动变换位子。

3、幼儿随音乐的强弱，进行动作表演。

五、活动结束：幼儿随音乐“打猎”进行接龙行走退场。

活动反思：

此项活动全过程22分钟，孩子们能以饱满的热情，积极的态度投身到整个活动中去，活动的开展促进了我班幼儿团结、友爱、互相合作的能力，整个活动流程和谐、有序、愉悦，孩子们在活动中注意力集中，精力充沛，互动游戏，交流感情。此活动内容丰富多彩，通过游戏拉近了师幼之间的距离，使幼儿的积极性得以充分调动起来，孩子们快乐安全地度过了22分钟的户外课间活动。活动的成功是喜悦的，但也存在着需要进一步改进的地方，如：活动器械—旋转魔棒使用率不高，应在游戏中让孩子们自己去探索发现它的多样性玩法。幼儿互动游戏—应让幼儿充分地选择其它器械进行游戏。放松的调整—应将“亲亲美人鱼”活动环节调整到活动最后，让幼儿随着优美、舒缓的音乐做放松运动，最后活动自然结束。

幼儿园户外活动跳绳篇五

活动准备：

手脚协调脚踏车、滑板车。

目标：

1. 熟悉各类车的基本玩法。
2. 培养孩子的手脚协调能力，控制和灵活能力。
3. 增进孩子的动作协调与发展，加强平衡感的锻炼。
4. 让腿部肌肉更加结实有力。
5. 促进全身血液循环，增强体质，提高幼儿免疫力。

第一阶段：

幼儿玩手脚协调脚踏车，能通过手脚的共同合作来骑小车，并在车上保持平衡，通过对脚踏车的熟悉，逐步锻炼幼儿的控制和灵活能力。

听指令做动作：

幼儿能够通过指令进行简单的骑车动作，如：向前进、后退、快、慢等的训练

看谁骑得快：

分成两组，每次两名幼儿比赛，看谁骑的又快又好，先到终点者获胜。

分组竞赛形式

游戏以接力形式进行，幼儿分成两组，每次两名幼儿比赛，游戏开始，幼儿骑脚踏车，从起点骑到终点再按原路返回，换下一位小朋友，哪一组小朋友先全部骑完者获胜。

第二阶段：玩滑板车（学习滑板车的基本操作方法）

第三阶段：设障碍物，增加滑板车玩法的难度。

幼儿园户外活动跳绳篇六

活动目标

- 1、经过玩贴人游戏，培养幼儿快跑、躲闪的本事。
- 2、提高幼儿思维的灵敏性。
- 3、提高幼儿两合作进行游戏的本事。

活动准备：音乐：月光

活动过程

- 1、开始部分。

练习走圆，为游戏做铺垫。

大圆走一成四队一开花走一双圈走。

- 2、基本部分。

（1）幼儿站成一个大圆，教师交待游戏名称与玩贴人游戏的方法、规则。

教师：“今日教师教小朋友玩一个游戏，名字叫贴人。

我请两位小朋友，一位跑，一位追，

被追的小朋友能够跑到里圈任意一位小朋友面前站住（贴人）这时后面一个小朋友赶快跑。

以免被追的小朋友捉住。

注意，跑时要在圈外，贴人要到圈里。”

(2) 幼儿游戏。

教师注意观察，如果被追捉者连续贴人三次，追捉者仍未捉到，就另换追捉者。

被追到者不再当追捉者，以免太累。

(3) “结冰”游戏：

幼儿自由活动，听到“结冰”信号，幼儿不动，听到“化冻”信号再自由活动。

3、结束部分。

做放松整理动作。幼儿听音乐，边歌边舞。

幼儿园户外活动跳绳篇七

活动目标：

1. 感知三角形的工具吹出的泡泡是圆形的。
2. 在同伴面前大胆地表达自己的实验与发现。

活动准备：

1. 经验准备：带幼儿到户外吹泡泡，引导幼儿观察泡泡的形状。
2. 物质准备：泡泡水、瓶子、用铁线拗成的三角形吹泡泡工具。

活动过程：

一、出示泡泡水及圆形吹泡泡工具，引发幼儿兴趣。

(一) 教师吹泡泡唤起幼儿的回忆。

(二) 师：圆形吹泡泡的工具吹出的泡泡是什么形状的？

二、出示三角形的吹泡泡工具，引导幼儿大胆猜想。

(一) 引导幼儿观察，说说它的形状。

(二) 幼儿猜想：你们猜猜用三角形的工具能吹出泡泡吗？吹出的泡泡会是什么样的？

三、自由探索，感知三角形的工具吹出的泡泡是圆形的。

(一) 幼儿自由探索，观察泡泡的形状。

(二) 幼儿将自己的发现记录在猜想记录表上。

(三) 交流分享：

1. 你发现了什么？

2. 三角形的工具能吹出泡泡吗？

3. 你吹出的泡泡是什么形状的？

4. 和你原来想的一样吗？

(四) 教师小结：三角形的工具吹出的泡泡也是圆形的。

教学反思：

本活动，我始终坚持以幼儿为主体，教师通过为幼儿创设自由宽松的探索空间，充分让幼儿自主感知，直接操作或得知识经验，发展幼儿的认知能力和观察能力，而教师始终是活动的支持者，引导者、参与者、协调者，这个活动组织有序，

是和幼儿个性发展，幼儿自然成为活动的探索者，知识的建构者。

你乐，我乐，泡泡乐！在本次科学活动中，不仅激发了孩子们探索的兴趣和欲望，而且也使孩子们体验到了成功的喜悦！

幼儿园户外活动跳绳篇八

幼儿园户外活动小游戏教案：网小鱼

设计意图：

网小鱼是幼儿最喜欢的游戏活动之一，幼儿一边做游戏，一边唱歌，在游戏活动中，幼儿的合作能力和幼儿动作的灵敏性和反应能力得到很大的增强。

活动目标：

- 1、发展幼儿动作的灵敏性和反应能力，学会躲闪。
- 2、培养幼儿合作能力

活动准备：

- 1、小鱼头饰若干，渔网头饰两个。
- 2、用一个呼啦圈放到地上做小桶。
- 3、音乐cd《许多小鱼游来了》

活动指导：

一、将全班幼儿分成两部分，两个幼儿做渔网，其余的幼儿做成群结队的小鱼。做网的两名幼儿双手相握，举过头顶，

然后分开成渔网状，做小鱼的幼儿排成一字队形，等待穿越。

二、游戏开始，全体幼儿念儿歌：“许多小鱼游来了，游来了，许多小鱼游来了，游来了，快快捉住！”，扮做鱼儿的幼儿低头弯腰快速从渔网下部通过，扮渔网的’两名幼儿听到“捉住”二字后，赶紧把渔网放下，捉住没来得及通过的幼儿，把鱼儿网住，放到桶里，没有捉到的鱼儿继续参加游戏。当捉到3—5条小鱼时，让捉到的小鱼集体表演一个节目。

三、第二次游戏让幼儿换角色进行。

活动反思：

许多幼儿都能顺利完成任务，教师要随时提醒扮渔网的两名幼儿不要提前放下渔网，当听到“捉住”两字时，迅速将渔网放下。扮小鱼的幼儿要首尾相接，鱼贯而入。

幼儿园户外活动跳绳篇九

活动设计：

活动目标：

- 1、引导幼儿克服独自在家时的害怕心理，了解当自己一个人在家时，应该注意的一些基本安全事项，掌握一些基本的防拐骗技巧，学会保护自己。
- 2、引导幼儿初步运用较完整、连贯的语言看图讲述故事内容，发展幼儿的语言表达能力和逻辑思维能力。
- 3、在活动过程中，提高幼儿的安全意识。

活动准备：

1、课件《当你单独在家时……》；

2、情景表演的准备；音乐磁带《开汽车》；一辆幼儿接送车；红绿灯一个；家的布置（沙发、花瓶、茶桌、饮水机、门牌、电话等）；电脑一台；故事图片《当你单独在家时……》。

反思：

“家”里进行，让幼儿感受到新奇、好玩的感觉。

幼儿园户外活动跳绳篇十

1. 鼓励幼儿不怕冷地，勇敢的参加体育活动。

2. 听信号进行走、跑、跳的动作练习，发展幼儿灵活的反应能力。

检查幼儿的穿戴

1. 幼儿分散在场地上，自由做走跑跳及其他练习动作，并听老师数1~10，当数到10的时候教师喊：“结冰”，全体幼儿就不动了。

2. 老师说：“冰化了”幼儿散开继续自由做动作，如此重复游戏。

3. 幼儿熟悉游戏后，教师可改变口令，如“两人结冰”“三人结冰”等，幼儿必须两人或三人身体的某一部分接触，表示冻结在一起了。

规则：

老师说结冰时，幼儿必须停止各种动作，原地不动，谁动了，暂停游戏一次。