

# 2023年户外自主体能活动指导要点 幼儿园户外体育活动方案(汇总9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 户外自主体能活动指导要点篇一

活动目标：

- 1、学习肩上挥臂投物的动作，促进上肢肌肉的发展；
- 2、复习走平衡木、连跳的动作技能；培养幼儿团结协作、勇敢品质。

活动准备：

沙包若干、灰太狼图片、小彩旗、轮胎、平衡木、音乐《我最棒》《别看我只是一只羊》。

活动重点：

练习肩上挥臂投物的动作，锻炼手臂力量。

活动难点：

幼儿投掷的距离在4米以上。（标准目标：女孩3.5米；男孩4米）

活动过程：

## 一、热身运动

徒手操(音乐：《我最棒》)

## 二、沙包游戏

1、自由探索沙包玩儿法；

2、小结沙包的玩儿法；

3、学习沙包投掷的方法：

x师分解动作讲解；

x幼儿空练；

x为幼儿提供沙包进行练习；

x教师小结投掷正确姿势；

x幼儿再次投掷沙包；

x提高难度，幼儿自由选择4米以上的距离进行投掷；

## 三、游戏：《弹打灰太狼》

1、幼儿热身演练；

2、教师讲解游戏规则：

玩法：幼儿分成人数相等的两队，分别站在起跑线后。游戏开始，教师发出信号：“出发！”每队立即跑出，走过30厘米的平衡木；连跳两个25厘米高的轮胎；拿起沙包，向“灰太狼”投去。再从两侧直接跑回拍第二个幼儿的手，投去。再

从两侧直接跑回拍第二个幼儿的手，然后站到队尾。依次进行，以打中“灰太狼”返回速度快者为胜。

规则：起跳时双脚同时跳起；没按要求重新完成。每名幼儿每次只能投一个沙包；接力的幼儿要拍到手后才能跑。

3、竞赛分组。（美洋洋组、喜洋洋组）

第一次比赛；第二次终极赛。

四、教师小结。

五、放松练习；

（音乐：《别看我只是一只羊》）

## 户外自主体能活动指导要点篇二

活动目标：

1. 提高幼儿匍匐前进爬的能力，锻炼孩子的意志力。
2. 通过游戏，提高幼儿侧钻的能力，增强自我挑战的能力与勇气，培养克服困难的毅力。
3. 通过游戏中跑、跳、跨栏的练习，培养幼儿反应能力及身体的协调能力。

活动准备：拱桥、跨栏

活动过程：

（一）开始部分

热身活动（彩色瓶子操）

## (二) 基本部分

规则：(1) 幼儿匍匐渐进时候，以躯体贴近地面，以手臂和腿的攀爬力量，使身体整体前进的运动方法。

(2) 幼儿从入口开始匍匐前进到达器械的出口，身体不能接触障碍物。

玩法：

1. 第一组幼儿有序排队，依次按规则匍匐前进。
2. 第二组幼儿有序排队，助跑跨越。
3. 第三组幼儿有序排队，在跨越的同时并跨越。

## (三) 结束部分

放松游戏：

1. 集体做吹气球游戏，调整呼吸，放松身体各部位肌肉
2. 配着音乐小飞机绕场一周轻松离场

## 户外自主体能活动指导要点篇三

一、活动主题：

迎新年健步走活动

二、活动口号：

快乐运动与你同行

三、活动时间：

201x年12月31日下午3时

#### 四、活动目的：

通过健步走活动，增强公司员工团队意识、协作精神，提高员工身体素质，营造健康积极的企业文化氛围。同时，活动贯以主题宣传，扩大企业社会影响力。

#### 五、活动组织单位：

主办单位：公司工会

承办单位：南京分公司支会

##### (一)组织机构职责

- 1、活动总指挥：负责活动决策，全面指挥工作。
- 2、活动工作组：负责活动策划、协调工作。
- 3、活动项目裁判组：负责活动比赛项目的的裁判工作。
- 4、宣传策划组：负责活动宣传策划，负责活动过程摄影摄像协调指导，负责全体集体照拍照。
- 5、安全保障组：负责活动过程安全监督，安全预案的制订和执行。
- 6、服务组：负责活动的音响、奖品发放。

##### (二)组织机构人员

- 1、活动总指挥：\_\_
- 2、活动工作组：\_\_

3、活动项目裁判： \_\_\_\_

4、宣传策划： \_\_\_\_

5、安全保障： \_\_\_\_

6、后勤服务： \_\_\_\_

六、参加人员： 全体员工

七、活动地点： 公司大门口

八、活动安排

201x年12月31日下午：

2： 50在公司大门前集合3： 00活动启动会。

3： 20拉横幅拍集体照，照相完毕分男女两个组，等待发令。

3： 30女子组开始。

3： 40男子组开始。

4： 30活动结束。

4： 30-5： 00各职责部门清理现场。

健步走线路安排： 由公司大门开始围绕企业园区顺时针进行，全长大约3公里。

九、活动奖项设置与领取办法：

一等奖2名(男女各1名)

二等奖6名(男女各三名)

三等奖10名(男女各5名)

凡参与者均有纪念奖一份

领奖办法：公司园区四个点设专职安全员与裁判员，选手每到一处可领取健步走活动票一张，每人集够四张票就可换取相应奖品。

十、温馨提示：

- 1、活动前做热身运动，注意安全，特别是踝和膝关节要活动开。
- 2、请保护好自己携带的手机和其他贵重物品。
- 3、活动中要注意交通安全，不乱丢烟头和垃圾，保护环境。
- 4、尽量穿运动鞋，禁止穿高跟鞋。

## 户外自主体能活动指导要点篇四

- 1、培养幼儿的运动兴趣、习惯和能力。
- 2、让幼儿体验到合作与交往的快乐。
- 3、满足幼儿与不同年龄同伴交往的需要，扩大幼儿的接触面，并促进幼儿社会性发展。

20xx年月日 下午15：30--16：15

(一) 各游戏负责人负责：游戏材料、游戏材料摆放、游戏名称牌。

(二) 幼儿活动记录：伍超（拍照、音乐）【小兵踏踏、恰恰、彩虹的约定】

(1) 15: 30前各个班级结好对子，15: 30分，幼儿结伴游戏。

结对子班级：大一班--小b班、小c班大二班--小a班大三班--小2班大四班--小1班中一班--中三班中二班--中四班 (2) 15: 25各游戏负责人（名字在后的一位老师）在游戏位置等待幼儿，准备游戏。

(3) 16: 05听音乐全体教师幼儿集中到操场，各结对子班级按规定的位置站好。（注：游戏结束后，各个游戏负责人先把体育器械放到树底下，再由保育员老师负责收游戏材料；带操老师站在高台上带操）(4) 16: 15活动结束，每结对子班级按晨锻操回课室位置回班进行小结。

(一) 每个游戏项目之间必须要有明显物体进行划分，并要为幼儿预留排队和出口的位置。

(二) 幼儿在玩游戏的时候，都是从起点玩到终点，然后再由终点到起点，最后从出口出。

(二) 游戏及负责人：（附表）

## 户外自主体能活动指导要点篇五

- 1、体验玩圈套球的乐趣。
- 2、在活动中尝试练习“赶”的动作。
- 3、初步发展幼儿手、眼及身体协调性。

1. 开始部分：

(1) 幼儿一个跟着一个走，走成一个圈。

(2) 游戏“捡皮球”：幼儿站成圆圈后四散站在场地上，教师将球抛向四周，幼儿每人去捡一个球后回到原位，可重复玩。

2. 基本部分：

游戏“拖小猪”：把皮球当做小猪，用呼啦圈把小猪套住，然后拉着呼啦圈向前走。

3. 结束部分：把小猪拖回家，赶到猪圈(球框)里。

这个游戏是利用身边材料创造出的玩法。在圈和球的游戏过程中，期间我在安排游戏面向全体幼儿的同时注重个体差异，运用拖得距离的长短来进行。大多数幼儿可以拖得很好，个别还是不会。在以后的游戏中，可以再游戏中为不同层次的幼儿提供了相宜的材料有：皮球，网球，纸球等，促使每个幼儿在不同水平上都能得到发展，使每个幼儿体验到满足和成功。

## 户外自主体能活动指导要点篇六

1、指导幼儿参加冬季户外体育活动，增强幼儿体质。

2、发展幼儿躲、闪、跑的能力。

1、选择晴朗的天气，且有充足的阳光。

2、平整的活动场地。

引导幼儿认识自己的影子，培养幼儿的思维、敏捷能力。

1、师启发：小朋友们今天的天气特别好，万里无云，太阳晒在我们身上，特别暖和，是我们参加户外活动的好天气，这节课我们一起来玩踩影子的游戏。

## 2、活动身体。

师带领幼儿走、跳、蹦。幼儿边朗诵，边做动作，走、走、走向前走，一个跟着一个走。

跑、跑、跑向前跑，一个跟着一个跑。

蹦、蹦、蹦向前蹦，一个跟着一个蹦。

师幼一起活动，“我长高了，我变矮了”。

师说：“长高了”，全体幼儿双臂上举，“变矮了”全体幼儿蹲下。

师又说：“看谁长的最高”时，幼儿双脚原地用力向上跳无数次。

讲解游戏要求：幼儿排成两纵队，观察每个小朋友的影子，小朋友走到那里，自己的影子就跟到那里，在游戏中通过自己的躲、闪、跑，尽量不让自己的影子被伙伴给踩住了。

幼儿与自己的影子做游戏，试一试。

师幼示范，幼儿观察。

引导幼儿找自己的伙伴做踩影子的游戏，一人踩，一人想办法躲避，不让别人踩到自己的影子。

集体练习玩“踩影子”的游戏，要求幼儿在躲跑时，注意不与小朋友碰撞。

## 4、活动结束

放松身体边听儿歌磁带，边跳舞。小白兔，白又白。

幼儿学老爷爷，老奶奶走路的样子，走一圈。

幼儿听口令站队，共同分享游戏的快乐。

## 户外自主体能活动指导要点篇七

1. 提高幼儿匍匐前进爬的能力，锻炼孩子的意志力。
2. 通过游戏，提高幼儿侧钻的能力，增强自我挑战的能力与勇气，培养克服困难的毅力。
3. 通过游戏中跑、跳、跨栏的练习，培养幼儿反应能力及身体的协调能力。

### （一）开始部分

热身活动（彩色瓶子操）

### （二）基本部分

规则：（1）幼儿匍匐渐进时候，以躯体贴近地面，以手臂和腿的攀爬力量，使身体整体前进的运动方法。

（2）幼儿从入口开始匍匐前进到达器械的出口，身体不能接触障碍物。

玩法：

1. 第一组幼儿有序排队，依次按规则匍匐前进。
2. 第二组幼儿有序排队，助跑跨越。
3. 第三组幼儿有序排队，在跨越的同时并跨越。

### （三）结束部分

放松游戏：

1. 集体做吹气球游戏，调整呼吸，放松身体各部位肌肉
2. 配着音乐小飞机绕场一周轻松离场

## 户外自主体能活动指导要点篇八

1、晒太阳可以促使人体分泌更多的维生素d，而维生素d可增加人体对钙的吸收。仅对眼睛而言，缺钙则易使眼球壁的弹性和表面张力减弱，在近距离用眼或在低头状态下，易使眼轴拉长而发生和发展近视。

2、户外运动可增强人的体质，从而提高身体的机能，增强五脏六腑的功能。中医认为，眼分五轮，对应五脏，五脏健康则眼清目明，不易近视。同时运动可以使人体肌肉发达，从而亦加强了眼肌的功能。眼肌，特别是睫状肌调节功能正常，张弛有力，眼睛亦不易发生近视。

3、适当的户外活动可减低眼压，有助于控制近视的发展。经研究发现，近视特别是高度近视的孩子比一般正常孩子眼压偏高。眼内压高则助推眼轴变长而发生和发展近视。户外活动可以调平人的血压，降低眼压，从而减少近视发生和发展的机会。

4、人们视物时，只有物体的图像聚焦于眼球后壁的视网膜上，才能看清楚。当看近时，眼肌通过调节把眼轴延长才能把焦点聚集到视网膜上，才能看清楚；当看远时，眼肌通过调节把眼轴缩短才能把焦点聚集到视网膜上，才能看清楚。

看近时眼轴延长是个顺势过程；看远使眼轴缩短则是个逆势过程，需要更大的力量。这力量从何而来？就从平时的体育运动而来。

细想一下，或许这也正是为什么我们父辈的近视率要远低于我们这一代的原因。我们父母小时候大多都在户外玩耍，而到了我们这一代，城市的发展、住房的变迁、独生子女政策的实行等等均造成了我们缺少玩的地方，也缺少玩的伙伴，再加上繁重的课业，几乎每个人都是自己窝在自己家中，很少有“野”在外面的机会。甚至就连学校，都会因为升学率而取消体育课，这就使得我们本来就少得可怜的户外活动时间几近为零。

不谈电子产品的普及以及使用电子产品的年龄有逐步下降的趋势，单是缺乏户外活动这一点就足够造成近视高发的现状。

## 户外自主体能活动指导要点篇九

游戏活动目标：

- 1、用幼儿感兴趣的和游戏方式发展基本动作，培养幼儿良好的意志品质和对体育运动的喜爱之情。
- 2、发展幼儿走、跑、跳、钻爬、、平衡、匍匐前进、投掷等综合运动技能。
- 3、培养幼儿团结互助的团队精神。

游戏活动准备：

- 1、组织幼儿做准备活动
- 2、给幼儿介绍游戏玩法

爬越电网(垫上匍匐)——过独木桥(平衡木)——踩石过河(跨越)——跨过壕沟(双脚跳)——钻过敌人封锁线(钻爬)——仍炸弹(投掷)——夺碉堡，然后快速跑回营地拍第二个幼儿的手，第二个幼儿出发，依次进行，游戏可反复进行。

3、幼儿进行游戏活动，教师指导。

## 《大家来做操》幼儿体育运动方案

设计意图：

根据幼儿的年龄特点，让幼儿初步学习一套模仿操，并能够听懂口令做动作。

目标：

- 1、学习儿歌及模仿操。
- 2、培养幼儿听口令，手脚协调地做动作。

活动过程：

### 一、开始部分

幼儿排好队，站在院子里。预备姿势，自然站立。

### 二、基本部分

- 1、教师做一遍模仿操。
- 2、幼儿跟老师一起做模仿操。
- 3、在教师指导下，幼儿做模仿操。