

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、勇敢地品质。

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。