# 2024年幼儿园户外游戏活动方案中班(七篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-06-18

*为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案的格式和要求是什么样的呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。幼儿园户外游戏活动方案中班篇一。3.激发...*

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案的格式和要求是什么样的呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**幼儿园户外游戏活动方案中班篇一**

。3.激发幼儿游戏活动中的竞争意识和合作意识，培养孩子的合作能力。二.活动准备平整的场地、软垫子、障碍物小椅子、绳子、沙袋、羊角球。三.活动过程

1.活动开始：老师带领幼儿两路纵队进入活动场地，进行热身运动：双臂绕环手腕、原地跑跨跳。2.引出活动主题，介绍场地，创设情境：师：马棚里住这一匹老马和一匹小马，有一天，老马对小马说：\"孩子你已经长大了能帮妈妈做点事吗

?\"小马高兴地说：\"怎么不能，我很愿意帮您做事\"。老马说：\"那好啊，你把这半口袋粮食给奶奶送去好不好食飞快的向奶奶家跑去

-?\"于是，小马就驮起粮

小马在运粮去奶奶家的路途

(小椅子)中一共经过四个地方，第一个森林，它要绕过树桩走出森林，第二个是跳过一个小土堆

(沙袋)，接下来是要爬

(两根绳子)。过一块草地(软垫子)，最后要跨过一条河3.穿过障碍，练习助跑跨跳。(1)教师示范讲解游戏玩法一次

;(2)幼儿自由练习穿过障碍，助跑跨跳5分钟;教师

总结

：小朋友到小河边千万不要停下来，这样会跨不过去掉到河里。跨的时候，步子要迈大，腿抬高才能跨过去。回来的时候，从队的两边跑回来，排在队尾。大家要有秩序，前面一个孩子穿过森林后，下一个孩子就开始跑。咱们看看那匹小马最听话，表现最勇敢。(3)开始游戏\"小马运粮\"。师：现在我们将分成两队，要求幼儿背上羊角球进行比赛，小马们爬过绿草地时，用肘关节爬过去。幼儿游戏时，老师应始终提醒幼儿助跑跨跳的动作要连贯，并及时组织幼儿排好队，进行第二轮游戏。孩子们记住了吗

?(4)教师当裁判，巡回指导。教师指挥小马有秩序的完成运粮任看哪组的小马最先顺利到达奶奶家。(5)教师讲评：小马们在运粮的时候非常认真、勇敢不怕困难，都很厉害是个勇敢的孩子。4.结束部分(1)教师小结游戏情况马提出表扬。(2)放松整理运动。教师带领幼儿一起跳舞蹈贝\"。一、活动目标 1.在情境中尝试采用匍匐爬行的方式爬过障碍物，提高匍匐爬的能力。2.积极地参加活动并在乌龟搬家的的活动中感受爬行及团队合作的重要性。

\"太阳的宝,对认真玩游戏的小二、

教学

重难点：1.教学重点：掌握匍匐爬得动作要领，在爬行过程中不碰响小铃铛。2.教学难点：尝试带物匍匐爬行，并在过程中勇于探索不轻言放弃。

三、

活动准备1.大积木若干

。2.三根橡皮筋并穿有小铃铛。3.椅子六把4.红黄两色即时贴标记四、活动过程(一)情景导入：“立正，你们都是神气的小乌龟，快跟着妈妈一起跑一跑，锻炼一下身体吧2.队列练习t：“立正，向右看齐，立正，稍息，立正。t：“孩子们你们可真是神气勇敢的小乌龟啊妈妈实现一个很难实现的愿望吗(二)分层活动1.教师创设情境：孩子们对面可真漂亮啊到在有花有树的环境里哦

!妈妈真想住

?”

”

!你们能帮

!”(妈妈带着乌龟宝宝跑步进场)

!可是要把家搬到对面我们就要爬过这些铁丝网。如果碰到了铁丝网，小铃铛就会响起来。到时候任务就失败了，我的愿望就再也实现不了了。2.幼儿尝试爬过铁丝网

”(1)t：“看这里就有一条铁丝网，请你们来试一试，看看怎么样才能不碰响小铃铛，又能安全的爬过去呢(2)幼儿尝试，教师在旁观察指导。t：“孩子们，成功了吗

?请你说说你是怎么样安全的爬

?”过去，没有碰响小铃铛的。”(身体尽量贴着地面、头不要抬得太高)t：“你能为我们演示一下吗将匍匐前进的动作要领讲解一下。能不能抬得很高，手要怎么动(3)教师归纳总结t：“原来他在爬的时候用到了我们身体的一个特殊的部位手肘。(教师介绍手肘)这就是我们的手肘，我们在爬的时候手肘紧贴地面，通过手肘一前一后的移动，来带动我们身体前进。”t：“孩子们我把安全过铁网的要领编了一首儿歌，你们想听吗?匍匐爬很简单，记住四点准没错。身体贴地面，头要侧一侧。手肘带动身体爬一爬，最后不要忘记屁股也放低。安全过铁网，本领练得好。”t：“孩子们，我们也来用这个方法试一试好吗t：“这次你们都成功了吗

?”)

?”教师在幼儿演示的时候(身体怎么样，头怎么样，?”(如果还有不成功的询问他们为什么不成功，并请大家一起想办法找出原因。如投没有低下、屁股撅得太高了)t：“那刚才还有个小朋友没有成功，请你们帮他找找原因。为什么他没有成功。”(请没有成功的孩子演示，请其他孩子找出他没有成功的原因。”一、设计意图：在以往的体育活动中，许多幼儿喜欢进行有挑战的活动。在一次练习跳跃的活动中，发现一位幼儿无意识的从一个台阶上往下跳就带动了许多幼儿纷纷进行模仿，整个过程幼儿都表现的非常的开心，显然他们很喜欢这种成功后喜悦的感觉。在保证安全前提下去鼓励幼儿进行自我挑战而特意设计了这堂课。活动名称：大班体育：我是勇敢小伞兵二、活动名称：我是勇敢小伞兵三、适合班级：大班四、活动时间：25分钟30分钟五、参加人数： 32人六、活动目标：1、在角色扮演的体育游戏中，勇敢的面对困难，挑战自我。2、通过攀爬、跳跃提高四肢的力量，并且在跳跃中体会如何进行缓冲。3、基本掌握从高处往下跳的动作要点。活动重点：从高处往下跳。活动难点：如何缓冲跳下时的冲击力。七、活动准备：幼儿桌子8张、软垫2个、跳台6个、平衡木三张、降落伞每人一个、小毛巾每人一条八、活动过程：1、教师以情境游戏吸引幼儿进入到今天的体育活动中来。师：小朋友你们有没有看见过伞兵为一名勇敢的小伞兵

?你们有没有勇气成师：从现在开始，我们进行伞兵训练，你们就是小伞兵，我就是伞兵总司令。我们的口号是：不怕苦不怕累，我是勇敢小伞兵。2、热身运动：带领幼儿进行绕桌慢跑。

(在慢跑的过程)中教师要不时关注幼儿，达到热身效果就可以叫停。1.幼儿园大班六一活动方案2.儿童乐园活动策划方案年幼儿园儿童节活动策划4.幼儿园家长会欢迎词年庆六一活动方案6.幼儿园托班父亲节活动方案7.庆六一活动策划8.室内亲子活动策划方案年大班六一活动总结范文幼师实习工作总结范文

**幼儿园户外游戏活动方案中班篇二**

幼儿园户外游戏方案

幼儿园体育游戏活动方案：:跳皮筋

活动目标

1.激发幼儿对民间体育游戏的兴趣,体验合作游戏的快乐。 2.引导幼儿初步掌握跳皮筋的方法。

3.锻炼幼儿的腿部力量,提高幼儿身体动作的协调性与灵敏性。 活动准备

1.经验准备:熟悉一些简单的民间童谣。

2.材料准备:红绿色短皮筋、长皮筋、翻花绳皮筋、民间童谣《拉大锯》《马莲开花》《拍手放松》《跳格子》的cd等。 活动过程

1.听音乐入场,做热身运动。 教师带领幼儿听音乐拍手入场。

教师带领幼儿一边说民间童谣,一边用手腕上的小皮筋做民间体育游戏《拉大锯》《炒黄豆》《打拐》等动作,活动身体各个关节。

2.通过游戏,初步掌握跳皮筋的方法。 引导幼儿尝试探索跳皮筋的基本方法。

结合民间童谣《马莲开花》,练习单脚内外跳皮筋。

听音乐,拍手转圈放松。

用八把小椅子撑起四根皮筋,让幼儿自由探索皮筋的多

种跳法。

通过民间游戏“跳格子”,引导幼儿探索并练习跳皮筋多种方法。

①根据手腕上小皮筋的颜色,幼儿分成红、绿两队,进行游戏“跳格子”。

②红队幼儿跳完后换绿队幼儿跳。③提高皮筋高度,幼儿练习并游戏。

评析:在此环节的设计中,从一根皮筋加到八根皮筋的跳法,体现了由易到难、由简单到复杂循序渐进的活动过程。引导幼儿自由探索并初步掌握跳皮筋的方法,既锻炼了幼儿的腿部力量,提高了幼儿身体动作的协调性与灵敏性,又使他们从中体验到了合作游戏的快乐。3.活动结束。

教师提问:幼儿皮筋除了可以用小脚跳之外,还可以怎样玩?教师示范翻花绳,再次激发幼儿对民间游戏的兴趣。教师:让我们开着自己的“小飞机”出去玩吧!幼儿听音乐《小飞机》做放松练习,走出活动室,活动结束。

幼儿园体育游戏活动方案：踢毽子

［活动目标］

1．练习肩上挥臂投掷。

2．发展幼儿投掷的能力和动作协调性。［活动准备］ 毽子若干 ［活动过程］ 开始部分教师与幼儿入场。基本部分

1．幼儿每人拿一个毽子自由游戏。

平衡游戏：把毽子放在头顶向前走。抛接游戏：练习自抛自接。

踢毽子：手拿绳子的一头，脚踢毽子。可单脚踢、双脚交替踢。

2．幼儿学习肩上挥臂投掷示范讲解。“我们用毽子来玩一玩，记住：一脚在前，一脚在后，右手拿毽子举在肩上，把毽子丢出去。”请两名幼儿各示范一次。

幼儿围成一个大圈，教师指导幼儿练习投掷动作，把

毽子先投向圈心，重复数次。幼儿分两组轮流练习。游戏“看谁投得远。“

幼儿分两队站在网侧的直线上。哨音一响，将手中的毽子投过网。结束部分

组织幼儿踢毽子，教师巡回指导。

幼儿园体育游戏活动方案：老鹰抓小鸡

活动目标：

1、训练幼儿走障碍物、平衡、立定跳远和快速跑的技能。 2、发展幼儿动作的灵敏性和反应能力，学会躲闪。3、培养幼儿对体育活动的兴趣。

活动准备：

小鸡头饰若干，老鹰、母鸡头饰各一个，音乐带物，鸡蛋包装盒，皱纸，“房子”四间,自制障碍.活动过程： 开

始部分

1、“小小蛋儿把门开”边唱边做动作进场。

2、准备运动：小鸡操 基本部分：

1、“小鸡们，今天的天气真好，妈妈带你们去锻炼身体，好不好？”不好”

幼儿分组活动：通过各种自制器械训练幼儿走障碍物、平衡，立定跳远的技能。

2、小鸡捉虫：训练幼儿手指的灵活性。 3、游戏：老鹰捉小鸡

通过游戏发幼儿发展快速跑的能力，学会躲闪。

活动方案

为了促进幼儿基本动作的发展及身体素质提高，在教师有目的地组织幼儿参与体能活动和户外体育活动的基础上，我们旨在通过教师自制户外体育器械的开展，丰富幼儿生活，提高他们参与体育活动的兴趣和能力，使幼儿身体得到锻炼，体质得以增强。

本着让每一个孩子参与、快乐、健康的原则，本学期我们根据工作安排，结合幼儿身体发展情况和日常体能活动开展情况，举行幼儿趣味游艺活动，让每一个幼儿积极参与活动，增进家园的合作与配合，同时培养幼儿的集体主义意识。

活动目标：

1、让孩子通过自己的努力完成比赛，感受运动的快乐。

2、激发幼儿参加体育活动的积极性，发展幼儿身体的协调性

和灵活性，增强幼儿的体质锻炼。

活动场地：大操场

活动时间：

活动准备：

1、划分好活动区域及家长车辆存放区域。

2、与家长取得联系，为幼儿穿适宜的服装与鞋子。

活动过程：

1、幼儿在音乐声中进入比赛场地。

2、主持人宣布活动开始及注意事项。

3、幼儿游艺活动。

4、主持人宣布活动结束。

活动内容：

一、集体项目

名称：快乐向前冲

参赛人员：大一班、大二班、大三班

参赛规则：各班幼儿按班次在起点处站好，待听到信号后迅速出

发，第一名幼儿跨过大糖果，钻过钻圈，跨过跨栏。

把球打进球门后返回，击掌下一名幼儿，依次完成。

二、幼儿自选项目

1、名称：小鱼吐泡泡

玩法：幼儿拿一个布球，投向广告板上的圆圈。

2、名称：跑旱船

玩法：幼儿站到旱船里，两手扶着两侧，向前走或跑，随音乐做划船动作。

3、名称：快乐乒乓球

玩法：两名幼儿对打，接球计分。

4、名称：太阳伞

玩法：、幼儿手持伞的边缘，听信号做动作：走、跑、蹲、跳、藏。、幼儿手握紧伞，随音乐抖动。、幼儿身体藏伞下，双脚用力踢伞。、幼儿双手卷起太阳伞成长条状，合作抬着走。

5、名称：花式跳

玩法：几名幼儿撑开绳子后，其余幼儿双脚左右行进跳。

6、名称：花样跳格

玩法： 随意拼摆，幼儿单双脚交替跳跃。

活动要求：

1、各班掌握本班幼儿身体健康情况，如有特殊情况，及时处理，确保幼儿安全、愉快参加活动；

2、各班组织好幼儿参加运动会，要确保文明参与，不

得将垃圾 遗留于场地或损坏公共设施；

3、各班保教人员务必以饱满的精神，昂扬的斗志投入到活动中 去，严格遵守活动规则，做到文明参与，文明竞赛，发扬友谊第一，比赛第二的竞赛精神；

4、加强各班安全教育。

中班体育游戏活动《跳圈比赛》

活动目的1、巩固立定跳和侧跳动作，发展踝关节的灵活性。

2、幼儿在活动中体验游戏的快乐，培养幼儿对缎炼的兴趣及活泼开朗的性格，培养团队精神。

材料与环境创设场地及器材如右图。在地面上一队

放有5个圈。

活动流程：

1、做准备2、运动，3、活动身体

师：小朋友们，等下们就要进行一个比赛，现在大家跟着活动一下身体，等下才能表现的更好。

4、介绍游戏规则

师：老师要介绍游戏规则了，小朋友要认真听。们今天游戏的名字叫跳圈比赛。一听名字大家就知道了，们今天比赛跳圈。四组同时进行，老师要提游戏规则了。跳圈要双脚同时落地。大家听老师的口令，第一个小朋友跳过去后就跑回来，第二个小朋友就接上去。老师要看那组的小朋友最厉

害，最后一个小朋友到了终点就把手举起来。老师要要求你们，不能大喊大叫，要保护嗓子。而且不要推来推去，注意安全，学会保护自己。

5、游戏过程

让幼儿比赛一次，老师进行观察，对能力较差的幼儿进行帮助

1老师对幼儿的比赛进行评价。

师：有些小朋友没有遵守老师的游戏规则，比如\*\*\*\*，们再来一次，大家要双脚同时落地，最重要要注意安全。

变换游戏规则，立定跳改为侧跳。

6、游戏结束放松身体。

师：到底是哪组的小朋友最厉害呢？小朋友为他们鼓鼓掌。大家都有点累了是吧？和老师做做放松运动。等下就要回教室，大家记得下楼梯要注意安全，不准推来推去的。

**幼儿园户外游戏活动方案中班篇三**

幼儿园教师户外游戏创编

比赛活动方案

为贯彻落实《3-6岁儿童学习与发展指南》，充分调动幼儿教师创造性地开展幼儿户外游戏活动的积极性，全面提高幼儿园户外游戏活动质量，促进幼儿身心健康和谐发展，经研究，定于2024年9月25日组织开展幼儿园户外游戏创编比赛活动。现将有关事项通知如下： 一、参评对象：全体教师 二、参评内容

（一）游戏方案（20分）：纸质文本一份，同时报送电子稿。（二）游戏组织（80分）：组织游戏活动，时间20-30分钟。三、参评要求

请各位教师认真撰写游戏方案，9月17日将游戏方案电子稿上交主任室，幼儿园组织人员评审选出优秀游戏。四、幼儿园户外游戏方案评分细则

1、目标明确、针对性强，活动价值与教育价值并存。（5分）2、内容新颖，趣味性强，富有创意。（5分）3、设计科学、适宜、安全，符合幼儿的年龄特点。（5分）4、方案框架清晰，表述清楚、准确，可操作性强。（5分）幼儿园户外游戏活动评分细则 游戏准备（10分）

1．有效利用户外场地，因地制宜创设游戏环境；（5分）2．游戏材料适宜、丰富、经济。（5分）游戏内容（20分）

1．游戏内容新颖、有趣，符合幼儿的年龄特点；（10分）2．游戏活动能丰富幼儿的经验，激发愉快情绪，培养自主性、自信心、规则意识和合作能力等。（10分）教师指导（20分）

1．尊重幼儿的游戏意愿，关注幼儿参与表现及需求，并作出积极、有效的指导；（10分）

2．以多种方式丰富幼儿的经验，推动游戏的深入。（10分）幼儿表现（30分）

1．积极参与游戏；（10分）2．乐于与同伴合作；（10分）3．主动分享游戏经验。（10分）五、评审组 组

长：赵淑香 副组长：朱波组

员：孙立伏

王丽娟

张雪莹

陈雪鹏

张晶

永吉县实验小学附属幼儿园2024年9月15日

**幼儿园户外游戏活动方案中班篇四**

户外游戏活动方案

活动对象：团学150名成员

活动目的：丰富团学成员的课外生活，加深成员间的认识与了解。活动地点：大夫山

活动流程：8：50在饭堂门口集合--.9：00由各部门负责人带队坐地铁去大夫山.--10:30到达大夫山,仍由各部门负责人带队去骑车.--12:30吃午饭--.13:30开始游戏—16:00游戏结束, 由各部门负责人带队坐地铁回学校.游戏内容:

要求:把团学150名成员按每组30人分成5组

游戏一: 打傻瓜(每组分开来玩)(大概20分钟)

游戏规则:

指定一個青鬼和一個红鬼，青鬼手上拿一個无伤害性的棍棒，如紙棒、保特瓶、空氣槌等。

遊戲開始時，青鬼要打紅鬼，而紅鬼只要在被打之前喊出一個替死鬼，替死鬼就變成了新紅鬼，青鬼就必須去打新的紅鬼。打到的話，青鬼和紅鬼互換，再由紅鬼喊出新紅鬼。

由於紅鬼只要即時喊出人名，就不會被打。而青鬼要紅鬼反應之前就打中紅鬼，否則即使跑到紅鬼面前，換了人也不能打。

這個遊戲可以增加團體對名字的熟悉，因為叫不出名字來就得被打。因此也可以稍加變化，規定名字要顛倒、叫綽號、叫代號，更可增加難度。

游戏二；敲击游戏(大概20分钟)

游戏规则:

主持人先说一个限制性问题，譬如：说出以r开头的英文单词，先由第一个选手说，她说对后，击掌让下个选手回答，但是下一个选手的人选要按照他击掌的次数来决定，譬如第一个选手说完，击了2下掌，就由第3个选手接着回答，（最多一次击4下掌）如果下一个选手5秒内未回答上来，则要惩罚其所在的队伍，如果一个选手连续3次都是她回答不上来或是回答错误，则全体参加游戏的人员受罚（惩罚方法主持决定）

游戏三:站起游戏(大概30分钟)

游戏规则:

每组每次出三个组员,15人蹲成一排，主持人喊口令，喊1时，第一

个参加游戏的人要立即站起来高举双手并且大声的说：“一个掉下来了！”然后蹲下，喊2时，后面第2和第3个人要立即站起来高举双手并且大声的说：“2个人掉下来了！”然后喊3，第4，5，6三人站起高举双手并且大声的说：“三个人掉下来了！”然后主持人就可以随即喊出数字，每次要站起的人是前面蹲下的最后一个人之后的一个开始算，喊几就要站起几个人高举双手并且高喊：“xx个人掉下来了！”如果喊的数字算到队伍的末尾人数不够则从排头接着算，譬如主持人喊4，而队伍最后面只剩2个人还未站起，则队伍最后的2个人和队伍排头的2个人都要站起，如果站错，就对其所在的队伍进行惩罚（惩罚由其余队伍决定）惩罚完后由被惩罚的人来安排参加游戏的人所蹲的顺序（因为蹲在队伍中间容易出错！最好喊的人数在5个以下）

游戏四:取之有道(大概20分钟)

游戏规则:

游戏设6个障碍物，摆放不规则，每组派两位同学进行游戏，分别蒙上他们的眼睛，一位从一边出发，端着放满水的碗，经队友指导，要饶过障碍物，到另外一头，把水交给另一位蒙眼的队友。时间最短的为胜。

游戏五: 合力吹汽球(大概20分钟)

游戏规则:

每组每次出6个人,主持人准备每组各六张签，上写：嘴巴；手（二张）；屁股；脚（二张）汽球

每组进行游戏的6人先抽签 ,抽到嘴巴的必须借着抽到手的两人帮助来把汽球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自已吹起汽球）；然后二个抽到脚的人抬起抽到屁股的人去把汽球给坐破

游戏六:diy(大概45分钟)

游戏规则:

给每个小组发游戏材料(两个网球或乒乓球,三节长绳,两根纸棒,5张a4纸)。让每个小组利用手中的材料。用20分钟的时间，设计出一个全新的游戏。20分钟后。各个小组分别讲述自己设计的游戏。所有小组都讲述完毕后，大家共同选出最佳游戏。最后是大家一起来尝试这个最佳游戏.

**幼儿园户外游戏活动方案中班篇五**

户外游戏活动方案

活动流程:

第一天

08:00 武汉发团，一路欢歌笑语前往双峰山。(途中介绍野外生存的基本常识)

10:00 到达双峰山景区，下车后稍做调整后，向最高峰进发，攀登好汉坡、望夫亭。

12:00 返回宾馆用中餐。

13:00 峡谷溯溪:双腿迈动中，不知不觉溪水慢慢变窄，山势慢慢变陡，山崖挂着绿色的壁毯，摆着造型馋着你。没有现成的道路，总是在溪流上跳来跳去。这种运动对第一次参加野外活动的人来说可能是一次严峻的考验，也可能是一次难忘的与大自然亲近的经历。征服高山峻岭并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。沿途队员们会获得一张地图，开展定向寻宝活动。溯溪过程中穿插:挑战极限的峡谷拉索过涧——当你突破自己完成任务时，请接受大家的欢呼圆满完成愉快的山林探险，带着友谊与快乐，返回营地。

17:00 自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。(或入住酒店)

17:30 晚餐

19:00 篝火晚会:熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。

22:30 晚会结束，洗漱就寝。

第二天:

07:30 起床，洗漱，晨练。

08:00 收拾营地(留下的只有脚印，带走的只有照片)

08:30 早餐

09:00 乘车前往双峰绝壁，垂直落差30米，挑战你的胆量，超越自我的极限。你敢一试身手吗,开展惊险刺激的户外项目——绝壁悬降。

12:30 中餐。

14:00 带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回武汉.16:00 抵达武汉温馨的家，结束愉快且有回味的野外探险之旅。

预计总费用: 360元/人(宾馆)330元/人(露营)

个人要求:个人身体健康，无心脏病、高血压等病史，无不适和从事剧烈及高空运动病症

安全注意事项:

1)野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护;

2)背包及携带物品需做好防水准备;

3)个人着装要求:宽松休闲长衣长裤，(绝对不允许穿高跟鞋);

4)个人自备:旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。

5)尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品进入保护区，不要破坏区内的自然生态环境，做到“留

下的只是你的脚印，带走的只是你的留影”;

6)注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不擅自离开设定行进路线和活动范围

参与方式:自愿报名，跟帖电话均可(注:人数低于20人本次活动将取消,遇雨顺延)

主题:激情飞扬

活动目的:穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

活动时间:2024-7-22——2024-7-23

活动地点:肇庆九峰山风景区

参加活动人数:20人

活动内容:

1、8:00 员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山

2、10:00 到达九峰山景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。

3、12:00 返回宾馆用中餐。

4、13:00整装出发前往景区拓展训练营

5、14:00 “双人跳”

赛道设置:

此赛道设置为两块泡沫板，长 2m，宽 1.5m，厚度约为80cm，中间相隔约 1.5m。

(此环节赛道约为 6m)

规则:

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性:

两人绑在一起同时起跳有一定难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为 1.5m，看似简单，但实际操作困难。

6、15:00 “过障碍”

赛道设置:

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m。(此环节赛道约为 4m)

规则:

两人三足继续前进，但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性:

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

7、16:00 “独木桥”

赛道设置:

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m3，中间相隔5m，上架一根半径为10cm的独木桥，下面为水池。(此环节赛道约为7m)

规则:

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性:

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

8、17:00 “小心陷阱”

赛道设置:

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm，以三列形式摆放。(此环节赛道约为5m)

规则:

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中(即陷阱)，但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。(摔跤不淘汰)

趣味性:

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

9、17:30 自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。(露营)

10、19:00 篝火晚会:熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。

11、22:30 晚会结束，洗漱就寝。

第二天

1、07:30 起床，洗漱，晨练。

2、08:00 收拾营地(留下的只有脚印，带走的只有照片)

3、08:30 早餐(到景区酒店用早餐)

4、09:00 乘车前往九峰山热带雨林森林公园

5、10:00 到达森林公园

6、10:30 挑战团队的力量，超越自我的极限。你敢一试身手吗,开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组，分成两个小队;自创团队口号;各队推选出一位队长，由各队长带领队员进行仿真cs丛林野外大作战。

7、12:00 仿真cs丛林野外大作战颁奖仪式(第一名:公司产品500元/„„„„)8、12:30 合影留恋

9、13:00 中餐

10、14:00 带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回

活动费用预算:

1(包车费用:来回1600元

2(拓展训练教练费300元/人 共计600元

3(人均费用290元/人

安全注意事项:

1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护;

2、背包及携带物品需做好防水准备;

3、个人着装要求:宽松休闲长衣长裤，(绝对不允许穿高跟鞋); 4、个人自备:旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。5、尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品进入保护区，不要破坏区内的自然生态环境，做到“留下的只是你的脚印，带走的只是你的留影”;6、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不擅自离开设定行进路线和活动范围

**幼儿园户外游戏活动方案中班篇六**

托幼三园间操活动方案

活 动 一：圆圈律动

活动时间:9:00准时播放音乐（9:00——9:10）

活动地点：各班从班级开始走出，在各自的圆圈上，做律动。户外圆圈音乐：

1、智慧树运动操

2、小花猫学本领

3、母鸭带小鸭（播放此音乐时，各班要从教学楼走出）

4、围个小圈圈（此音乐各班要都站在圈上）

5、拍手跺脚摇头走路歌

6、找朋友

7、小动物走路

8、小矮人和大巨人

9、诵读韵律操（播放此音乐，各班由圆圈变成四列纵队）

活 动 二：古诗诵读（每周一首古诗、一段弟子规）每天请一名幼儿领读。

活动时间：9:10——9:1

5活 动 三：主操

活动时间：9:15——9:25

活动地点：各班站四列纵队

活动音乐：

1、时代佳音英语律动

2、幼儿广播体操

3、我最棒 （园操）

4、运动员进行曲（围着操场走队列）

活 动 四：户外游戏

活动时间：9:25——9:40

学前一

游戏名称：小小通讯员

游戏目的:

1、锻炼幼儿爬、双脚跳、跳高、跑的能力，提高身体协调性。

2、培养幼儿的集体荣誉感。

活动准备:长绳若干、铃铛

游戏方法：

一、取长绳交叉，做“电网”。

1、长绳交叉的“电网”：幼儿以匍匐前进的姿势通过。

2、一定高度的墙：幼儿要双脚跳过。

3、一人高的挂有铃铛的“通讯站”：幼儿跳起，用手触碰铃铛，完成任务，返回起点，下一名幼儿出发。

大一班

游戏名称：过小桥

活动准备：

1、（由易拉罐、牛奶罐粘和而成）小桥

2、沙包2个

3、幼儿分成两组

活动目的：通过幼儿头顶沙包，走过小桥，练习幼儿的平衡能力及团结合作的情感。活动场地：跑道上

游戏玩法：两组幼儿分别站在起点处，由每组第一名幼儿头顶沙包，向前走上小桥，到达终点，之后从两侧跑回将沙包交给第2名幼儿，直至最后一名幼儿。先完成的组为胜。

大二班

游戏名称：绕圈接力

活动目的：练习沿着圆圈快跑

活动准备：不同颜色和小旗四面。

游戏方法：

教师发令后，各队排头幼儿迅速按逆时针方向绕圈快跑，同时后面的幼儿向前跨一步，站到预备接力跑的位置上。排头幼儿跑完一圈将小旗交给本队第二个幼儿，然后自己站到本队队尾，其余幼儿依次进行，直到各队排尾幼儿跑到本队后把小旗举起，以最快的队为胜。

游戏规则：

1、必须沿着圈外跑，不可跑到圈内。

2、快跑超人时，必须从右侧超越，不得撞人。

注意事项：

1、小旗的柄要短小，以免碰伤幼儿。

2、用右手交接旗，然后从本队的右侧站到队尾。

3、各队准备接力的幼儿，不可站在圈外，以免碰接。

中班

活动名称：好玩的球

活动目的：

1、锻炼幼儿腿部大肌肉动作及协调能力。

2、培养幼儿团结协作和竞争的意识。

活动准备：小皮球三个

互动过程：

一、胯下传球

幼儿分成三组，每组一个皮球，幼儿排成三列纵队，由排头开始，从胯下将球传给后面的小朋友，后面的小朋友再从胯下传给后面的小朋友，以此类推，传到

排尾，最后的小朋友将球举起，即为胜利。

二、双脚夹球跳

全体幼儿分成三组，每组一个皮球，幼儿排成三列纵队，由排头开始，第一个幼儿将球夹在两腿之间，向前行进跳至终点线返回将球交给第二个幼儿，以此类推，直至每个幼儿完成。

小班

活动名称：好玩的球

活动准备：纸球若干、球棒（报纸制作）

活动目的：

1、培养幼儿的手眼协调能力和肢体协调能力。

2、培养幼儿的合作意识

游戏方法：

玩法

一、将纸球放置球棒末端，从起点走向终点。

玩法

二、幼儿站在起点，同时将纸球放置起点，打向指定的方向。

玩法

三、让幼儿站在固定的地点，将纸球掷入筐中。

玩法

四、让幼儿进行传递接纸球游戏。

**幼儿园户外游戏活动方案中班篇七**

幼儿园教师户外游戏创编

为贯彻落实《3-6岁儿童学习与发展指南》，充分调动幼儿教师创造性地开展幼儿户外游戏活动的积极性，全面提高幼儿园户外游戏活动质量，促进幼儿身心健康和谐发展，经研究，定于2024年9月25日组织开展幼儿园户外游戏创编比赛活动。现将有关事项通知如下： 一、参评对象：全体教师 二、参评内容

（一）游戏方案（20分）：纸质文本一份，同时报送电子稿。（二）游戏组织（80分）：组织游戏活动，时间20-30分钟。三、参评要求

请各位教师认真撰写游戏方案，9月17日将游戏方案电子稿上交主任室，幼儿园组织人员评审选出优秀游戏。四、幼儿园户外游戏方案评分细则

1、目标明确、针对性强，活动价值与教育价值并存。（5分）2、内容新颖，趣味性强，富有创意。（5分）

3、设计科学、适宜、安全，符合幼儿的年龄特点。（5分）4、方案框架清晰，表述清楚、准确，可操作性强。（5分）幼儿园户外游戏活动评分细则 游戏准备（10分）

1．有效利用户外场地，因地制宜创设游戏环境；（5分）2．游戏材料适宜、丰富、经济。（5分）游戏内容（20分）

1．游戏内容新颖、有趣，符合幼儿的年龄特点；（10分）2．游戏活动能丰富幼儿的经验，激发愉快情绪，培养自主性、自信心、规则意识和合作能力等。（10分）教师指导（20分）

1．尊重幼儿的游戏意愿，关注幼儿参与表现及需求，并作出积极、有效的指导；（10分）

2．以多种方式丰富幼儿的经验，推动游戏的深入。（10分）幼儿表现（30分）

1．积极参与游戏；（10分）2．乐于与同伴合作；（10分）3．主动分享游戏经验。（10分）五、评审组 组

长：赵淑香 副组长：朱波

王丽娟

组

员：孙立伏

张雪莹

张晶

永吉县实验小学附属幼儿园2024年9月15日

陈雪鹏

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找