# 2024年中班体育户外活动教案方案及反思(三篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-08-20

*为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。中班体育户外活动教案方案及反思篇一x月\_\_日上午x...*

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

**中班体育户外活动教案方案及反思篇一**

x月\_\_日上午x：\_\_——\_\_：00

二、活动场地

\_\_\_\_\_\_x

三、活动形式

认领小树，挂上祈愿卡，给小树浇水。

四、活动来源

早春三月，草长鹰飞间，冬天的寒意还未褪尽，春天带着绿色的气息向我们走来，春风吹绿了枝头上的嫩芽，吹绿了地上的小草，也吹动了孩子们的热情。

为了在孩子们的心里播撒下绿色的希望，让他们在保护自然中亲身体验劳动的乐趣，感受美化环境的意义，获得更多亲近春天的快乐体验，于3月12日组织全园的小朋友进行了一次以“我为小树浇浇水”为主题的护绿活动。

五、活动目标

1、从小爱护花木、保护环境，知道了小树、花草是我们人类的朋友。

2、能够愉快的参加活动，在活动中遵守规则，学习与他人合作。

3、感受大自然、周围环境的美好，初步建立保护环境的责任感。

活动准备：1、x月x日带领级部主班教师勘测活动路线，挖掘路途中的教育资源，并进行绿化场地的划分和调查水源。

2、3月11下午通知家长给孩子穿一双可防水的运动鞋并与孩子一起制作小喷水壶。

3、本周区域中学生制作护树卡、祈愿卡、爱心卡，把对小树的祝福以画的方式表现出来。

4、向家长发出倡议，帮助学生了解树木和人类的关系，植树的意义。

5、各班自备大水桶一个，小水桶学生人手一个。

6、各项人员安排：主持人—各班本主任摄像、照相—夏凡提水—保育老师。

7、保育教师随身携带创可贴和纱布等医疗用品，以备应急处理，教师每人携带卫生纸。

六、活动流程

1、植树前的谈话。你知道三月十二日是什么节吗?(植树节)你认识哪些树木?(引导学生说各种树木的名称)你知道树木有什么作用吗?(告诉学生树木可以制作家具、打门窗、结水果;还可以美化环境，净化空气)

2、我给小树浇浇水，我和小树同长高“植树节活动开始仪式。

第一项：“绿色小卫士”进场活动(要求班级分七队，按照班级顺序进入区域)

第二项：主持人讲解植树节的来历，宣布活动开始。(把这一天定为植树节，一是为了纪念一贯重视和倡导植树造林的孙中山先生(3月12日是孙中山先生逝世纪念日。另外，x月\_\_日刚好是惊蛰之后，春分之前，对全国来说，这时候植树是最适宜的。)

第三项：主持人给小朋友介绍种树的意义，讲解护绿爱树的重要性。

第四项：各级部长向大家发出倡议：“爱护小树，从我做起，从现在做起……”

第五项：分大中小级部进行植树节活动。

**中班体育户外活动教案方案及反思篇二**

设计思路：

《三只小猪盖房子》是一个经典幼儿故事，此故事既有探究房子结实的原因，知道做事不图省力，又有幼儿喜欢的人物和对话，而且还适合表演，并符合新主题“周围的人”其中“建筑工人”这一小站点的主题。能把幼儿已有的生活经验“房子”的知识结合到故事中来进行讲述，让孩子们通过听听、说说、理解并表演故事的情节和语言，来锻炼他们的倾听、理解能力以及

大胆表达、表述的能力。活动目标：

1、完整倾听故事，了解故事内容，大胆表述故事中的主要情节。

2、乐于探究，知道做事不能偷懒图省力。

活动准备：ppt

活动过程：

一、话题引趣(结合日常生活中孩子们对于房子的前期经验，自然的过渡到本次活动的主题，调动幼儿的思维积极性)

1、你们知道我们住的房子是什么造的吗?哪些东西能造房子呢?

2、今天，猪妈妈对她的三个猪宝宝说：“你们都长大了，每个人出去造一间房子，看看你们谁的本领大。”小猪们会造哪种房子呢?我们来听一听故事《三只小猪造房子》

二、完整倾听故事

1、三只小猪各选用哪种材料来盖房子?

2、哪只小猪造的房子最结实?

3、大灰狼最先要吃掉哪只小猪?为什么?

小结：老大找了最牢固的材料来盖房子，所以他的房子最结实，大灰狼怎么样都进不去。

三、再次欣赏故事(在一步步的提问中讨论探究房子材料与结实的关系，积极思考、主动探究，初步理解材料与房子的关系)

1、大灰狼来到稻草房前是怎么做的?

2、为什么稻草房一吹就倒?

3、大灰狼来到木头房子他做了什么?发生了什么?

4、大灰狼来到老大的砖头房，做了哪些事情?房子倒了吗?

小结：在这三种材料里，稻草最轻，木头较重，砖头最重;稻草又细又软容易折断，木头虽不易折断，但是容易着火也不牢固，砖头最硬最结实，所以，用结实的材料盖出来的房子才结实。老二老三的稻草房、木头房子是不牢固的。

5、哪间房子要花最长的时间去造呢?为什么老二老三不愿意这样做呢?小结：做事老想着怎么省力是不行的，要动脑筋认真地完成每一件事情。

四、讨论延伸(从生活中的实例中进行实际的思考，发散思维并调动积极的想象，大胆表达表述)

1、如果幼儿园也用稻草和木头来做，会发生什么事情?

2、如果你是小猪，你会造什么样的房子?

**中班体育户外活动教案方案及反思篇三**

激发个人潜能、打造高效团队、培养积极心态，丰富员工业余生活，提高员工稳定性及归属感，旨在提高企业团队的质量，增加集体核心力和向心力，通过活动，使组织成员更多的增强了解，体验团结协作的重要性及更多地了解自我和所在的团队。

一、活动名称：

二、活动时间：

待定（推荐20xx年xx月xx日星期六或xx月xx日星期六）

三、参加人员：

总公司及分公司全体员工

四、活动地点：

五、活动项目

1.团体游戏时间

1）趣味竞技游戏：木牛流马、两人三足接力赛、大树与松鼠、信任背摔，2）野战对抗，

3）跑跑卡丁车；4）快乐滑草；2.美味烧烤活动（可进行自由活动）：

1）钓鱼、2）打牌、3）休闲散步等；

4.合影留念。

六、活动内容说明：

1）趣味竞技游戏：

（1）木牛流马：

项目特征：团队竞技项目

项目简介：这是一个需要团队默契配合的团队游戏项目，全体成员将以组为单位构建一条“模拟坦克覆带”每位组员负责担当袋中的轮子一起让覆带在平地上快速前进。本项目的体验目标集中于：①这个项目成功的关键在哪里？②团队有统一的智慧吗？

（2）两人三足接力赛：

项目特征：团队竞技项目

项目简介：将各小组的成员以每两人一小组并肩站立，内侧的小腿用小布条捆住，这样成了“两人三足”，当裁判发出口令，各组成员从起端开始走向对面的选手，交接棒后对面的选手开始出发，依次类推项目意义：培养员工的协作和团队精神。

（3）大树与松鼠：

项目特征：个人与团队互动游戏

项目简介：①.事先分组，三人一组。二人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；培训师或其它没成对的学员担任临时人员。②.裁判员喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；裁判员或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。③.裁判员喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，裁判员或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。④裁判员喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，裁判员或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

项目意义：本项目着重培养员工的反应能力，及激发员工的潜力。

（4）信任背摔：

项目特征：个人与团队互动项目

项目简介：小组成员依次自1.5米的平台上，背对下方保护队友笔直向后倒去，小组其他成员在其身后用手编织成一张结实的网。

项目意义：信任与责任：信任同伴是自己的坚强后盾，在自己面对困难的时候会给自己强有力的支持；感受团队力量：背摔是团队任务，只有每个人以真诚、负责的态度去做，才能获得成功；信任、换位思考、理解是彼此良好合作的桥梁。

2）野战对抗：

项目特征：团队合作竞技项目

项目简介：公司全员着作战背心和头盔，激光枪，全身武装。将全体员工划分为两组进行野战对抗，两组各选出一名指挥员，由指挥员带领队员攻占对方战地并将对方队员全部歼灭的一方获胜。

项目意义：考验个人敏捷程度、侦察能力、反应速度、枪法准确度及小队合作技巧和正确选择进攻路线的能力及移动速度，以及培养团队合作精神及默契。

3）跑跑卡丁车：

项目简介：个人娱乐休闲项目

项目意义：

4）快乐滑草：

项目简介：个人娱乐休闲项目

项目简介：滑草的灵感就来自于滑雪，其动作、技巧也与滑雪基本相同，本项目以员工自愿为前提，参加滑草项目的员工首先要穿上滑草鞋，在教练的指导下进行相关的简单滑草培训和练习，再进行滑草娱乐。项目意义：培养员工的冒险与挑战精神，丰富员工的娱乐休闲活动。

5）美味烧烤：

项目特征：团体娱乐活动项目

项目简介：以全员烧烤作为公司户外活动的午餐内容，自己动手，丰衣足食。

项目的意义：增进员工之间的沟通与交流，培养大家的动手能力和团队合作意识。

8）自由活动：

项目特征：个人或个人与团队互动项目

项目简介：根据个人意愿自行活动，可钓鱼、打牌、休闲散步等健康的休闲活动。项目意义：丰富员工的业余生活，释放员工的快乐情绪，放松员工身心。

七、行程安排：

1、8：30公司集合、点名、出发；

2、9：30抵达良凤江；

3、9：30-10：30趣味竞技游戏；

4、10：30–12：00野战对抗赛；

5、12：00-13：00午餐时间；

6、13：30–14：30快乐滑草；

7、14：30–15：30跑跑卡丁车

8、15：30–18：30美味烧烤（包括自由活动时间）；

10、18：40集队合影，全员原路返回。

八、费用预算：

1）汽油费：公司车辆的加油费用，每辆加汽油元；

2）娱乐套票：良凤江公园娱乐套票85元/人，公司人参加，共计

3）烧烤用费：

4）总计：

九、注意事项：

1、在车上不应将头手探出车外；

2、车辆抵达场地后，在活动前先清点人数；

3、在活动期间不允许员工离开其所在的小组单独活动；

4、在活动中，若员工身体如有不适，要及时向本部门领导汇报；

5、在活动中，所有员工要爱护各项设施及自然环境，不能乱丢垃圾；

6、活动结束后，全员参与清理活动垃圾，爱护自然x元；

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