# 最新中班户外活动方案及反思 中班户外活动策划方案(大全10篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-06-03

*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。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编为大家收集的方案策划范文...*

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。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**中班户外活动方案及反思篇一**

活动目标：

1、能大胆尝试各种平衡器具的运动，发展平衡潜力。

2、培养初步的合作意识和竞争潜力。

活动准备：

1、平衡木、平衡台、竹梯、搓板等各种独木桥若干。

2、各种积木、布包、沙包、塑料盆、桶等玩具分布在场地的周围。

3、录音机、磁带、干毛巾(供幼儿擦汗用)

活动过程：

(一)请幼儿扮演主角、活动身体

教师引导幼儿在音乐伴随下做自己喜爱的各种小动物的模仿动作。

(二)熟悉器材、探索玩法

1、教师带领幼儿将场边的器械搬到场中间搭成各种桥(允许按幼儿的意愿搭桥)。“这天我们小动物来玩过小桥的游戏，大家先来搭桥吧”

2、请小朋友选自己喜欢的小桥去走走玩玩，看谁走得又快又稳。

3、幼儿分散活动，老师观察指导。鼓励幼儿大胆走过平衡木，提醒幼儿找人空的小桥走，不要碰撞同伴。

(三)交流分享、重点练习

1、请幼儿相互讲讲走了哪些小桥?用了哪些方法?怎样过小桥又稳又安全?

2、请多名幼儿演示，大家评议。

3、教师尝试引出持物走独木桥方法“小动物们，下面我们来做过桥表演的游戏好吗?过桥时你们能够拿场地边上的各种玩具做各种动作，看谁能勇敢地走过独木桥，能表演各种动作”

(1)教师做动作演示：一手侧平举，一手扶着头顶上的塑料盆走过独木桥。

(2)幼儿分散、自由地选取辅助材料并用各种不同的方法走过独木桥。

(3)教师观察，及时发现大胆勇敢及动作方法多的幼儿。

(4)请幼儿轮流演示，师生评议。

(四)放松身体、整理收拾器材

1、幼儿模仿小动物吃青草，并适当休息、擦汗。

2、表扬勇敢大胆、用心参与活动的幼儿。

3、师生共同收拾整理活动器具。

**中班户外活动方案及反思篇二**

一、活动时间：

20\_\_年4月12日周日

二、活动地点：

东湖公园

三、行程安排：

上午九点梨园门口集合。

1、(9：30—11：30)亲子游戏

2、(11：30—12：00)临时自由活动时间

3、(12：00—1：30)集体午餐

4、游鸟语林

5、活动结束(解散)

四、游戏内容：

1、有口难言——我来比划你来猜(每组2人)

可分成动物、食物、体育项目

比赛规则：不得说出纸张上面的任何一个字，不能用其它言语表示，可以用身体语言或其他形容方式来表述，使得同伴猜出，以二分钟时间限制猜出最多者为胜。每组两名队员参赛。

2、数字或英语单词趣味接力(每组6-8人,以孩子为主)

队员起跑在中途放置一道数学题(如：(2x3+9)/3-4+8=?)或英语单词的组成，队员跑到此处将题算出或背出答案，答案对可以继续前行，不对重算。

3、绑腿走。三人一组。(可以家庭为单位,也可以借助外援)

4、汽球运输。两人一组。背对背夹球接力。

5、五毛和一块：

规则如下：

在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。

游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。未能加入团队的受罚。

6、耳语传真：

将人员分成两列，分别对列头兵耳语一句话，不让其他人听见，要求照此往下传，有列尾者报出结果，看两列队伍哪个保真度更高，以次结胜负。

7、词语接龙：

上五人，由第一位出一词语，第二位顶针接前一词语，谐音亦可，接不上者罚

8、看看谁会错：

由主持人起头，由“1”开始报数，依座次“2”、“3”、“4”、“5”、“6”，到“5”时不能喊出来，以拍手或敲击桌子代替，当数到“15”、“20”也是如此，即逢5或5的\'倍数或含5的数字均以拍手代替，出错或太慢则罚。

五、应景游戏：

1、以春天为主题，表演诗歌、或歌曲。

2、听春的声音，说出听到了哪些声音?

六、主题讲座：

由校外辅导员进行主题讲座。

七、集合合影留念、快乐返程

**中班户外活动方案及反思篇三**

亲子活动是幼儿园活动中的一部分，和谐、温馨的氛围是孩子健康活泼成长的必要条件。以亲子活动为开头，创设合适的环境、空间、时间和活动内容，让孩子、家长在活动中互动起来，有利增进情感，加强家园间的沟通、交流。

1、让孩子、家长共同分享参与游戏的乐趣，加深家园情、亲子情。

2、给孩子表现自我的机会，培养孩子活泼、开朗的性格，促进孩子交往沟通能力及动手能力的发展。

3、通过活动让家长进一步了解孩子，促进家园同步教育。

xx年09月21日(星期日)上午9∶30--14：30

xx集团总部内

在校幼儿园学生和家长(20个家庭)

1、扩音器一个、哨子6个及各游戏材料具体详见各游戏另需的道具(另加：汽球一部分、礼品一批)

2、小礼物人手一份

3、照相留念

4、少量食物及饮用水

(1)亲子赛跑：《道具：绳子4根》

游戏规则：4个家庭为一组，共为4组，每个家庭2人一队，孩子和父亲或母亲各绑一只脚，听到哨声后，从指定的a点跑向b点，先到达终点者为胜出，(奖品为：)

(2)球拍夹汽球接力赛：《道具：羽毛球拍4付，汽球4个》

游戏规则：4个家庭为一组，共为4组，首先妈妈在a点和孩子用球拍夹好汽球，听到哨声后，马上跑向b点爸爸处，孩子再与爸爸合作，将汽球夹着运回a点，途中汽球掉落可捡起继续游戏，先到达终点者为胜出。如果家庭中，不是双亲来参加的，家长可同时扮演2个角色。或找工作人员帮忙。(奖品为：)

(3)传球接力赛《道具：篮球4个》

游戏规则：4个家庭为一组，共为4组，现声划分为

妈妈先拿着球，听到哨声后，马上跑向b点孩子处交给孩子，孩子抱着球再马上跑向c点爸爸处，爸爸再抱着球马上跑向d点终点处，途中球掉落可捡起继续游戏，先到达终点者为胜出。如果家庭中，不是双亲来参加的，家长可同时扮演2个角色，或找工作人员帮忙。

(4)投篮球比赛：《道具：篮球4个》

游戏规则：4个家庭为一组，共为4组。一家子轮流每人投篮一次，每投一次必须换一人，投篮时间为5分钟，以投中数量的多少排名次，如果家庭中，不是双亲来参加的，家长可同时扮演2个角色，或找工作人员帮忙。

(5)乒乓球拍运球赛：《道具：乒乓球4个，乒乓球拍2付》

游戏规则：4个家庭为一组，共为4组。妈妈先把球放到拍上，听到哨声后，马上运着球跑向b点孩子处交给孩子，孩子运着球再马上跑向c点爸爸处，爸爸再运着球马上跑向d点终点处，途中球球掉落可捡起放好继续游戏，先到达终点者为胜出。如果家庭中，不是双亲来参加的，家长可同时扮演2个角色，或找工作人员帮忙。

3、寻宝活动(13：00-14：00)《道具：礼品一批》游戏规则：工作人员事先把奖券藏在汽球中，再高高的悬挂在各树上。4个家庭为一组，共为4组。每个家庭只派出孩子寻宝，父母跟在其后，不能提示。孩子寻到宝后，由父母帮其取下，再拿着奖券到工作台领取相对应的奖品。每家只能寻三件宝物哦!!

**中班户外活动方案及反思篇四**

通过此次活动，让学生和家长亲密接触大自然,欣赏春天的美景,拓展学生的视野;并通过各环节的游戏，锻炼学生的自理能力、口头表达能力;以及培养学生的团结协作意识、探究意识和环保意识;同时也扩展学生的交往范围，增强交往能力，并进一步增进家长之间的交流，挖掘对孩子们健康成长有益的社会资源。

二、活动时间和地点

时间：x月15日

地点：\_\_樱桃采摘园

三、活动内容

1、教师代表讲话;

2、为了锻炼孩子的口头表达能力以及表现力，由孩子及家庭成员进行特色展示,对自己和家庭简短介绍(1分钟以内)。时间大约1小时。

3、樱桃采摘比赛：以家庭为单位进行采摘比赛。

小朋友或家庭站出来表演一个节目，形式不限，时间2分钟内。就这样反复。每个表演过节目的人都将获得一份鼓励奖。

7、樱桃运输比赛：同时比赛。先跑完的队积3分，第二的队积2分，第三名积1分。

游戏方法：家长和小朋友各持布的两端，布上放3个气排球，从起点跑回终点，交给本组的下一个家庭，全组跑完，游戏结束。以先跑完的队为胜。

8、颁奖

四、活动要求

1、活动采取自愿报名，费用是暂定每个参加的家庭200元(含门票、车辆入场费，奖品及道具费用。)希望广大家长大力支持，原则上一家三口人都要积极参予，其他亲属也可参加。

2、请各家庭准备好有特色的自我及家庭介绍，可以用语言、造型、动作等各种形式，力求给大家留下深刻印象。时间1分钟以内。

4、要求同学们严格遵守纪律以及游戏规则，在活动过程中不大声暄哗。

5、当前天气转热，家长要给小朋友注意增减衣物，并备好替换衣物和汗巾。

6、集体活动长约3小时，请各家庭根据需要自备水。

7、自备1至2个垃圾袋，不乱扔垃圾。

8、要求在12月4日早上9：30准时在静和教育公司楼下集合，不要迟到。

9、每个家长负责管理好自己的孩子，遇到紧急情况，及时报告领队老师和义工老师。

五、活动具体安排及流程

1、5月15日上午9：30准时在静和教育大门区集合，有工作人员清点人员乘车。

2、下午活动结束，集中乘车，返回静和教育驻地。

**中班户外活动方案及反思篇五**

通过此次活动，让学生和家长亲密接触大自然,欣赏春天的美景,拓展学生的视野;并通过各环节的游戏，锻炼学生的自理能力、口头表达能力;以及培养学生的团结协作意识、探究意识和环保意识;同时也扩展学生的交往范围，增强交往能力，并进一步增进家长之间的交流，挖掘对孩子们健康成长有益的社会资源。

二、活动时间和地点

时间：\_月15日

地点：\_\_樱桃采摘园

三、活动内容

1、教师代表讲话;

2、为了锻炼孩子的口头表达能力以及表现力，由孩子及家庭成员进行特色展示,对自己和家庭简短介绍(1分钟以内)。时间大约1小时。

3、樱桃采摘比赛：以家庭为单位进行采摘比赛。

小朋友或家庭站出来表演一个节目，形式不限，时间2分钟内。就这样反复。每个表演过节目的人都将获得一份鼓励奖。

7、樱桃运输比赛：同时比赛。先跑完的队积3分，第二的队积2分，第三名积1分。

游戏方法：家长和小朋友各持布的两端，布上放3个气排球，从起点跑回终点，交给本组的下一个家庭，全组跑完，游戏结束。以先跑完的队为胜。

8、颁奖

四、活动要求

1、活动采取自愿报名，费用是暂定每个参加的家庭200元(含门票、车辆入场费，奖品及道具费用。)希望广大家长大力支持，原则上一家三口人都要积极参予，其他亲属也可参加。

2、请各家庭准备好有特色的自我及家庭介绍，可以用语言、造型、动作等各种形式，力求给大家留下深刻印象。时间1分钟以内。

4、要求同学们严格遵守纪律以及游戏规则，在活动过程中不大声暄哗。

5、当前天气转热，家长要给小朋友注意增减衣物，并备好替换衣物和汗巾。

6、集体活动长约3小时，请各家庭根据需要自备水。

7、自备1至2个垃圾袋，不乱扔垃圾。

8、要求在12月4日早上9：30准时在静和教育公司楼下集合，不要迟到。

9、每个家长负责管理好自己的孩子，遇到紧急情况，及时报告领队老师和义工老师。

五、活动具体安排及流程

1、5月15日上午9：30准时在静和教育大门区集合，有工作人员清点人员乘车。

2、下午活动结束，集中乘车，返回静和教育驻地。

为丰富孩子们的课余生活，加深孩子们和家长们的互相了解和团队意识，由家委会商议决定，特组织本次户外亲子活动。

一、前期准备

1、材料采购

(1)班级名字条幅一个

(2)鼓一面(击鼓传花或造势用)

(3)长绳一根(用于圈定活动区域)

(4)眼罩6—10个(蒙眼游戏用)

(5)8-12面彩旗(用于表示起点和终点)

(6)气球100个

(7)小型扩音设备2套(可借)

(8)因在草地上举行活动，请自备铺地的野餐垫方便就坐

2、奖品采购

文具、不干胶贴纸、玩具、书、日用品

3、活动经费：本次活动根据实际发生金额按参加小朋友人数平摊，报名时按50元/生预收，活动完后多退少补。

二、行程安排

1、2：00活动地点集合

2、2：00—2：30活动准备，现场布置

3、2：30—5：00开展活动

4、5：00以后可自由活动，准备收工

出发时间、等候地点在报名后另行通知

三、活动安排

1、暖场

以家庭为单位，做自我介绍。

2、击鼓传花

凡传到的小朋友要起来表演一个小节目，形式不限。

3、两人三足

参赛者为小朋友两人一组，一只脚与对方的一只脚绑在一起。比赛开始，两人从起点向终点跑去，用时少者获胜。

规则：两人一组，组数不限，要保证三只脚踩地面行走。

4、买棒棒糖

所有小朋友围成一圈，一个男生算1元钱，一个女生算2元钱，主持人说出棒棒糖的价格，比如2元、3元、4元、5元，小朋友就根据价格计算后自己组合拥抱，没有组队的和金额计算错误就将被淘汰，共进行四轮，逐轮淘汰。

5、爸妈听我说

视参与人数分组，4-6人为一组，家长用眼罩蒙上双眼，从起点到终点摸索前进。

规则：由孩子做向导，只能用语言描述方向，不能用手或其他东西触及家长身体，旁观者可发出不同的声音进行干扰，途中遇障碍不能触碰，先到达者为胜。

发表感言：请每组最后到达的家长发表活动感言。

6、活动完有时间，大家可以玩打沙包，或自备户外运动设备玩耍

四、奖项设置

1、设“参与奖”(每位小朋友)

2、设“最默契家庭奖”(针对“爸妈听我说”游戏)

3、设“表现奖”(总积分者)

五、注意事项

家长作为孩子的监护人，一定要履行好监护责任，切实保障孩子的安全。活动完后，要清理干净垃圾。希望全体参加人员在活动做到文明团结。

一、活动目标：

共度快乐\_\_，增进亲子感情，促进家园共育。

二、活动组织：

策划：

成员：

后勤：

摄影新闻：

三、活动时间：

20\_\_年6月1日(星期五)上午8：30—10：50

四、活动准备：

1、园部和各班布置节日环境，各班门口张贴个性化的游戏单。

2、每班准备两个游戏，正副班各负责一个。

3、每位幼儿一份六一礼物，游戏小奖品若干。

4、每位家长一张游戏卡，优胜奖券若干。

五、活动流程：

1、8：30—9：00家长凭接送卡入园内，到孩子所在班级签到、领游戏卡，班主任对孩子进行节日教育，可适当组织节目表演，向幼儿和家长介绍本次活动具体安排和游戏玩法。

2、9：00—10：30家长带孩子随意参加同年龄班级组织的游戏，每玩一个游戏后由组织游戏的教师盖小印章，不得重复玩一个游戏，优胜者发给奖券。家长凭奖券到保健室领取小奖品，凭游戏卡(必须六个游戏全部玩过)换小礼物。

3、10：30—10：50家长带孩子回班级，领取六一礼物。家长离园，原则上不带孩子。

六、活动项目：

(一)小班组

游戏一：袋鼠跳(地点：芽芽班外场地组织者：)

准备：场地上画有起点与终点的标志。

玩法：分4组进行游戏，家长将孩子抱在胸前，双脚并拢从起点跳跃至终点，先到者为胜。

规则：必须双脚并拢跳跃至终点，否则视为犯规，不计成绩。

游戏二：夹弹珠(地点：芽芽班组织者：)

准备：筷子、勺子、弹珠若干，碗若干。

玩法：分4组进行游戏，每个碗里放10个弹珠，家长用筷子夹，孩子用勺子舀，把弹珠从一个碗移动到另外一个碗里，先移完的为胜。

规则：以碗中弹珠数为准，掉落的不计入总数。

游戏三：亲子二人行(地点：苗苗班组织者：)

准备：场地上画好四个走道。

玩法：一位家长和一位幼儿参加活动，幼儿和家长分成四队，幼儿和家长面对面站好，幼儿的脚踩在家长的脚上，准备出发，游戏开始，家长带着幼儿向终点前进，最先到达终点的队为胜。

规则：幼儿的脚不许离开家长的脚。

游戏四：喂饼干(地点：苗苗班组织者：)

准备：在活动室内贴好横线、四只小动物箱子、四篮积塑。

玩法：一位幼儿和一位家长为一组，四组为一轮游戏。游戏时家长和幼儿站在线后，将积塑扔进前面的箱子里，在规定时间内哪组扔进箱子的积塑最多为胜。

规则：投积塑时家长和幼儿的脚不能超过横线，每次只能扔一个积塑。

游戏五：两人三足走(地点：果果班外场地组织者：)

准备：场地一块，绳子四根。

玩法：八人为一组，幼儿和家长并肩站着，家长左脚宝宝右脚搂绑住，听信号开始，谁先到终点获胜。

规则：游戏过程中，家长不能抱幼儿如有返回原地，重新游戏。

游戏六：抛球接球(地点：果果班外场地组织者：)

准备：海洋球、框子若干。

玩法：四家庭为一组，四组同时进行比赛。宝宝和家长分别站在场地的两端。游戏开始，幼儿抛球，家长手持框子接球，时间为一分钟，球多获胜。

规则：掉在地上不能捡起来。

(二)中班组

游戏一：听音乐抢椅子(地点：朵朵班组织者：)

准备：三张大椅子

玩法：四个家庭为一组，家长抱着自己的孩子听音乐围着椅子走，音乐停止以最快的速度找一张椅子坐下，没有抢到的淘汰，抢到最后一张椅子的为胜!

规则：要求音乐停止后才能抢椅子坐下!

游戏二：树袋熊(地点：塑胶跑道南端组织者：)

准备：障碍物

玩法：四个家庭为一组，宝宝抱住家长，家长从起点以最快的速度绕过障碍物原路返回到起点，中途家长不得用手去抱住孩子，谁最快为胜!

规则：宝宝若不小心滑下来掉地，游戏终止。

游戏三：投沙包(地点：星星班组织者：)

准备：场地上画好若干格子，格子内分别写上数字，沙包若干个。

玩法：四个家庭为一组，家长和孩子各拿一个沙包依次投向有数字的格子内，最后以数字总和大的为胜。

规则：在规定的范围内家长和孩子投沙包，沙包定要在格子内才有效。

游戏四：推小车(地点：塑胶跑道北端组织者：)

准备：场地上画好四个走道。

玩法：四个家庭为一组，孩子用手撑住地面，家长用手握住孩子的两只脚提起来，孩子和家长一起向前进，先到达终点的一组为胜。

规则：起点和终点必要在规定的范围中。

游戏五：鸿运当头(地点：点点班组织者：)

准备：1-10的纸牌

玩法：同时四组家庭的两个成员共同在桌面上选择一张纸牌，把选择的两张纸牌的数字加起来，数字和的一组家庭为优胜。如果加起来数字一样，由孩子重新翻抓一张，直接决定大小即可。

游戏六：垒垒乐(地点：点点班组织者：)

准备：麻将牌若干

玩法：家长手拿10只麻将牌，孩子拿8只麻将牌，共同垒高，垒高的机会只有一次，中途倒塌，游戏就结束，最终四组家庭中产生一组垒的的为优胜。

(三)大班组

游戏一：夹弹珠(地点：甜甜班组织者：)

准备：弹珠、筷子、碗各四双份。

玩法：一亲子为一组，四组同时进行夹弹珠，时间一分钟，以碗里的弹珠数量最多为胜。

游戏二：投海洋球(地点：甜甜班组织者：)

准备：海洋球若干、篮子四个

玩法：一亲子为一组，四组同时在规定距离内进行投接海洋球，自己确定投接者，时间一分钟，以篮子里的海洋球数量最多为胜。

游戏三：螃蟹夹球(地点：美美班组织者：)

准备：皮球8个，椅子4把。

玩法：家长与孩子面对面，手拉手，两人用身体夹球，身体迅速前进，到达前方之后绕过小椅子原路返还，最先到达终点的为胜利。

规则：在运球的过程中如果掉下来要重新从起点开始。

游戏四：俩人三足(地点：美美班组织者：)

准备：四条绳子。

玩法：由孩子和自己的家长将其中的一只脚捆绑在一起，并由四对进行同时比赛，先到终点的一对即为获胜。

规则：起点和终点必要要在规定的范围中

游戏五：运球走(地点：乐乐班组织者：)

准备：乒乓球、乒乓球板和瓶盖

玩法：一家庭为一组，四组同时进行比赛。宝宝和家长分别站在场地的两端。游戏开始，家长手持乒乓球板，托球跑到宝宝处将乒乓球用手放在宝宝的瓶盖上，宝宝手托瓶盖将球运送到终点，时间为一分钟，运球数多为胜。

规则：家长和宝宝不得用手扶乒乓球，掉了捡起来继续游戏。

游戏六：巧叠火柴棒(地点：乐乐班组织者：)

准备：火柴棒若干、矿泉水空瓶4个(去掉盖子)

玩法：一家庭为一组，四组家庭同时游戏，每组一个空瓶，在瓶口上叠放火柴棒，时间为30秒，家长与幼儿叠放火柴棒累计多者为胜。

规则：每次只能取一根火柴棒，如有火柴棒落地，立即终止游戏。

1、活动时间：20\_\_年\_月\_日周\_(如若本周有雨则延至下周进行)。

2、活动地点：\_\_艺术园(\_\_路\_\_前行一个十字路口右转\_\_路\_号(\_\_训练基地斜对面))

3、活动时间安排：

9：00在\_\_艺术园门口集。

9：10集体活动：

活动一纸箱接球

活动二蚂蚁运粮

活动三两人三足升级版

活动四躲猫猫

活动五竹林寻宝

活动一玩沙

活动二参观美术馆

活动三喂小鱼

11：30午餐

活动费用：

一位家长和一位孩子收取餐费\_元，两位家长和一位孩子收取餐费\_元(本周内交)。

有关事项

1、午餐介绍：家长和孩子分开进餐，家长\_人一桌约\_菜;孩子餐另安排符合孩子口味(由老师分发)每家需自备儿童用小碗、勺或筷。

2、自带玩沙工具，方便孩子玩沙。

3、自带饮用水，少带或不带零食。

4、各位家长和小朋友要穿着方便活动的衣物和鞋子。

5、为培养孩子们的环保意识，请各家随身携带垃圾袋。

6、为保证游戏顺利进行，请各家准时到达活动地点。

一、活动时间：

20\_\_年4月12日周日

二、活动地点：

东湖公园

三、行程安排：

上午九点梨园门口集合。

1、(9：30—11：30)亲子游戏

2、(11：30—12：00)临时自由活动时间

3、(12：00—1：30)集体午餐

4、游鸟语林

5、活动结束(解散)

四、游戏内容：

1、有口难言——我来比划你来猜(每组2人)

可分成动物、食物、体育项目

比赛规则：不得说出纸张上面的任何一个字，不能用其它言语表示，可以用身体语言或其他形容方式来表述，使得同伴猜出，以二分钟时间限制猜出最多者为胜。每组两名队员参赛。

2、数字或英语单词趣味接力(每组6-8人,以孩子为主)

队员起跑在中途放置一道数学题(如：(2\_3+9)/3-4+8=?)或英语单词的组成，队员跑到此处将题算出或背出答案，答案对可以继续前行，不对重算。

3、绑腿走。三人一组。(可以家庭为单位,也可以借助外援)

4、汽球运输。两人一组。背对背夹球接力。

5、五毛和一块：

规则如下：

在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。

游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。未能加入团队的受罚。

6、耳语传真：

将人员分成两列，分别对列头兵耳语一句话，不让其他人听见，要求照此往下传，有列尾者报出结果，看两列队伍哪个保真度更高，以次结胜负。

7、词语接龙：

上五人，由第一位出一词语，第二位顶针接前一词语，谐音亦可，接不上者罚

8、看看谁会错：

由主持人起头，由“1”开始报数，依座次“2”、“3”、“4”、“5”、“6”，到“5”时不能喊出来，以拍手或敲击桌子代替，当数到“15”、“20”也是如此，即逢5或5的\'倍数或含5的数字均以拍手代替，出错或太慢则罚。

五、应景游戏：

1、以春天为主题，表演诗歌、或歌曲。

2、听春的声音，说出听到了哪些声音?

六、主题讲座：

由校外辅导员进行主题讲座。

七、集合合影留念、快乐返程

**中班户外活动方案及反思篇六**

1、学习双脚交替跳格子。

2、在游戏中培养幼儿快速反应能力。

3、学会与同伴合作按次序进行游戏。

找一块宽敞的场地。

一、开始本分

1、热身运动。

师：请小朋友站在自己的位置上，排成6列纵队。

2、复习原地踏步走，向前踏步走，踏步走，要求中间空一个圆点。

3、复习前面所学的基本体操。

二、基本部分。

1、介绍场地，引起幼儿的兴趣。

2、请小朋友站在格子的旁边指认。

3、学习用双脚交替的方法跳格子。

师：刚才我们是用手指来指认的，如果用脚来数数，看看行不行？

师：幼儿分散在格子场地处练习，每次一位幼儿跳，其余幼儿等待片刻，轮流进行。

4、幼儿练习后提问：你们刚才是怎样用脚数的？

师：请一个小朋友来跳给老师看一看。

5、老师重点讲解跳的方法：每次一只脚踏一个数，左右脚交替进行，按顺序1――9的数字跳完。

6、引导幼儿练习用双脚交替跳的方法跳格子。

7、游戏：“看谁跳得快”。

师：小朋友们都学会了用双脚交替的跳格子了吧！接下来我们就来玩一个游戏，游戏的名字叫：“看谁跳得快”。

师：玩法：将小朋友分成四组，每组一块格子地，游戏开始后，每组当中的一人按1―9的顺序跳格子，其余人帮着数，跳完后换另一个人，直到所有的人都跳完。先跳完的那组为胜。

8、游戏进行3―4次。

三、结束部分。

1、老师表扬按要求跳的小朋友。

2、放松运动，针对幼儿的腿部进行放松活动。

**中班户外活动方案及反思篇七**

>活动

大循环方案4

今天下午在县机关幼儿园观看了王老师的户外游戏活动真是受益匪浅。此课的价值、趋势、构想都很突出。户外游戏活动是幼儿园课程的生长点，也是实践课堂理念的新趋势。户外游戏活动对当今社会幼儿发展的重要性，王老师通过此活动为大家阐述了游戏在幼儿园课程实践中的价值、意义及实施方法。户外游戏活动对幼儿身心发展的价值，户外游戏活动有它的独特性，能够满足幼儿的模仿与想象，还能鼓励幼儿的探索与冒险。给予幼儿充足的活动空间，从而打破传统室内活动的诸多局限与弊端。

通过学习，知道了游戏是精神旅行的通道，而户外游戏是目前幼儿园课程建设的新支点。户外课程对幼儿的尊重、自由自主运用于各个活动中。户外游戏活动最新趋势业主要有五部分，分别是：自然及课程、运动即人格、渗透即完整、差异即公平、自主即层次和解放即指导。也就是说自然是孕育人类精神的母亲和故乡，幼儿时期的运动绝非仅限于身体能力的锻炼，而是蕴含心智、情感、乃至个性与品性的教育，课程活动即是自由的活动。也就是在游戏活动中，每一个孩子都是自主的，解放幼儿，应当是教师指导游戏的自由、开放与教学的秩序与集中的关键。

课后王老师对此堂游戏活动课作了详细的讲解。在评课过程中也分享了很多实践中的经验。王老师详略得当的分析与指导，鲜活的实例引起我们的关注，同时也引发我们很多思考。对于游戏在幼儿园教学中的实践，这么丰富的内涵实践路径始终是一个讨论不完的话题。对于科学保教也始终是一个讨论不完的内容，如生活重特点、运动重全面、游戏重自主、学习重有效，这些都是我们以后要继续探讨学习与研究的重点。

观看完王老师的活动课，我知道游戏在幼儿园是十分重要的，而教师发挥的作用也是不可替代的，不管是从游戏的选择还是环境材料的创设，都是其他阶段教师所无法比拟的，这是我们工作的特殊性，游戏精神是一种童年精神，用丰富的理论包装自己更好地用于实践，又在实践中充实我们的理论这才是我们真正应该做的，我相信我一定可以做一个真正可以让孩子们在快乐中获得学习经验，快乐中成长的好老师!

**中班户**

**中班户外活动方案及反思篇八**

为了加强幼儿户外体育活动锻炼，不断增强幼儿身体素质，提高自身对外界环境的适应能力，培养幼儿坚强勇敢的意志品质，并通过户外活动，发展幼儿的基本动作，提高身体的协调能力和平衡能力，增加体力和耐力，促进幼儿身心和谐的发展，让幼儿从小拥有健康的体魄。我们根据中班幼儿的年龄特点，制定幼儿户外体育锻炼活动的方案如下：

一、活动内容：

花样玩圈、拍皮球、徒手操、轻器械操(响铃操)、跑步、投沙包、捉“尾巴”、跳房子、跳羊角球、投纸球等。

二、活动器械：

呼啦圈、响铃、纸球、大纸箱、奶箱、布条、羊角球、小马蹄、沙包、皮球等。

三、实施过程：

(一)准备阶段：

主要收集开展优化幼儿户外体育活动研究用的资料，组织教师进行学习，提高教师对优化幼儿户外体育活动指导的理论水平，确定研究的内容，成立课题小组。

(二)实施阶段：

我们根据孩子的年龄特点和动作发展水平，做到循序渐进，本着由易到难、由浅入深的原则，制定了科学系统的阶段性实施方案。

第一阶段：

第四阶段：

通过练习呼啦圈孩子们已经有了一定的基础，并掌握了多种花样玩圈的技巧，我们利用家长开放日的时间进行花样玩圈的技能技巧展示。我们还在活动中给孩子们加上优美的音乐，编成一套完整的圈操，在早操活动中进行展示。

经过课题组教师的积极努力和孩子们认真练习，本研究课题实施以来，我们取得了可喜的成绩：在20\_\_年5月寿光市举行的技能技巧活动比赛中，我们荣获三等奖。

四、户外活动时间安排(根据季节灵活调整时间)：

五、注意事项：

1、进行各项游戏活动时应让身体做好充分的热身活动并掌握正确的动作技术。

2、一定要有老师在一旁指导、保护幼儿的安全，对于没有按照游戏规则的幼儿，老师再强调游戏规则，并请幼儿一定要按照游戏规则去做，选择的游戏一定要玩到熟悉为止再去玩起他的游戏。分组活动就是按照幼儿自己的意愿去做游戏，活动中请幼儿遵守游戏规则并保护自己不受到伤害。

**中班户外活动方案及反思篇九**

>活动

大循环方案2

游戏是幼儿的天性，尤其是户外游戏活动，不仅发展幼儿基本动作，增强幼儿体质，提高幼儿身体素质，还可以培养幼儿的观察力、想象力、解决问题的能力以及实际操作能力。为尊重幼儿身心发展的规律和学习特点，以游戏为基本活动，保教并重，关注个体差异，促进每个幼儿富有个性的发展。我利用寒假时间，阅读了临朐县教育局所编著的《快乐游戏健康成长――临朐县幼儿园户外活动扫描》一书。通过阅读这本书，我对户外活动有了更深刻的反思与理解，现在我将这次读书的收获分享给大家。

一、户外活动两小时健康生活一辈子。

保证幼儿每天两小时的户外游戏活动时间。我国著名教育家陶行知说“生活即教育社会即学校”，《3-6岁儿童学习与发展指南》中指出，幼儿的学习特点是在“做中学、玩中学、生活中学”，面对家长“不让孩子输在起跑线上”而大肆鼓吹的超前教育，我们勇敢说不。并且根据幼儿身心发展特点和发展需要，为幼儿提供了生活化的游戏环境和材料，开展适合不同年龄阶段、不同发展水平的户外活动，创造一切条件让孩子们在每天两小时的户外活动中，满足身体健康发展的需要，让运动成为一种习惯。

二、混龄式幼儿自主性户外活动

以幼儿为本，立足于幼儿的实际水平和发展特点，从环境改造、材料投放及园本资源等方面不断优化户外活动，增强幼儿户外体育锻炼的实效性，开展“大带小、小促大”的混龄式幼儿自主性的户外体育活动。本活动以幼儿自主活动为目标，对幼儿户外活动环境进行整体规划改造，合理划分区域，在园内建造小山丘、沙池水池、种树、铺草等，因地制宜地创设各区域，在这些区域中让不同年龄的幼儿自由选择，彼此联系，产生交互作用的活动，开展“大带小、小促大”的混龄式幼儿自主活动，让幼儿在良好的体育环境中充分的自由结伴、自选内容、自主活动。

三、园本特色课程

艺术是人们创造美和表现美的重要形式，其中美术是孩子的第二种语言，是孩子用心灵和世界对话的一种形式，幼儿感受美的方式虽然肤浅或幼稚，但是他们已经有了初步的审美意识。《指南》中对幼儿园美术教育作了全面的阐述，既要求幼儿园通过各种手段激发幼儿对美的感受美的体验，丰富幼儿对美的想象美的创造引导幼儿用自己喜欢的方式去表现美，创造美，这也是幼儿园美术教育的核心价值。比如说：石头画，石头画对于幼儿来说是一种较独特且充满吸引力的美术活动，对幼儿具有强烈的感染力。

四、弘扬民族游戏，让我们的文化继续传承

跳皮筋、跳方格、老鹰捉小鸡等等这些都是我们耳熟能详的民间游戏，我们应该把民间游戏引进幼儿园成为孩子们愿玩、乐玩的游戏，这样既增加了同伴间的合作交流，又发展了孩子的社会性交往。使我们的孩子眼中不再只有玩具“同伴”。当然在选取民间游戏时，并不是全部应用，而是取其精华，去其糟粕。

总之，开卷有益。孩子就是一颗具有强大生命力强大能量的种子，只要给它阳光雨露他们都会迸发出强大惊人的生命力、创造力，会给你一个意想不到的大大的惊喜。

**中班户**

**中班户外活动方案及反思篇十**

1、通过抛接球的游戏，教幼儿练习投球的动作。

2、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的.协调和灵活。

3、培养幼儿团结合作的观念。

4、培养幼儿健康活泼的性格。

投掷动作包含了手部的伸展和眼睛的瞄准等，是一个需要手脚协调，眼脑并用以及合作的运动，幼儿刚开始可能还掌握不好，所以在讲解时要重点讲，让幼儿多练习，变化调整和家长之间的合作。

活动准备

箩筐人手一个，海洋球一大箱，画好投掷线，小松鼠头饰每人一个，奖品几个。

一、开始环节

情景导入：小朋友戴松鼠头饰和老师一起进场，老师说：今天小松鼠到树林里面玩，看到了很多松果，我们一起来捡松果吧，捡了松果就把松果投到篮子里。

二、基本环节

教师示范：先将箩筐摆在一定距离外（第一次不必太远，让每个幼儿都可以投进，以增强幼儿的学习兴趣，）然后将球投入篮子里。

1、让每个幼儿都试试看，教师要观察幼儿的投进情况及时讲解和让幼儿调整。

2、让幼儿邀请自己的爸爸妈妈和自己一起玩游戏，教师讲解游戏规则。

3、最先采得松果最多的一组为胜，进行游戏2次。

三、结束环节

1、给予获胜组奖励，落后组以鼓励。

2、表扬积极并给力的家长。

3、结束活动。

在本活动中大多数幼儿能通过操作、观察、调整完成游戏，并学会投掷动作。

家长在本活动中能积极参加和配合，但我觉得在活动中游戏简单了一点，还可以加大难度，让幼儿和家长更有挑战性，希望在下次的活动中能有更好的构思和创意。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn