

2023年户外活动炸碉堡教案 户外活动教案 (实用9篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么我们应该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

户外活动炸碉堡教案篇一

在游戏情节的贯穿下能吸引幼儿注意力，发掘他们的表现技能和自我满足的情感需求，孩子是游戏中的主体。让幼儿在轻松愉悦的游戏氛围中得到锻炼和发展。鼓励幼儿积极参与，增强幼儿的自信心，使幼儿的动作得到发展。在游戏中学习知识，学会为人处世的原则。

1. 调动玩圈的兴趣。
2. 激发玩圈创造性。
3. 幼儿互相合作的精神。

1、录音机，做操音乐磁带。

2、彩圈若干。

一、开始部分

随音乐跟教师做自编彩圈操。

二、基本部分

1. 彩圈是什么形状的，像什么？

幼儿回答：是圆形的，象方向盘、车轮胎、圆饼。

2. 幼儿自由想象、描述、表演不同的彩圈玩法。

3. 自由玩耍彩圈。

4. 师幼共同交流，总结如下：

(1) 滚圈：像滚轮胎一样的滚彩圈。

(2) 带圈：把彩圈套在胳膊外看谁走的远。

(3) 跳圈：单脚或双脚跳。

(4) 转圈：手臂、手指都可以转圈。

(5) 套圈：从头到脚、从脚到头等都可以套。

5. 分组探索玩圈方法，教师分别指导。

6. 总结并表扬团结合作的小组，再接再厉，鼓励其他幼儿合作玩耍。

7. 幼儿再次合作玩耍。

结束部分：

分成俩大组随音乐玩开坦克游戏。

教学反思

游戏是幼儿最喜欢的，体育课本身就与游戏密切相连。采用游戏的方式活动，以达到教育目的，从而让幼儿在快乐中学习，在学习中感悟思考。活动充分体现愉快、轻松的特点，各环节间过渡自然，活动中教师积极配合幼儿，参与活动，

融在幼儿当中，成为参与者、指导者、合作者，建立平等、民主的师幼关系，最后在游戏中结束活动，此次活动幼儿玩得开心，老师教的愉快。

不足之处：

活动中幼儿动作不协调，不会双脚同时跳起或同时落地。

户外活动炸碉堡教案篇二

释放压力，放松心情，轻松学习，快乐生活

帮助学生在活动中缓解释放压力，使学生学会合理的减压方式，愉悦心境，增进集体凝聚力

面临期末考试的各班级学生

一、破冰训练(暖身活动)：轻揉按摩操

持续时间：5-10分钟

准备：能容纳全班学生的场地，背景音乐(指导师可根据自己喜好选择，节奏感强的音乐即可)

步骤：

2. 指导师讲解按摩动作(可选择揉肩膀、捶背、捶腰，也可三者皆选)

4. 在音乐进行中指导师发号口令(如：全体向后转、向右转)变换队形，也可形成同心圆队形(两圆逆行)

二、活动

(一)：抓乌龟(抓住快乐，躲避痛苦)

准备：能容纳全班学生的场地、几个简短的小故事

步骤：

1. 先将全班学生按实际人数情况排列成蛇形队伍

2. 指导师讲解动作：每位同学将自己的左手手掌心朝下，与地面呈水平，右手握拳伸出食指朝上，与地面垂直；然后将自己的左手掌置于左侧同学的右手食指之上，依次放好。

4. 游戏规则清楚后，可以先演练一次，以熟悉游戏过程；然后进行3-4轮游戏(中间可更换反应字，也可更换故事，以增加游戏难度)

(二)：数字传递

准备：能容纳全班学生的场地、写有数字的白纸、空白白纸、笔

步骤：

2. 所有参赛的组员排纵列排好，由指导师向全体参赛学员和监督员宣布游戏规则

3. 游戏规则：

1) 各队排尾同学到指导师身边来，指导师说：“我将给你们看一个数字，你们必须把这个数字通过肢体语言一次让你队员知道，并且让小组的第一个队员将这个数字写到白纸上，看哪个队伍速度最快，最准确。”

3) 比赛进行5局(数字可由指导师设定，例如可设定为：0、900、0.01、-1960、198/63等)，每局中间休息1分15秒。感受分享：请几个学生随意畅谈自己的感受(该活动中什么是制胜的关键)

户外活动炸碉堡教案篇三

随着现代社会的快节奏生活，人们身心压力不断加大，健康问题愈发引起重视。为了促进员工的身心健康，不少企业选择开展团课户外活动，以增强团队凝聚力和员工的身体素质。近日，我所在的公司组织了一次团课户外活动，通过这次活动，我获得了许多宝贵的体会和心得。

首先，团课户外活动可以增进相互了解和团队凝聚力。在这次活动中，我们进行了各种团队合作项目，如攀岩、悬崖降下和拓展训练等。这些活动需要团队成员协同合作、互相扶持。通过这些项目的参与，我们深刻体会到团队的力量是无穷的。在攀岩时，队友们齐心协力，给予我鼓励和帮助，使我能够克服恐高心理，成功登上了山顶。这种合作和信任的体验让我们更加了解彼此，提高了团队的凝聚力。

其次，团课户外活动可以锻炼身体素质并增强意志力。户外活动通常需要较大的体力和勇气，比如攀登陡峭的山峰或跨越高空的吊桥。在体验过程中，我深刻感受到了自己的身体极限和意志力的重要性。当面临困难时，我不得不挑战自己的极限，坚持下去，才能完成任务。通过这样的锻炼，不仅使身体得到了锻炼，而且也增强了我在困境下的应变能力和毅力。

此外，团课户外活动也给了我一个机会去欣赏大自然的美丽和宏伟。在这次活动中，我们前往了一处优美的风景区，呼吸着新鲜的空气，感受大自然的美妙。站在山巅俯瞰群山的壮丽景色，令我心旷神怡，洗涤了心灵中的尘埃。与大自然亲密接触，我深深体会到人与自然和谐共处的重要性，并下定决心更加珍惜和保护身边的环境。

最后，团课户外活动还开阔了我的视野和提升了自我价值。在这次活动中，我有机会结识了不同的人，并与他们进行交流与合作。与来自不同背景的人交流，我接触到了新的观点

和思维方式，提升了自己的见识和思维能力。同时，通过与他人合作和交流，我也感受到了自己的价值和能力，增强了自信心和自尊心。这种积极的心态和自我认知，对于我的个人成长和职业发展有着积极的影响。

总之，团课户外活动是一次宝贵的经验和体验，通过这次活动，我体会到了团队合作的力量，锻炼了身体素质和意志力，并欣赏到了大自然的美丽。此外，这次活动还开阔了我的视野和提升了自我价值。我相信，通过持续参与这样的活动，我将进一步提升自己的综合素质，实现个人与团队的共同发展。

户外活动炸碉堡教案篇四

圣诞节—贺十年校庆喜迎新年大联欢 三、活动方案计划

a□ 七彩复活节、母亲节活动

活动时间：5月初

活动主题□happy easter day

宣导感恩、知恩的美德，孝敬父母、尊敬师长、懂得孝亲养德，

培养感恩心

活动形式：户外课 b□ 欢乐儿童节活动：宣传活动

活动时间：6月1日

活动形式：散发宣传册、气球、设置招生专席 c□ 百变万圣节：万圣节面具展

活动时间：10月份

活动时间：12月末

活动目的：全校共庆十年校庆，喜迎新年大联欢 四、上半年活动详案 a□ 复活节、母亲节活动方案 活动形式：班班组合的户外亲子课 活动步骤：

第二阶段 **super show** 各班学生展示所学成果

教师准备8个彩蛋背板，某一个背板后面藏有礼物，可让学生进行选择，猜到的赠送礼物，

活动形式：外租场地全校大联欢；联欢会主要形式：节目、游戏、 活动时间：12月末

音响组负责：负责音响设备，包括调音设备、话筒、垫场音乐及节目伴奏音乐等，

负责人：冬妮、小倪

舞美组负责：负责舞台及会场的美术装潢设计，

负责人：全校教师

秘书组负责：负责文案策划，包括主持词、互动游戏设计、会场背景ppt等，

负责人：罗老师、美玲

后勤组负责：负责联欢会所需道具及相关用品的准备和采买，如气球、彩带、小礼品。

负责人：丹丹、孟洋、小强

表演节目编排：各班节目由自班任课教师自行编排和设计
（伴奏、道具自己准备） 现场纪律管理：按年龄组队/ 全校教师 活动安排：

有奖问答：围绕我校建校十年提出若干问题，现场找家长或学生回答，答对赠送精美礼品 活动备注：

户外活动炸碉堡教案篇五

户外活动是一种非常有趣、挑战自我的经验，自从参加了户外活动培训后，我的生活变得更加多姿多彩，也变得更加丰富多彩。这一次的户外活动培训，深深地影响了我的心灵和人生，也让我对自己和自然有了更加深入的了解。

第二段

在户外活动培训中，我学习到了许多有关生存、安全和环境的知识。比如，在野外生存时如何搭建帐篷、野外灶台的制作和使用、野外水源的获取和净化、基本的急救知识、野外环保等等。在这个过程中，我领悟到了户外活动起伏的性质——它不只是一件很有意思的事情，还能培养我们的生存技能和环保意识。

第三段

户外活动培训还让我意识到了与人沟通、合作的重要性。在户外环境中，无疑会比日常生活中面临更大的挑战，结识到困难和危险的存在。因此，想要度过难关和突破瓶颈，我们需要相互协助和妥善分工，依靠正确的沟通和合作，才能得到最好的解决方法。

第四段

户外活动培训也让我体会到了“可持续的生活方式”。为了

在野外保持环境的净化，不仅要遵守一些规定，比如不乱扔垃圾，还需要从我们的生活中开始：比如餐前洗手、舍弃一次性塑料制品、不乱扔烟蒂等。作为一个公民，我们有责任维护生态环境，融入可持续的生活方式。通过户外活动，我们能够深切感受这一点。

第五段

在户外活动培训中，我还真正体验到了自己真正的能力。我突破了自己曾经视为不可能的事情，比如攀登、深潜等等。经历过这些尝试后，我感觉到自己不再仅限于舒适的地带，而是有了更大的自由空间，也有了更加充实的经历。在这个过程中，我也调整了自己的生活方式，更加注重健康、有规划、有计划地度过每一天。

结论

通过户外活动培训，我真正地领略并体验到了自然环境的魅力，也获得了更多的生存、沟通和合作能力，让我对生活更加有信心和勇气。我将在今后的生活中，继续保持对自然环境的敬畏，并以能够叨得此次培训为傲。

户外活动炸碉堡教案篇六

一、活动目的：开展活动的目的是处理库存产品？是提高销售？还是宣传推广？只有明确了明的，才能使活动有的放矢。

二、活动对象：活动针对的是目标市场的每一个人还是某一特定群体？活动控制在范围多大内？哪些人是促销的主要目标？哪些人是促销的次要目标？这些选择的正确与否会直接影响到促销的最终效果。

三、活动主题：主要是为促销？宣传？还是答谢顾客？

四、活动方式：这一部分主要阐述活动开展的具体方式。有两个问题要重点考虑：确定人群和确定刺激程度。

五、活动时间和地点：促销活动的时间和地点选择得当会事半功倍，选择不当则会费力不讨好。在时间上尽量让顾客有空闲参与，在地点上也要让顾客方便，而且要事前与城管、工商等部门沟通好。不仅发动促销战役的时机和地点很重要，持续多长时间效果会最好也要深入分析。持续时间过短会导致在这一时间内无法实现重复购买，很多应获得的利益不能实现；持续时间过长，又会引起费用过高而且市场形不成热度，并降低顾客心目中的身价。

六、广告配合方式：一个成功的促销活动，需要全方位的广告配合。选择什么样的广告创意及表现手法？选择什么样的媒介炒作？这些都意味着不同的受众抵达率和费用投入。

七、前期准备：前期准备分三块，人员安排，物质准备，试验方案。

八、中期操作：中期操作主要是活动纪律和现场控制。纪律是战斗力的保证，是方案得到完美执行的先决条件，在方案中对应对参与活动人员各方面纪律作出细致的规定。

九、后期延续：后期延续主要是媒体宣传的问题，对这次活动将采取何种方式在哪些媒体进行后续宣传？脑白金在这方面是高手，即使一个不怎么样成功的促销活动也会在媒体上炒得盛况空前。

十、费用预算：没有利益就没有存在的意义。对促销活动的费用投入和产出应作出预算。当年爱多vcd的“阳光行动b计划”以失败告终的原因就在于没有在费用方面进行预算，直到活动开展后，才发现这个计划企业根本没有财力支撑。一个好的促销活动，仅靠一个好的点子是不够的。

十一、意外防范：每次活动都有可能出现一些意外。比如政府部门的干预、顾客的投诉、甚至天气突变导致户外的促销活动无法继续进行等等。必须对各个可能出现的意外事件作必要的人力、物、力、财力方面的准备。

十二、效果预估：预测这次活动会达到什么样的效果，以利于活动结束后与实际情况进行比较，从刺激程度、促销时机、促销媒介等各方面总结成功点和失败点。

以上十二个部分是促销活动方案的一个框架，在实际操作中，应大胆想象，小心求证，进行分析比较和优化组合，以实现最佳效益。有了一份有说服力和操作性强的活动方案，才能让企业支持你的方案，也才能确保方案得到完美的执行，使促销活动起到四两拨千金的效果。

户外活动炸碉堡教案篇七

在现代社会，随着工作、学习的压力越来越大，人们的精神和身体健康逐渐受到影响。而户外活动作为一种目前比较流行的娱乐方式，已经受到越来越多人的青睐。而在这个过程中，通过户外活动的培训，不仅可以锻炼身体，也能提高自己在户外活动中的技能。

第二段：参加户外活动培训的体验

我曾经也有过参加户外活动培训的体验。当时的我觉得自己还算身强体壮，而且也有一定的户外活动经验，所以对这次培训并没有抱太大的期望。但是培训的第一天，我们就进行了沙漠穿越和野外生存的训练，我发现自己在面对挑战的时候其实一点也不强大。逐渐地，我瞥见了两个人正在因为缺水而陷入了困境，而我不光做不到帮忙，还会有自己遭遇同样的情况的可能。我明白我需要双倍努力，开始认真听取教练的每一个指导，全身心地融入到培训中。

第三段：培训心得

在这个过程中，我收获满满。首先，我学会了很多在户外活动中的技能。例如，如何搭建临时住所，如何打火等。这些技能在户外活动时展现出来，能让自己变得更加自主，更加独立。其次，培训过程中我也发现了自己的不足。自己原以为已经达到可以应对户外活动的标准，但其实很多地方还不够。例如，我的身体素质方面，缺乏长时间步行的能力。还有我的耐心，因为在户外，一切采取的都是最简便的方法，每一个细节的处理都需要耐心和毅力。

第四段：培训的意义

参加户外活动培训并非止于学会技能方面。从更深层次看，这样的培训为我们提供了一个机会，让我们卸下繁重的生活压力，走出舒适圈，面临未知的挑战和压力。在这个重重的挑战面前，我们不得不去认真考虑，分析问题的本质和关键；我们亲身体会了自己在面对困境和险情时的想法和处理方法，同时也意识到了自己有哪些方面需要改进和加强。

第五段：总结

在户外活动培训的过程中，我们汲取了大量知识，同时也创造了很多美好的回忆。但更重要的是，这样的经历对于我们未来的成长也产生了积极的影响。我们通过这个过程认识了自己的潜力和不足，同时也拥有理性决定的能力，能在不同场合下克服困难，从而不断提高自己的水平。所以，我坚信，在今后的崎岖之路上，曾经参加的户外活动培训经历，将一直是我内心的力量和支撑。

户外活动炸碉堡教案篇八

第一段：引言（约150字）

户外活动是一种不仅仅让人身体得到锻炼，更能开阔思维、激发潜力的活动。作为一个热爱户外活动的人，我一直都对能否在户外中获得更多收获和更好的体验而感到好奇。近期，我参加了一次在野外进行的户外活动培训，旨在提高团队合作及自我求生能力。我在这次活动中学到了很多，并对户外活动的价值有更深入的理解。接下来，我将分享我的心得体会。

第二段：掌握合作技能（约300字）

在户外活动中，合作是一切的基础。在培训中，我学到了将目标分解成小步并团队合作实现那些小步骤的重要性。这让我领悟到了团队合作的本质和重要性。通过小组任务，我和我的组员们锻炼了我们的合作技巧和交流能力。我们学会了思考如何最大化每个人的优势，在互补的基础上完成任务。团队合作通过培训的有效引导，可以使我们把握共性，保持团队凝聚力，共同完成目标任务。

第三段：激发潜能能力（约300字）

在户外活动中，个人意志力和决心往往会面临巨大考验。在本次培训中，我学到了如何克服这些困难和挑战性，以最好的状态在野外中生存。在完成的过程中，我学会了如何采取积极的心态，如何像沙漏一样把握时间并处置好野外发生的危险情况。我们学会了如何在复杂环境下克服恐惧，接受挑战并迅速做出决策。战胜冷静和精神疲惫，激发自己的潜能是户外活动的精髓和核心。

第四段：感受自然之美（约300字）

野外营地和小组交流期间，我深深感受到了自然和地球的伟大和美丽。我们在野外吃饭，睡觉，还有学习战术采取行动。这些经历让我在自然界中感到轻松、平静和自由。我们没有网络，也没有电视或其他方式沉迷于此，而是游走在宽阔自

由的草原上，与像我的同龄人分享有关生活的底线和朋友之间的交流和支持。我们聚焦于眼前的现实，在简单和温馨的自然环境中生活。

第五段：总结（约150字）

通过户外活动培训，我如梦方醒，深刻领悟到了自然、合作和激发潜能能力的重要性，更加体验到了自然之美带给我的自由和轻松。合作是快乐的源泉和成功的关键，而战胜恐惧、挑战自己则是开拓人生和无限探索的前提。将户外活动运用到日常生活中，我们可以更好地发挥个人优势，在团队中相互合作和支持，不断开拓自己的潜能。感谢这次培训带给我们的人生经验，我会更加珍惜自由和人际交往的充实情感。

户外活动炸碉堡教案篇九

周六，我校初二年级师生一起参加了在城市沙滩举行的“与文明同行，迎特奥盛会”——金山区八万师生专题宣传活动，旨在让我们更了解“金山三创”，并积极宣传和投入三创工作，为建设文明、卫生、环保的美好金山出一份力。

早上，我们先来到学校，做好安全教育与相关训练，随后大家排着整齐的队伍向沙滩进发。

太阳渐渐升了起来。大家顶着烈日，在沙滩上排好队。过了一会儿，专题宣传活动便开始了。先是区领导宣布：“与文明同行 迎特奥盛会，金山区八万师生志愿服务行动现在开始！”全体志愿者高呼口号：“文明在我口中，文明在我手上，文明在我脚下，我与文明同行”呼完号，我感到非常兴奋，大家要好好爱护我们美丽的家园。

接着，我们沿来时的路开展环境卫生整治活动。路上的垃圾可真多，每五米就会发现一个香烟头，可见国人的环保意识还须加强啊！大家都拿出了垃圾袋尽量捡起沿路的各种垃圾。

我想：既然我们要取得三创，现在这样是不行的，我们要呼吁更多人创卫，讲文明。在队伍的后面，有2位同学发着传单。

到了梅州小区，大家休息了一下，回学校喝了点水。这时，不知谁提了一声：“把水瓶收集起来，可以卖掉做班费。”大家都同意，于是，我们把喝完的水瓶都收集起来，节约了资源。

一会儿，大家分好小队，去社区打扫卫生。大家都很努力地搜索着垃圾。“xx把你的垃圾袋拿过来，我捡了好多烟壳。”好不热闹的场景。大家不怕苦不怕脏，有时还踏入大楼门前的绿化带里拾起垃圾。要知道，那里有许多恶心的烂泥。

程晓曦的奶奶就住在新村里，于是，他就到他奶奶家给我们倒水喝。实验学子互帮互助的精神得到了体现。

折腾了半天，大家都热的湿了衣服湿了裤子，累得不得了，但心里却很开心：大家为金山出了一份力。

让我们牢记这24个字：“文明在我口中，文明在我手上，文明在我脚下，我与文明同行。”