

2023年幼儿户外跳绳活动方案 幼儿户外活动方案(实用6篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编为大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

幼儿户外跳绳活动方案篇一

如何充分利用市局配送的户外活动器材和__户外运动包（含自购）组织开展户外游戏活动。

本次活动采取先分散后集中的方式进行。以镇办为单位组织相关幼儿园利用市局配送的户外运动器材和__户外运动包（含自购）开展活动，在幼儿园组织活动的基础上再组织召开辖区所有幼儿园参加的现场观摩会（观摩会在一所园举行，由辖区一园或几所园共同展示），最后在全市进行总结交流并评比表彰。

参加现场会展示的对象为201_年享受中央奖补的所有幼儿园（含全市31所民办奖补的.幼儿园）。观摩对象为辖区所有幼儿园。

现场会户外活动展示形式不限，可利用配送的一种或多种器材组织开展活动，可组织多班集中展示，也可以班为单位进行展示。

活动分三个阶段进行：

第一阶段：启动阶段（201_年11月9日至12月上旬）

各镇办中心学校召开动员会，相关幼儿园迅速组织开展户外

游戏活动，各中心学校深入到相关幼儿园进行指导，安排部署第二阶段现场观摩会的各项工作。

第二阶段：现场观摩阶段（201_年12月中旬）

以镇办为单位组织召开现场观摩会，时间半天，辖区所有幼儿园园长、教学园长、部分骨干教师参加。现场会期间市局派人参加，并以片为单位对各镇办活动的开展情况进行评分排名。各镇办于12月10日前将观摩会举办时间、地点报局学前教育管理科，如上报时间有冲突或因天气原因不能如期举行的再另行确定。

第三阶段：总结交流阶段（201_年12月下旬）

组织召开全市幼教干事、幼儿园园长参加的总结交流会。以镇办为单位汇报利用户外运动器材组织开展户外游戏活动的经验、做法、不足及以后努力方向。总结交流以ppt的形式进行。总结交流期间组织专家对各地总结交流情况现场评分（具体时间、地点另行通知）。

镇办根据各参加园的活动开展及现场会展示情况进行评比表彰。市教科院对活动成效明显的单位进行表彰，表彰分中心学校和幼儿园两个层面。本次活动评比以现场会（占60%）及交流会（占40%）两次评比成绩进行综合评分，设立一、二等奖若干名，并从中挑选参加201_年的全市现场推进会。

1、加强领导。市教育局成立由秦治华同志任组长，付卓志、邵莲、向艳、田艳娥为成员的活动领导小组，由付卓志负责郑场线、田艳娥负责陈场线、向艳负责杨林尾线、邵莲负责城区线。各镇办也要相应成立领导小组，加强活动的指导督查。

2、认真组织。各镇办要认真组织所有参加园开展户外游戏活动，凡拒不组织开展户外活动、不参加展示活动的将名单上

报局学前教育管理科后收回奖补配送物资。要精心设计组织安排好本地现场观摩活动各个细节，确保活动安全有序。

3、强化宣传。各镇办及时撰写宣传报道，上传至__教育信息网、__教科研网。同时注重整个活动过程资料图片的收集整理，为总结交流会ppt做好准备。

4、形成常态。各地要以这次活动为契机，认真落实《__市幼儿园一日活动指南（试行）》，督促组织所有幼儿园开展户外游戏活动，形成户外游戏活动常态。建立《__市幼儿园一日活动指南（试行）》落实的督查机制，每月对辖区幼儿园督查不少于一次，确保幼儿户外活动时间不少于2小时，促进学生身心发展。

幼儿户外跳绳活动方案篇二

1、通过活动发展幼儿手脚着地及负重着地爬的能力，锻炼四肢力量。

2、通过活动发展幼儿的灵敏性、协调性。

3、通过活动培养幼儿遵守纪律，在排队中互相谦让、等待的良好行为品质，以及乐于助人的精神。

1、“彩虹桥”每人一个。

2、长、短部隧道各两个。

3、球及放置纸球的筐两个。

准备操——小海龟爬——带壳爬——爱助人的小海龟——放松

1、师生一起做海洋世界操。

2、教师介绍活动内容：可爱的小海龟。（提出要求：手脚着地爬）。

3、在教师引导下幼儿动脑筋在场地中用各种方式爬行。（往前爬，往后爬，往左爬，往右爬，曲线爬，旋转爬）

4、听信号各种方式爬。

5、教师引导：想一想，小海龟还缺了什么？（龟壳）

6、幼儿背着龟壳（彩虹桥）听信号以各种方式爬行。

7、游戏：“爱助人的小海龟”。

内容：

(1)海龟妈妈把海龟蛋下在了外面，海水涨潮要把蛋淹没。小海龟们一起帮海龟妈妈把蛋拣回来。

(2)海水退潮后再把蛋送回去。

规则：

(1)从各自的龟壳下钻出，爬过地道拿蛋，每次拿得越多越好，再从旁边爬回，将蛋放在自己的龟壳下。

(2)从各自的龟壳下拿出蛋，爬过地道将蛋送回原处，再从旁边爬回。

8、放松活动：小海龟长大变老了。

在孩子熟练掌握手脚着地爬的基础上，可以进行手脚爬和匍匐爬。

本次活动的设计十分符合中班幼儿的年龄特点及动作的发展

需要。教师在活动中突破了两点创新,其一,教师充分利用玩具“彩虹桥”的造型特点,生动并创造性地设计成海龟的壳,创造性地设计了负重手脚着地爬的锻炼,使整个活动设计浑然天成,前后呼应,而且对提高幼儿的四肢,颈肌的力量以及发展爬的能力颇有帮助,在注重身体锻炼,发展能力,品德培养等方面,都符合总的教育目标;其二,教师创造性地编排了“海洋世界”操,操节生动有趣,幼儿十分喜爱,它既与教育内容相呼应,同时又与准备活动相连接,可谓一举两得。在活动内容的安排上,遵循了由易到难,由简到繁的原则,激发幼儿的锻炼兴趣,层次清楚,衔接自然,每一个内容的出现始终围绕活动目标,同时注重个体差异,为孩子提供长短不一的布袋,并对发展水平不同的孩子提出不同的要求,且教师在活动中能注意培养幼儿的自我保护意识和能力。

组织形式上,避免了幼儿不必要的排队时间,创设了自由宽松,愉快地氛围,体现了改革的意识,达到了预期的目的。

设计思路:

户外活动结束后,孩子们陆陆续续上楼回教室。几个顽皮的孩子却在上楼时,手脚着地学着小狗般爬着上楼梯,开心得意极了!由此,我联想到平日孩子们其实也是十分喜欢爬着玩的,为了满足孩子的兴趣和愿望,我设计了本次活动,并在利用户外玩具“彩虹桥”的造型特点创造性增加了负重着地爬的锻炼,对提高幼儿的四肢、颈肌的力量,以及发展爬的能力颇有帮助。

幼儿户外跳绳活动方案篇三

为进一步加强学校与家长之间的沟通与交流,丰富孩子的业余生活,给每一位学生展现自我才能的机会,使每一位学生在学习之余好好锻炼身体;同时,使每一位家长发现孩子的优点,注意各种才能的挖掘和培养,育文小学四年级部与家长委员会共同协商举办此次亲子趣味运动会。

友谊第一，比赛第二。

娱乐身心、欢乐童年、加强交流、展现自我。

1、活动时间□20xx年xx月xx日

2、活动地点□xx

3、参赛对象□xx班及家长

道具：障碍木桩

参赛人员：每班为x组，共x组，每组xx对，每对由一家长带一孩子参加比赛。

比赛距离□xx米距离

裁判员□xx发令人□xx记录人

规则：

(1) 家长在两边、孩子在中间跑。

(2) 比赛开始，家长与与孩子分别原地转三圈后，越过障碍跑向中间。

(3) 家长与孩子到达中间后进行双人牵手跑向终点。

(4) 最后哪一组所用的时间最少，哪一组就是获胜队。

幼儿户外跳绳活动方案篇四

1. 乐于探索绳的不同跳法，初步学会双人跳绳的技巧。

2. 增强动作的协调性，发展幼儿腿部肌肉的跳跃能力。
3. 感受跳绳的乐趣和与他人合作带来的快乐。

每位幼儿一根跳绳，幼儿已有双脚同时跳绳的经验。

1. 教师带领幼儿排成四列纵队入场后，听口令进行热身运动。（根据情况可将绳对折，带领幼儿进行上肢、体转、腹背、跳跃等动作练习。）

1. 交流讨论绳子的多种玩法。

2. 自由玩绳：教师带领幼儿自由玩绳，刚开始可以探索一个人玩绳的方法，然后探索两个人玩绳的方法，最后可以探索许多个人一起玩绳的方法。每当有幼儿想出一种好玩的方法时，教师可以先请这个幼儿示范，然后带领大家跟这个孩子一起玩。

3. 教师一起参与幼儿跳绳，并与幼儿配合“双人跳”。请幼儿观察并尝试结伴跳，教师提示两个人要动作一致，可通过喊拍子让幼儿同步跳。

4. 在教师的引导下，尝试玩法多人跳绳的方法

- (1) 引导幼儿尝试找出多人跳绳的方法。

- (2) 根据幼儿描述，教师交代玩法和规则后进行示范练习。

- (3) 幼儿集体参与多人跳绳的练习，感受跳绳的乐趣和与他人合作带来的快乐。

小结：多人跳绳离不开大家的合作，只有大家一起跳齐了才能顺利的跳下一个，所以这就需要大家合作的默契。

幼儿户外跳绳活动方案篇五

- 1、培养幼儿不怕困难，互相协作的品质。
- 2、学习多人合作运动走的技能，发展身体的平衡潜力。

1、长松紧带垫子，拱形门，椅子。

2、音乐：一齐走。

一、听音乐做韵律操。

二、学习多人合作向前走的动作。

1、小蜈蚣学走路

两人为一只小蜈蚣，练习向前走，并能配上口令：

“左右左”、“一二一”。

2、幼儿连在一齐，沿场地走一圈，并配上儿歌

小蜈蚣，学走路，

许多只脚不打架，

喊声口令齐步走，

一二一，向前走”。

3、蜈蚣长大

练习三人、四人、五人走，要求动作协调，步伐一致。

告诉他们，小蜈蚣能够站着走，还能够蹲着走，大家试一试。

三、练习脚受阻向前走的动作。

1、幼儿五人一组，戴上脚环，练习走路。要求步伐一致，注意安全。

2、出示脚环，讲解戴法。

四、蜈蚣练本领

1、幼儿依次练习，教师给予指导。

2、设计三个情景：草地（软垫）、山洞（拱形门）、树林（椅子）。

五、做放松动作。

坐在垫上，解下脚环。

六、蜈蚣走路比赛

五人一组，分成四组，过草地，钻山洞，绕树林，比赛哪组走得最快，最稳。

幼儿户外跳绳活动方案篇六

活动目标：

1、沙包能锻炼孩子们的小肌肉，能训练手眼的协调以及培养敏捷的反应能力，提高学生快速反应和应变能力。

2、学习沙包的玩法多样性，提高宝宝参与游戏的积极性。

3、发展幼儿手臂、腿部力量和动作的协调性，培养幼儿的竞技意识。

活动准备：

每幼儿一个沙包，课前布置好活动场地。

小沙包的玩法：

1、抛沙包：看谁抛得高

和宝宝一起，把沙包拿在手中，使劲向上抛，看谁抛得高。为增加宝宝对游戏的兴趣，可选择一定的目标。如在一棵树下，可激励宝宝：“使劲向上抛！看宝宝能不能砸到树叶？”还可以和宝宝面对面站立，进行互抛互接的游戏，在一抛一接的过程中就锻炼了宝宝的手臂力量和动作的协调性。

2、顶沙包：锻炼平衡能力

把沙包放在头顶上，让宝宝保持身体平衡，小心翼翼向前走，不要使沙包掉下来，这可锻炼宝宝的平衡能力。还可以别出心裁地把沙包放在肩膀上、胳膊上、手臂上，依然会使宝宝的平衡能力得到锻炼和提高。

3、踢沙包：锻炼腿部力量

把沙包放在脚面上，向前方或者上方用力踢沙包，以锻炼宝宝的腿部力量。如果宝宝动作发展足够协调，还可以鼓励宝宝连续踢沙包，各自和宝宝计数，看谁踢得多，在发展腿部力量的同时，还可以锻炼数数呢。

4、夹包跳：练习双脚跳

把沙包放在两脚或两腿中间夹紧，连续向前跳。可以从同一起跑线开始，和宝宝一起进行夹包跳的比赛。发展跳跃动作的同时，孩子的竞争意识也会得到培养。

5、运沙包：练习爬的动作

选择干净的地面，让宝宝趴在地上，把沙包放在宝宝背上，让宝宝驮着沙包爬行走。为增加游戏的趣味性，可以借用小乌龟、小蚂蚁的头饰或图片让宝宝戴上，来一个“小乌龟赛跑”或“小蚂蚁运粮”的游戏，定能提高宝宝参与游戏的积极性。

6、抓沙包：锻炼手臂灵活性

宝宝把沙包放在手背上，用手背把沙包抛起来，迅速翻手抓住沙包。接着把沙包向上抛起，迅速翻手用手背接住沙包，依此方法反复进行。可以和宝宝比赛，看谁抓包的次数多。宝宝在抓包的过程中锻炼了手臂的灵活性和上肢肌肉的力量。

7、看谁投得远

学生分成两横排，相隔6米左右对投，反复进行练习，看谁投得远。

8、沙包投准

把沙包投入箱子里，按照练习需求距离箱子不同距离，往里投沙包，投得多者为胜。