# 中班户外活动方案模板

作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-05-24

*中班户外活动方案模板7篇组织户外活动可不是在外面跑跑跳跳就算了，要给活动赋予一个有教育含义且略微浅显的主题，那么中班户外活动方案要怎么制定呢？下面多多范文网小编：浅唱梦痕 大家整理的关于中班户外活动方案模板，应当随时学习，学习一切；应...*

中班户外活动方案模板7篇

组织户外活动可不是在外面跑跑跳跳就算了，要给活动赋予一个有教育含义且略微浅显的主题，那么中班户外活动方案要怎么制定呢？下面多多范文网小编：浅唱梦痕 大家整理的关于中班户外活动方案模板，应当随时学习，学习一切；应该集中全力，以求知道得更多，知道一切，希望能对大家有所帮助。

**中班户外活动方案模板篇1**

活动目标：

1、尝试绘画人物，能够画出人物脸部的主要器官。

2、在用直线和弧线作画的基础上，尝试画出波浪、圆圈等线条来装饰妈妈的头发，逐步提高幼儿控制手部动作的能力。

3、启发幼儿按照自已的想像，选择不同线条和颜色给妈妈理发，表达对妈妈的感情。

活动准备：

1、妈妈的照片若干，发型图4张

2、白纸、黑笔、蜡笔人手一份

活动过程：

一、谈话活动

1、教师：我们都有自己的妈妈，谁来介绍一下你妈妈长得什么样?

你们有没有仔细看过妈妈的头发呢?妈妈有漂亮的头发吗?

那你妈妈的头发是怎样的?

(头发是直直的、长长的。头发是卷起来的。头发前面是直的，旁边是卷的……)

2、教师：你们妈妈的头发有没有染过颜色?

(有红头发，有黄头发，还有的头发有点儿黑有点儿黄……)

3、教师：妈妈是在那里把头发理的这么漂亮的?是谁给妈妈理的发呢?

(在理发店，在美发厅，是理发师给妈妈理的。)

二、欣赏妈妈的照片，感受不同发型的特点。

1、教师：你们看，今天老师把谁的妈妈请到了电视机里?

这位妈妈的头发是什么样的?

2、幼儿欣赏长、短、直、卷的发型谁的妈妈头发上染了颜色呢?

三、幼儿自己动手为妈妈设计发型

1、教师：现在你想为妈妈设计一个美丽的发型吗?

设计发型前我们要先给妈妈画张像，妈妈的脸是什么形状的?脸上有什么?

2、教师：示范画脸你想为妈妈设计一个什么样的发型呢?

幼儿自由讨论后个别介绍。

3、教师示范画头发

教师：现在妈妈有了喜欢的发型，谁能够让妈妈变得更漂亮。

4、教师示范图色

5、幼儿动手设计发型。

四、讲评你最喜欢哪一位妈妈?为什么?

大家都为妈妈设计了漂亮的发型，我们一起和妈妈和张影留念一下吧。

幼儿做一个可爱的动作，喀嚓!

**中班户外活动方案模板篇2**

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。

**中班户外活动方案模板篇3**

一、指导思想：

幼儿园户外活动是幼儿园教育的重要内容之一，是孩子身体发展、智力发展、性格品格形成的良好途径。《指南》明确规定：“每天为幼儿安排不少于两小时的户外活动，其中体育活动时间不少于1小时，季节交替时要坚持。”根据幼儿园的具体情况以及孩子的年龄特点制定此计划。

中班组以体育活动的开展为根本，依据年龄段基本动作发展目标，注重幼儿技能的掌握，趣味性地让孩子在活动中能够有创新的空间，突出本园特色，以器械操、器械游戏、自由活动和远足活动的户外活动形式加强幼儿对运动技能的巩固和练习，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力。

二、情况分析：

综观上学期幼儿的户外活动情况，中班组幼儿的身体灵活性和协调性有了大幅度提升，并能积极参加锻炼，利用各种器械发展肢体动作，也有了一定的规则意识。但是中班幼儿在上学期出勤率偏低，户外运动量偏少是其中的原因，因此本学期将保证幼儿的运动量及运动密度。但是考虑到目前雾霾天气过多、雨天过多，因此我们设计了三种方案：正常天气、非正常天气和远足活动，让幼儿能够积极参加户外活动，充分得到锻炼，增强身体素质。

三、工作重点及措施：

（一）正常天气

1、器械操：作为我园的特色，本学期将进行器械操的学习与规范。让幼儿有场地体操相互配合的意识。基本姿势到位标准、动作路线及活动部位规范。动作有力、动作幅度适当。相互配合协调。

2、器械游戏

本学期器械活动中班组自选器械：中一班（花球）、中二班（塑料棒）、中三班（塑料环）。班级分组器械活动注重单个侧重基本动作的练习，主要是结合班级体育活动中幼儿对基本动作的掌握情况，有计划、有目的的利用相应器械进行巩固和锻炼。年级组集体户外综合训练是多个基本动作的综合体现，注重幼儿创新玩法和合作意识。能够有充足的活动时间和空间，器械材料符合幼儿基本动作发展的目标要求，能激发幼儿的活动乐趣，保证每位幼儿都有活动器械并且会使用。激发幼儿会用一种器械玩出多种方法，会与同伴合作使用器械。取放器械有序，有自我保护意识。

3、拍球练习

《指南》中提出：4—5岁幼儿应能连续自抛自接球，鼓励幼儿进行拍球运动，发展幼儿动作的协调性和灵活性。所以在器械游戏后，我们将鼓励幼儿练习拍球。

（二）非正常天气

1、器械操，利用主活动室继续器械操的练习，主要参照正常天气。

2、分组游戏：根据幼儿的兴趣爱好和能力目标，综合利用主活动室、中庭和走廊展开分组游戏。能够充分的利用空间和教室内的材料以及户外的轻便材料展开游戏。并且幼儿根据自己的意愿选择分组，原则上每月更换一次游戏材料，但也可根据幼儿的情况适当调整游戏难度及层次，保证幼儿的活动兴趣和活动量。

四、具体安排：

（一）正常天气

每天组织开展实施户外活动，主要从4条途径进行：

1、器械操（音乐《beautifullife》）：时长五分钟，其中包括动作的训练和队形的变换。第一小节：头部运动，第二小节：上肢运动，第三小节：扩胸运动，第四小节：下肢运动，第五小节：下蹲运动，第六小节：四肢运动，第七小节：上肢四方向伸展运动，第八小节：队形变换。

2、器械游戏（音乐《super健康操》）：时长10分钟，通过器械进行集中的体育锻炼。重点体现它的一物多玩，具体玩法：S型走、S型跑、跨跑、跨跳、双脚跳、单脚跳、分开合拢跳、钻山洞等。

3、拍球练习（音乐《gogogirl》）：时长20分钟，幼儿自由拿球，进行拍球练习。3月份主要练习原地拍球和行进拍球，4月份主要练习行进拍球和双手原地拍球，5月份单手拍球腿下穿过，6月份展开各种花样拍球。

4、放松活动（音乐《宠爱》）：时长5分钟，让幼儿舒缓身体，分享交流。

（二）非正常天气

利用活动室以及走廊保证幼儿运动量，主要从3条途径进行：

1、器械操（参照户外）

2、分组游戏：

赶小猪：

准备：木质建构材料、塑料棒、小球

玩法：绕过障碍，将小球赶到指定位置

攀高山：

准备：桌子若干

玩法：幼儿想办法爬上高山，并安全越过高山

螃蟹运球：

准备：皮球若干

玩法：两个幼儿合作在不用手的情况下将球运向目的地。

神奇圈圈：

准备：套圈若干

玩法：

1、钻过圈

2、跳圈

3、双手着地、膝盖腾空，依次用手过圈

4、穿，幼儿拉成圆圈，不松手的情况下传递套圈

副活动室

跳房子：

准备：泡沫垫

玩法：

1、幼儿按方块格跳房子

2、夹包跳

民间游戏跳皮筋：

准备：皮筋一根

玩法：幼儿学习民间游戏的各种玩法

青蛙跳荷叶：

准备：泡沫垫

玩法：一人两块泡沫垫，踩荷叶到目的地。

身体转转转：

准备：羊角球

玩法：双手双脚不着地，平趴在羊角球上，坚持的时间长者获胜

走廊

钻山洞：

准备：彩色泡沫棒

玩法：将泡沫棒弯成拱形门，幼儿匍匐钻过

独木桥：

准备：板凳若干

玩法：

1、板凳摆成一排按顺序过桥

2、板凳背靠背幼儿左右脚各踩一个板凳过桥

鱼跃龙门：

准备：泡沫棒

玩法：幼儿助跑跨跳不同高度

梅花桩：

准备：木质建构材料

玩法：脚踩梅花桩到达目的地，中途脚不落地。后期可手拿皮球等物品。

备注

各班可根据幼儿兴趣和能力，适当调整游戏的层次和难度，自主决定每月更换其中一至三项游戏。

**中班户外活动方案模板篇4**

设计意图：

幼儿之间喜欢互相帮助的，充当送信小天使使他们向往的，充分利用幼儿的心理，我设计了争当送信小天使的活动，很大的提高了幼儿的参与意识和互相配合的能力。并在这个活动中渗入了几何图形的认识和区别，使幼儿在快乐中学到了知识，增长了见识，丰富了幼儿认知领域。

活动目标：

1、锻炼幼儿向指定的方向跑得意识，提高幼儿的参与和合作意识。

2、通过活动，培养幼儿身体的协调和平衡能力，体验成功的快乐。

活动准备：

纸箱制成的邮箱，自制邮件若干，彩色几何图形若干，小纸盒2个

活动过程：

1、教师带领幼儿到户外操场上，做简单的热身动作，活动筋骨，为下面的活动做好基础：

师说：“孩子们，今天咱们玩一个《送信小游戏》，你们喜欢做送信的小天使吗？？（幼儿齐声回答，喜欢）

那么今天我们就去体验一下，好不好？？（幼儿齐声回答，喜欢）

2、教师先带领幼儿学习邮递员儿歌，让幼儿熟悉送信的过程和要说的话语，教师和幼儿一起说唱儿歌。

小儿歌——小小邮递员

咚咚咚，谁呀！我是小小邮递员啊！哪里来的信啊！ⅹⅹ来的信啊！送给谁啊！送给ⅹⅹ！

3、教师说明游戏的过程和基本要求：

首先将幼儿分成两大部分，一部分时送信员，一部分是接收员，要求幼儿按照要求将信送到幼儿的手中，教师在两个小盒子里放上了若干个彩色卡纸制成的几何卡片，并要求送信员按指定的要求去那不同的几何图片，去送给指定小朋友，同时送到后，接收员要仔细检查是否正确，并作出感谢。

4、幼儿分组进行游戏

要求幼儿在游戏活动过程中，说儿歌，渲染气氛，增加幼儿的兴趣和参与意识。

邮递员：“叮铃铃”。

接信员：“谁啊”。

邮递员：“我是送信的邮递员啊”。

接信员：“哪里的信啊”。

邮递员：“\_\_\_\_地方”。

接信员：“送给谁啊？”

邮递员：“第\_\_\_\_个小朋友”

可以角色互换后，另一名幼儿重新到教师那里取信，游戏可反复进行。

5、游戏结束。

带领幼儿一起收拾收拾物品，一起走出游戏场地。

活动反思：

通过此游戏充分锻炼了幼儿身体机能，增强了幼儿之间的友谊和相互帮助的决心，体验到集体合作的快乐和满足，并能在游戏活动中增强了幼儿的自信心。满足了幼儿的愿望，体验了自己做事成功的乐趣。

**中班户外活动方案模板篇5**

游戏目的：

反复练习扔球的动作，让孩子感受破坏与重组的趣味，同时宣泄紧张与焦虑的情绪。

适宜年龄及游戏人数：2岁～4岁的孩子，一个家庭一组。

游戏准备：

每组小球一个，积木或盒子若干。

游戏玩法：

1、爸爸和妈妈先邀请孩子一起拿积木或盒子盖一座城堡，等城堡盖好之后，告诉孩子要进行一个丢炸弹的游戏。

2、爸爸妈妈和孩子轮流拿球攻击城堡直到城堡倒塌为止。

3、大家一起再把城堡盖起来，并想一想，盖成怎样的城堡不容易被打跨。

4、爸爸妈妈和孩子再轮流用球攻击城堡。

注意事项：

1、孩子的力量或许不足，可以考虑让孩子往前站一点，并帮助他学习如何瞄准目标物。

2、如果用的是盒子，可以请孩子叠得高高的再享受倒塌的乐趣。但如果是实心积木，则高度不宜高于90公分，避免掉落时碰伤孩子。

**中班户外活动方案模板篇6**

游戏目的：

训练幼儿方向感，锻炼幼儿后退走的能力，同时让父母和幼儿在亲子互动中感受到游戏的别样乐趣。

适宜年龄及游戏人数：适合4岁～6岁孩子及其家长，共10人左右。

游戏准备：

一块较平坦的空场地，幼儿熟悉自己父母的姓名。

游戏玩法：

1、幼儿与爸爸或妈妈排成两排面对面站好，然后转身背靠背，各自向前走十步，任意一个横排的人互相交换排列顺序。

2、老师说：\"大家去找自己的家人吧!\"

3、两排人一起把双手放在背后，开始倒退走，一边后退，一边喊自己的爸爸或妈妈并对话。

4、喊声可以尽量响亮，但不能把头转过去。谁最先与爸爸或妈妈的手连接在一起，谁就胜出。

注意事项：选择平坦且无障碍物的场地，以免幼儿在背对走的时候绊倒发生危险。

**中班户外活动方案模板篇7**

游戏目的：

增进幼儿手臂的力量，发展灵活性和协调性，并加强幼儿障碍走、跑的`能力。

适宜年龄及游戏人数：适合5岁～6岁孩子，多人竞赛。

游戏准备：

绳子若干。

游戏玩法：

1、游戏者每人把左手和左脚用一根绳子连起来，右手和右脚用另一根绳子连起来，准备一条长10米的路作为比赛场地。

2、以接力赛形式进行。参加游戏的孩子和爸爸或妈妈为一组，需要两组以上并排站在出发线上，裁判下令出发后，游戏者开始朝终点走，然后返回。最快全部返回的一组是优胜者。

注意事项：注意场地是否平整，避免摔倒时磕伤。拴绑绳子时要拴紧一点，避免游戏中滑落。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找