

2023年户外运动活动计划书(10篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/02691b73ce068a47901c407b16d91133.html>

范文网，为你加油喝彩！

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

户外运动活动计划书篇一

活动时间：20xx年x月x日

活动地点：龟山公园

活动人员：敏盛营销策划公司同事18人

活动目的：加强公司两地(玉林与博白)项目同事之间的交流与学习，增进理解与沟通，努力培育协作向上的团队精神，减轻工作压力，锻炼体质，为下一期物业预约、认购做调整好精神状态，以饱满的工作状态投入到工作中。

活动内容：

- 1、户外自助烧烤
- 2、分团队的气排球、羽毛球
- 3、成语接龙(歌曲接唱)、有奖抢答、踩气球等互动小游戏，
- 4、(自由安排)冲向高峰爬山登顶活动等

活动组织者：敏盛公司销售部经理

活动要求：活动参加者请遵守相关纪律，严禁个别人脱离群体独自活动，着装穿鞋要易于爬山参加户外活动为佳。活动过程注意人身安全和财产安全，不允许在林区纵火，不提倡以个人为单位独自活动。各组队长负责监督本组队员是否掉队。

活动内容安排：

集合时间为：xxxx年11月10早上8：30到龟山公园正门集合，分组，将人员划分为9人/组的两小队，选出队长、起队名，做好出发准备。出发过程中思考，等到达公园时各对长进行介绍，介绍所在的队，以及为什么选用这个名字作为队名，游戏中要以队名称呼。

进发时间暂定为：8：00准时出发，约30分钟即可到达，全部人员在龟山公园门口集合，买票再进入公园。

游戏时间暂定为9:0011：00

开始户外游戏活动(相继开展pk活动)，气排球、羽毛球、成语接龙、有奖抢答，挤爆气球等互动游戏

烧烤时间暂定为11：1013：00

领取烧烤工具和食物，开始第一轮pk，最先烤熟食物的前三位同事获胜，每人可获得礼品一份；胜者可获礼品一份。

爬山登顶活动时间暂定为15：3016：30：

全体同事以顶峰为目标，最先三位到达者有精美礼品赠送！

互动小游戏：开展游戏的目的就是要让大家消除工作疲劳，放松心情培养团结协作的团体精神，增强凝聚力。因此，在设计互动游戏的时候我考虑可以多增加几个切实可行的、操作简单的游戏，原则是要确保游戏的覆盖面要宽泛，争取使每一位参与者都能感受到游戏带给大家的快乐。

游戏之一：成语接龙(歌曲接唱)

游戏目的：

- 1.使小组充满活力，增进大家的知识面。
- 2.培养大家的参与意识，锻炼大家的思维能力。

游戏时间：约30分钟左右。

游戏规则：

1、按赛前分组，两组所有的队员都可以参与，甲组任选数字(单位)个字，让乙组说出一个包含此字的成语，乙组方说出成语之后，甲组要接龙下去，组员都可以抢答，在规定时间(5秒)内说不出的告负。下一轮负方出题，不可借助网络科技手段。

2、比赛采用3打2胜制，胜方每人可获笔记本一份(8份)，落后方每人可获笔一支(8支)。

3、休息5分钟进入下一项游戏。

游戏之二：气排球

游戏目的：

- 1.友谊第一，比赛也第二，培养团结协作精神和活跃团队气氛。
- 2.让队员们都能够亲身参与和配合，加强体质锻炼，消除害羞和忸怩感。

道具：气排球、球网，一处宽敞的运动场。

游戏准备：事先标出运动场的边界线。

游戏时间：30分钟

游戏规则：

- 1.按赛前的分组进行，每队派5人首发，每局局分15分，按3打2胜制进行，每局结束休息2分钟，中途可以换人，争取做到每组队员都得到上场参与。
- 2.场下队员加油助威，战术指导，胜利一组的参与队员每人都获1份奖品嘉奖(射灯8份)，落后一方参赛队员每人可获1份奖品鼓励(笔8支)。
- 3.休息5分钟进入下一项游戏。

游戏之三：挤爆气球

游戏时间：30分钟

游戏目的：

- 1、男女搭配，干活不累，工作中如此，游戏中也是一样，锻炼协作配合能力
- 2、消除隔阂心理，害羞感，锻炼亲近、信任和胆量。

道具：充气气球n个，充气筒。

游戏规则：

- 1、按赛前分队，每队男女各3人分成3个小组，在规定的时间(5分钟)挤爆气球多者获胜。
- 2、比赛采用3打2胜制，胜方参赛队员每人可获一份奖品奖励(笔记本6本)，落后方参赛队员每人可获一份奖品鼓励(笔6支)
- 3、休息5分钟进入下一项游戏。

准备工作：

活动方案策划：策划部

物品采购：谭权、冯英、曾思琴、杨雷(9日列出需采购清单，领取采购费用，分两组开始采购(盛世百汇、工业品)，当日完成采购任务，确认所有物资到位)

场地预约：柒总

10日分工：

集合负责人：杨雷(确认参加人员出席情况，确保所有人员按时集合)物资托运：谭权各领部分物品(负责将所有物品在活动当天运送到活动场所)

活动主持：黄建文

现场协调：杨雷

拍照：杨总、甘总

(见附表)

XXX

户外运动活动计划书篇二

亲近大自然，探幽古粤山

20xx年x月x日，公司成功组织了第一期店连店春季户外拓展活动，丰富了员工的文化生活，增强了团队协作能力和企业的凝聚力，展示了团队蓬勃向上的精神风貌。

进入四月，公司按照招聘培训工作计划于第一周顺利开展了新一批员工培训工作，提高了公司新进员工的总体素质，提升了公司的知名度，在社会上取得良好影响。按照公司工作计划，也为了贯彻加强公司精神文明建设的宗旨、理念，经公司领导研究决定，于4月18日，开展第二期大型户外拓展活动----亲近大自然，探幽古粤山

古路接悠远，山气入青岚。溪涧听天籁，飞瀑落幽潭。空山不见人，但闻流水音。这次活动我们将走进深圳梧桐山风景区，远离工作生活的烦扰，欣赏自然美丽的风景。同时开展一些拓展活动，放飞我们的心情，舒缓员工们的紧张和压力，也让员工们在活动中增强合作精神，带来刺激和挑战，体会成就感。

山水、蓝天白云，地上的花花草草，都能让人们感到大脑更加轻松，胸怀更加宽广、精神更加振奋，忘却愁情烦事，带着发自内心的自信，精神焕发神采奕奕更加投入的回到工作中去，游戏活动不仅能带来乐趣和挑战，更能增加员工间的感情和合作精神，激发工作积极性。

1、活动时间：4月18日(周一)(如遇天气原因，顺延至周二或下周)

2、活动地点：梧桐山风景区

3、活动参与对象：公司全体成员(值班人员除外)

4、活动人员配置：

4.1本次活动成立活动领导小组，配置如下：

组长：田柏逊(活动总指挥)

成员：欧阳于坚(负责统筹、交通、后勤保障)李本海(负责安全、团队纪律)

4.2所有参与人员共分三个小组：

安全组组长:王维;

营运组组长：刘洋;

新员工组组长：李森;

5.活动内容：共7个节目

5.1新进员工自我介绍 (项目教练：曹钥焮)

5.2对歌比赛(项目教练：欧阳高运、李本海)

5.3成语接龙(项目教练：欧阳高运)

5.4顶气球比赛(项目教练：刘春李广要)

5.4.1道具：气球一个、绳子一条

5.4.2参加人员：随机抽取两组对抗(每组5人)

5.4.3游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开，然后双方排开用头顶球，哪方先落地为输，双方轮流发球。体现配合能力和竞争能力。注意只能用头，不能用身体的其它部位，输的队接受集体惩罚(天旋地转)。

5.5五毛和一块(项目教练：王德超曹钥焮)

5.5.1裁判：尹磊，负责发号施令

5.5.2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。没有组合成功的人接受惩罚(为大家表演节目，内容自选)

5.6异地传书: (项目教练 : 曹培刘欢欢)

5.6.1项目简介 : 各队排成一排 , 开始游戏时除每队的第一个人之外全体向后转。首先由每队的第一个人抽取字条 , 然后用肢体语言传达给下一个人 , 如此类推 , 直到传达到最后一个人 , 由最后一个人说出字条上的内容。

5.6.2规则 : 在传递过程中不能发出声音 , 不能用手机等通讯工具 , 也不能用手写字 , 只能表演。在传递过程中已传递过的人不准说话 , 否则取消该队的评比资格。用时最少且答案准确的一队获胜。输的队接受集体惩罚(跳兔子舞).

5.7齐心并力 : (项目教练 : 张宾李召阳)

5.7.1项目简介 :

1、教练规定用1代表向前跨一步 ,

2代表向后跨出一步 ,

3代表向左跨出一步 ,

4代表向右跨出一步 , 由教练随便说出一个数字 , 各组用最短时间做出正确的反应。

5.7.2规则 : 各组队员做出动作后不允许再更改。出错的队第一次做2个俯卧撑。如果该组再次受罚将改为4个俯卧撑 , 俯卧撑的个数以2倍的数量增加。

6惩罚项目

6.1卡通跳 : 分为男式和女式 , 相同的是都是跳起时大腿和膝盖要并拢 , 小腿要分开 , 就像漫画中的姿势。不同在于 : 男式的向上跳起时左右脚前后分开 , 双手自然前后摆 , 同时嘴里咬发出呦吼的声音;女式的向上跳起时左右小腿要向两旁分开 , 双手食指和中指在胸前做v的姿势 , 同时嘴里要发出耶的声音。

6.2天旋地转 : 接受惩罚的人 , 就地闭眼睛 , 左转三圈 , 右转三圈 , 再睁开眼睛 , 走回自己的座位。

6.3跳兔子舞

6.4俯卧撑

7活动所需物资 :

7.1气球5个 , 扎气球所用绳子5条;

7.2烹饪用具 , 餐具。

7.3午餐由后勤安排。

- 1、上午8:00全体在办公室外集合整队，宣告活动纪律及注意事项;上午8:10分出发，坐车前往梧桐山;
- 2、下车后徒步走向山顶，欣赏梧桐山自然、人文风光;
- 3、中午12:00进餐，其后穿插节目表演及游戏活动，促进员工间互相交流。
- 4、游玩途中做好环保工作，自行带走垃圾;
- 5、下午返回;
- 6、做好活动总结工作。

1、在出发前召开活动安全说明会(要求每名出游的成员均要到场，内容附后：关于拓展活动安全细则及措施)，各组长全程做好提醒工作。

2、组长随时关注本小组成员状况并做清点，防止人员掉队。

户外运动活动计划书篇三

xx职业技术学院信息工程系网工1101班户外烧烤聚会活动，团结互助，增进友谊

开学以后，经过两个多月的相处，同学们关系已将基本融洽，但男生与女生。寝室与寝室之间还是存在不同程度的隔阂，增进班级团结，进一步增强班级凝聚力。亲和力和战斗力，同时，本活动也有助于增进同学之间的交流，培养大家的动手能力和团队合作意思，丰富大家的课余生活，为此，我们网工1101班班委决定组织一次集体烧烤活动。

森林公园柚子树农庄

XX

网工1101班全体人员

班级集体活动

全体一寝室为单位分为若干组（寝室长为组长，单独寝室的另行安排）

- 1、提前联系好烧烤地点与用具，提前一天到市场预订烧烤食物，并在出发当天清晨去购物（由后勤组负责）
- 2、出发的预订时间在早上9：00，请同学们在8：45之前在校门口集合
- 3、各组长组织带领同学们安全有序的地前往目的地，到达目的地后由班长负责点名，确保无误。
- 4、到达目的地之后自由活动一小时，参观活动景点，后勤组利用空闲时间布置场地。

5、自由活动完，大约11：30，烧烤活动开始

6、视当时的气氛。条件而定，中场可以组织大家玩一些相互互动的游戏

7、大约在15：30—16：00返校

精肉（大学生植树节策划书）火腿肠、蔬菜等烧烤原料若干，水果若干，饮料若干，纸巾一抽，烧烤炉两个，调料若干，油一瓶

本次活动整体预算900元，在我们的承受范围之内，集体活动不存在大的安全隐患，目的地离学校比较近，周围有森林公园，此次活动我们做了充分的准备，能确保活动的安全进行。

1、所有成员必须有强烈的时间感和记录观念，准时集合

2、各成员必须服从安排，听从各组长和负责人的指挥

3、各班干部要以身做责，起到带头作用

4、注意安全

5、班内活动，请勿带家属

6、各成员以集体为单位，勿个人行动

7、各负责人认真负责的做好本职工作

8、活动过程中注意卫生，爱护身体，不乱扔食物，不饮生水

9、保护环境，所有垃圾全部带回学校处理

主持人：xx

负责人：xx

后勤组：xx

户外运动活动计划书篇四

为了增多教师家长学生的沟通机会，增强彼此间的感情，从而更好教育学生的目的，本本拟于在xxxx做户外拓展活动。

待定（周末）

、xxx湖滨广场沙滩

、xxx公园（拓展基地）

富民小学一年级（5）班家长及学生

沙滩趣味运动会

袋鼠运瓜

10人11足沙上飞

10人11足沙上飞

幸运连环套

跳大绳比赛

老鹰捉小鸡

力拔山河

单车（双人、单人）骑行

绿地聊天

14：00集合:前往xxx

14：30—14：50 参观xxx后街精品样板房

14:50—16:50:沙滩趣味运动会

16:50—17:50:自由活动（绿道单车骑行、草坪聊天）

18:00集合返回。

户外运动活动计划书篇五

金秋11月是个清爽的季节，年少张扬的我们在烂漫的人生路上继续寻觅，寻觅我们生命的亮点。龙川大学生联合会，这个年轻的组织，又注入了一股新生的力量，让我们热情迎接新成员的加入。值此时机，学联举办一个全员聚会，增强交流增进感情，将学联这个大家庭紧紧地团结起来，为学联未来的蓝图描绘书下重要一笔。

凝聚学联·有你有我

11月10日下午，11：00—16：00

广州红砖厂创意园。

地位于珠江新城cbd中轴线的东面，珠江口西北面，近临珠江水岸边，南面是琶洲会展中心，北

临天河商业圈。

红砖厂建於**年中国最大的罐头厂广州罐头厂，将废弃生产车间改造成loft既时尚又能给予无限灵感的创意空间，它散发著辉煌的城市文化历史，是城市发展的烙印。是一个以国际标准定义的艺术、生活中心，现在，红专厂正以现代的视野，国际的平台，探索、打造富有时尚、创意、艺术和人文精神的新领域。以苏式建筑为主，左右呈中轴对称，平面规矩，主楼高耸，回廊宽缓伸展，其次是有“三段式”结构，指的是檐部、墙身、勒脚三个部分，而且楼房墙体厚，有一砖半厚，房子空间大，冬暖夏凉。新的创意元素和生活点子渗透其中，让沉睡的建筑焕发出新的生命力。

中国龙川大学生联合会

迎接学联新成员，让其融入学联大家庭。

促进学联的交流，彼此之间有更深的了解，为学联发展奠定基础。

通过本次活动，给大家留下美好的大学记忆。

增强对家乡的感情，增强龙川的归属感。

使同学们在喧嚣的城市中亲近创意，放松身心。

红砖厂创意园知名度高，有吸引力。

创意无限，美的切身体验，感受艺术的熏陶。

地理位置优越，交通方便。

感受广州。

环境舒适，远离喧嚣，适合会面交流。

树木茂密，古朴建筑密集，免去了户外遮阳的困扰。

游玩，交谈，吃喝，拍照

a) 学联筹备本次活动各个事项。

b) 原则上要求学联成员参加此次活动。

c) 学联负责活动安排。

往返车费：8元左右（以市区过来记）

水：3元左右

午餐：12元左右（午餐共同聚餐）

加上其他一些简单零食费，预计30元左右。（不预计购买纪念品费用）所有费用采取aa制。

广州地铁5号线：员村站b出口，步行10分钟后到达红专厂大门口。

（建议从a出口出来，a出口附近有很多小餐馆，方便聚餐，ab出口之间距离大概十多米，这之间拥有非常多的小餐馆）

从地铁b出口出来就能看到红砖厂的一个很高的烟囱，往烟囱方向走，边走边问路，当地人都知道红砖厂怎么走的。

策划活动全程，撰写策划书，学联内部讨论

确定各个负责人和负责事项，踩点

召集活动参与者

经费预算

购买所需的所有相关物资，并准备好所有工作。

户外运动活动计划书篇六

为鼓励广大小学生走进自然，在跟大自然密切接触的过程中培养“人类与自然和谐共存”的意识，使各学校小学生形成学科学、爱科学的良好氛围，本学期举办广州市小学生自然观察（野外植物识别）活动。

本活动的目的，一是为了提高科学教师的学科知识水平和科学活动的指导能力，二是引导学生走进自然，推动学生积极参与实践性活动，提高科学学习的能力和应用能力。

活动分为两个阶段。第一阶段由各区组织。各区根据本区实际情况选择合适的方式，组织区级的学生自然观察活动，并通过适当的方式（可质性评价和量的评价相结合，如参考各校参与活动的积极性、持续性、规模；问卷调查和现场识别能力表现；或者结合区域名额分配等等）进行选拔或推选优秀小组参加第二阶段的活动。

第二阶段为市统一进行的学生野外植物识别能力评价活动，采用现场识别方式进行。

第二阶段活动的具体办法如下：

增城、番禺、海珠：各35组

从化、白云、天河：各30组

越秀、荔湾、花都：各25组

黄埔、萝岗、南沙：各20组

协和小学：3组

请填写“推荐表”，在11月20日前通过电子邮件报送市教研会联系人。

活动采取野外观察和室内现场识别相结合的方式进行。

广州市市区及郊野绿地为观察、学习区域，以常见野生植物和绿化植物为观察对象。

评价环节在室内进行，采取辨认植物新鲜枝叶标本判断植物种名的形式，进行植物识别能力评价。

室内评价环节的地点设在海珠区江南新村第一小学紫龙校区。

室内评价环节的日期为：20xx年12月6日，第14周星期六。

各校按通知要求分批参加室内评价环节的活动（具体时间安排另行通知）。

每位参加活动的学生独立进行植物识别能力测试。各组成绩为参加活动的5位学生的个人成绩的总和。

识别能力测试在教室内进行。每个测试室共安排45个测试位，每个测试位放置1种植物新鲜枝叶标本（共45种），按次序编号。每位参加活动的学生在规定时间内辨认指定的45种植物（每种植物识别的时间为30秒钟），并准确写出每种植物的中文名。

本活动鼓励各校师生利用各种条件进行野外植物观察。在进行观察活动和植物识别训练时，应注意保护环境、爱护绿化，不能随意践踏绿地、采摘植物。

户外运动活动计划书篇七

1、小班幼儿的体育运动能力、体能方面不够理想，身体不够协调。

2、户外活动时候，教师对幼儿有目的的体育运动组织，没有很好的体现出来，幼儿在无目的的玩各种玩具。

3、幼儿对体育运动的兴趣很高，但是随意性很强，乐于参加各种带竞技性的体育活动。

4、幼儿喜欢特别喜欢带有实物性的体育活动，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。

1、学习按指令行动，生活自理能力增强。

2、行为明显受情绪支配。

3、对他人的情感反映敏感性增强。

4、动作协调性增强。

5、模仿性强

1、培养幼儿对体育运动的兴趣，愉快的参加各项体育活动，增强自己的体质。

2、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

3、针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育，提高幼儿的协调性，动作的灵活性。

4、培养幼儿同伴间合作能力，遵守活动规则，增强自我保护意识

1. 活动场地小型、舒适

小班的孩子大肌肉群发育不太完善，走路蹒跚，易摔跟头，把户外活动的场地安排在比较平坦的塑胶地毡或草地上。这样，孩子们可以尽情地爬呀、跑呀，不必担心擦破皮、跌痛膝。由于小班孩子注意力易分散，喜欢远离成人独自玩耍，选择离大

操场较远的一块小空地做活动场地，这样孩子们不易受到大操场上喧哗声音的影响，也不会因躲在角落里被老师忽略。集合时，只要招招手，轻轻喊“来来来，快到老师这儿来”，孩子们就会像小雀般跳到老师身旁。

2. 活动方式循序渐进

小班幼儿游戏时往往左顾右盼，毫无目的的玩着各种玩具。户外活动时选择一些以老师为主的体育游戏，如“吹泡泡”、“拉个圆圈走走”等。游戏中教师扮演主要角色，以积极愉快的情绪感染幼儿，带他们尽情玩、尽情笑、尽情跳。活动时我们给孩子提供的自由活动机会也随之增加。自由活动中，让活泼爱动的孩子带动文静的孩子一起玩。随着时间的推移，孩子们熟悉了，自主性，目的性也会随之提高。而幼儿们都对户外活动也会有浓厚的兴趣。

3、活动安排科学合理

小班幼儿易疲劳，注意力易转移，针对这一特点，在一次户外活动时安排2-3个游戏，每个游戏的时间为6-7分钟。如果把活动量大的游戏比喻成一粒大珠子小珠子，整个活动就像串珠一样：大珠子----小珠子----大珠子----小珠子。如“小兔找萝卜”和“过小河”放在一起，“拖小猪”和“小孩小孩真爱玩”串在一起。这样的安排保持了幼儿对活动的兴趣。

4. 活动规则简明易行

幼儿在户外活动比在室内活跃，加上小班孩子自我保护意识差，如不注意，就会发生事故。因此在活动过程中，根据游戏情节增添简易规则。如“开飞机”时，用“飞机和飞机相撞会爆炸”加以约束，孩子就懂得了不能只顾自己玩得开心，应防止相撞。游戏“一列火车长又长”，以“比比谁是最能干的驾驶员”提醒幼儿：火车不能碰到山洞，出事故的驾驶员要被淘汰。孩子们都非常乐意接受这些有趣易行的规则、在这样丰富多彩的户外游戏中，小班孩子们对户外活动的兴趣有了增强，体质逐渐得到了提高，部分孩子还能提出玩户外体育游戏的新点子。当然孩子们的成

长是日新月异的，在以后户外体育活动的组织中，我们要以新课改为载体，不断更新自己的教育观念。在坚持游戏化地组织孩子活动的同时，还须注意持之以恒，把主动性让给孩子，提供足够的空间让孩子创新活动内容。

户外运动活动计划书篇八

- 1、培养幼儿积极参加体育活动的兴趣和习惯。
- 2、培养幼儿在活动中互助合作、遵守规则、具有一定的集体意识。
- 3、在活动中使左右手相互合作，发展幼儿的左右脑，以增强幼儿的体质。
- 4、培养幼儿及时收拾小型器材的能力。

1、自制器材：梅花桩、纸球、制板、奶箱、大纸箱、布条、等。

场景布置如：

（一）热身活动(五分钟)

- 1、活动手腕、脚腕、膝盖、各两个八拍。强调每个幼儿都要动起来，真正做到体育活动前的准备运动，并和老师一起喊口号。
- 2、跳跃运动、扩胸运动、原地跑步，活动过程中请幼儿按照老师的正确要求去做，这几个活动各是两个八拍。准备活动的目的就在于活动前锻炼幼儿身体的各个部位，以便在后来的活动不使身体受到更大的伤害，因此这个环节是很重要的。

（二）集体活动：（五分钟）活动开始，请幼儿站成一圈，老师在幼儿的中间讲解游戏规则。

- 1、向幼儿介绍各种体育器材的玩法，并向幼儿做示范。

（1）纸球回家：将幼儿分两组，左手替换拿纸板将纸球绕过梅花桩送到对面的大纸盒里，那组快那组就赢。在游戏中一定要绕过梅花桩，能按照游戏规则去做的才算胜的一方，反之就算到达对面也不能为赢，因为中班的幼儿有一定的能力按照规则去玩游戏，在这个游戏中只是加强对听从口令的锻炼。

（2）跳跃纸箱

将填充实物的奶箱分距离摆好，让幼儿双脚连续跳跃，以发展幼儿的跳跃灵敏性、身体的协调性。游戏中强调双脚并齐连续跳，如果跳到中间摔倒或停止就要从头开始跳，在跳的过程中强调幼儿要保护自己不摔倒，中班幼儿条约能力有一定的发展，但还不完善，通过这个活动即能发展有幼儿的连续跳跃能力，又教会幼儿如何保护自己而不被伤害，对于中班幼儿来说这是个很好的锻炼机会。

（3）游戏开火车

布条、纸箱：将布条首尾相接做成圆圈，让幼儿站到布条里面双手撑起将布条绕圈走，以培养幼儿相互合作的能力，让两名幼儿钻进纸箱里用手向前爬行，以培养幼儿相互协作的能力。活动中强调幼儿遵守游戏的规则，并想办法怎样才能和伙伴更快的到达终点，布条游戏需要多名幼儿来完成，这就要求幼儿有相互合作的能力。活动中老师先做示范并先带领几名幼儿来做。在体育课程对于幼儿发展来讲，协作能力是最难发展的，因此这个活动是最能发展幼儿相互协作能力的。

(三)分组活动：(十分钟)

让幼儿自选所喜欢的活动，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。

(四)放松活动：(五分钟)

- 1、指导幼儿拍打身体各部位，舒缓的运动，以放松幼儿活动后的躯体。
- 2、指导幼儿互相拍打对方的身体各部位并在老师的指导下做放松躯体的运动。
- 3、请点名的幼儿帮助老师将体育器材收到会指定的地方。

- 1、摆放箱子的距离要按照中班幼儿的跳跃能力而定，在终点画一条终点线，使幼儿在跳的过程中不要跳过这条终点线。
- 2、带幼儿熟悉游戏规则后，可以多分几组进行比赛。

户外运动活动计划书篇九

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。《幼儿园工作规程》明确规定：“幼儿园户外活动的时间，在正常情况下每天不得少于二小时。”根据我园幼儿情况，制定以下计划。

- 1、发展幼儿的基本动作。
- 2、养成主动参与体育运动的习惯，喜欢到大自然中去锻炼身体。
- 3、帮助和改进幼儿的走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调，姿势正确。

(一) 利用道具进行准备活动。

利用道具做走、跑等动作，活动身体各部分，跟随音乐把12项活动分类活动，活跃活动的气氛。

(二) 鼓励幼儿自由探索与交流分享。

- 1、启发观察，激发兴趣，激发幼儿参与活动的兴趣

2、创设情境，自由探索。

（三）以游戏的情境调动的幼儿积极探索的欲望。幼儿自由想象，实践，完成规定要求。教师观察指导，鼓励好的方法，地有困难的幼儿进行个别帮助。调动幼儿兴趣，延长移动距离，提高幼儿动作的灵敏性，协调性。

（四）激发兴趣，创新活动形式。引导幼儿练习助跑、跨跳动作。

户外运动活动计划书篇十

1.2017年5月20日，下午两点半在学校门口集合，专线大巴车来接送，为安全起见，建议家长和小朋友统一乘坐统一安排的车辆，特殊情况如您要自驾前往，请一定要与老师或者相关负责人员提前协商沟通；

2.下午3点左右到达目的地，由专业拓展训练教练，带领家长和小朋友们，一起开展当天的娱乐活动；

1.下午15：10-15：50，团队组建，破冰

活动要求：

家长和学生分成两队，分别组建自己的团队，并确定队名、队标、队呼、队歌、代号等；

团队确立后，开始团队展示；

展示团队风采，增强团队意识。

2.一圈到底(16:00-17:00)

量比长绳【赛器材】等圈

【比赛方法】比赛开始前，参赛队员分别在各自限制线后站好。教练喊开始后，每个队员按各自的内容完成要求。

3.动力火车(17:00-18:00)

【参赛人数】每队10人，男女不限

【参赛器材】气球

【比赛方法】使用气球，让所有参赛人员组成一队，气球不允许掉落的情况下，让我们的小火车开起来。

4.晚间加油站(18:30-20:00)

各队家长和小朋友，分别开始准备晚餐：集体烧烤野炊

不能剧透太多啦……

4.下午20:00点左右开始准备集合返程，约20:30返回学校，结束当天美好的行程。

音响、麦克风、炭以及烧烤炉、一次性餐具、烧烤食材等用品。

1.服装：外出旅行，需注意天气变化，给孩子穿着舒适的户外或运动服，建议另备一套衣服携带，可根据情况在准备帽子、太阳镜、伞、防晒用品……

2.外出旅行，请家长及小朋友都要注意安全防范意识，配合工作人员，一起快乐的进行我们的活动。

3.当天游戏内容以拓展老师实际为准。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发