

最新中班跑的户外活动 中班户外体育活 动教案(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

中班跑的户外活动篇一

目标：

- 1、通过游戏，提高幼儿跑和钻的能力。
- 2、培养幼儿协同一致的情感，发展灵活性。准备：猫头饰每人一只，老鼠头饰10—12只，录音机和磁带，设三处鼠洞。

过程：

- 1、部分幼儿戴上猫头饰。听《黑猫警长》的音乐从教室开“摩托车”到活动场地，四散站立。
- 2、听音乐做上肢运动(猫理胡子)；手腕和脚腕活动(磨爪子)；下蹲后跳起活动(捕鼠)。
- 3、做两个模仿动作：大象走和小兔跳。
- 4、教师讲解示范“猫捉老鼠”游戏的玩法：老鼠钻在洞里，猫在洞外的家里。听到游戏开始的信号后，老鼠要钻出洞到外面偷东西，不能一直躲在鼠洞口。被捉到的老鼠立即站在边上。

5、部分幼儿(10人左右)戴上老鼠头饰，然后游戏开始，同时播放《黑猫警长》音乐。

教师巡回观察、指导，随时提醒幼儿注意安全。

6、游戏一遍结束后，教师肯定成绩，进行鼓励，并请2—3名幼儿再次示范，提高跑和钻的动作的质量。同时，指出游戏中应改进的事项。

7、调换角色，由原扮猫的扮老鼠，进行第二遍游戏，教师巡回指导。

8、游戏进行3—4遍。每次游戏结束，教师都进行简单的小结，鼓励姿势正确、钻得迅速、跑得灵活的幼儿。

9、游戏结束

教师进行讲评：小猫的本领练得真好，天快亮了，我们捉了一个晚上的老鼠，现在要回家休息了。让我们把精神养得好好的，下次捉更多的老鼠。

中班跑的户外活动篇二

积极、向上、团结、奋进、运动、健康，在读书月里，我们不仅要有好的头脑还要有一个健康的身体，一系列精品活动(eg□迎面接力、跳长绳、拔河)，为广大喜好体育运动的同学开辟一方展示青春活力□show出自我的空间和舞台。

二、活动目的

“健康的身体是革命的本钱”在读书月里，我们不仅要有清醒的头脑还要有一个健康的身体，为了增强学生体育锻炼的意识，丰富活跃校园文化生活，倡导时尚健康生活方式，促进纺院运动水平的提高，通过拔河，迎面接力，跳长绳比赛，

发扬团队精神，增强组织凝聚力，为广大同学搭建一个相互交流与学习的平台，使学生们体会纪律有组织的集体力量。

三、赛事组织

本次比赛由纺织分院体育部和纪律部联合组织

四、比赛地点

足球场

五、比赛时间

13日(周五)、20日(周五)、27日(周五)下午3点30分

六、参加要求

1、以班为单位组成各参赛队伍

2、各班限报领队1名

七、拔河比赛规则(时间13日15点30分)

1. 报到:

比赛开始前，各队领队必须把队员带到指定场地，并向纪律部工作人员签到，无参赛队伍按照比赛场次安排准时到场参加比赛，因特殊原因需要调换场次的，请提前告知体育部。

2. 队员人数的规定:

每一拔河队上场比赛队员20人，每队位男、女各10人。如班里的男生人数不够，可以三个女生代替两个男生或两个女生代替一个男生。

八、比赛方法

- 1) 比赛分淘汰赛、半决赛和决赛等三个赛程，三局两胜制。
- 2) 淘汰赛：是同专业的大一、大二的班级进行比赛，共18队，胜出9组。(9号队直接晋级)。
- 4) 决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

九、跳长绳比赛规则

以班级为单位，一队十个人跳，两个人甩长绳，在一分钟内看那个队跳的多就胜出，取前三名。

十、迎面接力的比赛规则

以班级为单位，一队十个人(男5名，女5名)距离50米迎面接力，时间短的`队伍胜出。

十一、注意事项

略

中班跑的户外活动篇三

- 1、理解游戏规则，快速反映进行追逐游戏，能坚持被冻住时保持不动，敢于追逐同时营救伙伴。
- 2、提高幼儿追逐跑得动作协调性和耐力，奔跑时急停与躲闪的灵敏性。
- 3、体验传统合作追逐游戏的乐趣。

提高幼儿追逐跑得动作协调性和耐力，奔跑时急停与躲闪的灵敏性。

理解游戏规则，快速反映进行追逐游戏，能坚持被冻住时保持不动，敢于追逐同时营救伙伴。

经验准备：幼儿有一定追逐跑的安全意识，知道基本的躲闪要领。

物质准备：平坦操场。

一、创设“冻冰块”情景激发幼儿兴趣，热身。

老师扮演大风，通过口令提示幼儿根据需要作合理的动作，“吹”到哪里就要反方向躲避。进行上肢拉伸、腰腹拉伸、跳跃、左右躲闪练习。

要求：我来扮演大风，吹到哪就要想办法躲开。

教师说“头”引导幼儿弯腰；教师说“腿”引导幼儿跳跃，说“左边”幼儿向右躲等二、融入大风游戏情景，幼儿逐步进行躲闪追逐跑游戏。

1、语言指令，幼儿能控制身体摆不同造型。

要求：当说“北风来了，孩子们马上变成不同的冰块坚持不动。幼儿快速反应，加强控制力。

2、老师随机触碰幼儿，被碰到的幼儿快速反应不动。

要求：摸到的快速变成冰块，没摸到的可以继续动，看谁反应快、作得对。幼儿根据有求作出反应。

3、教师追逐幼儿，被摸到的幼儿变成冰块的坚持不动。

要求：当我说“大风来了”就会追你们，你们要快速逃跑，但是被我摸到的要快速反应变出造型，看谁反应，变成冰块能坚持到最后一直不动。

注意躲闪，看好前面，奔跑急停练习。

4、提高趣味性，没被教师摸到的幼儿解救冻住的幼儿。

要求：没有被冻住的孩子可以在我不注意的时候抱一抱被冻住的伙伴，他就可以得救继续跑了，看看谁能救到自己的伙伴。

强调规则，被冻住的要控制自己不乱动，耐性等待被救。鼓励幼儿大胆营救。

5、提高追逐躲闪跑得难度，配课教师帮助一起抓幼儿。

要求：我找一个厉害的伙伴帮忙，两个人抓你们，要小心躲避我们两人。提醒幼儿更加仔细观察躲闪。

6、合作游戏，男、女孩分组扮演大北风，合作抓人。

引导幼儿想办法，合作分工有追的，有守有抓、分工合力才能把所有人都冻住。男孩、女孩角色交换。

三、创设晒太阳情景，放松。

教师说“晒到脸”幼儿仰头；说“晒到肚子”幼儿挺胸；说“晒到后背”幼儿弯腰；说“晒到脚”幼儿抬腿；说“变成水”幼儿模仿水的流动；说“变成水蒸气”，幼儿模仿动作。

中班跑的户外活动篇四

一、活动目标：

为了提高同学们的整体素质，力求本系人才精英化,建立一个强有力、团结、思想进步的团体，索取大自然的丰富营养，

培养团体意识，强健体魄；使同学们懂得把握团队力量，拥有良好的身体素质，有知识、道德高尚的新型人才。培养各位同学团结、奋进勇于拼搏的良好精神风貌。在20xx年新学期到来际，特此举行迎新杯篮球赛，此次活动安排具体如下：

二、活动主题：

加固本系同学之间、师生之间的友好关系，增强同学们的集体荣誉感；为到来的10级同学提供良好的校园生活氛围。

三、活动方：

赞助商：

四、活动成员：

本系全体同学及部分教师

五、活动内容：

时 间[x月xx日——x月xx日(若有变动另行通知)

开赛时间：时间[x月xx日4：30——6：30

主题活动：篮球赛

友情提示：

- 1、全体运动员必须穿运动装，穿运动鞋。
- 2、在本次活动中不得以任何理由推托，不得缺席。
- 3、全系同学必须到场加油助威。

六、经费预算：

用具：绳索横幅：7*8=56元(悬挂横幅：预祝政治经济系欢送杯篮球赛取得圆满成功!)

篮球1个：200元

创膏贴：12元

酒精：12元

奖项设置：

总计：280元

七、筹备工作小组：

体育部：

外联部：

八、赞助事宜：

(一)、环境分析：

1. 当代大学生喜欢追求新鲜的、漂亮的、帅气的、能展示个性表现自我的风采、活力四射的健身方式。同时，体育运动项目在我院是一项长期性公共活动，活动队伍十分庞大，影响范围十分广泛，在校内外都拥有着广泛的群众基矗若是商家产品能在这种有富价值和意义的体育活动中进行宣传，确实能达到良好的效果；商家若与我们一起联谊此项活动，公司产品品牌就更容易深入人心。

2. 高效廉价的宣传。同电视、报刊传媒相比，在学校可用最少的资金做好最有价值的宣传。

3. 运动员是经过严密选拔、训练的，且大多参与者都具有丰

富经验和持之以恒的奉献精神，团队意识较强烈。我们有信念做好此项工作，也坚信贵公司的品牌必然映入青年大学生的视野。

4. 体育运动事业向来深入人心，深受青年大学生的喜爱和重视。在此次活动中，我们在锻炼自我、升华自我的同时，确保有为我们提供宣传的集体力量。贵公司若与我们联谊此项活动，构建合作关系，双赢效果将不可估量。

5. 我系人力资源丰富。在校内宣传活动中参与较多，宣传经验十分丰富，在学校建有强大的宣传网络，宣传渠道多样化，可以在短时间内为贵公司取得很好的宣传效果；其次，学校消费地域集中，针对性强，我系外联部在校园内可为贵公司长期兼职工作人员。

(二) 贵公司为我系此次活动提供所需物资或部分活动经费，我中心将从以下方面回报贵公司：

1. 海报宣传：此次赛事将持续两星期左右活动，运动员素质高。运动员队伍、观众队伍较为庞大，活动过程中若有广告宣传对提升双方知名度有很大推动作用。

2. 展板宣传：展板在大学校园一直是文化的传播窗口之一，普遍受到师生们的青睐，本系活动列展板上可附有商家自身的宣传内容。

3. 横幅宣传：可在学校大道、篮球场人流量比较集中的场所悬挂带有商家特色的横幅。

4. 奖品宣传：得分王奖品由贵公司赞助(可印有公司图案、产品特色、地域文化等)

5. 工作用品宣传：运动员可穿上印有商家标志的服装上场比赛，与运动中相关开支等。

6. 咨询点宣传：运动员开赛期间，可在校园设点接受师生咨询，宣传介绍贵公司(需贵公司工作人员自己操作)。

7. 促销点宣传：运动员开赛期间，可在校园赛场旁设点搞促销，要另收部分促销费。

8. 友谊搭建：我系将与贵公司建立长期稳定的合作关系，贵公司若需要到我校开展活动，我系必将鼎力配合，需要帮助时，我们可派相关人员协助。

中班跑的户外活动篇五

一、活动目标：

1. 培养幼儿按意愿独立地确定游戏主题的本事，主题鲜明而稳定。
2. 让幼儿学会协商分配主角，与同伴进取交往，友好合作。

二、活动准备：

1. 超市、银行、幼儿园等主题游戏玩具。
2. 让幼儿了解超市、银行的工作性质、资料。

三、活动过程观察及调整：

1. 教师出示超市、银行、幼儿园等的主题游戏玩具，直接引入游戏。师说“今日我们来玩主角游戏，这些玩具能够玩什么主题的游戏？”
2. 师幼一齐回忆上次游戏情景，指出游戏中的不足，提醒幼儿在这次游戏中改善。

3. 幼儿自选主题，合作布置游戏场景。

4. 引导幼儿分配和协商主角，可用“自报公议”、“猜拳”的方法解决。

刚开始幼儿还在争吵着当同一个主角，在教师的提议下，学习着用谦让、猜拳的方法来解决。

5. 幼儿游戏，教师指导：启发幼儿各游戏主题串起来玩。

6. 结束游戏：

(1) 组织幼儿独立地、有条理地归类摆放玩具和整理游戏场地。

(2) 让幼儿自评各自玩的游戏情景。