# 户外体能训练工作总结(通用15篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-01-18

*户外体能训练工作总结1幼儿园区域活动以其独特化的教育形式尊重了幼儿的个体差异，满足了幼儿个体发展的需要，成为幼儿所喜欢的一种活动。一学期来，我园通过对区域活动中区域的设置、区域材料的投放、教师如何进行区域活动的导入和结束评价，区域活动中教师...*

**户外体能训练工作总结1**

幼儿园区域活动以其独特化的教育形式尊重了幼儿的个体差异，满足了幼儿个体发展的需要，成为幼儿所喜欢的一种活动。一学期来，我园通过对区域活动中区域的设置、区域材料的投放、教师如何进行区域活动的导入和结束评价，区域活动中教师如何进行指导等一系列的问题进行了探索和研究，其中积累了一些经验：

一、重视区域的创设，让区域成为幼儿自主活动的天地。

我园场地小，条件有限，但自从开展区域活动的研究以来，幼儿园通过组织教师们进行有关知识理论的学习，认识到开展区域活动的重要性。各班教师能想方设法利用幼儿园的现有条件为幼儿创设活动的空间，把室内一切可利用的空间划分、布置成多个区域。

《纲要》中提出：应“尊重幼儿在发展水平、能力、经验、学习方式等方面的个体差异，因人施教，努力使每一个幼儿都能获得满足和成功”。因此，幼儿园要求教师们一定要根据幼儿的年龄特点开设区域，重视各区域的功能，挖掘区域活动的价值，同时还要求教师将现阶段各班的主题教育活动内容融入到区域活动中与区域活动结合，让区域活动成为教学活动的补充、延伸，让幼儿在区域中通过与同伴共同学习、共同操作、共同探索，得到发展和提高。

另外，幼儿园还要求教师们充分利用户外场地为幼儿开设活动区域。户外的活动场地比室内的活动场地要大，可以减少幼儿间的相互干扰，有利于幼儿处在心理自由和心理安全的环境中活动，能充分发展幼儿的个性，激发幼儿活动的主动性和积极性。户外活动环境还能更好地促进幼儿与环境的交互作用，让各区域都“活”起来，使之真正成为幼儿自主活动的天地。

二、重视区域材料的投放，激发幼儿活动的兴趣。

“儿童的智慧源于操作”。幼儿是在对材料的操作、摆弄过程中建构自己的认知经验的。适宜的区域活动材料能激发幼儿的兴趣，开发幼儿的智力，培养幼儿的能力和自主性，促进幼儿情感的发展。因此，材料对区域活动的开展起着至关重要的作用。

在材料的投放方面，教师们一直认为材料丰富就是东西要多，所以，大家总喜欢把材料同时一古脑儿全投放到区域中。结果造成因材料过多，幼儿无从下手，不知如何操作的现象。根据出现的问题，幼儿园组织教师们开展了“区域活动中材料应该如何投放的探讨与交流”活动，总结出：材料的投放要有计划、有目的、分期分批有层次地投放。通过实践：现在，教师们在投放材料时不仅能考虑到所投放的材料能发展幼儿的\'各种能力，激发幼儿参与活动的兴趣和欲望，而且能考虑到所投放的材料的多用性、安全性和开发性。

三、教师适当的指导，促进幼儿的发展

在区域活动中，我园要求主班教师在每次的活动中要有重点指导的区域，配班教师、保育老师要协助主班教师组织其他区域的活动以及各活动区域的安全，教师要做到：随时观察、了解幼儿活动的情况。

幼儿区域活动后，幼儿园要求教师要及时做好区域活动的反思，每周写一篇区域活动观察记录。让教师们通过及时的分析和反思，发现问题、解决问题、积累经验，不断地发现区域活动的价值，促进幼儿在区域游戏中得到进一步的发展。

四、良好的常规是顺利开展区域活动的保证

区域活动作为幼儿园幼儿活动的重要形式是幼儿最喜爱的活动。幼儿在活动中，通过操作、探索，通过与同伴的学习与交流，提高了语言表达、交往、表现等各种能力，满足了个性发展的需要。

俗话说：没有规矩不成方圆。幼儿良好的游戏常规能保证游戏的正常、顺利地开展。所以，区域游戏中，幼儿也应具有良好的游戏常规。活动中需要幼儿遵守哪些规则，应该怎么做。在活动前，老师会和幼儿共同商讨，总结出活动规则，如：在活动中要学会和小朋友协商，谦让，轮流玩，不和小朋友争抢玩具；活动时要爱护操作材料，不随意摆放，不损坏材料；活动中要注意做到：说话轻、走路轻、取放东西轻；活动结束收拾时动作要轻要快等等。通过这些具体、明确的活动规则，幼儿在活动中就知道自己该怎么做。

五、不足之处和努力方向

虽然教师充分利用班级现有条件，为幼儿提供最大限度的自主活动的空间，但园舍还存在着活动空间不足的问题；除此之外，在开展区域活动中，由于教师队伍普遍年轻化，教师指导游戏有时比较粗浅，专业水平还有待提高。希望以后通过进一步改善办园条件和加强师资建设，从而促进我园区域活动水平不断提高，让幼儿更好地得到发展。

**户外体能训练工作总结2**

转眼间孩子们就要毕业了，三年来通过在园的学习和生活，孩子们每天都在进步，如今的孩子即将告别老师和同伴，进入小学。每天，我们都按时组织幼儿进行早操和各项活动，保证户外活动的时间不少于两小时，小朋友们的动作有了很大的发展，在组织的各项动作练习中，孩子们基本上都能根据要求来完成，为下一个阶段的小学生活做好充分的准备，现对这学期的户外教学工作做一简单。

体育活动与其他教育活动一样，是多种形式并存、共同发挥作用的教育过程。我们寓体育锻炼于丰富多彩的活动之中，激发幼儿参与的积极性，丰富幼儿的生活，扩大幼儿视野，更好地促进幼儿身体和的健康发展。

为提高幼儿晨间锻炼的质量，我们有目的、有地让幼儿在生动活泼的活动中锻炼体质、发展能力。我们以自制的小型多样器械为主，让幼儿在的辅导下，三五成群地凑在一起，选择自己喜欢的内容和同伴，全面锻炼身体，提高体能。同时多给幼儿自由的活动空间，在每天户外的体育活动中多开展一些取材方便、小型分散的、深受幼儿喜爱又无固定模式的活动。如开展民间：丢手绢、跳绳、扔沙包等，只需简单的材料就可进行，不受人数的限制，同时让幼儿拥有活动的选择权，使户外体育活动更富特色，从而培养幼儿良好个性和养成自觉参加户外体育活动的好习惯。

针对大班幼儿动作发展比较协调，理解能力增强，有一定的自控力等特点，我们多采用竞赛性的游戏，以激发幼儿的积极性，提高练习的效果，培养幼儿积极进取精神和集体责任感、荣誉感。针对大班幼儿动作发展特点，我们创设游戏的情景，让幼儿扮演其中的角色，从而激发他们参与游戏的兴趣。

当然，户外体育活动必须强调性原则。安全第一是对学前教育工作中各项具体活动的普遍要求。体育活动具有竞争、竞技和趣味性强的特点，幼儿参与的欲望一般都比较强烈。这就要求教师事先准备工作想得周到一些，以便防患于未然。如活动场地、器械的安全，不会产生撞击情况，不会因幼儿摔跤而造成伤害等。同时，还要特别防止人为的伤害。教师应及时进行疏导、调解，让幼儿及时化解矛盾，友好游戏。其次根据材料特征选择，幼儿习惯选择轻便、灵巧、既能一物多玩又能满足其多种多样需要的材料;对于幼儿喜欢的活动材料要投放足够的数量，已免发生争抢的现象。

经过这一学期的户外活动，我更加明确了适合孩子身心特点的户外体育活动、内容体系和具体运作。我们通过组织多种活动发展了幼儿的智力，丰富了幼儿的知识。在体育活动中，幼儿通过自己的创造和想象发展活动，独立快速和机智灵活地处理活动中发生的各种问题，使和注意、思维和想象力得到较大发展。同时户外体育活动的内容生动、形式多样、富有趣味性和娱乐性，既丰富了幼儿的情感，又发展了幼儿的个性。

对于大班的孩子来说，在幼儿园的生活只剩下短短一学期的时间，作为老师我们应充分利用这段时间，为幼儿提供多元的学习环境，注重多元智能的开发教育，积极为入小学打好基础，作为家长需根据幼儿的实际情况进行有针对性的培养，以便大班孩子能较顺利地进入小学学习。只有在家园的良好对话沟通形式下，我们才能有效的展开以下探究工作，以下是总结的主要内容：

>一、本班情况分析：

幼儿情况：通过在幼儿园三年的生活和学习，孩子们升入了大班，即将成为小学生，自豪感、责任感、荣誉感均较强，各方面的进步也特别快，三位老师观察到，大班的孩子思维活跃，接受能力强，性格开朗、活泼、自主，富有个性。从整体看人际交往能力及独立解决问题两方面有突出进步。但各别大班幼儿在常规方面还存在一些问题(比如：进餐时爱说话、上课注意力不集中、爱说小话、插嘴等)倾听的习惯需要加强。其次，大班孩子们之间相互学习、自主性、决策能力等方面有待进一步培养。部分大班幼儿动作发展和动手能力需个别辅导，自我反省的智能还需巩固。数学逻辑智能，推理运算能力方面还需多培养。虽然存在一些问题，但整个大班风貌积极向上、有礼帽、有爱心、特别表现在开学出开展的大带小活动中，为弟弟妹妹做出了好榜样。

>二、班级经营

(一)班级经营文化：真诚、尊重、关爱、合作

(二)大班经营目标：

1、培养孩子间的相互学习、自主性和决策的能力，建立一个共同探讨的团体。

2、营造一个充满爱的班级氛围，让幼儿有安全感，培养幼儿的责任感，并形成初步升小学的意识。

3、继续认真学习新《纲要》，树立正确的教育观，统一教育思想，并转化为教育行为。

4、帮助家长具备正确的儿童观、教育观、知识观，明确幼儿期教育重心是个性能力的培养，使家长认同熟悉我们的教育宗旨、目标和课程形式，并支持参与幼儿园的教育活动，形成良好的\_家园对话互动网\_。

(三)具体的分工及措施。在整体合作中我们将明确目标，配合默契，每个人都要具有积极、主动的意识。具体措施有：

1、每周五中午进行班会，共同总结一周的.工作情况，找出好的方法与不足;

2、每月底与家委会成员沟通一次(形式不限)，商讨。

>三、本学期幼儿重点能力的培养总结

A、培养幼儿的责任心

责任心是一个人从事任何工作必备的态度和品质，尤其是在幼儿阶段更为重要。我们将通过分配任务和指导幼儿规定、按要求完成任务的过程中去培养。如：让幼儿整理自己的床铺、帮助老师修补图书、整理玩具柜、当称职的值日生等。

B、幼小衔接、培养幼儿良好的学习习惯

(1)注重幼儿倾听习惯的培养，倾听就是细心听取别人说话，善于倾听是一个人不可缺少的修养。学会倾听不但能正确完整地听取所要的信息，而且会给人留下认真、踏实、尊重的印象。因此良好的倾听习惯的培养绝非小事。我们将采取以下措施：多与孩子交谈。在谈话的过程中让孩子学会如何去听懂对方的话，弄清要了解的情况，清楚自己的说话的时机。多开展谈话活动和游戏，教师创造机会与孩子进行有效的个别谈话，并在交谈的过程中用自己的倾听行为去影响、引导孩子。提供倾听的机会。给幼儿播放音像作品，让孩子学会安静地听，并开辟倾听角，提供倾听机会。在活动中巩固。开展形式多样的表演会、故事会、小新闻发布会等类似的活动，引导幼儿认真听同伴讲，鼓励他们大胆踊跃参加表演。

(2)培养规则意识与执行规则的能力。

包括：认识、理解教育环境中的有关规则。养成按规则进行活动的习惯。养成按指令统一行动的习惯。学习制定活动的有关规则，形成规则意识。

**户外体能训练工作总结3**

教学活动的背景：

小班的孩子很喜欢跑跑跳跳，但动作还不够协调，很容易摔跤。为了锻炼孩子身体的平衡能力和协调能力，我设计了一节户外活动《爱跳的大皮球》。因为球对幼儿来说有着浓厚的兴趣，只要抓住幼儿的兴趣，就能使幼儿在活动中得到认知和发展。这次活动设计是借助皮球的弹性以及帮助大皮球通过迷宫路去找红、黄、蓝三个好朋友的情境，让幼儿学习双脚行进跳，并让幼儿通过游戏，根据活动内容进行探讨、激发幼儿的兴趣和探索的欲望，使幼儿在活动中感受游戏的快乐，让每个幼儿都能够得到锻炼和发展，学到新的玩法。

案例描述：

在一次晨间活动时，很多小朋友都在玩跳呼啦圈的游戏，王思援小朋友手中抱着球参与到跳呼啦圈的游戏，边跳边说：“老师你看，我和皮球一起跳起来了。”其他小朋友在老师的鼓励下，也纷纷得抱着球跳起来，到晨间活动结束时，小朋友还“斗志昂扬”，嚷着还要玩

我抓住这个教育契机，生成了一节户外体育活动《爱跳的大皮球》。这堂课我借助皮球弹跳的特性，让小朋友学着皮球跳，跳过用呼啦圈铺成的迷宫路和高度不一样的障碍物，并利用情境大皮球找红球、黄球、蓝球三个好朋友的游戏贯穿与整个活动，在玩游戏的过程中，让小朋友掌握双脚行进跳和跳过障碍物的动作技能，学习认识三原色，体验帮助他人的快乐。

丰富有趣的活动内容和具有挑战性的游戏激发了幼儿的学习兴趣和他们的探索欲望，所以他们在活动的过程中都能积极、主动的参与到活动中。在实施活动的过程中，我通过不断增加活动难度来挖掘幼儿的潜力。例如：在迷宫路中投放许多的箭头，让小朋友自己按箭头提示去探索、思考下一步该往哪里跳才能跳出迷宫，发展幼儿的思维能力；在跳过障碍时，不断增加障碍物的高度，引导幼儿挑战自我极限，增强幼儿的自信心。

活动分析：

体育游戏不单单是对动作技能的训练和培养，还能帮助幼儿树立、引导正确的运动观满足幼儿身心发展的需要，培养幼儿的运动兴趣。

在游戏中，教师只是一个观察者、引导者、支持者，让孩子在游戏中成长进步。在活动中，对理解能力不是很强的幼儿，教师可以适宜的用语言去引导他们，帮他们理清头绪，分析问题。当发现幼儿有胆怯行为出现时，应该鼓励、支持他们要勇敢的面对困难。

教学反思：

针对本次活动中出现的现象，我想从以下方面进行反思，以便及时地总结教育经验，更好地开展主题探究活动。

**户外体能训练工作总结4**

本学期我班户外活动主要以户外的大型玩具为主，简单的游戏为辅。

比如户外大型玩具滑梯就很受幼儿喜爱。在滑滑梯的这个活动过程中，幼儿体验到无比的乐趣，尤其是在玩的过程中懂得了谦让，不推不挤，排队上下滑梯，这是幼儿进步很大，我们老师也都感到非常欣慰的事情。

还有一个比较典型的户外活动游戏《猜人》，这个游戏适合于新学期开始的时候进行，它可以帮助幼儿和小伙伴之间进行更好的了解，能使幼儿记住小伙伴的名字，分辨他们的声音特征，让幼儿在幼儿园里建立美好的友谊，使他们之间的感情更融洽。游戏的过程如下：全体幼儿围成一个大圈，圆圈里有一个幼儿蹲里面捂着眼睛做睡觉状，其他幼儿边转圈边说儿歌“猜一猜，猜一猜，圆圈里面的小朋友，什麽时候醒过来，月亮出来的晚上。猜一猜，猜一猜，圆圈里面的小朋友，后面的小朋友是谁？”这个时候站在后面的小朋友大声地说出“我是谁？”圈内的小朋友低头听声音猜出这个幼儿是谁，并喊出他的名字。这个时候是所有幼儿都非常兴奋和紧张的时刻，但不管猜对猜错，他们都很高兴，而且热情的拥抱，然后在选出幼儿进行下一轮游戏。

在本学期的户外活动中，幼儿不但体验到了游戏的乐趣，而且身心各个方面也都得到了发展。

学生户外活动总结

火红的五月，激情的校园，校内的各项活动如火如荼的开展着。为了给学生提供更加广阔的活动平台，开阔学生的视野，更好地愉悦学生的身心，学校又将活动的时间与空间延伸至假期与校外，决定组织学生户外活动。此项活动坚持以人为本，以学生发展为本，有目的、有计划、科学合理地安排和组织，为培养学生的团结合作、互帮互助的能力，动手实践能力和创新能力，全面提高学生素质，使学生形成良好的行为习惯和思想道德品质，成为\_有理想、有道德、有文化、有纪律\_的中国特色社会主义建设者和接班人。

此次户外活动安排的时间前后持续了近一个月的时间，活动的地域范围也比较广阔，逛城下乡参观景点，路径有多条；组织活动的方式也是多种多样的，有参观景区风光，聆听历史传说，郊外野炊聚餐，驻足游戏玩耍等等，学生准备充分，班级组织有序，很好的释放了学生的激情，愉悦了学生的身心。

本次户外活动是以班级为单位组织活动的新尝试，当初教师的疑虑较多，主要是出于对安全与时间的考虑，但是学生的愿望与激情深深地感染着老师。时间、地点的安排，活动的路线的.设计，所需食品及其他物品的采购，包括活动时的纪律要求，大部分都是学生参与决定的成果，在整个活动过程中，每一位学生都是团队中的一份子，有很强的参与热情，充分体现了团队互助、协作的精神，学生也懂得了创造快乐与分享快乐的重要性。

本次户外活动的路线主要是三条，第一条路线是蝶园广场----盂城驿----镇国寺-----运河二桥-----人民公园；第二条路线是走进自然：马棚东湖度假村；第三条路线是参观文游台。交通方式主要是不行与乘坐公交车两种形式，一路走来一路歌，虽然疲惫，但是学生的性质非常高，还感觉时间过得太快，深感意犹未尽。在蝶园广场，学生主要体验竞技快乐；在盂城驿，学生聆听了悠久的历史故事，参观了典雅古朴的古代驿站；在镇国寺，学生参观了其实恢弘的佛教建筑群，在佛门净地，浮躁不安的心理得到了净化，感受到了好人一生平安的真谛；在运河边二桥上，学生各显身手，埋锅搭灶，尽情享受自己的美味，玩的不亦乐乎，眼前的湖景更是应接不暇，热爱家乡之情油然而生；人民公园则完全成了学生的乐园，溜冰、划船、走迷宫、开碰碰车等等，娱乐的项目应有尽有，在这里，孩子们仿佛又回到了久违的童年；马棚东湖度假村则是另外一种境界，纯自然的，天人合一，一汪湖水波光粼粼，岸边荡漾着几艘小船，天空碧蓝如洗，不时几只大雁飞过，留下几声雁鸣。自然，让人心潮澎湃，流连忘返；而著名的文游台景区更是同学们心驰神往的地方，在那里，学生聆听了专业的介绍，学生了解到了更多关于文游台的知识，学生对文人墨客有了更多的敬仰，学生更加感受到了我们家乡有着深厚的文化底蕴。所到之处，皆有孩子们的欢声笑语，到处是孩子们的赞叹惊奇，到处有孩子们的活蹦乱跳的身影。总而言之，孩子们有了一次真正意义上的走进自然，走进景区，走进会馆，增长知识，开阔视野的户外活动，孩子们兴奋，孩子们满足。

当然，活动成功开展的同时也暴露出一些值得注意的问题。

同学们在途中随地丢垃圾的现象时有发生，特别是吃过零食用过餐以后，现场一片狼藉的场面，让我们无法与我们是文明学生的形象画上等号。所以让我在这里再一次倡议，集体活动注意我们举止文明，只要我们每个人为文明形象迈出一小步，我校的文明形象将向前一大步。个别学生文明谦让、团结互助的表现不足，抢座位，抢食物，喜欢嬉戏打闹不注意安全等等现象时有发生，对于集体事务出现问题时，个别同学有袖手旁观的现象，例如打扫垃圾时无动于衷，缺少劳动概念、卫生观念和集体意识，有的学生破坏公共财物破坏环境。在参观景点时，学生忽视人文景观，观赏不够细致，或者兴趣不在欣赏景物，了解知识上，或嬉戏打闹或不够严肃。在活动过程中，个别同学没有按照出发前制定的规定纪律去做，脱队掉队的情形时有发生。以上都是存在安全隐患或违背开展活动初衷的情况，值得思考，应该改进。

这次户外活动是一次全新的尝试，给我们的思考认识也是全新的。活动场所可以进一步的去开辟，活动的方式可以进一步多样化。比如走进农村走进农场，体验农家乐，体会农民的艰辛；走进社区，宣传社会公德，树新风；走进困难家庭，奉献自己的爱心，帮助孤寡，促进社会和谐；钓鱼，开辟校园农场，在野外进行一些丰富多彩的文娱活动，展示才艺，赞化大舞台篝火晚会完全可以在校外进行。也就是说这些活动不仅仅是观光放松身心，而且是为了开阔眼界、丰富知识、展现赞化学子的风采，对学生进行情感教育，励志教育。

活动开展的时间一年四季都可以，依据不同季节的特点开展各具特色的活动，对孩子进行更为全面的教育与引导。

对于每次活动的后续工作要及时跟上，例如班会课上进行心得交流，校园内进行活动征文、图片的展示，让活动的价值凸现出来，进而在学生的心灵深处留下深深地烙印，指引着孩子健康快乐的成长。

**户外体能训练工作总结5**

幼儿教育中开展丰富多彩的户外活动能够发挥幼儿的积极性和创造性，对幼儿的成长有着十分重要的作用。户外是一个空气清新，视野开阔的场所，能够使幼儿体验更多活动的快乐。《幼儿园教育指导纲要》指出：幼儿园教育应尊重幼儿的人格和权利，尊重幼儿身心发展的规律和学习特点，以游戏为基本活动，保教并重，关注个别差异，促进每个幼儿富有个性的发展。游戏是幼儿最喜欢的，尤其是户外游戏。从这学期开始我园就开始了这方面的探索，结合我园环境开展了一系列的户外游戏活动。现将活动开展情况总结如下：

一、认真学习相关理论

暑期一开学我们就组织老师们学习了《xx探索》、《xx创新游戏》，这对我们的户外游戏活动的开展有着深入的指导意义。我园还在上学期专门组织教师对《xx发展指南》的健康领域做过深入的学习交流，以便让老师们在开展活动中能够更好的把握活动，更加了解孩子的发展水平。

二、活动的开展

在教研活动中，我们规定每月召开一次专题小组会议，确定本月开展活动的内容；每两周进行一次户外活动的观摩研讨。我们充分发挥幼儿园内场地的作用：

1、我们结合季节和周边的自然环境，适时组织孩子进行亲近自然的活动。秋天带孩子在院子里捡树叶，制作树叶标本；冬天带孩子堆雪人、滚雪球；春天和孩子们在操场上放风筝、采下柳条做帽子。孩子们非常喜欢这样的活动，每次都非常高兴。

2、我园有爬坡玩具、攀登墙、沙池等活动场所。在幼儿园里孩子们就经常利用这些设施进行丰富多彩的户外游戏活动。我们在组织孩子的常规锻炼以及每天的户外活动中也都要求教师要有效地利用这些设施。

3、在日常的体育活动中孩子们很喜欢一些简单的玩具，例如：纸球、小跨栏、自制保龄球等等，于是我们就组织教师用废旧物品制作一些户外活动玩具，并组织观摩教学活动，让每位教师检验自制玩教具的实用性、趣味性，同时提高教师课堂组织能力，丰富户外活动内容。

4、针对中班小朋友年纪小、活动能力较弱的特点，组织开展一些小游戏活动。例如：吹泡泡、炒豆豆、丢手绢等一些民间游戏，孩子们也很喜欢。

三、游戏活动形式的多样化

户外活动一般以体育游戏为主，但单一的形式会让孩子厌烦，所以不能忽略其他游戏的穿插进行，如智力游戏、娱乐游戏、音乐游戏、民间游戏等。中班幼儿各方面素质不如中大班幼儿，开展民间体育游戏有一定局限性，可适当开展音乐游戏。如放一段节奏感强的律动曲，幼儿就会很自然地翩翩起舞；放一曲《小鸭子》，幼儿就会倒背双手学小鸭子走路。这种配乐游戏活动，孩子是很喜欢的。在民间游戏中，体育游戏又相对较多，玩这类游戏大多在户外，而且中、大班幼儿从身体、能力各方面已经比较适宜参加这些有一定的运动量，能活跃幼儿的身心，增进幼儿体质，提高幼儿运动兴趣、能力的游戏了。如“跳皮筋”有跳跃奔跑活动，可增强幼儿身体各部分的运动机能；“跳房子”、“弹球”等游戏，可发展幼儿手、脚动作灵活协调能力；玩高跷、平衡木能训练幼儿平衡能力；再者可利用一种玩具达到多样玩法的效果，变一种游戏为多种游戏。比如把绳子两头连接起来拉成长方形后，可把它作车厢来开火车，当作独木桥在中间走，当作小沟来跨跳；摆成圆形玩跳圈游戏。多种玩法交替进行，幼儿百玩不厌，既提高了玩具的使用效率，又培养了幼儿的创造能力。

四、一点体会

1、孩子在户外活动，沐浴阳光，呼吸新鲜的空气，有助于增强幼儿的体制，提高幼儿户外活动的实效性。

2、在户外活动，场地宽阔，孩子们做游戏可以放得开，可以充分张扬自己的个性，让他们的身心更加轻松地投入到游戏活动中。

3、在户外活动，孩子们眼中所见的都是实物，有助于教师进行随机教育：孩子们在户外活动时偶尔会发生小小的“冲突”，教师可随机教育，其他的孩子也从中积累了生活经验，以后可以尽量避免此类事件的再次发生。

4、在户外活动要注意卫生，选择的场地应是清新、自然、整洁的地方，防止幼儿发生意外感染。

5、在户外活动要注意安全，选择的场地要有安全保障，以防止幼儿受到重大意外伤害。

通过这一阶段的积极探索，我们在实践经验上有了一定的积累。下一步我们还要继续深入地做好以下工作：

1、继续加强学习，提高理论支持，丰富体育活动内容。

2、加强自制体育器械，提高实用性、趣味性。

3、进一步提高日常户外活动开展的有效性。

4、提高教师教科研的积极性。

**户外体能训练工作总结6**

转眼间孩子们就要毕业了，三年来通过在园的学习和生活，孩子们每天都在进步，如今的孩子即将告别老师和同伴，进入小学。每天，我们都按时组织幼儿进行早操和各项活动，保证户外活动的时间不少于两小时，小朋友们的动作有了很大的发展，在组织的各项动作练习中，孩子们基本上都能根据要求来完成，为下一个阶段的小学生活做好充分的准备，现对这学期的户外教学工作做一简单。

体育活动与其他教育活动一样，是多种形式并存、共同发挥作用的教育过程。我们寓体育锻炼于丰富多彩的活动之中，激发幼儿参与的积极性，丰富幼儿的生活，扩大幼儿视野，更好地促进幼儿身体和的健康发展。

为提高幼儿晨间锻炼的质量，我们有目的、有地让幼儿在生动活泼的活动中锻炼体质、发展能力。我们以自制的小型多样器械为主，让幼儿在的辅导下，三五成群地凑在一起，选择自己喜欢的内容和同伴，全面锻炼身体，提高体能。同时多给幼儿自由的活动空间，在每天户外的体育活动中多开展一些取材方便、小型分散的、深受幼儿喜爱又无固定模式的活动。如开展民间：丢手绢、跳绳、扔沙包等，只需简单的材料就可进行，不受人数的限制，同时让幼儿拥有活动的选择权，使户外体育活动更富特色，从而培养幼儿良好个性和养成自觉参加户外体育活动的好习惯。

针对大班幼儿动作发展比较协调，理解能力增强，有一定的.自控力等特点，我们多采用竞赛性的游戏，以激发幼儿的积极性，提高练习的效果，培养幼儿积极进取精神和集体责任感、荣誉感。针对大班幼儿动作发展特点，我们创设游戏的情景，让幼儿扮演其中的角色，从而激发他们参与游戏的兴趣。

当然，户外体育活动必须强调性原则。安全第一是对学前教育工作中各项具体活动的普遍要求。体育活动具有竞争、竞技和趣味性强的特点，幼儿参与的欲望一般都比较强烈。这就要求教师事先准备工作想得周到一些，以便防患于未然。如活动场地、器械的安全，不会产生撞击情况，不会因幼儿摔跤而造成伤害等。同时，还要特别防止人为的伤害。教师应及时进行疏导、调解，让幼儿及时化解矛盾，友好游戏。其次根据材料特征选择，幼儿习惯选择轻便、灵巧、既能一物多玩又能满足其多种多样需要的材料；对于幼儿喜欢的活动材料要投放足够的数量，已免发生争抢的现象。

经过这一学期的户外活动，我更加明确了适合孩子身心特点的户外体育活动、内容体系和具体运作。我们通过组织多种活动发展了幼儿的智力，丰富了幼儿的知识。在体育活动中，幼儿通过自己的创造和想象发展活动，独立快速和机智灵活地处理活动中发生的各种问题，使和注意、思维和想象力得到较大发展。同时户外体育活动的内容生动、形式多样、富有趣味性和娱乐性，既丰富了幼儿的情感，又发展了幼儿的个性。

**户外体能训练工作总结7**

20\_年10月29日一年级3班家委会在班主任老师指导下，在三圣乡江家菜地陈香苑“开心农场”策划组织了一次主题为“大小书虫欢聚开心农场”的亲子户外活动。本次活动基本取得了预期的效果，也存在一些不足。以下是本次活动的一些回顾和简要总结。

1、本次活动经过部分家长提议，家委会经过了近1个月的酝酿和筹备，班级家委会全体成员和其他部分家长热心参与了各项筹备，在班主任老师的精心指导和学校德育处的支持和批准下，于20\_年10月29日星期六如期开展。

活动当天秋高气爽，艳阳高照，小朋友们在家长的陪伴下一路欢歌笑语地准时到达活动场地。活动由家长代表主持、班主任聂老师带领、承办方导游协助。

活动首先由“小书虫介绍大书虫”开始，接着是“找妈妈”、包饺子、亲子午餐会以及签名活动。下午小朋友们参观了神奇的香草园、种子博物馆和有机课堂，跟着导游姐姐学种香草、了解一个个种子的故事，走进“虫虫教室”，到田间地头抓蟋蟀，挖野菜、胡萝卜。最后全体师生家长合影留恋，活动安全、顺利结束，共同度过了一个有趣的周末。

2、本次活动选择在远离市区，在具有农耕文化特色的农家乐进行，小朋友们在阳光的沐浴下感受到了泥土的芬芳以及劳动带来的乐趣，家长和老师们在闲适的郊外互相交流孩子学习、成长的话题，增进了情感。我们的活动效果在一定程度上实践了学校为生命而教育的办学理念。本次活动很多家长自始至终热心参与了筹备和组织，绝大部分家长也积极报名陪同孩子参加了活动。

3、本次活动略显不足的是，家长们为了办好第一次亲子活动，齐心协力细致周密地开展了前期筹备，但由于承办方接待能力有限，活动当天学校团队过多，承办方场地混乱嘈杂，始料未及，造成我们的实际活动效果未达到预期。分析原因，我们家委会工作还是经验不足，求大求全，在规划时，既希望达到低年级家长交流认识，又希望有孩子们的活动主题，以及亲近自然，活动项目丰富多彩，以及操之过急等。好在我们家长目标一致，都是希望开展这么一次家长、孩子以及老师之间的亲子交流活动，并且持积极参与支持的态度，相信大部分家长能够理解。我们提倡以后组织的活动，正如聂老师建议的那样，活动不宜复杂，不必舍近求远，主题可以单一但有特色，以达到活动效果为目标。

**户外体能训练工作总结8**

有一种辛劳叫幸福，有一种收获叫感动。近期，园内开展户外活动观摩，大家集思广益、千方百计开发户外活动器械，创新出多种多样的玩法。期间，集体智慧不断迸发出新火花，其中既有喜悦，又饱含辛劳。在这里，向大家道一声辛苦了!观摩这几天，全体观摩者有种共同的感觉，就是收获了感动：孩子们所呈现出来的那种天真、活跃、快乐、健康成长的气息溢满了整个校园，谢谢大家为孩子所付出一切!

下面，将这次观摩活动的一些情况反馈给大家：

>一、活动优点

1、活动内容新颖，各具特色。

各班教师选取的活动内容适合幼儿年龄特点和发展需求，如小班的“老狼，老狼几点了”、“调皮的小老鼠”、“飞碟用处多”、“皮球真好玩”;中班的“旋转跳跳圈”、“彩色毽子”、“多功能滑板车”、“笑脸高跷”、“缤纷彩虹伞”;大班的“花样轮胎”、“足球运动”、“花样跳绳”、“竹竿、轮胎玩玩乐”、“开心跳跳球”、“跳大绳”等，具体详细，活动目标明确，操作性强，富有特色。

2、活动组织到位，形式灵活多样。

教师在活动组织上比以往更加科学合理，活动形式更加灵活多样，富有变化。如分散、自主和集体相结合，教师以引导者、游戏者的身份参与活动，根据幼儿兴趣和运动量，随时变化游戏形式，确保活动的趣味性和高效性。

3、活动器械丰富，注重一物多玩。

各班教师发挥想象力和创造力，精心购置和利用身边现有资源及废旧材料，为幼儿提供了种类繁多、数量充足的户外活动器械。如小班的多功能沙包、尾巴、彩色飞碟;中班的花毽子、旋转跳跳圈、脚蹬车、彩虹伞、小高跷等;大班的足球、开心跳跳球、跳绳、纸球等，丰富的活动器械，既调动了幼儿参与活动的兴趣，又为户外体育活动的开展提供了物质支持。其次活动中教师充分挖掘每种器械的价值，鼓励幼儿自主选择，探索器械的多种玩法，发挥了幼儿的想象力，调动了幼儿的主动性和积极性，又使活动器械得以充分利用，使得体育活动更富变化、更具有魅力。

4、注重活动的整体性和教育性，使幼儿体验快乐。

活动中以幼儿为主体，尽量鼓励幼儿自主选择活动，且注重活动的整体性和教育性，如集体活动既涉及跑、跳、钻、平衡等多种动作技能的锻炼，又注重团结协作和德育教育的培养，使每一个幼儿在感受参加集体活动带来的快乐的同时，促进了幼儿综合能力发展。

>二、各组亮点

小班组：经典游戏运用较好，活动注重情景性、游戏性和趣味性，师生活动投入，兴趣盎然。

中班组：一物多玩效果显著，如玩球、玩轮胎、滑板车、彩虹伞等活动都玩出了花样，培养了幼儿探究能力。

大班组：玩轮胎、竹竿轮胎玩玩乐、跳跳球、跳大绳等活动富有挑战性，锻炼了多种运动技能，注重规则意识和合作协调能力培养。

>三、活动建议

1、各班教师在活动材料的合理投放、幼儿运动量的把握、教师的适时介入和指导等方面再加强研究，力争使体育活动更加科学有效。

2、以本次户外活动观摩为契机，让多姿多彩的户外活动成为幼儿体能发展的载体，成为我园的亮点之一。

成绩承载着智慧，凝结着汗水，它将成为一种成功的感觉伴随着我们，激励着我们，但它不是终点，而是一个新的起点。让我们再接再厉，在新的征程上再次收获孩子成长的喜悦!

孩子年龄小活泼好动，各项活动以游戏为主，爱玩是每个孩子的天性，户外活动更是孩子最感兴趣的活动，但在以往我们常常以教师为中心，由教师制作、提供活动材料，设置、安排活动场地，示范、指导某一基本动作并评价总结活动情况，致使幼儿在活动中的主动性未能得到充分得发挥。在大力提倡培养儿童主体意识、积极情感和创新能力的教育观指引下，我认为每天两小时的户外活动是较好地体现和发挥幼儿自主性的有效途径之一。《幼儿园工作规程》明确指出，幼儿园要“积极开展适合幼儿的体育活动”。但是，现在的独生子女都是父母的掌上明珠，家长望子成龙、盼女成凤心切，在家庭育儿上出现重智育轻体育、重保育轻锻炼的现象，因此幼儿户外活动的时间很少，普遍缺乏锻炼。在幼儿园的实际工作中，常常偏重有形的\'、使用运动器械的活动，形式上热热闹闹，而运动质量却不高，对体育活动的重要性和意义存在认识上的不同：有的认为户外体育活动的场地大，教师不好组织;有的认为体育活动容易出事故，还是少开展为宜。由此幼儿园户外体育活动常常流于形式，或停留在计划上，而真正的实际活动时间和活动质量去的得不到保证。

鉴此，我班积极贯彻落实《规程》精神，在保证每天两小时体育活动时间的基础上，因地制宜，不断优化户外体育活动，以进一步提高对开展幼儿户外体育活动重要性的认识，真正促进幼儿身心的全面发展。

第一，在准备户外活动材料的过程中发挥幼儿自主性

除购置外，许多小型器材可由幼儿、家长和老师共同收集和制作。如：发动幼儿及家长共同收集废旧纸盒、饮料罐、海绵、挂历、碎布头、鸡毛、毛线等，然后由幼儿与家长、幼儿与老师共同制作用于发展孩子的投掷、跑跳、平衡等能力的活动器具，如：沙包、尾巴、毽子、飞碟、抛接器等。目的是让他们品尝成功的喜悦，使他们对自己参与制作的器材更感兴趣，更加珍惜。

第二，在布置户外活动场地的过程中发挥幼儿自主性

在布置运动场地的过程中，我们尽可能鼓励。幼儿就场地布置的安全性和合理性，充分发表自己的见解，正确划分场地。如：抛接球和钻山洞的活动场地不能紧挨着，否则会相互干扰;爬和奔跑的活动应相隔远一些，否则易发生危险。我们发现，孩子们更易接受自己或同伴提出的意见和建议进行活动。场地设计好以后，教师可带领幼儿以小组为单位共同摆放运动器械，使他们在“工作”的过程中获得最佳的解决问题的方法，争强自主意识。还体会到了团结协作的重要性。

第三，在户外活动过程中发挥幼儿自主性

在户外活动中，幼儿应当有充分的自主选择玩具和玩法的权利，我们每次注意投放足量的、多样的器械，观察并提醒不同体质的孩子适时地轮换活动内容，调整活动次数、时间和强度，以满足他们的生理、心理需要。同时有意识地向幼儿说明这样做对生体的好处，引导幼儿逐渐学会自我调节、自我控制，使他们知道运动的意义，学会自我保护，真正成为户外活动的主人。如：知道热了要在指定的地点脱衣服或用毛巾擦汗，夏天不在太阳下暴晒等。

第四，在结束评价过程中发挥幼儿自主性

在评价过程中，老师单一、权威性的小结只会让幼儿感到户外活动是为了取悦老师，获得表扬。要走出这一尴尬境地，就必须让幼儿参与评价，引导幼儿就玩了什么、怎样玩、心情怎样、遇到了什么困难、发现了什么问题、怎样解决等方面想一想、说一说，再请幼儿思考这样做好不好，为什么。让幼儿参与评价，可以促使他们学习独立地对事物作出合理的判断，更多地了解别人玩了哪些器械、如何玩、是否安全，等等，并引发幼儿在以后的活动中主动模仿、创新。

第五、其他方面

中班孩子平衡能力已经有了一定的基础，钻、爬、跑、跳等能力还很强，我们除了让孩子玩大中小型体育器械，还增添了很多游戏活动。如：我们班开展的玩球活动，也有了一定的效果，孩子们已经掌握了很多玩法，并能根据音乐进行活动。

体操方面：孩子们能很有秩序的跟随音乐做队列练习，会做徒手操、器械操。

游戏方面：我们会经常带领孩子做一些游戏，如：切西瓜、老鹰捉小鸡、贴树皮、猫抓老鼠等。这些游戏不仅孩子们非常感兴趣，而且培养了孩子们之间的合作能力。

总之，以“还给孩子快乐童年”的户外活动，从各个方面提高了孩子的身体素质，培养了孩子的平衡能力、弹跳能力、合作能力，让幼儿从中得到锻炼、得到发展，使每个孩子能回归本原，度过一个快乐的童年。

**户外体能训练工作总结9**

我有幸参加了公司组织的员工户外拓展训练。我们在一天当中参加了信任背摔、高空抓杠等项目。游戏同团队、伙伴等联系在一起，培养了团队精神和整体意识，改善人际关系，引起了心灵的共鸣。

就我个人而言，自己有以下深刻体会。

一、挑战自我。拓展训练有一个项目“高空抓杠”，是下面有伙伴为你保驾护航，抓住安全绳自己爬到高空中的圆盘上，在距离圆盘米远的地方有一个杠杆，要求跳跃抓杠。因为在高空中或多或少都有恐惧感。我在完成这个项目的时候，心里十分害怕，明知保护措施已经做好了，但克服心里的恐惧需要了很长时间。但在跳的一瞬间，心里完全没有了恐惧感。原来这不是一件难事。恐惧畏惧的\'只是自己的心理挑战自我，向自己预定的目标前进。

二、细节决定成败。在这次拓展训练中，我深刻体会到这句话的意思。在高空抓杠这个项目中为什么自己没有抓住杠呢?在穿戴防护服时，帽子只是戴到了头上，并没有戴牢。站在圆盘上时，视线根本看不到杠。只有推一下帽子才能看见。凭自己的感觉，一跃，碰到杠但没有抓住。细节很重要，往往认为极不重要的一个小细节导致整个事件的失败。

三、团队精神和整体意识。在火线运输这个项目中，我们组齐心协力取得了胜利。但培训教练每喊一个物资名称，我们同时有不少人动手，xx更是来回跑，体现了他的优秀品质和良好的身体条件。xxx当听到需要一名男战士，她一下便跑到位置趴到了地上。这是我没有想到的。如果是我的话，可能会躺到地上。在生死电网这个项目中，10人20分钟从网的一端穿越到另一端。体现了大家的同心和智慧。

通过这次拓展训练，让我意识到只靠个人是不行的，需要全员动员，整体的力量是无穷的。一个优秀的团队是勇往直前的，并能取得胜利。

**户外体能训练工作总结10**

为进一步提高广大人民群众反假货币、识别假币、打击假币的能力，我们根据人行的安排，于20xx月11日，开展了反假人民币宣传活动，不断增强人民群众反假币的意识和识假的能力。宣传过程中，我们积极探索开展人民币反假宣传工作的新思路、新办法，对人民群众耐心讲解，突出体现了为人民群众服务的意识，采取多种行之有效的方法，有效提高了反假币宣传效率，取得了明显成效。

一、宣传措施

有效的宣传方法是实施方案的前提，针对这次的反假目标，我们采取了一下方法：

1、成立反假宣传队。充分利用柜台发放宣传资料，并向群众讲解宣传，提高人民群众的防假意识和识假技能，标注打假反假的标语、横幅，在营业网点门前设立宣传点进行宣传，对过往群众发放宣传资料，宣传人民币防伪措施，看我们的展台上摆放着一摞摞五颜六色的宣传资料，工作人员满脸笑容，边发宣传资料边耐心地向前来咨询了解的人民群众解释沟通，通过询问、查看、对比，让他们对假币有了更进一步的认识，对假币的危害和相关的法律法规有了更深层次的理解。

2、杜绝流于形式宣传。针对集市小摊的实际情况，由我们的宣传员对摊主和收银员进行反假币知识讲解，并讲假币宣传资料发送到各位摊主手中，一些摊主还夸奖我们很为他们着想，说这样以后他们就不怕误收到假币了。

3、以案说法，弘扬法制。通过加大宣传力度，让广大人民群众真正掌握人民币的防伪特征和假币辨识常识，充分认识到假币的危害，让广大人民明确误持和误用假币同样是违法的，增强法制意识，提高群众的反假币意识，减少因受害者心里影响，造成假币被发现后仍多次流通的现象发生，削弱假币的流通。

二、宣传取得的效果

通过这次反假币的宣传，不仅使广大人民群众增强了反假币的意识和反假币的技能，同时也是我们全体成员的一次再学习、再教育的机会，大家一致认为反假宣传非常必要，由于犯罪分子造假手段越来越先进，假币的仿真程度也越来越高，辨别更加困难，需要通过宣传学习提高广大人民群众的反假能力。只有人民群众防假识假的能力提高了，才能真正使假币无藏身之地，堵绝假人民币在金融市场的流通。

三、宣传总结

通过这次的反假币宣传活动，受到了广大人民群众的欢迎，也取得了不错的效果，但是我们在宣传中也发现了一些有待增强的地方：很大一部分的人民群众对假币防伪及人民币爱护知识不够理解，尤其是在农村的广大人民，这就要求我们继续着力做好宣传工作，以点带面，把一部分人先培训起来，而后带动其身边的朋友及其他群众，在营业场所放置反假宣传资料，挂横幅，临柜人员要以身作则，该没收的就没收，该报的就报，同时做好对客户的解释工作，全力促使每个公民都爱护人民币，保障人民币正常的流通秩序。

**户外体能训练工作总结11**

重阳节，我们围绕着“爱，从身边做起”为主题，进行了尊老、敬老、感恩、回报一系列活动。

活动当天，小朋友们和教师一齐去\_敬老院给爷爷奶奶们一齐活动，孩子们给爷爷奶奶们唱歌、跳舞，和爷爷奶奶们做游戏，让整个敬老院充满了欢声笑语。为表心意，孩子们把自我做的小礼物送给老人们，给他们送上祝福与欢乐。这是一个登高望远、是一个属于敬老爱老的\'日子，是弘扬中华民族尊老爱幼的传统美德，培养孩子尊老、敬老、爱老的品质，让孩子拥有一颗感恩的心。

我们将继续努力工作，明确德育工作的目标，科学规划、加强管理、有效落实，领导班子团结协作、开拓积极、以身作则、身体力行，提高教师队伍素质;扎实保教工作，做德育活动资料丰富多彩，充分利用身边事、传统节日和主题活动将德育资料有机渗透在一日生活的各个环节，开展道德教育与实践活动，突出特德育工作模式和活动的特色;与家长、社区、共建携手开展有针对性的德育活动，本着育人环境礼貌和谐，体现儿化、美化、净化，凸显园本特色，提高教育教学质量，幼儿习惯养成良好自信活泼全面发展。

**户外体能训练工作总结12**

为全面贯彻落实《幼儿园教育指导纲要》（试行）精神，丰富幼儿园户外体育活动内容，进一步探索户外体育活动的形式和方法，提高幼儿的整体素质，促进幼儿身心健康成长，市教育局于今年x月下发了《辽源市教育局关于举办庆“六·一”幼儿户外体育活动的通知》，对活动进行了部署。x月11日，由市教育局基础教育科、市教育学院小教部及县、区教育局联合组成评审组对全市参评幼儿园的户外体育活动进行了评比。在县、区初评的基础上，全市共有35个幼儿园3000多名幼儿参加了市级评比活动。根据办园性质把参评幼儿园分成三个组，经评委背对背打分、汇总后，共评出一等奖4个，二等奖7个，三等奖11个。现将活动情况总结如下：

一、领导重视，幼儿园参与活动的积极性高此次活动得到了县、区各有关部门及市直属幼儿园领导的高度重视。各县、区有关部门及各级各类幼儿园都能积极认真地组织活动。一是抓得早落得实。从年初开始，各幼儿园就把活动纳入幼儿园的一日工作中，选派专门的教师负责此项活动的开展；二是各县、区有关部门都能积极组织辖区内各幼儿园的教师结合本地本园的实际组织开展活动，在层层选拔的基础上，从不同层面、不同角度推选出了有代表性的幼儿园参加市一级的比赛活动，突出了“健康”这一主题。

二、面向全体幼儿，让每一个幼儿都能体验参与活动的快乐本次活动最突出的特点之一是真正以幼儿为主体，活动面向每一个孩子，让每一个孩子都能感受到参加集体活动所带来的快乐。市直各幼儿园都是全体在园幼儿参加活动，县、区各中心幼儿园及部分民办幼儿园也是全园参与，个别幼儿园是中班以上的幼儿参与活动。参与全市评比的总人数达到了3000余人。

三、活动形式多样，体现了园本特色市实验幼儿园以迎奥运为主题编排了系列体育活动，幼儿在表演过程中情绪不断地被调动起来，随着国旗的升起幼儿们唱起了国歌。市第三幼儿园则充分发挥了自己活动场地的优势，把传统优秀的体育活动内容和现代的体育活动形式结合起来，将幼儿园开展的外语教学活动融入其中，体现了幼儿园户外体育活动的多元化。东丰县一实验小学幼儿园、二实验小学幼儿园、东辽县建安、安恕中心幼儿园等都在活动中展示了自己独特的办园优势，展示了公办幼儿园的品牌形象和风采。龙山、西安区民办幼儿园对此项活动也有了较高的认识，在区教育行政部门的带领下，积极参与此项活动，也在活动中展示了民办园独特的办园魅力。

四、活动内容新颖，利旧利废这次活动各幼儿园的老师们都充分发挥了自己的想象力和创造，把身边可利用的各种废旧物品制成孩子们活动的\'器械，如汽车轮胎、拖布把、饮料瓶、易拉罐等，还有的幼儿园一物多用将已有的活动器械重新改装又变成了另一种新的活动器械。在幼儿自由操和器械操的音乐选择上教师们也独具创意，有的旋律激昂、有的欢快优美、有的轻快跳跃。在队列队形的变换上也充分体现了幼儿的特点。孩子们走成三角形、圆形、六边形，还有的摆出了国旗、六一等造型。总之，这次活动充分展示了幼儿园户外体育活动的重要性和独特的魅力，增强了各有关部门及幼儿园对户外体育活动的认识，提高了幼儿园户外体育活动的质量，推动了我市幼儿园户外体育活动的纵深发展。

**户外体能训练工作总结13**

这学期我选的体育课是《长跑体能》课。不知不觉，学习长跑体能课已经有大半个学期了。在这大半个学期的学习过程中，通过一直以来的长跑锻炼，我切身体会到，长跑锻炼对身心健康具有很大的益处。我不仅学到了许多有用的长跑技巧，从运气、呼气，到摆臂、身体姿势等等。更重要的是，通过进行长跑运动，我强健了自己的体魄，培养了坚定的意志品质。长跑课作为一门广受学生喜爱的体育课，自有它的魅力之所在。下面我就结合自己的实际来讨论一下。

首先，长跑是一项锻炼性运动。它不仅具有很强的竞赛性，还能增强体质。它不仅可以使人从紧张的状态得到放松，促使身心的健康发展，更能够从体能上得到锻炼。据专业人士讲，它可以改善人的呼吸系统、消化系统等多项体质功能。大学生经常进行长跑锻炼，对心血管功能、呼吸功能的发育有很大的帮助。通常长跑锻炼，一般是清晨或夜晚，在校园、公园或在野外环境下进行，这样可以配合进行空气浴，也可以使人的大脑得到休息。对以大学生，一个良好的变换的锻炼环境，可以使他们的精神得以调节，直接接触到自然，使其在学习及社会活动中更加精力充沛、朝气蓬勃。只要坚持跑步锻炼，对青少年的生理、心理发育，均与产生良好的影响。

经过这学期的切身体会，我认为经常进行长跑锻炼，是较合理的锻炼方法。长跑可以有效地提高耐力，使肌肉及心肺的耐力性工作能力得以提高。此外，这种方式中、长跑也是一种毅力的锻炼，如果青少年坚持长跑，可以培养其坚韧的耐力和毅力。同时，长跑对于培养人们克服困难，磨炼刻苦耐劳的顽强意志也具有良好的作用。

科学实践证实，健身长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能。较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气量若超过平时的78倍，就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了心肌供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌肌纤维变粗，心收缩力增强，从而提高了心脏工作能力。

生活常识和科学理论都告诉我们，健身长跑有利于防病治病健身长跑使血液循环加快，对排泄系统有害物质起到清洗作用，从而使有害物质难以在体内停留和扩散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可降低血液中胆固醇。这对老年人易患不同程度的高血脂症，继而引起血管硬化、冠心病、脑血管病等有着良好的预防作用。我们的骨骼是和你的身体需求相互协调的。长期坐在显示器前的我们让我们的骨骼越来越脆弱。而长期的，经常的运动会使你的骨骼保持健康。更进一步说就是防止我们身体内部老化的更快。经常的高强度锻炼，例如长跑，被证明可以促进人体荷尔蒙的生长。

某校的学习任务很多，竞争又激烈。以前我总是觉得生活压力很大，有时候心情不好，还影响食欲和睡眠，更不利学习。然而长跑改变了这一切。健身长跑有利于心情舒畅、精神愉快这种长跑因其不重视比赛胜负，只求在轻松愉快中健身，因此对缓解现代社会高节奏和激烈运动带来的精神心理紧张十分有益。据医学专家介绍，这种轻松愉快的运动最能促进体内释放一种多肽物质内啡吠，从而使人产生一种持续的欣快感和镇静作用。另外，由于长跑使人情绪饱满乐观，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

另外，长跑运动还培养了我的一种拼搏精神。它不仅可以磨练人的意志，还可塑造人的品格。对于一个喜欢长跑、热爱长跑的人来说，它更是一种乐趣。就像我们寝室一位哥们儿说的：“几天不跑步，就觉得难受。”的确是这样的，我尤其喜欢跑步冲刺的那一刻的激动和成就感。说到长跑精神说到底就是一种拼搏精神，一种永不言败的精神，一种奋发向上的精神。长跑本身，还有利于思考，有利于思维的健康和思维能力的训练。我认为：如果我们真正把自己投入到长跑运动中，就可以从中学到很多东西，对个人的学习、工作和生活也能起到积极的促进作用。

学习长跑，让我明白了什么是坚持，什么是拼搏，什么是责任感，什么是意志力我爱长跑，更爱长跑精神。虽然我现在的长跑水平仍然不太理想，但是，我会继续执着地、坚持不懈地练好长跑。因为，从长跑运动的汗水中，我能培养坚定的毅力，能收获宝贵的健康财富！

**户外体能训练工作总结14**

拓展训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题，但我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从中得到了启示，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把启示运用到生活的困难当中，还需要更长的磨练时间。在今后的工作和生活中我还将不断的提高自我，完善自我。愿我们的集体更团结、更坚强。

为了提高我们协会新会员团队协作能力，增加相互之间的感情，9月22日下午3点左右，数学建模协会全体成员及会员在龙子湖校区图书馆旁的广场上展开了户外拓展训练。

此次拓展训练持续2个小时，从同学们的反应看，本次活动还是比较成功的，大部分同学都能参加投入到游戏中，活动也收到了预期的效果。

此次活动中，我们分组进行，每组由两个训练师负责。我们首先开始第一个活动“笑容可掬”，作为一个“开胃菜”，其主要目的就就是尽量让大家活跃起来，与此同时，这个活动也通过互念对方的名字增进了同学之间的了解，联络了之间的感情。紧接着，各个组又相继进行了“十人九足”，这个项目真真正正考验的是各组之间的配合和默契感，以及各个会员之间的团队协作能力。所以这个项目自然能达到训练的高潮阶段。看着队员们滑稽的动作和不时爆发出的热烈的欢笑声，不难看出，此次活动已经达到了很好的效果。最后在评出游戏名次后，进行发奖，一二名的队伍每人记事本一个，当然了，其他队伍也肯定有，是好吃的棒棒糖。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的\'顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难。因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助、支持、理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短两个小时的时间，但我想这次经历一定会在今后的学习工作中给大家带来很大的帮助！

当然，“金无足赤”，在活动中，难免会出现一些疏漏和不足。比如，可能因为没有通知，导致人数没有达到预期；游戏之间的衔接性不是很好，导致一些同学的积极性下降。此外，原本计划的四个游戏项目也由于种种原因最终只进行了两个。所以，我们应该从中不断反思并且吸取教训，在以后的工作中尽量规避，使我们的协会不断进步，不断强大，让我们协会的明天更加美好！

**户外体能训练工作总结15**

这次我们的素质拓展活动在狮山公园进行，主要组织同学们开展烧烤活动和各种游戏，目的是使同学们娱乐的同时更能增进同学们之间的了解，促进班级团结，加深同学们之间的友情。总的来说大家都玩得很开心，同学们也都很配合班委的工作，使得我们的活动在准备匆忙的情况下能够顺利开展。

在活动开展之前，我们首要确定的是地点问题。由于一开始我们是想搞农家乐，同学们也都很乐意，但经过我们几个班委去踩点后，发现从资金和路程方面都没有比较适合的。因此经过大家的讨论后还是决定选择狮山公园，一来路程较近，二来搞烧烤活动也方便，三来里面的娱乐设施齐全，适合同学们活动后游玩。地点问题确定后，接下来就是关于活动前的准备，比如公交车的预定、烧烤的分组、组长的确定、食物和烧烤用具等的购买、确定能到的\'同学、调整时间尽量安排每个同学都能参与、游戏的安排、人员安全问题等等，虽然中间出现了一些小分歧，但在大家的调解和沟通之后，班委之间都能积极配合，使得我们的工作能够顺利开展。总而言之，这次的活动，离不开每位班委的积极努力以及同学们的积极配合。

我们的活动在9月24日早上进行。早上八点半前，各组长带领自己的组员买好烧烤用到的食品及调料，班委负责买好烧烤燃料、调料、水果等。由于当天一起搞活动的人数较多，因此，为了避免到时候没有场地的尴尬，我们派有两位男生提前去占场地。由于当时考虑不周，当时出现了去占场地的男生没带够钱因而不能及时租到烤炉占到较好的场地的情况，但最终大家还是能及时赶到了，场地问题得到了及时解决。这次意外给了我们很大的教训，以后考虑问题一定要周全。

烧烤开始了，各小组的成员都很认真地开展起烧烤前的准备，比如洗菜、点燃燃料等。我们的班主任和陈海老师一家都能够抽空来跟我们一起烧烤，这是让同学们很欣喜的一件事。大家跟老师一起烧烤，其乐融融。

一点半左右，我们的烧烤活动基本结束，接下来就是我们的游戏时间了。在班委的带领下，同学们去到公园的某个大草坪。我们主要玩一些娱乐身心的游戏。为了增加游戏的趣味性和挑战性，我们的游戏都是按小组进行。

首先，是猜字谜游戏。即一个同学拿着要猜的词语站在猜字迷同学的后面不能让他看到，然后该小组的另一位成员便在他面前描述该词语，但是不能直接说出该词语。用时最少的小组获胜。该游戏目的是锻炼同学们的语言表达能力及培养同学间的默契。

接下来，是让同学们围成一个圈，然后让大家蹲坐在彼此的大腿上，考验的是大家对彼此的信任程度。

最后的游戏便是“看看谁最长”，即各小组利用现有的物品，在组织者的相应口号摆出相应的物品，看谁排得长。主要培养大家的团体合作能力。

游戏结束后，同学们都有待你累了，大家都坐下来一起聊聊天，也是别有一番风味。同学之间的距离也更近了，大家对彼此的了解也更深刻了。

在离开之前，同学们还一起合影了，记录下我们这次活动的快乐。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！