

小班户外游戏 100 个

删除游戏 9，因为没有给出游戏规则和玩法。

小班户外游戏（一）：

游戏 1：老鹰抓小鸡

游戏玩法：一人扮演老鹰，一人扮演鸡妈妈，多人扮演小鸡。小鸡们依次拉着鸡妈妈的衣服，老鹰试图捉住小鸡，鸡妈妈则张开双臂保护小鸡，直到老鹰最终捉住一只小鸡为止。如果小鸡被老鹰捉住，那么就算输了。

游戏 2：喂小动物吃饭

游戏规则：幼儿站在指定的地方投球，一个接一个地投，不能抢。

游戏玩法：在大纸盒上贴上动物头像，幼儿站在指定的距离外，试图将皮球投进纸盒里，这有助于锻炼他们的投掷和目测能力。

游戏 3：比比谁的本领大

游戏玩法：教师前进时，幼儿向后爬，试图不被抓住。如果教师快抓住幼儿时，幼儿可以像小乌龟一样使用伸缩能力来保护自己。当教师后退时，幼儿则向前爬，试图抓住教师。这个游戏可以测试幼儿的本领，看看是幼儿的本领大，还是教师的本领大。

游戏 4：小猪回家

游戏规则：幼儿必须用双手滚球，不能用脚踢球或拿球跑。

游戏玩法：幼儿用双手推动“小猪”（皮球）在地面上滚到指定的“家”（纸箱）里。游戏情节可以随着幼儿的兴趣不断发展，例如帮助“小猪”穿过“山洞”（障碍物）、走过“小桥”（障碍物）或绕过“危险”（障碍物）回到“家”。

游戏 5：看标志爬

游戏玩法：教师手中有两朵花，一朵是红色的，一朵是黄色的。当幼儿看到红花时，就必须向前爬；当幼儿看到黄花时，就必须向后爬。看谁先到达终点并拿到小兔娃娃，谁就是冠军。

游戏 6：切西瓜

游戏玩法：幼儿围成圆圈，师幼共同有节奏地念儿歌：

“切、切、切西瓜。我们的西瓜香又甜，吃西瓜切开来。”教师边走边有节奏地在幼儿拉手处做切西瓜的动作。当儿歌念完时，教师的手停留在哪两位小朋友中间，这两位小朋友就把手放开，拉着其余小朋友的手往圆心跑，表示西瓜被切开了。此时，大家做吃西瓜的动作，游戏继续进行。

游戏 7：我是小小传球手

游戏规则：幼儿站好，然后依次传递，不能越位传递。

游戏玩法：幼儿以各种方式站好，从头顶开始传球，也可以进行腿下传、左右传、边跑边传等。传球游戏可以培养幼儿的团队精神，提高幼儿的配合和协作能力。

游戏 8：拉“大锯”

儿歌：拉大锯，扯打锯，姥姥门前看大戏。你也去，我也去，大家一块去看戏。

游戏玩法：两人对坐，双脚自然盘曲，双手对握，随着儿歌节奏做拉锯似的前俯后仰动作。这个游戏可以锻炼幼儿的大臂肌肉群，培养幼儿的节奏感。

游戏玩法：幼儿分成两组，每组四人，两个人站在前面，两个人站在后面，前面的两个人用双手托住后面两个人的腋下，后面的两个人双手扶住前面两个人的腰，构成手推车的形状。比赛开始，两组手推车在场地上比赛，看哪个组能先到终点。注意安全，避免手推车倒掉。

游戏 17：跳绳

游戏玩法：幼儿手持跳绳，一人跳，其他幼儿转动跳绳。可以单人跳，也可以多人一起跳。可以尝试各种跳法，如单脚跳、双脚跳、交叉跳等。注意跳绳时要注意安全，避免跳绳打到其他幼儿。

游戏 18：踢毽子

游戏玩法：幼儿分成两组，一组踢毽子，一组接毽子。比赛开始，踢毽子的一组将毽子踢向接毽子的一组，接毽子的一组要尽可能多地接住毽子，不让毽子掉到地上。接毽子的一组接到毽子后，再将毽子踢回给踢毽子的一组。比赛结束后，看哪个组接住的毽子最多。

游戏 19：扔沙包

游戏玩法：幼儿分成两组，一组站在场地内，一组站在场地外。场地内的幼儿用手接场地外的幼儿扔来的沙包，不让沙

包掉到地上。如果沙包掉到地上，场地外的幼儿得分。比赛结束后，看哪个组得分最高。

游戏 20：抛飞盘

游戏玩法：幼儿分成两组，一组抛飞盘，一组接飞盘。比赛开始，抛飞盘的一组将飞盘抛向接飞盘的一组，接飞盘的一组要尽可能多地接住飞盘，不让飞盘掉到地上。接飞盘的一组接到飞盘后，再将飞盘抛回给抛飞盘的一组。比赛结束后，看哪个组接住的飞盘最多。

游戏玩法：三个幼儿玩猜拳游戏，胜者成为“车”，其他两人分别抬起胜者的小腿，做“推车”人。推车人不能用力过猛，车人双手撑地走，要选择平整而清洁的地面进行游戏。

游戏玩法：一位幼儿背朝众人做开灯者，众人朝前随意行走或做各种姿势的动作。当开灯者大声说完“红灯、绿灯，立刻开灯”转回头时，众幼儿必须立刻静止站立，直至开灯者再转回头。若有人控制不住而动了，将被请出。游戏反复进行，谁能坚持到最后一个则为胜者，然后由胜者当开灯者。

游戏玩法：准备布条、鼓等。将鼓放置在距离“盲人”必须距离的位置上，参加游戏的幼儿蒙上眼睛后就地转 1-2 圈，再摸索上前击鼓。

游戏玩法：两个幼儿做城门，双手相握上举，一方为“橘子”，一方为“香蕉”。其余幼儿围成圆圈，边念儿歌边依次钻过城门。当儿歌念到最终一个字时，做城门的两个人手放下，套住一个参加者，然后问他吃香蕉还是橘子，被套住的人回答后，站在相应的一方后面，等所有幼儿被套完后，比一比香蕉多还是橘子多。

游戏玩法：5-7 个幼儿做老鼠，分散在圆圈外，其余幼儿拉成圆圈，做捕老鼠的笼子。做捕鼠笼的幼儿手拉手念儿歌，做老鼠的幼儿在笼子里钻进钻出做吃东西的样貌。一听到教师喊“咔嚓”，做老鼠笼的幼儿立刻蹲下，来不及逃出去的老鼠就被抓住。被抓住的老鼠站在圆圈上作笼子。游戏重新开始。

游戏玩法：把洗净的小贝壳分成与幼儿(3-4人)相等的几份，每人一份，幼儿各自任意拿出一部分贝壳，握在手心里不让其他人看见，然后喊“一二三”，同时摊开手心，谁多谁把其

他人的贝壳放在一齐撒在桌上，如贝壳的背朝上，就可取走；如口朝上，就应用食指放在贝壳的边缘处轻轻一按，把它翻过来，使口朝上，这样就可取走，如果没有被翻过来，就换其他人进行，依次轮换，看谁得的贝壳最多为胜。

游戏玩法：两个幼儿做城门，双手相握上举，一方为“橘子”，一方为“香蕉”。其余幼儿围成圆圈，边念儿歌边依次钻过城门。当儿歌念到最终一个字时，做城门的两个人手放下，套住一个参加者，然后问他吃香蕉还是橘子，被套住的人回答后，站在相应的一方后面，等所有幼儿被套完后，比一比香蕉多还是橘子多。

将两手手指用力分开伸直，并各自一一对应，即拇指对拇指，中指对中指等，用指头处相互撑着玩，好似五扇紧闭的大门，然后边念儿歌边将手指一一分开，从拇指开始。

游戏 23：踩高跷

玩法：准备高跷，用小木块穿上绳子，让孩子的脚踩住小木块，双手提住绳子，向前走，模仿杂技演员踩高跷的动作。

游戏 24：打大麦

儿歌：一箩麦，两箩麦，三箩开始打大麦，劈劈啪，劈劈啪，劈啪劈劈啪，大麦打得多，送你一大箩。大麦打得响，送你一头羊。

玩法：参加者两人应对面坐，念前两句儿歌时 2 人双手合拢，与对方作摸手动作。然后双手举起，谁儿歌节奏用右手拍击对方左手，或用左手拍击对方的右手，直至拍完停止。

游戏 25：上下前后拍手歌

儿歌：拼板，拼板，拼拼板板，上上，下下，左左，右右，前前，后后。轱辘轱辘一，轱辘轱辘二，轱辘轱辘三，……轱辘轱辘十。

玩法：2 人应对面站立，念第一第二句时，2 人先自拍再与对方对拍，后面则随儿歌资料在上下左右前后做拍手动作，注意以个人自我站立位置研究拍手方位。然后做“轱辘轱辘”的动作时，双手绕动，依次伸出 1-10 的手指动作。

游戏 26：卖扁担

玩法：两人一组，相对而立，互握对方双手平举。一人从左边手臂下钻出，把手臂搁在肩上；另一人从另一边手臂下钻

出，把手臂搁在肩上。然后两人一齐协调的走，边走边喊“卖扁担喽！”

游戏 27：小船过桥

儿歌：摇摇摇，摇橹划小船，钻钻钻，钻过小桥。

玩法：用一根绳子系在两棵树或两样东西之间当小桥，绳子离地的高度为 60 厘米，离小桥两米或三米处为小船出发点，可划一条横线做记号。参加者一齐念儿歌做摇橹划船动作向前行走，至小桥处轻轻地钻过去，然后再做摇船状到终点。先到者为胜。

游戏 28：袋鼠妈妈

目标：发展幼儿跳的动作，能与同伴轮换玩具玩游戏。

准备：4 个不一样颜色的大布口袋(里面装着沙子)、平衡木。

玩法：幼儿分成人数相同的四队，每一队排头的幼儿系上大口袋当袋鼠妈妈，走过平衡木，跳到呼拉圈里，再跳回来把口袋交给下一名幼儿。

规则：袋鼠妈妈必须跳着完成游戏，没跳的幼儿重新开始。

：老狼抓人

问：老狼老狼几点钟

答：一点钟 天黑了。

游戏名称：老鼠笼

游戏规则：幼儿手拉手围成一个圆圈，其中一个幼儿做老鼠，另一个幼儿做猫。游戏开始，老鼠在圆圈内自由奔跑，猫则在圆圈外追捕老鼠。当老鼠被猫抓住后，老鼠变成猫，猫则成为老鼠，游戏继续进行。

小班户外游戏（二）：

1、游戏名称：木头人

游戏规则：幼儿手拉手围成一个圆圈，边走边念儿歌“我是一个木头人，不会说话不会动，看谁坚持一分钟”。当儿歌念完最后一个字时，所有幼儿摆出造型不动，等待教师宣布时间到才能动，游戏反复进行。

2、游戏名称：粘泡泡糖

游戏规则：幼儿手拉手围成圆圈，边走边念儿歌“粘粘粘泡泡糖，一粘粘到头顶上”。根据儿歌内容，幼儿要将泡泡糖粘在身体的不同部位，增加趣味兴趣。幼儿可以互相粘，与其他小朋友互动。

3、游戏名称：城门城门几丈高

幼儿边走边念儿歌 城门城门几丈高，三十六丈高，骑花马，带大刀，走进城门套一套，问你吃橘子吃香蕉”。儿歌结束后，城门落下，被关在城门里的幼儿选择吃哪种水果，选择谁就站在谁身后。做城门的两名幼儿提前商量好自己是哪种水果。

4、游戏名称：绿灯跑跑

游戏规则：幼儿手拉手围成一个圆圈，两名幼儿在圈外，一个扮演追的人，手里拿着绿灯，另一个幼儿扮演被追者。游戏开始后，当绿灯的幼儿快被追上时，为了保护自己，可以将手上的绿灯交给圈上的一名幼儿，这名幼儿拿着绿灯继续跑。游戏反复进行，被追上时游戏转换主角进行。

5、游戏名称：切西瓜

游戏规则：大部分幼儿围成一个大圆圈（做“大西瓜”），一位幼儿扮演“切西瓜”，边念儿歌边绕着圆圈走，并做“切西瓜”的动作。当儿歌念完最后一个字时，将身边两位幼儿拉着的手切开，然后站在被切开的位置。被切开的两名幼儿则必须立即向不同的方向跑一圈，再回到原位。先到达原位的幼儿成为下一轮的“切瓜人”。

6、游戏名称：老鼠笼

老鼠，另一个幼儿扮演猫。游戏开始，老鼠在圆圈内自由奔跑，猫则在圆圈外追捕老鼠。当老鼠被猫抓住后，老鼠变成猫，猫则成为老鼠，游戏继续进行。

游戏规则：幼儿分成两组，一组做龙虾，一组做捕捉者。龙虾们躲在场地的某个角落里，捕捉者们则在场地的另一端等待指令。当指令下达后，捕捉者们就开始寻找龙虾们。当捕捉者们找到龙虾时，他们要迅速将其抓住，同时喊出“抓住了！”。被抓住的龙虾要去做捕捉者，游戏继续进行，直到所有的龙虾都被抓住为止。

游戏规则：幼儿分成小组，每组有一名幼儿扮演山洞，其他幼儿则扮演小动物。小动物需要找到自己的山洞，但是山洞只能容纳一只小动物。当一个山洞被占据后，其他小动物需要继续寻找其他山洞。游戏可以反复进行，让不同的幼儿扮演山洞和小动物。

小班户外游戏（三）：

首先，将全班同学分成三队。两队的人数必须一样多，并且站成竖直的队列。每两个人之间用手臂或长条物品做成一个拱形的洞，这就是山洞了。另外一队的同学排成一队，从这个

子，否则你就要起身跑到队伍的最后面。钻山洞的时间由我们来限制，时间到了，就换钻山洞的这一队去当山洞，换另一队来钻。这样，不停地循环下去。

1、圆形场地内的足球游戏

在一个大的圆形场地内，参加游戏的人分成两队，每队四五人争夺一个球。射门成功得一分。设置两个或以上的球门也很有意思。

2、大风和树叶

幼儿扮演树叶，四散蹲在场地上，教师扮演大风。游戏开始，风说：“起风了”，并张开双臂绕着幼儿走，小树叶站起来轻轻地跑。风又说：“大风刮起来了”，张开双臂发出“呼呼呼”的风声，幼儿开始快跑。风说：“风小了”，幼儿开始慢跑。重复几次。最后，风说：“风停了”，幼儿蹲下。

3、爱护小树

吹倒了。所以我们先请一位小朋友站在圆内用手扶着小树。圈上的小朋友手拉手边走边念： 小树，小树，我们都爱护。”这时，扶树的小朋友能够随便叫一个小朋友的名字，比如：“XX，请你来护树。一、二、三！”说完就松开手，被叫到的小朋友就立刻跑上去扶住小树，两人交换位置。如果被叫的小朋友在叫他的小朋友到他位置前没扶到树，就是之后扶树。教师看看，哪个小朋友反应最快，最注意。

4、捉尾巴

幼儿两人一组，各自在后腰带上系上彩绳当尾巴。游戏开始，四散跑开，每一对幼儿想办法捉对方的尾巴，同时保护自己的尾巴。抓到对方尾巴者为胜。（只能在圆圈内跑，抓到后快速回到教师处）提出请求后，与幼儿共同游戏。游戏结束后，教师针对情景及时表扬鼓励。

5、帮 XXX 运东西

在细心地走过小路，最终拿起绳子，双脚踩绳向前跳过小河，运上东西后跳绳回来，放入小篮子内，拍第二个小朋友的手，游戏以此进行。在规定的时间内运回最多的胜利。

6、小树苗快快长

幼儿分别拿着太阳、水珠图片，站在起点线上，家长戴着树苗头饰蹲在终点线上。游戏开始，幼儿读“我是水珠和太阳，能帮树苗快快长”之后向前跑，跑过场地的中间的曲线，到达终点的树苗的后面把手中的卡片举起，家长立刻站立表示树苗长大了，以最快者为胜。

7、游戏名称：圈外球

游戏规则：在场地上画一个圆圈，两个人进入圆圈内，其他人站在圆圈外，不断将球投进圆圈内。圆圈内的人需要迅速将球踢出圆圈，如果圆圈内的球超过三个，圆圈外的一方获胜。也可以根据需要制定其他规则。

8、游戏名称：同心协力

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/858140045034006063>