

2023年中班健康活动方案反思总结 中班健康活动反思(优秀7篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

中班健康活动方案反思总结篇一

我的叙事：

眼睛是我们心灵的窗户，没有眼睛我们的生活将没有阳光，但现在很多小朋友都不怎么爱护眼睛，不是打架时打伤眼睛，就是写字、玩玩具时碰伤、戳伤眼睛，为了让幼儿了解眼睛的用途，能自觉的爱护眼睛，我们进行了《爱护眼睛》健康教育活动。

我就引导孩子们了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法，先请幼儿欣赏故事《眼镜和鼻梁》，问他们“眼镜和鼻梁为什么吵架？最后发生了什么事情？”并告诉他们眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。

为了加深幼儿保护眼睛的意识，我们接着欣赏了几张图片，第一张一个小朋友在用脏手揉眼睛，请孩子们讨论这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？最后教师总结，小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。第二张是一个小朋友头趴在桌子上画画。请孩子们讨论这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？最后师生共同总结出：看书，

画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

注：查看本文相关详情请搜索进入安徽人事资料网然后站内搜索中班健康活动反思。

中班健康活动方案反思总结篇二

中班健康活动方案 中班健康活动方案 1 1 教学目标：

- 1、帮助幼儿了解各种食物的营养价值。
- 2、通过情景创设、故事让孩子了解健康饮食的重要性。
- 3、帮助幼儿形成健康饮食的习惯。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、初步养成良好的卫生习惯。

教学重难点：

- 1、让幼儿了解身体需要多种营养，不挑食才健康。
- 2、了解各种食物的营养价值。

教具准备：

- 1、相关课件
 - 2、手偶
 - 3、幼儿课前准备的食物贴
 - 4、班级互动墙面“我们爱吃的食物”大表
- 教学过程：

一、组织教学：音乐律动《坐姿歌》 二、导入新课：

小朋友们，今天我们班来了两位小客人，（出示手偶）他们一个叫“壮壮”，一个叫“小小”。小朋友你们说一说他们长得怎么样？知道为什么壮壮这么“壮”，而小小这么“小”吗？他们之间还有一个小故事，现在让老师讲给小朋友听好吗？故事：（出示手偶壮壮）我叫“壮壮”，什么东西都爱吃，爱吃萝卜、西红柿、白菜，还爱吃苹果、香蕉，爱吃好多东西，你们看！我长得壮壮的。（出示手偶小小）他叫“小小”，他看到萝卜摇摇头，说我不爱吃；看到西红柿又摇摇头，说我不爱吃；好多蔬菜都不吃，苹果不爱吃，香蕉不爱吃，人长得很瘦小，而且总生病。

结合故事内容，提出问题：“壮壮长得这样壮，说一说他爱吃什么？”“小小长得很瘦小，是因为什么？”“你们要想身体棒，怎么办呢？”引导幼儿知道想要身体棒，就要吃各种食物。

三、播放幻灯片，观看日常生活视频片段。

1、结合实际生活，出示一段日常生活视频片段。视频主要内容为：一位妈妈到幼儿园接孩子回家，经过超市，孩子哭闹着，要去买零食。孩子回到家后，只吃零食不吃饭。

提问：“看了这段录像，小朋友来说一说这位小朋友做得对不对？”“你们平时是不是也和这位小朋友一样呢？”教育幼儿不能把零食作为主食，否则就会像小小一样，身体瘦弱，还会经常生病。要想有健康的身体，就要像壮壮一样各种食物都要吃。

2、出示互动墙面“我们爱吃的食物”大表，教师组织幼儿交流最喜欢吃的食物，并将最喜欢吃的食物粘贴在互动墙面上。

“我们爱吃的食物”大表中，教师和幼儿共同统计出哪些食物是幼儿最喜欢吃的，多少幼儿爱吃这种食物。教师引导幼儿

讨论：“爱吃的东西能不能吃很多？”“哪些东西要少吃？”3、老师向幼儿介绍各种食物的营养成分。（蔬菜和水果中含有大量的维生素，含有从其他食物中补充不到的营养成分。并且有预防和治疗疾病的功效。）总结：不同的食物有不同的营养成分，吃不同的食物就能获得不同的营养，有了丰富的营养，身体才能更加健康。

四、延伸活动家园配合：

1、让家长记录幼儿饮食情况，反馈给老师。

2、根据记录情况，开展“不挑食的好孩子”颁奖会，可以邀请家长参加，鼓励挑食的孩子做到各种食物都要吃，养成不挑食的好习惯。

中班健康活动方案 2 2 一、【活动目标】 1、知道水源自于地下水和天上的雨水，经过工厂的加工、过滤等程序，才能饮用。

2、了解水中有许多我们眼睛看不见的微生物，知道不能喝生水。

3、乐意观察生活，观察各种仪器，感受观察带来的快乐。

二、【活动准备】 1、显微镜若干台。

2、带领幼儿参观自来水厂，了解水加工、处理的过程。

三、【活动过程】（一）组织幼儿进行谈话活动：水从哪里来我们喝的水是从哪里来的？（幼儿经过谈论后，得知水可以从天上的雨水那里来，也可以从江、河、湖里得来）江河里的水、天上的水可以直接饮用吗？为什么？要经过怎样的处理才能饮用？（引导幼儿结合经验水加工、处理的过程）（二）教师小结我们饮用的水是江河里的水，自来水厂的叔叔阿姨用一些特

殊的设备把这些江河里的水经过加工、过滤使水变得干净、再传输到地下水管中，水龙头和这些水管连接着，通过水龙头我们就能用到这些干净的水了。

(三)了解水中的物质成分 师：虽然这些水变干净了，但是是否可以直接饮用了呢?为什么?分组请幼儿在显微镜下观察水，知道水中有许多我们眼睛看不见的微生物，有些微生物对我们人体有益处，而有些微生物对我们身体是不利的。

我们要怎样处理才能饮用这些水呢?(四)教师小结 自来水虽然经过了加工处理，但里面有些微生物对我们身体是有害的因此要将自来水再进行高温消毒杀死一些微生物，这样的水饮用起来就很安全了。

中班健康活动方案 3 3 【活动目标】 1、初步懂得人的身体需要水分，知道白开水是的饮料。

2、养成主动饮水的习惯。

【活动准备】 ppt一桶温开水，每人一只水杯。

【活动过程】 一、导入活动。

师：小朋友我们刚锻炼过，现在你的嘴里感觉怎么样?

师：请你去倒半杯水，先观察一下水是什么颜色的?尝尝水是什么味道的? 二、欣赏 ppt

1、师：请你欣赏完 ppt 后告诉我，儿歌里讲到人们在什么时候最想喝水?(口渴时、锻炼后、劳动后、游玩时、洗澡后、起床时)2、喝水有益健康。

(1)师：我们不感觉渴时要不要喝水呢?为什么?(引导幼儿懂得，不管在什么时候，人们都需要补充水分，它可以帮助我

们将身体里面的毒素通过小便排出体外，使我们的身体更健康。) (2)师：小朋友，老师这里准备了很多饮料瓶，这些饮料你们喝过吗？喜欢喝吗？(出示各种饮料的外包装盒、瓶，向幼儿简单说明只有白开水才是的饮料。)【活动延伸】 教师在日常生活中提醒幼儿多喝水。

【活动反思】 在本次的集体生活当中，我让幼儿知道了解，引导幼儿知道，天气很热，很容易出汗，那就要及时的补充水分，就是要多喝水。

中班健康活动方案 4.4 活动目标 1、使幼儿初步了解眼睛、耳朵、鼻子这些人体器官的主要作用，掌握简单的自我保护方法。

2、培养幼儿积极思考，大胆表达自己感受的能力。

活动准备 1、课件-乐趣练习：眼睛和耳朵的作用。课件-乐趣练习：鼻子和嘴巴的作用。

2、音乐：如果感到幸福 活动过程 一、猜谜导入课题

上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。(眼睛)左一孔右一孔，是香是臭它最懂。(鼻子)左边一座山，右边一座山，天天在一起，永远不见面。(耳朵)小结：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、眉毛是我们人体的重要器官，我们通叫做五官，如果一个人长得好看，我们就说这个人五官端正、眉清目秀。

二、让幼儿了解眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的作用。

课件：眼睛和耳朵的作用 课件：鼻子和嘴巴的作用 1、相互观察五官，并说出它们各自的样子，丰富词汇：五官 2、小实验：哪种感官能帮你 请幼儿通过各种感官来识别糖水、盐水、白开水、酱油、食醋、香油等，了解眼睛、耳朵、鼻子的功用。

小结：五官对我们人体真是太重要了，哪一个器官出了问题，人都会很不舒服。

三、教师讲述故事引出角色游戏“动物诊所”。

教师扮演狮子医生，在给小动物治病的过程中让幼儿了解五官常见疾病的防治知识。

1、眼睛里迷进了灰尘或沙子，千万不要用脏手去揉，要用干净的纱布轻轻地擦出来。

2、不要往鼻孔里塞异物，也不要随便挖鼻孔，遇到灰尘时要用手把鼻子捂住，要学会正确的擦鼻涕方法。

3、引导幼儿讨论：

不要把异物塞入耳朵，不大声对着别人的耳朵喊叫，遇到很大的声音时要把耳朵捂住，如果耳朵里飞进了小虫，要用光亮或浓香的物品把小虫引出来，如果耳朵里进了水，可单脚侧身跳让水流出来。

4、眼睛进入灰尘或沙子、鼻子出血、时该怎么办呢？丰富幼儿经验，互相学习一些自我保护的方法。

三、我来抢答

1、吃饭以前要干什么？ 2、吃完饭必须喝口水干什么？ 3、什么时候必须刷牙？ 4、眼睛里进了灰尘应该怎么办？ 5、用手挖鼻孔好吗？应该怎样擦鼻涕？ 6、遇到灰尘或难闻的气味时应该怎么办？ 7、鼻子出血了怎么办？ 8、对着别人的耳朵大声喊叫对不对？ 9、爱生气的孩子好不好？爱发脾气孩子好不好？教师评议比赛情况，为得光荣花多的队鼓掌。

四、歌表演：如果感到幸福。

中班健康活动方案 5 5 活动目标：

- 1、幼儿能用恰当的方法调节自己的情绪，养成积极乐观的生活态度。
- 2、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 3、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。
- 4、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动重难点：

活动重点：学会赶走不开心的方法。

活动难点：逐步养成积极乐观的生活态度。

活动准备：

笑脸、哭脸娃娃；情景图片；课件；悄悄屋模型；音乐 活动过程：

一、谈话导入，激发兴趣。

教师：客人老师来我们班做客，你们开心吗？开心的时候是什么样子呢？是不是像它一样？（出示笑脸娃娃）可是，当我们都开心的时候，有一个娃娃悄悄溜进了我们班，它是谁呢？（出示哭脸娃娃）二、认识不开心，学习赶走不开心的方法。

- 1、教师提问：你有不开心的时候吗？你遇到过哪些不开心的事情？幼儿自由表达。

2、当不开心娃娃钻进我们的身体后，会让我们乱发脾气，没有精神，还会影响我们的健康，我们要赶走它。

3、呈现情景图片，让幼儿判断图片中小朋友的做法是否正确。

4、总结赶走不开心的方法，请幼儿说说自己会怎样赶走不开心。

三、创设情境，引导幼儿帮助他人，化解不开心的事。

1、创设情境，宝宝和丫丫因为想玩同样的玩具而争吵，请小朋友来帮助他们解决问题，赶走不开心。在小朋友的帮助下，不开心溜走了，可是不开心很不甘心，它又去哪里呢？2、不开心娃娃来到了青青草原，看到了正在生气的美羊羊，和小熊猫，我们快来帮它们赶走不开心吧。

3、草原上的小动物为了感谢小朋友们，送大家一个礼物：“悄悄屋”，我们把悄悄屋放在区域角，在不开心的时候可以对悄悄屋诉说烦恼。

四、结束活动。

伴随音乐《快乐小天使》，在欢快的舞蹈中，鼓励每位幼儿做传递快乐的小天使，给更多的人带去快乐。

幼儿园中班健康活动方案

中班健康活动案例

中班活动方案

中班《真好玩》健康活动教案

中班健康活动方案反思总结篇三

今天的活动是“大风和树叶”，看到这个活动名称，有似曾相识的感觉，如何将这个活动组织得跟以往有所不同呢？如何让孩子们更喜欢呢？走进课堂，我的脑中在不停地转动着、思考着。

跨进教室，江姑娘则笑迎我：“吴老师，你今天真漂亮呀。”看来小姑娘对我今天穿的这件公主式羽绒服比较喜欢，不由自主地发出赞叹，我笑着回应：“是吗？谢谢。”接着就有了一声一声的“吴老师，你今天真漂亮啊。”我笑答：“其实啊，现在有的孩子比吴老师还漂亮呢。他知道上课了，坐得很端正，那个样子才是最漂亮的。”听我这么一说，好多张嘴附和的小家伙立马坐正好，我为自己的这句话窃喜。

“今天吴老师要来和你们玩个游戏。游戏的名称是：大风和树叶。大风轻轻吹——”

现在风大了，“呼，呼，呼”随着我的风吹出，孩子们都使劲地飞起来，好不开心啊。看到他们“疯”得可以了，我收住了风，立得笔直地在那里，一动也不动“风停了”小树叶得回家了，孩子们一个个回到了自己的座位上。一个小家伙躺在地上说：“我被风吹掉地上了。”呵呵，我看看他，没说什么，过了一会儿他也爬起来坐上了位置。

“小树叶们，我们到操场上去飞吧。”小小的风吹着树叶，树叶轻轻起来，把小椅子塞到桌子底下，一个接一个飞出教室，孩子们会意地轻轻飞着，飞着。到了操作我们走在一个圆圈上，“小树叶们，我们的家就在这里呢。”春天里，春姑娘轻轻地吹着，小树叶轻轻地飘呀飘呀，随着我在圆圈上对着孩子们一个个轻轻地吹风，孩子们做着各种不同的姿势飞着、飘着，“秋天来了，风吹大了”，孩子们马上飞得很远很远，到处飞着、跑着，我的风随着他们一个个吹着，越

吹越大，渐渐地，渐渐地，风停了，“冬天了，小树叶都掉了，掉到大树妈妈的脚下了。”孩子们一个个走回了圆圈，坐地地上休息。

再一次玩过小风、大风，孩子们静下来了。“小树叶们都围着大树妈妈，大树妈妈给小树叶们讲着一个好听的故事呢。”我开始创编故事，为的是孩子们静静地休息的时候不至于无聊，也不至于因为无聊而不能静静地休息，故事编着：“大树妈妈有许多树叶宝宝，他们每天生活在一起很开心，有一天，一只啄木鸟来到大树妈妈身边，使劲地啄着大树妈妈，小树叶着急了，你为什么啄我的妈妈？请你走开。”大树妈妈怎么说呢？一个孩子回答：“没关系，啄木鸟是医生。”他虽然不能将话说得更清楚，但我已经明白了他的话，于是笑着说：“是的，啄木鸟可是我们树的好朋友呢，没关系。”树妈妈笑着说道，这时个啄木鸟真的把树妈妈身上啄了一个洞，只见它用尖尖的嘴伸进洞里，一下叼出一只虫子，然后一口吞下去了。树妈妈开心地说：“啊，真好，我的身上不痒了，谢谢啄木鸟。”小树叶得听着妈妈的故事也很开心，他们随着风轻轻地飘起了舞，孩子们很快进入角色，爬起来又飞了，“风吹得大了，两片小树叶手拉手一起玩了。”孩子们听着口令两两结对玩了起来。

玩着玩着，有些累了，我们一起飞回家了。

1. 孩子喜欢的游戏可以反复玩。这个游戏孩子们很喜欢，他们喜欢用自己的身体也表示被风吹起的各种姿态，并且尝试创造出不同的造型，他们的动作还可以随着“风力”的大小而变化。这一活动孩子的创造性可以充分发挥，情境中的游戏他们非常喜欢，因此，这是可以反复玩的。
2. 玩过的游戏可以变化着玩。这个游戏孩子们玩过，我在玩的过程中做了一些创新，如树叶的家（圆圈），孩子们先给自己一个定位，当树叶被风吹远了的时候，他们可以飞出这个“家”，而当风停的时候他们还要回来，有了这个圈作为家，

孩子们就能依据情节，一会飞出一会儿飞回，收放自如。今天孩子们自控能力很强，基本都能按信号飞出、飞回。只有三个小男生在最后一轮行动有些迟缓，没有及时回家。

3. 把握游戏节奏。孩子们两次由飞出而飞回后，他们身上开始暖和了，这时需要稍长一点的时候休息，当孩子们回家休息时，我不能只让他们静静地趴着，得有一些吸引他们的话题让他们关注着，这样才不至于形成消极等待。于是我讲起了自编自导自演故事，孩子们听得入神极了，不知不觉中放松了身心。

中班健康活动方案反思总结篇四

在幼儿教育中，教师采用因材施教不仅能够提高自己的教学水平，还有助于培养学生的思维能力、实践能力以及创新能力，从而提高自己的学习水平。下面是有中班健康领域活动反思，欢迎参阅。

今天的健康活动是《阳台上的安全》，在这个活动中和孩子探讨了一些关于阳台上安全的知识。我发现我们班的孩子对于这些自我保护意识还是很强的。对这个话题也比较感兴趣于是我让孩子们自由发言，这样反而吊起了他们发言的欲望，开始一一举起手来要讲述自己的意见。在问到：一个人在阳台上，而阳台门被风关上了，家里又没有人你会怎么办？这时榆濠高高的举起手滔滔不绝的说起了自己的经历，他说：以前我跟我妈妈回家睡觉，但当我醒来时发现妈妈不在家了，找了好久都没找到，而且门也都关好了，我实在没办法就从阳台上跳了下来。最后出了好多血送去了医院。于是我问道：“那你现在遇到了这样的事会怎么做呢？”他大声的说：“我会打电话给妈妈，不会像以前那样了。”我听了，赞扬道：“恩！真好，榆濠长大了知道遇到事情要用对的方法来解决，真棒！”

接着我给小朋友看了观看图片，讨论在阳台上哪些行为是对的，哪些是错误的。图片一：小朋友在阳台上看书、折纸。图片二：小朋友在阳台上锻炼身体。图片三：一幼儿将头和身体伸向阳台外喊楼下的小朋友。图片四：一幼儿往阳台外抛东西。片段五：一幼儿将身体伸向阳台外拿手帕。孩子们讨论得很激烈，孩子们各自都发表了自己对图片上小朋友的行为的看法。同时我也做了一些小结：教师小结：第一：在阳台上取晒在衣架上的东西时，不能将身子探出护栏，这很危险，应该用衣钩将衣物钩到可以拿到的地方再取回；或是让大人帮助。第二：不能往阳台外扔东西，会砸伤他人。第三：如果遇到阳台上的门被吹上，应向屋里的大人求救，请他们帮忙。“那除了这些事不能做，在阳台上还有哪些危险的事情不能做？”在家中，家长也应该经常提醒幼儿在阳台上注意安全，及时阻止危险行为，增强安全意识。当讨论即将结束时，我突然想起一则新闻：一个小朋友在家看电视，看着电视里的人物都会飞，于是自己就跑到了阳台上学着电视里的模样“飞”下来，结果摔断了腿。一说完，我就听到孩子们在说着这个孩子的不是，以哲站起来说：“他真傻，电视里的又不是真的。”想想又说：“我们又飞不起来的。”接着陆陆续续的都举起手……看来孩子的自我保护意识还是很丰富的。

今天的这个活动，一直以讨论的方式进行着，孩子们的兴趣非常浓厚，各各都积极的发表自己的意见，也把自己遇到的事情拿出来与大家一起讨论、分享，气氛非常的好。我想以后对于这样的健康活动是否可以一直用讨论式进行呢？或许这样的方式让孩子畅所欲言，大胆讲述很有帮助。

每个人都有牙齿，都知道牙齿的作用，但是有些人往往就是不懂得保护自己的牙齿，我发现我们班很多孩子牙齿都坏了，而且我还了解到有些孩子早上起床没有刷牙的习惯以及刷牙的方法不对，于是通过这次活动，让幼儿了解到怎样保护牙齿的常识，掌握正确的刷牙方法。

活动目标

- 1、初步认识牙齿的构造，懂得牙齿的用处很大。
- 2、通过观察阅读画面，初步认识牙齿的好坏。
- 3、要注意保护好牙齿，学会正确的刷牙方法。

教学重点、难点

认识牙齿的用途很多，要保护好牙齿，学会正确的刷牙方法。

活动准备

教具：牙齿的模型一副。操作卡片《白白的牙齿》六张。

学具：若干苹果块，虾条每人1~2根。

活动过程

教学过程：

一、课前导入：

让幼儿吃苹果，初步认识牙齿的用处。

引导幼儿大胆说出自己的体验，知道是用牙齿帮助咬断嚼碎苹果，吃下去的。

二、活动新课：

(一)让幼儿认识牙齿的构造。

1、你们都有牙齿吗?张开嘴巴让我们们看一看牙齿是什么颜色的?

让幼儿相互看一看，知道每人都有牙齿，牙齿是白白的。

教师讲解并演示：牙齿有上下两部分，上下两部分是一样的，前面的牙齿是扁扁的，旁边的牙齿是尖尖的，后面的牙齿是方方的。

(二) 这些不一样的牙齿有什么用呢？

请幼儿看卡片1—4讨论，在教师的讲解和提问的帮助下，知道扁扁的牙齿可以切断食物，尖尖的牙齿可以撕拉食物，而方方的牙齿力量最大，可以压碎食物，它们各有各的作用，共同帮助我们吧食物咬断嚼碎。

- 1、 让幼儿尝尝虾条，再次体验一下不同牙齿的作用。
- 2、 讨论：牙齿除了可以帮助我们吃食物，它还有什么用呢？

让幼儿练习发音如：“师”、“四”、“字”，等教师着重强调发这些音时上下牙齿分开并拢等情况。知道牙齿还可以帮助我们正确发音，使我们讲话清楚。

- 3、 师生共同看操作卡片5-6讨论并小结：牙齿有很多用处，那么我们应该怎样保护自己的白白的牙齿呢？饭后漱口、早晚刷牙、睡前不吃糖和其他东西、不吃过硬的东西等等。

4、 学习正确的刷牙方法

观察画面中刷牙的小朋友，说说：他们是怎样刷牙的？

在活动区投放牙齿模型、张贴刷牙步骤的流程图，进行刷牙练习。

教师念《刷牙歌》，并带领幼儿念一念，帮助幼儿学会正确的刷牙方法。

三、活动结束：

- 1、结合进餐活动，让幼儿谈谈怎样用牙齿吃牛肉，芹菜等难嚼的食物，不包、不吮饭菜，养成正确使用牙齿进食的习惯。
- 2、利用日常活动，让幼儿谈谈这些问题：你的牙齿为什么发黑了？为什么你的牙齿烂掉了？这样有什么不好？让幼儿懂得牙齿清洁整齐，不但美观，而且能减少疾病。

教学反思

由于幼儿的思维还是形象思维为主，在本堂课前，我做了充分准备。在教具上有牙齿模型和图示。活动开始后，循序渐进启发诱导地提问，充分调动孩子的感官学习，让幼儿观察牙齿模型，说出牙齿的作用，认识到牙齿的重要性。这样，注重了学习过程，孩子能主动探索，主动学习，更能引起他们的注意以达到让幼儿产生主动求知的欲望。在整堂课中始终围绕学习目标进行操作，幼儿知道了刷牙的好处，掌握了正确的刷牙方法，养成了保护牙齿的良好习惯，达到了本节课的活动目标。

考虑到卫生的原因，在课堂上我并没有让幼儿直接用牙刷刷牙，而是和幼儿一起利用手做动作模拟刷牙的方法，虽然形式不同但教学的目的是相同的，那就是让幼儿掌握正确的刷牙方法。整个课堂上幼儿表现积极踊跃，能够认真准确的回答我的问题。我想如果在示范讲授刷牙方法这一环节中能够再细致再全面些(刷牙不仅要里里外外刷还要前后左右都刷到)，课堂效果会更好。课后我认真听取了听课老师和辅导员的意见，希望在以后的课堂教学中能够扬长避短，做得更好。

呼啦圈是我班的健康特色活动，在活动的前期开展中，我们发现孩子的兴趣很浓厚，但部分孩子喜欢拿着圈乱跑，同伴间不会学习交流各种玩法，玩法较单一。为此，我生成此活

动，目的在于提高班级特色活动质量，让幼儿学习创新玩、合作玩。培养幼儿的创造性和自信心，使其学习潜能得到最大程度的发挥。

本次活动着利于充分挖掘和利用呼啦圈来让幼儿积累多方面的经验，并在此基础上创新多种玩法，鼓励幼儿一物多玩，合作玩，促进幼儿各种能力的发展。由此，幼儿的动手动脑能力和团结合作意识也随之大增。根据中班幼儿的年龄特点，及我们班幼儿的能力，我制定了以下三个目标。1、探索呼啦圈的各种玩法，体验玩圈的乐趣。2、学会一物多玩，发展想象力和创造力。3、培养合作意识。我把整个活动分为四个环节，分别是热身活动、基础部分、游戏及放松活动。热身活动是利用呼啦圈引导幼儿做简单的器械操，培养幼儿做操的兴趣。也从一开始就引入呼啦圈，让幼儿清楚的明白我们今天上的内容离不开呼啦圈。整堂课的重点在基础部分，让幼儿在自由探索及结伴探索中，认识到呼啦圈的多种玩法，让幼儿充分发挥自己的想象空间，从而达到我的第二个目标。游戏的进行是为基础部分服务。最后一个环节是放松活动，也让幼儿学着帮老师一起整理物品。这个环节在健康活动中也是相当重要的一个部分。

我觉得整堂课上下下来，有成功之处，也有很多的不足之处。成功之处是：选材适合我班的幼儿，呼啦圈是一种常见物品，而且是我班的班级健康特色，它轻巧、安全，让幼儿有很多空间去研究、探索它的玩法。幼儿对活动很感兴趣。整个环节比较清晰，三个目标基本达到。当幼儿自主探索呼啦圈玩法的时候，能及时关注幼儿，并有效的与孩子进行很好的互动，一些幼儿想出的玩法，我能及时给予肯定及鼓励。不足之处是：在热身活动中，热身的力度还不够，没有很好的活动开，尤其是颈部、手部及腿部，呼啦圈操的内容还不够丰富，没有达到很好的热身效果。

通过这一教学活动，我充分认识到在健康课中，要在“引导幼儿探索、相互交流，掌握动作要领”上下功夫，让孩子在

探索中，互相学习中提高学习动作的积极性。教师的讲解要精炼、透彻，把握好幼儿活动的密度和强度，一节健康活动才能真正的使幼儿体质逐渐增强、动作发展更完善。

中班健康活动方案反思总结篇五

对于大班孩子来说，每周的户外活动都有玩球的机会，他们已经积累了很多玩球的技能，怎样在幼儿以往玩球经验的基础让孩子有新的尝试，带给孩子新的挑战，成为了我进行本次活动的一个新思考。因此，我运用“夹球跳”的游戏形式贯穿活动，鼓励幼儿以双腿夹球跳过一定的高度为基础，让幼儿在活动中体验锻炼、乐趣和成功的快乐。活动从目标的达成情况来看，可以说是基本完成了，但是，这个活动留给我许多值得思考的地方。

首先说说活动前的一段小插曲。在上这个活动前一天，我先请了几位小朋友夹球试跳过8块高的积木，因为一时找不到15厘米高度的材料，8块积木垒起来是16厘米，所以看看能否跳过8块高的积木。高度是跳过去了，但出乎意料的`事也发生了，因为我是准备让孩子们自己数8块积木叠起来的，但由于个别孩子不能跳过去，所以导致叠好的积木全倒了，排在后面的孩子要跳的时候根本不能继续，只能自己重新叠起来。不试不知道，一试全知道，如果上课出现这种情况，那还不乱套了，孩子们要自己叠积木，那时间就会来不及，我还庆幸自己试了一下，于是放学后我就将积木8块8块地用透明胶裹起来，倒积木的缺陷弥补好了，活动中也就没有出现这种情况。

最后来讲讲我看了自己上课过后的视频的感受。活动过后，我将自己上课的过程仔细看了一遍，然后结合体育活动的设计与组织的注意点进行了反思：在体育活动如何做到活而不乱、收放自如这方面，我虽借助了哨子，但是，自己在上的

过程中对每个环节的时间把握关注得更多，因为没有试上过，我只是顾及时间来不及，导致对个别太过调皮的幼儿关注不够，虽说“不打无准备的战”，但是，一旦上了战场往往会有意想不到的突发情况。在指导孩子动作规范、到位这方面，我采用了示范讲解和小朋友的榜样学习，因为就一个简单的动作——夹球跳，球不掉，小朋友应该说都能做到位。在关注孩子的运动量上，我准备了小毛巾，而且先前我也请小朋友穿了少量的衣服，密度和强度也是符合大班孩子年龄特点的。在整个活动实施过程中，我也做了许多临时性的调整，比如，当我出示第一关闯关图的时候，我想先让孩子们看，然后再动手布置，没有想到，有的孩子一看就知道意思，然后自己就直接动手布置场地了，虽然现场看起来有点次序乱，但孩子们的行为让我很满意，说明他们确实是在主动学习，因此，在出示第二张闯关图时，我就什么话都不用说了，他们直接就自己布置好场地了。还有在摆放8块和10块高的积木时，我的目的是要关注个体差异，本来是要预先让孩子知道根据自己的能力来选择不同的高度的，但是，看到孩子那么能干，我提都没有提，活动结束后为了确认孩子是否知道其中的意思，我让孩子说说，孩子还真的知道，看来我是多虑了。

这次活动总的说来虽然有个别孩子比较调皮，但是孩子们通过小组合作研究路线图、布置游戏场地、共同遵守规则完成闯关，让他们在游戏中学会了合作，充分体验了合作带来的乐趣，真的让他们在自由的氛围中，自主尝试和学习，提高了自主学习的能力。活动也让我明白了，每个活动不会很完美，总会有让你预料不到的地方！

中班健康活动方案反思总结篇六

《蛙跳高手》是中班的一堂健康课，它的目标是：1. 尝试各种跳跃动作，练习纵跳触物；2. 发展跳跃能力。它的重点就

是原地各种动作跳跃和纵跳触物。为了达到重点我先从大四班老师那借来了一根长长的跳皮筋，把跳皮筋横系在教室的前面空地上，又挂上一些纸条作为“害虫”。准备就绪，去请了几名小朋友过来试试高度，一开始很容易够到，所以我就把皮筋又拉高了些，可这回幼儿怎么纵跳都够不到。我在旁边示范着：蹲下再起来，努力向上蹦去够到纸条！孩子们越跳越起劲，越跳越正确，终于有一个高个子男孩抓到了纸条，可他使劲地一拉，其他孩子就跟着拉，当我阻止时皮筋已经松了。我发现皮筋好像不太适合，因为它的弹性很大，一位幼儿拉下后就会送下来能拉到很低很低，所以我打算寻找另一种道具。找什么代替好呢？我去问了我的指导老师，她说我们班有很长的布条很适合用。我就去跟着拿了，可一卷很新很新的布条，我不好意思用，怕这样的课堂一过，布条就会没有其它用处了，这样不就很浪费吗？可老师说：“用吧，为了课堂！”于是我又开始拉线了，这下好了没有了很足的弹性。我很开心的又叫来了几位幼儿，请他们尝试，调好了高度。

于是上课开始了，我的心里很忐忑，因为这样的跳跃在我看来很枯燥，没有什么新意。唯一有新意有趣的地方就只是后面的环节：青蛙捉“害虫”。那需要幼儿的想象和扮演青蛙角色，可“害虫”只是用纸条来做的，没有任何的形象性，我很担忧提不起幼儿的兴趣，我想让课堂更吸引孩子，更贴近孩子，可又心有余而力不足，不知该如何下手，如何修改？我很纠结……在课上我一开始还是处于纠结状态：该把重点怎么放呢，真的可以到达效果吗？到了课堂的中间环节时我才松了一口气，因为孩子们对这样的青蛙跳非常的喜欢，练习地也非常非常地认真，幼儿用他们的表现感染了我，我也变的情绪高涨，指导着跳的姿势有点不正确的幼儿，不断都自己加入其中！在后面的青蛙捉“害虫”环节达到了本堂课的高潮：幼儿们分批扮演青蛙去捉“害虫”，在碰到纸条后孩子们露出了自信的笑容，让每一位幼儿感受到了运动的快乐和来之努力换来的成功感！

通过这样的课堂让我看到了虽然只有一个简单的在成人看似无趣的纵跳动作，孩子们却乐此不疲；虽然“害虫”没有任何的装饰，可孩子们非常认真地捉着“害虫”。在活动最后，一个孩子跑过来告诉我：“张老师，我们再玩这个游戏好不好？我觉得很好玩！”

中班健康活动方案反思总结篇七

反思，回头、反过来思考的意思。近代西方哲学中广泛使用的概念之一。下面是小编整理的关于中班健康活动教案反思，欢迎阅读参考。

中班健康活动教案反思【1】

睛是我们心灵的窗户，没有眼睛我们的生活将没有阳光，但现在很多小朋友都不怎么爱护眼睛，不是打架时打伤眼睛，就是写字、玩玩具时碰伤、戳伤眼睛，为了让幼儿了解眼睛的用途，能自觉的爱护眼睛，我们进行了《爱护眼睛》健康教育活

我就引导孩子们了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法，先请幼儿欣赏故事《眼镜和鼻梁》，问他们“眼镜和鼻梁为什么吵架？最后发生了什么事情？”并告诉他们眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。

为了加深幼儿保护眼睛的意识，我们接着欣赏了几张图片，第一张一个小朋友在用脏手揉眼睛，请孩子们讨论这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？最后教师总结，小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。第二张是一个小朋友头趴在桌子上画画。请孩子们讨论这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么

做？平时还要注意什么事情？最后师生共同总结出：看书，画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

中班健康活动教案反思【2】

设计意图：

新的学期一开始，我们发现经过一个月的假期，班上有几位小朋友的变化很大，我们高兴地对有的小朋友说：“恭喜你，你长胖了。”而对另一些孩子我们则皱皱眉头说：“你怎么又胖了，你怎么又瘦了？”于是，到底是胖好还是瘦好成为近期孩子们关注的话题。分析我班幼儿的身体成长状况，就能发现存在许多“参差不齐”，有的很胖，有的很瘦。幼儿在饮食方面也存在挑食现象，喜欢吃肉不喜欢吃蔬菜。并且到了晚上或双休日还喜欢以“自己的喜好”来填饱肚子，例如吃肯德基、麦当劳、饮料、冰淇淋等。家长也常因娇惯而满足幼儿的各种要求。

活动目标：

一、引导幼儿发表自己的观点，通过讨论，意识到太胖和太瘦都对身体健康有影响。

二、学习关注自己的身体健康状况，初步了解自身成长的需要，知道如何调整自己行为有利于健康。

三、激发幼儿在集体面前大胆表达、交流的兴趣。

活动准备： 活动前根据“学前幼儿体重标准表”为本班幼儿测量体重。

2红、黄、绿三种颜色的表格各一，并根据幼儿体重情况制作三种颜色的圆点卡片。

多媒体课件“来当营养师” “健康棋”六套，各种食品的卡片若干

活动过程：

大胆表达，各抒己见

幼儿将自己有关胖好还是瘦好的想法在集体中展示、扩散，表明自己的观点，并尝试用实例说服同伴。

过程：幼儿各抒己见，运用实例说明自己的观点。在幼儿的意见无法统一的情况下，教师出示“学前幼儿体重标准测量表”，知道胖瘦有一定的标准，太胖和太瘦都不健康。

(二)了解自身，对症下药

出示红、绿、黄三种颜色的表格，请幼儿根据手中圆点的颜色寻找自己在表中的位置，从而了解自身以及本班幼儿成长的状况。

集体讨论怎样才能使自己既不胖也不瘦，身体更健康。

“对症下药”：运用多媒体课件“来当营养师”为不同情况的孩子“开处方”。

分组游戏活动，经验梳理

棋盘竞赛：幼儿通过竞赛性游戏，在下棋过程中获得有关健康生活的经验。

自助餐：幼儿根据自身情况为自己挑选一份营养合理的美餐。

活动延续：

幼儿将已有的经验运用到生活中去，关注自己的身体特点，坚持健康饮食和锻炼，并把有关的信息带给身边的朋友和家人。

继续鼓励幼儿搜集资料，研究各种食物所含的营养。