

# 最新中班健康活动修桥教案反思 中班健康活动教案(模板7篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 中班健康活动修桥教案反思篇一

利用自然资源，让幼儿在自然的情景中和树木的亲近，通过亲亲树、绕树走等形式，体验大自然带来的快乐，同时为下一个阶段做准备。进一步利用园内资源开展游戏活动，经过一个个环节的锻炼，发展幼儿的平衡和跳跃能力，并学习遵守游戏规则，注意安全。通过沙地“种树”，进一步提升发展幼儿的跳跃能力。通过欣赏小树林和演唱歌曲《小树》来分享活动的快乐，回味甜美的过程。

- 1、让幼儿在自然的情景中，亲近大自然，感受“种树”活动的快乐。
  - 2、通过走小石墩、跳格子等途径，发展幼儿的平衡能力和双脚并拢跳跃能力。
  - 3、遵守游戏规则，注意活动的安全。
  - 4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
  - 5、培养幼儿健康活泼的性格。
- 1、自制的可插放的“小树”每人一棵
  - 2、自然场景

## 一、亲亲树木，融入自然。

- 1、自主亲亲小树，要求：自由组合去抱抱树，闻闻树的味道。
- 2、分男、女组亲近树木：绕小树走、半蹲弯腰钻。
- 3、碰碰树枝：双脚并拢向上跳。

## 二、越野练习，发展能力。

- 1、走小石墩。要求幼儿双手打开往前走，尽量不要掉下来。
- 2、跳格子。要求幼儿双脚并拢向前跳，注意轻起轻落，一格一格跳。

a□幼儿自由练习双脚并拢向前跳。

b□按照正确的跳跃方法练习该跳跃。

- 3、走小石墩。要求幼儿双手叉腰走

## 三、沙地“种树”，体验乐趣。

要求：幼儿到达沙地，站在轮胎上后听老师口令进行跳跃，要求半蹲往远处跳。落地后到沙池的中间拿一棵“小树”，自由找一块空的地方，将“树”插进去。种好之后马上回到轮胎上。

## 四、完成任务，分享快乐。

- 1、欣赏小树林
- 2、唱歌《小树》

## 五、活动结束，教师带领幼儿去观看其它树木等。

整个活动自始至终都是在自然的环境中进行。自然中开始，自然中结束。

## 中班健康活动修桥教案反思篇二

- 1、引导幼儿积极、主动参加体育活动，养成听指挥、守纪律的好习惯。
- 2、在走、跑、跳等体育活动中训练幼儿的反应能力。
- 3、发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。
- 4、锻炼平衡能力及快速反应能力。
- 5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

长凳四条，哨子一枚，纸板老鼠若干，磁带、录音机、色胶、剪刀、电池等。

### （一）准备部分：

组织幼儿自由站位，听音乐跟着老师做准备活动。

### （二）基本部分：

- 1、通过《闯关》活动，在走、跑、跳等体育活动中训练幼儿的反应能力。

（1）第一关。听哨声信号跟着老师做动作□□a□跟着老师做动作□b□幼儿自由做动作□c□幼儿自由选择走、跑、跳等任何方式按指定方向触物返回。）幼儿自由站位，要求幼儿在听到哨声信号后做出停或继续的动作反应。（一声短哨声动，两声短哨声停）例如：原地踏步、并步右（左）移、单脚站立、后退走、足尖步蹲走、行进跳、行进跑、旋转等。

(2) 第二关。听哨声信号沿箭头方向换位置，并同时听语言口令触摸自己身体某一部位。（鼻子、眼睛、脚尖等）幼儿分成四组，分别跨坐与四条长凳上，在听到哨声信号后做出向另一组跑动或不跑动的动作反应。（一声短哨声跑，两声短哨声不跑）

(3) 第三关。按固定信号做出逃跑坐位置或抓人的动作反应。（固定信号可由教师规定或让幼儿自由选择哨声、数字、手势、颜色等）幼儿成两列横队面对面站好，选择好本组的固定信号。当听到老师发出信号时，立刻做出逃跑或抓人的动作反应。回位信号：一声长哨声。

2、复习翻跳，要求双手撑直、双脚并跳。

(1) 幼儿自由在长凳或线上练习翻跳，教师巡回指导。

(2) 游戏《踩老鼠》。

幼儿成两路纵队站在起跑线前，听到哨声信号后各组第一位幼儿同时向前跑去，依次翻跳过四跳长凳后至“老鼠窝”处踩一脚“老鼠”，然后从两旁跑回队伍后。每组幼儿鱼贯进行。

(三) 结束部分：（将上图长凳摆成口字型）

1、组织幼儿坐在长凳上跟着音乐做放松运动。

行进甩手臂—行进深呼吸—甩手腕—抖腿—放松大腿—放松小腿等。

2、教师小结。交待课后要求：洗手、喝水、擦汗、换衣服。

整个活动的参与度高，活动量大，有个别幼儿反应也不怎么灵敏，有个别对活动热情度也不高，但在老师的示范和引导

下他们也能参与其中，而且从中也到了活动的快乐！所以，在今后的活动中，我要认真注意到这点，我要从幼儿心理发展特点出发，理解他们的要求和想法，信任他们的潜在能力，让每一个幼儿都能参与活动中来，放手让幼儿在实践中锻炼、成长！

## 中班健康活动修桥教案反思篇三

- 1、尝试把物品夹在下肢不同位置进行行进跳，体验下肢不同力量的运用。
- 2、体会游戏的快乐。
- 3、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
- 4、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。
- 5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

饮料瓶、泡沫板、布球若干。

### 一、开始部分：

英语游戏“paper□scissors□stone”（石头剪子布）幼儿两两合作玩游戏。

### 二、基本部分：

- 1、孩子们，天气这么好，咱们去野餐好不好？野餐要准备什么呢？饮料、水果、饼干（饮料瓶、布球、泡沫板）

启发幼儿用下肢分别夹住饮料瓶、布球、饼干行进跳，教师巡回指导，然后回到草地上，品尝美味。

## 2、玩游戏：

野餐结束了，可是食物还剩下很多，我们不能浪费了，所以我们一起把东西送回家。

分组比赛，视游戏情况而定，可适当添加障碍。

## 三、结束部分：

我们一起把食物送到仓库去。

鼓励幼儿和老师一起整理材料后回班。

幼儿园体育活动的目标是提高幼儿对身体锻炼的兴趣，发展其基本动作，促进幼儿身体的健康发展。体育活动是一项综合教育课程，它包含了一个对幼儿进行多重心理素质和个性培养的过程。我们应在每次体育活动中都提供幼儿身体均衡发展的机会。

## 中班健康活动修桥教案反思篇四

1. 和同伴合作进行接力游戏，培养合作精神。
2. 能遵守游戏规则。
3. 提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。
4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。
5. 培养幼儿健康活泼的性格。

1. 事先在活动室内放置一个长方形箱子，里面铺一块蓝色的布，上面放不同的垃圾，如饮料罐、纸盒、瓶盖、吸管等。

2. 小鱼网、小筐各两个。

### 3. 音乐。

1. 向幼儿介绍铺有蓝布的长方形箱子，告诉幼儿：这里就是美丽村里的小河，里面堆满了垃圾，提议大家一起来清除垃圾。

2. 在箱子前放两个小筐，内有小鱼网。幼儿分成两组，每组面向一个小筐，前后站立成一条直线。两队的第一名幼儿都站在事先画好的线上，不能超越这条线。

3. 排在队首的幼儿跑到箱子前，用小鱼网在箱子里捞起一件垃圾，放在小筐里，然后跑回起点，请另一位幼儿接力。

4. 播放音乐，当音乐停止时，看看哪一组能捞到最多的垃圾。

5. 根据幼儿的兴趣，可以重复进行比赛游戏。

能积极参与游戏。

能遵守游戏规则，有合作意识。

音乐的长度至少要足够每组的幼儿都有一次捞垃圾的机会。

每队第一名幼儿站立的线距离大箱子的远近相同，约3-5米。

课后可以组织小朋友利用塑料瓶进行简单的小制作，知道很多废旧物品可以变为宝，不仅要求小朋友养成把垃圾丢进垃圾箱的好习惯，我们每个人都要做到这一点，只有这样，我们生活和每一个地方才能保持干净，整洁。

## 中班健康活动修桥教案反思篇五

1. 愿意参与活动，积极探索易拉罐的不同摆放方式及玩法，增进创造性运动思维，体验体育游戏带来的乐趣。

2. 能愉快地参与活动，提高身体的协调及跳跃能力。
3. 学习走、跑、跳等基本动作，提高身体素质。
4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。
5. 喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

### 一、幼儿自由玩易拉罐

1. 请幼儿尝试易拉罐的多种玩法；

教师提问：谁愿意向大家介绍自己的玩法？（提问个人幼儿）

请个别幼儿展示自己的玩法

### 二、跳的练习

1. 自由组合，拼搭图案，进行各种各样跳的练习
2. 教师讲解示范双脚并拢跳的动作
3. 幼儿练习，教师指导（分两组）

### 三、根据幼儿的能力摆放易拉罐的宽度

1. 分两组，让幼儿练习双脚跳（一个接一个跳）
2. 教师鼓励并指导幼儿双脚跳（一个接着一个跳）

### 四、活动结束

1. 没有热身活动，教师应设计一个七分钟的热身操。
2. 活动准备不充分，没有达到一人一个易拉罐。



3. 引导探索时，罐与罐之间要有距离。
4. 在活动中，教师没有示范动作，没有讲动作要领。
5. 在游戏过程中，教师要提醒幼儿注意安全。
6. 教师要注意自己情绪，要活跃活动气氛。

## 中班健康活动修桥教案反思篇六

- 1、帮助幼儿学会分享。
- 2、初步培养幼儿有礼貌的行为。
- 3、喜欢帮助别人，与同伴友好相处。
- 4、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。
- 5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

录像机、木偶表演。

### 1、演一演

#### (1)看木偶表演。

小熊正在草地上放风筝，一不小心风筝挂在树上了，怎么也拉不下来，急得小熊都快哭了。正当这时，小羊走过来了，它对小熊说：“别着急，我来帮助你。”只见它从草地上捡起了一根很长的树枝，对着风筝用力往上一顶。哈哈！风筝飞起来了，小熊真高兴，对小羊说：“谢谢你，你真棒！”小羊说：“不用谢，上次我的风筝也挂在树上了，是爸爸教我这样做的？”哈哈！原来是这样！”他们高兴地笑了。

讨论：小羊用什么方法帮助了小熊？它为什么会成功呢？

(2) 看录像。

2、说一说。

(1) 小红不爱吃青菜，你有什么办法帮助她吗？

(2) 洋洋不会拍皮球，你有什么办法帮助他吗？

(3) 涛涛爱打架，别人都不愿理他，你有什么办法帮助他吗？

(4) 有个小朋友不爱睡午觉。你会怎么帮他？

在这一节课上，幼儿始终在一种轻松和谐的气氛中接受心理健康的教育。我相信，幼儿会在这节课上找到了自信，学会以良好的心态克服生活中将要出现的困难，为学生今后的学习、生活加上新的动力源。

## 中班健康活动修桥教案反思篇七

活动目标：

1、学习使用筷子，体验活动的乐趣。

2、培养幼儿小手的灵活性和各手指配合的协调性。

活动准备：幼儿人手一双筷子、一只碟子；每组一个小筐子内放薯条、小馒头、彩虹糖。

活动过程：

1、导入活动

我在一开始就直接出示筷子引入，充分的调动了幼儿的学习

情绪，并介绍它的来源和用途，激发幼儿操作筷子的欲望，为下一环节打下基础。

## 2、学习活动。

筷子的使用方法有一定的标准，因此，我在幼儿第一次练习前，我没有强调使用筷子的动作要领，让幼儿练习自由练习，让幼儿带着疑问进入到下一个环节，然后教师再讲解使用筷子的动作要领。落实了第一个目标。

## 3、实践活动。

学习筷子的目的在于在实践活动中的运用，在这环节里我为幼儿提供了薯条，小馒头、彩虹糖，让他们通过夹薯条，小馒头、彩虹糖来锻炼手部肌肉的灵活性和手指配合的协调性，落实了第二个目标，教师巡回指导，帮助有困难的幼儿。最后是小结使用筷子的好处。

活动前组织谈话活动：说说筷子的作用并介绍筷子的来历。（筷子最大的用处是作为餐具供大家使用，筷子是我们中国人最早发明的。）

在实践活动后组织讨论：为什么某某小朋友能迅速地用筷子夹起食物，某某小朋友食物夹得很慢？他是怎么拿筷子的？结论：要用正确的姿势拿筷子、夹食物时先要张开筷子，夹住食物后要夹紧。

最后可和筷子做游戏

1、将幼儿分成5组，在规定的的时间里看谁玻璃弹珠夹得多。

2、每组评出夹得最多的幼儿，鼓励其他幼儿向他们学习，平时多练习使用筷子。

## 活动反思：

筷子是幼儿生活中常见的物品，来自于实际生活，孩子们每天都能看到大人们用筷子吃饭。《纲要》中提出从实际出发，挖掘一切可以利用的自然和社会资源，在为幼儿提供一些必备的基础材料的同时，注意尽量和孩子们一起收集较为合理，让幼儿按自己的意愿和情感进行活动，努力促进幼儿主动性、独立性、创造性的发展。根据幼儿的发展需求，幼儿园一般安排在中班开始让幼儿学习使用筷子吃饭，为了培养孩子对学习筷子的兴趣，我选用了幼儿喜欢吃的食品，根据孩子的能力提供的食品又分不同的层次，如长条的薯条，大又圆的旺仔小馒头、小又圆的彩虹糖。让幼儿在夹夹、吃吃、说说中学会使用筷子。在活动中，我创设了民主、宽松、动态的教育环境，给予孩子自由发挥、大胆尝试的广阔空间，让孩子了解发现筷子的多种用途，激发孩子主动学习使用筷子的兴趣。