

# 最新幼儿园中班健康活动设计方案(模板7篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 幼儿园中班健康活动设计方案篇一

- 1、引诱幼儿做出多种运动手指和手臂的行动。
- 2、熬炼幼儿手和手臂的'和谐本领。
- 3、学会集作，体验降服艰苦，做大胆孩子的快活。

音乐、星星、小旗、部署园地。

### 一、热身运动

幼儿随《去远足》音乐行动入场；律动“请你照我如许做”领导幼儿做预备运动。

### 二、运动手指和手臂

- 1、幼儿一路运动手指，并想像出多种象形行动。如：大雁飞、虫子爬、铰剪剪、鱼儿游、细姨星放光等。
- 2、引诱幼儿做出种种胳膊的象形行动，如：炸麻花、开仗车、打气、擦玻璃、洒水、蝴蝶飞、荡舟等。
- 3、以“小手变把戏”游戏引诱幼儿用手和手臂配合缔造种种

行动。

（引诱幼儿接洽一样平常生存说脱手的种种本事）幼儿园教育随笔

（毛毛虫、乌龟爬、开小车等）

三、游戏《向手挑衅》。

1、挑衅游戏：毛毛虫爬行角逐。

2、挑衅游戏：推小车。

分成两队，各队队员在互相联合的配合尽力下，开始完成使命的队为胜。末了为得胜队发小红旗，作为嘉奖。勉励没得胜队总结履历下次尽力。

四、放松运动：《摇篮曲》。

用我们身材的其他部位也可以做出许多行动，也可以像如许做许多游戏，运动后可以和爸爸妈妈一路摸索实验。

以上就是这篇育儿文章的详细内容，涉及到幼儿园教案库，中班美术教案，中等，希望大家能有所收获。

## 幼儿园中班健康活动设计方案篇二

夹物跳。

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。

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。

## 幼儿园中班健康活动设计方案篇三

中班健康活动《一个人在家》

1. 了解一个人在家时的一些安全常识，如：陌生人敲门时不开门，不开煤气，不碰电器开关，不趴在窗口玩耍等。

2. 建立初步的自我防范和自我保护的意识。

1. 图片《一个人在家时》，内容如下：一个小朋友在厨房烧东西吃，一个小朋友正在插插头，一个小朋友在安静地看书；一个小朋友玩小刀等尖利的东西；一个小朋友快乐地玩玩具；一个小朋友在床上翻跟头、倒立；开着门，一个小朋友在家拿钱。

2. 事先排好情境。

3. 《幼儿画册》第1册第11页。

重点：了解一个人在家时的一些安全常识。

难点：建立初步的‘自我防范和自我保护的意识。

讨论讲述、情境表演、图片辅助教学。

## 幼儿园中班健康活动设计方案篇四

练习听信号助跑跨跳，绕过障碍。体验母鸡妈妈对小鸡的关爱之情。

在场地四周布置小树林(可乐瓶)、栅栏(用橡皮筋拉在椅子上)。鸡妈妈头饰一个，小鸡装饰若干，老鹰头饰四个。

谈话：（教师出示母鸡头饰）小朋友，你们看，谁来了？  
（鸡妈妈）今天，老师来扮演鸡妈妈，你们扮演小鸡，跟着妈妈到草地上练本领好吗？（好）

——今天天气真好，小鸡们跟着妈妈到草地上练本领吧！

小鸡练本领。

——教师戴母鸡头饰，幼儿戴小鸡头饰，幼儿齐说儿歌《小鸡练本领》边做动作，四散走走、跑跑、蹲下捉虫等。

——（集合幼儿）小鸡们，你们喜欢吃最美味的小虫吗？在草地那边就有许多，可是我们要练就更难的本领了。先跨过栅栏，再绕过小树林，一定要小心，不要碰倒栅栏也不要碰倒小树。

——教师适当示范，组织幼儿练习，纠正幼儿的错误动作。

小鸡快跑。

——听说有几只老鹰从这里飞过；等会儿你们听到妈妈发出“老鹰来了”的信号时，就要赶快跨过栅栏，绕过树林躲起来，不要让老鹰捉住。

——请四名幼儿扮老鹰。鸡妈妈根据老鹰的行动不断地发出信号，小鸡们根据信号做散步或越过障碍躲藏的动作。

——当老鹰捉到2—3只小鸡时，小鸡与老鹰对换角色。

小鸡回家。

——小鸡们真能干，练就了一身躲避老鹰的本领，现在我们应该回家休息去了。

——音乐《金孔雀》幼儿放松动作离开场地。

## 幼儿园中班健康活动设计方案篇五

1、初步了解鼻子的功能，掌握保护鼻子的一些方法。

2、在发生鼻出血、异物入鼻等意外时不害怕，会用正确的方法自我救护或帮助他人。

3、能用语言大胆表达自己的感受，并与同伴进行交流。

4、初步了解健康的小常识。

5、初步了解预防疾病的方法。

镜子若干，花露水一瓶，《翘鼻子噜噜》故事课件。

引出课题左边一个孔，右边一个孔，有它能呼吸，还能闻香臭。（鼻子）

每个人都有鼻子，请小朋友互相看看旁边小朋友的鼻子是什么样子的，再用镜子照照自己的鼻子，说说有什么发现。

1、教师在活动室内喷洒花露水。

问：你闻到了什么气味？你用什么闻到的？你的鼻子还闻到过什么气味？

2、请幼儿用手捏住鼻子，闭紧嘴巴，说说有什么感受。（提醒幼儿注意，捏住鼻子的时间不能太长）

3、小结：鼻子的用处很大，可以帮助我们呼吸，让我们辨别气味。有时鼻子也会失灵，比如感冒、生鼻炎、鼻子受伤的时候，它就不能发挥本领了。

请幼儿思考：你有没有鼻子失灵的情况，假如鼻子失灵了，会给我们带来哪些困难。（呼吸不顺畅、吃饭时闻不到饭菜的香味……）

1、师：鼻子里有很多细细的血管，很娇嫩，容易受伤、出血，所以我们要好好保护鼻子，让它健健康康的。有一只小猪，它不爱护自己的鼻子，就发生了意外。

演示故事课件《翘鼻子噜噜》。

激发幼儿讨论，鼓励他们大胆发表自己的意见。

1、请幼儿联系实际进行表述：如果东西已经进入了鼻孔，或者鼻子出血了，你会怎么办。

引导幼儿根据自己的想法进行情境演示。

2、一起选出正确合理的方法，教师进行小结：东西放入了鼻孔，应该赶快告诉大人，让他们按住另一个鼻孔，自己用力把鼻孔里的东西擤出来，绝不能用力吸或用手挖。如果鼻子出血了，或者看见别人的鼻子出血了，不要慌乱，首先坐下来，头不要过分后仰以免血液流入喉中，用拇指和食指捏住两侧鼻翼，暂时用嘴呼吸，然后请大人帮助处理。在额头上敷冷水毛巾，用药棉堵塞出血的鼻孔都可以。不管出现什么意外，如果大人解决不了，都要及时送医院请医生帮忙。

让我们一起为鼻子做个按摩吧！在感冒、鼻塞、流涕时，这样的按摩可以减轻症状呢！

教师示范讲解，引导幼儿操作：将两只手相互摩擦发热，以两手中指向上推擦两侧鼻翼，用力适度，反复多次。

七、户外体验在音乐声中带领幼儿走出教室，到户外体验用鼻子深呼吸新鲜空气的感觉。

本活动所选内容实用，适合中班幼儿接受能力。在活动中，有两个孩子注意力不集中，只知道用镜子看着自己的鼻子，摸来摸去，调动孩子积极性。每一环节衔接紧凑，由浅入深，层层递进，结构完整。将调动幼儿来自生活的经验和引导幼儿主动参与动作技能的练习作为活动的关键，启发幼儿通过猜猜、看看、想想、说说、做做积极参与活动，做到了寓教于乐。在轻松的互动中，幼儿能自由交流，大胆讲述，通过教师引导获取有益的生活经验，并借助表演游戏进一步巩固了自我保护的技能。

# 幼儿园中班健康活动设计方案篇六

1、引导幼儿用心、主动参与体育活动，养成听指挥、守纪律的好习惯：

3、体验与同伴游戏的乐趣和感受群众游戏的快乐。

彩虹拱门、长桌子、小凳子、木梯、轮胎、铁环、喜洋洋头饰、参赛邀请卡片、轻快音乐。

## 一、导入

1、师幼互相问好

2、故事导入

幼1：来和我们做游戏。

幼2：来和我们做朋友。

师：此刻老师告诉小朋友们它来的目的，青青草原上一年一度的“羊羊运

幼：愿意。

师：你们看操场上这么多运动项目都是喜洋洋为我们准备的，它要在我们班挑选身体最棒的、反应最快的、最勇敢的小朋友去参加羊村的运动会。等会儿被挑选到的小朋友、“喜洋洋”会给他(她)发一张“羊羊运动会邀请卡”。小朋友要好好表现哟！

## 二、做热身运动

幼儿跟着老师随着轻快的音乐做热身运动。

### 三、活动过程

#### 1、过独木桥(由轮胎和木梯搭建)

首先告诉小朋友规则，桥下有水，所以不能踩空，如果踩空就从开始的地方从头走过去，请所有小朋友尝试。

#### 2、空中跳水(由小凳子和长桌子搭建)

先请2名小朋友示范，老师找出不足之处和需要改善的地方，之后老师做2遍规范动作(两脚半蹲着地，两手前后自然摆动两下)，之后请小朋友尝试，主要强调需前面一个小朋友跳下去之后，后面一位小朋友才能上跳台。

#### 3、自由玩耍

请小朋友选取自己喜欢的运动项目玩耍(播放轻快音乐，大概三分钟的时间)。

#### 4、串联运动项目

邀请几名小朋友协助老师搬运运动器械，根据小朋友们自己的喜好，把它们连在一齐，先是过独木桥，之后是到空中跳水台，之后是过彩虹山洞，最后是跳五彩圈。

#### 5、分组竞赛

首先将小朋友按男女各分为一组。

师：看哪一组的小朋友透过所有的运动项目最快，用的时间最少，“喜洋洋”手中的参赛卡就送给哪一组的小朋友。

#### 6、总结

师：恭喜获得参赛卡的运动员们，当然没有获得的小朋友也

不要气馁，明天“喜洋洋”还会带着“羊羊运动会邀请卡”来我们班，还要给小朋友们一次机会。好的，让我们共同期盼，最后我们一齐谢谢“喜洋洋”。

幼：谢谢喜洋洋。

#### 四、放松运动

幼儿跟着老师随着《喜洋洋和灰太狼》主题音乐做一些放松的动作，结束本次活动。

## 幼儿园中班健康活动设计方案篇七

- 1、了解身体的一些洞洞（器官）名称和功能，知道它们需要保护。
- 2、大胆尝试用身体创造洞洞，体验洞洞的有趣。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。

图片、课件。

### 一、联系经验看图讲述

- 2、牙齿很坚固，怎么会有洞洞？这个洞洞会给我们带来什么麻烦？
  - 3、心上有洞洞，会有什么感觉？什么事会让你感到心痛、难过？
- 小结：这些洞洞给我们带来了麻烦、疼痛、难过，我们都不喜欢它们。

### 二、关注自我观察寻找

1、我们身体上还长着许多有用的洞洞，它们在哪里呢？我们互相找一找。

2、这些洞洞都有什么用？（关注鼻孔、耳洞、嘴巴、肚脐眼）  
小结：这些洞洞都有自己的本领，给我们带来了健康，我们要好好爱护它们。

### 三、游戏体验拓展经验

1、我们的身体还能变出各种洞洞，谁来试一试。

2、有什么好办法能变出更大的洞洞吗？（观看视频）3、原来我们合在一起就会把洞洞变得更有趣、更好玩，找好朋友一起玩一玩。（幼儿自由游戏）  
小结：身体的本领真大，能变出这么多有趣的洞洞，给我们带来了快乐。

通过游戏的.形式让幼儿亲身体会了解眼睛的作用，感受到保护眼睛的重要意义，并初步掌握了解简单的自我保护眼睛的方法。