

2023年爱运动爱健康教案及反思(汇总16篇)

初二教案的编写需要考虑学生的学习兴趣和学习风格。掌握一定的教案编写技巧对于教师来说非常重要，以下是一些优秀教案范例，供大家参考。

爱运动爱健康教案及反思篇一

1. 能为自己做简单的周运动计划，了解多运动对身体有好处。
2. 喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

1. 幼儿用计划表格每人一张，教师用计划表一张。

2. 户外活动器械(塑料杠铃、呼啦圈、平衡木、小推车、篮球等)。

总结预防疾病的方法，多喝水可以及时补充水分，使身体中的病菌随小便排出，多吃水果，补充维生素，多运动，可以提高身体抵抗疾病的能力，能使小朋友身体长高长结实，还能锻炼小朋友的反应能力，变得很聪明。

二、鼓励幼儿交流知道的运动方式及运动器械的玩法。

1. 请幼儿说说你都做过哪些运动。

2. 鼓励幼儿说出塑料杠铃、呼啦圈、平衡木等器械都可以怎样玩，还有哪些不同的玩法。

三、教师介绍自己的运动计划，引导幼儿制定自己的运动计划。

1. 教师按照一周7天的时间顺序介绍自己的运动计划，包括运

动器械和运动内容。

2. 引导幼儿说说自己想制定怎样的运动计划，要求幼儿计划要完整，内容包括多种器械、运动方式和在幼儿园、家中运动的不同内容。

四、幼儿开始制定自己的运动计划。

1. 幼儿制定计划，教师巡回观察幼儿的完成情况，适时的给予帮助和指导。

2. 引导幼儿相互展示交流自己的'运动计划。

五、讨论运动时要注意的安全。

1. 小朋友运动的时候要注意哪些安全？

2. 在运动的时候应该怎样保护自己？

1. 把幼儿制定的运动计划布置成班级的春季运动专栏。

在活动的过程中，我只是注重让孩子学习图片，掌握运动项目，但是却并没有考虑到，图片是可以活动的，可以让孩子自己先观察图片，然后动手操作，提升孩子的参与性与动手操作能力，这样课程的效果更好，避免了孩子的视觉听觉的疲劳。在与孩子的互动中，我对孩子的问答回应有所提升，比如有个孩子很兴奋地上来表演他喜欢的运动，并且大胆的说出：“我喜欢水上运动。”这个时候我可以深入挖掘：“你喜欢水上运动的哪个项目呢？”。

爱运动爱健康教案及反思篇二

冬天，孩子们的衣服穿的较多，大多孩子不爱运动。小班年龄段幼儿特别喜欢爬，在平时的日常生活中，大多数家长会

因为卫生和安全问题，不能让孩子们尽情地爬。为了激发孩子在冬季能多做运动，锻炼手膝着地、自然协调地向前爬，学会躲闪爬，尝试倒退爬，满足孩子们冬天运动的需要，我设计了本活动《老虎斗》。

活动名称：老虎斗

- 1、初步了解老虎的外形及生活习性，知道冬天多做运动可以暖和身体。
- 2、练习手膝着地自然协调地向前爬、躲闪爬，尝试倒退爬。
- 3、能遵守游戏规则，体验集体游戏的快乐。

老虎头饰若干（和幼儿人数相同），两种颜色的老虎尾巴若干（合起来与幼儿人数相同），游戏音乐（欢快音乐和紧张音乐），舒缓音乐。经验准备：对老虎的'有关知识有一定的了解。

1、谈话导入。

师：小朋友见过大老虎吗？（见过或没见过）。在哪里见过？（在动物园里见过，在书上见过，在电视上见过……）大老虎是什么样子的呢？（请幼儿说一说。）小朋友说得真好！大老虎最威风了，小朋友想当老虎吗？今天我们来玩《斗老虎》的游戏，请小朋友来当大老虎，好吗？（请幼儿戴上老虎头饰，将尾巴塞进后背的裤腰里，扮成小老虎。）

2、热身运动：

师：小朋友的小手冷吗？我们先搓搓小手，然后让我们的身体跟着小手动一动吧！做手指动物模仿操：

一个手指头呀，变呀，变呀，变呀，变成毛毛虫呀，爬爬爬。

两个手指头呀，变呀，变呀，变呀，变成小白兔呀，跳跳跳。

三个手指头呀，变呀，变呀，变呀，变成小花猫呀，喵喵喵。

四个手指头呀，变呀，变呀，变呀，变成小花狗呀，汪汪汪。

五个手指头呀，变呀，变呀，变呀，变成大老虎呀，啊呜，啊呜，啊呜。

3、自由练习手膝着地自然、协调地向前爬，躲闪爬，后退爬。

（1）师：小一班的小朋友都变成大老虎了，我们一起学大老虎爬一爬吧！（幼儿四散自由爬行。）如果有其他老虎来攻击时，我们该怎么办呢？（请幼儿示范，引导幼儿尝试躲闪爬。）如果有其他老虎来咬我们的尾巴时，我们又该怎么办呢？（请幼儿讲出自己的办法并示范，引导幼儿练习后退爬。）

（2）师：现在，虎妈妈要考考虎宝宝，听到欢快音乐，虎宝宝们自由爬行，听到紧张的音乐，虎宝宝们躲闪爬或后退爬，要注意安全，不要碰撞到别的小老虎或伤到自己哦！

（3）宝宝们学得真快！我们可以比赛了。

4、交代游戏规则，玩游戏《老虎斗》。

玩法：将红尾巴老虎和蓝尾巴老虎分成两组，听口令开始揪尾巴。谁将对方的尾巴先揪完，谁获胜。（教师提醒幼儿在揪尾巴时，小老虎可以在一定范围内躲闪爬，倒退爬。）播放游戏音乐，幼儿游戏。

5、结束活动。

播放舒缓音乐，幼儿进行放松活动。

师：小老虎们玩得开心吗？（开心。）放松放松吧，摇摇胳膊，摆摆小手，抖抖肩膀，拍拍腿，休息一下吧！现在还冷吗？（不冷了）小朋友知道为什么现在不冷了吗？（因为刚才我们玩游戏时做了许多运动，冬天多做运动我们就不冷了。）

活动延伸：组织幼儿在阳光下休息，讨论冬天可以让身体暖和起来的办法。

爱运动爱健康教案及反思篇三

- 1、学习阅读指示牌。
- 2、根据指示做动作。
- 3、发展幼儿思维和口语表达能力。
- 4、培养幼儿边玩边记录的学习技能，并能够用自己简短、流利的语言表达自己记录的意思。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

自制有趣的指示牌。

- 1、事先与幼儿讨论幼儿园的运动设备，并为它们命名。
- 2、来到幼儿园的操场，向幼儿说明游戏规则及摆放好指示牌。
- 3、选首儿歌或童谣，让幼儿在歌声中按照指示牌方向准备出发。

- 1、可选择户外或幼儿园里适当的地方，自己制作指示牌。
- 2、若因雨天无法进行，也可在教室中进行此活动。

通过活动获得愉悦的感受与体验；启发幼儿在积极体验的状态下，充分展开想象；保护和鼓励幼儿在活动体验中的独立见解。开发幼儿的创造性潜质。设定生动有趣的创造性活动的内容、形式和情景，发展幼儿的想象力，增强幼儿的创造意识。养成健康向上的审美情趣。

爱运动爱健康教案及反思篇四

1. 在蚂蚁搬家的游戏中促进幼儿基础动作的学习；
2. 在捡拾布球的过程中发展幼儿的大小肌肉和身体协调性；
3. 在站报纸的游戏中初步体验协作的意识。

:

报纸若干、小布球若干。

热身操

幼儿在音乐伴奏和教师示范带领下，一起做《快乐冒险岛》的律动操。

主题游戏：回洞穴帮忙

故事引导：要发大水了，蚂蚁要快快回家把粮食搬出来。

注意事项：

1. 报纸折叠不宜过宽；
2. 小班课程连续跳跃动作不宜超过5次；
3. 可根据各班运动能力差异循序渐进将报纸慢慢变宽；

4. 逐步建立小班队列概念

变化游戏：搬粮食

故事引导：进入洞穴，要快快地把粮食搬出来。

游戏方式：分组操作，一组小朋友排成2排，俩俩相对，每对小朋友将折好的一条报纸拉住，被拉住的报纸放在高（钻爬）或低位（跳跃）便形成障碍，另一组小朋友穿越所摆放的障碍后，拿一颗小布球放到篮子里，然后到队伍后方排队。

注意事项：

1. 摆障碍的小朋友，每2人为一单位，每单位间隔约1米；
2. 为了将障碍相对保持稳定，可让拿报纸的小朋友坐下或跪着；
3. 每次最多拿两颗小布球，这样孩子就能多玩几次，提高其运动量。

升华游戏：找新家

故事引导：我们已经将粮食全部运出来了，现在要寻找新家。

游戏方式：

1. 每俩小朋友手拿一张大报纸（叶子），当听指令“大水来了”就将报纸踩在脚底下；
2. 随着游戏的进行，慢慢将报纸一次次折叠变小来提高游戏难度。

注意事项：

1. 报纸折叠动作教师需做出示范；
2. 提示幼儿站在报纸上不能跌倒，跌倒就会被大水冲走了。

教师参与：

升华游戏中，教师可在小朋友中自由走动，随时给予指令，吸引小朋友注意力，提高幼儿运动兴趣。

爱运动爱健康教案及反思篇五

1. 模仿几种有趣的运动，体验运动的快乐。
2. 能根据儿歌内容快速反应做动作。
3. 知道运动能使人健康。
4. 考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
5. 培养幼儿的创新思维和的大胆尝试的'精神。

音乐《健康歌》、《快乐的小鸟》，运动项目图片、动物图片、铃鼓1只。

一、音乐导入，引出主题。

1. 师：孩子们，让我们一起随着音乐动起来吧。
2. 放音乐《健康歌》，师幼随音乐做动作。

二、模仿运动，体验乐趣。

2. 让个别幼儿说一说自己喜欢或见过的运动并学一学。
5. 教师小结：运动能锻炼我们的身体，使我们的身体更健康、

我们更快乐……所以小朋友一定要多参加运动。

三、学习儿歌，经验分享。

1. 师：不只是小朋友喜欢运动小动物也非常喜欢运动。看谁来了？教师模仿长颈鹿、小鸟、小象、小兔、小猫的动作让幼儿猜一猜。
2. 出示图片让幼儿看猜对了没有。请幼儿学一学小动物的样子。

四、体验运动，活动延伸。

1. 教师击手鼓，例如说出长颈鹿来了、小白兔来了等小朋友就做相应的动作。可由慢到快进行练习。
2. 进行扩展：教师说出儿歌内容以外的动物，如青蛙来了、老虎来了、小鸭子来了等让幼儿试着模仿。
3. 游戏结束：师幼扮小鸟一起飞出教室。

教师：小鸟飞来了，小鸟排队了，我是鸟妈妈，你们是小鸟，我们一起到院子里做运动吧！放音乐《快乐的小鸟》，师幼一起出教室。

爱运动爱健康教案及反思篇六

怎样预防感冒

目标：

知道冬季是干燥、寒冷的季节，能讲述一些预防感冒的方法。

材料提供：

故事图片、医生帽、小兔头饰

操作说明：

见照片

我的小绵羊

目标：

- 1、练习在软物上绕线的技能。
- 2、发展幼儿双手、手眼协调能力及练习手腕力度的控制。

材料提供：

小绵羊图片、各色粗、细毛线

操作说明：见照片。

给雪人排对和画图的另一半

目标：

会按物体的某一特征排列7个物体的序列及感知物体的对称。

材料提供：

给雪人排对：雪人按照高矮、胖瘦各备6份，高矮标记、胖瘦标记、记录纸、勾线笔

画图的另一半：对称图作业单、各色蜡笔、勾线笔

操作说明：见照片。

天冷了怎么办

目标：

能根据生活经验从各张图片中找出御寒和保暖的方法，有初步的冬季自我保护意识和能力。

材料提供：

若干冬季取暖用品及方法的图片、若干夏季用品、记录纸、笔

装饰帽子、围巾、手套和装饰过冬的小动物

目标：

能大胆运用简单、变化的点、线或几何图形装饰帽子、围巾和手套，愿意尝试用新的方法，装饰过冬的动物。

材料提供：

装饰帽子、围巾、手套：帽子、围巾、手套

装饰过冬的小动物：若干过冬小动物（轮廓图）、蜡光纸、胶棒、剪刀

操作说明：见照片

- 1、引导幼儿能将自己的操作结果按照要求记录在记录表里；
- 3、引导幼儿创造性地进行装饰，综合使用点、线、圈。

爱运动爱健康教案及反思篇七

- 1、练习绕障碍物走、跑，提高动作的灵敏性。

- 2、能积极参加游戏活动，遵守游戏规则。
- 3、培养勇敢精神和同伴合作能力。
- 4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 5、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

喜洋洋头饰一个、灰太狼画像4张、音乐、装有“石头”的篮子、贴有“小树”椅子12把

活动重点：幼儿能绕走障碍物走、跑。

活动难点：幼儿绕障碍物走、跑时身体要向前倾并侧身绕过。

一、情景导入

师：今天天气真好！“妈妈”要带你们出去郊游。但是跟妈妈出去千万不能乱走，万一碰上了灰太狼就糟糕了，我们一起出发吧！

二、分层活动

1、绕着障碍物走。

(1)教师创设情景：瞧，我们来到了小树林，我们一起玩个“躲猫猫”游戏吧！

(2)交代任务：当音乐开始的时候我们要在小树林里自由绕着小树走，注意不要碰撞到小树，当音乐停止的时候就要随意找到一个小树躲起来。

(3)幼儿练习。(并提问：怎样绕才能不会碰撞到小树?)

2、变式训练。

(1)教师创设情境：孩子们，刚刚我们活动了很久肚子都饿了吧?妈妈发现那边有一片绿茵茵的草地，我们到那边去找吃的吧!不过这次我们要比赛，看哪一组先到达目的地。

(2)交代任务：首先我们要分成四组，每组最后一个宝宝要绕过前面每一个宝宝到达第一个后，再有后面的宝宝逐个进行。(注意：每组宝宝之间的间距要手伸直碰不到前面的宝宝)看哪一组的宝宝先到达。

(3)幼儿练习。

3、学习绕障碍物跑。

(1)教师创设情境：哇!好多新鲜可口的草，宝宝们我们一起去吃吧!吃饱后，我们围坐成一个圈休息一下吧!“妈妈”突然想到了“丢手绢这个有趣的游戏，不过今天我们要改变一下游戏方法。

(2)交代任务：当我们一起集体唱喜洋洋的歌，一位宝宝就围着圆圈绕着走，当唱完以后，就轻轻拍另一个宝宝的肩，被拍到的就要起来绕着圆圈跑去抓住他。

(3)幼儿练习。

4、巩固绕障碍物跑。

(1)教师创设情境：宝宝们，你们听，谁的声音?呀!是树林那边的灰太狼又来欺负我们了，羊宝宝们，我们绕过小树林，一起去对付它吧!

(2)交代任务：分成四组，前面的一个宝宝拿起旁边的小石头绕过小树林跑到对面向灰太狼的头砸去，然后从小树林旁边回来跟下一个宝宝击掌后排到后面，下一个宝宝继续进行。

三、整理和放松

“妈妈”的宝宝们真勇敢，把灰太狼打败了，但也把我们累惨了，我们一起来放松放松吧！

以情节发展为主线，丰富活动内涵。一个完整诗意的故事情节，贯串于整个活动内容，幼儿扮演着喜爱的喜羊羊，在教师“妈妈”创造的温馨快乐的情景故事中，进行着一个一个的游戏，场景的布置使用率高，摒弃了繁琐复杂的道具，而情节的创设，遵循了“平稳—上升—高潮—平稳”的体育活动原则。

以自主探索为主导，优化活动过程。教师改变了过去示范讲解的灌输教学，在活动中充分体现了理念的变革。幼儿在游戏中自己尝试学习绕障碍物走、跑后，教师帮助幼儿总结绕障碍物走、跑的要领，如有的幼儿认为绕障碍物走就像平时做开飞机的游戏身体要侧身倾斜，在探索的过程中懂得了经验的迁移。

爱运动爱健康教案及反思篇八

- 1、让幼儿初步学习单手拍乒乓球的技能。
- 2、激发幼儿对乒乓球的兴趣，体验游戏的快乐。
- 3、培养幼儿克服困难的品质。

巧虎头饰、巧虎音乐磁带、乒乓球、巧虎牌子、运动员进行曲

一、开始部分

1、教师和幼儿踏步入场“小朋友，你们想不想到巧虎乐园去玩啊？”“那好，让我们排着整齐的队伍出发吧。”

2、跳“巧虎之歌”律动。教师戴上巧虎头饰，带上巧虎手偶“hi大家好，我是巧虎，欢迎你们来到巧虎乐园，我们一起来唱唱跳跳吧。”幼儿跳舞4遍。

二、幼儿练习拍球

1、导入“小朋友跳得真好，拍手表扬自己，巧虎听说上个月你们幼儿举行了亲子运动会，听说你们班有好多小朋友取得了很好的成绩，还得了奖状呢，你们开心吗？”巧虎也为你们开心，巧虎今天有更开心的事情告诉你们呢，今天巧虎乐园也要举行一次运动会，运动会项目是拍乒乓球，你们想参加吗？但是要想参加比赛必须要先学会拍乒乓球，让我们一起来学学吧。”

2、幼儿徒手拍球教师讲述拍球的基本方法，幼儿集体练习徒手拍球。

请个别幼儿上来拍球，教师纠正幼儿的不良姿势。

3、幼儿集体练习拍球。

三、游戏《巧虎运动会》

1、听运动员进行曲“运动员入场”

“运动会马上就要开始了，请小朋友赶快把乒乓球放好，过来排队，好运动员入场。”

2、讲解比赛规则：分六组进行，每一组6人，每一组结束后会有裁判颁发“拍球小能手”的奖牌。

3、幼儿参加比赛

4、教师总结比赛情况

5、听《运动员进行曲》运动员退场。

在欢快的音乐声中孩子们的探索活动结束了，从他们意犹未尽的脸上可以看出，孩子们是玩得开心，学得快乐的。在探索过程中，我用交流会的形式，鼓励孩子大胆地向同伴展示自己的探究成果，较好地达到的预设的要求。

爱运动爱健康教案及反思篇九

- 1、让幼儿初步学习单手拍乒乓球的技能。
- 2、激发幼儿对乒乓球的兴趣，体验游戏的快乐。
- 3、培养幼儿克服困难的品质。

巧虎头饰、巧虎音乐磁带、乒乓球、巧虎牌子、运动员进行曲

一、开始部分

- 1、教师和幼儿踏步入场“小朋友，你们想不想到巧虎乐园去玩啊？”“那好，让我们排着整齐的队伍出发吧。”
- 2、跳“巧虎之歌”律动。教师戴上巧虎头饰，带上巧虎手偶“hi大家好，我是巧虎，欢迎你们来到巧虎乐园，我们一起来唱唱跳跳吧。”幼儿跳舞4遍。

二、幼儿练习拍球

- 1、导入“小朋友跳得真好，拍手表扬自己，巧虎听说上个月你们幼儿举行了亲子运动会，听说你们班有好多小朋友取得了很好的成绩，还得了奖状呢，你们开心吗？”巧虎也为你们开心，巧虎今天有更开心的事情告诉你们呢，今天巧虎乐园也要举行一次运动会，运动会项目是拍乒乓球，你们想参

加吗？但是要想参加比赛必须要先学会拍乒乓球，让我们一起来学学吧。”

2、幼儿徒手拍球教师讲述拍球的基本方法，幼儿集体练习徒手拍球。

请个别幼儿上来拍球，教师纠正幼儿的不良姿势。

3、幼儿集体练习拍球。

三、游戏《巧虎运动会》

1、听运动员进行曲“运动员入场”

“运动会马上就要开始了，请小朋友赶快把乒乓球放好，过来排队，好运动员入场。”

2、讲解比赛规则：分六组进行，每一组6人，每一组结束后会有裁判颁发“拍球小能手”的奖牌。

3、幼儿参加比赛

4、教师总结比赛情况

5、听《运动员进行曲》运动员退场。

在欢快的音乐声中孩子们的探索活动结束了，从他们意犹未尽的脸上可以看出，孩子们是玩得开心，学得快乐的。在探索过程中，我用交流会的形式，鼓励孩子大胆地向同伴展示自己的探究成果，较好地达到了预设的要求。

爱运动爱健康教案及反思篇十

1. 了解故事中健康检查的项目，能配合医生进行检查。

2. 懂得健康检查的重要性。
3. 初步了解健康的小常识。
4. 初步了解预防疾病的方法。
5. 让幼儿知道愉快有益于身体健康。

1. 准备一些检查身体用的医疗器械：听诊器、身高体重计、视力表，检查五官的小镜子等。

2. 教学挂图一套。

了解故事中健康检查的项目，能配合医生进行检查。

1. 稳定幼儿情绪，做手指操。

2. 出示各种查体仪器，了解用途，让幼儿初步体验。

(1) 老师给小朋友带来一样东西。出示听诊器，问：“小朋友这是什么呀？谁知道这是干什么用的？”找小朋友听一下、戴一下。

教师总结：这是听诊器，用来检查人体的心脏，听肺里的杂音用的仪器。医生在给我们做检查时，我们要掀起外衣，请小朋友掀起外衣，老师做医生给小朋友听一下咚咚咚的心跳声。

(2) 出示身高体重计。问：幼儿这是干什么用的呢？告诉幼儿这是量身高、称体重用的。找幼儿示范，要求双脚并齐、站直进行测量。

(3) 让幼儿闭眼数一、二、三，出示视力表。问：小朋友谁见过？教师告诉幼儿，这是视力表，用来检查小朋友视力用的。视力表的字母从大到小，小的字母看的越清楚就说明视力越

好。检查时先挡住一只眼睛，然后再换另一只眼睛检查，指出开口方向。请全体小朋友起立练习一下。

(4) 让幼儿猜一下，这是干什么用的？

出示检查五官的小镜子、手电。请幼儿示范给小朋友看。知道这些是用来检查小朋友的耳朵、眼睛、口腔、鼻子等的医疗器械。

小结：以上这些东西都是医生给小朋友做健康检查用的，健康查体不是有病的时候才去检查的，健康检查很重要，通过检查可以让你早知道身体状况，早治疗，能预防不生重大疾病，所以我们每个人都要做定期的健康检查。

3. 通过故事让幼儿巩固查体仪器及用途

出示挂图b[]小猫又检查了什么？小猫怎么做的？双脚并齐站直，称体重，量身高。

出示挂图c[]小猫又在做什么检查？视力检查，小猫怎样做的？

小结：象医生对小猫检查了心脏、称了体重、量了身高、查了视力、检查了五官。小猫说健康检查真有趣。

小朋友您们说健康检查有趣吗？让我们一起来做健康检查吧！组织个别幼儿和老师一起扮演医生为全体进行简单模拟健康检查结束活动。

通过这一活动，引导幼儿了解人的身体以及体检的部位与方式，让幼儿觉得体检既神秘又有趣，使幼儿一起在有趣的实现情景化的展示。

爱运动爱健康教案及反思篇十一

活动目标：

- 1、大胆尝试穿着大鞋在不同器械上行走。
- 2、敢于挑战有难度的动作，培养勇敢精神。

活动准备：

1、一双爸爸的大鞋、长凳、轮胎、垫子、梅花桩、呼啦圈、哨子。

2、录音机、磁带重点难点：

- 1、重点：让幼儿体验穿大鞋在不同器械上行走。
- 2、难点：锻炼幼儿动作的协调性、以及勇敢精神。

活动过程：

一、热身运动。

1. 在地面上初步体验穿大鞋走路的感觉。

师：小朋友们，今天我们很特别，穿上爸爸的大鞋，可一定要小心，别让它离开小脚哦。

师：走，穿上爸爸的鞋，散步去了。（慢慢走、快快走、迈开大步往前走。）师：穿上爸爸的大鞋有什么感觉呢？（大大的、好想要掉了.....）师：那有什么好办法，可以让大鞋跟着我们的小脚呢？（用力用脚尖勾住走）师：是吗？我们一起来试一试，脚尖勾住，走喽，跑一跑，再来跳一跳，跑跑，跳跳，走走。

2. 幼儿听教师指令，尝试穿大鞋与同伴在一定高度的垫子上进行简单运动。(活动过程中，教师可由慢到快，由易到难发指令)师：小朋友们，垫子邀请我们穿大鞋，两人一起站在垫子上。(当心哦，踩在它的肚子上，她就不会伤害我们了)师：哦，长高了，变矮了：好朋友，抱一抱：做个风车，转起来：变矮了，长高了：跳下来了，跨一跨，坐上小马驹，驾驾.....

二、“走小路”游戏1、引发活动兴趣。

师：开心吗，还有许多朋友也想和我们一起游戏，看看这里还有些什么?(轮胎、米、梅花桩、呼啦圈)师：器械宝宝请我们穿着大鞋和朋友一起把它们铺成几条小路，别忘了，垫子也想参加哦。

2、幼儿自己铺路，教师观察、提醒。

3、交流分享。

小班健康运动教案

爱运动爱健康教案及反思篇十二

活动目标：

- 1、探索几种有趣的运动，体验运动的快乐。
- 2、通过探索去发现身体的哪些部位可以动，根据儿歌内容模仿小动物动作并快速做出反应。
- 3、知道运动能使人健康, 体验运动的快乐。

活动准备：

音乐《看样学样》、《健康歌》ppt课件(体育运动图片)舞蹈视频(卓均达人秀)

活动过程:

一、欣赏舞蹈视频导入,引发幼儿学习积极性

1、教师提问,刚才欣赏的舞蹈都用到了身体的哪些部位?(自由回答)

2、你知道我们的身体还有哪些部位能运动?(幼儿自由探讨)

3、放《看样学样》师幼儿随音乐做运动,体验身体部位的运动。

二、探索有趣的运动,体验运动的'快乐,让幼儿知道运动使人健康

1、谈话:孩子们我们的身体不光能跳舞,还能做各种运动呢,你们知道能做哪些运动吗?

2、看ppt让幼儿说说自己喜欢或见过的运动并学一学。

(1)跑步

小朋友他在做什么运动?我们也来做一做跑步的运动吧。(请小朋友学一学)

(2)跳绳.举重游泳等图片让幼儿欣赏,并来学一学.

4、教师小结:运动能锻炼我们的身体,使我们更健康,更快乐。所以小朋友们一定要多参加运动。

三、渗透儿歌内容,根据儿歌内容模仿小动物动作并快速做出

反应

1、师：不只是小朋友喜欢运动，小动物也爱做运动。你猜猜这是谁来了？(教师请幼儿看图片，并说出儿歌内容。请小朋友学学动物的运动)

2、游戏：比一比谁反应快

教师说儿歌内容小朋友快速反应做动作。

四、听音乐模仿小动物走出活动室

小朋友我们一块来模仿你喜欢的动物来做运动吧。

爱运动爱健康教案及反思篇十三

活动目标：

1. 会制订简单的运动计划，了解运动对身体的好处及要注意的‘安全事项’。
2. 能用简单的符号、图案、数字等制作运动计划表，并说出它们代表的意思。
3. 喜欢参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

活动重难点：

重点：会制订简单的运动计划，了解运动对身体的好处及要注意的安全事项。

难点：能用简单的符号、图案、数字等制作运动计划表，并说出它们代表的意思

活动准备：

1. “教师运动计划表”1张；“幼儿运动计划表”幼儿每人1张。
2. 自制课件（教师抓拍幼儿进行各种运动的照片）。

活动过程：

1. 结合课件组织谈话活动，引发幼儿活动兴趣。

提问：你喜欢什么运动？做这些运动有什么好处？

小结：小朋友的运动真是丰富多彩。多做运动，能使小朋友长得高、长得结实；能提高身体抵抗疾病的能力，让小朋友少生病；运动还能让我们感到快乐。

2. 出示教师“运动计划表”引导幼儿观察讨论，了解运动计划表中不同符号的含义。

(1) 出示“教师运动计划表”，引导幼儿观察讨论。

提问：计划表的都有哪些内容？你是怎么知道的？这是老师几天的运动计划？

(2) 有重点地介绍运动计划中每种符号代表的含义。

小结：制定运动计划要考虑周到，运动计划中要有运动的时间、喜欢做的运动、用什么器械、运动的个数等内容。

3. 幼儿制定运动计划，教师指导。

(1) 请幼儿说说自己想制订怎样的运动计划。

(2) 幼儿制订计划，教师重点观察：幼儿安排的运动项目是否合适，时间等方面是否有遗漏，及时给予幼儿提示或帮助。

(3) 引导幼儿展示交流各自的运动计划，互相提出补充意见。

4. 组织幼儿讨论运动中要注意的安全事项。

(1) 提问：在运动中要应该怎样保护自己？

小结：我们在运动前要做好热身活动，在运动过程中要注意安全，保护好自己，让我们一起运动起来吧。

(2) 教师和幼儿在音乐中运动，感受运动的快乐。

活动延伸

运动后鼓励幼儿和同伴分享运动时的快乐心情。

本次活动从幼儿生活经验出发，通过设计观察“教师计划表”、幼儿自主制定运动计划、分享运动计划、讨论运动注意事项/师幼跟着音乐动起来等环节，由浅入深，让幼儿了解制定运动计划表的方法以及运动的好处、注意事项等；通过教师启发性的提问，很好的解决了活动的重难点，较好的达成了本次活动目标。

1. 亲身体验，经验入手。活动前，教师和幼儿一起玩各种运动游戏，丰富幼儿的运动经验，并了解幼儿喜欢的运动项目。在幼儿已有经验的基础上，和幼儿一起梳理运动对身体重要性以及运动时的快乐，为活动提供了丰富的经验准备，也激发了幼儿爱运动的情感。

2. 提问开放，大胆放手。整个活动中，教师都采用了开放性的提问，给幼儿充分的观察、交流的机会。教师在出示“教师计划表”后，通过开放性的提问：“计划表的都有哪些内容”“你是怎么知道的”引导幼儿通过自主观察，发现自己能看懂的符号以及不明白的地方，注重了幼儿的主动性和探究性。活动最后分享环节，教师提问“你能看懂他的计划表吗？”“他是怎么安排运动的？”“为什么你能看懂他的计划表”等有层次的提问，引导幼儿互相分享评价同伴运动计

划表，通过这样的一系列有层次的提问巩固了幼儿对计划表完整性的认知又发挥了幼儿主动性。

教师也应该考虑到幼儿在安排运动项目时的可行性等方面。最后的引导幼儿了解运动要注意的安全事项时比较仓促，没有给幼儿及时提升经验。

课后反思：本次活动从幼儿生活经验出发，通过设计观察“教师计划表”、幼儿自主制定运动计划、分享运动计划、讨论运动注意事项/师幼跟着音乐动起来等环节，由浅入深，让幼儿了解制定运动计划表的方法以及运动的好处、注意事项等；通过教师启发性的提问，很好的解决了活动的重难点，较好的达成了本次活动目标。1. 亲身体验，经验入手。活动前，教师和幼儿一起玩各种运动游戏，丰富幼儿的运动经验，并了解幼儿喜欢的运动项目。在幼儿已有经验的基础上，和幼儿一起梳理运动对身体重要性以及运动时的快乐，为活动提供了丰富的经验准备，也激发了幼儿爱运动的情感。2. 提问开放，大胆放手。整个活动中，教师都采用了开放性的提问，给幼儿充分的观察、交流的机会。教师在出示“教师计划表”后，通过开放性的提问：“计划表的都有哪些内容”“你是怎么知道的”引导幼儿通过自主观察，发现自己能看懂的符号以及不明白的地方，注重了幼儿的主动性和探究性。活动最后分享环节，教师提问“你能看懂他的计划表吗？”“他是怎么安排运动的？”“为什么你能看懂他的计划表”等有层次的提问，引导幼儿互相分享评价同伴运动计划表，通过这样的一系列有层次的提问巩固了幼儿对计划表完整性的认知又发挥了幼儿主动性。活动中也有不足，个别地方特别是引导幼儿观察计划表时语言不够简练；评价环节教师的提炼有欠缺，过多注重了运动计划表的完整性，教师也应该考虑到幼儿在安排运动项目时的可行性等方面。最后的引导幼儿了解运动要注意的安全事项时比较仓促，没有给幼儿及时提升经验。

爱运动爱健康教案及反思篇十四

1、结合课件组织谈话活动，引发幼儿活动兴趣。

小结：多做运动，能使小朋友长得高、长得结实；能提高身体抵抗疾病的能力让小朋友少生病；运动还能让我们感到快乐。2、引导幼儿讨论分析，了解1周运动计划的内容。

(1) 出示《教师运动计划表》引导幼儿观察讨论

提问：你知道老师喜欢哪些运动吗？老师的运动计划是怎么安排的？你从哪里看出来的？

(2) 根据幼儿的理解程度，有重点地介绍1周运动计划的内容。

(3) 请幼儿说说自己想制订怎样的运动计划

小结：运动计划中要有运动的时间、喜欢做的运动、用什么器械等内容，

3、请幼儿分组共同商定运动计划。

(2) 引导幼儿展示、交流各自的运动计划，互相提出补充意见。4、组织幼儿讨论运动中要注意的安全事项。

提问：在运动中要注意哪些安全问题？应该怎样保护自？活动延伸：

运动后鼓励幼儿和同伴分享运动时的快乐心情。

爱运动爱健康教案及反思篇十五

春天是花红柳绿生机勃勃的季节，在这个时节带领幼儿走进

大自然，开展些他们喜欢的游戏活动，不仅可以让幼儿呼吸新鲜空气接受阳光的沐浴，还可以激发幼儿热爱大自然的情感。中班幼儿精力充沛，有自己喜欢的运动。本次活动引导幼儿初步了解运动的好处，引导幼儿根据自己喜欢的运动项目，在老师的帮助下学习制订简单的、适合自己的运动计划，鼓励幼儿坚持运动，培养爱运动的好习惯。

爱运动爱健康教案及反思篇十六

教材分析：

春天是花红柳绿生机勃勃的季节，在这个时节带领幼儿走进大自然，开展些他们喜欢的游戏活动，不仅可以让幼儿呼吸新鲜空气接受阳光的沐浴，还可以激发幼儿热爱大自然的情感。中班幼儿精力充沛，有自己喜欢的运动。本次活动引导幼儿初步了解运动的好处，引导幼儿根据自己喜欢的运动项目，在老师的帮助下学习制订简单的、适合自己的运动计划，鼓励幼儿坚持运动，培养爱运动的好习惯。

活动目标：

- 1、能为自己制订简单的周运动计划，了解运动对身体的好处。
- 2、能用简单的符号、图案、数字等表现时间早晚和自己喜欢的运动项目。
- 3、喜欢参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

活动准备：

《幼儿运动计划表》幼儿每人1张《教师运动计划表》1张，教师用抓拍的幼儿进行各种运动的照片自制课件。

活动建议：

1、结合课件组织谈话活动，引发幼儿活动兴趣。

小结：多做运动，能使小朋友长得高、长得结实；能提高身体抵抗疾病的能力让小朋友少生病；运动还能让我们感到快乐。

2、引导幼儿讨论分析，了解1周运动计划的内容。

(1) 出示《教师运动计划表》引导幼儿观察讨论

提问：你知道老师喜欢哪些运动吗？老师的运动计划是怎么安排的？你从哪里看出来的？

(2) 根据幼儿的理解程度，有重点地介绍1周运动计划的内容。

(3) 请幼儿说说自己想制订怎样的运动计划

小结：运动计划中要有运动的时间、喜欢做的运动、用什么器械等内容，

3、请幼儿分组共同商定运动计划。

(2) 引导幼儿展示、交流各自的运动计划，互相提出补充意见。

4、组织幼儿讨论运动中要注意的安全事项。

提问：在运动中要注意哪些安全问题？应该怎样保护自己？

活动延伸：

运动后鼓励幼儿和同伴分享运动时的快乐心情。