

最新中班健康活动搭桥过河教案(通用7篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

中班健康活动搭桥过河教案篇一

中班健康活动做一个健康的娃娃教案(附教学反思)主要包含了活动设计背景，活动目标，教学重点、难点，活动准备，活动过程，教学反思等内容，让幼儿懂得健康对人很重要，增强做健康娃娃的意识，让幼儿知道怎样做才有利于健康，适合幼儿园老师们上中班健康活动课，快来看看做一个健康的娃娃教案吧。

有的幼儿经常感冒或生病请假。

- 1、让幼儿懂得健康对人很重要，增强做健康娃娃的意识。
- 2、让幼儿知道怎样做才有利于健康。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

让幼儿知道怎样做才有利于健康。

- 1、运动员获奖图片若干张。

2、 幼儿身高、体重记录图表和应达标的图表。

1、 出示运动员获奖图片，让幼儿说说图片上运动员在干什么，这些运动员身体怎样，他们的身体为什么那么棒。

2、 在幼儿看图上，老师加以引导，让幼儿明白运动员的身体之所以那么棒，是因为他们坚持天天锻炼身体，有了好的身体，才有可能为国争光。

3、 组织幼儿讨论：自己身边哪些人的身体很健康？他们的身体为什么那样健康？通过讨论，使幼儿明白在各行各业工作的人身体都很健康。有了健康的身体，才能坚持上班做好工作。

4、 请幼儿把自己的身高、体重记录图表和应达标的图表比一比，说说自己应该怎么做才能成为一个健康的娃娃。

活动后将幼儿应达标的身高、体重图表贴在教室里，让幼儿随时观看、对比、激励幼儿争做健康娃娃。

健康的娃娃不容易生病，身体在不断地长高长重。健康的娃娃不挑食、很少吃零食，所以长得不会太瘦也不会太胖。健康的娃娃爱锻炼，讲卫生，有良好的习惯。健康的娃娃有一双好眼睛，有一口好牙齿。健康的娃娃能和朋友好好地玩，碰到困难不爱哭，能动脑筋想办法解决问题，所以他们总是快乐的。

中班健康活动搭桥过河教案篇二

1、 练习单脚跳和单脚连续跳，发展跳跃能力。

2、 培养幼儿勇敢克服困难的精神，增强自信心。

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、锻炼平衡能力及快速反应能力。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

1、青蛙图片、害虫图片

2、背景音乐

3、绳子、便于绑绳子的物体

4、泡沫垫、盆子、夹子

1、活动重点：练习单脚跳和单脚连续跳

2、活动难点：单脚连续跳，跳得又远又稳。

3、指导要点：通过示范练习等指导幼儿单脚连续向前跳，并要有一定的跳跃能力。

1、开始部分

（1）老师：我是青蛙妈妈，你们是青蛙宝宝。今天的天气真好啊，我们跟着音乐一起来做做运动吧！（播放音乐教师带领幼儿做热身运动|。）

（2）热身运动：头部—上肢—踢腿—脚腕—下蹲

2、基本部分

（1）小青蛙练本领

老师：今天小青蛙的一只脚受伤了，可是它要到稻田里抓害虫，勇敢的小青蛙是怎么做的？（请小青蛙找一个宽松的地方试一试吧！）

(2) 幼儿自由探索单脚跳，教师巡回指导。

播放背景音乐，让幼儿自由探索单脚跳。（请两个幼儿上来示范。原地跳向前跳向后跳）

(3) 教师示范讲解单脚跳的基本动作

老师：哇！这只青蛙宝宝跳得可好了，它是怎么跳的啊。
(引导幼儿说出单脚跳)

a教师边念儿歌“一只小脚抬起来，紧紧靠在膝盖旁，一二三向前跳，轻轻落地站得稳。”示范讲解单脚跳动作本领（让青蛙宝宝跟着妈妈一起学）

b让幼儿练习单脚连续跳，发展幼儿跳跃能力。

老师：小青蛙们真聪明都学会单脚跳的本领了。咦，那边（右边）有害虫，我们一起去抓吧！（同上左边，前面，后面。）

(4) 游戏：小青蛙抓害虫

a□电话铃声）老师：喂，农民伯伯你好！我是青蛙妈妈。恩。好啊！

b老师：刚刚农民伯伯打电话来了，说他的稻田里有许多害虫，想请我们的青蛙宝宝去帮忙。可是去稻田的路上会经过一条小河。小河里长满了荷叶，我们要跳到荷叶上才不会掉到河里。你们愿意帮忙吗？（幼儿：愿意）

c老师示范讲解

玩法：要单脚跳到荷叶上，到了农民伯伯的稻田里抓一只害虫再从荷叶旁边游回来，把抓到的害虫放到盆子里。

规则：要一个接着一个跳，抓到害虫的小青蛙请到后面排队。在抓害虫时，必须单脚跳另一边脚不能着地。

(5) 幼儿游戏1—2遍，教师巡回指导，注意观察和纠正。鼓励幼儿向勇敢的小青蛙学习，坚持到底。

3、放松活动

老师：今天，小青蛙们真棒！抓到了许多害虫。忙了一天，我们大家都累了，大家一起来放松一下吧！（播放背景音乐，幼儿做拍水，捶腿等动作）

作为一位实习老师能选择健康活动，勇气可嘉！虽然活动开展得不是很理想，但是还是有进步的！希望继续努力！

中班健康活动搭桥过河教案篇三

活动目标：1、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。2、了解保持个人卫生队身体健康的重要性。 活动重点：知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。活动难点：知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。

活动准备：

小猪和小兔的玩具

活动过程：

一、故事导入活动，激发幼儿活动的兴趣。

老师：小朋友们好，今天老师要给大家讲一个故事，故事的名字叫《不爱洗澡的小猪》请小朋友仔细听。

(老师讲述故事，幼儿倾听。)

老师：小猪罗罗为什么招人喜爱呢？后来小动物们为什么都不愿意和它做朋友了呢？

(请个别幼儿回答)

老师小结：小猪罗罗以前很讲卫生，后来小猪不洗澡了，身上脏脏的而且还有股难闻的味道，小动物们就不愿意和他做朋友了。

老师：小猪罗罗遇到了什么伤心的事情？后来小动物们为什么又愿意和它做朋友了呢？

老师小结：小猪看到小动物们都不愿意和自己做朋友，还将小猪罗罗“臭臭”小猪罗罗很伤心，后来大象伯伯告诉小猪：“你不爱洗澡，身上又脏又臭所以大家都不喜欢和你来玩。”最后小猪改正了不爱洗澡的坏毛病。大家都愿意和它做朋友了。

二、让幼儿知道一些保持身体各部位清洁卫生的方法。

老师：小猪罗罗有一段时间养成了不爱洗澡的坏习惯，小朋友你们有过这种不洗澡的坏习惯吗？(请个别幼儿说说)

幼儿根据自己的生活经验回答。

老师小结：我们应该养成早晚刷牙、勤洗澡、勤洗头、勤剪指甲、勤换衣服。但是有些小朋友也有一些很不好的习惯，如没有洗手就吃东西，如上厕所以后不洗手，流鼻涕了就用衣袖擦等。今后我们一定要注意和认真改正这些坏习惯。

三、引导幼儿了解良好的卫生习惯对人体的重要性。

老师：我们为什么要养成这么多的卫生习惯呢？它会给我们带来什么好处呢？

老师小结：良好的卫生习惯可以保持我们身体的清洁、没有异味，防止病菌进入我们的身体，保护我们的身体健康。

老师：从现在开始我们小朋友要注意了，玩玩具时不能坐在地上，玩具也不能乱丢，不然细菌会随着小手进入我们的嘴巴，就不卫生了，吃饭前洗好手要注意不能乱摸了，不然洗干净的小手又变的不干净了。

中班健康活动搭桥过河教案篇四

丰富多彩的户外体育游戏不仅可以促进幼儿身心健康发展，而且能增长幼儿的知识，发展智力。根据幼儿的特点，组织生动有趣的体育活动，吸引幼儿主动参与。这次中班健康《摘果子》活动旨在培养幼儿的动作协调能力和灵活性，孩子们的兴趣很浓。

- 1、 增强幼儿的合作意识，体验合作的乐趣。
- 2、 两人三足一致行走，发展幼儿的协调能力和平衡能力。
- 3、 锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 4、 初步了解健康的小常识。
- 5、 让幼儿知道愉快有益于身体健康。

重点：能做到两人三足一致行走。

难点：能与同伴动作协调，又快又稳地一致行走。

- 1、 绳子若干条。
- 2、 障碍物、铃鼓。

1、 暖身活动。

教师扮演孙悟空，幼儿扮演小猴子，一起锻炼身体。幼儿听口令做动作（学猴子摘桃子，小猴走路）充分活动身体，在此基础上将幼儿分成4路纵队，随教师发出的口令“一二，一二”集体走，各队的口令和步伐整齐一致。

- (1) 扮演“孙悟空”与小猴子一起锻炼身体。
- (2) 听口令做动作。
- (3) 队形操练。

2、 练习本领：两人三足走。

- (1) 幼儿讨论两人三足走的好办法。
- (2) 请能协调一致走的幼儿示范或者说一说。
- (3) 教师按幼儿说出的方法试一试。
- (4) 教师总结出两人三足走的动作要领。
- (5) 幼儿两两组合，合作练习。

3、 结束活动：

- (1) 教师小结：我们小朋友不怕困难都摘到了果子，都特别的开心，我们一起跳个舞吧。
- (2) 幼儿随音乐“健康歌”做放松运动并收拾场地。

健康活动《摘果子》，活动重点主要是指导幼儿练习纵跳触物。我通过示范，强化纵跳触物的动作要领：双腿屈膝，使劲向上跳起，同时伸一只手臂高高举起。在活动中让幼儿充

分体验摘到果子的成就感。

中班健康活动搭桥过河教案篇五

活动目标：

1. 能主动探索沙包的不同玩法，体验游戏的快乐。
2. 学习双脚夹物跳，增强腿部的力量。

活动准备：

1. 经验准备： 幼儿： 已知自己所属队伍的名称及队长； 教师： 活动前了解并熟悉场地的布置及场地分配； 通知家长活动当天给幼儿穿 便于活动的服装及鞋子。

活动过程：

以谜语导入活动 样子像老鼠，尾巴像把伞，爱往松林窜，忙着摘松果。（松鼠）

师幼共同活动身体，做活动前准备。 现在我们就变成小松鼠跟着妈妈一起来做运动吧！

探索尝试沙包的多种玩法（约 5 分钟）。

1. 幼儿分散玩沙包，鼓励幼儿玩出多种花样。请你跟小松果玩游戏，我们来比一比，看看哪位宝宝想的玩法又多又好玩。请大家一人拿一个，找一个碰不到别人的地方去玩玩吧！

2. 幼儿集中交流，进行经验分享。（3-4 种）刚才宝宝们出了许多有趣的玩法，请你把自己的好玩法介绍给大家好吗？（头顶包、背驮包、肩顶包、自抛接包、蚂蚁运粮、扔、踢包等） 原来松果还可以……，这个玩法真棒！现在请大家来

试试这种好玩的方法吧！（幼儿分散尝试）还有谁的玩法跟他的不一样，来介绍一下你是怎么玩的？（除了用手玩松果，还有用身体其它部位玩的吗？）

（一）学习双脚夹物跳的动作要领。

1. 从幼儿的多种玩法中提炼双脚夹物跳。幼儿自由探索双脚夹物跳的动作要领。××宝宝太棒了，竟然能用双脚把松果夹起来跳，你们能做到吗？试一试！看谁能用双脚夹着松果跳到妈妈这儿来！

2. 以失败的双脚夹物跳，引发幼儿发现并关注双脚夹物跳的动作要领（两脚并紧）。妈妈也想跟宝宝学学用双脚运松果，孩子们看妈妈表现的好不好，（故意夹不住沙包）咦？怎么夹不住呀？（双脚没并紧）像妈妈这样用力夹紧松果再跳一次试试！

3. 教师进行正确的动作示范，幼儿学习。原来用双脚夹起松果跳并不难，只要两脚并紧夹住松果就可以了，但是为了保护好我们的身体不受伤，在起跳前两腿要弯弯，手臂甩甩再用力跳，来，试一试！

4. 师幼共同练习正确的双脚夹物跳的动作（边说儿歌边做动作）现在请宝宝们和妈妈一起来用双脚运松果，看谁的松果不掉落。（边说边做：两脚并紧，腿弯弯，手臂甩甩向前跳）

（二）由易到难进行双脚夹物跳练习。

1. 分散练习双脚夹物独立跳过一个地垫。

最近听说灰太狼和它的同伙捉去了好多小羊，你们愿意用自己学过的本领去救小羊吗？可是去狼堡的路上有很多坏狼设下的大大小的陷阱，为了安全，现在请宝宝们先和妈妈一起练练双脚夹松果跳过陷阱的本领。请宝宝每人取一个与你

队伍颜色一样的地垫找一个碰不到别人的地方练习去吧！

2. 分组练习双脚夹物连续跳过地垫。

(1) 分组练习双脚夹物连续跳过一个地垫。请宝宝们把地垫摆到场地上的小方格上，然后按红绿黄蓝排成四队站好。

请宝宝双脚夹住松果按动作要求连续跳过所有的地垫然后回到队伍后面站好。

(2) 分组练习双脚夹物连续跳过两个地垫。这一次陷阱变宽了，难度更大了，要想跳过陷阱，就需要我们不仅动作要标准而且要使出更大的力量。有没有信心战胜难关！

—《大战灰太狼》：器械组合，玩法组合，进行竞赛游戏，增强竞争意识。孩子们太棒了，恭喜你们练成了本领，现在我们可以去救小羊了！孩子们请看，去狼堡的路上除了各种陷阱，还有独木桥和山洞，你们要头顶松果走过独木桥，然后背着松果爬过山洞，最后用力的将我们的武器松果砸向坏狼，记住砸坏狼的时候千万不要越过安全线，砸玩赶快跑回来下一位宝宝再继续。（红队的陷阱小，如果你觉得跳宽的陷阱有困难，你可以选择加入红队）。

幼儿随音乐做腿部、脚腕等身体部位的放松活动。（2分钟）宝宝们真棒！不仅想出了那么多小松果的玩法，还克服了那么多的难关去救小羊，真是聪明勇敢的好孩子。现在让我们找一个小地垫坐下来休息休息放松一下吧！

请小组长协助老师把器械送回家。

附集体游戏玩法和规则：

游戏玩法：幼儿成四路纵队站好，听到哨声后每队第一名幼儿双脚夹松果（沙包）连续跳过所有陷阱（地垫），然后把

松果放在头顶，两臂平举走过独木桥（绳子），接着再把松果放在后背上爬过山洞（垫子、拱形门），取下松果砸向灰太狼，之后跑步返回击拍下一位幼儿的手以后站到队伍后面站好。被击掌幼儿继续游戏。

游戏规则：

1. 砸灰太狼的时候不要越过红色安全线。
2. 被击掌之后才可以开始 游戏。
3. 等待游戏的幼儿要做文明小观众。

中班健康活动搭桥过河教案篇六

【活动目标】

让幼儿通过了解故事明白怎样才能让自己更健康.

教学重点、难点

理解故事内容

【活动准备】

实物 口罩 磁带健康歌

【活动过程】

(一)开始部分

1、师出示口罩问：小朋友，这是什么？你见过谁戴口罩啊？他们为什么要戴呢？

2、幼儿自由讨论

(二)基本部分

1、现在让我们一起来听个关于口罩的故事,请你仔细听,那个口罩是谁的,好吗?

2、师讲故事

3、讨论:

那个大口罩是谁的?医生为什么要给它药和口罩?

小河马在回来的路上发生了什么事?又有谁用过河马的口罩呢?

那为什么第二天医院有那么多病人呢?(引导幼儿说出传染的原因)

(三)结束

到室外跳健康歌.

【教学反思】

我上完这节课后,我发现我们班的幼儿没有一起吃一根糖的现象了,反而经常听到有小朋友说,那里有细菌,谁不讲卫生的话语了.我相信幼儿已经从故事中学到东西了.

中班健康活动搭桥过河教案篇七

本学期我们中班组在教育活动中把促进幼儿身心健康成长当成首要任务。促进幼儿身心健康发展既是幼儿教育的根本目的也是幼儿健康教育的终极目标,《纲要》中对幼儿健康发

展提出几点：

- (1) 身体健康，在群众生活中情绪安定、愉快。
- (2) 生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理潜力。
- (3) 明白必要的安全保健知识，学习保护自己。
- (4) 用心参加体育运动，动作协调、灵活。

这也为我们中班组的健康教育活动提出了明确的培养目标。本学期主要做法如下：

感到压抑或受到伤害，然而日常生活中与之背道而驰的现象却司空见惯，值得我们反思。因此我们十分注意在幼儿的整日生活中充分发挥幼儿自身的主动性和用心性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合。幼儿在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合，群众教育、小组活动与个别交谈相结合。目前，幼儿健康教育实践中存在着一些误区，有人认为幼儿健康教育就仅仅是日常生活中的卫生习惯培养，对于这些片面的认识我们就应加以注意和防范。我们尽量多与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持、和主动参与，并用心支持、帮忙家长提高教育潜力。同时我们还重视幼儿园课程的潜在影响，环境是重要的教育资源，因此我们透过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。在幼儿健康教育实施中，我们不仅仅重视幼儿园物质环境的创设，而且应重视幼儿园心理环境的创设，本着幼儿身理和心理的需求，我园于本学期购置了超多的幼儿可选取的活动器材，以此来引导、鼓励幼儿大胆、用心地参与活动，同时还培养了幼儿大方友善的交往潜力。

给幼儿自由选取、讨论、合作的空间，让幼儿在愉快的游戏活动中锻炼身体，锻炼意志。