

# 中班春天的树健康活动教案及反思 中班健康活动教案(模板8篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 中班春天的树健康活动教案及反思篇一

- 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！

## 中班春天的树健康活动教案及反思篇二

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。

## 中班春天的树健康活动教案及反思篇三

知道引起疾病的原因，了解一些预防蛔虫、肠道疾病的一般知识，讲究卫生，养成爱清洁的良好习惯。

**【活动准备】**

装有水的两个盆、图片、幼儿用书。

## 【活动过程】

出示图片，引出活动的主题：

1、图片上的小朋友怎么了，为什么捂着肚子？（鼓励幼儿结合生活猜测肚子疼的原因）

2、谈话讨论：

（1）引起肚子疼的原因，教师逐一出示。

图片一：吃了苍蝇、蚊子叮过的食物。

图片二：喝了凉水。

图片三：不讲究卫生，用脏手吃了没清洗过的水果。

图片四：吃了许多冷饮和零食。

图片五：肚子里有蛔虫或内部器官有炎症。

让幼儿了解肚子疼的原因。请幼儿谈谈自己肚子疼的感受和原因。

（2）师问：小朋友生病了该怎么办？（找医生看病，吃药、打针）

（3）怎样做一个爱干净、讲卫生的好孩子呀？

小结：只有我们讲究个人卫生，不吃不干净的食物和蚊虫叮过的食物，做到不喝生水，少吃冷饮，才能预防蛔虫和肠道疾病，身体才健康。

### 3、幼儿操作：

(1) 出示两盆水，请幼儿分组检查小手并洗手。（教师指导幼儿正确的洗手方法。）

(2) 请幼儿观察两盆水的不同，说说洗过手的水和干净的水有什么不同。

小结：我们的小手有很多细菌，要勤剪指甲，勤洗手才能做一个爱清洁，讲卫生的好孩子。

### 教学分析与反思：

通过本次活动，让幼儿知道生活中要爱清洁，讲卫生，养成一个良好的习惯。在活动过程中，孩子们都乐于参与活动，尤其是在操作活动，孩子们在充满兴趣的氛围中获得知识，激发了幼儿的学习欲望。每个活动环节的设计都为下一个环节起到了衔接的作用。幼儿积极回答问题，并踊跃参与活动，使整个活动达到了预定的目标。当然，在本次活动中，我也有许多不足的地方，今后在工作中会加以改进，做得会更好。

## 中班春天的树健康活动教案及反思篇四

### 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。请你跟小松鼠玩游戏，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）刚才宝宝们想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）原来松鼠还可以……，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？（除了用手玩松鼠，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，竟然能用双脚把松鼠夹起来跳，你们能做到吗？试一试！看谁能用双脚夹着松鼠跳到妈妈这儿来！

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鼠，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。

# 中班春天的树健康活动教案及反思篇五

活动目标：

- 1、了解眼睛对人的重要性。
- 2、懂得如何保护眼睛。
- 3、培养幼儿关心、帮助残疾人的情感。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

活动过程：

## 一、引出主题

- 1、 游戏：指五官 轿是说一个五官的名称，幼儿必须又快又准得指出来
- 2、 以猜谜语的形式，引出活动内容，激发幼儿学习的兴趣。

谜面：上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。

## 二、了解眼睛对人的重要性

### 1、 幼儿听歌曲《五官歌》

师：小朋友，听了这首歌谁能说说我们的眼睛可以帮我们做什么？（幼儿自由回答）那我们如果没有眼睛将会怎么样呢？好，现在请小朋友一人拿一个眼罩戴好，亲身感受一下，你可以站起来慢慢得走两步。（幼儿亲身感受后回答问题）

## 2、 出示盲人图片

师：那个小朋友来说说这个叔叔为什么带着一个墨镜，手里还拿着一根木棍在马路走？（幼儿回答）教师引出盲人一词，刚才我们小朋友也亲身感受了眼睛看不见东西是什么滋味，所以盲人叔叔做事情很不方便，我们小朋友应该怎样呢？  
（使幼儿懂得关心、帮助残疾人）

### 三：懂得如何保护眼睛

师：眼睛对我们这么重要，那我们是不是应该保护自己的双眼呢？

怎么保护呢？老师给小朋友带来了几幅图，请你们来做裁判，看看说做的对。（将幼儿分成两组，教师出示一幅，幼儿作出判断，并说明原因，答对的一组获得一朵小红花）

最后，教师与幼儿一起小结在生活中如何保护眼睛。

### 四：玩“贴眼睛”的游戏

幼儿手里拿着两个“眼睛”，站在距头像一米处，把眼睛蒙上，向前走给头像贴眼睛，看说贴得准。活动自然结束。

### 活动反思：

《纲要》中指出：孩子要有初步的安全和健康知识，知道关心和保护自己。眼睛是我们人体重要的感觉器官，对于我们的生活、工作、学习都非常重要。整个活动通过幼儿的看一看、听一听、说一说、做一做幼儿教育，由浅入深地展开，激发了幼儿的求知欲望，使幼儿知道了眼睛的重要性，掌握了更多的保护眼睛（视力）的知识，提高了科学认知能力。

## 中班春天的树健康活动教案及反思篇六

- 1、进一步认识经常食用的鱼，知道鱼含有极高的营养价值。
- 2、学习一定的吃鱼技巧。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、培养幼儿敏锐的观察能力。

活动前让幼儿了解并且知道各种食用鱼的名称。

1、组织幼儿讨论：

(1) “妈妈有带你们去买过鱼吗？在哪买啊？”

(2) “小朋友们都看到了哪些鱼，它们原来都是生活在哪儿的呀？”教师请幼儿观察操作卡片，启发幼儿说出生活在海洋里的鱼和生活在池塘里的鱼。

(3) “你吃过什么鱼？味道怎么样？”

(4) “鱼有什么营养？”

(5) 请幼儿观察操作卡片（二）（三）。

图上的小男孩怎么啦？

(6) 师总结鱼虽然又好吃，又有营养，但吃鱼的时候要特别小心有刺，应该吐出来，要注意嘴里有饭就不吃鱼，嘴里有鱼就不忙吃饭，千万不能讲话说笑。

课堂教学中，幼儿积极，师生配合默契，教学的设计充分尊

重了幼儿的习性和年龄特征，能根据幼儿的情绪合理组织教学过程，让幼儿获得积极的情感，能接受老师，同学的建议和意见，幼儿在活动中能自我感知，互动。收到较好的教学效果。

## 中班春天的树健康活动教案及反思篇七

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。

## 中班春天的树健康活动教案及反思篇八

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。