

2023年中班健康教案运动锻炼身体 中班 科学活动(精选10篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的教案吗？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

中班健康教案运动锻炼身体篇一

孩子们的科学探究应从身边的事物开始，引导孩子们关注周围生活 and 环境中常见的事物，发现其中的有趣和奇妙，有益于保持孩子们的好奇心，激发他们的探究热情，使他们从小就善于观察和发现，并使他们感到“科学并不遥远，科学就在身边”。教师应成为幼儿探究活动的支持者、合作者、引导者，要时刻关注幼儿的行为，善于发现幼儿感兴趣的事物中隐含的教育价值，抓住教育的契机，为幼儿的探究活动提供丰富的可操作材料，创造宽松的探究环境。

于是教师紧紧抓住这一教育的契机，引导幼儿通过实验、操作自己探索“水不见了”的原因。在活动中教师除了为幼儿提供丰富的材料外，还为幼儿创设了一个变魔术的情景，通过一个神奇的宝瓶，不仅吸引住了幼儿的注意力，更激发了幼儿的探究欲望。好奇心和探究欲望是幼儿探究和学习的原动力和内驱力，它不仅能提高幼儿认知活动的积极性和效果，还能使认知活动成为一件快乐的事情。幼儿在强烈探究欲望的趋使下，主动地去探索“水不见了”的原因，并将获得的经验迁移到生活中，通过实验、操作来发现生活中有些东西是容易吸水的。活动中幼儿不仅充分体验到了发现的乐趣，而且使幼儿形成了善于观察生活中的现象并乐于探索现象原因的探究精神。

- 1、让幼儿通过动手操作发现生活中有些东西是容易吸水的。

2、激发幼儿的探究兴趣，使幼儿乐于在活动中动手操作。

1、教师经验准备：

了解生活中有哪些东西容易吸水

了解幼儿对物品吸水性的理解

2、幼儿经验准备：

感知水的流动性

在生活活动中引导幼儿认识一些操作材料

会用杯子往小瓶口的瓶子里灌水，尽量不洒出来

3、材料的准备：每位幼儿一个八宝粥的瓶子里面装上毛巾（盖子上开一个小口，能灌水但不能看见里面有毛巾）和一个杯子；每组一盆水；实物投影仪一台；海绵、布、棉花、沙、石头、水果网、泡沫、积木、餐巾纸、毛线等材料若干；图表一张。

海绵（实物）

毛线（实物）

布（实物）

棉花（实物）

水果网（实物）

泡沫（实物） 石头（实物）

沙（实物）

积木（实物）

餐巾纸（实物）

以变魔术的形式

引起幼儿探究的兴趣，引导幼儿发现问题（水不见了）并探索原因

实验、操作发现生活中有些东西容易吸水

将实验结果进行交流并用图表的形式表示出来

以变魔术的形式，引起幼儿兴趣。

老师今天要给你们变个魔术，你们想看吗？（想）

1、出示一个一杯水和一个空八宝粥瓶子，将杯子里的水倒进瓶子，请幼儿猜猜水还能倒回杯子吗？（结果是将水倒回来）

中班健康教案运动锻炼身体篇二

中班是儿童科学探索的关键时期，通过科学活动可以激发他们的好奇心和探索欲望。我在中班进行了一些有趣的科学活动，下面我将分享一些心得体会。

第二段：科学活动的设计与实施

首先，我要提及科学活动的设计与实施。在设计科学活动时，我充分考虑了儿童的发展水平和兴趣。我选择了一些与日常生活相关的主题，如植物、动物、天气等，让孩子们能够直接参与并观察到。在实施过程中，我注重亲身体验和实际操作，通过让孩子们亲自触摸和动手操作，激发他们的探索欲望和兴趣。我还引入了一些互动环节，如团体讨论和小组合

作，让孩子们在合作中学习和进步。

第三段：科学活动的效果与影响

接下来，我想分享一下科学活动的效果与影响。通过这些活动，孩子们的好奇心得到了很好地满足，他们积极参与并表现出浓厚的学习兴趣。他们不仅能够观察和发现问题，还能够提出自己的猜想和解释。这些活动促进了孩子们的思维发展和语言表达能力，培养了他们的观察力和逻辑思维能力。同时，科学活动还增强了孩子们的合作意识和团队意识，他们学会了相互倾听和尊重他人的观点。

第四段：科学活动的启发与启示

科学活动还给我带来了一些启发与启示。首先，我意识到儿童是探索世界的天生科学家，他们对事物充满了好奇心和求知欲。我们作为教师要善于引导和激发他们的学习兴趣，创设良好的学习环境给予他们自由探索的机会。其次，我认识到科学活动不仅仅是让孩子们学习科学知识，更重要的是培养他们的探索精神和解决问题的能力。我们要注重培养孩子的观察力、思考力和实践能力，通过科学活动提升他们的综合素养。

第五段：结语

总结来说，中班科学活动对幼儿的认知发展、思维发展和情感发展有着重要的意义。科学活动提供了孩子们与真实世界接触的机会，激发了他们的学习兴趣和动手能力。通过这些活动的开展，孩子们不仅掌握了科学知识，更重要的是培养了他们的探索精神和解决问题的能力。因此，在中班的科学活动中，我们要注重孩子的亲身体验和实际操作，培养他们的观察力、思考力和实践能力，让他们在探索中快乐成长。

中班健康教案运动锻炼身体篇三

中班主题活动是幼儿园教育的重要组成部分，受到了越来越多家长及教育者的关注。近期，我也参与了学校中班主题活动的审议工作。这次审议过程中，我深深感受到了中班主题活动的重要性，也从中得出了一些心得体会。

第二段：了解和掌握主题活动的目的

在审议过程中，我们首先需要了解和掌握主题活动的目的。活动的主题应该是围绕幼儿园为了实现幼儿全面发展而设立的教育目标而设定的，而不是仅为了迎合家长及社会预期而设定的。此外，主题活动还应该在融入幼儿园教育理念的基础上具有一定的实践性，可以提供与幼儿教育目标相一致的活动内容，以培养幼儿抽象思维和操作能力，满足幼儿的个体需求。

第三段：整合资源并发挥团队合作精神

对于中班主题活动的设计，需要整合学校资源，让不同类型的教育者从不同的角度参与，并借助幼儿的社交环节，创造扶持幼儿发展和达到教育目标的协同机制。同时，需要发挥团队合作精神和团队管理能力，营造一个和谐的氛围。

第四段：倡导多样性及自主性

中班主题活动应该以多样性的形式呈现，包括游戏、唱歌、表演、手工制作等。幼儿园应该支持幼儿在活动中探索、创造，并拥有独立及自主性。在活动的前、后期，教育者应该充分尊重幼儿的想法，给幼儿足够的自主选取和排列活动内容的机会，同时监控活动的进程和完整性。

第五段：提高教师专业化水平

最后，对于幼儿园教育者而言，我们需要提高自身的专业化水平，对幼儿发展的不同阶段敏感性、教育方法、教育效果等都需要关注和学习。营造一个尊重幼儿个体能力和需求、注重教育领域互补的协同体系，为幼儿提供更好的发展机会。

总之，中班主题活动审议工作深刻理解了中班主题活动的重要性，同时也明白了要严格把握活动内容的设计，并通过各种方式激发幼儿的创造性。同时，加强幼儿综合素质的培养，注重提高幼儿教育者的专业水平，共同营造一个让幼儿全面发展的教育环境。

中班健康教案运动锻炼身体篇四

活动目标：

- 1、发挥想象用橡皮泥捏出四种形状(圆形、方形、三角形和心形等)的太阳。
- 2、尝试用拉长和捏扁等方法表现各种各样的太阳光芒。
- 3、愿意用橡皮泥大胆的装饰自己捏出的太阳。

活动重点：

发挥想象用橡皮泥捏出四种形状(圆形、方形、三角形和心形等)的太阳。

活动难点：

尝试用拉长和捏扁等方法表现各种各样的太阳光芒。

活动准备：

手工区：橡皮泥、泥工板、幼儿用书

益智区：白色纸版、将制作好的纸版分为6块进行拼图。

活动过程：

一、教师出示幼儿用书，引导幼儿观察图片中太阳的不同造型和色彩。

二、引导幼儿讨论、探索不同造型的太阳的泥塑方法。

2、教师请个别幼儿示范三角形、方形太阳的泥塑方法。

3、鼓励幼儿大胆想象不同造型的太阳。

教师：这里还有各种颜色的橡皮泥，试一试，怎样才能使你捏出的太阳更好看？

三、展示幼儿的作品，引导幼儿相互欣赏和交流。

中班健康教案运动锻炼身体篇五

活动目标：

1、喜欢参加数学游戏，体验数学游戏带来的快乐。

2、能从不同的方向辨别10以内的序数。

3、在游戏中学习1——10序数。

活动准备：

1、自制楼房图，动物图片若干。

2、礼物盒、椅子若干。

活动过程：

1、谈话导入活动。

“春天来了，森林里的动物也越来越多了，听说它们还住上了新房子。我们一起去看看。”

2、教师出示楼房图片，引导幼儿感知10以内的序数。

(1) 出示楼房图片，引导幼儿参观动物的新家。

提问：有哪些动物，它们分别住在哪里？鼓励幼儿说说，各种小动物分别住在楼房的第几层（从下面数）、第几间（从左边数）。

(2) 设疑1：老虎的房子比老牛的高3层是几层楼？根据幼儿回答放置动物图片。

(3) 设疑2：大象住第几层？从左边数是第几间？从右边数是第几间？

3、竞赛游戏：送礼物。

(1) 教师介绍游戏玩法，激发幼儿兴趣。

游戏玩法：10名幼儿站一横排，确定排头位置。幼儿分组进行比赛，比赛的幼儿站在同一起跑线上。每人拿一种礼物，教师说一个序数，幼儿马上将礼物送到这名幼儿手中，速度快的幼儿取胜。

(2) 幼儿分组竞赛。

4、排顺序游戏：乘火车。

(2) 幼儿游戏。乘客听司机吩咐，司机说请第几号车厢的乘客下车，第几号车厢的乘客就下车。

(3) 增加难度，引导幼儿从不同方位感知10以内的序数。如：从前面数第几节车厢，从后面数第几节车厢。

5、教师小结。

活动延伸：

中班健康教案运动锻炼身体篇六

1、了解鞋子的种类和用途，知道根据不同场合、不同季节及脚的大小穿不同的鞋。

2、运用统计、测量、比较等方法理解大小、高低、软硬等概念。

3、学习穿鞋的正确方法，懂得爱护鞋子。

4、培养幼儿的观察力和动手操作能力。

5、探索、发现生活中的多样性及特征。

1、收集各种各样的鞋子，有关季节、场景等的图片和鞋子的图片各若干。

2、老师、幼儿围坐成一个圆。

1、欣赏歌曲《大鞋和小鞋》，引出活动内容：不一样的鞋。

2、出示各种各样的鞋，引导幼儿观察、发现鞋子的相同点及不同之处。

今天，我们星星班有个鞋子展览会，我们一起去看看这些鞋子一样吗？不一样在哪儿？（有的是拉链的、有的是系带的、有的是高跟的、有的硬的、有的软的、有的是布的有的是皮

的……)

3、幼儿分组活动，自由探索，并尝试用统计的方法记录活动结果。

小结：大脚穿大鞋，小脚穿小鞋。冬天穿棉鞋，夏天穿凉鞋。运动穿球鞋，下雨穿雨鞋。妈妈、阿姨爱美穿高跟鞋。

4、配对游戏：（分两组进行）

(1) 第一组小朋友要帮助我把鞋子左右两个好朋友找出来。

(2) 第二组小朋友请你们告诉钱老师照片上的这些鞋子可以适合在哪个场景穿？并把照片贴到相应的图片上。

5、活动评价：

请小朋友自己说说找到了什么一双鞋。或把什么鞋子送到哪个场景。分享活动的乐趣。

活动延伸：

讨论怎样爱护鞋子？

活动目标：

1、大胆讲述自己开心、生气时的情绪体验，与同伴进行情感交流。

2、学习表达自己对别人的安慰、关心，感受帮助别人所带来的快乐。

3、培养幼儿健康活泼的性格。

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、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

1、贴有笑脸、生气脸的靠背2个。

2、音乐一段。

3、哭脸、笑脸娃娃各一张。

1、歌唱导入，帮助幼儿回忆开心和生气的情绪经验。

(1)师生共同歌表演《表情歌》。

(2)教师提问：“刚才歌曲里我们唱到了哪两种表情？”

“歌曲里你用哪些动作来表示开心或生气的？”

“想一想除了刚才那些动作表情，还有哪些动作表情也可以来表示开心或生气时的样子？”

(3)出示两个靠背，教师提问：“你喜欢哪一个？为什么？”

(4)师生共同为靠背命名(开心包、生气包)

(5)幼儿相互交流自己开心或生气的事情。

2、游戏：开心包与生气包。

(1)听音乐传递开心包，音乐结束时，请拿到开心包的幼儿抱好开心包并上前讲述一件让自己开心的事情。

(2)听音乐传递生气包，音乐结束时，请拿到生气包的幼儿用力打三下生气包并上前讲述一件让自己生气的事情。

3、学习帮助别人，使自己快乐。

(1) 出示哭脸娃娃，教师：“这个娃娃哭得好伤心，你猜猜她可能发生了什么事情？”“谁愿意帮助她？”“你会怎么做？”

(2) 出示笑脸娃娃，教师：“这个娃娃得到小朋友的帮助变得很开心，那你们帮助了她以后你们觉得怎么样呀？”

(3) 教师小结“每个人都有开心或生气的时候，当你看见别人不开心或生气的时候要能主动帮助他，让他变得开心起来，同时你会觉得帮助别人也是一件很开心的事情。”

(4) 幼儿在气球上画开心的表情，送给不开心的人，并对他说一句安慰的话。

中班健康教案运动锻炼身体篇七

在幼儿园中班的体育活动中，我参与了一次拍球活动。拍球是一项既能锻炼身体，又能培养团队合作精神的运动。刚开始我对拍球一无所知，但通过活动的参与和老师的指导，我渐渐体会到了拍球的乐趣和技术要点。

第二段：拍球的技术要领和团队合作

在拍球活动中，我们被分为几个小组，每个小组由三到四个人组成。首先，老师教我们正确握拍球拍的方法，要保持身体平衡，肩膀放松，眼睛注视球的运动轨迹。然后，老师示范了如何用力挥拍，击中球并使它飞得远一些。重要的是，我们要和队友紧密合作，互相传递球，以追求更高的得分和更好的比赛结果。

第三段：拍球的乐趣

虽然初次参与拍球活动，但我很快体会到了它的乐趣。每次

挥动拍球拍，使得球飞向远处，我都感到自己的力量和技巧，这给我带来了自信和满足感。而且，与队友合作时，我们能够互相传递球来取得更好的成绩，这增强了我们之间的团队合作精神。每次成功击球后，我都会忍不住欢呼和笑声，这是一种快乐和成就感。

第四段：拍球的挑战与成长

拍球虽然有着乐趣，但也存在一些挑战。一开始，我发现自己有时挥拍的时机不准确，导致球打不好或者无法击中。但是，通过不断地练习和老师的指导，我渐渐掌握了正确的力量和时机，不仅能击中球，而且还能使球飞得更远。这个过程中，我不断地调整和改进自己的动作，并在团队的帮助下取得了进步。

第五段：拍球给我带来的收获和心得体会

参与拍球活动给了我许多收获。首先，我学会了拍球的基本技术，提高了我的身体协调能力和反应能力。其次，通过与队友合作，我培养了团队意识和团队协作能力，学会了互相支持和信任。最重要的是，拍球活动给我带来了快乐和成就感，我从中体会到了通过努力和坚持，我能够取得进步和成功的喜悦。

总结：通过参与中班体育活动中的拍球，我在技术上得到了提高，也感受到了团队合作的重要性。尽管面对一些挑战和困难，但我通过不断努力和与队友的配合取得了进步。拍球活动给了我很多快乐和成就感，也让我懂得了付出和收获的意义，这将是未来学习和成长路上重要的财富。

中班健康教案运动锻炼身体篇八

中班阶段是幼儿园生活中非常重要的一个阶段，幼儿们在这个阶段开始接触体育活动。最近，我参加了中班的体育活

动——拍球。通过这次活动，我获得了许多有趣的经验和体会。

第二段：活动内容

在这次体育活动中，我们使用了一个小小的塑料拍板和一个轻巧的球来进行拍球。当教师宣布开始后，我们迅速站在指定的位置，握紧拍板，等待球传过来。我们需要用拍板接住球，然后轻轻拍向空中，让球再次落地。这样，我们就完成了一次拍球动作。

第三段：技巧掌握

在这次拍球活动中，我发现掌握好一些基本的技巧非常重要。首先，站姿稳定。我们需要保持脚踏实地、双脚分开的站姿，这样才能更好地控制拍板。其次，手部动作要准确。我们要握紧拍板，以确保拍板与手之间没有松动的空隙。最后，眼睛要跟随球的运动轨迹。只有通过观察球，我们才能更好地判断和控制球的飞行方向。

第四段：团队合作

除了个人技巧的掌握，团队合作也是这次活动的重要一环。当开始拍球后，我们要和队友配合默契。如果队友在接球时没有完全掌握好，我们要主动向他们伸出援手。同时，我们也要及时传球给队友，确保球在每个人之间的传递顺畅。这样，我们才能达到团队合作的目标，并且活动更加有趣。

第五段：心得体会

通过这次拍球活动，我学到了很多。首先，我发现通过体育活动，我能够锻炼我的身体，提高我的心肺功能。其次，我明白了团队合作的重要性，只有和队友紧密合作，我们才能取得更好的成绩。最后，我从中体会到了运动的乐趣，它可

以让我忘记一切烦恼，享受运动带来的快乐。

总结：

综上所述，通过这次中班体育活动拍球，我不仅学到了拍球的技巧，还体会到了团队合作和运动的乐趣。我希望今后能够继续参加更多的体育活动，不断提升自己的体育能力和团队合作意识。

中班健康教案运动锻炼身体篇九

活动目标：1、体验故事表演的乐趣。2、认识各种各样的铃铛，并感受其发出的声音带来的乐趣。3、进一步复习比较物体的大小。活动重点：认识各种各样的铃铛，并感受其发出的声音带来的乐趣。

活动难点：

体验故事表演的乐趣。

活动准备：

表演区：各种动物头饰及

动手区：不同铃铛。

益智区：大小不一的物体卡片排序。

活动过程：

一、导入。

二、介绍区域。

表演区：投放动物头饰，让幼儿表演故事《小铃铛》。你们

想不想来表演这个故事呢?今天老师在图书区准备了一些头饰,想去表演的等下可以去表演。

三、请幼儿选择区域活动。

1、提出区域规则。

在进区的时候,你先要想好来你要进什么区角。但是我们进区域时我们先要拿好进区卡,只有拿到了进区卡的小朋友才能到区角里面去活动,如果你去的哪个区角里的卡插满了,你就不能再进这个区了,只有把卡插在哪个区里,你就在哪个区里活动。当老师放音乐时候,小朋友就赶紧把区域中的玩具整理好,放回原处。在区域中不能大声喧哗,静静的玩。

2、教师巡回指导幼儿进行区域活动。

四、收拾材料,结束游戏。

小结小朋友进区观看的情况,表扬有序进区的幼儿,对存在不足自己玩自己的幼儿提出要求,指出做的不够的地方。

中班健康教案运动锻炼身体篇十

1. 培养幼儿一物多玩的创新意识.

2. 在玩游戏的过程中培养发展幼儿的创新能力和团结协作能力。

[活动准备]

音乐磁带 至少每个幼儿2个易拉罐。

[活动过程]

一、伴随音乐《易拉罐操》入场。

二、谈话：

1. 小朋友，你手里拿的是什么？（引出易拉罐）你手里拿的易拉罐是装什么的？（八宝粥，可乐，雪碧，啤酒，健力宝，旺仔牛奶……）

2. 讨论易拉罐的用处

你们说我们把易拉罐里的东西吃完，喝完易拉罐就没用了吗？（引出易拉罐的作用）

教师小结：别看这么小小的，不起眼的易拉罐，它的用处可真不少！以后我们可要把这“宝物”好好利用啊！

三、带易拉罐一起做游戏：

我知道易拉罐还是一种非常好玩的玩具，你们来想想易拉罐能做哪些游戏呢？（幼儿自由发挥想象，自由发言）

现在咱们带着易拉罐宝宝们一起来玩《小蚂蚁运粮食》的游戏吧！

（1）一人运一个易拉罐：

现在每个小蚂蚁手拿一粒粮食，大家快来想想，要怎样把粮食运过去呢？（鼓励幼儿大胆想，自由实践，自由发言）

（2）两人运一个易拉罐：

咱们小蚂蚁的办法可真多！现在咱们两只蚂蚁合作来运一粒粮食，你们商量一下有什么好的办法呢？（让幼儿自由结伴，自由谈论）教师可以加入进去，听一听孩子的办法。

两人一起用肚子，两人一起用后背，两人一起用腰，两人一起用肩，两人一起用头，

教师小结：团结就是力量，你们团结一起太棒了

(3) 三人一组，用更多的方法运更多的易拉罐：

幼儿自由结伴，自由分组，游戏要求：两人装，一人运

师：蚂蚁宝贝们都准备好了吗？准备开始（教师可以随意加入给幼儿加油，鼓励的话）

咱们一起来数数看哪一组的小蚂蚁运的最多（一起数）

请小朋友来介绍一下各自组用的方法，鼓励幼儿要谦虚，互相学习，取长补短。

四、咱们宝贝都是勤劳聪明的的小朋友，都想到了这么多好的方法，易拉罐还能做哪些游戏呢？咱们去找更多的伙伴，一起来玩更多的游戏吧！