

# 最新技能成就出彩人生演讲稿(优秀5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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

## 小班健康活动教案篇一

1、在快速躲闪跑中发展良好的体能。

2、学习观察“老鹰”奔跑的方向。

3、能遵守游戏规则。

1、老鹰头饰一个，音乐磁带、录音机。

2、幼儿已关察过小鸡出壳的过程。

1、准备活动：模仿操“小鸡长大了”。

教师交代角色身份。

教师：我是鸡妈妈。你们是我的鸡蛋宝宝，鸡妈妈要孵小鸡了。

师幼根据儿歌《小鸡小鸡多大了》用一问一答的形式讨论孵小鸡的过程，并做相应的动作模仿孵小鸡。

2、游戏“老鹰捉小鸡”。

教师让一幼儿扮演老鹰并创设游戏情境，讲解游戏规则。

教师：我们要去吃虫子了，可是有一只老鹰要来捉小鸡，小鸡该怎么办呢？

在引导幼儿讨论的基础上，让幼儿明白：注意观察“老鹰”跑动的方向，避开“老鹰”，被捉到的“小鸡”要被“老鹰”带走。

幼儿集体游戏一次，提示幼儿观察“老鹰”跑动方向，避开“老鹰”。

师幼共同小结。

教师：你们被老鹰抓住了么？你们是怎样避开老鹰的？

（提示幼儿说出：眼睛看着老鹰跑，躲开不让它抓住）

幼儿再次游戏2—3次。

律动“小小蛋儿把门开”，幼儿随歌曲自由做动作。

## 小班健康活动教案篇二

夏天到了，幼儿到海边、到游泳池游泳的机会也多了。游泳时要注意哪些安全事项？下水前应做什么准备？海边、游泳池旁边的标志分别表示什么意思？看到这些标志应该怎么做？本次活动从幼儿熟悉的“洗海澡”的场景入手，引导幼儿认识海边、游泳池等场所的安全标志，了解游泳应注意的安全事项和应遵守的基本行为规则。

1. 知道游泳时所需的物品，了解它们的作用，在游泳时注意安全。
2. 知道在游泳前要进行热身活动，了解游泳过程中自我保护方法。

3. 感受游泳的乐趣，增强自我保护意识。

1. 救生圈一只，课件

1. 出示救生圈，引导幼儿听故事的兴趣。教师：这是什么？在什么活动中可以用到？

2. 教师播放课件，引导幼儿了解游泳过程中的自我保护方法。

提问：丁丁在下水前做了什么事？洋洋有没有做？后来发生了什么事情？谁做的对？

小结：在游泳前要做准备活动，热热身，做做高抬腿、伸展活动，让我们的身体变得更加的灵活，可以防止在水中抽筋。

提问：游泳池里的人太多了，洋洋想去哪里游泳？为什么不能去郊外的小河里游泳？

小结：在游泳池中游泳是安全的，有保护措施，是安全的地方。而郊外小河有太多的不确定因素，存在安全隐患，是危险的地方。

提问：在游泳池里，丁丁和洋洋又玩起了什么游戏？救生员叔叔为什么制止了他们的游戏？

小结：在泳池中不能打闹嬉戏，预防呛水，发生危险。

3. 教师再次讲故事，让幼儿了解在游泳中注意安全的重要性。

4. 操作游戏：游泳需要什么？

教师：如果你想去游泳，可是你不会游泳，你会请谁带你去？又会选择哪些泳具？

小结：我们要在成人的陪同下去游泳馆游泳，带好救生圈，

不能独自下水。

## 小班健康活动教案篇三

1、知道吃了太多甜食物会影响身体健康。

2、知道爱吃什么有助于健康。

教育挂图，《不吃太多甜食》

1、教师出示糖果或甜食品后讲述故事导入课题。

师：小朋友！老师手里拿了一些什么啊？（糖果、饼干等）那小朋友们爱吃吗？（爱）。

2、教师讲述故事《不吃太多甜食》，幼儿倾听。

师：小朋友们一起来听一听这个故事。听一听到听到了什么？

3、教师出示挂图《不吃太多甜食》引导幼儿观察图中的内容，并回答教师问题。

（1）玲玲和强强爱吃什么？（只爱吃甜食）不爱吃什么？（不爱吃饭和菜）他们看见一座什么样的甜房子？他们两个是怎么做的？（用糖果、巧克力和奶油蛋糕做的房子，把房子吃了）

（2）玲玲和强强吃掉了甜房子，为什么哭了？（牙疼）

4、教师小结并讨论不能吃太多并说说吃多了会有什么不好的反应。

师：如果老爱吃甜食物就会有好多不好问题出现。

（1）饭菜吃不下，蜜蜂会叮咬，蚂蚁会爬到脸上等。

(2) 会长成小胖子，会蛀牙等。

## 5、活动总结。

小朋友们！那以后你们要不要只爱吃甜食物，不爱吃饭拉，如果还这样的话，身体就会越来越差的！所以我们要每次要吃也只能吃一点点！

## 6、活动结束。

# 小班健康活动教案篇四

幼儿喜欢做游戏，但与父母一起做游戏的机会却比较少，为了使幼儿体验与父母一起参与活动的乐趣，培养幼儿的合作意识和坚持到底的精神，特开展了摘苹果这一游戏活动。

1、引导幼儿体验与父母一起参与活动的乐趣。

2、培养幼儿的合作意识和坚持到底的精神。

模拟果树、筐子、《苹果歌》音乐光盘等

幼儿齐唱《苹果歌》并随音乐做热身运动。

## 1、讲解游戏玩法及规则

### 游戏玩法

游戏开始，父母一同用手臂抬幼儿跑至约8米处的果树跳一跳摘果子，幼儿每次只能摘一个，然后再由父母抬幼儿跑回起点，将果子放入筐内。如此反复，在规定的时间内，以摘果子多者为胜。

### 游戏规则

(1) 幼儿的脚不能着地。

(2) 幼儿每次只能摘一个果子。

2、幼儿与父母一起在《苹果歌》音乐的旋律下做游戏。

游戏结束时表扬胜利的幼儿，同时鼓励失败的幼儿坚持到底就是胜利。

幼儿欣赏音乐并随着老师做捶捶肩、捶捶背及捶捶腿部的放松运动。

幼儿唱并表演《苹果歌》，并与小朋友讨论摘苹果游戏的其他玩法。

## 小班健康活动教案篇五

好几次，我发现孩子们爱扔东西，虽然我批评教育了，可有些孩子屡教不改，我想，平时可能限制得太多，应该给他们扔的自由，通过扔飞标，一方面满足了他们的需求，另一方面也发展了他们扔的能力。

1、 学习把飞标投向空中。

2、 体验作飞标，玩飞标的快乐。

3、 激发了幼儿的好奇心和探究欲望。

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。

1、 皱纸，塑料夹

2、 皱纸，塑料夹做成的彩色飞标一只

学习把飞标投向空中。

## 制作飞标

- 1、 出示彩色飞标：你们见过这个吗？它叫彩色飞标，可好玩了！
- 2、 教师把飞标抛向空中，再接住，也可以把飞标抛到小朋友的面前，请幼儿捡起交给老师。
- 3、 告诉幼儿，一只飞标不够玩，所以，我们要自己学做飞标。
- 4、 教师示范做飞标：先把皱纸丝成一条一条的，再把每一条的一端整齐地叠在一起，最后，用塑料夹子夹住，一只彩色的飞标就做成了。
- 5、 带领幼儿到户外玩飞标，指导他们用力把飞标投向空中，也可由教师把飞标投向远方，让幼儿跑过去捡。

教师可准备塑料圈，让幼儿往圈里投，发展手眼协调的能力。

个别能力差的幼儿，教师可以帮助他做飞标，要鼓励幼儿大胆地扔，提醒幼儿不要扔到小朋友的身上，此游戏简单，可以让孩子回家和爸爸妈妈一起玩。

## 小班健康活动教案篇六

- 1、 懂得安全上下楼梯的道理，知道不能在楼梯上玩耍和滑扶梯的危险性。
- 2、 学习上下楼梯的正确方法。
- 3、 培养幼儿初步的安全意识和规则意识，养成安全文明的好

习惯。

重点：学会上下楼梯的正确方法。

难点：懂得上下楼梯安全的道理，培养安全意识。

跳跳虎玩具、幼儿上下楼梯的照片、上下楼梯视频

### 1、导入活动，激发兴趣

教师出示跳跳虎玩具，幼儿猜想它会做什么？

教师绘声绘色地讲述故事《调皮的跳跳虎》来吸引孩子的注意力。

师：“故事中的跳跳虎是怎么受伤的？”

师：“平时我们上下楼梯要注意什么？”

### 2、观看视频，学习如何上下楼梯

师提问：“视频中的小朋友是怎样上下楼梯的？”“巧虎超人告诉小朋友们什么？”

师小结：我们在上下楼梯时靠右走，集体上下楼梯时要照顾前后，排好队，一步一步两脚交替走，不要急不要挤。

### 3、学习儿歌，掌握上下楼梯的正确方法。

教师边做动作边教，帮助幼儿记忆。

师：“请小朋友们跟我念，并做动作，看看谁做得好，做得好的孩子都会得到老师的神秘礼物哦。”

《上下楼梯歌》



上下楼梯不拥挤，一个一个跟得齐  
手扶栏杆慢慢走，一阶一阶走上去，  
下来还是靠右边，一个一个有顺序，  
保证安全是第一，一定一定要牢记。

个别、小组、集体交替学习儿歌，掌握上下楼梯方法。

#### 4、游戏实践体验，提升经验

##### (1) 游戏《闯关小卫士》

教师：“今天老师要带大家去一个好玩的地方《智慧乐园》，你们想去吗？可是，在去《智慧乐园》的路上有很多的上下楼梯大冒险，如果你上下楼梯的方法不正确，那就不可以到达《智慧乐园》啦，我们先看看图片上的小朋友谁能顺利到达《智慧乐园》”。

出示幼儿上下楼梯的图片，让幼儿说一说谁对谁不对。（上下楼梯正确的图片表示能顺利到达《智慧乐园》，不正确上下楼梯的表示不能到达《智慧乐园》）。

##### (2) 体验游戏

教师：“刚才小朋友的表现真棒，接下来就让我们一起排好队去《智慧乐园》吧，在去《智慧乐园》的路上记得要用正确的上下楼梯的方法哦，否则我们就不能到达《智慧乐园》啦。”

带领幼儿分组练习上下楼梯，体验正确上下楼梯的方法。（引导幼儿边读儿歌边体验，教师从旁指导，并提醒幼儿用正确的方法，一步一步的慢慢走）。

在教室做一面上下楼梯要小心的主题墙，让幼儿巩固上下楼梯时的安全知识和经验。

## 小班健康活动教案篇七

1. 学会控制动作姿态，练习腰腹力量与上下肢的力量，促进幼儿腿部柔韧性地发展。
2. 鼓励幼儿大胆想像，尝试根据儿歌用肢体语言来表现动作。
3. 在活动中感受游戏的快乐。

学习蹲卧撑的动作。

弹出去时注意脚并拢。

欢快的音乐磁带、录音机；皮筋一根

幼儿随着老师模仿皮筋在音乐伴奏下做热身活动：我是快乐的小皮筋，我跑我跑我跑跑跑、我跳我跳我跳跳跳。

1. 自由探索动作。

师：小皮筋用身体除了做刚才那些动作之外，还能做些什么动作？

2. 幼儿自由做各种动作，老师巡回观察。引导幼儿互相学习交流各自做的动作。

3. 学习新的动作。

配班老师示范蹲卧撑的动作，重点引导幼儿观察卧撑时的动作。刚才我们做的都很棒，现在我们要来学习一个新的本领。先看老师来做一遍。小皮筋，学本领；我横着——拉，我竖着——

一拉，我准备一弹，（我弹！）引导幼儿观察身体在姿态：现在皮筋弹出去后，整个身体是什么样的？幼儿讨论，教师小结，强调身体弹出去后头要抬起向前看，整个身体是绷直的。

#### 4. 幼儿练习

（1）集体练习，带领幼儿重点练习弹出去的动作。

（2）幼儿两人合作自由练习。

（3）男、女孩比赛1~2次。

幼儿手拉手围成一个圆圈，随着老师的口令做相应动作。我是快乐的小皮筋，拉成圆圈我走走走，走成一个大圆圈；我走走走，我走成一个小圆圈；我快步地跑跑跑，我半蹲着跑跑跑；我准备一弹，1、2、3，我收！

### 小班健康活动教案篇八

1. 在游戏中，幼儿初步学会后退爬的基本技能。

2. 培养幼儿动作的协调性、灵活性，能体验活动带来的快乐。

两种颜色的花、大灰狼头饰、小乌龟和大灰狼的音乐。

#### 1. 放松活动

（1）小朋友，你们喜欢小乌龟吗？小乌龟把头、尾巴和脚缩到贝壳里是什么样子的？请小朋友找一个空地学一学小乌龟的样子，教师鼓励学得认真、学得像的小朋友。

（2）小乌龟为什么要把头、尾巴和脚缩到贝壳里呀？

教师小结：小乌龟真能干，会用伸缩的本领来保护自己。

## 2. 听信号爬

(1) 小乌龟还有什么本领？

(2) 你们能学小乌龟听信号爬吗？（教师带领幼儿一起听信号爬）

## 3. 幼儿尝试各种爬的方法

(1) 小朋友都很了不起，能听着老师的信号向前爬。小朋友除了会向前爬，还会怎样爬呢？我们一起来试一试，看谁最爱动脑筋，爬的方法和别人不一样。（放音乐，幼儿自由地爬）

(2) 刚才老师发现有一位小朋友是这样爬的，（请会向后退爬的幼儿示范）我们也来试一试，好吗？教师仔细观察幼儿后退爬的情况。

(3) 幼儿讨论：你觉得这样向后爬与向前爬有什么不一样？

(4) 幼儿再试一试后退爬。

教师小结：脸朝前面，一步一步向后退着爬，这就叫着后退爬。

(5) 刚才小朋友向后爬地非常棒！老师也想和你们一起学这个本领，你们一起教教我好吗？（幼儿练习）

## 4. 在游戏中练习后退爬

(1) 游戏一“比比谁的本领大”

游戏规则：老师向前爬时，你们就后退爬，想法不让我抓着你们，如果我快要抓着你时，你就像小乌龟一样用伸缩的本领保护自己；当老师后退爬时，你们就向前爬来抓我，看看

是你们的本领大，还是老师的本领大？不让对方抓着。

## (2) 游戏二 “看标志爬”

老师这儿有两朵什么颜色的花？当你看到红花时，就必须向前爬；当你看到黄花时，就必须后退爬，看谁先到终点拿到小兔娃娃，谁就是冠军。

## 5. 放松活动

教师小结：后退爬也是小动物用来保护自己的一种办法。

(2) 你们看谁来了？大灰狼想抓几只小乌龟当点心，它就躲在离我们不远处的树林里，小乌龟在沙滩上玩耍时，要注意听音乐的变化，当听到可怕的音乐时，就表示大灰狼来了，大家赶快把自己的头、脚和尾巴缩到贝壳里藏起来，不让大灰狼抓着。

(3) 放音乐，教师和幼儿进行游戏。（看幼儿理解音乐的情况，可以进行两次游戏）

## 小班健康活动教案篇九

1、让幼儿尝试多种方法拍球，锻炼孩子四肢协调能力。

2、激发幼儿对拍球的热情。

每人一个小皮球、录音机、

今天天气真正好，宝宝和我做早操。

点点头，耸耸肩。伸伸臂，弯弯腰。

踢踢腿，蹦蹦跳。真是妈妈的好宝宝。

1、交代游戏名称和要求。

2、练习走、跑、跳。（在拿球的路上，设置情景：天气晴朗：一个跟着一个走；下雨了：一个跟着一个跑；有水洼：一个跟着一个跳。）

1、复习拍球儿歌，体会拍球儿歌的内涵。（拍得轻，跳的低；拍的重，跳得高。）

2、老师示范拍球方法：拍球时两脚开立，两腿稍屈，上，小臂自体稍向前倾，手指自然分开，并与手掌成一浅勺形。拍球时以肘关节为轴然上下拍球，当球反弹起来时将球拍下。

3、老师重点按儿歌的节奏拍球给幼儿观看，再演示各种花样拍球的动作，激发幼儿的拍球欲望。

4、幼儿自由练习，尝试用手和球宝宝做朋友的各种玩法，教师巡回指导。要求手不要离开球宝宝，让球宝宝围挠在自己身边。

5、请表现出色的幼儿演示不同的拍球方法，注意用儿歌的形式指导幼儿拍球，动作姿势能协调就行。

6、让孩子们都来展示一下和球宝宝怎样做朋友的。

7、鼓励幼儿再次练习。提出更高的要求：多种方法让球在自己的身边（在线内拍球、线上拍球、左右手拍球等等。）激励幼儿和球宝宝做朋友的热情。

8、教师小结，鼓励表扬孩子们的表现。

1、提出要求，引导幼儿和球宝宝长期做朋友的兴趣。今天球宝宝和我的手做了朋友。以后它还要和我们身体的各个部分做朋友。（如头、肩、肚子、腿、脚等）。

2、随音乐做放松动作，活动结束。（将球放入球篓）

幼儿园游戏是幼儿园教育的重要组成和基本形式，因此，除了为幼儿创设良好的游戏环境以外，教师在游戏过程中的引导作用对幼儿发展的影响也是深远的。幼儿在游戏中不断地尝试、不断地发现、不断地练习、不断地表现。他们通过游戏表达意愿、宣泄情绪、展示自己、因此游戏的世界是一个真正的童心世界。