

2023年中班上健康教案及活动反思总结(优秀5篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

中班上健康教案及活动反思总结篇一

《蛙跳高手》是中班的一堂健康课，它的目标是：1. 尝试各种跳跃动作，练习纵跳触物；2. 发展跳跃能力。它的重点就是原地各种动作跳跃和纵跳触物。为了达到重点我先从大四班老师那借来了一根长长的跳皮筋，把跳皮筋横系在教室的前面空地上，又挂上一些纸条作为“害虫”。准备就绪，去请了几名小朋友过来试试高度，一开始很容易够到，所以我就把皮筋又拉高了些，可这回幼儿怎么纵跳都够不到。我在旁边示范着：蹲下再起来，努力向上蹦去够到纸条！孩子们越跳越起劲，越跳越正确，终于有一个高个子男孩抓到了纸条，可他使劲地一拉，其他孩子就跟着拉，当我阻止时皮筋已经松了。我发现皮筋好像不太适合，因为它的弹性很大，一位幼儿拉下后就会送下来能拉到很低很低，所以我打算寻找另一种道具。找什么代替好呢？我去问了我的指导老师，她说我们班有很长的布条很适合用。我就去跟着拿了，可一卷很新很新的布条，我不好意思用，怕这样的课堂一过，布条就会没有其它用处了，这样不就很浪费吗？可老师说：“用吧，为了课堂！”于是我又开始拉线了，这下好了没有了很足的弹性。我很开心的’又叫来了几位幼儿，请他们尝试，调好了高度。

于是上课开始了，我的心里很忐忑，因为这样的跳跃在我看

来很枯燥，没有什么新意。唯一有新意有趣的地方就只是后面的环节：青蛙捉“害虫”。那需要幼儿的想象和扮演青蛙角色，可“害虫”只是用纸条来做的，没有任何的形象性，我很担忧提不起幼儿的兴趣，我想让课堂更吸引孩子，更贴近孩子，可又心有余而力不足，不知该如何下手，如何修改？我很纠结……在课上我一开始还是处于纠结状态：该把重点怎么放呢，真的可以到达效果吗？到了课堂的中间环节时我才松了一口气，因为孩子们对这样的青蛙跳非常的喜欢，练习地也非常非常地认真，幼儿用他们的表现感染了我，我也变的情绪高涨，指导着跳的姿势有点不正确的幼儿，不断都自己加入其中！在后面的青蛙捉“害虫”环节达到了本堂课的高-潮：幼儿们分批扮演青蛙去捉“害虫”，在碰到纸条后孩子们露出了自信的笑容，让每一位幼儿感受到了运动的快乐和来之努力换来的成功感！

通过这样的课堂让我看到了虽然只有一个简单的在成人看似无趣的纵跳动作，孩子们却乐此不疲；虽然“害虫”没有任何的装饰，可孩子们非常认真地捉着“害虫”。在活动最后，一个孩子跑过来告诉我：“张老师，我们再玩这个游戏好不好？我觉得很好玩！”

中班上健康教案及活动反思总结篇二

作为一名无私奉献的老师，总不可避免地需要编写教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么你了解过教案吗？以下是小编收集整理的中班健康活动教案《户外活动》含反思，希望能够帮助到大家。

- 1、培养幼儿对户外活动的兴趣，愉快的参加各项户外活动，发展体育，增强体质。
- 2、帮助幼儿改进走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等基

本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。

3、幼儿培养在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。

4、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

6、培养幼儿乐观开朗的性格。

经过幼儿在小班一年的练习与锻炼，我班幼儿的体育运动能力有所提高，幼儿对体育运动的兴趣很高，乐于参加各种带竞技性的体育活动。幼儿喜欢带有实物性的体育游戏，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。但是，由于个体差异，个别的男孩、女孩对于有挑战性的活动胆怯，例如攀爬架、平衡木。

利用晨间活动，开展丰富的体育活动。

在幼儿晨间入园的时间内，有目地的对幼儿进行体育锻炼，根据园内多样的体育器械，可静可动，例如玩呼啦圈，幼儿可以跳呼啦圈、转呼啦圈、开火车等多种玩法，也可加入辅助器械，例如在跳呼啦圈时加入梅花桩、跨桥、拱桥等器械，让幼儿在体育活动中得到更好的锻炼。

开展健康的户外活动。

根据《纲要》要求，保证每天户外活动时间不少于2小时，结合教学，安排健康的户外活动，促进幼儿运动能力的发展，提高幼儿兴趣。例如：听口令四散追逐跑、躲闪跑，两人夹球走、从20—25厘米的高处往下跳等活动，设定游戏情景，如“狮王和小动物”“夹球合作一起走”“小伞兵”等进行

请讲科学的、合理的、有趣的户外活动。

器械多样，百玩不厌。

幼儿园中精心为幼儿准备了种类繁多、数量充足的游戏器械，如：高尔夫、打地鼠、彩虹伞、碰碰车、飞碟棋、平衡木、沙包等各种各样的游戏器械，很多的器械是孩子们在小班没有接触到的，根据幼儿的运动能力发展情况，选择适合幼儿并有挑战性的器械，即调动了幼儿的积极性，又使活动的器械得到充分的利用。

总之，户外活动的开展要真正以幼儿为主体，活动面向每一位幼儿，让每一个孩子都能感受到参加集体活动带来的快乐。

中班上健康教案及活动反思总结篇三

活动目标：

- 1、能钻过70 厘米高的障碍物，发展钻的能力。
- 2、喜爱参加体育游戏活动，感受与伙伴游戏的快乐。
- 3、鼓励幼儿积极参与游戏，体验游戏带来的快乐。
- 4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 5、培养幼儿健康活泼的性格。

活动准备：

幼儿已会小鸡走、小鸭走的动作；会唱“小鸡小鸭”的歌曲。

活动过程：

1. 教师扮妈妈，幼儿扮小鸡、小鸭，随音乐作准备活动，边唱“小鸡小鸭”歌曲边做动作。
2. 教师在场地中间，幼儿围在四周，以游戏口吻边示范动作边介绍游戏的方法：“小鸡小鸭是好朋友，早晨都住在自己家里，听到妈妈的喊声，马上钻出自己的家，来到草地上，找好朋友做游戏，从家里钻出来的时候，一定要低头，不要碰到家门，看谁是个乖宝宝”。
3. 教师请幼儿分别回到自己的家中蹲下准备，听到指令后从家里钻出来，到草地中间跟随录音做游戏。
4. 教师观察幼儿钻的动作，音乐游戏后进行简单的评价，请动作协调的幼儿示范，指导低头弯腰的动作要领。
5. 请幼儿钻回家中蹲好，听指令继续游戏。
6. 鼓励幼儿游戏中大胆与伙伴共同愉快地游戏。
7. 游戏结束时，教师带幼儿作简单模仿动作，轻轻放松整理。

活动反思：

本次活动的内容和目标都符合本班幼儿的年龄特点，重、难点突出，幼儿的学习劲头也很足，尤其在竞赛过程中能遵守游戏的规则进行，秩序较好。但在动作讲解过程中有点乱，有点急于求成。整个活动的运动量较少，应该多给孩子运动，增加锻炼身体的热情。还可以准备些歌曲旋律，配合着进行教学。

中班上健康教案及活动反思总结篇四

活动目标：

- 1、引导幼儿尝试用身体的各个部位搭建不同高低、大小、形状等各种各样的“洞”。
- 2、帮助幼儿体验与同伴合作搭洞、钻洞游戏的乐趣，增强幼儿的合作能力。
- 3、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 4、体验人多力量大，同伴间应该相互合作的情感。
- 5、鼓励幼儿积极参与游戏，体验游戏带来的快乐。

活动准备：

音乐磁带、场地准备等；

活动过程：

一、活动导入部分；

1、将幼儿队伍排成一个大圆，带领幼儿在大圆上玩“钻山洞”的游戏。

2、跟着音乐做一些手臂、腿部以及腰部的准备活动，为搭洞做身体准备。

二、引导幼儿尝试用身体的各个部位搭建不高低、大小、形状等不同的洞，并钻一钻。

师：你能用自己的身体来搭洞洞吗，而且是可以让同伴钻过去的？

（一）尝试单人搭洞合钻洞；

1、教师提出要求：幼儿两人组合，以一人搭一人钻的形式，

是可以让人钻过去的。

2、幼儿分散在场地上自我探索游戏。

教师要注意观察，提醒孩子怎样钻才能比较顺利的通过洞。

3、幼儿围坐成圆形集合，分享交流自己的探索经验。

请幼儿展示自己搭的洞，引导其他幼儿数数一共有几个洞，哪些洞是不能钻的，哪些是可以的，应该怎样钻才能顺利通过，请幼儿来示范。（例：矮的洞一定要把身体放低了，或是匍匐前进才能钻过；窄的洞则要把自己的身体缩小了才能钻过。

4、再次分散，学一学同伴其他的搭洞方法。

（二）尝试双人搭洞双人钻；

1、提出合作要求：两个人用身体的不同部位合作搭能使人通过的洞。

2、幼儿分散探索，教师要适当的指导，鼓励孩子用不同的身体部位来搭。

3、集合交流，分享经验。

以幼儿自己介绍为主，用哪个部位搭的，共有几个，在说说同伴是用怎样的方法或是动作钻过去的。强调高低不同的洞所用的方法也不同。

（三）尝试更多人的合作搭洞。

1、提出要求：将幼儿分成四组，以小组为一个单位，大家一起合作搭出更多的洞，可以让大家钻来钻去。

2、幼儿分散尝试，教师可适当提醒启发，如排成一排，后一人将双手放在前面一人的双肩上，与地面就构成洞，教师可以钻一钻。要提醒幼儿在允许的情况下洞洞能否搭的大一些，还有没不同的方法。

3、集合交流。请一幼儿作为代表来讲述他们一组的搭洞方法，并请其他孩子来钻钻。四组幼儿都要介绍，相同的玩法省略。

三、结束活动；

1、从刚才的小组游戏中选出一到两个组织全体幼儿玩一玩，感受合作搭洞、钻洞游戏的乐趣。

2、放松活动。

三、结束活动

那最后让我们一起搭一个大大的老鼠洞，玩一玩老鼠笼的游戏吧！

活动反思：

不仅锻炼了幼儿的体能，而且促进了幼儿的思维，大脑和肢体同时得到了发展。在活动中，孩子们之间的交往和合作精神也得到较好的培养和体现，我的指导作用也能恰到好处的融合到活动的各个环节中。

中班上健康教案及活动反思总结篇五

作为一位兢兢业业的人民教师，时常需要编写教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。教案应该怎么写才好呢？以下是小编精心整理的中班健康活动教案《户外活动》含反思，仅供参考，大家一起来看看吧。

1、培养幼儿对户外活动的兴趣，愉快的参加各项户外活动，发展体育，增强体质。

2、帮助幼儿改进走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。

3、幼儿培养在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。

4、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

6、培养幼儿乐观开朗的性格。

经过幼儿在小班一年的练习与锻炼，我班幼儿的体育运动能力有所提高，幼儿对体育运动的兴趣很高，乐于参加各种带竞技性的体育活动。幼儿喜欢带有实物性的体育游戏，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。但是，由于个体差异，个别的男孩、女孩对于有挑战性的活动胆怯，例如攀爬架、平衡木。

利用晨间活动，开展丰富的体育活动。

在幼儿晨间入园的时间内，有目地的对幼儿进行体育锻炼，根据园内多样的体育器械，可静可动，例如玩呼啦圈，幼儿可以跳呼啦圈、转呼啦圈、开火车等多种玩法，也可加入辅助器械，例如在跳呼啦圈时加入梅花桩、跨桥、拱桥等器械，让幼儿在体育活动中得到更好的锻炼。

开展健康的户外活动。

根据《纲要》要求，保证每天户外活动时间不少于2小时，结

合教学，安排健康的户外活动，促进幼儿运动能力的发展，提高幼儿兴趣。例如：听口令四散追逐跑、躲闪跑，两人夹球走、从20--25厘米的高处往下跳等活动，设定游戏情景，如“狮王和小动物”“夹球合作一起走”“小伞兵”等进行请讲科学的、合理的、有趣的户外活动。

器械多样，百玩不厌。

幼儿园中精心为幼儿准备了种类繁多、数量充足的游戏器械，如：高尔夫、打地鼠、彩虹伞、碰碰车、飞碟棋、平衡木、沙包等各种各样的游戏器械，很多的器械是孩子们在小班没有接触到的，根据幼儿的运动能力发展情况，选择适合幼儿并有挑战性的器械，即调动了幼儿的积极性，又使活动的器械得到充分的利用。

总之，户外活动的开展要真正以幼儿为主体，活动面向每一位幼儿，让每一个孩子都能感受到参加集体活动带来的快乐。