

# 2023年蚂蚁搬食物教学反思 健康活动方案 (优秀6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 蚂蚁搬食物教学反思篇一

活动目标：

活动目标

- 1、初步养成良好的卫生习惯，学习正确的刷牙方法。
- 2、尝试沿着一条线段自上而下地画短线，初步学习正确的握笔姿势。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 4、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备

牙刷一把。画纸、蜡笔。

活动过程

一、引发兴趣, 导入课题。

教师:你们每天刷牙吗?你们是怎样刷牙的?(告诉幼儿正确的刷牙方法。)

## 二、讲解示范。

1、教师:小朋友们,牙刷是什么样子的?牙刷的刷毛又是什么样子的呢?(出示牙刷)

教师小结:牙刷毛短短的,直直的,排列得很整齐。

2、教师和小朋友一起讨论刷毛的画法。

(1)“小朋友,你们听是谁在哭啊?”教师出示一张画好牙刷但是没有刷毛的画纸。

(2)讨论“我们来帮助小牙刷画上刷毛吧!谁有好办法?”(请幼儿上前把自己的想法在纸上画出来)

(3)教师示范“牙刷的刷毛要排好队,一根一根靠得紧”

(4)再请小朋友上前来画,教师给予指导:刷毛不要画得太长。

## 三、幼儿作画,教师指导。

1、教师:杨老师这里有好多没有刷毛的牙刷,我们一起来为他们添画上牙刷毛吧!

2、鼓励大胆作画,提醒幼儿注意握笔的姿势。

3、指导幼儿画牙刷毛时,要从上往下、从坐往右一根一根地画,要画得多、画得紧密。

## 四、引导评价

1、互相欣赏作品

2、教师:哎呀小朋友真能干,画了这么多漂亮的牙刷。我们一起来刷刷牙吧。

附：天天刷牙好

小牙刷，手中拿，

张开我的小嘴巴。

上下刷，里外刷，

牙齿刷得白花花。

早上刷，晚上刷，

没有蛀牙人人夸。

活动评价

幼儿对于刷牙都挺积极的。

当那一首儿歌放出来时，他们齐刷刷的做起动作来了。

## 蚂蚁搬食物教学反思篇二

1、不畏严寒，喜欢参与户外运动。

2、知道在寒冷天气里如何保护自己不生病。

3、提高幼儿健康意识，培养其良好的生活习惯。

1、幼儿操作材料。

2、冬季御寒衣物、跳绳、皮球等运动器械。

1、老实说儿歌，幼儿猜一猜儿歌表现的季节。

北风呼呼吹，雪花飘啊飘，宝宝不怕冷，外面跑一跑，锻炼

身体好。

(1) 你是怎么猜出来这是形容冬季呢？

(2) 你知道的冬天时什么样子？

2、幼儿相互观察着装情况。

(1) 小朋友都穿了什么样的衣物？为什么这样穿呢？

(2) 外边的温度和室内的温度有区别吗？我们外出的时候需要添加哪些衣物。

3、观察幼儿操作材料，理解画面内容。

(1) 图画中的小朋友在做什么？你喜欢这样玩吗？说一说“堆雪人”的事情。

(2) 看看小朋友是怎样健康过冬的？（分析每一幅画小图，和幼儿一起讨论。）（3）冬天那么冷，钻在被窝里多睡一会多好啊，为什么要按时起床，坚持锻炼。

(4) 注意保暖需要怎样做？

(5) 寒冷的冬天，怎样保护我们的皮肤呢？

4、说说你和家人是怎样过冬的？

5、一起说儿歌《宝宝不怕冷》。

坚持户外锻炼，利用各种运动器械玩游戏。

## 蚂蚁搬食物教学反思篇三

秋天到了，为了让孩子了解秋天丰收的成果，我和孩子们共

同收集了一些秋天收获的果实。在收集的过程中，孩子们对圆溜溜的豆豆很感兴趣，一到自由活动，孩子们就到种子角去玩豆豆，有的幼儿将豆豆捧在手上摇动，发现豆豆会发出好听的声音，有的孩子抓了一把豆豆，让豆豆从指间往下掉，他们玩得那么专注让我感动。于是，我开展了“可爱的豆豆”、“我和豆豆做朋友”等活动，在活动过程中，我又发现有些幼儿对豆豆掉在地上会滚动特感兴趣，还用脚去滑动，感觉像溜冰，而且大家都想上去试一试。但是小班的孩子平衡能力差，从安全的角度来考虑似乎不妥，如何才能让孩子玩得开心、安全，又能促进孩子的发展，对于我来说很富有挑战性。于是我分析了我班孩子的实际情况，以豆豆滚动为切入口，设计了“溜豆豆”这一体育活动，充分利用豆豆与幼儿相互作用，来按摩幼儿的足底，并在“溜豆豆”的过程中来发展孩子的平衡能力。

1. 幼儿尝试在豆豆上站稳、走动、滑行，利用豆豆按摩幼儿的足底，并探索保持身体平衡的方法，发展幼儿的平衡能力和协调能力。
- 2、引导幼儿大胆、主动、快乐地在豆豆上进行游戏，体验活动的乐趣。

活动准备：

- 1、场地布置：在地板上用插塑围成一个约20平方米的圆圈，将50公斤黄豆均匀地铺在中间。
- 2、小动物箱、玩具桶、玩具盆等若干。

1. 玩游戏“炒黄豆”。

师：小朋友，你们想和叔叔老师做游戏吗？请你们找一个朋友，手拉手，我们一起玩“炒黄豆”。

师生共同玩游戏“炒黄豆”，激发幼儿参与活动的兴趣（两个幼儿面对面、

手拉手左右摇动，同时念歌谣“炒黄豆，炒黄豆，炒得黄豆翻跟斗”，念完歌谣高举一侧手臂，转体360度）。

## 2. 用手摸豆豆。

(1) 师：（指场地上的黄豆）这是什么？你们想不想摸一摸？

幼儿站在场地四周，自由用手触摸黄豆。

(2) 师：豆豆是什么颜色、形状的？小手摸上去是什么感觉？

引导幼儿了解黄豆的外形特征，让小手与黄豆接触，感受玩黄豆的快乐。

## 3. 用脚溜豆豆。

(1) 师：豆豆真好玩，你们的小脚想不想和豆豆玩？让我们爬进去和豆豆玩一玩。幼儿自由爬进黄豆圈内，在黄豆上尽情地玩。

(2) 师：谁能在豆豆上站稳？幼儿尝试在黄豆上站起来，教师鼓励并帮助胆小的幼儿。

(3) 师：小脚踩在豆豆上有什么感觉？让我们捧一把豆豆与好朋友比一比，看谁捧得多？通过比多少，引导幼儿在黄豆上走动，感受赤足在黄豆上玩，体验小脚与黄豆接触的感觉，按摩足底。

(4) 师：怎样才能能在豆豆上站得稳，还能走，不摔倒？引导幼儿自由探索出保持身体平衡的动作及方法。

## 4. 穿鞋溜豆豆。

师：你们的小鞋子也想和你们一起到豆豆上去玩？请大家穿好鞋子，再到豆豆上去玩一玩，感觉一下有什么不同？幼儿穿鞋游戏，与赤足玩进行比较，增加活动难度，让幼儿获得相关的生活经验。并鼓励平衡能力强的幼儿帮助能力弱的。

#### 5. 游戏“给小动物喂豆豆”。

师：溜豆豆开心吗？小动物们也来看我们溜豆豆啦！我们送一些豆豆给它们吃，好吗？注意，小动物喜欢你们喂它吃豆豆时跟它讲讲话。

幼儿自由选择工具（小桶、小碗、小盆），通过取豆豆、喂小动物吃豆豆（在黄豆上来回走动、滑行）进一步巩固、发展平衡能力，并与小动物交流，如“小牛，你吃豆豆，我帮你数”、“小羊，小羊，我喂你，你慢慢地吃”……，从中感受活动的快乐。

## 蚂蚁搬食物教学反思篇四

与心灵相约，与健康同行

5月16日（星期日）

- 1、由宣传部制作海报（两张展板大小），宣传“525”全国大学生心理宣传月的意义，目的：倡导更多大学生关爱自己，关爱他人。
- 2、由办公室与编辑部制作喷绘（两张展板大小），宣传心理知识及发表倡议书。
- 3、由办公室制作三条横幅、一张为“预祝第六届“525”全国大学生心理宣传月顺利开幕”，一张为“525”全国大学生心理宣传月的主题，一张为口号。

- 4、由办公室和财务部购买活动所需材料，如气球，礼炮等。
- 5、由组织部制作晚会背景平面，组织音响，灯光，电脑等器材。
- 6、由编辑部负责晚会节目的制作。

教学楼与实训楼之间的空地

场地简介、1为“525”全国大学生心理宣传月背景，两边横拉气球柱，上面用卷起的白布，等放映电影时会拉开。

2 为5乘以15米的舞台，两边布置灯光，音响

3为四块展板，分别宣传“525”全国大学生宣传月的目的，意义，心理知识

4为拱门状的气球门，上面挂条幅

5. 6. 7为三条条幅

8为控制区

9为进出门，控制人流

10为观众席，座位为120个

南昌市各大高校心理协会，江西工程职业学院全体师生，“心灵家园”大学生心理协会全体成员，社会媒介。

1、到时会安排人员进行会场秩序及人流分配的工作，对晚会的安全进行保证。

2、我们会事先发放门票，邀请南昌各大高校人员入常



- 3、 到时会场会拉起彩带对会场进行控制。
- 4、 活动人员的分配有详细策划做出。
  1. 5月16日早上9、00开始布置会场至下午2点。
  2. 晚会由3点30正式开始。
  3. 首先是剪彩仪式，然后是节目，最后是电影。

有详细策划做出，大概资金1000元。

## 蚂蚁搬食物教学反思篇五

近年来，健康成为了人们生活的重要关键词之一，而运动作为保持身心健康的有效途径，越来越受到人们的重视。通过参加各种健康运动活动，我深刻体会到了运动的好处，不仅提升了我的体质，还让我学到了很多宝贵的人生经验。下面，我将分享一些我参与健康运动的心得体会。

首先，在参与各种健康运动活动中，我发现加入群体运动能够提高我对运动的兴趣和热情。在长时间的运动过程中，如果只是孤军奋斗，很容易感到疲惫和无聊，不愿继续坚持下去。但是，当我加入了体育俱乐部或者与一群志同道合的朋友一起进行运动时，我会感受到一种融入集体的喜悦和动力。与他们一起分享运动的乐趣，相互鼓励和支持，让我更加坚定地坚持下去。

其次，参与健康运动活动让我认识到身体的重要性。长时间的坐姿和缺乏运动容易导致身体虚弱，容易生病。通过参与各种运动，我发现我的体质有了显著的改善。运动不仅能够让我变得更健康和有活力，还能够提高我的免疫力。每天保持适量的运动，有助于调节身体各功能的平衡，提高身体抵抗力，使我不易受到外界环境的侵害。运动让我意识到健康

是一种最宝贵的财富，只有拥有健康的身体，才能够更好地享受生活。

再次，通过参与健康运动活动，我学会了如何处理挫折和困难。运动的过程中，难免会遇到一些困难和挫折，比如体力的不足、遇到困难的动作和无法达到预期的效果等。然而，这些困难并没有让我退缩，反而让我更加坚定地向前迈进。我学会了面对挑战，坚持不懈的努力，以及灵活应对困难的能力。运动让我懂得了坚持就是胜利，只要不放弃，即使面临再大的困难，我们也能够战胜它们。

同时，参与健康运动活动也让我体会到了人际关系的重要性。无论是参加健身房的健身课程，还是参加户外运动活动，我都结识了很多优秀的朋友，有的甚至成了我生活中的挚友。运动是一种相互合作和相互鼓励的过程，通过与他人合作，我不仅学到了如何与人相处，还拓宽了我的社交圈子。在运动过程中，我和朋友们一起分享快乐和困难，彼此支持和鼓励，这让我感到身心愉悦，增添了生活的乐趣。

最后，参与健康运动活动带给我了心灵的净化和放松。现代人的生活压力越来越大，繁忙的工作和学习让人们时刻处于高度紧张的状态。而参与运动活动，可以使身体得到放松，心情得到愉悦。在跑步、打球或者进行瑜伽等运动中，身体的每一个动作和快乐的氛围都能让我暂时摆脱烦恼和压力。运动让我享受到一种身心放松的状态，让我的心灵得到愉悦和净化。

综上所述，通过参与各种健康运动活动，我领悟到运动的好处远不止于身体健康。加入群体运动，增加了我对运动的兴趣和热情；保持适量的运动，让我意识到身体的重要性；面对困难，让我学会了如何处理挫折和困难；与他人合作，让我认识到人际关系的重要性；同时，运动还给予我心灵的净化和放松。在未来的日子里，我将继续坚持参与健康运动的活动，享受运动给我带来的益处，保持身心的健康和快乐。

## 蚂蚁搬食物教学反思篇六

在全民健康意识不断增强的今天，健康饮食成为人们追求优质生活的重要一环。为了提高居民的健康饮食意识，我所在的社区组织了一场关于“健康饮食”的宣讲活动。这次活动的目的是通过宣讲员的专业知识和实际案例，向居民讲解什么是健康饮食，以及如何调整自己的饮食结构。在参加这次活动的过程中，我收获颇丰，深感健康饮食对我们的生活大有裨益。

首先，宣讲员为我们带来了丰富的专业知识。他们详细介绍了各种营养素的作用及来源，例如蛋白质、脂肪、碳水化合物等。通过图文并茂的讲解，我们了解到每种营养素在我们的身体中起到了怎样的作用，如何合理搭配才能达到平衡膳食的要求。同时，宣讲员还向我们普及了很多食物的危害和健康影响，例如油炸食品、高糖饮料等不良饮食习惯对我们身体的潜在危害。通过这些专业解读，我们能更好地了解饮食对健康的重要性。

其次，宣讲员还给我们提供了一些实用的饮食调整建议。他们告诉我们应该如何合理搭配食物，比如，在一顿饭中应该有五颜六色的食物，以保证各种营养素的摄入。他们还建议我们多吃蔬菜水果，减少肉类和油脂的摄入量。此外，他们还强调了饮食的规律性，提倡少吃多餐的饮食模式，并告诉我们少喝含糖饮料，多喝水的重要性。这些实用的饮食调整建议，让我们对健康饮食有了更深入的认识，也为我们以后的饮食提供了很好的指导。

再次，通过这次宣讲活动，我还学到了一些关于食品安全的知识。宣讲员向我们详细解读了食品标签上的营养信息，告诉我们如何正确选择合格食品，并提醒我们注意储存食品的方法。他们还强调了购买食品时要注意选择正规商家，避免购买不安全食品。这些食品安全知识让我感觉到身边的食品安全是如此重要，也更加懂得如何保护自己 and 家人的身体健

康。

最后，这次宣讲活动还给我们带来了良好的社交氛围和互动机会。在活动中，我们与宣讲员进行了深入的交流，提出了自己的疑问和问题。宣讲员都非常耐心地进行解答，并与我们分享了一些健康饮食的小技巧。此外，我们还与其他参加活动的居民进行了互动交流，相互分享了各自的饮食经验和心得。通过这次活动，我们结交了新朋友，形成了一个健康饮食学习的小团体，相互监督督促，更加坚定了改善饮食习惯的决心。

通过这次“健康饮食宣讲活动”，我对健康饮食有了更深刻的认识。宣讲员给我们提供了丰富的专业知识和实践建议，让我们明白了饮食对于健康的重要性，以及如何通过调整饮食结构来改善自身的生活质量。同时，活动还为我们营造了良好的社交氛围，增加了彼此的学习交流机会。在今后的生活中，我将坚持改善饮食习惯，注重健康饮食，并将所学所知与他人分享，为身边的人带来更多的健康理念。