

中班健康教案拍皮球(模板6篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

中班健康教案拍皮球篇一

- 1、通过游戏，练习侧面钻动作。
- 2、发展幼儿动作的协调性、控制力。
- 3、在活动中体验成功和合作活动的乐趣。

【活动准备】

拱形门，长条凳，呼啦圈，《羊羊顶呱呱》音乐，胸牌，

【活动过程】

一、情景导入：

1、小羊们，我们青青草原上一年一度的“羊羊运动会”马上就要开始了，今天我就是来挑选运动员的，待会儿我就和你们一起做一些训练，看谁反应快，能大胆做动作，我就选它参加今年的羊羊运动会，准备好了吗？好，训练马上开始。

2、做热身运动。（放音乐）

二、学习侧身钻，请幼儿自由探索钻圈的方法。

村长：要想成为一名优秀的运动员，身体不但要棒，而且要

很协调灵活，现在我们就来练习一下。

1、幼儿自由探索，教师观察、指导，提醒小羊们注意安全。

2、请个别小羊示范钻圈的方法。

小结：身体对圈侧站，下蹲，一只脚伸过圈，低头缩身钻过去，将另一只脚踏过去圈。

3、小羊们分组进行侧身钻练习。

村长：小羊们刚才练习的不错，现在我们来玩一个游戏放松一下，游戏的名字叫《捕鱼》（一网不打鱼，二网晒晒网，三网打上个大鲤鱼）

三、游戏：捕鱼

1、第一次钻时，渔网与幼儿的头顶等高，幼儿低头便可钻过。

2、第二次钻时，渔网与幼儿肩膀等高，幼儿需弯腰钻过。

四、游戏巩固：闯关

村长：小羊们表现的都很好，我决定把参加羊羊运动会的参赛卡，发给你们，不过这些参赛卡被灰太狼藏在了大树下面的箱子里，要到达那个大箱子得钻过好多洞，只有勇敢地钻过洞的小羊才能得到。

五、放松活动

村长：小羊们，拿到参赛卡高兴吗？这说明你们都是最棒的小运动员，咱们一起来庆祝一下吧！

围圆圈侧身走，做放松动作。

中班健康教案拍皮球篇二

- 1、引导幼儿发表自己的观点，通过讨论，意识到太胖和太瘦都对身体健康有影响。
- 2、学习关注自己的身体健康状况，初步了解自身成长的需要，知道如何调整自己的行为有利于健康。
- 3、激发幼儿在集体面前大胆表达、交流的兴趣。

中班健康教案拍皮球篇三

- 1、初步懂得人的身体需要水分，知道白开水是的饮料。
- 2、养成主动饮水的习惯。

ppt□一桶温开水，每人一只水杯。

一、导入活动。

师：小朋友我们刚锻炼过，现在你的嘴里感觉怎么样？

师：请你去倒半杯水，先观察一下水是什么颜色的？尝尝水是什么味道的？

二、欣赏ppt□

1、师：请你欣赏完ppt后告诉我，儿歌里讲到人们在什么时候最想喝水？

(口渴时、锻炼后、劳动后、游玩时、洗澡后、起床时)

2、喝水有益健康。

(1)师：我们不感觉渴时要不要喝水呢?为什么?

(引导幼儿懂得，不管在什么时候，人们都需要补充水分，它可以帮助我们将身体里面的`毒素通过小便排出体外，使我们的身体更健康。)

(2)师：小朋友，老师这里准备了很多饮料瓶，这些饮料你们喝过吗?喜欢喝吗?

(出示各种饮料的外包装盒、瓶，向幼儿简单说明只有白开水才是的饮料。)

教师在日常生活中提醒幼儿多喝开水。

在本次的集体生活当中，我让幼儿知道了解，引导幼儿知道，天气很热，很容易出汗，那就要及时的补充水分，就是要多喝开水。

中班健康教案拍皮球篇四

(一)大胆表达，各抒己见幼儿将自己有关胖好还是瘦好的想法在集体中展示、扩散，表明自己的观点，并尝试用实例说服同伴。过程：幼儿各抒己见，运用实例说明自己的观点。在幼儿的意见无法统一的情况下，教师出示“学前幼儿体重标准测量表”，知道胖瘦有一定的标准，太胖和太瘦都不健康。

(二)了解自身，对症下药

(1)出示红、绿、黄三种颜色的表格，请幼儿根据手中圆点的颜色寻找自己在表中的位置，(红色表示偏瘦，黄色表示偏胖，绿色表示正常)从而了解自身以及本班幼儿成长的情况。

(2) 集体讨论怎样才能使自己既不胖也不瘦，身体更健康。

(3) “对症下药”：运用多媒体课件“来当营养师”为不同情况的孩子“开处方”。

(三) 分组游戏活动，经验梳理

(1) 棋盘竞赛：幼儿通过竞赛性游戏，在下棋过程中获得有关健康生活的经验。

(2) 自助餐：幼儿根据自身情况为自己挑选一份营养合理的美餐。

中班健康教案拍皮球篇五

五官与我们的日常生活息息相关，通过这节健康课，让幼儿知道五官的作用，让幼儿知道要保护我们的`五官，一面给我们的日常生活造成不必要的麻烦。

1、在感知活动中发现五官，知道五官的名称

2、观察五官的相对位置和外形特征，初步了解保护五官的一般常识

3、学习保护五官

重点：让幼儿在活动中了解五官，知道保护五官的重要

难点：让幼儿知道五官的名称，在学习中知道五官的重要性

五官图像若干，五官脸谱

1、讲述故事《眉毛搬家》：宝宝累了，很早就休息了。这时房间里传来争吵声。原来是五官在争谁的本领大。谁也不让

谁。眉毛一声不响，眼睛嘴巴耳朵鼻子以为眉毛一点本领也没有，就把眉毛赶走了。结果宝宝上幼儿园时，汗水流下来。一直流进眼睛里。宝宝摔倒了，鼻子耳朵嘴巴都受伤了。

2、了解五官的作用

提问：你们知道他们是因为什么吵架吗？他们先把谁赶走了？

（五官在为谁的本领大而吵架）（先把眉毛赶走了）

眉毛被赶走后发生了什么事情？

为什么没有了眉毛，宝宝为什么会摔倒呢？（因为眼睛看不见了）为什么眼睛看不见？（因为汗水流进眼睛里了）那为什么汗水会流进眼睛里？（因为眉毛不见了）

小结：眉毛有挡汗水的功能。

3、续讲故事：听了小朋友的话，它们都知道了，原来眉毛也有很大的本领，不能少了它。就赶紧把眉毛请了回来。（教师把眉毛粘回原来的位置）眉毛不能少，那到底谁本领大呢？它们一起看着眼睛：“眼睛眼睛，你最没有用了，你走吧！”眼睛被赶走了。（教师拿掉眼睛）

提问：小朋友们想一想没有了眼睛，会怎样呢？（看不见东西了）

体验：现在请小朋友们起立，向前走几步闭上眼睛，转过身来再找找自己的位置。

（黑黑的、有些害怕）（有了眼睛可以看到周围的事物）（能够看到周围的事物感觉很幸福）

小结：眼睛可以让我们看见周围的事物，眼睛不能少。（粘回眼睛）

4、续讲故事：五官他们赶紧把眼睛请了回来，眉毛不能少，眼睛不能少，那到底谁最没有用呢？五官们你看我，我看你，他们又一起说：“鼻子鼻子，你最没有用了，你走吧！”于是鼻子被赶走了。（拿掉鼻子）

提问：鼻子真的没有用吗？

出示白酒和醋，小朋友，你们看我手中的两个小瓶中分别装着，白酒和醋，小朋友们想一想，应该用什么办法才能知道那个瓶里是白酒，那个瓶里是醋？（幼儿自由猜测）那我们眼睛能区分出它们吗？（不能，它们都是透明的）。那到底应该怎样做呢？（用鼻子闻）我们一起来闻一闻。分别请幼儿闻白酒和醋：你闻到的是什么？（酸味、辣味）你是怎么知道的？（用鼻子闻出来的）

体验：用手捏住鼻子有什么感觉？

小结：对啊！鼻子能帮助我们辨别气味和呼吸，所以鼻子本领也很大，它能少吗？（不能）赶紧把鼻子请回来吧！（粘回鼻子）

5、续讲故事：鼻子不能少，鼻子回来了，嘴巴说：“耳朵耳朵，一定是你最没有用了，你走吧！”耳朵被赶走了。（取下耳朵）

中班健康教案拍皮球篇六

1. 尝试用身体的不同部位搭大小不同的“洞”，用合适的方式钻爬“洞”，提高肌肉的耐力和身体的协调性。
2. 能主动参与游戏，体验与同伴游戏的乐趣。

重点：尝试用身体的不同部位搭大小不同的“洞”，钻爬动作协调。

难点：能用合适的方式钻爬。

1. 报纸一张、球一个。
2. 热身活动音乐《向前冲》和放松音乐[kiss the rain]

一、热身活动

幼儿四散站立，放音乐《向前冲》，师生共同进行热身活动。

二、活动展开

（一）单人搭洞

师：刚才我们的身体做了好多的动作来锻炼身体，我们结束时的造型是怎么样的？

动作展示：老师用胳膊和肩膀搭出了一个什么？(洞)那小朋友现在也用你身体的各个部位来搭洞，看看我的报纸和小球能不能钻过去。师幼一起展示各种各样的洞，老师用球和报纸钻洞。

师：现在谁来搭一个洞让小朋友的身体钻过去？分组进行：男孩搭洞女孩钻。师：刚才小朋友合作的时候发生了什么事情？师：谁来想个办法，能钻过去，但不碰到小朋友的身体。

分组活动：女孩搭洞男孩钻洞。

（二）双人合作搭洞游戏：“城门城门几丈高”

师：接下来我们要来玩“城门城门几丈高”的游戏。首先请两位小朋友和老师一起示范一下游戏规则。

幼儿分组游戏。

放松身体：随轻音乐[kiss the rain]做深呼吸调整气息，坐下捶腿和手臂，同伴间互相捶背。总结游戏收获。

1. 多人合作钻洞游戏，钻迷宫。
2. 数学活动：集合与模式。