

2023年中班健康投掷沙包教案 中班健康教案及反思好玩的球(优秀8篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

中班健康投掷沙包教案篇一

我班幼儿升入中班后，多比小班时期好动，他们喜爱各种形式的体育活动。但在活动中却缺少集体意识和合作能力。为了加强幼儿这方面的培养，我在班上开展过几次教学活动，效果都不太明显。

在一次区域活动中，我意外的发现几个小朋友用我放在扮演区的布，打开后把球放在上面滚来滚去，玩得十分带劲儿。猛然间我也感受到布和球这两样东西之间碰出的剧烈火花。怎样才能让这火花燃烧得更绚丽多彩呢？我想，兴趣是最好的老师。孩子们既然对布和球这么感兴趣，我何不胆尝试一下呢？于是我决定把他放到本次体育活动设计中来。

根据《纲要》和《指南》中体育活动的要求我设定目标如下：

- 1、技能目标：发展幼儿手臂力量；提高幼儿协调能力。
- 2、能力发展目标：培养幼儿初步的团队意识和合作能力。
- 3、情感目标：主动参与体育活动，体验与同伴一起游戏的快乐。

布(三块)、球(乒乓球、海洋球、小篮球、纸球)、篮子、音乐。

一、开始部分

1、幼儿集体在门外等候

(师：今天老师要带你们去小动物家做客，谁想去啊?幼：我想去。师：那我们一起出发吧!)

2、随音乐做准备活动

以手臂运动为主

二、基本部分

(一)锻炼小手臂力量

布做“锅”，球做“食物”。幼儿齐力用手抓住布变出锅，和老师一起做美食。)

1、炒豆豆(乒乓球)

动作要领：手抓住布，小手臂微微抖动，也可交替抖动。

2、煮汤圆(海洋球)

动作要领：手抓住布，小手臂上下抖动，也可交替抖动。

3、做爆米花(小篮球)

动作要领：手抓住布，小手臂用力抖动。也可交替抖动。

(二)锻炼手臂力量

布上贴灰狼，教师把它撑起。形成灰狼生动形象。

1、打倒灰狼

幼儿手持纸球，做投掷动作，用力打倒灰狼。要求瞄准目标。

2、打跑灰狼

幼儿再次捡起纸球，追着灰狼打，至到打跑灰狼。

三、结束部分

1、收拾场地，捡起纸球。

2、作放松运动。

3、离场。把食物送去给小动物们品尝。

用孩子感兴趣的方式发展幼儿的基本动作，提高他们动作的协调性、灵活性，使他们在自主探索中获得成功体验。

中班健康投掷沙包教案篇二

作为一位杰出的老师，时常需要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。教案应该怎么写呢？下面是小编收集整理幼儿园中班健康教案《水》含反思，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

1、知道水源来自于地下水和天上的雨水，经过工厂的加工、过滤等程序，才能饮用。

2、了解水中有许多我们眼睛看不见的微生物，知道不能喝生水。

3、乐意观察生活，观察各种仪器，感受观察带来的快乐。

4、使幼儿知道水能解渴，应多喝开水。

5、教育幼儿节约用水，保护水资源。

6、使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

1、显微镜若干台。

2、带领幼儿参观自来水厂，了解水加工、处理的过程。

1、组织幼儿进行谈话活动：水从哪里来。

我们喝的水是从哪里来的?(幼儿经过谈论后，得知水可以从天上的雨水那里来，也可以从江、河、湖里得来)

江河里的水、天上的水可以直接饮用吗?为什么?要经过怎样的处理才能饮用?(引导幼儿结合经验水加工、处理的过程)

2、教师小结：

我们饮用的水是江河里的水，自来水厂的叔叔阿姨用一些特殊的设备把这些江河里的水经过加工、过滤使水变得干净、再传输到地下水管中，水龙头和这些水管连接着，通过水龙头我们就能用到这些干净的水了。

3、了解水中的物质成分。

教师：虽然这些水变干净了，但是是否可以直接饮用了呢?为什么?

分组请幼儿在显微镜下观察水，知道水中有许多我们眼睛看不见的微生物，有些微生物对我们人体有益处，而有些微生物对我们身体是不利的。

我们要怎样处理才能饮用这些水呢?

4、教师小结：

自来水虽然经过了加工处理，但里面有些微生物对我们身体是有害的因此要将自来水再进行高温消毒杀死一些微生物，这样的水饮用起来就很安全了。

整个活动，小朋友能够大胆发言，了解喝水的重要性，会主动要水喝，知道白开水是最好的饮料。不能喝自来水，但生活中还得我们的家长坚持督促幼儿良好喝水习惯的养成。

小百科：水，化学式为 H_2O 是由氢、氧两种元素组成的无机物，无毒，可饮用。在常温常压下为无色无味的透明液体，被称为人类生命的源泉。水是地球上最常见的物质之一，是包括无机化合、人类在内所有生命生存的重要资源，也是生物体最重要的组成部分。

中班健康投掷沙包教案篇三

近一段时间，幼儿园的孩子感冒的很多，有的家庭甚至不再送幼儿来，我向家长和孩子们询问不来园的原因，他们告诉我感冒了，怕传染。看到家长们对感冒的认识抱有恐慌的态度并影响着身边的孩子，我设计了“关于预防感冒”的系列活动，希望通过活动的开展，能够让家长和孩子们客观地认识感冒，减少对感冒的恐慌，并引导家长积极预防感冒。

- 1、通过讨论和观看课件了解感冒的症状
- 2、学习诗歌《感冒拜拜》帮助幼儿记忆预防感冒的方法
- 3、会用多种方法、多种形式让幼儿园里的伙伴和家长了解感冒的`预防方法，感受、体验关心他人的自豪感。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

5、初步养成良好的卫生习惯。

关于感冒图片

1、引导幼儿讲述自己的感冒症状

幼儿：会发烧、流鼻涕、咳嗽。

教师：小朋友都说了自己感冒的症状，小朋友请看图片看看老师整理的感冒的症状。

幼儿：头痛

幼儿：发烧

幼儿：浑身酸痛，流鼻涕

教师：还有呕吐，寒战

教师小结：我们感冒会有很多症状头痛，发烧，咳嗽，浑身酸痛，流鼻涕、呕吐，寒战等很多症状。

2、讨论：感冒了怎么办？

幼儿：打针

幼儿：去医院

幼儿：吃感冒药

幼儿：有梨

教师：这是冰糖雪梨，可以止咳润肺，小朋友感冒了可以让妈妈给你们做，可以治咳嗽

幼儿：哦，我奶奶给我做过，我吃过

教师：图片中有什么？

幼儿：一个小孩披着被子

教师：对，这是加强保暖多出汗，感冒就好了

小结：感冒了，除了吃药打针还可以用健康的方法比如：吃冰糖雪梨，加强保暖多出汗

3、教师：预防感冒很重要，小朋友有什么方法？幼儿：多喝水，多锻炼

幼儿：多吃水果幼儿：戴口罩

教师：刚刚我们知道了这么多的预防感冒的好方法，老师也整理一些

预防感冒的方法，请看图片

幼儿：小孩戴帽子

教师：对，小朋友要注意保暖

幼儿：要洗手

教师：对要勤洗手，要有正确地洗手方法，我们大家一起洗洗手吧！挽起小袖子，手心手背搓一搓，把小手洗干净，吃东西就不会吃到细菌病毒。

幼儿：还有大蒜

教师：小朋友可以吃大蒜，大蒜可以杀菌

幼儿：想

教师：老师这里有一首预防感冒的诗歌我们一起学一下吧

感冒拜拜

哎呀呀，感冒了，真呀真难受！

预防感冒很重要，大家要知道！

多吃水果和蔬菜，还有大葱和大蒜，

多运动，多喝水，常通风，勤洗手注意保暖，戴口罩。

我和感冒说拜拜。

教师：小朋友们学会了这首儿歌，可以教给爸爸妈妈哥哥姐姐弟弟

妹妹们，让他们学会预防感冒，让我们一起和感冒说拜拜

幼儿绘制感冒预防卡，和老师一起拍摄洗手照片等。

从执教的情况来看，我觉得自己在课堂上的组织语言还有待加强，如何让孩子对你的提问或是小结能更好的明白、理解，是自己在以后的教学中需要关注的一个重要方面。

中班健康投掷沙包教案篇四

我班幼儿升入中班后，大多比小班时期好动，他们喜爱各种形式的体育活动。但在活动中却缺少集体意识和合作能力。为了加强幼儿这方面的培养，我在班上开展过几次教学活动，效果都不太明显。

在一次区域活动中，我意外的发现几个小朋友用我放在扮演

区的布，打开后把球放在上面滚来滚去，玩得十分带劲儿。猛然间我也感受到布和球这两样东西之间碰出的剧烈火花。怎样才能让这火花燃烧得更绚丽多彩呢？我想，兴趣是最好的老师。孩子们既然对布和球这么感兴趣，我何不大胆尝试一下呢？于是我决定把他放到本次体育活动设计中来。

- 1、发展幼儿手臂力量，提高幼儿协调能力。
- 2、培养幼儿初步的团队意识和合作能力。
- 3、主动参与体育活动，体验与同伴一起游戏的快乐。
- 4、乐于参与体育游戏，体验游戏的乐趣。
- 5、培养幼儿团结合作的观念。

布（三块）、球（乒乓球、海洋球、小篮球、纸球）、大篮子、音乐。

一、 开始部分

1、 幼儿集体在门外等候

（师：今天老师要带你们去小动物家做客，谁想去啊？幼：我想去。师：那我们一起出发吧！）

2、 随音乐做准备活动

以手臂运动为主

二、 基本部分

（一） 锻炼小手臂力量

布做“大锅”，球做“食物”。幼儿齐力用手抓住布变出大

锅，和老师一起做美食。)

1、炒豆豆(乒乓球)

动作要领：手抓住布，小手臂微微抖动，也可交替抖动。

2、煮汤圆（海洋球）

动作要领：手抓住布，小手臂上下抖动，也可交替抖动。

3、做爆米花（小篮球）

动作要领：手抓住布，小手臂用力抖动。也可交替抖动。

（二）锻炼大手臂力量

布上贴大灰狼，教师把它撑起。形成大灰狼生动形象。

1、打倒大灰狼 幼儿手持纸球，做投掷动作，用力打倒大灰狼。要求瞄准目标。

2、打跑大灰狼 幼儿再次捡起纸球，追着大灰狼打，至到打跑大灰狼。

三、结束部分

1、收拾场地，捡起纸球。

2、作放松运动。

3、离场。把食物送去给小动物们品尝。

用孩子感兴趣的方式发展幼儿的基本动作，提高他们动作的协调性、灵活性，使他们在自主探索中获得成功体验。

中班健康投掷沙包教案篇五

- 1、学习用小棒推球往前滚，努力做到动作协调。
- 2、喜欢参加体育活动，体验活动带来的快乐。
- 3、提高动作的协调性与灵敏性。
- 4、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。
- 5、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

废报纸和草编的球、竹棒若干，草屯、音乐、梅花桩等

一、开始部分。

热身运动（头、手、腰、腿）。

二、基本部分。

1、第一次尝试赶小猪。

幼儿自由尝试赶小猪，利用幼儿呈现的教育资源示范正确的方法。

老师小结：弯腰，手握紧竹棒，轻轻推球往前滚。

2、第二次尝试赶小猪。

老师及时提醒孩子只能用竹棒推赶球滚动前进，不得击球奔跑。

3、游戏：把“小猪”送回家。

（1）幼儿排成6路纵队，在直线上赶小猪，控制球的方向。

活动进行2次，老师及时发现问题，并帮助讨论解决。

(2) 幼儿绕过梅花桩□s型赶小猪，增加控制球方向的难度。

三、结束部分。

跟音乐做放松运动，注意头，手，腰、腿的放松。

活动反思：

老师在场地布置方面应作调整，要考虑路线的方便。让幼儿在直线上赶小猪难度太大，孩子不会。活动环节中对孩子的要求难，而目标定位简单，要把目标稍作改动。

中班健康投掷沙包教案篇六

活动目标：

- 1、初步了解骨骼的作用，知道基本的种类；
- 2、对人体奥秘感觉兴趣。

活动准备：

布袋木偶、邀请园内医生或做医务工作的家长来园参与活动。

活动过程：

一、骨骼在哪里？

(1) 幼儿自行或互相摸、捏身体各个部位，找出哪些部位有骨骼。(2) 医务人员结合人体骨骼模型说出主要部位骨骼名称，幼儿指出相应的位置。

二、骨骼本领大。

(1)医务人员介绍人体主要骨骼的作用：头骨保护大脑、四肢骨、脊椎骨支撑身体，胸骨、肋骨保护内脏。

(2)出示布袋木偶，引发幼儿讨论，如果人体没有骨骼的支撑会怎么样?(如果没有骨骼，身体就会像一个软软的袋子，什么事也做不成了。)

三、保护骨骼。

(1)幼儿自由讨论：怎么保护骨骼，使骨骼长得很结实、健壮?

(2)师幼共同保护骨骼的正确方法：坚持锻炼，多晒太阳，多吃含钙食品，姿势正确，不从高处往下跳。

活动建议：

(1)可以利用图片，让幼儿观察骨骼的形状和样子，主要分布在身体的什么位置。

(2)合理调配幼儿的膳食，保证幼儿生长所需要的营养量，及时提醒幼儿保持正确的坐、立、行姿势，并帮助幼儿纠正不正确的姿势。

中班健康投掷沙包教案篇七

在活动实施的过程中，对于五官名称的回答，孩子们都能回答积极，准确。但是有部分的幼儿还是不能用汉语准确的表述，在今后要加强练习。

在动手粘贴时，孩子们都积极动手参与、兴趣很高。从他们的作品可以看出，他们都掌握了五官的位置与名称。虽然有的幼儿动手能力很差，如鼻子、眼睛贴不好的。但是他也能积极的参与活动，这也是一个进步，也要给予支持与鼓励。

中班健康投掷沙包教案篇八

- 1、教幼儿听信号变速走。
- 2、锻炼幼儿的听觉能力，提高幼儿反应的灵敏性。
- 3、培养幼儿的合作能力。

活动准备铃鼓，活动前学会开花走纸、切段分队走，并熟悉游戏“老狼老狼几点钟”。

活动过程

1、开始部分：

幼儿听信号有节奏地走成一个大圆---开花---六六个小圆---一个大圆---切段分队，走成六路纵队。

2、基本部分：

（1）交代游戏名称以及规则：老师铃鼓拍得快，幼儿就四散快走；铃鼓拍得慢，幼儿就四散慢走；教师摇铃鼓，幼儿走成六路纵队。

（2）幼儿游戏3次。

（3）增添要求：当老师说“两人走”时，幼儿就两人手拉手走。如果铃鼓拍得快，幼儿两人手拉手快走，铃鼓拍得慢，两人就慢走。

（4）幼儿游戏三次。

3、结束部分：

（1）表扬信号听得清楚、动作变化快的幼儿。

(2) 复习游戏“老狼、老狼几点钟”。