

最新我长高了中班教案(通用7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。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？以下是小编收集整理的教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

我长高了中班教案篇一

身高对于一个人来说是非常重要的，它不仅决定了一个人的外貌形象，更关系到一个人的自信心和发展前景。所以，每个人都希望自己能够长得高一些。在我的成长中，我通过自己的努力和总结，得出了一些关于长高的心得体会。

首先，保持良好的饮食习惯是长高的关键。我们的身体需要充足的营养才能顺利地生长发育。因此，我们应该多吃一些富含蛋白质、钙、维生素等营养物质的食物，如鸡蛋、牛奶、豆类、绿叶蔬菜等。此外，我们还要注意控制糖分和脂肪的摄入量，避免暴饮暴食和垃圾食品，这些都会对身高的发育产生不良影响。通过良好的饮食习惯，我们能够为自己提供充足的营养，促进骨骼的生长和骨骼密度的增加，从而达到长高的目的。

其次，坚持科学的运动也是长高的重要因素。适度的运动可以促进骨骼的生长发育，增加骨骼密度。对于想要长高的人来说，一些特定的运动尤为重要。篮球、羽毛球、跳绳等运动都有助于拉伸骨骼，使其变得更加结实。另外，游泳和瑜伽等运动则能够增加骨骼的柔韧性和稳定性。不仅如此，适当参加一些击打球类运动，如足球、乒乓球等，可以锻炼肌肉，增加身高的潜力。所以，通过坚持运动，我们能够提高骨骼发育的速度和水平，从而实现身高的增长。

此外，良好的休息和睡眠习惯也是长高的关键。我们的身体

在休息和睡眠时能够发挥出最大的生长潜力。每天保持充足的睡眠时间，能够为身体提供足够的休息和恢复的时间。此外，我们还要注意保持一个舒适的睡眠环境，如保持房间通风、调整室内温度等，这都有助于身体的生长和发育。同时，白天合理安排适量的休息时间，注意不要长时间保持一个姿势，避免对身体的发育造成不良影响。只有在保持良好的休息和睡眠习惯的情况下，我们的身体才能充分发挥出生长的潜力。

最后，保持良好的心态也是长高的关键。我们知道，身高与遗传有关，很多人都是父母的身高遗传下来的。但是，仅仅因为身高没有达到自己所希望的水平，就陷入自卑和沮丧是完全没有必要的。我们应该保持积极的心态，相信自己的潜力，相信自己的努力能够获得回报。同时，我们要学会接受自己的身高，相信身高并不是决定一个人成功与否的唯一因素，只有拥有坚定的信念和努力奋斗，我们才能够取得更多的成就。

综上所述，长高并不是一件容易的事情，需要我们付出努力和智慧。通过保持良好的饮食习惯、坚持科学的运动、养成良好的休息和睡眠习惯以及保持良好的心态，我们就能够为自己的身高增长提供最大的帮助。相信只要我们持之以恒地努力，就能够实现自己长高的梦想。身高虽然不是决定一个人的一切，但它却是我们外貌形象和自信心的重要组成部分。身高的增加不仅能够增加自信心，更能够给予我们更多的发展机会和前景。所以，让我们一起行动起来，追逐我们的身高梦想吧！

我长高了中班教案篇二

教学目标：

会选取适当的长度测量工具，进行相应长度的测量。

在测量的过程中让学生体验成长的快乐。

培养学生用数学作数学的意识

重点：数据的写法

教学过程：

一、情景引入：

小朋友，不知不觉我们已经一年多了，在这期间，我们不但学到了很多知识和本领，我们的身体也在快快的生长着，长高了多少呢？量量就知道了。

二、活动要求：

以小组为单位进行，轮流测量记录，让每个学生都有测量的机会，测量的项目有：身高、步长、臂长、黑板长、桌子高和宽度。

数据 1 2 3 4

身高

步长

臂长

桌高

其他

活动开始，教师巡回指导

小组汇报

讨论交流：看了统计表你了解了什么？指名说说

课堂小结：你学到了什么？学的怎么样？

布置作业：随堂练习

我长高了中班教案篇三

上海市嘉定区黄渡幼儿园 钱蓉蓉

- 1、通过比较，了解自己身高的变化。
- 2、能用响亮的声音表达自己的想法，感受长高的快乐。

搜集幼儿出生时的身高、记录幼儿现在身高的小卡片、各种用品□a3大小的纸、较大型的积木、树枝、小棒、牙膏盒、瓶子、绳子……）皮尺、调查表（师生共同完成）、墙面上用颜色较深的绳子拉出一条离地面50厘米的长线条

一、说一说：自己现在的身高和出生时的身高。

- 1、师：前段时间我们量了一下自己的身高，谁愿意来说一说自己有多高？
- 2、请幼儿介绍自己的身高。
- 3、师：你们都想来介绍，那可以和同伴说一说自己的身高，然后把记录身高的小卡片贴在自己的名字旁边。
- 4、师幼一起观看身高记录表。
- 5、找一找班级里谁最高？你是怎么知道的？（提升一些比较高矮及高矮排序的方法）

6、师：这是你们现在的身高，可是你们知道自己刚出生时的身高是多少厘米吗？ 二、比一比：分别选择幼儿熟悉的物品、自己和出生时的高度相比，体验自己在长高。

1、（出示皮尺）展示幼儿出生时的高度。

2、请幼儿选一样物品，和50cm比一比，是高还是矮？

3、交流幼儿比较的结果。

4、幼儿和出生时高度进行比较。

5、交流结果。

（1）你是怎么比的？

1、你们还想长高吗？想长得像谁一样高？长那么高有什么用？

2、小结：只要我们注意营养，多运动，我们每个幼儿都可能长得比我们的爸爸妈妈还要高。我们长高了，我们也长大了，多好啊！

我长高了中班教案篇四

教学内容：教材第36～37页。

教学目标：

2、在活动中渗透统计的初步知识，利用统计表发展学生收集、整理数据，从统计表中获取信息的能力。

3、巩固用各种测量工具测量长度的正确方法。

能力点：1、为学生提供动手操作的机会，发展学生的实践能

力、合作能力。

2、培养学生的动手能力，并通过实际的测量锻炼学生在实践中运用知识、创新发展的能力。

德育点：通过比赛，提高学生对测量的兴趣，同时在测量中培养学生的合作、分工意识。

教学重点：通过学生活动，加深对长度单位米和厘米的认识。

教学难点：培养学生运用知识的能力和意识。

教学模式：“自主探究”教学模式。

教具准备：米尺、长绳、皮尺。

教学过程：

一、创设情境：

我们今天就要在这个教室里举行一次测量大比拼，决出一个冠军小组。

测量时我们要注意什么？测量的方法是什么？

二、自主探究：

1、小组合作分别量出1米、2米长的绳子。

比一比哪一小组量的又快又准。

学生动手操作。选出量得最快的小组交流一下量的方法。

量出2米长的绳子，对于不同的方法给予肯定。

师：测量时我们要选择既简单又方便的方法。这样才能又快又好的完成任务。

2、量出课桌的长、宽、高。小组分工合作。

3、分组测量身高、头围、臂长，并填表。

与6~8岁儿童生长发育对照表进行对照。

男生女生

头围（厘米） 43~59 42~58

身高（厘米） 99~133 98~132

三、拓展运用：

1、大家还想测什么？自由测量。

2、指导学生测量步长。

3、从你家到学校是多远？怎么测量？如果没有工具又怎么测量？

课后完成测量任务。

课后小结：

我长高了中班教案篇五

人在饥饿状态下，会促进脑垂体更多地分泌生长激素，可以刺激儿童骨骼生长。然而，老一辈都为了让小孩子营养充足，快高长大，每顿饭都会让孩子多吃一点。吃得过饱反而会影晌生长激素的分泌，导致长不高。

营养过剩还会让小孩子性发育期提前，造成性早熟。这样的小孩子在一定年龄阶段可能比同龄人要高，至少不矮，但过早地促进骨骼发育，导致骨骺在生长发育期之前提早闭合，最终成为矮个子。

2、缺少运动

阳光中富含红外线和紫外线，红外线可使血管扩张、促进血液循环，刺激骨髓造血。紫外线可以杀灭皮肤和空气中的细菌病毒，加速体内维生素d的合成，改善血液中钙、磷代谢，促进小孩子生长发育，并能预防贫血和佝偻病。

阳光有助于促进小孩子的成长发育，但现在小孩子放假多是呆在家中玩电子游戏或者看电视，长期宅家里遮天蔽日，小孩子想长高就很难。

3、整天坐着

运动时，尤其是走、跑、跳等运动，会拉扯关节，使身体的长骨受力，从而刺激骨骼两端软骨的发育，刺激身体分泌生长激素，有助于小孩子长高。但有些家长会买来一大堆小孩子益智玩具，希望能够促进小孩子大脑发育，变得更聪明，这确实很好，但小孩子长期坐着一动不动，对小孩子的成长发育和协调能力的发展有很大影响。长期不动，就有可能成为矮个子。

4、睡眠不足

而家长们因为早早要赶去上班，只能早一点叫小孩子起床，好让能够帮小孩子尽快梳洗、吃早餐再送去幼儿园。但过早地叫醒小孩子，扰他清梦竟然会影响到他的身高发育，小孩子要长高个子，就要保证有足够的睡眠，每天至少确保8小时以上。

5、乱补钙

小孩子生长发育离不开钙的吸收，因此有些家长就很注重给小孩子补钙，生怕他身体的钙不够，影响生长发育。但过量补钙可能导致幼儿骨骼提前闭合。儿童在生长发育阶段，随着年龄增长，骨骼线逐渐愈合，骨成熟也在加快。在骨骼线闭合前，增长的幅度和潜力都较大，如果骨骼提前闭合，那小孩子怎么能长高呢。

6、太好动

过于好动的孩子也有可能会长不高。过于活泼好动，反而消耗大量的体力，也不利于孩子的身高发育。

文档为doc格式

我长高了中班教案篇六

教学内容□p36□

教学目标：1、通过实际活动，加深学生对厘米和米的认识，巩固用刻度尺量物体长度的方法。

2、巩固统计的知识。

教学重点：进一步建立长度观念。

教学难点：能准确测量，收集数据。

教学准备：刻度尺（米尺、厘米尺）

教学过程：

一、谈话引入。

1、小朋友，我们已经认识了常用的长度单位。（复习常用的长度单位。）

2、学习了怎样用刻度尺来测量物体的长度。（复习刻度尺使用方法）

3、这节课我们一起来用我们手中的尺子来测量我们身边的物体。你想测量什么东西的长度呢？（根据学生回答板书）

二、小组活动要求。

1、小组合作选择你们感兴趣的四样东西进行测量。

2、组长做好记录工作。

（教师巡视指导）

三、小组开始活动。

四、汇报、记录数据。

1、把测量的数据汇报记录在黑板上。

2、完成学生身高统计表。

3、讨论、交流：看统计表了解到一些什么内容？

五、课堂总结。

我长高了中班教案篇七

长高是很多人都希望实现的目标，尤其是在青春期的年轻人更是特别关注这个问题。长高不仅有利于身材的完善，更是对人的自信和健康发展有着重要的影响。在这个过程中，我收获了很多心得和体会，今天我将分享给大家。

第二段：合理膳食

合理的膳食是长高的重要因素之一。食物中富含的蛋白质、维生素和矿物质对身体发育起到了至关重要的作用。在日常饮食中，多食用富含蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼肉等，以促进骨骼和肌肉的生长。此外，多摄入维生素A、D和钙等矿物质也有利于骨骼的发育。合理的饮食结构和均衡的营养摄入是长高过程中不可忽视的重要环节。

第三段：科学锻炼

除了膳食，科学的锻炼同样对长高有着重要的影响。运动可以促进骨骼的发育和生长激素的分泌。其中特别推荐的是有氧运动，如跑步、游泳等，这些运动可以增加氧气供给，提高肺活量，加速新陈代谢。此外，还应该进行一些拉伸运动，如瑜伽、拉筋等，这些运动有助于拉长骨骼，使身体更有高度。科学的锻炼不仅可以促进身体的发育，还有助于提高体质和增强免疫力。

第四段：良好的生活习惯

良好的生活习惯对长高同样至关重要。保持充足的睡眠时间对身体的生长发育有着重要的作用。人体在睡眠时会分泌生长激素，帮助骨骼的生长。但要注意的是，睡眠时间并不是越长越好，而是要保持每天充足的睡眠时间，一般来说，8小时是最佳的睡眠时间。此外，还要注意保持心情愉快，避免熬夜、过度劳累和情绪波动，这些都会对长高产生不利影响。良好的生活习惯可以为身体的发育提供良好的环境和条件。

第五段：养成正确的姿势

正确的姿势对长高也是非常重要的。经常保持挺胸收腹的姿势，能够使得脊椎保持正常的生长状态。此外，还可以进行一些针对脊椎的锻炼，如游泳、瑜伽等，这些运动可以拉长

脊椎的骨骼。同时，避免长时间低头看手机或是低头玩电脑等不良习惯，这样不仅对眼睛有害，也对脊椎的生长不利。正确的姿势不仅对于长高有所帮助，还可以改善身体的形象和气质。

总结：

长高是每个人都希望实现的目标，通过合理膳食、科学锻炼、养成良好的生活习惯和保持正确的姿势，我们可以更好地促进身体的发育和生长。关注长高不仅仅是对外貌形象的追求，更是对健康的关注和对自身潜力的开发。希望大家能够认真对待长高这个问题，通过这些心得和体会，实现自己的身高增长目标。