

# 2023年会走路的树教案幼儿园中班健康 东北走路心得体会(通用10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？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

## 会走路的树教案幼儿园中班健康篇一

### 第一段：引言（200字）

走在东北的大地上，你会感受到一种独特的氛围。东北人以其坚忍不拔的性格和勤劳的精神而闻名于世。而在东北的人们的日常生活中，走路也成为了一种独特的文化体验。在我近期的东北旅行中，我深深体会到了东北走路的独特之处，并获得了一些心得体会。

### 第二段：走路的乐趣（200字）

东北的走路文化与其他地区有所不同。东北人热爱走路，他们喜欢一边走路一边聊天。街头巷尾，大街小巷，你总能看到东北人三五成群，小声交谈的场景。这种习惯使得东北走路不仅成为了一种健身活动，更成为了社交的媒介。在东北的走路中，我感受到了这种乐趣，结识了许多东北的朋友，一同分享快乐和困扰。

### 第三段：走路的技巧（200字）

东北人懂得如何走路。他们的步伐稳健而有力，体现了东北人的顽强精神。我学到了他们的技巧：臂摆动要自然，骨盆前倾，膝盖微微弯曲。这些小动作使得走路更加轻松而高效。尽管起初我有些不适应，但当我渐渐习惯这种走路方式

后，我发现我不再那么容易疲劳，行走的速度也加快了。这些技巧的运用使得东北人在寒冷的冬季和长途跋涉中能够轻松应对。

#### 第四段：走路的美景（200字）

东北大地秀丽多姿，这也反映在东北人的走路中。无论是在现代都市还是在乡村小道，东北的走路都能带给你美的享受。在冬季，白茫茫的雪地中，你可以体验到步步生莲般的轻松。在春天，满地的野花和新绿的林间小道，给人带来无限的惊喜。夏天的密林里，凉风吹过，让你舒爽宜人。秋天，则是走进森林中感受悠闲的季节。这些美景使得东北走路不仅是一种健康的活动，更是一种独特的享受。

#### 第五段：走路的启示（200字）

东北走路给予了我许多启示。首先，我明白了东北人的坚毅品质和积极进取的精神。只有坚持不懈，才能走得更远。其次，走路让我和周围的人更加接近，建立了许多珍贵的友谊。最后，东北走路也是对当地文化的一种体验和了解。东北的传统美食、民俗文化，都是通过走路中的交流和探访来实现的。

#### 总结（100字）

在东北的走路中，我领略到了东北人的独特精神和积极向上的生活态度。通过学习他们的技巧和体验美的景色，我发现走路不仅是锻炼身体的方法，更是一种心灵的享受。这次东北之行让我不仅获得了身体的愉悦，更带给我对人生的启示。快乐与困扰、友谊与独处，在东北的走路中一一体会，使我更加珍惜当下的时光，追求自己的目标。

## 会走路的树教案幼儿园中班健康篇二

- 1、能说出图片的主要内容、
- 2、了解外出行走的基本常识，培养安全意识、
- 3、发展走、跑、平衡等方面的能力。

1. 布置好游戏场地。

2. 准备教育挂图《主题活动·快上小学啦·上学去》。

1. 教师出示挂图，引导幼儿讨论。

(1) 图片上是什么地方？

(2) 你能自己走路去学校吗？

(3) 过马路有红灯怎么办？

(4) 走路应该走马路的哪一边？

2. 体育游戏——到学校去。

(1) 教师讲解并示范“到学校去”的行走路线和相关的动作：绿灯亮后步行出发，跳过小沟，走小小桥，给汽车让路，横穿马路到达“学校”。

(2) 幼儿分组练习，教师观察指导，提醒幼儿遵守规则，注意安全。

3. 活动小结：教师鼓励幼儿自己走路上学去。

活动延伸：

1. 请家长利用亲子手册中所提供的游戏棋棋纸，与幼儿一起玩“上学路上”游戏棋。
2. 语言区中提供有关“上学去”的图片，图书，引导幼儿讲述、阅读。

## 会走路的树教案幼儿园中班健康篇三

- 1、模仿自己所熟悉的小动物走路，发展双脚协调能力。
- 2、体会与同伴共同参与游戏的快乐。

1、小兔子、小鸭子、小乌龟、小花猫动物头饰

2、音乐《走路》

1、活动重点：身体协调模仿小动物走路

2、活动难点：跟随儿歌的内容来变换走路姿势。

3、指导要点：老师带领幼儿模仿动物的特征走，先集体在个人模仿。

1导入提问：小朋友们平常都是怎么走路的啊

（可以大步走，小步走，摇摇摆摆，蹦蹦跳跳等。）

2、今天老师带小朋友去参加森林舞会。我们一起来看看有什么，有蓝天，白云，小草和美丽的花，最后还有勤劳的太阳公公。咦！小朋友有没有发现少了什么，对了，少了我们可爱的小动物。我们一起来请出我们可爱的小动物出来。

3、教师扮演小动物小兔子、小鸭子、小乌龟、小花猫走路的姿势

#### 4、提问：

小兔子是怎么走路的（跳跳跳）

小鸭子是怎么走路的（摇摇摇）

小乌龟是怎么走路的（爬爬爬）

小花猫是怎么走路的（静悄悄）

#### 5、教师和幼儿一起模仿动物走路

我们一起来学一学它们的走路方式，师幼一起边念儿歌边模仿这些小动物走路。

（教师和幼儿模仿几遍）

#### 6、幼儿自由模仿小动物走路

幼儿选择自己喜欢的动物头饰，模仿该动物自由的走法，教师一边在旁指导，使之更加形象。

#### 7、播放音乐，幼儿一起动起来。

## 会走路的树教案幼儿园中班健康篇四

走路是人类最基本的能力之一，对于大多数人来说，学会走路早已是当然的事情。但其实，走路不是简单的基础技能，它对于我们人类的身体、心理和精神都有着深远的影响。在我几十年的生命中，走路成为我人生旅途中最常见的活动之一。今天，我想和大家分享我的学会走路心得体会。

### 第二段：关于走路的重要性

走路不仅是简单且自然的行动，也是最基本的身体锻炼方式

之一。在日常生活中，我们每天都要行走、走路去完成各种任务，比如步行上下班、到学校、去购物、散步等等。走路不仅能够增加我们的体力和耐力，而且有助于调整身体状态和保持健康。在我看来，走路还是一种很好的放松和思考的方式，有时候走一会儿路就可以让我感到情绪稳定和思路清晰。

### 第三段：如何正确走路

走路虽然简单，但是如果行走过程中姿势不正确，会对身体产生负面影响。因此，我们需要学习如何正确走路。首先，要保持脊梁直立且肩膀自然，不要弯腰或扭曲身体；其次，步幅大小和步伐节奏应当适当，不要过于追求速度和跨度，要尽量保持自然步态。同时，步行时我们应该重点关注脚的着地部位，最好是以脚掌为主要着地点。这些注意点可以让我们走路更加健康、自然和熟练。

### 第四段：走路的益处

走路有诸多益处。它不仅可以增强身体的健康，还能有助于心理健康。走路可以促进血液循环，保证身体细胞的营养供应和废物排除；走路还有助于预防和改善心血管疾病、口服降糖药物后出现的低血糖情况和肥胖等疾病。此外，走路可以对自己的情绪产生很大的调节作用，在走路的过程中我们可以排解负面情绪、减轻压力和焦虑，增加自信心和愉悦感。

### 第五段：结语

走路，其实是一种非常简单、自然和健康的行为，但是有时候我们却容易忽视。它不仅可以帮助我们保持健康、强壮身体，还能让我们更好地享受生活和减轻心理压力。因此，我们应该多付出些时间和精力，注意走路时的姿势和步态，这样才能在走路的旅途中更加愉快、快乐和自由。

## 会走路的树教案幼儿园中班健康篇五

每日走路，是一种常见的锻炼方式。这是一项简单而又易于实践的运动，不仅有助于保持身体健康，还能提升心理素质。在我每天早晨开始行走之后，我意识到了走路的重要性，并且从中汲取了许多心灵的正能量。在接下来的文字中，我将分享我每日走路的体验和体会。

首先，每日走路给我带来了身体健康方面的好处。如今，我们生活在一个高度工业化和便利化的社会，很多人习惯了乘坐汽车或使用其他交通工具。然而，这样的生活方式给我们的身体带来了一些负面影响，比如缺乏运动。而走路则是一种简单而又便利的解决方式。每天坚持走路，能够有效地锻炼身体各部分的肌肉，并且增加心肺功能。我的体力得到了很大的提升，我感觉更加精力充沛，也不再容易感到疲惫。此外，走路还有助于消耗卡路里，并有利于减轻体重。通过每日走路，我发现我的体重开始逐渐下降，这让我更自信地面对自己的身体和外貌。

其次，每日走路给了我一个冥想和反思的机会。走在街上，我可以沉浸在大自然的怀抱中。青草绿树，鸟语花香，给人一种宁静的感觉。在走路的过程中，我可以抛开琐事和压力，静下心来聆听自己内心的声音。这时候，我会开始思考一些问题，寻找解决问题的思路。同时，我也会感悟生活的真谛，学会欣赏生活中的美好。有时候，我还会倾听音乐或播放一些有益的节目，这让我觉得更加愉悦和放松。每个人都需要一段属于自己的时间，享受独处和思考的快乐。

再次，每日走路让我更加注重生活中的身边事物。走路需要机智和敏捷，因为我们需要时刻留心我们的步伐和周围的环境。只有看到眼前的路，我们才能稳步前行。在这个过程中，我开始注意到很多令人惊艳的细节。我看到了那些曾经被我忽略的花草树木，听到了鸟儿的欢快歌声。我发现自己仿佛置身于一个生动而美丽的画卷之中。同时，我还注意到了其

他人的存在。我看到那些匆忙的行人，他们谈笑风生，忙碌的脚步中却透露出一丝轻松和快乐。这让我明白，生活中一切都值得我们去珍惜。

最后，每日走路还带给我机会去探索附近的环境。平时，因为工作和生活的忙碌，我们很少有时间去探索附近的地方。然而，每日走路就给了我这个机会。我从一个熟悉的街区走到了一个陌生的地方，发现了许多我之前从未见过的景色和风景。这让我感到充满了好奇和探索的兴趣。我发现了一家独特的咖啡馆，一个古老的建筑，或者一个美丽的公园。这些发现让我的生活变得更加多样化和丰富化。

总之，每日走路是一项简单而又有益的运动方式。它使我变得更加健康、平衡并且心灵愉悦。通过每天坚持走路，我不仅可以锻炼身体，还能静心冥想，关注生活中的美好，发现新的事物。我鼓励大家也尝试每日走路，相信你也会从中获得类似的心得和体会。开始行动吧，享受每日走路所带来的益处吧。

## 会走路的树教案幼儿园中班健康篇六

走路是人类最基本的移动方式之一，它可以带给我们许多好处，如锻炼身体、增强自信心和缓解压力。虽然每个人都会走路，但在我们成长的过程中，我们仍须掌握一些技巧，以更加优雅地走路。我在日常生活中经常走路，以下是我在这方面的一些心得和体会。

### 第一段：准备和姿势的重要性

在行走前，我们应该做好充分的准备以确保我们能够完成我们的旅程。这包括穿上适合的鞋子，练习正确的姿势，以及热身动作。对于正确的姿势，我们应该挺直背部，抬头挺胸，并放松肘部，手臂自然地摆动。当步行的时候，脚底应该先着地，然后脚跟和脚趾应该同时离开地面，以确保我们的步



伐自然和优美。

## 第二段：固定速度和节奏的重要性

另外，我们还需要保持一定的速度和节奏，这有助于我们实现舒适的行走体验。当我们走路时，我们应该注意脚的着地和抬起的感觉。我们应该将注意力集中在脚下和我们行走的节奏上。这会让我们的步伐更加稳定，并且让我们的身体自然地向前移动。

## 第三段：保持平衡的技巧

当我们走路的时候，我们经常需要维持平衡状态。这包括行走过程中身体的平衡、视线的平衡等。当我们身体失去平衡的时候，我们需要固定住一个支点，以便防止跌倒。此外，当我们视线受到干扰，我们最好停下来或缓缓地走。

## 第四段：调整步伐以应对不同的情况

当我们在走路的时候，不同的情况会出现，例如从平地到上坡、下坡、坚硬的地面等等。针对不同的情况，我们需要调整我们的步伐。当我们走上坡路时，我们需要小步抬脚，让步伐更快，这有助于带动身体前进。而走下坡路时，我们需要减缓步伐，以防止身体之间的冲击而受伤。

## 第五段：走路可以成为帮助我们放松和缓解焦虑的一种方式

走路不仅可以帮助我们保持健康的身体，还可以成为我们缓解压力和紧张的一个形式。当我们感到焦虑和紧张的时候，我们可以走路来让自己放松。走路可以帮助我们清空脑海，让我们感觉更加平静和平衡。这也是为什么有许多人经常会选择散步或慢跑，因为这可以帮助我们释放压力。

总结：

走路在我们的生活中占据了很大的比重，因此掌握正确的走路技巧很重要。通过熟练的练习和不断地调整，我们可以让我们的走路不仅更加优美，更能够带来身心的放松和健康。

## 会走路的树教案幼儿园中班健康篇七

学会走路是人类成长的里程碑式事件，它从最初的摇摇晃晃，到稳步行走，再到熟练跑跳，是一个不断努力、不断进步的过程。在这个过程中，我们会经历许多摔跤、磕绊和失败，但也会获得许多宝贵的经验和教训，并从中汲取力量和勇气。下面，我将分享我学会走路的心得体会。

### 第一段：初步学习

走路这件平凡的事情，是从最初的爬行开始的。我还记得那时的我，挣扎着想要抬起腰部，拼命地支撑着自己，想要完成那个初步的动作。当我终于用平衡支撑着自己走出几步时，书桌上大人欣喜的叫声响了起来，那时我感到了自己的成长，进一步激励了我学会走路。

### 第二段：切身体会

在学会走路的过程中，摔倒这个现象是难以避免的。初学者无论如何也难以完全做到平衡点掌握，需要一点点的调整。我摔倒后，常常会受到不同程度的身体伤害，更精神上会陷入低谷。但是，休息一会儿我便会鼓起勇气站起。加上家人的鼓励，我重新努力站起来学习，这种打击，不仅令我学会了如何更为平稳掌握平衡点和反应速度，也锻炼了我坚韧不拔的魄力。

### 第三段：快乐的时光

在摔倒的过程中，还会收获快乐。在我摔倒后，我母亲和祖母会耐心地帮我揉肩按摩，声援我，安慰我，并在我摔倒时

拥抱我。这些温暖的关爱都是至关重要的，成为我心底深处一个永不消逝的美好回忆。做一个幸福的孩子，无限乐观的心态，更能让我愉悦地去继续完成路程。

#### 第四段：不断提高

学会了基本的走路技能之后，我继续不断地努力，努力让自己变得更加熟练。我开始尝试着快跑，甚至勇闯公园，学会攀爬和跳跃。在这些努力和尝试中，我不仅将走路技能提高到了新的高度，还锻炼了自己的身体素质，拓宽了视野，更让我更加自信。

#### 第五段：成就感

学会走路的过程，是一个充满成就感的过程。从最初的摇晃到准确的站立行走，再到熟练的奔跑跳跃，这一过程越来越具有挑战性和乐趣性，我从中得到了大量的感觉和满足感。每完成新的成就，我都会得到一个新的目标，让我不断地前行，并且让我更向往未来的生活。

#### 总结：

学会走路并不是容易的事情，不仅仅意味着掌握基本技能，更需要经历摔倒、坚持和不断发掘自己的潜力。学会走路这个简单的动作，是一个人成长的标志，需要我们持之以恒的去坚持和努力，这也是我们成长中不断发展和进步的过程中获得的经验和教训，再也不会迷失方向。

## 会走路的树教案幼儿园中班健康篇八

引导幼儿在模仿小动物走路的活动中获得快乐，并能情绪愉快的参加活动。

歌曲录音磁带，小鹿，小鸭，小猫，小乌龟图片

师：“宝宝们，今天呀，袁老师为你们带来了一些小动物的图片，你们想看吗？”（想）出示图片：小兔子，小鸭子，小乌龟，小花猫。

师：“宝宝们，看了这些图片，你们知道小动物是怎么走路的？”

提问：

1、小兔子是怎么走路的呀？

2、现在我是小鸭子问：“嘎嘎嘎，宝宝们，你们知道我是怎么走路的呀？”（谁愿意来学一学！）

3、小乌龟说：“今天我在跟妈妈学走路，宝宝们，你们知道我是怎么走路的呀？”

4、小花猫说：“喵喵喵，宝宝们知道我是怎样走路的呢？”

“宝宝真聪明！我们一起来学学这首儿歌好吗？并学一学它们走路的样子”

“宝宝讲的真好听，你们想不想学学小动物走路的样子呀？”

幼儿跟着录音边唱歌曲边模仿小动物走路四、活动结束。

“宝宝们本领真大，学会了小动物们的走路，现在小动物们累了，我们也累了休息一下吧！”

## 会走路的树教案幼儿园中班健康篇九

1、熟悉音乐，能根据音乐性质的变化，较合拍地做小朋友走路和爷爷奶奶走路的动作。

2、能初步分角色进行表演。

3、知道在日常生活中要尊敬老人。

能根据音乐的变化，较合拍地做小朋友走路和爷爷奶奶走路的动作。

能初步分角色进行表演。

注意观察老爷爷、老奶奶的走路姿态。

一、熟悉音乐，区分音乐的不同性质。

1、倾听音乐。

2、用身体动作表达对不同乐段的感受。

二、想象并创造小朋友、爷爷、奶奶的走路动作。

1、迁移生活经验，创编小朋友、爷爷、奶奶的走路动作。

2、随乐动作，并根据音乐的变化变换动作。

三、结伴表演。

1、探索如何扶爷爷奶奶走路。

2、分角色活动。部分幼儿扮小朋友，部分幼儿扮爷爷奶奶。再乐段a的伴奏下，小朋友（一拍一下）快乐地走着、游戏着。在乐段b的伴奏下，“爷爷奶奶”（两拍一下）缓慢地按音乐节拍走路，小朋友迅速上前，扶“爷爷奶奶”走路，并在音乐结束时，把“爷爷奶奶”送回座位。

3、“爷爷奶奶”用动作夸奖尊敬老人的好娃娃。

# 会走路的树教案幼儿园中班健康篇十

健康

1、知道在走路时要注意安全

2、培养幼儿的协调协调能力

cd□爷爷和我》、粗的绳子、胶带

1、师幼一起唱《爷爷和我》，边唱边扮演爷爷和孩子走路。

3、在班级选拔走路高手

比赛前，教师带领幼儿转转脚踝，进行热身运动。

教师出示准备好的粗绳，第一轮游戏时请知识竞赛获胜的小组和教师一起设置各种走路的关卡，比比谁能安全过关。

两组比赛，每成功通过一个人，就可以在原来的记分牌上加一分，没有通过的幼儿不加分。

第二轮游戏时请得分较低的一组幼儿和教师一起重新设置走路关卡，然后继续比赛。

教师可以给予设置关卡的幼儿一些提示：（倒着走；横着走；将绳子拉直放在地上，走在绳子上；两脚跨在平行摆放的两根绳子边缘走；将绳子绕城螺旋状，走在绳子上；沿着绳子围成的螺旋状走，但不能踩到绳子。）