

# 2023年健身教案反思(通用5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 健身教案反思篇一

1、通过自身的探索活动，了解自己身体能动的一些部位，从而对自己的身体感兴趣。

2、知道多运动，身体才会健康。

3、在大胆探索、自我发现的活动中，增强活动兴趣，提高合作能力，体验愉快情绪。

纸盒制作的木头人；各种图案标记；音乐《健康歌》

一、出示木头人，激发幼儿参与活动的兴趣。

师：小朋友们，听，是谁在哭呀？我们一起把他请出来。（木头人出现）

问：他是谁？木头人怎么了？他为什么不高兴呢？我们问问他。

木头人讲述原因（不舒服、不能动）

二、幼儿帮木头人脱掉“外衣”。

请部分幼儿帮助木头人脱掉身上用纸盒做的“外衣”。

三、探索自己身体可以动的部位，并做标记。

- 1、听音乐，老师带领小朋友一起跳舞
- 2、探讨表演时身体哪些部位在动。
- 3、幼儿给自己身体会动的部位贴标记。教师巡回指导。

师：其实，我们身体的许多部位都可以动，请小朋友们用自己的身体来动一动，按顺序来找一找，在能动的部位贴上你喜欢的标记。（幼儿自由探索）

- 4、除了刚才跳舞的时候身体部位的运动，还有哪些身体部位可以运动呢？

师：我们的身体上有这么多部位都能动，我们来看看吧。

四、通过讨论，知道多做运动，身体才会健康。

- 1、讲述运动后的感觉。

提问：运动后你有什么感觉？老师运动后觉得好舒服呀！（鼓励幼儿大胆讲述自己的感受）

- 2、讨论运动对身体的好处。

经常运动身体会怎么样？（强壮、健康、不生病、棒棒的……）

3、说说人们常做的运动项目。  
你看到人们做过什么运动？（做操、打球、打太极拳、跳舞、健身广场锻炼、跑步……）

- 4、小结：为了健康，小朋友们从小要喜欢运动，经常运动。

五、表演《健康歌》

## 健身教案反思篇二

2009年1月7日，中国国务院作了《国务院关于批准设立“全民健身日”的批复》，从法律上确立了“全民健身日”作为国家级体育节日的地位。下面是小编为大家搜索整理的2017全民健身日小学体育《健美操》教案，供大家参考，希望对大家有所帮助！

本课以实施《体育与健康课程标准》为依据，以“健康第一”、“快乐体育”为主导，同时结合我校健美操特色，在教学中以增强学生身体健康为目的，以增进学生的体育兴趣和能力的核心，以培养学生的终身体育意识为最终目标。总体设计上以点带面把健美操融入到体育课堂教学中，调动学生积极性，激发学生学习兴趣，培养学生的自学、自练能力，在促进学生身心健康发展的同时提高学生体会美、表现美、创造美的能力，陶冶学生美的情操。

### 1、健美操

### 2、游戏：打抱球

本课力求从情感入手，在场地设计音乐伴奏背景衬托下，创设情境，启发学生思维，激发学生对体育活动的情趣，增强体质，培养自觉锻炼身体的习惯。

首先谈话式开课，带领学生激情进入“开心动!动!动!”这一环节。组织学生自选喜爱的游戏项目(皮筋、跳绳、呼拉圈)通过游戏激发学生学习的兴趣，达到热身健体的目的。

### 1、健美操。教师带领学生激情引出“相信自己，我能行!”

这一环节。通过教师的示范以及语言激励，调动起学生学习的兴趣，之后引导学生进入健美操步伐“自选超市”这一情境中，学生通过选择不同的步伐“套餐”，随机组建不同的小组，在小组内(通过观看图解)自学自练，以及小组成员间的相互交流、研讨、互助练习，达到学习的目的。并且通过小组展示，巩固所学动作，培养学生表现美、展示美的能力，增强自信心。此外结合所学内容，教师设疑鼓励学生进行步伐演变，以及简单健美操动作的创编，调动、启发学生学习兴趣的同时培养了学生的创新能力和创造精神，促进了学生个性的发展，以及对美的鉴赏能力，整个教学过程中以生为主、以师为辅，充分调动学生的主观能动性及创造力。

2、游戏。教师带领学生激情进入“开心时光，乐!乐!乐!”这一环节，通过游戏，来满足学生身心发展的需要，通过愉快的教学充分调动学生积极性，发挥他们的聪明才智，培养学生团结协作、勇敢顽强、克服困难的优良品质。

通过优美的乐曲，引导学生自己感受音乐的美，用自己的动作去表现对音乐的理解，在愉快的氛围重视学生的身心得到恢复和放松。教师鼓励性总结宣布下课。

在教法上，采用了讲解法、示范法、语言指导法、表扬鼓励法、指导纠正法、情景教学法，注意创设轻松、愉快的教学氛围，从而达到快乐教学的目的。

## 健身教案反思篇三

活动名称：大班艺术

活动内容：音乐欣赏《唐老鸭减肥》

活动目标：

1. 了解音乐三段体的变化，感受乐曲诙谐幽默的特点。
2. 能根据乐曲特点创编健身动作，尝试根据音乐变化表现唐老鸭减肥的有趣动作。
3. 体验音乐活动带来的快乐，懂得肥胖会给人的生活带来不方便，应合理饮食，坚持锻炼。

重难点：

重点：了解音乐三段体的变化，感受乐曲诙谐幽默的特点

难点：能根据乐曲特点创编健身动作，尝试根据音乐变化表现唐老鸭减肥的有趣动作。

活动准备：

1. 音乐《瑞典狂想曲》片段。

课件。

活动过程：

一、故事激趣，引出活动内容。

二、完整欣赏音乐，感受音乐三段体的变化。

1. 完整欣赏一遍，启发幼儿根据音乐变化想象唐老鸭会发生什么有趣的事情。

提问：想想胖胖的唐老鸭会发生什么有趣的事情？

2. 欣赏第二遍，感受音乐结构变化。

提问：音乐速度一样吗？有什么不一样？这段音乐一共分几

段？三、分段欣赏，深入体会，鼓励幼儿创造性的表现音乐。

1. 出示胖鸭图片，欣赏音乐第一段，启发幼儿创编动作，表现唐老鸭走路摇摇摆摆、滑稽可笑、笨重的样子。

2. 欣赏第二段音乐，启发幼儿想象故事情节，为唐老鸭设计减肥方法，制定减肥计划。

(2) 小结：运动和少吃零食，这样就可以瘦下来，在生活中，我们也要少吃零食，多运动。我们还要合理饮食，少吃肉，多吃菜，坚持锻炼，让自己的体型棒棒的。

(3) 鼓励幼儿为唐老鸭制定减肥计划提醒幼儿按音乐的节奏模仿动作。

3. 欣赏音乐第三段，感受唐老鸭减肥后的变化，启发幼儿大胆表现减肥后唐老鸭轻松愉快的心情和走路轻快的样子，并合影留念。

四、配乐完整表演唐老鸭减肥的过程，感受音乐诙谐幽默的情绪，启发幼儿夸张地表现音乐内容。

提问：减肥后的唐老鸭心情怎样？你想对他说什么鼓励的话？

五、拓展延伸：教师配乐表演《丑小鸭》，进一步感受音乐三段体的变化。知道音乐可以有多种表现方式。

1. 提问：通过音乐，你还会想起哪些故事？

2. 向幼儿介绍这首曲子是《瑞典狂想曲》。

3. 鼓励幼儿在活动区时间继续创编角色及故事情景进行表演。

## 健身教案反思篇四

### “健身健美操比赛”总结

2011年5月25日，“四川理工学院2011年健身健美操”比赛在汇东科学大会堂顺利落下帷幕，比赛比较圆满、顺利，取得了预期的效果，获得了广大师生的一致好评。自3月初接到比赛通知，文艺部在一周内完成了法学院代表队的报名和初步筛选工作，并在三月中旬确定了最终的参赛阵容。通过近三个月的艰苦训练，法学院代表队以昂扬的斗志和饱满的热情投入到了5月25日的决赛中，优美的动作编排获得了观众们的阵阵喝彩。

此次比赛延续了以往几届比赛的惯例，由体育部和校学生处联合主办，比赛规模和比赛细则基本没有变化。作为四川理工学院的一项传统赛事，比赛吸引了许多同学参与其中，所有二级学院包括研究生都组队参加了此次比赛。今年正值建党90周年和四川理工学院创办四川理工大学的关键时期，举办这样一项有意义的比赛，献礼建党90周年，有利于构建和谐校园文化，稳步推进创建四川理工大学。

作为众多参赛队中的一支，法学院代表队全体队员在比赛中赛出了水平，赛出了风格，博得场下观众阵阵掌声。然而由于某些不可抗拒的主客观因素，法学院代表队在本届比赛中未能取得理想成绩。我们在此次比赛的前期准备、参与过程中取得了一些经验教训，现总结如下，以期为以后类似的比赛提供参考和指导。

致我们编排的优美动作未能准确表达我们的动感与活力。啦啦操作为规定动作，大家比的就是力度和动作的整体协调性，我们本来就没有安排男队员参加规定动作，女队员力度一差，跳的效果自然就不好，观赏性就给专业裁判留下了不好的印象。其次，由于我学院人口基数小，可供选拔的队员也比其它学院少。全部8名队员都来自09级，6名女队员还要兼顾规

定动作和自编动作。这一主观因素导致女队员训练强度过大，不能全身心的投入到其中一项训练中。而在正式比赛的时候，她们又要两次上场两次换服装，一定程度上影响了比赛的状态。因此，在明年的筹备工作中，我们应该扩大选拔范围，让更多优秀队员加入到我们这个团队。比赛当天另一个客观因素便是音响师未能及时给我们准确配乐，导致我们两度上场两度退场，直到第三次登场才勉强完成了比赛，最后造型还出现了严重失误。所谓“一鼓作气，再而衰，三而竭”，在比赛中遇到这样的意外状况，多多少少还是影响到了队员的发挥。

比赛场上的表现从一个侧面也反映出我们在训练中存在的问题。首先我们的训练缺乏统筹规划，练的时间和次数很多，效率却很低，没有一个严格的训练计划。每天应该完成哪些技术动作和训练，没有明确的安排。虽然教练一再强调力度训练的重要性，但在日常训练中我们花了大量时间学动作，忽视了力度训练这一块。当然，我们漂亮的自编动作是比赛中的一大亮点，赢得了场下观众的阵阵欢呼。至于比赛最后造型的那次失误，也是平时训练不到位加上临场紧张导致的。在以后的工作中，我们在训练这一块还有许多地方需要改进。

说完缺点，再谈谈此次比赛的收获。首先要感谢学院领导和老师对我们参加这次比赛的支持和给予我们的鼓励！感谢一直坚持后勤工作的两委会同事。其次要感谢主席团、文艺部、教练和全体队员的通力合作，为大家准备了这样一场精彩的演出。通过这次比赛，我们看到了法学院学生的团结和拼搏精神。教练和队员们牺牲了大量休息时间投入到健美操的训练中去，在训练后期，每天还自觉加练。虽然比赛结果不理想，但队员们的精神还是值得肯定。俗话说：失败是成功之母。俗语又说：风水轮流转。这次我们败了，败给了许多主客观因素，但我们不能败给自己。来年，在总结此次比赛经验教训的基础上，我们应该排除万难，真抓实干，有信心、有决心把我们丢掉的荣誉从新拿回来！

这次比赛从准备到最后登台，离不开学院对我们的支持，离不开领导和老师对我们的关心，以及两委会各部门的密切合作和文艺部的辛苦付出。通过这次活动，我们向全校师生展示了我们法学院学生的精神风貌和活力。在学院推广了健身健美操这项运动，引导同学们培养健康的休闲娱乐方式，给力构建和谐校园文化，努力创办四川理工大学！

文艺部

2011/6/5

## 健身教案反思篇五

二、观察各种器械，了解各种器械作用

——“我们先来看看这个，上面怎么有个大圆圈啊？”

——“上面是扶手”

——“这个上面有个大脚丫是什么意思呢？”

——“是可以踩到上面的”

——“哦，是踩到上面然后扶住扶手。”那你们猜猜这个是锻炼什么的呢？

——幼儿相互猜测。教师可以示范模拟。

——原来这个事锻炼腰部的，叫扭腰器。

——教师一带幼儿进行探索了解。

三、了解各类器械的危险性

——教师故意不按健身规则进行活动引导幼儿发现存在的安全隐患

——引导幼儿知道独自玩这种器械的危害。

#### 四、巩固认识

——回到教室，师幼讨论。

——你最喜欢的器械？是怎么玩的？几个人可以一起玩？

——教师总结。

教案设计频道小编推荐：[幼儿园中班教案](#) | [幼儿园中班教学计划](#)