

中班自理能力教案(优质5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。优秀的教案都具备一些什么特点呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

中班自理能力教案篇一

- 1、认识手的结构，了解五个手指的名称。
- 2、通过游戏了解手的功能，体会自己的小手很能干。
- 3、简单了解保护手的方法。
- 4、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
- 5、体验游戏的快乐。

- 1、表演录像一段。
- 2、装有物品的魔盒每人一个，各色物品图片一份。
- 3、幻灯片课件

导入环节：

师：小朋友，今天张老师给你们带来了一段好看表演，我们一起来看看吧！（观看表演）

师：（观看完毕）表演真精彩，文明的小观众观看完演出后要记得送出热烈的掌声哦！（一起鼓掌欢迎）

师：小朋友，你们知道刚才的演出是用什么来表演的吗？

（手）

对，是用我们的手，请你伸出你的小手来看一看吧。（引出下一环节）

一、（第一环节）认识手的结构，了解五个手指的名称。

1、介绍手的结构。

师：看一看我们有几只手？（两只）手上都有什么呢？（用手指着手心）：这个部位叫什么？（手心）挠挠你的小手心，好痒啊。（用手指着手背）：这个部位叫什么：（手背）摸摸你的手背真光滑。

师：小朋友们仔细看一看，除了手心、手背、和手指头之外，我们的手上还有很多小纹纹，在手心里的叫（掌纹），在手指头上的叫（指纹）。

二：通过游戏，了解手的功能及重要作用。

1、小手跳舞

师：刚刚我们认识了小手。想不想像视频里的姐姐们一样用手来跳好看的舞蹈呀。那你们会用手做什么动作。师：（稍事等待，巡视一下幼儿）准备好了，我们要开始表演了（听音乐做动作）。

（1）：小手可以做的事情。

师：小朋友的小手会跳舞，它可真能干，那你的小手还会做什么呢？

（画画、吃饭叠衣服、拿东西……、、）回应：你的小手真灵巧，你的小手真能干，你的小手会做的事情可真多，你的小手很灵活、你的小手很勤劳，你的小手……）

2、小手摸东西。

(1) 通过游戏，让幼儿亲自感知手能感知物品特性的功能。

师：小朋友的小手能做这么多事情，那张老师要考考小朋友，看看谁的小手最能干、

师：小朋友，看！张老师这里有四个魔盒，每个盒子里住着不同的物品，可是老师忘记了到底是谁住在哪个房间了，现在就请你的‘小手来帮我分辨出到底是谁的家。请小朋友四人一组，每个小朋友轮流把小手伸进去摸一摸看看里边住着谁。

教师轮流询问幼儿感受小朋友，你摸得时候是什么感觉？你的小房间里可能住着谁？（提问几个小朋友）。小组讨论后，请小朋友们把相应的物品图片贴到小房子上。

师：现在每个组的小朋友都有答案了，张老师这里有很多图片。你的房间里住着谁？就来把它的图片贴到它的房间上吧。（孩子们取图片贴好，检查纠正图片对错）

(2) 验证猜想，揭晓答案。

师：那么小朋友们到底用我们的小手猜得对不对呢？现在见证奇迹的时刻就要到了，我数到三，大家一起把里面的东西拿出来，看看你们是不是真的猜对了，小手慢慢伸进去，1、2、3，变（很惊喜的样子）拿出物品，呀，恭喜你们全都猜对了！（做出胜利的表情、）

(3) 把物品送到他们的盒子里。

3、我的小手会说话，了解手能表情达意的功能。

“它在说，一根手指说你真棒，两根手指说小白兔蹦蹦跳，蹦到草地吃青草。三根手指小花猫，喵喵喵。撸撸胡须伸懒

腰。四个跟手指说什么，小鸟飞飞，螃蟹爬爬。四根手指像小刀，切切切，切什么。五根手指说什么，你好、嗨、再见。原来手会说话，一根手指说你真棒，两根手指小白兔三根手指小花猫，四个像小刀，五根手指说什么，你好、嗨、再见。”“究竟手还会说什么呢，看我，手还会说什么。

你的小手会说话吗？谁想来试试看？哪个小朋友愿意上来试一试用手来说话，我们来猜一猜他说了什么。”

“那么，我这里呢还有很多手势，每一个手势都在讲话，看一看，它在说什么。”

“原来手可以代表很多很多的话，也可以给我们传达很多很多的感情。手可以说话。”

三、简单了解保护手的方法。

师：我们的小手这么能干，我们可要好好保护它，那你知道如何保护好我们的小手吗？（勤洗手，洗手打上肥皂、戴手套、、、、）

第一张图：戴手套

师：这个小朋友怎样对待自己的小手的？（戴手套）冬天到了，戴上手套，让我们的小手更温暖，他做的可真棒！（此时出示对号）

第二张图片：摸插座

师：这个小朋友在干什么？这样做我们的小手会有什么危险？（会电着我们的手）这样做太危险，我们可千万不要像他那样做！（出示错号）。

第三张图片：涂抹护手霜。

师：这个小朋友在做什么？（抹护手霜）每天在手上抹上护手霜，能让我们的双手变的更光滑，防止皮肤干裂，她的这个做法可真不错。（出示对号）。

第四张图片：洗手

师：这几个小朋友在（洗手），小手洗干净，细菌赶跑不生病，真是讲卫生的好宝宝！（出示错号）

第五张图片：放鞭炮。

师：这个小朋友在干什么？（放鞭炮）这样会有什么危险？（会炸伤小手），马上就要过节了，小朋友们一定要注意，放鞭炮很危险，危险的事情可不能做。（出示错号）。

第六张图片：剪指甲

师：这是在干什么？（剪指甲）勤剪指甲讲卫生，爱护小手人人夸！（出示对号）

第七张图片：吸吮手指

师：这个小朋友在干什么？（吃手）这样做有什么不好？（细菌进到肚子里了）这个动作可不要！（出示错号）。

四、小手动起来。

师：今天呀我们认识了我们的小手，见识到了我们的小手会的本领可真多，会跳舞、会分辨物品、还会说话呢。小朋友，你们知道吗？怎么才会让我们我们的小手越来越能干呢？

（我们要多多用我们的小手做力所能及的事情，帮助爸爸妈妈做家务）这样我们的小手就会越来越灵巧，越来越能干。今天我们就到这里现在挥一挥你的小手，跟老师们说再见！（再见）

在活动中以“幼儿的手”为切入点，在施教过程中，主要采用了音乐导入法、观察发现法、游戏巩固法、感知操作法。活动开始，孩子们在轻松的音乐中，对手有感性认识，产生活动兴趣。然后通过观察，孩子们自己发现手上有什么，有几个手指，并进行手指和手的比较。手能做什么，不能做什么，并与孩子们共同搭建认识的平台。

- 1、让幼儿知道玩哪些东西会有危险。
- 2、培养幼儿的初步自我保护意识。
- 3、培养幼儿动脑思考问题、解决问题的能力。
- 4、培养幼儿大胆发言，说完整话的好习惯。

1、电风扇、电熨斗、小刀片、香水图片、自制挂图

2、配套幼儿用书

一、出示电风扇、电熨斗、小刀片、香水图片

- 1、让幼儿说出图片的名称
- 2、让幼儿简单地说出它们的用途。

二、引语：

小朋友们刚才说的很好，图片上的这些东西能给我们生活带来很多方便，天热了帮我们解热，衣服皱了，电熨斗帮我们烫平衣服，我们还可以用小刀削水果，往身上撒香水。我们的日常生活离不开这些东西，可是，如果小朋友把这些东西当玩具，就很危险了。

三、指导幼儿看图：

1、图上有几个男孩，他们各自在干什么？

2、图上有几个女孩，他们各自在干什么？

四、引导幼儿想想，这样做有什么危险？

五、教师告诉幼儿：

1、把手伸进转动的电扇里会伤害到手指，会受伤。

2、玩小刀会割破小手，严重的会危及生命。

3、玩通电的电熨斗会烫坏衣物，甚至会伤害自己或者引起火灾。

4、对眼睛喷香水会弄伤眼睛。

通过这类活动能够培养幼儿对物品作用的熟悉，也能够让幼儿在看图和听老师讲解的途中学习到危险的概念，懂得什么东西能够玩什么东西不能玩。在幼儿安全教育中必不可少。但是在此类教学活动中，并不能把所有的危险和有危险的物品都让孩子们掌握，有一定的局限性。所以在思想上培养幼儿的安全意识尤为重要。

中班自理能力教案篇二

现在的家长普遍重视孩子的智力开发，幼儿学习网但在生活上一手包办，忽视孩子动手能力、自理能力的培养。针对这一现象，我们进行了“幼儿自理能力的培养”的研究，设计了一系列相关的生活活动来提高幼儿的动手能力、生活能力，促进幼儿全面、健康地发展。

1、掌握系鞋带的正确方法。

2、理解故事，记住短句“先绕一个圈，两头交叉绕一绕，拉拉紧”。

3、提高动手能力、生活自理能力。

4、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

5、乐于参加体育活动，感受帮助有困难的人的快乐体验。

1、教师有表情的完整讲述一遍故事。

2、结合挂图，教师边讲述边提问。

(1) 开始，妈妈为什么不给佳佳买这双有蝴蝶结的鞋？

(2) 佳佳是怎样学习扎蝴蝶结的？

(3) 到了佳佳的生日，妈妈真的给她买了这双有蝴蝶结的鞋，佳佳是怎样穿好这双鞋的？心里又是怎样想的？借此复习前面的短句。

3、学扎蝴蝶结发给幼儿人手一根短绸带，练习扎蝴蝶结。提醒幼儿根据短句，运用正确的方法。先绕的两个圈要小一些，交叉的也要小，不要拉紧容易拉过头。形不成蝴蝶结。

4、娱乐活动幼儿互相帮助把蝴蝶结扎在食指上，颤动食指模仿蝴蝶飞动。

活动二：学系鞋

1、讨论：早上，爸爸妈妈是怎样给你系鞋带的？

2、请会系鞋带的幼儿表演一次，激发幼儿学习鞋带的愿望。

3、引导幼儿根据扎蝴蝶结的经验，学系鞋带。鼓励能力强的

幼儿帮助能力弱的幼儿，提醒幼儿一定要系紧鞋带，不然鞋带容易散开。

4、比一比，谁的鞋带系得又快又好。

在区角中增设自理区，投放扎蝴蝶结的短绸或可穿鞋子的娃娃，让幼儿继续学习系鞋带。

本活动设计体现出以下特点：

1、循序渐进，巧妙过渡。

系鞋带是一项幼儿较难掌握的技能，练习时幼儿往往会因为枯燥难学而失去兴趣，扎漂亮的蝴蝶结却是幼儿乐于学习的。该活动从让幼儿听故事开始，先学主人公扎蝴蝶结，再迁移至学系鞋带，如此循序渐进，巧妙过渡，幼儿愿意学，有兴趣学。

2、以语言指导行动，且贯穿整个学习活动。

故事中的短句实际上把系鞋带的方法具体详细地表达出来，而且念起来象儿歌般朗朗上口，很有韵味，幼儿乐于接受。在整个活动进程中，教师充分发挥了这一指导语的作用，受到了很好的效果。

3、教育、保教并重。

活动一是一次正规的教育活动。活动二则是保教方面的学习内容。整个活动，教育是为保教服务，保育中又有教育的成分。两者相互联系、相互促进。值得一提的是，最后的活动延伸非常必要，因为幼儿动手能力、自理能力的提高，绝非一两次学习活动所能达到的，必须在平时多次练习、巩固。

活动反思

本活动设计体现出以下特点：

1、循序渐进，巧妙过渡。

系鞋带是一项幼儿较难掌握的技能，练习时幼儿往往会因为枯燥难学而失去兴趣，扎漂亮的蝴蝶结却是幼儿乐于学习的。该活动从让幼儿听故事开始，先学主人公扎蝴蝶结，再迁移至学系鞋带，如此循序渐进，巧妙过渡，幼儿愿意学，有兴趣学。

中班自理能力教案篇三

1. 通过活动，提高孩子的生活自理能力，学会穿脱衣服，鞋袜、系鞋带及叠衣服、被子等基本的生活技能。
2. 在有趣的比赛活动，让孩子感受自己长了，引导幼儿懂得自己的事情自己做。
3. 通过班级之间的比赛，增强孩子的比赛意识和集体荣誉感。
4. 发展身体协调性。
5. 感受运动的快乐，愉悦身心。

时间□20xx年xx月xx日上午9:20，

地点：音乐室穿衣服、穿鞋子、叠被子比赛

参赛人员：全体幼儿

衣服：24件，被子：12张，桌子：12张

比赛形式与规则

1. 各班1名教师当评(隔壁班级互换打分)，1名教师和保育员负责叫人与照看幼儿。

2. 分年龄段进行，每次每班派出6名幼儿参加，每位幼儿一次机会，参加比赛的幼儿自己拿好衣服、鞋子、分班成一路纵队站好，听到主持人的口令开始比赛，以记时的形式开展。

3. 评判要求

(1) 参赛幼儿衣服穿好后，要求穿得整齐、领子翻平，钮扣正确、一一对齐。

(2) 叠被子方法：左边折向中线，右边这向中线(重叠)

奖项制定小能手奖：4分钟内完成所有规定项目者，衣服、鞋袜正穿着正确，物品摆放整齐者。

进步奖：4分钟外完成所有规定项目者，衣服正穿着正确，衣服、鞋袜正穿着正确，物品摆放整齐者。

中班自理能力教案篇四

1、引导幼儿认识、了解警服、医生等工作服。

2、了解职业服装的特点、用途，以及与人们生活的关系。

1、趣味练习：职业和物品的`连接游戏

2、课件：图片-警察，医生，运动员等。

1、谈话引出话题

教师：今天你穿了什么样的衣服?感受怎么样?

(请幼儿互相交流。)

2、为什么要穿衣服?

教师小结：衣服不仅可以保暖，穿了漂亮，它还有一个很大的本领，衣服会“说话”，

你看见有人穿了一件衣服，就知道他是做什么工作。

3、观察、了解不同职业服装。

(1)观察警察叔叔的服装，看看和一般的衣服有什么不一样。

(鼓励幼儿胆讲述自己的发现。)

(2)观察、发现医生工作服的特点。

4、通过图片观察周围人们的工作服装。

厨师，教师，警察，人，消防员，运动员，飞行员等。

5、趣味练习

看一看这些职业并把和职业相关的物品连接起来。

中班自理能力教案篇五

1、引导幼儿积极、主动参加体育活动，养成听指挥、守纪律的好习惯。

2、在走、跑、跳等体育活动中训练幼儿的应能力。

3、培养幼儿健康活泼的性格。

4、培养竞争意识，体验游哮来的挑战与快乐。

5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

长凳四条，哨子一枚，纸板老鼠若干，磁带、录音机、色胶、剪刀、电池等。

(一)准备部分：

组织幼儿自由站位，听音乐跟着老师做准备活动。

(二)基本部分：

1、通过《闯关》活动，在走、跑、跳等体育活动中训练幼儿的应能力。

续的动作应。(一声短哨声动，两声短哨声停)例如：原地踏步、并步右(左)移、单脚站立、后退走、足尖步蹲走、行进跳、行进跑、旋转等。

(2)第二关。听哨声信号沿箭头方向换位置，并同时听语言口令触摸自己身体某一部分。(鼻子、眼睛、脚尖等)幼儿分成四组，分别跨坐与四条长凳上，在听到哨声信号后做出向另一组跑动或不跑动的动作应。(一声短哨声跑，两声短哨声不跑)

(3)第三关。按固定信号做出逃跑坐位置或抓人的.动作应。(固定信号可由教师规定或让幼儿自由选择哨声、数字、手势、颜色等)幼儿成两列横队面对面站好，选择好本组的固定信号。当听到老师发出信号时，立刻做出逃跑或抓人的动作应。回位信号：一声长哨声。

2、复习翻跳，要求双手撑直、双脚并跳。

(1)幼儿自由在长凳或线上练习翻跳，教师巡回指导。

(2)游戏《踩老鼠》。

幼儿成两路纵队站在起跑线前，听到哨声信号后各组第一位

幼儿同时向前跑去，依次翻跳过四跳长凳后至“老鼠窝”处踩一脚“老鼠”，然后从两旁跑回队伍后。每组幼儿鱼贯进行。

(三)结束部分：(将上图长凳摆成口字型)

1、组织幼儿坐在长凳上跟着音乐做放松运动。

行进甩手臂—行进深呼吸—甩手腕—抖腿—放松腿—放松小腿等。

2、教师小结。交待课后要求：洗手、喝水、擦汗、换衣服。

活动思

在这节课的整个活动中，幼儿能积极主动参与到活动中来，并且情绪高涨，培养了幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，同时在体育活动中，还培养幼儿坚强勇敢、不怕困难的意志品质和主动乐观合作的态度，这与《纲要》中健康领域中的目标要求相吻合。