

2023年中班健康冲刺跑活动反思 中班健康教案及教学反思(大全8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

中班健康冲刺跑活动反思篇一

1、了解身体器官的作用，知道它们在我们生活中是缺一不可的。并形成初步的自我保护意识。

2、乐意运用五官积极参与愉快的探索和游戏活动。

1、故事《五兄弟》ppt图片。

2、眼罩若干，香水、《我的身体都会响》音乐。

3、嗅觉瓶、味道盒、音乐播放器等。

一、韵律活动：

《我的身体都会响》，激发幼儿活动兴趣。

师：老师听说我们班的小朋友能让自己的身体发出好听的声音，来做给我看看吧。

师：我看见你们的眼睛，鼻子、嘴巴都很能干哦，有一位叔叔的眼睛，鼻子也说自己本领大，它们争吵了起来，让我们一起去看看。

二、运用ppt五官活动图片，讲述故事《五兄弟》。

故事：一位邮递员叔叔累了，很早就休息了。这时房间里传来争吵声。原来是五兄弟在争谁的本领大。谁也不让谁。眼睛一声不响，耳朵嘴巴鼻子以为眼睛一点本领也没有，就把眼睛赶走了。

1、体验：请3—5名幼儿带上眼罩，尝试找自己的位子。

师：让我们也来试试，没有眼睛会怎样。（幼儿体验）

提问：让我们来猜猜看没有眼睛的叔叔会发生什么事（幼儿谈论）出示ppt[]上班时撞车了，鼻子、耳朵嘴巴和手都受伤了。

小结：眼睛是很重要的，它可以让我们看见周围的事物，眼睛不能少。（粘回眼睛）

2、续讲故事：耳朵他们赶紧把眼睛请了回来，眼睛不能少，他们又一起说：“鼻子鼻子，你最没有用了，你走吧！”鼻子被赶走了。（拿掉鼻子）

师：让我们来试试没有鼻子的感觉吧（体验）讨论回答。

师：除了呼吸空气，鼻子还有一个很大的本领，今天我带来的`宝贝就是来考考谁的鼻子本领最大。现在请你们闭上眼睛，猜猜它是什么。

小结：对啊！鼻子能帮助我们呼吸还能辨别气味，所以鼻子本领也很大，它能少吗？（不能）赶紧把鼻子请回来吧（粘回鼻子）

3、续讲故事：鼻子不能少，鼻子回来了，嘴巴说：“那一定是耳朵你最没有用了，你走吧！”。（取下耳朵）提问：你们猜猜，叔叔没有了耳朵会发生什么事？（自由发言）

小结：耳朵听不见声音多不方便呀，所以耳朵不能少。（粘回耳朵）

4、续讲故事：眼睛、鼻子、耳朵太生气了，它们一起大声地说：“嘴巴嘴巴，肯定你最没有用了，你走吧！”（取下嘴巴）

提问：嘴巴真的能少吗（ppt晚餐）

小结：是啊，没有了嘴巴，我们就不能吃东西，不能说话了，所以嘴巴也不能少。

5、续讲故事：眼睛不能少，鼻子不能少，嘴巴不能少，耳朵也不能少，它们一起大声地说：“手，肯定你最没有用了，你走吧！手被赶走了。（取下手）

提问：手真的能少吗？（幼儿自由回答）没有它会怎样？

小结：是啊，没有了手，我们就不能拿东西、做事情了，所以手也不能少。

三、“五兄弟”的作用

师：看来五兄弟都有各自的本领，是我们人身体的一部分，我们应该怎样爱护它们呢？（幼儿讨论发言）

小结：眼睛帮助我们看见周围的事物，鼻子帮助我们呼吸和辨别气味，耳朵帮助我们听到声音，嘴巴帮助我们说话吃东西，手帮助我们做事情。现在他们明白了谁也不能少。于是他们和好了，叔叔又成了一个快乐的邮递员。

四、游戏：

传娃娃。再次体验五兄弟的用处。

师：今天老师带来了一个神秘盒，里面藏着许多宝贝，它们想试一试五兄弟的本领。

教师提出游戏要求。听音乐依次传娃娃。音乐停了，娃娃也停止传，看娃娃在谁的手里，谁就来神秘盒中摸出一样事物（盒中放有嗅觉瓶、味道盒、mp3播放器等）“你摸出来的是xx，它是要考考xx的本领哦。按要求做相应的游戏。（如摸到五味瓶，就闻闻其中的气味，并猜出它是什么？再请幼儿进行验证）并说说五兄弟的作用。”“我用什么做了什么？”

五、活动延伸：

讨论如何保护我们的五官。

中班健康冲刺跑活动反思篇二

《蛙跳高手》是中班的一堂健康课，它的目标是：1. 尝试各种跳跃动作，练习纵跳触物；2. 发展跳跃能力。它的重点就是原地各种动作跳跃和纵跳触物。为了达到重点我先从大四班老师那借来了一根长长的跳皮筋，把跳皮筋横系在教室的前面空地上，又挂上一些纸条作为“害虫”。准备就绪，去请了几名小朋友过来试试高度，一开始很容易够到，所以我就把皮筋又拉高了些，可这回幼儿怎么纵跳都够不到。我在旁边示范着：蹲下再起来，努力向上蹦去够到纸条！孩子们越跳越起劲，越跳越正确，终于有一个高个子男孩抓到了纸条，可他使劲地一拉，其他孩子就跟着拉，当我阻止时皮筋已经松了。我发现皮筋好像不太适合，因为它的弹性很大，一位幼儿拉下后就会送下来能拉到很低很低，所以我打算寻找另一种道具。找什么代替好呢？我去问了我的指导老师，她说我们班有很长的布条很适合用。我就去跟着拿了，可一卷很新很新的布条，我不好意思用，怕这样的课堂一过，布条就会没有其它用处了，这样不就很浪费吗？可老师说：“用吧，为了课堂！”于是我又开始拉线了，这下好了

没有了很足的弹性。我很开心的’又叫来了几位幼儿，请他们尝试，调好了高度。

于是上课开始了，我的心里很忐忑，因为这样的跳跃在我看来很枯燥，没有什么新意。唯一有新意有趣的地方就只是后面的环节：青蛙捉“害虫”。那需要幼儿的想象和扮演青蛙角色，可“害虫”只是用纸条来做的，没有任何的形象性，我很担忧提不起幼儿的兴趣，我想让课堂更吸引孩子，更贴近孩子，可又心有余而力不足，不知该如何下手，如何修改？我很纠结……在课上我一开始还是处于纠结状态：该把重点怎么放呢，真的可以到达效果吗？到了课堂的中间环节时我才松了一口气，因为孩子们对这样的青蛙跳非常的喜欢，练习地也非常非常地认真，幼儿用他们的表现感染了我，我也变的情绪高涨，指导着跳的姿势有点不正确的幼儿，不断都自己加入其中！在后面的青蛙捉“害虫”环节达到了本堂课的高潮：幼儿们分批扮演青蛙去捉“害虫”，在碰到纸条后孩子们露出了自信的笑容，让每一位幼儿感受到了运动的快乐和来之努力换来的成功感！

通过这样的课堂让我看到了虽然只有一个简单的在成人看似无趣的纵跳动作，孩子们却乐此不疲；虽然“害虫”没有任何的装饰，可孩子们非常认真地捉着“害虫”。在活动最后，一个孩子跑过来告诉我：“张老师，我们再玩这个游戏好不好？我觉得很好玩！”

中班健康冲刺跑活动反思篇三

- 1、了解外伤的简单处理方法。
- 2、知道受伤时要请大人帮忙，严重时要及时就医。

教学挂图60—24。

一、引导幼儿结合生活经验，谈谈有关跌倒受伤、眼睛进异物、流鼻血的情况。

教师小结：教师根据幼儿的回答进行小结。

二、结合挂图，向幼儿介绍受外伤时的简单处理方法。

1、出示图片1、

教师：这个小朋友怎么啦？遇到这种情况，应该怎么办呢？

教师小结：应该请大人帮助小朋友清洗伤口，然后给伤口消毒上药，最后在伤口处贴上创口贴。

2、出示图片2、

教师：这个小朋友眼睛里进了东西，应该怎么办？

教师小结：你们千万不能用手去揉眼睛，应该闭上眼睛，让眼泪把眼睛里的灰尘冲出来。

3、出示图片3、

教师：这张图里的小朋友怎么了？遇到这种情况，如果大人不在身边该怎么办呢？引导幼儿大胆回答。

教师小结：这时应该低下头，用手捏住鼻子。

老师总结：在生活中很有可能会发生这些小意外，当我们遇到像刚才图片里小朋友遇到的情况时，我们千万不要慌乱，要及时请大人帮忙。如果是小问题，就用我们刚才讨论的方法解决就好了；如果受伤比较严重，一定要及时去就医。

三、请幼儿看挂图，讨论了解受伤的方法。

2、引导幼儿根据自己平时生活经验回答：预防摔伤、眼睛进异物、流鼻血的方法。

3、出示收集的图片：这些图片里的小朋友，谁做的对？谁的做法是不对的呢？请幼儿在能够有效避免受伤的方法的图片时举起小手。

教师小结：我们除了会处理这些情况外，还要会预防这些情况的发生，知道应该怎样去避免受伤。我们要在安全的'场地里玩，跑步的速度不能太快，如果很快，就控制不了自己的身体，会很容易摔跤受伤的；当眼睛里进异物时，我们千万不能用手去揉眼睛，以防细菌感染；平时要多锻炼身体，不挑食，多吃瓜果蔬菜，这样就不会流鼻血了。

四、引导幼儿讨论朋友受伤时应该怎么办。

1、教师：如果你的好朋友受伤了或遇到这样的情况，你会怎么办呢？

2、幼儿讨论交流。

教师小结：大家在一起都是好朋友，我们要互相关心，互相照顾。当别人摔倒时，要帮忙把他扶起来，还可以帮别人拿需要的东西，并帮助他去告诉大人，请求大人的帮助。

中班健康冲刺跑活动反思篇四

在用餐时我发现孩子有挑食的坏习惯 不爱吃蔬菜 我设计了这一活动 激发孩子对蔬菜的了解 从而纠正孩子的偏食挑食行为。

活动目标

1 了解蔬菜特点作用 培养幼儿对蔬菜的热爱及喜爱之情。

- 2 知道常见蔬菜的食用方法和营养价值 做到不挑食的习惯。
- 3 初步了解健康的小常识。
- 4 知道人体需要各种不同的营养。
- 5 让幼儿知道蔬菜有益于身体健康。

重点难点

通过猜谜 多媒体 实物等课件 认识各种蔬菜。

明确蔬菜营养 教育幼儿不挑食。

活动准备

西红柿 黄瓜 萝卜 胡萝卜 每人一份 展示各种蔬菜图片的多媒体课件。

活动过程

一 猜谜导入活动。

1 小朋友猜一猜 它是谁 你认识么。

颜色绿黄 瘦长的身体 坑多刺多 清香脆凉 (黄瓜)。

出示黄瓜的图片 请小朋友观察 看看黄瓜是什么颜色?(绿黄)。

请小朋友说说黄瓜都能做哪些美味食物呢?

2 出示实物 问问这是什么(萝卜)

请同学说一说它的形状和用途。

3小朋友 再猜猜这个谜语

好像柿子没有盖 好像苹果逗人爱 味道酸甜营养多 能当水果能做菜(西红柿)。

小朋友你知道么 西红柿不仅酸甜好吃 他的抗癌作用居蔬菜首位 我们要多吃哦。

二 老师向幼儿介绍 各种蔬菜的营养价值 和对人体的好处 鼓励幼儿吃饭不挑食

三 让幼儿说说喜欢吃哪些蔬菜 不喜欢吃哪些蔬菜 为什么

五 用多媒体展示各种蔬菜的图片及蔬菜的用途和营养价值。

延伸

我们身边还有好多蔬菜 你如果不知道用途和做法回家后问问父母亲。

教学反思

我通过采取猜谜语 多媒体 实物等形象的手法 为幼儿创设学习环境 引导幼儿主动探索生活 由于所学的内容 是幼儿通过实践思考后自主认识的 所以幼儿能较快理解并掌握 与此同时 也激发幼儿的感知认识 有利于提高幼儿的认知能力 所以我们每一位老师在一日工作中 一定要改变观念 努力贯彻《刚要》的精神 以幼儿为主体 充分发挥教师的主导作用 使幼儿成为学习的主人。

中班健康冲刺跑活动反思篇五

1. 通过练习“垫上举物翻滚”动作，发展身体的灵敏性及协调性。

2. 激发参加体育活动情绪，体验运动的快乐。
3. 锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
4. 促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
5. 让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

“持物垫上翻滚”动作练习。

体操垫4张；大呼啦圈3个，画有直线、曲线的场地，宽窄纸皮4张，装有水的大小可乐瓶人手3个。

1. 成一路纵队走、跑交替进场，进行变速走跑热身活动。
2. 听口令进行左右分队走练习；四队变两队，两队变四队。
3. 模仿解放军。

(1) 自由模仿解放军的各种生活动作与训练动作。

(2) 教师带领幼儿模仿解放军站岗、刺杀、投弹、卧倒等动作。

活动反思：幼儿对解放军就是有一种天生的仰慕感，所以当请孩子们来扮演“小小解放军”，孩子们的'精神马上就提起来了，模仿解放军的各种动作也非常认真，尤其是“敬礼”、“刺杀”动作，孩子们做的还是挺到位的。

4. 探索怎样垫上运输炮弹。

(1) 教师提出要求：要求炮弹不能着地，不能行走过地垫。

(2) 幼儿分组自由探索、尝试运送炮弹的方法。

活动反思;孩子们整个人融入到了“运炮弹”的情境中,探索中方式比较多,有的跪着走,有的像虫一样蠕动,其他孩子也纷纷跟学,为我导入下一环节的教学做了很好的铺垫。

5. “持物垫上翻滚”动作教学。

(1)教师介绍并示范垫上持物翻滚动作的要领。

(2)幼儿按示范要求进行新本领的练习,教师个别指导。

活动反思:在逐个练习“持物垫上翻滚”的动作时,大部分孩子都掌握的比较好第一次练习中也有个别孩子“炮弹”没有发到头顶上,而是放在了身上,这样翻滚比较困难,我用“炮弹放在自己身上就炸死自己了”来提醒孩子,孩子们很快调整的比较好,孩子们之间也学会相互提醒了。

6. 分组进行持物垫上翻滚锻炼。

(1)游戏:轰炸敌区阵地。

持物垫上翻滚——s行走——助跑跨跳——返回继续。

活动反思:整个游戏孩子们因为有“小小解放军”的头衔,秩序与规则都掌握得比较好,但是助跑跨跳的动作融入于游戏中,很多孩子的动作因为不够熟练就不够标准,还需要继续练习。

(2)游戏:回收炸弹。

7. 在教师的带领下做放松动作。

这节课是一节体育课,主要是引导幼儿学习跨跳、钻爬的动作技能。幼儿园老师应该是知识和技能的引导者而不能是直接的传授者。学会解放军本领后,应该再次让孩子们了解解

放军叔叔的作用，如抗洪救灾，捉坏人，保家卫国等等，培养他们对解放军叔叔的感恩之情。

中班健康冲刺跑活动反思篇六

由于本班幼儿普遍是农村孩子，爸爸妈妈不在家，交给爷爷奶奶照管，爷爷奶奶又溺爱孩子，造成孩子养成饭来张口的坏习惯；生活习惯也不好，孩子的手很脏，指甲长了也不剪。

活动目标

- 1、认识手的外形特征和功能，知道人人都有一双手。
- 2、丰富幼儿的词汇：大拇指、小指、中指、手掌、手心、手背、手指甲、粗细、长短、一双手。
- 3、培养幼儿的观察兴趣与仔细观察的习惯。
- 4、发展幼儿的动手能力。
- 5、初步养成良好的卫生习惯。

教学重点、难点

教学重点：认识手的外形特征；

教学难点：知道手的功能。

活动准备

水彩笔、每人一张白纸、指偶图案每人两个、一段《我有一双小小手》音乐

活动过程

1、教师引导幼儿做游戏：“请你照我这样做”，最后让幼儿把一双手藏在身后。

2、教师：咦！你们把什么藏在身后啦？哦，原来是你们的小手，伸出来看看，我们每位小朋友有几只手？（两只手）对了，两只手还可以怎样说？（一双手）对了，两只手又称为“一双手”。

1、引导幼儿一起数一数，一只手上有几个手指？（老师带领幼儿一起数）

2、让幼儿把手指并拢，比一比，5个手指头是不是一样长，找出5个手指的不同点。

教师：我们看看每只手的5个手指是不是一样长？（不是）哪一个手指最长？他在5个手指中的哪个位置？（在中间的手指最长）对了，因为他最长又在5个手指中间，所以叫它“中指”。那么5个手指中最小最细最短的手指在什么位置？它叫什么名字？（因它最小最细最短在5个手指的最后一个，所以叫它“小拇指”，又可叫它“幺指”）那么哪个手指长得最粗最短呢？它叫什么名字？（因它最粗最短，很有力，所以叫它“大拇指”）

3、引导幼儿再观察，每手指头都长着什么？（手指甲）摸一摸有什么感觉？（很坚硬）什么颜色？（白色透明）手指上是不是都有手指甲？（教师让幼儿观察自己的小手，同时告诉幼儿指甲长要交到的原因。）

教师小结：带上指偶图案，教师和幼儿做手偶游戏，《聪明的手指》谁会表演。我们每个人都有两只手又称为“一双手”。每只手上都有5个手指，这最粗又有力，并在五指的前头的是大拇指（指偶图案是大哥），这个最长又在5个手指的中间，它叫“中指”（中指和食指做小白兔蹦蹦跳）；在5个手指中最后又小又短的叫“小拇指”，又可叫“幺指”（指偶图案是小妹妹，还可以和同伴做拉拉勾）。这5个手指都长着坚硬

透明的“手指甲”。手指甲长长了就要剪掉，不然脏东西、细菌就会藏在里面，我们就很容易生病。

4、 引导幼儿再观察手，知道手掌、手心、手背各指什么？

老师：每只手上除了5个手指以外，还有什么？(手心、手背)
老师叫幼儿将水彩笔放在手心和手背，水彩笔在手心这面稳，而手背没那么稳，在这里叫幼儿仔细观察，手背手指上有什么？(指甲)手心、手背合起来叫手掌。(每天都要洗手，饭前便后要洗手，洗手方法在语言课《小手洗得真干净》中学过了。)

老师放一段《我有一双小小手》的音乐，老师和幼儿一起表演。

老师：我们都有一双小小手，你的小小手能做什么？(让幼儿自由讨论)

老师小结：我们的小手本领可大了，能做好多好多的事情。我们以后要自己做(写字、绘画、折纸、系鞋带、扣纽扣、洗脸、叠衣被等)，还可以用我们得小手帮爸爸妈妈、爷爷奶奶做一些自己能做的事，也可以帮助小朋友做好事。

教师：把你们课桌中间水彩笔和白纸拿好，把左手放在白纸上，右手持笔缘画下来。并涂上颜色。

活动延伸：

1、 把自己画得小手送给老师，并说出自己画的小手，画了些什么；

2、 在早上晨检时让幼儿互相检查手指甲是否剪掉了，手洗干净了没有；

3、板上开展“小能手”的好人好事比赛；

4、除自己外,其它人的会做什么事.

教学反思

一、《认识手》是幼儿园中班健康的认识内容，根据中班幼儿年龄特点，思维是直观形象，而且每个人都有一双手，幼儿能够通过伸出自己的双手来认识手的外形特征和功能，从而激发幼儿观察的兴趣，培养他们从小养成善于观察和发现的好习惯。又结合教育幼儿能努力做好力所能及的事，不怕困难，有初步的责任感，还要帮助成人做一些力所能及的事情，培养幼儿从小热爱劳动和动手动脑的好习惯。《认识手》人人都有一双手，幼儿能通过从自身的认识，幼儿对自己的手既熟悉，又直观形象，幼儿容易接受。

二、从本次活动的教学法来看，本班孩子在三到五岁阶段，游戏是幼儿喜爱的一项活动。因此，我在引出课的内容时，我采用了“请你照我这样做”的模仿游戏，引出了课题，每个人都有一双手。

1、活动以师幼互动式探究性学习贯穿始终，教师与幼儿平等合作相互作用，共同研究教材，一起探讨问题。“教师是活动的主导、幼儿是活动的主体”。具体形象思维是幼儿思维的典型方式，根据这一特点，我采用了直观教学来认识手的外形特征。第一通过数手指来认识一只手有五个手指头，其次比较手指的长短、粗细，最小的是小指，最粗短的是大拇指。

2、根据幼儿的思维是具体形象，因此必须把认识渗透到具体形象，有趣的活动游戏之中。还需要通过游戏形式加以巩固练习，于是我采用手偶游戏《聪明的手指》，让幼儿巩固认识手指的名称，还让幼儿实际拿水彩笔，让幼儿知道手分为手心、手背和手掌。

3、通过幼儿实际操作，知道手的功能。

三、从本次活动的整个教学过程来看，根据中班的年龄特点和本次活动的目标要求，我设计了以下环节。

1、以做模仿游戏，激发兴趣。

教师带领幼儿玩：“请你照我这样做”的模仿游戏，最后把双手放在背后，启发诱导，你们把什么放在背后去啦？伸出来看看，每个人有几只手？两只手也叫做一双手，我们每个人都有一双手。这样设计，是因为游戏是幼儿最喜爱的活动，这样可以轻松、愉快、自然引出课的内容，幼儿又感兴趣。

2、通过观察认识手的外形特征。

根据幼儿的思维是具体形象，我采用直观教学，让幼儿把自己的小手伸出来观察，同伴间又可以互相观察、讨论，一只手有几个手指头？让幼儿比较手指的长短、粗细、最长的叫什么？最粗短的又叫什么？每只手指头还长着什么？为幼儿创设宽松的探究氛围，又体现了合作探究式的师幼互动。

3、采用手偶游戏《聪明的手指》，幼儿根据老师所讲的手指名称，幼儿伸出相应的手指，以达到对手指的认识。教师小结：我们每个人都有一双手，每只手上都有五个手指头，手指头上有指甲，指甲长了就要剪掉，因为指甲长了里面容易藏细菌和脏东西。

4、引导幼儿再观察：每只手除了手指外，还有什么？（手心、手背、手掌）。

5、让幼儿操作巩固练习：让幼儿拿水彩笔放在手心和手背上。

6、师幼共同小结：人人都有一双手，每只手有五个手指头，手指头上长着指甲、手分为手心、手背和手掌。

7、听音乐表演、深化主题

根据中班幼儿注意力容易分散，兴趣的稳定性差、新异、强烈以及活动的刺激很容易引起他们的注意、兴趣，我运用幼儿喜爱的歌表演《我有一双小小手》，激发学习兴趣，又达到巩固练习让幼儿实际操作，感知手的功能。你们的小手真能干，能用自己小手做很多的事情，以后要自己的事情自己做，还要帮助大人做一些力所能及的事情，并教育幼儿要做好事，不做坏事，这样设计让幼儿知道手的功能，感受成功的喜悦、又结合进行思想品德教育。

8、活动延伸

采用这活动延伸的形式，培养幼儿从小认真观察和扩散性的思维，又达到巩固认识手的功能。

四、活动评析

本次健康活动以幼儿亲身体验，逐步渗透的方式展开教学活动，选材贴近幼儿生活，能激发幼儿的兴趣，发展其动手动脑的能力。本次活动符合本班幼儿的能力发展水平，克服了以前的说教方式，本次活动调动了幼儿的积极主动性，增强了幼儿的自信心。

五、本次活动成功之处：让幼儿在玩中学、学中玩，激起幼儿学习的兴趣；本次活动流程清晰、紧凑、能够一环扣一环。本次活动不足之处：可能在家长的引导下了解了这方便的内容，教学起来没有我想像的那么新颖。

六、本次活动需要改进之处：在介绍手的功能时，过于简单，只知道自己生活的一些方便，没有让幼儿观察爸爸妈妈、爷爷奶奶、电视上叔叔阿姨的手的功能，如果让我重新上，我会采用多媒体教学，列举几个行业让幼儿了解我们的手还有那么多功能，从而要求幼儿要保护自己的双手。

中班健康冲刺跑活动反思篇七

- 1、练习双腿夹物跳的动作，发展腿部力量。
- 2、激发对体育活动的兴趣，充分体验游戏的快乐。

可乐瓶若干，塑料圈人手一个，斜坡一个，杂物若干，录音机，磁带。

1、准备运动：

兔子舞师戴头饰：孩子们，我们一起来跳个舞吧！（音乐起）

2、基本动作：

游戏《狼来了》

师：这儿真美，我们在这儿安家吧！（取下圈，放在地上当家）我们还有很多粮食没搬，得把它们搬到仓库里。（指定一个地点为仓库）

示范：走到场地一侧，取一件物品，用双腿夹住，跳到仓库处放下，再继续。（请个别幼儿示范，强调动作要领：在搬时一定要用夹物跳的方法。）当大灰狼出现时，小兔要立即在塑料圈中蹲下，大灰狼走了，再继续搬东西。

幼儿在音乐伴奏下练习两次。

新课程的理念是让每个幼儿都能在原有的基础上得到发展。活动中，我紧紧把握这个理念，使幼儿在积极愉快的气氛中以游戏的形式，让幼儿轻松地认识、理解了学习内容。课上的气氛也是很活跃的，发言也很积极，较好地达到了预期设计的活动目标。

中班健康冲刺跑活动反思篇八

- 1、有兴趣地探索食物在人体内的旅行，了解身体内一些器官的作用。
- 2、比较细致观察画面，有目的地进行思考，培养探索的兴趣。
- 3、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

配套书5本、带字卡片若干、游戏卡片6张。

一、引起兴趣

- 1、今天我带来一本书，书的名字叫“便便”，便便就是我们的……大便，你们有大便吗？让我们一起看看这本书。
- 2、你们瞧，他们在干什么？(吃东西)
- 3、在吃美味的食物呢，吃啊吃，吃下去的东西出来了都是什么呢？
- 4、真奇怪，美味的食物为什么会变成便便？这是什么原因？
- 5、既然吃下去的东西都变成了便便，那我们为什么还要吃东西呢？今天我们就来边看书边聊聊关于便便的事吧！

二、边讲边看，分析讨论

(一)教师引导幼儿仔细看书

- 1、知道身体里的管道是弯曲的——

小结：哦，原来长长的管道在我们身体里是这样弯弯曲曲的

2、了解各消化道名称——(教师要分别出示字的卡片)

*那我们吃下去的东西都要经过哪些地方?这里是入口处,入口处是什么地方?(嘴)嘴是食物的入口处,所有吃的东西都是从嘴进入的。

*我们看到一根特别特别细的管道就是食道,哪个器官是食道,食道在哪里?

*食道连到一个宽宽的管道?也就是第几个管道?宽宽的管道就是什么?

*食物来到了下一个管道,它连接着胃,长的.弯弯曲曲的细细的,这个管道叫什么?你们知道吗?(小肠),既然细细的管道叫小肠,那么粗粗的管道我们就叫……大肠。食物经过了4个管道到了出口,也就是肛门。经过了肛门这个地方食物就变成了便便。

(二) 幼儿分组看1页书

1. 刚才我们都知道食物在身体里要经过4个管道,哪4个呢?(食道、胃、小肠、大肠)它们都有不同的工作,它们到底做些什么事呢?我们这里有4组,每组看1张图片,把你们小组看到的内容介绍给大家。

2. 提出要求——今天可要3个人看一本书,不单让自己看清楚,还要让你的两个好朋友也看清楚。等会还要一起告诉所有的朋友们。

3. 教师巡回指(有意识提问)

4. 交流分享

*大家都看好吗?我们按照食物经过的顺序分别来介绍

*介绍食道的小组你们看到什么?知道什么?……

*根据幼儿的回答教师小结

*原来食道是有弹性的，有的食物没嚼碎就大，有的就小，所以就容易噎住。看样子老师和妈妈要我们吃饭细嚼慢咽是有道理的。只有细嚼慢咽才能使我们的食道更通畅。

*胃里会分泌一种神气的液体就是胃液，胃在不停的磨碎食物，再加上胃液的帮忙，食物就会慢慢变成糊状，这就是消化。

*小肠能把各种不同的营养送到各种地方。

*刚才这组小朋友提到大肠就是……大肠要把食物中的水分吸干，剩下的没有用的东西就是便便了。

*现在我们知道了食物是怎么慢慢变化的。

三、真真假假想一想(3人合作)

1. 还有个有趣的游戏，动物朋友也来了，看看图片上的动物朋友做的对吗?这里有6个方块，你们觉得它们做的对吗?幼儿小组商量选择。

2. 原来这些都是文明的好习惯，我们也应该这样做，那些不文明的改正了就好。

其实我们人体里除了今天讲的这些，还有很多器官，是看不见，摸不到的，但是也很重要，我们把这个模型放在教室里，你可以来看看说说找找，如果都知道的话说不定可以当医生了。

一、价值所在：

通过便便这个在我们每个人身上都会出现的现象，引导孩子

们关注和探索它的奥秘，我更想让这次活动为孩子们打开一扇窗，让学习成为孩子的内部需要，成为一种愉悦的历程，活动的意义真正得以生成。实际上，如果活动只是让孩子记住现成的结论性知识，而不经孩子理智的探险和思维的碰撞，没有对负载着生活意义知识的独特感受与深情体验，就很难讲孩子真正掌握了知识。

德国教育家第斯多惠指出：教育的艺术不在于传授本领，而在于激励，唤醒和鼓励。特殊的经验，加上像孩子们每天都会遭遇的经历，都能作为展开联想自发观察和探究的依据。像便便这次活动，在孩子心理上好像一种特殊的跷跷板，触发一次就是一次特别的体验，我的真正目的除了让孩子获取有价值的经验以外，还有一个重要的用意在于培养幼儿的观察意识和习惯，告诉他们知识就在我们身边，只要你多想、多看、多问，你就能得到很多，这些都是让孩子们受益终生的，真正为孩子的一生可持续发展奠定基础。

二、存在不足：

这次《有趣的便便》活动孩子通过观察、倾听、操作、讨论等多种方法获取了有关便便的知识，但在讨论这一环节中，正如我所设想的，幼儿已有经验不足，我的一个个开放性的提问，不得已逐渐转变为假开放性问题或封闭性问题，教师对活动的组织调控能力还有待提高，教育的行为比较谨慎，不够大胆。另外如果将大象、黑熊、骆马、蝴蝶换成幼儿较熟悉的动物，可能更能调动幼儿的已有经验和师生互动的热情。

三、改进策略

重在日常生活中的教育，“班级文化氛围”很重要，平时我们每次都要及时为孩子解答疑问，在我们规定的教学活动以外，经常站在孩子的视角看问题，鼓励孩子观察、探索身边的人或物，相信孩子的自我学习能力会得到很大的提高。

将大象、黑熊、骆马、蝴蝶换成幼儿较熟悉的动物，如小狗，小鸡、小羊等，活动前可给幼儿充裕的时间调查这些动物的便便，将幼儿的眼、口、脑、手等器官积极地调动起来，丰富幼儿的已有经验，真正实现幼儿的自主学习。

活动中采用丰富适宜的教法和学法进行有效的互动，教师除了以自己的情绪、形态感染幼儿外，还将挖掘其综合活动价值，采用引导点拨的启发式教学以及讲解演示、讨论评议等适宜的方法组织教学，让孩子通过观察、思考、讨论、交流，习得对便便的认知。