

# 最新健康看电视教案及反思 健康课教案及教学反思(优质8篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 健康看电视教案及反思篇一

- 1、初步了解鼻子的功能，掌握保护鼻子的一些方法。
- 2、让幼儿学会正确的擤鼻涕和擦鼻涕的方法，养成讲卫生的好习惯。

花露水一瓶 流鼻涕的照片 《正确擤鼻涕》录像、照片 纸巾 干浴操音乐(鼻子保健操音乐)活动过程：

一、猜谜。引出课题左边一个孔，右边一个孔，有它能呼吸，还能闻香臭。(鼻子)二、观察鼻子的外形师：每个人都有鼻子，请小朋友互相看看旁边小朋友的鼻子是什么样子的，说说有什么发现。

三、了解鼻子的功能

- 1、教师在活动室内喷洒花露水。

问：你闻到了什么气味？你用什么闻到的？你的鼻子还闻到过什么气味？

- 2、请幼儿用手捏住鼻子，闭紧嘴巴，说说有什么感受。(提醒幼儿注意，捏住鼻子的时间不能太长)

3、小结：鼻子的用处很大，可以帮助我们呼吸，让我们辨别气味。有时鼻子也会生病。你们看，这个小朋友怎么啦(出示流鼻涕的照片)

#### 四、讨论：如何擤鼻涕

1、师：流鼻涕了你会怎么做呢？

2、教师请幼儿讲述自己处理鼻涕的方法。

3、教师请幼儿观看两种错误的擤鼻涕方法录像，让幼儿了解。

4、提问：刚才小朋友有这么多的方法都不对，那我们应该怎么样正确的擤鼻涕呢？我们一起；来看看医生妈妈是怎么说的。

5、谁来说一下，正确的擤鼻涕方法是怎么样的。

6、请幼儿对照片顺序进行排序。

7、我们一起来学一学吧。

8、师：我们学的这个方法不仅可以擤鼻涕，如果你鼻子里有东西，你也可以用这个方法将鼻子里的东西擤出来。

哪个鼻子里有东西，就按住另一个没有东西的鼻子擤。

2、小结：我们平时应该不挖鼻孔，鼻子痒时用手轻轻按压；有了鼻涕要用我们刚才学过的正确的擤鼻涕的方法擤鼻涕；不把东西塞入鼻孔；游戏时注意躲闪，也要避免碰撞、推挤小朋友……3、请幼儿联系实际进行表述：如果东西已经进入了鼻孔，或者鼻子出血了，你会怎么办。

(激发幼儿讨论，鼓励他们大胆发表自己的意见。)引导幼儿根据自己的想法进行情境演示。

4、一起选出正确合理的方法，教师进行小结：东西放入了鼻孔，应该赶快告诉大人，让他们按住另一个鼻孔，自己用力把鼻孔里的东西擤出来，绝不能用力吸或用手挖。如果鼻子出血了，或者看见别人的鼻子出血了，不要慌乱，首先坐下来，头不要过分后仰以免血液流入喉中，用拇指和食指捏住两侧鼻翼，暂时用嘴呼吸，然后请大人帮助处理。在额头上敷冷水毛巾，用药棉填塞出血的鼻孔都可以。不管出现什么意外，如果大人解决不了，都要及时送医院请医生帮忙。

六、学做鼻子保健操师：你们知道了这么多的方法保护鼻子，老师这里还有一种方法，让我们一起为鼻子做个按摩吧！在感冒、鼻塞、流涕时，这样的按摩可以减轻症状呢！

教师示范讲解，引导幼儿操作：将两只手相互摩擦发热，以两手中指向上推擦两侧鼻翼，用力适度，反复多次。

(评析：长时间的静坐谈话使孩子们的注意力开始分散，保健操让幼儿身心得到放松的同时，也学到了一个实用的小技能。)  
七、户外体验在音乐声中带领幼儿走出教室，到户外体验用鼻子深呼吸新鲜空气的感觉。

作为一名中班的教师，班上的孩子年龄幼小，老师就要将工作做到最细微处。在今后的工作中我要多学习，积累，调整。我想，随着教育改革的深入，我们一定会有越来越多的好方法去教育幼儿。

## 健康看电视教案及反思篇二

1、通过在游戏中的观察和探索“渔夫”和“小鱼”角色的动作要领，团结协作开展游戏，发展观察力、解决问题的能力 and 协调合作等能力，形成初步的规则意识。

2、进一步发展跑的基本动作和快速躲闪等灵敏性的身体素质，在逐渐增加难度的游戏中大胆探索跑、躲闪和合作捕鱼等方

法。

1、律动音乐

2、游戏音乐

3、“拉网捕鱼”幼儿游戏示范录像。

4、用粉色自粘纸贴成一个圆形场地。

## 一、导入

幼儿跟随教师听音乐进入活动场地站四队做准备活动。（重点活动下肢和腰部）

师：小朋友们好，今天的天气这么好，老师带小朋友们去做游戏吧，在游戏之前我们先神气的走一走，绕大圆走，四路中队走。

## 二、展开

（一）在游戏情境中探索、练习“合作追捉”“跑”和“躲闪”的基本动作。

师：小朋友们请坐，黄桥有很多的池塘，里面的小鱼苗都长大了，渔夫们要去捕鱼了，前几天，我们幼儿园的小朋友也变成了小渔夫去捕鱼了，小朋友们想不想看，那再看的时候，一定要仔细观察，看小渔夫如何捕鱼，小鱼是如何逃脱的。

1•观看“拉网捕鱼”游戏视频，使孩子初步了解游戏玩法与规则。

提问：游戏中的渔夫是怎样追捉小鱼的？小鱼是怎样逃脱的？

师：刚才谁看到了小渔夫是怎样捕鱼的？

## 2、探索、练习渔夫“合作追捉”的基本动作。

(1) 鼓励幼儿模仿、探索渔夫捕鱼“合作追捉”的基本动作。

师：首先是什么的样的？（手拉手），当小鱼跑过来时小渔夫是怎样抓的？（师边说边走到小渔夫中间，让幼儿围起来）

(2) 邀请几名幼儿分组示范基本动作，引导其他幼儿观察练习。

师：刚才小朋友观察的十分仔细，小渔夫是双手打开，当要抓住小鱼时一下把小鱼给保住了，这就是小渔夫的本领。

(3) 教师小结动作要领，指导大家一起练习基本动作。

## 3、探索练习小鱼“跑”和“躲闪”的基本动作。

(1) 鼓励幼儿模仿、探索小鱼“跑”和“躲闪”的基本动作。

师：刚才小朋友模仿了小渔夫捕鱼，那刚才谁在看视频时，看到小鱼是怎么样的？

(2) 邀请几名幼儿逐一示范展示动作，引导其他幼儿观察、学习。

师：这么多小朋友看到啦，那我请几个小朋友上来，她是小鱼，我是渔夫（师捕，幼儿逃），她是怎么多开的？（从老师胳膊下钻过去，再请幼儿上来演小鱼）

师：还有谁有不一样的方法？

(3) 教师小结动作要领，指导大家一起练习基本动作。

师：好，现在小朋友把手先放下，刚刚小朋友想了这么多的办法，我们是不是也要学习小鱼的本领“快速躲闪”，全体

起立，先学习第1个本领，往右躲闪，1，2，3（2遍），我们加快速度好不好？（以同样的方式学习往左躲闪）刚才还有小朋友想到了转圈躲闪（2遍，加快速度2遍），非常棒，快坐下。

（二）开展游戏，总结动作要领和应对策略，强调游戏规则。

1、分组游戏两遍，总结动作要领，强调游戏规则。

（1）请1、2组的幼儿扮作渔夫，3、4组的幼儿扮作小鱼进行游戏。

师：刚才我们联系了渔夫捕鱼的方法和小鱼躲闪的方法，那老师要让小朋友们进行分组联系了，看看是渔夫厉害还是小鱼厉害。现在请听好游戏规则，音乐开始，渔夫手拉手捕小鱼，小鱼要用刚才学习的方法快速躲闪，注意在游戏中小渔夫手拉住的网不能断开哦，断开了会怎么样？（鱼逃跑了）请小渔夫和小鱼听好音乐。

（2）师幼共同讨论游戏中出现的问题，总结“合作追捉”“跑”和“躲闪”的动作要领，强调游戏规则。

师：好，请坐，刚刚小朋友表现的.很棒，但是老师发现了一个问题，当小渔夫抓小鱼时，手松开了，也就是说渔网破了个洞，刚才老师说过了，小渔夫在抓鱼时，渔网要怎么样？抓紧，对不对，不可以断开，被抓到的小鱼一定要快速变成渔网去抓别的小鱼，不能违反游戏规则。

（3）四组互换角色再次分组进行游戏。（方法同上）

师：接下来我们再来练习一次，这一次小朋友们要注意了，抓着手一定不可以分开了，那现在我们把小组分一下，全体起立，小渔夫把手拉好，小鱼站好，音乐响起，游戏开始，音乐结束，游戏结束。

## 2、增加游戏难度，在圆圈内进行“拉网捕鱼的游戏”。

### (1) 教师讲解新的游戏玩法与规则。

游戏玩法：请两名幼儿扮作“渔夫”，手拉手当渔网，其他幼儿扮作“小鱼”。音乐响起，“渔夫”开始追捉“小鱼”，被捉住的“小鱼”要立刻与“渔夫”手拉手编成渔网继续追捉剩余的小鱼。

游戏规则：音乐响起，游戏开始；音乐停止游戏结束；游戏过程中“渔夫”的手不能放开，被捉住的“小鱼”要立刻与“渔夫”一起继续追捉剩余的“小鱼”；所有幼儿不能跑出蓝色圆圈。

师：小朋友们刚才玩的真棒，这个本领学的非常好，现在请闭上小眼睛，好，我们来想一想，刚刚我当小渔夫是有没有按照小渔夫的规则去玩游戏，第一，小手有没有拉在一起，第二，抓住小鱼时，2个小朋友有没有一起把小鱼抱住，第三，抓小鱼时小手有没有松开，当小鱼的时候有没有迅速变成渔网，本领学会了，接下来，一场真正的刺激的游戏开始了，在玩游戏之前，老师先说一下规则，第一，在玩游戏时，所有小朋友都不能离开粉色的池塘，万一离开了，小鱼会怎么样？渔夫离开了池塘能不能抓到鱼了？第二，渔夫的手不可以分开，手分开了渔网就怎么样了？第三，被抓住的小鱼迅速变成渔网，第四，音乐开始游戏开始，音乐结束游戏结束，注意安全哦。现在，我选出两名渔夫，剩下的都是小鱼（师与小鱼围起来，商量怎样躲开，小渔夫在边上商量如何抓到更多的小鱼）

### (2) 师幼共同总结游戏中出现的问题，讨论和解决问题。

提问：当渔网越来越大时，“渔夫”们应该怎样合作追捉小鱼？

师：小渔夫的表现非常好，但是我又发现了一个问题当渔网越来越大时，“渔夫”们应该怎样合作追捉小鱼？动脑筋想一想。

3、再次增加游戏难度，在同一场地内，增加一对“渔夫”开展游戏。

师幼共同总结游戏中出现的问题，一起讨论解决问题。“当有多个“渔夫”捕鱼时，“小鱼”应该怎样逃脱？”

师：刚才小朋友想了那么多的好办法，接下来有更刺激的玩法，有信心吗？接下来，我请4个小渔夫，有两张小鱼网，在游戏的过程中，不能离开池塘哦，注意安全，现在我要选4名更勇敢的小渔夫（请小渔夫悄悄地商量怎么抓小鱼，小鱼们商量如何逃跑，安静的蹲好，音乐开始，游戏开始，音乐结束，游戏结束）

### 三、结束

教师小结活动过程，随音乐带幼儿扮作小鱼做放松活动，离开场地。

师：游戏进行的非常顺利，你们的表现也很好哦，老师发现，拉成大网时，要拉成弧形，网变大了，小鱼可以怎么逃跑呢？你们的表现太棒了，我要问一下，你们玩的开心吗？你们的小手小脚也很累了，请你帮助自己捏捏小脚，敲敲小腿，帮助前面的小朋友敲敲背，好了，我们跟着小鱼一起游回家吧。

幼儿园应开展多种有趣的体育活动，培养幼儿积极参加体育锻炼的兴趣。发展幼儿动作技能的同时，更应重视幼儿运动兴趣的培养及运动过程中愉悦情感的激发。根据大班幼儿身体协调性强，竞争意识浓，渴求交往。

# 健康看电视教案及反思篇三

- 1、幼儿能愉快的参与活动过程，体验游戏的快乐；
- 2、积极探索垫子的不同摆放方式及玩法；

## 二、活动准备

- 1、泡沫垫
- 2、节奏明快、柔和的音乐各一段
- 3、扩音器

## 三、活动过程

### 1、开始部分

(1)师：这是什么？它有什么特点？

幼儿a□泡沫垫、软软的

幼儿b□可以在上面玩

(2)师：今天我们就在垫子上做运动，感受一下跟在地上做运动有什么不一样幼儿和老师一起听音乐做热身操，要求幼儿尽量使身体保持平衡。

组织幼儿交流在垫子上的感受。

(3)师：小朋友们在垫子上做操什么感觉呀？

幼儿a□踩在垫子上很舒服

幼儿b□滑滑的，很好玩

## 2、基本部分

(1)玩平铺的垫子师：请小朋友们动脑筋想一想，我们除了可以再垫子上做操外还可以怎么玩？你们玩一玩，试一试。

幼儿尝试各种玩法，老师注意观察幼儿活动情况，给予动作及安全上的指导，提醒。

组织幼儿交流各种玩法，并选取具有一定锻炼价值，安全系数进行集体的练习。

师：谁愿意向大家介绍自己的玩法？带着大家一起玩？

幼儿a□可以再垫子上跳

幼儿b□可以再垫子上爬

幼儿c□可以在垫子上翻跟头幼儿上来介绍自己的玩法并带领小朋友们一起玩

(2)玩立着的垫子师：咱们班小朋友表现的太棒了都学会了在垫子上的各种玩法，给自己鼓鼓掌吧！

师：现在老师要增加难度了！小朋友们动脑筋想一想如果两个小朋友在一起可以怎样玩呢？

幼儿a□可以把两个垫子拼在一起玩

幼儿b□可以用两个垫子搭成小山洞在里面钻师：你是玩一玩试一试幼儿自由钻爬。

师：小朋友们在钻山洞的时候遇到了什么问题呢？

幼儿a□山洞太小了

幼儿b□容易倒师：小朋友们有什么办法可以不让山东倒吗？

幼儿a□可以把身体缩小

幼儿b□可以膝盖和肘着地爬

幼儿c□一个小朋友扶一个小朋友爬师：既然我们都找到了解决的办法，现在让我们再来试一试玩一玩吧！

(3)玩平铺上的大垫子师：刚才啊，小朋友们都通过相互合作，小心翼翼的钻了山洞，表现得太帮了，老师来给你们鼓鼓掌！

师：现在请小朋友们拿一个垫子分别站在周老师和王老师的左手边、右手边，请站在周老师这边的两队小朋友一起拼一个长的大垫子，也请站在王老师那边的小朋友也拼一个长的大垫子幼儿拼好垫子，立正站好。

师：小朋友们看这么大的垫子我们怎么玩呢？小朋友们试一试幼儿自己滚着玩，教师仔细观察并指导。

师：刚才我看到有小朋友再垫子上滚得都歪了，怎样才能是身体保持平衡，不歪呢？

教师示范，并进行动作讲解。幼儿试着滚一滚。

师：现在我们来玩个游戏，我们来比赛，周老师组和王老师组比赛，每个小朋友在垫子上保持身体平衡一个接着一个滚到垫子那头，再从外面跑回来，比一比哪一组最先结束。

预备，开始！

(4)游戏师：小朋友觉得垫子好玩嘛？现在老师又要给你们增

加难度了，请小朋友看那边！

教师示范并讲解跳—爬—钻—滚—翻跟头师：现在请小朋友分别站在老师的左手边和右手边，现在老师要给你们起一个好听的名字，站在老师左手边的，我们叫苹果组，老师右手边的叫做香蕉组！每组的小朋友听老师口令，老师喊预备，开始的时候，每组的第一个小朋友就立刻老师给你们的这写任务。完成之后从外边跑回来拍打下一个小朋友的手，下一个小朋友像第一个小朋友一样去完成任务，就这样一个接着一个，苹果组和香蕉组比一比看看谁最先完成任务3、结束部分师：今天你们表现的太棒了！再自己鼓鼓掌！

刚才你们一会，一会爬，一会钻，一会滚，一会翻得都累坏了，现在就跟着老师坐在垫子上放松一下吧！

教学反思：

户外活动的时候，孩子们喜欢把垫子铺在塑胶地面上躺着晒太阳，有的顶在头上，有的当成“蹦蹦床”在上面跳，有的则来回地跳。看着孩子们有这么多的垫子玩法，我用“垫子”做为运动器械设计这节体育集体教学活动。整个活动幼儿都是自主探索、自由活动，他们在探索中玩得很开心，也学到了两两拉手转圈、两两相抱滚过垫子的技能，活动量足够。但活动时间过长，热身运动和这节课的技能没沾边，安全和卫生做得不好，体现在：幼儿没脱鞋在垫子上跳，又在垫子上翻滚；幼儿翻滚时挤在一起，相碰撞。在以后的体育活动中，我将结合安全卫生，让幼儿进行更好的体能锻炼。

## 健康看电视教案及反思篇四

活动目标

1、了解合理的营养结构，知道哪些食物应该多吃，哪些应该少吃。

2、在家长的帮助下设计一份营养食谱。

活动准备：

营养结构图、制作营养食谱的纸、各种食物图片

活动过程：

一、导入

二、我最喜欢吃我们小朋友都有自己喜欢吃的东西，要是让你随便吃，您能吃多少？

三、营养宝塔

1. 小朋友想吃很多喜欢的东西，这样合适吗？哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？

2. 教师出示大图。每天应该吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃，上面的东西应该少吃。

3. 吃的最多的应该是什么？（米饭，馒头，面包和面条，还有玉米，土豆和红薯，这些粮食做的食品可以让我们有力气）

4. 可以吃的第二个多的是什么？（蔬菜、水果也要多吃一些，它能补充我们身体所需的维生素）

5. 比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？（牛奶鸡肉鸡蛋鱼肉都要吃一些，能补充蛋白质，可是不能吃的太多）

6. 吃的最少的应该是什么？（巧克力这样的甜食和油炸的东西都应该少吃）

四、我的营养食谱

1. 看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，不能一个劲的吃喜欢吃的东西，不吃其他东西。

3、玩游戏“蹲一蹲”教师请3位幼儿上来分别扮演3个食品，并站成一排。（游戏规则：老师说完指令，幼儿迅速完成，再接下一个幼儿，如果接不上，将被罚表演节目）

4、师幼共同表演《如果感到幸福你就拍拍手》，在音乐声中结束本课。

活动反思：

吃饭，一个很简单的问题，简单得让我们忽略了对它的关注。其实，一个简单的问题其实是很复杂的。

通过讲解健康食谱一课，我认真查看了学生的“一日三餐”记录表，我发现我们的孩子好多都“不会吃，尤其是早餐，大多是在外面吃点面条或者买个小饼，有的孩子根本就不吃早餐。说是妈妈没有时间给做，让带钱自己买。孩子就自由支配这点早餐钱了，省下来买一些小食品吃。比如什么“拉条”啦，唐僧肉等。不卫生不说，更谈不上营养。有的孩子嫌早餐不可口干脆不吃，还有的孩子在课间偷偷地啃两口面包算是“早“餐了。

孩子们不会吃，责任不在孩子，更多的责任在于家长. 现在的家长怎么就弄不明白挣钱是为什么？工作是为什么呢？除了实现自身价值外，不就是为了孩子能生活好点吗？不是为了让下一代健康成长吗？关注一下自己孩子的健康吧，学会疼孩子吧，不要认为只要有钱，就是疼孩子，肯德基少吃点吧，不要把吃肯德基作为对孩子的奖励。

对于孩子不会吃，学校也有一定责任，作为教育者，需要我们关注的不仅仅是学生的成绩，分数，我们还要关注学生的饮食，关注学生的健康。

# 健康看电视教案及反思篇五

- 1、初步了解鼻子的功能，掌握保护鼻子的一些方法。
- 2、让幼儿学会正确的擤鼻涕和擦鼻涕的方法，养成讲卫生的好习惯。

花露水一瓶流鼻涕的照片《正确擤鼻涕》录像、照片纸巾干浴操音乐(鼻子保健操音乐)活动过程：

一、猜谜。引出课题左边一个孔，右边一个孔，有它能呼吸，还能闻香臭。(鼻子)二、观察鼻子的外形师：每个人都有鼻子，请小朋友互相看看旁边小朋友的鼻子是什么样子的，说说有什么发现。

三、了解鼻子的功能

1、教师在活动室内喷洒花露水。

问：你闻到了什么气味？你用什么闻到的？你的鼻子还闻到过什么气味？

2、请幼儿用手捏住鼻子，闭紧嘴巴，说说有什么感受。(提醒幼儿注意，捏住鼻子的时间不能太长)

3、小结：鼻子的用处很大，可以帮助我们呼吸，让我们辨别气味。有时鼻子也会生病。你们看，这个小朋友怎么啦(出示流鼻涕的照片)

四、讨论：如何擤鼻涕

1、师：流鼻涕了你会怎么做呢？

2、教师请幼儿讲述自己处理鼻涕的方法。

- 3、教师请幼儿观看两种错误的擤鼻涕方法录像，让幼儿了解。
- 4、提问：刚才小朋友有这么多的方法都不对，那我们应该怎么样正确的擤鼻涕呢？我们一起；来看看医生妈妈是怎么说的。
- 5、谁来说一下，正确的擤鼻涕方法是怎么样的。
- 6、请幼儿对照片顺序进行排序。
- 7、我们一起来学一学吧。
- 8、师：我们学的这个方法不仅可以擤鼻涕，如果你鼻子里有东西，你也可以用这个方法将鼻子里的东西擤出来。

哪个鼻子里有东西，就按住另一个没有东西的鼻子擤。

- 2、小结：我们平时应该不挖鼻孔，鼻子痒时用手轻轻按压；有了鼻涕要用我们刚才学过的正确的擤鼻涕的方法擤鼻涕；不把东西塞入鼻孔；游戏时注意躲闪，也要避免碰撞、推挤小朋友……
- 3、请幼儿联系实际进行表述：如果东西已经进入了鼻孔，或者鼻子出血了，你会怎么办。

(激发幼儿讨论，鼓励他们大胆发表自己的意见。)引导幼儿根据自己的想法进行情境演示。

- 4、一起选出正确合理的方法，教师进行小结：东西放入了鼻孔，应该赶快告诉大人，让他们按住另一个鼻孔，自己用力把鼻孔里的东西擤出来，绝不能用力吸或用手挖。如果鼻子出血了，或者看见别人的鼻子出血了，不要慌乱，首先坐下来，头不要过分后仰以免血液流入喉中，用拇指和食指捏住两侧鼻翼，暂时用嘴呼吸，然后请大人帮助处理。在额头上敷冷水毛巾，用药棉填塞出血的鼻孔都可以。不管出现什么意外，如果大人解决不了，都要及时送医院请医生帮忙。

六、学做鼻子保健操师：你们知道了这么多的方法保护鼻子，老师这里还有一种方法，让我们一起为鼻子做个按摩吧！在感冒、鼻塞、流涕时，这样的按摩可以减轻症状呢！

教师示范讲解，引导幼儿操作：将两只手相互摩擦发热，以两手中指向上推擦两侧鼻翼，用力适度，反复多次。

(评析：长时间的静坐谈话使孩子们的注意力开始分散，保健操让幼儿身心得到放松的同时，也学到了一个实用的小技能。)七、户外体验在音乐声中带领幼儿走出教室，到户外体验用鼻子深呼吸新鲜空气的感觉。

作为一名中班的教师，班上的孩子年龄幼小，老师就要将工作做到最细微处。在今后的学习中我要多学习，积累，调整。我想，随着教育改革的深入，我们一定会有越来越多的好方法去教育幼儿。

## 健康看电视教案及反思篇六

活动目标：

- 1、初步了解鼻子的功能，掌握保护鼻子的一些方法。
- 2、让幼儿学会正确的擤鼻涕和擦鼻涕的方法，养成讲卫生的好习惯。

活动准备：

花露水一瓶流鼻涕的照片《正确擤鼻涕》录像、照片纸巾干浴操音乐(鼻子保健操音乐)活动过程：

一、猜谜。引出课题左边一个孔，右边一个孔，有它能呼吸，还能闻香臭。(鼻子)二、观察鼻子的外形师：每个人都有鼻子，请小朋友互相看看旁边小朋友的鼻子是什么样子的，说

说有什么发现。

### 三、了解鼻子的功能

1、教师在活动室内喷洒花露水。

问：你闻到了什么气味？你用什么闻到的？你的鼻子还闻到过什么气味？

2、请幼儿用手捏住鼻子，闭紧嘴巴，说说有什么感受。（提醒幼儿注意，捏住鼻子的时间不能太长）

3、小结：鼻子的用处很大，可以帮助我们呼吸，让我们辨别气味。有时鼻子也会生病。你们看，这个小朋友怎么啦（出示流鼻涕的照片）

### 四、讨论：如何擤鼻涕

1、师：流鼻涕了你会怎么做呢？

2、教师请幼儿讲述自己处理鼻涕的方法。

3、教师请幼儿观看两种错误的擤鼻涕方法录像，让幼儿了解。

4、提问：刚才小朋友有这么多的方法都不对，那我们应该怎么样正确的擤鼻涕呢？我们一起；来看看医生妈妈是怎么说的。

5、谁来说一下，正确的擤鼻涕方法是怎么样的。

6、请幼儿对照片顺序进行排序。

7、我们一起来学一学吧。

8、师：我们学的这个方法不仅可以擤鼻涕，如果你鼻子里有东西，你也可以用这个方法将鼻子里的东西擤出来。

哪个鼻子里有东西，就按住另一个没有东西的鼻子擤。

2、小结：我们平时应该不挖鼻孔，鼻子痒时用手轻轻按压；有了鼻涕要用我们刚才学过的正确的擤鼻涕的方法擤鼻涕；不东西塞入鼻孔；游戏时注意躲闪，也要避免碰撞、推挤小朋友……3、请幼儿联系实际进行表述：如果东西已经进入了鼻孔，或者鼻子出血了，你会怎么办。

(激发幼儿讨论，鼓励他们大胆发表自己的意见。)引导幼儿根据自己的想法进行情境演示。

4、一起选出正确合理的方法，教师进行小结：东西放入了鼻孔，应该赶快告诉大人，让他们按住另一个鼻孔，自己用力把鼻孔里的东西擤出来，绝不能用力吸或用手挖。如果鼻子出血了，或者看见别人的鼻子出血了，不要慌乱，首先坐下来，头不要过分后仰以免血液流入喉中，用拇指和食指捏住两侧鼻翼，暂时用嘴呼吸，然后请大人帮助处理。在额头上敷冷水毛巾，用药棉填塞出血的鼻孔都可以。不管出现什么意外，如果大人解决不了，都要及时送医院请医生帮忙。

六、学做鼻子保健操师：你们知道了这么多的方法保护鼻子，老师这里还有一种方法，让我们一起为鼻子做个按摩吧！在感冒、鼻塞、流涕时，这样的按摩可以减轻症状呢！

教师示范讲解，引导幼儿操作：将两只手相互摩擦发热，以两手中指向上推擦两侧鼻翼，用力适度，反复多次。

(评析：长时间的静坐谈话使孩子们的注意力开始分散，保健操让幼儿身心得到放松的同时，也学到了一个实用的小技能。)七、户外体验在音乐声中带领幼儿走出教室，到户外体验用鼻子深呼吸新鲜空气的感觉。

教学反思：

作为一名中班的教师，班上的孩子年龄幼小，老师就要将工作做到最细微处。在今后的工作中我要多学习，积累，调整。我想，随着教育改革的深入，我们一定会有越来越多的好方法去教育幼儿。

## 健康看电视教案及反思篇七

1、幼儿能愉快的参与活动过程，体验游戏的快乐；

2、积极探索垫子的不同摆放方式及玩法；

1、泡沫垫

2、节奏明快、柔和的音乐各一段

3、扩音器

1、开始部分

(1)师：这是什么？它有什么特点？

幼儿a□泡沫垫、软软的

幼儿b□可以在上面玩

(2)师：今天我们就在垫子上做运动，感受一下跟在地上做运动有什么不一样幼儿和老师一起听音乐做热身操，要求幼儿尽量使身体保持平衡。

组织幼儿交流在垫子上的感受。

(3)师：小朋友们在垫子上做操什么感觉呀？

幼儿a□踩在垫子上很舒服

幼儿b□滑滑的，很好玩

## 2、基本部分

(1)玩平铺的垫子师：请小朋友们动脑筋想一想，我们除了可以再垫子上做操外还可以怎么玩？你们玩一玩，试一试。

幼儿尝试各种玩法，老师注意观察幼儿活动情况，给予动作及安全上的指导，提醒。

组织幼儿交流各种玩法，并选取具有一定锻炼价值，安全系数进行集体的练习。

师：谁愿意向大家介绍自己的玩法？带着大家一起玩？

幼儿a□可以再垫子上跳

幼儿b□可以再垫子上爬

幼儿c□可以在垫子上翻跟头幼儿上来介绍自己的玩法并带领小朋友们一起玩

(2)玩立着的垫子师：咱们班小朋友表现的太棒了都学会了在垫子上的各种玩法，给自己鼓鼓掌吧！

师：现在老师要增加难度了！小朋友们动脑筋想一想如果两个小朋友在一起可以怎样玩呢？

幼儿a□可以把两个垫子拼在一起玩

幼儿b□可以用两个垫子搭成小山洞在里面钻师：你是玩一玩试一试幼儿自由钻爬。

师：小朋友们在钻山洞的时候遇到了什么问题呢？

幼儿a□山洞太小了

幼儿b□容易倒师：小朋友们有什么办法可以不让山东倒吗？

幼儿a□可以把身体缩小

幼儿b□可以膝盖和肘着地爬

幼儿c□一个小朋友扶一个小朋友爬师：既然我们都找到了解决的办法，现在让我们再来试一试玩一玩吧！

(3)玩平铺上的大垫子师：刚才啊，小朋友们都通过相互合作，小心翼翼的钻了山洞，表现得太帮了，老师来给你们鼓鼓掌！

师：现在请小朋友们拿一个垫子分别站在周老师和王老师的左手边、右手边，请站在周老师这边的两队小朋友一起拼一个长的大垫子，也请站在王老师那边的小朋友也拼一个长的大垫子幼儿拼好垫子，立正站好。

师：小朋友们看这么大的垫子我们怎么玩呢？小朋友们试一试幼儿自己滚着玩，教师仔细观察并指导。

师：刚才我看到有小朋友再垫子上滚得都歪了，怎样才能是身体保持平衡，不歪呢？

教师示范，并进行动作讲解。幼儿试着滚一滚。

师：现在我们来玩个游戏，我们来比赛，周老师组和王老师组比赛，每个小朋友在垫子上保持身体平衡一个接着一个滚到垫子那头，再从外面跑回来，比一比哪一组最先结束。

预备，开始！

(4)游戏师：小朋友觉得垫子好玩嘛？现在老师又要给你们增

加难度了，请小朋友看那边！

教师示范并讲解跳—爬—钻—滚—翻跟头师：现在请小朋友分别站在老师的左手边和右手边，现在老师要给你们起一个好听的名字，站在老师左手边的，我们叫苹果组，老师右手边的叫做香蕉组！每组的小朋友听老师口令，老师喊预备，开始的时候，每组的第一个小朋友就立刻老师给你们的这写任务。完成之后从外边跑回来拍打下一个小朋友的手，下一个小朋友像第一个小朋友一样去完成任务，就这样一个接着一个，苹果组和香蕉组比一比看看谁最先完成任务3、结束部分师：今天你们表现的太棒了！再自己鼓鼓掌！

刚才你们一会，一会爬，一会钻，一会滚，一会翻得都累坏了，现在就跟着老师坐在垫子上放松一下吧！

户外活动的时候，孩子们喜欢把垫子铺在塑胶地面上躺着晒太阳，有的顶在头上，有的当成“蹦蹦床”在上面跳，有的则来回地跳。看着孩子们有这么多的垫子玩法，我用“垫子”做为运动器械设计这节体育集体教学活动。整个活动幼儿都是自主探索、自由活动，他们在探索中玩得很开心，也学到了两两拉手转圈、两两相抱滚过垫子的技能，活动量足够。但活动时间过长，热身运动和这节课的技能没沾边，安全和卫生做得不好，体现在：幼儿没脱鞋在垫子上跳，又在垫子上翻滚；幼儿翻滚时挤在一起，相碰撞。在以后的体育活动中，我将结合安全卫生，让幼儿进行更好的体能锻炼。

## 健康看电视教案及反思篇八

- 1、对武术有浓厚的兴趣，发展动作的协调性、力量等。
- 2、用自己喜欢的.方式，尝试学习简单的武术组合动作。

经验准备：会武术的基本动作。

音乐《中国功夫》、课件、武术秘籍（动作图解）。

导入：猜猜我这身打扮是要做什么呢？原来，我在练中国功夫。想看我露一手吗？（教师表演武术操）

1、老师的功夫怎么样？其实我的师傅更厉害。你们认识吗？她就是我们幼儿园的武术老师。

## 2、幼儿经验展现

（1）他们做了些什么动作？你喜欢哪个动作？幼儿模仿，老师讲解指导基本动作，重点：站姿、掌法。

（2）看了这些中国功夫，你们感觉怎么样？

1、出示武术秘籍，引导幼儿分组学习。

2、分层次加大学习难度，引导幼儿自主学习武术动作。

（1）照秘籍自由学动作。

（每一本秘籍上有几个动作？都是些什么动作？比划一下，老师规范动作。怎样做才有力度？启发幼儿发出声音。）

（2）听音乐做动作。

（试试看，和着音乐把四个动作连起来变成一套动作。）

（3）按音乐节奏将四个动作连起来变成一套动作。

（4）练习掌握好换动作的时间，使一个组的动作达到整齐。

（大班幼儿已有了一定的竞争意识，通过比赛，幼儿的竞争及团体意识得到了锻炼。）

召开武林大会（小子们练得很不错，究竟谁来当武林盟主呢？干脆来比一比！谁做的最整齐，最有精神，动作最有力，谁就是武林盟主！）

第一回合比一比看哪一派动作最整齐

第二回合比整齐、有力。第一名的就是武林盟主。

结束部分：观看课件，小结。

本次活动我是这样设计的，我先出示武术的图片（刀、棍、剑、拳等）问，图上的在干什么？你看到过吗？在哪里？以此来引题。幼儿积极性很高，本身孩子们就是好动的，也在电视中看过，平时也模仿过。因此活动中幼儿对中国功夫产生极大的兴趣，体验到了中国功夫雄壮有力的气魄。一节课下来孩子们能完整的学唱歌曲了。”屈。老师。教案网出处”但是我还让幼儿在学唱歌曲、理解歌曲的基础上，能用动作表现歌曲内容，没有得到很好的解决。《中国功夫》，这是一首成人歌曲。通过学习让幼儿了解我们中国功夫以其形体、动作、力量的绝妙组合表现出中华民族刚毅挺拔的民族精神。

一、虽然幼儿事先有一定的经验但还不够丰富

二、幼儿没有充分理解歌曲内容，因为是成人歌曲，歌词较难理解，我没有很好的解释和引导，幼儿是强化学唱的。

三，整个活动也没有提升幼儿的经验，活动中，没有给幼儿思考的余地，我在唱时有意无意把自己的动作流露出来，以至动作单一，只是重复自己原有的动作。而我也没有及时去引导。其实这跟我自己有关系，音乐我是个弱智。还有活动中也没有关注个别幼儿，只为了大多数，没有去理会他。这也是本次活动的缺点。