

最新中班健康跑步比赛教案 中班健康教案 (大全11篇)

教案的编写要符合教育教学的基本原则和课程改革的要求。

教学内容：整数运算

中班健康跑步比赛教案篇一

1、知道定时的睡觉、按时吃饭是人体的一种需要，常吃零食会影响身体不利。

2、初步的了解人体生物钟，能够说出什么时间该做什么事情。

3、愿意按时的进餐，控制零食和正常的作息。

1、闹钟一个

2、熊宝宝大图片或长毛绒玩具一个，熊宝宝的肚子上有一个可以拨动时针的钟。

3、幼儿用书：《肠胃小闹钟》。

师：中午闹钟响了，熊宝宝肚子饿了，该吃午饭了，吃完午饭该吃午觉了。

师：晚上的时间到了，熊宝宝肚子饿了，该吃晚饭了，吃完晚饭看一会电视熊宝宝就瞌睡了，该睡觉了。

师：熊宝宝为什么这些时候要做这些事情？

讨论：你有过到时候就想吃饭、就像睡觉的感觉吗？

表演：小熊早上、中午乱吃零食，老师拨动小熊肚子上的钟

提示生物钟的紊乱，到吃饭时间就不想吃。

师：小熊这样乱吃零食，身体会有什么感觉。

讨论：如果我们不遵守人生生物规律会怎么样？

师：可以先吃一两块饼干，但不能多吃，或在大人的允许下先吃菜，或者帮助爸爸妈妈做一些事情，争取大家能够快一点吃到饭菜。

中班健康跑步比赛教案篇二

活动目标：

1. 了解眼睛对人的重要性。
2. 懂得如何保护眼睛。
3. 培养幼儿关心、帮助残疾人的情感。
4. 了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
5. 初步了解健康的小常识。

活动准备：

活动过程：

一：引出主题

1. 游戏：指五官轿是说一个五官的名称，幼儿必须又快又准得指出来
2. 以猜谜语的形式，引出活动内容，激发幼儿学习的兴趣。

谜面：上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。

二：了解眼睛对人的重要性

1. 幼儿听歌曲《五官歌》

师：小朋友，听了这首歌谁能说说我们的眼睛可以帮我们做什么？（幼儿自由回答）那我们如果没有眼睛将会怎么样呢？好，现在请小朋友一人拿一个眼罩戴好，亲身感受一下，你可以站起来慢慢得走两步。（幼儿亲身感受后回答问题）

2. 出示盲人图片

师：那个小朋友来说说这个叔叔为什么带着一个墨镜，手里还拿着一根木棍在马路上走？（幼儿回答）教师引出盲人一词，刚才我们小朋友也亲身感受了眼睛看不见东西是什么滋味，所以盲人叔叔做事情很不方便，我们小朋友应该怎样呢？（使幼儿懂得关心、帮助残疾人）

三：懂得如何保护眼睛

师：眼睛对我们这么重要，那我们是不是应该保护自己的双眼呢？

怎么保护呢？老师给小朋友带来了几幅图，请你们来做裁判，看看说做的对。（将幼儿分成两组，教师出示一幅，幼儿作出判断，并说明原因，答对的一组获得一朵小红花）

最后，教师与幼儿一起小结在生活中如何保护眼睛。

四：玩“贴眼睛”的游戏

幼儿手里拿着两个“眼睛”，站在距头像一米处，把眼睛蒙上，向前走给头像贴眼睛，看说贴得准。活动自然结束。

活动反思：

《纲要》中指出：孩子要有初步的安全和健康知识，知道关心和保护自己。眼睛是我们人体重要的感觉器官，对于我们的生活、工作、学习都非常重要。整个活动通过幼儿的看一看、听一听、说一说、做一做幼儿教育，由浅入深地展开，激发了幼儿的求知欲望，使幼儿知道了眼睛的重要性，掌握了更多的保护眼睛(视力)的知识，提高了科学认知能力。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

中班健康跑步比赛教案篇三

- 1、让幼儿感知水果的变化，了解多种水果制品。
 - 2、培养幼儿爱吃水果的习惯。
 - 3、发展幼儿的动手能力和生活自理能力。
- 1、苹果头饰、苹果汁、苹果脯等。
 - 2、各种水果、榨汁机、刀子、盘子等。

3、即时贴、棉花等可装饰物品。

1、教师戴苹果头饰扮演苹果娃娃出现在幼儿面前，引起幼儿的兴趣。教师：“小朋友们好！我是会变得苹果娃娃，你们猜一猜我会变成什么样子呢？”引导幼儿自由的想象苹果的变化。

2、教师与幼儿一起玩“苹果变变变”的游戏。

(2) 请幼儿继续给苹果娃娃喊：“变变变”的口令，随着幼儿的喊声再次旋转到黑板的后面取出一盒苹果脯。提问：“这次苹果娃娃变成了什么（苹果脯）它是怎么变成的？”

(3) 请幼儿再次给苹果娃娃喊：“变变变”的口令，随着幼儿的喊声旋转到黑板的后面取出苹果干、苹果酱、苹果派等各种苹果制成的食品。提问：“苹果娃娃真会变呀？它都变成了什么？苹果还会变成什么呀？”

3、教师与幼儿品尝各种各样的苹果制品，说一说吃苹果有哪些好处呢。

4、出示桔子、西瓜、香蕉等水果，请幼儿一一说出它们的名称。教师：“今天，我们也来一个水果大变身的比赛，看一看这些好看、好吃的水果在小朋友的手中会变成什么样子呢？”

(1) 分别向幼儿介绍提供的三组材料。

第一组：将各种水果用榨汁机进行榨汁的活动，变出各种果汁（教师指导提醒幼儿注意安全）。

第二组：将各种水果进行装饰活动，利用粘贴即时贴、棉花等方式，变出各种水果娃娃。

第三组：利用各种水果制作成水果拼盘、水果串、水果沙拉等。

(2) 请幼儿分成小组进行活动。

5、让幼儿分别品尝和欣赏各自的成果，培养幼儿的自信心。

将各种水果及相关材料，如榨汁机、幼儿用具刀、牙签、沙拉酱等投放在日常生活区和美术区供幼儿进行水果装饰。

中班健康跑步比赛教案篇四

1. 愿意主动探索厨房里面的危险隐患

2. 初步了解厨房里的危险

3. 能初步掌握在厨房里保护自己的方法，避免事故的发生
活动重难点：

观察了解厨房里的安全隐患及后果

知道预防的方法

1. 经验准备：

教师：了解有关厨房里的安全隐患。

幼儿：了解火及煤气泄漏等危害。

2. 材料准备：

洋娃娃一个，厨房玩具若干套。教师活动册，幼儿活动册，健康《厨房大搜索》。

1. 小朋友自由选择厨房玩具，玩玩，看看，说说，这些是什

么东西？都是在哪里用的？

2. 翻开教师活动册，提问并引出主题。

教师：这是什么地方？从什么地方看出来是厨房？小结：厨房里有这么多东西，小朋友个子矮，应少到厨房里去玩，厨房中隐藏了很多危险。

3. 了解厨房里的几种危险。

(1) 第一种危险：厨房中刀具的危险。

出示图一：一个小孩，晚上厨房里的刀，刀差点落在幼儿脚上让幼儿看图和感知一下针刀。

(2) 第二种危险厨房燃气炉的危险。

请个别幼儿找出燃气炉玩具，让小朋友想想，厨房中燃气炉有危险吗？有哪些危险？

出事图二：一个小孩在厨房里自己去开燃气炉，爆出了火苗，射在小孩脸上。

小结：小朋友自己不能开燃气炉，因为年龄小掌握不好开关，燃气泄漏会中毒，还会引发毒气爆炸的。

(3) 第三种危险：炒菜时油爆在脸上眼睛里的危险。

出示图三：让幼儿观察后讲述，妈妈在炒菜小朋友不能靠近锅边，油爆在脸上，眼睛里，小朋友会受伤。

(4) 第四种危险，自己站在板凳上，高空取物的危险。

出示图四：一小女孩站在板凳上，去拿高处的易碎物品，这样容易从高处掉下来，摔碎手中的物品，弄伤自己。

4. 让小朋友说出图中的危险，教师再总结。

5. 翻开幼儿活动册，请幼儿讨论：厨房里还有什么危险？要避免这些危险有什么办法？

可让幼儿开展家庭大搜索，教室大搜索，幼儿园大搜索的活动，寻找这些地方的安全注意事项，进一步增强自我保护的意识。

教师活动册，幼儿活动册健康《厨房大搜索》

中班健康跑步比赛教案篇五

1、能够用积极乐观的态度去面对生活面对困难。

2、能够用完整连贯的语言，讲述自己开心或不开心的事情。愿意用积极肯定的语言表达方式表达自己的情感。

3、理解故事内容，理解积极肯定与消极否定这两种语言表达所反映的‘不同心态。

故事背景图、人物图片、幼儿照片等

1、出示人物图片，引出活动内容。

2、看图讲故事，通过提问帮助幼儿理解故事内容，理解积极肯定与消极否定这两种语言表达所反映的不同心态。

3、出示幼儿遇到困难时的照片，引导幼儿用完整连贯的语言讲述自己遇到的不开心的事，调动其他幼儿的积极性，去帮助他们克服困难，学会用乐观的态度面对生活。

4、画表情，结束活动。

小朋友一起探讨。

中班健康跑步比赛教案篇六

帮助幼儿学会分享。

录像机、木偶表演。

1、演一演

(1) 看木偶表演。

小熊正在草地上放风筝，一不小心风筝挂在树上了，怎么也拉不下来，急得小熊都快哭了。正在这时，小羊走过来了，它对小熊说：“别着急，我来帮助你。”只见它从草地上捡起了一根很长的树枝，对着风筝用力往上一顶。哈哈！风筝飞起来了，小熊真高兴，对小羊说：

“谢谢你，你真棒！”小羊说：“不用谢，上次我的风筝也挂在树上了，是爸爸教我这样做的？”“哈哈！原来是这样！”他们高兴地笑了。

讨论：小羊用什么方法帮助了小熊？它为什么会成功呢？

(2) 看录像。

2、说一说

(1) 小红不爱吃青菜，你有什么办法帮助她吗？

(2) 洋洋不会拍皮球，你有什么办法帮助他吗？

(3) 涛涛爱打架，别人都不愿理他，你有什么办法帮助他吗？

(4) 有个小朋友不爱睡午觉。你会怎么帮他？

中班健康跑步比赛教案篇七

- 1、让幼儿理解故事内容了解什么是膨化食品，知道少吃膨化食品。
- 2、知道多吃膨化食品的危害，培养幼儿节约知道不随意乱花钱。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

故事图片、食物：膨化食品

1、认识膨化食品。

（图片和实物）

（1）师：你们认识它们吗？请说出它们的名称。

幼儿：米饼、雪饼、师：（实物）这个是什么？

生：炒米，苞米花，猫耳朵……师：无论是正规厂家生产的“米饼”、“炒米”，还是街边小贩爆出来的“猫耳朵”、“苞米花”，我们把这些经过高温、高压后膨化出来的食品叫做膨化食品。

（2）讨论：说一说你吃过的膨化食品的名称、形状、颜色、味道……，由幼儿自由发挥、描述，气氛越浓烈越好。教师注意倾听，适当点拨记录。

（3）出示图片、讲故事：

如果你以前经常吃油炸的食品，以后还会继续吃吗？

教师归纳小结：膨化食品不仅味道好，而且很多都是用杂粮

制成的，如玉米、蚕豆、大豆，还有的是用马铃薯、红薯等制成的。杂粮的营养价值原本也不算很高，也不太好吃，可经过膨化之后，它们变得既好吃，又提高了营养价值，讨论：这样的膨化食品多吃好不好。

师：膨化食品虽然很好，但前提是正规厂家生产的，符合国家卫生、营养标准的，有营养学会监制或已达到国家免疫标准，有免疫标识的。（教师边讲边出示一些膨化食品的'外包装，用实物让孩子们认识，不过，膨化食品再好吃，再香甜，再酥脆可口，我们都不能经常吃更不可以天天吃，顿顿吃了，且不说浪费钱，造成我们大手大脚乱花钱的坏习惯，更主要的是，绝大多数膨化食品中都有人工合成的食物添加剂、色素、糖精、香精等等，这些东西如果长期被人摄入，对身体有很大的危害的。此外，街头小贩爆的苞米花、炒米、猫耳朵等食物，虽然没有什么“人工合成化学剂”，但它的“锅”、“罐”却因在制作中含有金属铅，铅在高温、高压下会渗到食物中去，所以经常吃或过多地吃了这些膨化食品，对人体也是有害的。因为铅被人体摄入后，会在肝脏内沉淀下来，使人慢慢地铅中毒！

中班健康跑步比赛教案篇八

本班幼儿玩过体育活动“我们的身体本领”后，我立即抽取了19名幼儿对他们的“脉搏跳动”、“呼吸”、“出汗”情况进行了测试并进行了综合分析。通过对9名幼儿的测试情况的分析，可以看出部分幼儿的“脉搏跳动”和“呼吸”情况属于正常范围。但有14名幼儿的出汗量偏了些。

针对以上测试情况，我将“我们的身体本领”这个�戏的过程作了以下调整：

我们的身体本领。

1、练习由高向下跳的技能。

- 2、培养勇敢、胆的意志品质。
- 3、教会幼儿在游戏过程中根据自身的需求调节运动量。

与幼儿人数相等的小椅子若干、沙地

幼儿随着音乐做游泳热身操：上肢运动、踢腿运动、体侧运动、跳跃运动、全身运动等。

1、师：“运动员跳水时的动作是怎样的？我们在练习跳水时应该注意些什么？”

幼儿交流从高处跳下的方法并互相学习。

2、师生共同探讨由高向下跳的动作技能：“在游泳池里我们可以怎样进行跳水？”“我们的身体还可以做哪些动作？”

3、幼儿游戏教师巡回观察，对胆小有困难的孩子进行个别指导。（提醒感觉热的小朋友适当地脱掉一些衣服，累的小朋友休息一下）

1、放松运动：幼儿跟着音乐做自由放松动作。

2、幼儿唱着“我是小小运动员”的歌曲进教室。

中班健康跑步比赛教案篇九

1、利用该活动帮助幼儿练习跑、伸臂等基本动作，发展幼儿身体动作的协调性，灵敏性。

2、引导幼儿积极动脑，提高幼儿克服困难及与同伴合作的意识。

3、在游戏活动中培养幼儿遵守活动规则和活泼开朗的性格，

体验合作游戏的愉悦。

4、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

5、了解五官的作用，掌握保护五官的方法，培养幼儿自我保护的能力。

卡纸做成的老鹰头饰、母鸡头饰各一个，以及相对应人数的小鸡头饰、场地布置：塑胶操场、录音机，磁带、活动前检查场地上是否安全，幼儿的衣着、鞋袜是否合适。

（一）扮演角色，活动身体

1、“你们看我是谁”，（老鹰）“对，我是老鹰，现在请愿意做母鸡的小朋友带上母鸡头饰，其他的小朋友带好小鸡的头饰”。

2、教师引导：“老鹰要来抓母鸡的宝宝，鸡妈妈就要努力地保护自己的宝宝。”

（二）教师演示，讲解规则

1、教师扮演母鸡，让幼儿按顺序排列在教师身后，抓住前者的衣角
2、一个幼儿扮演老鹰，教师展开双臂做保护状，引导老鹰扮演者初步掌握捉小鸡的方式
3、母鸡无法保护小鸡的时候，可以带领身后的小鸡集体蹲下，这时老鹰就不能再捉小鸡。

4、被捉住的小鸡不能在参加游戏，站在一边观看，直至所有小鸡被捉住游戏结束。

（三）提供材料，自由练习。

1、教师引导：“做老鹰的小朋友要想一想怎样才能又快又安

全的抓到小鸡，而小鸡宝宝们要想一想怎样才能不被老鹰抓住，比一比到底是老鹰的本领大还是小鸡的本领大。”

2、划定活动场地，让幼儿自由练习，教师观察各种不同发展水平幼儿的活动状况。

（四）难点练习，重点指导。

若游戏中出现困难，譬如，老鹰捉不到小鸡，又或者小鸡容易被捉住，这类现象出现次数过多时，就要对其进行适当指导：“老鹰要跑的快点，注意观察母鸡展开双臂的动作是不是做的不对，不对的时候就要赶快偷袭；小鸡要紧紧的跟在母鸡后面，要抓紧前面人的衣服……”

（五）角色转换，多次感受。

游戏结束后，将老鹰，母鸡，小鸡的角色转换，体验不同角色带来的乐趣。

（六）结束活动，放松身体。

1、“今天，我们的小朋友都做得很棒，我真为你们高兴。”教师简单总结，表扬孩子的表现。

2、听，“你听到了什么？”（舒缓动作）坐下互相捶捶腿，放松自己。听音乐做放松动作回教室。

中班健康跑步比赛教案篇十

1、认识脚的主要部位，培养幼儿关注自我的意识。

2、通过脚的游戏，发展锻炼脚部各关节的感知力和灵活性。

3、建立良好的师幼、同伴关系。

1、录音机，磁带。

2、鹅卵石、独木桥、体操垫、沙包。

一、引出课题

小朋友把鞋和袜子脱下来，露出小脚。

二、认识小脚

1、脚趾头

2、脚背

3、脚底

4、脚后跟

三、脚的游戏

（一）、感知游戏

1、部位感知

教师和幼儿随音乐用脚的不同部位做热身运动。

2、材料感知

教师和幼儿用脚感知独木桥、鹅卵石、地板、体操垫等。

（二）、脚和脚的游戏

1、搭桥

2、踩车

3、摇摇船

（三）、器械游戏

教师和幼儿用脚用各种方式玩沙包。

四、结束活动

教师和幼儿做脚的放松运动。

中班健康跑步比赛教案篇十一

1. 学习双脚并拢侧身跳，保持身体平衡，提高动作协调性。
2. 探索拼板的不同玩法，感受创新的乐趣、挑战的快乐。

1. 拼版每人一块（四种颜色）。
2. 律动音乐音乐，放松活动的音乐。

（一）热身运动：拼版

师：孩子们，春天到了，我们一起开车去春游吧。

老师和幼儿一起把拼版当方向盘，开着小车做运动。（播放音乐，幼儿和老

师一起做热身活动，重点是膝盖，脚腕准）

（二）探索拼版的不同玩法

1. 自由探索一块拼板的玩法，并互相学习。

师：刚才，我们用拼版当做方向盘开小汽车玩，你们想想拼版还可以当什么？怎样玩？

幼儿探索玩拼版。

师：来看看，他是怎么玩的？他把拼版当做了什么？我们来试试他的玩法。

师：还可以怎样玩？

师幼一起玩拼版的各种玩法。

（如：当做帽子顶在头上走着不让它掉下来、当做小马骑着向前跑、当做抹布擦地板等）

2. 多种跳跃练习，引出侧跳。

师：刚才，我们都是把拼版拿在手里玩，我们是否可以把拼版放到地上玩呢？

（1）幼儿尝试跳跃练习。

师：小朋友们有很多种玩拼版的方法哦。这个方法也不错哦，把拼版当做什

么啦？（把拼版放在地上跳进跳出的玩）挺好玩的，我们来试试吧。

（幼儿试着用拼版跳进跳出，即跳到拼版上，再跳下来）

师：那把拼版放在地上，小朋友们想想还可以怎样跳着玩，自己试试。

师：你们可真能干呀！有的在拼板上双脚跳、有的还单脚跳，我们也来试试。

幼儿听口令双脚跳，再单脚跳。

2. 学习双脚并拢侧身跳。

幼儿尝试左右侧跳。

师：我们在侧身左右跳的时候应该注意什么呢？

幼儿讲述。

师小结：我们左右跳的时候，应该双脚并拢，身体向前，轻轻落地。我们来试试。

师：我们再一起试试侧身跳吧。

3. 组合拼版练习正面向前双脚并拢侧身行进跳

条长长的拼版，看哪一组最快？请你们找到和你拼版相同颜色的线条把拼版拼起来。

幼儿根据自己手中的拼版分组拼成一条长长的拼版。表扬合作好的幼儿

师：孩子们，请排到你们各自的拼版后面吧。看看现在拼版变成了什么啦？师：谁来试试，用刚才侧身跳的方法，从这一头跳到那一头。

请一个幼儿来试试。

鼓励引导幼儿跳的方法，要甩动手臂用力，不踩到拼版；轻轻跳，脚落地要轻。

请一个幼儿再次示范一次。

师：真不错，现在我们来玩跳拼版竞赛，看哪一组最先完成。每组第一个小朋友听到老师的口令后，从起点出发，跳到终点再跑回来拍下一个小朋友的手，接着到后面排队。看哪一

组最先完成。

幼儿进行小组比赛。语言鼓励跳的慢的幼儿坚持完成游戏。

鼓励幼儿说出站在第一块拼版的侧面。

幼儿再次比赛一次，鼓励刚才慢的小组加油完成。

4. 游戏升级，拼版挑战赛。

师：瞧，这里有一个什么呀？我们可以怎么玩呢？

鼓励幼儿大胆猜测讲述，引出往里跳。

请一个幼儿来试试

师：他跳得很好，他是怎样跳的？

幼儿讲述。

师小结：我们先双脚并拢侧身跳过拼版，再双脚并拢跳进拼版围城，如果你觉得围城有困难的你可以自己想办法怎么进入。

幼儿练习一次跳板挑战赛。

师：刚才小朋友们跳得真好，现在我们来进行一个比赛，好吗？请小朋友们以最快的速度跑到跑道的起跑线上排好队。

幼儿进行比赛，教师做好保护工作。

5. 颁奖仪式：每个小组都有一个奖项。

（三）放松与整理

师：小朋友们今天都表现得很棒，每人找一块拼版坐下来，让我们放松一下吧！（头部、肩部、四肢、全身）

在舒缓轻松的音乐声中放松腿部、脚踝、全身等肌肉和关节。

师：孩子们，拼版还可以玩很多游戏呢！下次我们再一起玩吧。