

最新幼儿园中班健康体育活动教案(精选12篇)

高三教案的编写需要教师具备丰富的教学经验和深厚的学科知识。以下是小编为大家收集的五年级教案范文，希望能为大家提供一些参考。

幼儿园中班健康体育活动教案篇一

1. 学习单脚站立，并掌握其动作要领。(难点)
2. 能听到指令后，快速的躲闪跑，提高身体动作的灵活。(重点)
3. 愿意参与游戏，感受同伴之间躲闪、追逐跑的快乐。
4. 培养幼儿对体育运动的兴趣爱好
5. 提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。

1. 幼儿课前了解狐狸与公鸡的特点，学习儿歌
2. 场地四周围方代表小公鸡的家，狐狸头饰1个，积木若干、音乐、课件

一、创设情境“小公鸡晨练”，进行准备活动。

二、游戏：“选拔放响员”引导幼儿自主探究单脚站立的动作要领。

1. 初次探究金鸡独立的`动作，掌握单脚站立的动作要领。
2. 游戏：闯关。运用“倒计时”闯关练习，引导幼儿进行不

同时长的单脚站立练习。

三、游戏：狐狸来了。练习躲闪跑，掌握躲闪跑的动作要领。

1. 引导幼儿进行躲闪跑的练习，探究躲闪跑的动作要领。
2. 再次进行躲闪跑练习，加强对躲闪跑的练习。

四、游戏：“狐狸和小公鸡”。

掌握游戏玩法，体验游戏乐趣。游戏玩法：大公鸡和小公鸡一起边念儿歌“我是一只小公鸡。每天早上喔喔啼，喔喔喔，哪哪喔”边巡逻，当听到“放哨”指令时，小公鸡做“金鸡独立”的动作，当听到“狐狸来了”的指令时快速跑回家(四个正方形)，被捉到的小公鸡要停止一次游戏。

1. 第一次游戏：重点了解游戏规则和玩法。
2. 第二次游戏：能根据指令快速做出相应的动作。
3. 第三次游戏：进一步熟悉规则，体验同伴共同游戏的快乐。
4. 第四次游戏：增加狐狸数量，加大游戏难度。
5. 尝试新挑战：鼓励幼儿站到6cm高的“小石头”上进行平衡练习，体验挑战的乐趣。

五、游戏：“小公鸡洗洗澡”进行放松活动，在洗澡的过程中放松身体的各部分。

幼儿园中班健康体育活动方案二

教材分析：

中班幼儿正处于上下肢大肌肉群趋向发育时期，适宜的上下肢运动可以提高幼儿的手臂肌肉力量，满足幼儿身体发展的需要，本次活动结合风筝主题，带领幼儿开展具有一定挑战性的行进跑、跨跳等技能，让幼儿在活动中学习跨跳的动作，发展腿部力量，提高动作的协调性和灵敏性，激发幼儿对体育活动的兴趣。

活动目标

1. 练习跨跳35厘米高的垂直障碍物，动作协调。
2. 发展幼儿的腿部力量，提高动作的协调性和灵敏性。
3. 提高运动速度，勇于尝试不怕困难，体验运动的快乐。

活动准备

1. 带幼儿观看体育节目，了解篮球和跨栏等体育项目。
2. 冠军奖牌若干、纸棒、鞋盒子
3. 场地布置

活动过程

1. 以“小运动员参加奥运会”为情境导入，进行热身活动，引发幼儿兴趣。

（1）提问：你们听说过奥运会会吗？你知道运动会上有哪些运动项目？

（2）以参加运动会争当运动健将的游戏情节引出，组织幼儿做教师自编热身操，引导幼儿扮演小运动员：打排球、打乒乓、跳高、跳远等的模仿动作，进行热身运动。重点活动双臂、双膝、脚腕等部位。

2. 请幼儿自由练习跨跳障碍物及触物跳的动作，在练习中探索动作要领。

(1) 幼儿模仿运动员练习跨跳35厘米高的垂直障碍物，引导幼儿探索怎样跨跳才不会受伤，动作也不会受到限制。

每个小运动员选择一根纸棍或塑料棍，再选择两个相同的鞋盒，尝试跳过有一定高度的障碍物，活动的方式幼儿自由选择。

(2) 提升幼儿经验，示范讲解跨跳障碍物和触物跳的动作要领：跨跳障碍物时要先助跑，前面的腿抬高跨过障碍物，另一条腿紧跟着跨过；触物跳时先助跑，到篮板前，并腿屈膝用力跳。

3. 玩游戏《我是小飞人》，引导幼儿掌握正确的动作要领。

(1) 启发引导幼儿转入新的运动方式，教师示范并讲解，同时引发小运动员一起参与讨论跨跳要求：助跑要中速、短距、自然放松、跨跳时单起单落。

(2) 全体小运动员再次尝试助跑跨跳的动作，鼓励小运动员能积极尝试。重点帮助运动能力较弱的幼儿。

(3) 增加双人跨栏的环节，增加游戏难度，增加幼儿游戏兴趣，增强幼儿合作意识。

游戏规则：小朋友分成两队，跨过前面摆放的障碍物，最快跨完的一队小朋友获胜。

4. 放松运动，引导幼儿跟着音乐节奏学鸟飞做放松动作结束比赛，给每个幼儿颁发奥运奖牌。

幼儿园中班健康体育活动方案篇三

- 1、能自由结伴玩报纸，体验集体活动与创造的快乐。
- 2、在报纸上探索各种玩法，掌握跳、钻、爬等技能，发展动作的灵活性和协调性。

二、环境与材料创设

1、材料准备

- (1) 收集、利用废旧报纸制作的物品。
- (2) 旧报纸若干张，录音机、音乐磁带。

三、活动过程

(一)、热身运动

幼儿散点式队形在教师的带领下听音乐做健身操。

(二)、尝试活动

- 1、参观用废旧报纸制作的物品展。
- 2、讨论怎样玩报纸？需要注意什么问题？
- 3、自由探索玩法：幼儿可一人玩，也可几个人合作着玩，引导幼儿探索多种玩法。
- 4、鼓励幼儿相互示范并学习各种玩报纸的方法。如单脚或双脚在报纸上跳，跨过报纸练跳远，横躺在报纸上滚动等等。

(三)、结伴玩（两个人站在报纸上，纸不断缩小对折）

幼儿结伴展示不同的玩法，教师对幼儿创造的方法及时给予肯定和鼓励。

1、练习轻轻落地跳

请能力强的幼儿示范，用单脚或双脚在报纸上跳，不把报纸弄破，幼儿自主练习，教师重点指导能力差的幼儿轻轻落地跳。

2、练习跳远

将大报纸对半折后平铺在地，请练得好的幼儿示范，可随意调节距离，幼儿分散练习，教师鼓励能力强的幼儿尽量跳得远些。

1孩子们把纸摆成小河，跟着老师一起来学习跨过小河。

教师讲解动作要领：“两手半握空拳，屈肘于体的两侧，距小河5—8步，跑到小河前，一只脚用力蹬地，另一条腿跨跳过小河，单脚落地，保持平衡。”

2幼儿自由练习数次，帮助胆小的幼儿能跳过20厘米的距离，鼓励敢于尝试难度大的幼儿。

（3）练习钻“山洞”

指导部分幼儿把大报纸连起来高举过头，变成一座“山洞”，其余幼儿玩钻“山洞”的游戏。

（四）提供材料。自由练习。把报纸卷成纸棍

1、教师引导：“你们能想出玩纸棒的各种方法吗？比一比谁的办法最多，本领最大。”

2、幼儿分散自由玩纸棒。如：双脚立定跳过纸棒、用手顶纸

棒、击剑、助跑跨跳纸棒等。教师观察各种不同发展水平幼儿的活动状况。

3、游戏：打高尔夫球。

（五）搓球投掷

把纸搓成纸球，练习投掷，看谁投的远。

音乐中，大灰狼来了，我们用棒子和纸球打跑大灰狼。

（六）、总结，延伸

幼儿园中班健康体育活动方案篇四

1、通过游戏，提高幼儿跑和钻的能力。

2、培养幼儿协同一致的情感，发展灵活性。

猫头饰每人一只，老鼠头饰10--12只，录音机和磁带，设三处鼠洞。

1、部分幼儿戴上猫头饰。听《黑猫警长》的音乐从教室开“摩托车”到活动场地，四散站立。

2、听音乐做上肢运动(猫理胡子)；手腕和脚腕活动(磨爪子)；下蹲后跳起活动(捕鼠)。

3、做两个模仿动作：大象走和小兔跳。

4、教师讲解示范“猫捉老鼠”游戏的玩法：老鼠钻在洞里，猫在洞外的家里。听到游戏开始的信号后，老鼠要钻出洞到外面偷东西，不能一直躲在鼠洞口。被捉到的老鼠立即站在边上。

5、部分幼儿(10人左右)戴上老鼠头饰，然后游戏开始，同时播放《黑猫警长》音乐。教师巡回观察、指导，随时提醒幼儿注意安全。

6、游戏一遍结束后，教师肯定成绩，进行鼓励，并请2--3名幼儿再次示范，提高跑和钻的动作的质量。同时，指出游戏中应改进的事项。

7、调换角色，由原扮猫的扮老鼠，进行第二遍游戏，教师巡回指导。

8、游戏进行3--4遍。每次游戏结束，教师都进行简单的小结，鼓励姿势正确、钻得迅速、跑得灵活的幼儿。

9、游戏结束，教师进行讲评：小猫的本领练得真好，天快亮了，我们捉了一个晚上的老鼠，现在要回家休息了。让我们把精神养得好好的，下次捉更多的老鼠。

幼儿园中班健康体育活动方案篇五

活动目标：

- 1、学习双脚并拢朝一定方向跳，发展腿部的力量。
- 2、能遵守游戏规则，培养良好的规则意识。

活动准备：

蟋蟀头饰，指定一地方为“家”。

活动过程：

一、准备活动。

1、今天天气真不错，小蟋蟀们，让我们一起来玩一玩吧！带领幼儿进行队形队列练习，由大圆走成小圆等。

二、基本活动。

1、真舒服呀，以后妈妈要经常带你们去锻炼身体。咱们蟋蟀可是昆虫里的跳跃能手哦！小蟋蟀们，你们长大了，现在你们也来学一学、练一练跳跃吧。

2、幼儿自由练习。并请个别幼儿示范自己的跳跃方法。

3、强调双脚并拢跳的规范动作。咱们蟋蟀跳的时候是向前跳的。我们只有跳得远远的，连续跳得快快的，这样才能当最棒的蟋蟀哦！小蟋蟀们，现在就跟着妈妈一起来跳吧。

4、讲解动作要领：双脚并拢，脚稍弓，脚后跟抬起，脚掌用力蹬地，然后向前连续跳，注意脚落地时要轻。

5、幼儿跟着老师练习正确的连续跳。

三、游戏：蟋蟀找家。

2、反复游戏数次。纠正幼儿不规范动作

四、放松活动。

蟋蟀们今天真能干，表现得都很棒，大家现在一定都累了吧，来，都到妈妈这儿，我们来抖抖大腿，拍拍臂，放松一下。

教学反思：

中班孩子的肢体发展，高于小班，又低于大班。比小班的孩子会玩但没有大班孩子那种肢体发展协调能力，所以对于中班的幼儿来说规则游戏是一种最好的教育手段。寓教于乐，寓教于游戏之中，通过情景游戏让幼儿既达到了锻炼的目的，

又能快乐的游戏，所以我设计了本次活动。

本活动的重点是让幼儿掌握立定跳的动作，在进行这个环节的时候，幼儿的动作有些不到位，应该请幼儿多演示几次，教师还应着重讲解。给幼儿多次练习的机会，让幼儿熟练掌握。在朝不同方向跳和游戏“蟋蟀找家”的这两个环节中，教师同样应多提醒幼儿做好准备动作，以防幼儿肌肉拉伤。

幼儿园中班健康体育活动策划教案篇六

1. 学习单脚跳，掌握单脚连续向前跳的动作要领并保持平衡。（重点）
2. 能单脚连续向前跳并能左右脚交替持续进行。（难点）
3. 在坚持完成任务中体验和同伴共同游戏的快乐。
4. 培养幼儿的合作意识，学会团结、谦让。
5. 培养机智、勇敢、灵活及遵守纪律的优良品德和活泼开朗的性格。

活动准备

1. 经验准备：活动前，引导幼儿模仿小动物进行双脚跳的游戏。
2. 物质准备：音乐、绳子、跳圈、松果、小筐等。

活动过程

一、游戏情境，激发幼儿的活动兴趣，进行热身活动。（音乐中）

1. 提问：嗨，松鼠宝宝们，秋天到了，我们一起到森林里锻

炼身体吧！

2. 组织幼儿跟着松鼠妈妈随音乐在场地周围做热身运动。

二、自主探索，学习单脚连续向前跳，掌握动作要领。（音乐中）

2. 幼儿自由探索单脚向前跳的方法。

3. 请个别幼儿示范单脚向前跳的方法。

4. 教师小结：脚掌用力，起跳之前，膝盖弯曲，落下后膝盖也要弯

5. 幼儿练习，教师引导幼儿在向前跳的过程中，身体前倾、屈膝，保持身体平稳，不跌倒。

6. 提问：跳累了怎么办？怎样才能单脚连续向前跳？

7. 教师小结：一只脚跳累了赶紧换另一只脚，中间不能断。

8. 师幼一起场地内自由练习单脚连续向前跳。（集体）

三、游戏练习，能单脚连续向前跳并能左右脚交替持续进行。（音乐中）

1. 带领幼儿到事先准备好的场地观察场地。

提问：宝宝们都学会单脚连续向前跳的本领了，现在呢我们就去拾松果吧！

2. 第一次游戏：熟悉游戏规则，巩固单脚连续向前跳的动作。

(1) 教师讲解玩法及规则：首先我们从起点(家)出发，然后单脚连续跳过直线路再拾松果，一只脚跳累了赶紧换另一只脚

接着跳，中间不能断，然后把松果放回筐子里。

(2) 幼儿游戏，教师巡回指导。重点指导幼儿单脚连续向前跳。

(3) 教师从动作、规则、幼儿表现方面总结幼儿游戏情况。

3. 第二次游戏：单脚连续跳过s路。

(1) 幼儿跳过s路，拾松果。

(2) 幼儿游戏，教师巡回指导。重点指导幼儿身体平稳向前跳。

(3) 教师从动作、规则、幼儿表现方面总结幼儿游戏情况。

4. 第三次游戏：单脚连续跳过s路和电网。

(1) 幼儿跳过s路和电网，拾松果。

(2) 幼儿游戏，教师巡回指导。重点指导幼儿左右脚交替持续进行单脚跳。

(3) 教师从动作、规则、幼儿表现方面总结幼儿游戏情况。

四、放松活动，体验成功的乐趣。（音乐中）

1. 组织幼儿创造性的模仿小动物的动作放松身体各个部位。重点放松腿部。

师：宝宝们拾到这么多的松果，开心吗？让我们一起来跳个舞庆祝一下吧！

2. 收拾整理玩具。

活动延伸

提醒幼儿户外活动时继续进行单脚连续向前跳的游戏，体验和同伴共同游戏的快乐。

幼儿园中班健康体育活动策划教案篇七

教材分析：

影子是生活中常见的自然现象，幼儿对其有强烈的好奇心，常常可以看到他们在操场上、草地上自由奔跑，跟影子捉迷藏，欢快的笑声表达出内心的愉悦。结合幼儿的兴趣点及提高幼儿在一定范围内追逐、躲闪跑技能的要求，特设计本次活动，通过“观察影子”、“影子变变变”、“双人踩影子”、“多人踩影子”、“追影子”等环节层层推进，不断提高练习的难度，发展幼儿追逐、躲闪跑动作的灵敏性。

活动目标：

1. 练习在一定范围内追逐、躲闪跑。
2. 能观察同伴的位置并及时调整自己的动作追逐或躲闪。
3. 对影子感兴趣，愿意和同伴一起玩“踩影子”游戏。
4. 锻炼平衡能力及快速反应能力。
5. 培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备：

选择有阳光的天气开展活动。

活动建议：

- 一、引导幼儿观察影子，进行热身活动，为游戏做准备。

请幼儿看看、说说自己的影子，随音乐玩“与影子一起跳舞”和“影子变变变”游戏，充分活动身体各部位，为“踩影子”游戏做准备。

二、组织幼儿玩“踩影子”游戏，练习在一定范围内追逐、躲闪跑。

1. 介绍游戏玩法：幼儿两人一组，一个人踩影子，另一个人躲，练习在一定范围内追逐、躲闪跑。

讨论：怎样才能不让别人踩到影子？

2. 提高游戏难度，引导幼儿多人玩“踩影子”游戏。

可先由教师当踩影子的人，引导幼儿练习四散躲闪跑，待幼儿熟练掌握游戏后，请1?3个幼儿、踩影子的人继续游戏，被踩到影子的幼儿与踩影子的人互换角色，游戏重新开始。

三、组织幼儿玩“影子造型”游戏，带领幼儿随音乐进行放松活动。

引导幼儿自己或与同伴合作，创造性地用身体动作表现不同动物的形象，如小鸟、小狗、小兔等，也可用手影表现，自由放松身体各部位。

活动反思：

这个体育活动不但能锻炼幼儿身体，还能开发孩子智力。在玩“踩影子”过程中，使幼儿进一步了解光和影子的关系。并且通过创新玩法，培养孩子的创新意识和发散思维。

通过游戏，幼儿练习在一定范围内四散跑，增强幼儿跑的能力，初步培养幼儿在奔跑过程中的躲闪能力。

幼儿园中班健康体育活动方案篇八

- 1、理解歌词内容、感受动感的旋律，理解歌词的意思。
- 2、在音乐中培养孩子的创新精神和能力。
- 3、引导学生关注健康、热爱体育运动，知道有关健康的好习惯。
- 4、尝试仿编歌词，乐意说说歌曲意思。
- 5、培养幼儿的音乐节奏感，发展幼儿的表现力。

教学重点、难点

- 1、演唱教学中的前半拍休止符的节奏。
- 2、重点鼓励学生参与、激发创新意识。

活动准备

磁带、录音机、电子琴

活动过程

一、听音乐动起来。

- 1、播放《健康歌》的音乐，引导幼儿边听边大胆做动作。教师用夸张的肢体动作，引导幼儿表达对音乐的感受。
- 2 歌曲的节奏你觉得这首歌曲节奏是怎样的？”（欢快的还是缓慢的？）

二、播放《健康歌》

1、再次播放《健康歌》，引导幼儿注意歌词描绘的运动部位和动作要领。

师：刚才小朋友又听了一遍，你们听清楚歌词里唱了哪些动作啊，你能够把它做出来吗？

2、回忆歌词描述的运动部位，教师用简笔画简单记录，以帮助幼儿记忆歌词。如幼儿说歌中唱到“抖抖手啊”，教师就画一只手，并在旁边用波浪线表示抖动的样子。

3、将简笔画的记录图示当作歌谱，幼儿学唱2~3遍。提醒幼儿：休止符的地方应唱出空拍。

师：我们有个“0”的地方叫做休止符，我们看到这个标志，就要停顿了，就用拍手来表示！

三、跟着音乐动一动

1、听了这首歌，有的小朋友已经忍不住了，也想和歌曲中的小朋友一起做运动了，那大家一起来吧。

2、分句创编动作，鼓励幼儿根据歌词大胆创编，只要运动的部位与歌词相符就行。

师：请小朋友根据歌词自己编一下动作，并把你的动作展示给大家看，好吗？

3、播放磁带，幼儿跟着歌“二二三四……”的歌词用数字写在黑板上，幼儿先按节奏念歌词，才根据节奏把歌词及动作连贯起来。

曲边唱边跳自己独创的“健康舞”

4、把歌曲中“一二三四，四、我们一起来运动

加入召唤同伴一起运动的情景。如将幼儿分成两组，一组幼儿向另一组的好朋友打招呼：“***，快来运动咯！”另一组喊：“唉，我来了！”然后迅速找到好朋友手拉手随着“健康歌”一起做运动。

教学反思

《健康歌》是一首活泼、欢快，富有动感的歌曲。歌曲节奏较简单，歌词较生活化，适合中班学习。所以，在制定目标时，结合班里情况，我定了两个目标：

- 1、感受歌曲活泼、欢快的情绪，能较清楚的演唱歌曲。
- 2、能根据歌词创编动作，进行表演，感受运动身体的快乐。

开始部分，我先请幼儿完整的欣赏了一遍歌曲。因为歌曲比较出名，很多幼儿都听过。所以，在第一遍欣赏时，大部分幼儿都能跟着录音一起演唱歌曲。正因如此，在我的提问“你觉得这首歌曲节奏是怎样的？”（欢快的还是缓慢的？）“你听到这首歌曲时，小朋友在干什么？”这些问题时，幼儿很快就能较准确的回答我。第二部分，请幼儿说说你在歌曲里都听到了什么？这里，我再次播放了歌曲，听完之后，幼儿都能清楚地回答歌曲内容。结合幼儿的回答，我将准确的歌词念给了幼儿听，并画出部位的图画。在休止符地方我特别提示，让幼儿知道有的地方要停顿，不能发出声音的。第三部分，学做动作。在第二部的基础下，幼儿基本上都能学会歌曲，这时，我请幼儿根据歌词内容，模仿动作。

整节课下来，课堂气氛是很活跃的。幼儿的积极性和参与度都很高。因为《健康歌》幼儿平日生活中也接触过，所以学习歌曲非常的快，一节课下来，都能记住歌词并能完整的演唱下来。目标也基本达成。在表演环节，幼儿能充分发挥自己的想象，编出各种可爱的且符合歌词内容的动作，并能通过身体把它表现出来。不足的地方就是歌曲表演时，时间不

是很长，很多幼儿很爱表演，让所有幼儿都能参加到活动中来。

幼儿园中班健康体育活动策划教案篇九

一、活动目标：

1. 能积极参与自己选择的运动项目。
2. 能较好地与同伴配合，共同完成比赛项目。

二、活动准备：

1. 和幼儿一起设计运动会项目，并制作运动项目胸牌和奖牌。
2. 幼儿自由报名，每人选择2到3个项目参加运动会。
3. 在每天的晨间锻炼活动中，提供所需的运动器械，让幼儿反复练习为运动会做准备。
4. 《运动会进行曲》音乐磁带。

三、活动过程：

1. 运动员入场。——幼儿挂着自制的运动项目胸牌，在《运动员进行曲》的音乐声中，有精神地入场。——幼儿进行早操表演。
2. 小小运动会开幕。——根据运动会项目表，逐项进行比赛。——运动器械的准备、更换、收拾等，由参加该项目比赛的幼儿协助教师共同完成。——鼓励幼儿积极参加比赛，争当文明观众。
3. 举行颁奖仪式。——在雄壮有力的进行曲音乐声中，颁发

各个项目的金、银、铜牌。——“采访”个别“运动员”，请他们谈谈自己的感受。

四、活动建议：

1. 在设计运动会项目时，教师可启发幼儿回忆看过的体育比赛或玩过的体育游戏进行设计，要求有一定的速度、力度。与此同时，还可给运动项目起个有意思的名字，如蚂蚁搬豆、小牛拉车、小老虎下山等，以增强幼儿的参与兴趣。
2. 如有接力赛，可引导幼儿规定每组人数，并事先选好队员，共同练习。

幼儿园中班健康体育活动方案第十

活动目标：

1. 学习单脚站立，并掌握其动作要领。（难点）
2. 能听到指令后，快速的躲闪跑，提高身体动作的灵活。（重点）
3. 愿意参与游戏，感受同伴之间躲闪、追逐跑的快乐。
4. 培养幼儿对体育运动的兴趣爱好
5. 提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。

活动准备：

1. 幼儿课前了解狐狸与公鸡的特点，学习儿歌
2. 场地四周围方代表小公鸡的家，狐狸头饰1个，积木若干、音乐、课件

活动过程：

一、创设情境“小公鸡晨练”，进行准备活动。

二、游戏：“选拔放哨员”引导幼儿自主探究单脚站立的动作要领。

1. 初次探究金鸡独立的动作，掌握单脚站立的动作要领。

2. 游戏：闯关。运用“倒计时”闯关练习，引导幼儿进行不同时间的单脚站立练习。

三、游戏：狐狸来了。练习躲闪跑，掌握躲闪跑的动作要领。

1. 引导幼儿进行躲闪跑的练习，探究躲闪跑的动作要领。

2. 再次进行躲闪跑练习，加强对躲闪跑的练习。

四、游戏：“狐狸和小公鸡”。

掌握游戏玩法，体验游戏乐趣。游戏玩法：大公鸡和小公鸡一起边念儿歌“我是一只小公鸡。每天早上喔喔啼，喔喔喔，哪哪喔”边巡逻，当听到“放哨”指令时，小公鸡做“金鸡独立”的动作，当听到“狐狸来了”的指令时快速跑回家(四个正方形)，被捉到的小公鸡要停止一次游戏。

1. 第一次游戏：重点了解游戏规则和玩法。

2. 第二次游戏：能根据指令快速做出相应的动作。

3. 第三次游戏：进一步熟悉规则，体验同伴共同游戏的快乐。

4. 第四次游戏：增加狐狸数量，加大游戏难度。

5. 尝试新挑战：鼓励幼儿站到6cm高的“小石头”上进行平

衡练习，体验挑战的乐趣。

五、游戏：“小公鸡洗洗澡”进行放松活动，在洗澡的过程中放松身体的各部分。

幼儿园中班健康体育活动方案十一

- 1、知道保护牙齿的重要性，以及如何保护牙齿；
- 2、学会正确地刷牙方法，养成早晚刷牙的好习惯；
- 3、乐于探究，并体验音乐游戏和表演的乐趣。

1、知识准备：事先了解蛀牙的危害。

2、物质准备：头饰（牙齿、杨梅、糖果、冰淇淋、饼干、水、香菇、西红柿、芭乐、芹菜等）、刷牙方法课件。

操作材料：小筐、小勺、张嘴娃娃、逼真食物、记录表格、笔；牙齿模型、牙刷、刷牙步骤图卡；刷牙周记卡表格、数字卡、笑脸贴纸；镜子、牙间刷、牙线、纸杯、矿泉水等；娃娃、小动物、针筒、拔牙工具、药瓶等。

一、音乐游戏（牙齿找好朋友）

教师总结：我们要多吃对牙齿有益的食物，少吃对牙齿不利的食物，太酸太甜的东西都会让细菌在我们的牙齿里长大。

二、自由探索、分组操作

1、引入，怎样才能让我们的牙齿变得更白更漂亮更健康呢？让我们一起来保护牙齿吧。交代注意事项。

2、分组操作：

一组：学习刷牙（牙齿模型、牙刷、图示等），引导幼儿按照图示或者根据自己的经验给牙齿模型刷牙；（重点组）

二组：给娃娃喂食（小筐、小勺、张嘴娃娃、逼真食物、记录表格、笔），请幼儿给娃娃喂牙齿的健康食品，并记录哪些是对牙齿有益的食品，哪些是对牙齿有害的食品；（难点）

三组：制作刷牙周记卡（周记卡表格、数字卡、笑脸贴纸），引导幼儿将数字按顺序贴在表格内，并记录自己的刷牙情况）（培养早晚刷牙的好习惯）

四组：给自己的牙齿做美容（镜子、牙间刷、牙线、纸杯、矿泉水等），引导幼儿找找镜子，用工具把自己牙齿里的残留物清理干净；（经验提升）

五组：牙科医生（娃娃、小动物、针筒、拔牙工具、药瓶等）（知识扩展）

3、分享讲评：请跟大家分享一下你刚才做了什么？重点讲评一二三组。

4、总结正确的刷牙方法：播放课件两遍。鼓励幼儿跟着模仿刷牙动作。

三．表演：刷牙歌

1、引导幼儿根据音乐自由表演刷牙动作，表演两遍。

2、结束语：让我们教小班的弟弟妹妹刷牙去吧。活动中在音乐声中自然结束。

四、延伸活动

1、幼儿在操作区中利用牙齿模型练习刷牙；

2、角色游戏增设《牙科医院》，请小医生帮助检查牙齿。

幼儿园中班健康体育活动教案篇十二

1、能在游戏中学习控制自己的身体。

2、乐意模仿机器人，能根据指令迅速变换动作。

3、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

4、知道人体需要各种不同的营养。

1、自制遥控器一个，红、黄、蓝星各与幼儿人数相符，玩具机器人一个。

2、《机器人》音乐磁带。

1、模仿角色走路引出课题。

教师带领幼儿模仿老爷爷、老奶奶等走路的样子进入活动室。

2、以“闯三关”学做机器人。

(1)“机器人”玩具以客人的身份出现，提出“闯三关”。闯过三关可分别获得红、黄、蓝星各一颗。

(2)第一关：模仿“机器人”走路。

教师带领幼儿一起边学机器人走路，边朗诵儿歌：“我们都是机器人，拿起枪来打敌人，一不许动，二不许笑，三不许露出大白牙。”念完儿歌后每人摆一个造型，并控制自己的身体，在规定时间内保持不动。

游戏进行4至5遍，引导幼儿相互看看“机器人”的造型。教师

以玩具“机器人”的口吻进行小结并向孩子们宣布第一关闯过。

(3) 第二关：做听指挥的“机器人”。

教师做“科学家”手拿“遥控器”，发出如“小小机器人呀，变成小鸭子呀”等口令，指挥“机器人”变换动作。幼儿听到指令后立即变换成“小鸭子”的角色，模仿小鸭子的动作。“科学家”逐一发出变“小兔”、变“小猴”、变“乌龟”等口令，“机器人”则按口令迅速变换动作。

请个别幼儿当“科学家”，指挥“机器人”活动。教师对这一关进行小结，并向孩子们宣布第二关也闯过。

(4) 第三关：做快乐的“机器人”。

带领幼儿在《机器人》的音乐伴奏下，做相应的身体节奏动作。其间教师引导幼儿把“机器人”帮助人类做事情的那份快乐的情绪表达出来，并启发幼儿表现出机器人的动作特点，如身体有些僵硬、动作不连贯、手臂一动一颤等。

教师对这一关做一小结并宣布第三关闯过。

教师以机器人的口吻进行总结，并向孩子们表示祝福，你们都是最棒的，我喜欢你们。

(5) 发星星。

3、放松活动。

教师带领幼儿边说儿歌《手指游戏》边做动作出活动室。

从这个活动中，我认识到幼儿园课堂教学中，教师首先要以孩子为主体，同时要有驾驭课堂的能力，在引导孩子学习的过程中，不断地发现问题，不断地变换教学手段和方法，从而让每个幼儿都参与到活动中，准确地掌握知识。带领幼儿

游戏时，要顾及到绝大多数的孩子，将个别示范与分组游戏、集体游戏相结合，可以根据幼儿的课堂情况不断地变换游戏形式，从而提高每个幼儿的学习积极性。