

# 2023年中班上学期健康计划 中班上学期计划(大全9篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 中班上学期健康计划篇一

通过上个学期总结，我班还存在问题：

2、区角创造不够完美，在区角创设中我们会修改去年的不足，根据幼儿年龄特点，创设出更适合本班幼儿发展的区角活动。

### 教材分析

本学期的教学主题有《我长大了》《豆子大家族》《轮子滚滚》《红红的新年》《鸟儿飞飞》以及数学资源包《认知与探究》，根据这些主题我特制定了以下教学计划：

充分利用资源包让幼儿多动手操作，实验，让幼儿去探索问题的答案；教学时一个教室与儿童积极互动，合作建构的过程。其中既有儿童独立完成的部分，又有儿童必须借助教室的支持才能完成的部分。因此，我们要让儿童在活动过程中发挥主体作用，自主的探索，主动地构建，教室也要适时的，恰当的为孩子提供一种暗示性，建议性的知道，并不断的调整和修改提供给幼儿的支持的内容和形式。

幼儿主要从以下四个方面进行学习：一是操作探究，自主建构，即幼儿再与环境、材料的相互作用中，在对各种事物的探究中自主的建构关于自然的经验；二是对话协商，社会建构，即幼儿在与他人的互动与协作中，进一步深化着自己关

于自然的经验的建构，同事也建构者自己关于社会的经验；三是了解体验，文化建构，即幼儿在对丰富，多元的社会文化的认识与体验中，建构自己关于文化的经验；四是探索经历，自我建构，即幼儿在对自我与自我成长历程的探索总建构关于自我的经验。除此之外，在日常活动中，我们将提高幼儿的生活自理能力，幼儿生活习惯及学习习惯的培养，坚持使用日常英语常规，注重幼儿的情感培养。

主题性目标：

建立起良好的人际关系，正确的认识自我，肯定自我。

主题《豆子大家族》以豆子大搜索、豆子的生长、好吃的豆子和豆豆玩游戏等线索展开。让幼儿了解豆子的用途及生长过程，积极运用豆类进行艺术创作，发现美，感受美，创造美，发展幼儿的观察能力，思维能力，想象能力和创造能力。

主题《鸟儿飞飞》引领幼儿走进鸟的世界，了解一些常见的鸟的形态和习，了解鸟与人类的关系，知道我们应该保护鸟类朋友。

主题《红红的新年》让幼儿体会红色搜象征的喜庆热闹，吉祥祝福的含义，了解各地传统的民间习俗，感受中国特有的“年”文化，学习一些基本的拜年礼节，感受春节的喜庆气氛。

以上便是我这学期的工作计划，我会认真的书写教案，准备教具，上好每一节课并做好家长工作，让家长积极配合，做到家园共育。

20xx年9月1日

## 中班上学期健康计划篇二

根据大班幼儿的特点和大班上学期工作任务，制定如下健康教育计划：

- 1、在成人的帮助下学会饭前洗手，饭后漱口，学会使用手巾、认真洗手不玩水。
- 2、会使用小勺吃饭，吃完自己的一份食物。培养幼儿不挑食，不偏食，不剩饭菜，不弄脏桌面等好习惯，知道饮食和健康的简单关系，懂得健康的重要性。
- 3、安静就寝，在成人的帮助下有次序地穿脱衣物、鞋子、并把它们放在固定地方。
- 4、学习自己的事情自己做，学习独立地穿脱衣服、鞋子，使用自己的杯子，学习简单整理自己的床铺。学习分类收放玩具和用品，放在指定的地方。
- 5、学习正确的洗手方法，知道饭前便后要洗手；学习饭后漱口的正确方法，懂得保护牙齿健康的重要性，养成好习惯。
- 6、爱护五官，不要挖鼻孔、耳孔，不吃手、饰物。帮助幼儿保持仪表整洁。
- 7、知道不乱拿他人的物品和玩具，也不能使用他人的物品。
- 8、建立良好的师生、同伴关系，让幼儿体验到幼儿园生活的愉快，形成安全感、依赖感。

由于幼儿年龄较小，各方面都需要老师的帮助、示范与督促。因而我们需要给孩子制定较好的常规工作。

首先，我们要保证幼儿在的生活和心理状态下进餐。餐前不

能训斥幼儿，不能强迫进食，造成环境压抑。进餐前，教师以亲切的口吻，热情的态度向幼儿介绍饭菜，让幼儿看一看颜色、闻一闻香味，尝一尝味道，并可播放优美舒缓的音乐。使孩子进餐时感到愉悦，促使唾液分泌，激发幼儿的食欲。

其次，培养良好的饮食习惯及进餐卫生也是很重要的。良好的饮食习惯能增进幼儿食欲，促进人体对食物的消化和吸收，从而增进健康。我要求幼儿养成饭前洗手，饭后漱口、擦嘴，保持桌面及衣服清洁的习惯；养成吃饭时要安静、愉快地进餐，细嚼慢咽，学会用筷子、不挑食、不剩饭菜的习惯；养成不喝生水，少吃零食，睡前及饭前不吃零食，不吃不洁食物的习惯。

认真做好大扫除工作，祛除卫生死角。配合保健大夫做好晨检记录与家长联系簿。定期向家长宣传卫生保健知识。

健康：

2、能积极参加多种体育活动，能使用运动器械进行活动并注意安全。

3、认识人体的主要器官，了解其功能。帮助幼儿了解常见病的简单知识，乐于接受预防接种的好习惯。

4、了解高兴的情绪对身体的好处。学习走、跑、跳、投掷、钻爬、攀登等基本动作，培养幼儿动作的灵活性、协调性，姿势正确。

5、培养幼儿在体育活动中团结合作、遵守纪律、宽容谦让、勇敢的好品质。

### 中班上学期健康计划篇三

通过一年的小班生活,我班的孩子们和老师之间建立了深厚的

感情。班内情况也有所变化,新生有4名,全班男生名,女生名。

1、结合养成教育对幼儿一日生活常规的培养,我班80%的幼儿都能做到餐前主动自觉洗手、餐后主动漱口等。大部分孩子生活自理能力有了很大的进步,会自己穿、脱衣裤,折叠衣裤,会根据自己的需要喝水休息擦汗入厕等等。

1. 学习用正确的方法进餐。能安静进餐,能保持桌面、地面清洁,学会收拾残渣及餐具,饭后漱口、擦嘴,午睡起床后会整理床铺,能自觉喝水。

2、能与较多的同伴友好相处,会使用礼貌用语。

3、会根据天气变化增、减衣物,获得一些粗浅的预防感冒等疾病的常识。

4、按要求排队,上下楼梯靠右边走、不推人、一个紧跟一个走。

5、爱护五官,不揉眼睛,不挖鼻孔,不放物品在鼻、耳、口中。

6、喜欢体育活动,动作协调。学习使用多种运动器械锻炼身体并有秩序地收拾运动器具。

7、理解和遵守日常生活中的规则。

8、初步学习合作与分享,感受合作分享的快乐。

9月

1、增强“升班”意识,懂得爱护弟妹,参与制定并遵守生活和游戏规则,学习做值日、使用筷子。

2、学做徒手操,动作认真有力。练习单脚站立、立定跳远、直线快跑、跨过障碍走。

3、参与节日活动,了解中国民俗,体验节日快乐,萌发爱老师的情感。

4、运用故事、儿歌等方法使幼儿愿意学习并使用礼貌用语。

5、通过综合活动,使幼

儿对自己身体的变化和年龄的变化感兴趣。

10月

1、知道国庆节是中华人民共和国成立的日子,知道尊重国旗,升旗时立正,行注目礼。

2、在游戏活动中,培养幼儿乐于参加集体活动,并学习与同伴分享、协商,友好相处。

3、能大方地在同伴面前说话,较连贯地表达自己的意思。

4、建议家长节日前后带幼儿观察节日景象,收看有关电视节目,给孩子讲祖国的变化与成就。

活动,围绕主题开展了一系列的活动,积极引导幼儿置身于能产生探索行为的环境中,及时提供丰富的、操作性强的、符合幼儿探索需要的材料,支持和引发幼儿积极主动地与材料相互作用,从中体验发现的乐趣,使幼儿的探索活动更加丰富和深入。存在的问题我班幼儿的合作意识还较弱。分析原因:一方面这是由于幼儿年龄特点决定的,自我意识强,常常以自我为中心,容易与同伴发生矛盾,虽然个别幼儿已有初步的这方面的意识,但真正碰到时又不知如何解决,另一方面,都是独生子女的家庭,也造成了这种缺憾。

1. 家园之窗:有针对性的内容,如交往能力、自理能力、行为习惯培养方法文章。每月向家长展示出班级本月的主题活动

以便让家长了解,进行家园共育,并且配合班级工作与幼儿共同搜集资料。

## 2. 通过面谈、电话联系等多种方法

### 探索世界

1、好奇、好问,能积极参加探索、操作

活动,初步学习运用多种感官动手、动脑,探究问题。

2、学习用语言、绘画、动作等方法表达自己的发现。

3、对周围环境中的数、量、形、时间、空间等现象有兴趣。

4、亲近大自然、爱护动、植物,能爱护周围环境。

### 表达与表现

1、能认真倾听别人讲话不插嘴,听懂讲话的意思。

2、学习阅读图书,理解画面内容,学习用较完整的语句表达自己的意思。

3、喜爱并能初步感受环境、生活和艺术中的美。

4、初步学着用自己的方式进行艺术表现活动。

5、参加艺术活动,并能积极地表现自己的情感和体验。

6、设计歌谣,为幼儿创设练习的机会,巩固良好礼貌习惯

### 11月

1、外出进行秋游活动,使幼儿感受秋天的美,会用多种自然材

料表现秋季特征,进行创造性的造型活动。

2、注意保持手、脸、服装的整洁,并能根据气温,自己增减衣服。

3、做操动作到位、有力,能协调地跳、钻和爬。

4、认识长方形、梯形、椭圆形、半圆形,并在日常生活中寻找和发现相应形状的物体。

5、家长带孩子外出游玩时,注意引导孩子观察秋天的景物、秋天的色彩,并及时记录孩子的语言表达。

6、利用榜样的作用,让幼儿主动的发自内心的用礼貌用语。

12月

1、坚持冬季体育锻炼,勇敢,不怕冷,练习四散跑,沿直线曲线跑,单脚跳等活动。

2、积极参与新年的准备和庆祝活动,知道长大了一岁。

3、在绘画、玩泥、

制作等过程中,学习一些表达方式,体验快乐的情绪。

4、为孩子准备一件有意义的新年礼物。

与家长交流孩子在幼儿园的情况。使家长与教师统一教育观点,共同进行教育效果。准时发放所有的资料,包括《宝宝成长录》等,以便家长最快最准确地了解孩子在园的学习生活情况。每月举办一次家园互动活动,加深幼儿园与家长、老师与家长、家长与孩子之间的亲密感情。

家长工作目标:



- 1、继续相互了解中班幼儿在家庭及幼儿园中的具体表现,双方及时反馈情况,交流经验。
- 2、宣传《新纲要》精神,向家长介绍幼儿园的保教工作目标、内容、教育方法等,争取家长的关心和支持。
- 3、通过多渠道的活动,争取家长的理解和支持,并虚心向家长讨教教育子女的良好经验,虚心接受家长的建议,不断改进幼儿园工作。
- 4、了解家长在教育子女方面存在的困难,尽力帮助家长解决。
- 5、观察马路上的各种车辆,了解交通设施,并有兴趣识别马路边的标记、数字及其含义,理解和遵守交通规则。

## 1月份

- 1、能感受新年的欢乐气氛,学习用较丰富的词讲述自己的感受。
- 2、通过科学、社会等活动,让幼儿感知冬天气候的主要特征,了解成人在冬天仍然坚持工作,学习他们的勇敢精神。
- 3、会保护自己的皮肤,防止冻伤。
- 4、组织幼儿观察冬季的花、草、树木的变化。
- 5、在游戏时能有礼貌地与别人协商,能互相关心和帮助。

## 中班上学期健康计划篇四

计划网小编为您整理的2018年中班上学期工作计划,供您参考。更多的工作计划敬请关注工作计划栏目。

## 2018年中班上学期工作计划【一】

随着本班幼儿知识面的不断拓展，各项能力都有了较大提高，培养起了浓厚的学习兴趣和良好的学习习惯。新学期开始，教师根据幼儿特点，将从以下几大领域全方位的为幼儿提供所需知识。

### 一、艺术

- 1、初步发现和感受生活中的美，能通过语言、绘画、舞蹈等形式表达对美的感受。
- 2、用自然的声音有表情的表现歌曲。有较强的节奏感。
- 3、学习撕、剪、拼接、印染、绘画等多种美术形式。

### 二、语言

- 1、能自觉倾听别人讲话，有良好的倾听习惯。
- 2、能够主动、有礼貌的与同伴和老师交流。
- 3、学习欣赏文学作品，用适当的语言表达对文学作品的理解。
- 4、喜欢看书，形成爱护图书的习惯。
- 5、对识字感兴趣完成幼儿园的古诗词诵读工程。

### 三、数学

- 1、认读1-20的数字并学习点数、倒数；学习1-50的唱数。
- 2、认识1-10的序数、10以内的相邻数；学习书写数字6-10。
- 3、了解常见的数、量、形，学习进行多重分类。

4、学习模式排序。

5、认识人及物体的正面、侧面、背面。

6、学习2-5数的组成，认识分合号；认识星期，知道一周有七天及排列顺序，并与今天、明天、昨天时间概念建立。

7、围绕园本教材，结合一些适合儿童心里特征，使用启智教具，使幼儿养成良好的学习习惯。

#### 四、音乐

教孩子学习用自然的声较有表情地演唱歌曲，并喜欢尝试为熟悉的歌曲、乐曲创编简单的动作，愿意与同伴合作进行艺术活动，敢于表达自己的意愿，并从中体验艺术活动带来的乐趣。提供自由表现的机会，鼓励幼儿用不同的艺术形式大胆表达自己的情感、理解和想象，尊重每个幼儿用不同形式大胆地表达自己的情感、理解和想象。

#### 五、识字

紧紧围绕园本教材，结合一些适合儿童心理特征，符合儿童心智发展的游戏，教授孩子。让孩子在玩游戏的过程中轻而易举的达到识记汉字的目的。并在每节课后做好复习巩固，分阶段地对孩子进行考察，让孩子在其过程中，体验到成功的快乐，进而对识字产生浓厚的兴趣，并且能学以致用。学期结束，全班幼儿均具有初步的阅读水平。

以上为本学期教育教学计划。教师在实施计划过程中将更为全面的完善计划，争取达到更为理想的教育目的。

#### 2018年中班上学期工作计划【二】

见到幼儿们健康快乐的成长。我们心每天带着、爱心和童心

和幼儿们快乐的相处，我们希望做幼儿们的好老师，家长们的好朋友。

在建南的见习活动中，我学到了很多再管理幼儿方面与环境教育的知识。新学期我又面临着新的挑战，担任起了班长的头衔。初出茅庐的我一定会以最好的心态面对每一位幼儿，有计划的担任起作为一名班组长的任务与责任。

幼儿进入中班，在生理上和心理上都是一个比较特殊的时期，和小班的时候相比较，他们会更自主，好奇心极强，喜欢参与探索性的活动，不喜欢按照大人的要求去做，这个时期已经开始有自我意识了，这个时候我们鼓励他们自己去想，去做，去尝试其实是一个很好的机会。在这个时期，做为老师完全可以先做一个观察者和协助者，来发现幼儿的兴趣和特长在哪里，适时的帮助他，让他得到尽可能大的发展空间。

## 一、班况分析

我班现有幼儿39人，新添8人。其中男生18人，女生21人。经过一年幼儿园集体生活，幼儿各方面能力都得到了很大提高。他们学会了自我照顾和遵守各方面的规则，有了一定的安全意识，乐意与人交谈，能主动参与各项活动，他们对周围的事物、现象感兴趣，充满了好奇心和求知欲。自理能力有了较大提高，良好习惯逐渐养成，认识能力有所发展。

由于班里幼儿小班年龄的较多，占了近一半，无论在教学组织还是在班级管理上都增加了一定的难度。个别小年龄的幼儿如马列、陆艺佳、郭弈嘉等幼儿早上来园还要哭闹，并且动手能力较差，社会交往技能差。8名新生规则意识较差，自理能力较差，有待进一步的培养。也在总结了上学期工作经验，围绕本园保教工作以及园务工作和本班具体特点，我班2位老师共同协商，制订如下计划：

## 二、本学期的工作重点：

4岁以后，儿童心理发展出现较大的飞跃。4—5岁儿童心理发展的质变，主要在于认识活动的具体形象性和行为的有意性明显地开始发展。他们对周围环境有着强烈的好奇心，他们对动植物、自然现象等都表现出浓厚的兴趣。

喜欢向成人刨根问底的提问“为什么？”他们喜欢与同伴共同操作和探究，并进行相互商议和交流以满足好奇心和活动的愿望，4—5岁儿童在动作的灵活性和认知经验上强于3—4岁儿童，但在控制能力和认知活动的深度上又不如5—6岁儿童。因此，教师要很好地把握这些特点，进行有针对性的教育。

### 1、教育、教学方面：

(2) 尊重、信任、支持儿童，给幼儿更多的自主权。对幼儿的尝试活动给予理解和支持，丰富环境创设的内容，扩大活动区的种类和空间，并根据幼儿活动的需要、兴趣及教育要求随时撤换和更新活动内容，保证儿童有足够的游戏时间、空间和材料，扎实抓好班级的识字教学。

(3) 提供儿童为集体服务的机会，鼓励幼儿参加班级劳动，如值日生工作、照料自然角、整理玩具等，认识为别人做事的意义，使幼儿从完成任务的结果中获得满足感，增强责任感。

(4) 幼儿的安全工作常抓不懈，把好接送关。活动时视线不离幼儿，教给幼儿一些安全知识和技能。

### 2、保育方面：

(1) 保持干净整洁的环境卫生，为幼儿营造安全、舒适的生活环境。

(2) 继续教给幼儿一些自我服务能力和自我保护的一些常识。全班人员要做到因人施教，注重幼儿的个别差异，对能力弱的幼儿给予特殊帮助，使他们在原有水平上有所提高。

(3)每天注意检查幼儿的喝水量，根据活动量的大小为幼儿及时增减衣服。

(4)加强幼儿的生活自理能力的培养。结合园里的`活动和生活自理能力现象，有针对性的进行训练。

### 3、家长工作方面：

(1)利用早晚家长接送幼儿的短暂时间与家长接触，了解和介绍幼儿情况，相互沟通提出建议等。

(2)运用家校互联平台，随时与家长取得联系，个别交换意见，互通情况信息。

(3)以家长园地形式向家长介绍幼儿园和班级活动安排和教育计划，宣传家教科学知识、指导方法，介绍家教经验。

(4)召开家长会，家长开放日，向家长介绍幼儿园的有关制度；本学期园内的大型活动项目；对幼儿在上学期的生活、学习情况作详细总结；分析班级存在的不足，希望得到家长的谅解与支持。同时，教师还鼓励家长大胆提合理化意见，以便本班保教工作的改进。

### 三、班级特色教学：

我们将结合本班幼儿的年龄特点和幼儿的实际情况，形成本班的特色教学活动——乡村阅读。我们生活在农村，我们身边有许多丰富的自然资源，这些自然材料给了幼儿充足的创造空间，随机发现教育契机并及时将以引导。

所以我们打算在日常生活中将语言，阅读与各个领域相结合。全面围绕中班幼儿的年龄特点活动性的活动区开展教育教学活动。

#### 四、本学期具体目标及内容：

##### 1、健康教育领域：

(1)养成良好、有序的生活卫生习惯，锻炼幼儿的自理能力，对有困难的事情能想方设法的去自己解决，从心理上减少幼儿对他人帮助的依赖性，不以幼儿最后问题解决的结果为评价，关注幼儿解决问题的主动意识。

(2)培养幼儿喜欢体育活动的意识，培养幼儿对环境和天气的适应性，提高出勤率。

(3)加强体育活动技能技巧的练习，掌握单双脚跳、手脚着地爬、单双手拍球50以上、能按口令上下肢协调轻松的走跑。有自我保护意识。

##### 2、科学教育领域：

(2)能主动的尝试和探索生活中和实验中的为什么。

(3)认识几种常见的动植物，爱护花草、爱护动物。

(4)培养幼儿的环保意识，怎样保护环境，找出自己可以做什么，并能够坚持做力所能及的环保行为。

##### 3. 语言教育领域：

(1)培养幼儿对图片的理解和讲述能力，和对语言的运用能力，开展组词和扩句活动，丰富幼儿的形容词。

(2)在识字活动中请家长配合，在课后帮幼儿找出没有掌握的内容，让幼儿在老师复习的时候重点的学习这些内容，让幼儿有目的的学习，减少对家长的依赖，逐渐培养幼儿在集体中听课和学习的能力。

#### 4、艺术领域：

(1) 音乐方面对幼儿进行音乐素质方面的培养，从听音练习开始如：学会看节奏谱，并逐步培养幼儿，听音、辩音的能力。

(2) 美术活动充分发挥幼儿对色彩的天赋，进行色彩练习，鼓励幼儿大胆使用色彩，学习并掌握简单的折纸技巧和手工技能。本学期我班打算引导幼儿大胆尝试用毛笔作画，欣赏各种艺术的美。

(3) 能有规律的画出二方连续的装饰图案。

#### 5. 社会性教育领域：

(1) 充分发挥幼儿竞争意识强的特点，帮助幼儿养成良好的常规和学习习惯，培养幼儿的学习兴趣。

(2) 培养幼儿的规则意识，能专著的参加集体活动。

(3) 养成使用礼貌用语的习惯。

(4) 进行爱教育。

(5) 学会分享。

#### 五、途径与方法

1、合理安排幼儿一日活动，做到动静交替，把知识渗透到各个环节。

2、根据主题和幼儿共同创设好班级环境，并及时更换。

3、努力做好家长工作，主动与家长交流，争取家长的配合。

4、拓展幼儿的知识经验，帮助幼儿丰富游戏活动情节，深入



发展游戏。

## 六、每月安排：

九月份：随机家访，了解幼儿假期生活。与幼儿讨论，布置教师环境建构区：游戏区、语言区、益智区、艺术区、科常区、阅读区。开展《快乐城堡》的主题活动，并将其定为隐性主题。开学初《快乐的我》为第二主题，引导幼儿感知班级环境的变化，激发升中班了的自豪感。在下旬开始建设《快乐的家》的主题墙，充分的感受国庆的氛围。加强初期常规教育。通过家校联系册，与家长进行家园配合教育。

十月份：开展说说国庆节见闻的语言活动，提高幼儿的语言表达能力，提升幼儿的爱国情感。开展《快乐的家》和《有趣的水》主题活动。

十一月份：开展主题活动《秋天的图画》主题活动，在这一主题中的“蔬菜一族”中请家长一起收集蔬菜，和小朋友进行制作蔬菜印章的主题游戏活动，在这一活动中可邀请家长一起参与，增进家长与幼儿之间的感情，并且让家长了解幼儿在园的情况，锻炼幼儿的动手操作能力。

十二月份：继续《秋天的画报》主题活动，到室外观察秋天的菊花，动手种蚕豆，发扬小组合作精神，注重幼儿的个性培养。下旬开展《可爱的动物》主题活动，使幼儿能辨认出各种各样的动物，并了解自己喜欢的小动物的个性特征。

一月份：开展《快乐的冬天》主题活动，引导幼儿了解冬季季节的特征，并尝试用自己喜欢的方法创造地表现对冬季的感知和体验，知道冬天来了，要多穿衣服，同时开展自己穿衣服比赛。做好放寒假的总结工作，加强期末常规和假期的安全教育。

# 中班上学期健康计划篇五

活动目标：

1. 探索身体运动的不同方法，体验集体运动的快乐。
2. 能跟着音乐有节奏的动作。

活动过程：

## 一、律动分享

### 1、教师带幼儿律动

听！这是什么音乐？对！是健康歌的音乐。跟着老师一起来运动吧！

我们一起来喊口令。

## 二、创编动作分享交流

### 1、谁知道刚才我们运动的是身体的哪个地方？

小结：经常的运动关节可以让我们的身体更加灵活。

### 2、我们身体上还有什么地方也需要经常的做运动？

说了那么多的地方，能不能听着音乐做做看？什么时候做？我来做望远镜，找找你们有几种不一样的运动身体的方法。

### 3、集体初步尝试

### 4、个别交流

我找到了好多运动身体不一样的方法。谁来做小小教练，教

教我们大家？

（动作的方向，力度，节奏，伸展度上引导幼儿）

### 5、集体再次尝试

可以学学朋友的好方法，也可以做做自己想到的好方法，比比谁的动作最象教练，又漂亮又有力。

## 三、观察图片，拓展新动作

2、给你们一点时间，去看一看，试着做一做，看能不能发现我锻炼的方法。

手叉腰图片、箭头一圈的图片两张一方向不同（发现箭头的涵义）

左右角轮换出去，头摇摆动作的图片四张（从图片的顺序中找到运动身体的方法）

踮脚动作（发展幼儿的观察力）

3、交流发现，尝试有节奏的动作

你看明白了哪一张？

小结：看懂了箭头的意思就明白了这个锻炼的方法。

小结：只要仔细一点，耐心一点，按着图片的顺序1234一个一个做，就能发现这个动作是怎么做的了。

小结：虽然这个动作只有两张图片，但是如果看得不仔细，就很难发现我锻炼的秘密了！

（1、三个幼儿一起做一个方法，他们做的一样吗？你和谁做

的一样？再听着音乐一起做

2、一个幼儿带着其他幼儿一起做，动作由慢到快，———清唱动作

3、幼儿讲，然后听音乐一起做)

四、延伸

还有好方法吗？回到教室教给你的好朋友。

## 中班上学期健康计划篇六

活动目标：

- 1、幼儿学习上下楼梯的正确方法。
- 2、通过亲身体验，实地练习了解上下楼梯的规则。
- 3、有初步的自我保护意识。
- 4、遵守社会行为规则，不做“禁止”的事。
- 5、加强幼儿的安全意识。

活动准备：

幼儿儿歌，幼儿园上下楼梯场地，幼儿用书

活动过程：

一、结合幼儿的生活经验，让幼儿了解上下楼梯的正确方法。

(提示小朋友有秩序的回答老师的问题，学会倾听，发表与别人不一样的想法。)

2、教师可是适当的讲述一些实例，加深孩子们对楼梯安全的重要性。

师小结：因此我们上下楼梯一定要注意安全，要学会保护自己，也要爱护身边的好朋友。

二、看幼儿用书，和幼儿一起讨论。

你认为他们做得对吗？为什么？说说应该怎样上下楼梯？

三、幼儿站队，一个跟着一个，到楼梯上进行实地练习，同时让幼儿注意以下几个要领：

1、上楼梯时不要乱推人。

2、上楼梯时不能说话，打闹。

3、上、下楼梯时靠右手走。

4、不能乱蹦，一个台阶一个台阶自然上下楼梯。

5、小朋友之间要相互帮助，不能推挤小朋友。

四、结合幼儿儿歌，加深对上下楼梯安全的认识。

1、教师念诵儿歌，幼儿仔细倾听。

儿歌：《上下楼梯》

一二三四五六七，小朋友们上楼梯；

向右走呀不拥挤，一个跟着一个走；

小手扶着小栏杆，一级一级往上走；

七六五四三二一，小朋友们下楼梯；  
向右走呀不拥挤，一个跟着一个走；  
小手扶着小栏杆，一级一级往下走；  
上楼梯呀下楼梯，安全第一要牢记！

师：儿歌的名字叫什么？儿歌里面都说了些什么呢？

师小结：小朋友都懂得了上下楼梯我们应该注意的问题了，一定要记住咯！

中班上学期安全教育教案

## 中班上学期健康计划篇七

《纲要》明确指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位。”为此，我们必须高度重视将促进幼儿健康视为直接目的的幼儿健康教育，切实贯彻《纲要》的幼儿健康教育思想。儿童正处于迅速的生长发育时期，由于身心发育和发展尚未完善，对于各种自然环境和社会环境的适应能力较差，对疾病的抵抗力和心理压力的承受力弱，因此，对他们施行保育和教育，不仅关系到他们现时的健康成长，而且会对他们一生的身心健康产生持续的影响。保证儿童身体正常地生长发育和心理健全地发展，是保护和增进儿童健康的重要方面。托班幼儿抵抗力弱、易生病，自我服务能力差，针对托班幼儿的实际情况，我们为幼儿创设宽松、舒适的环境，将幼儿生理与心理保健结合起来，促进幼儿的身心健康。积极做好消毒预防工作和保育工作。

上学期我班幼儿喜欢参加体育活动，初步掌握了一些走、跑、跳、爬等基本动作，有一定的协调性和灵活性。在自理能力方面还较弱，能在老师的帮助下学习自己穿脱衣裤，生活习

惯也有了规律，爱清洁。但本学期又新增了15名幼儿，所以对他们还要进行引导与培养。

- 1、每天来园后及时开窗通风，保持空气流通。
- 2、每周清洗玩具一次，晒图书一次。
- 3、有太阳的日子为孩子晒衣服、被子、鞋子等，减少交叉感染。做到尿尿裤子、床单及时更换，半月清洗床单一次。
- 4、吃饭前用消毒水擦抹桌子。吃饭时给孩子们喂饭，帮助幼儿剥虾壳等。
- 5、增加户外活动的次数，以确保两小时户外活动时间。
- 6、要求幼儿运动前后喝水。及时为孩子擦汗。
- 7、加强午睡管理，注意随时纠正幼儿的不良睡姿。
- 8、注意观察幼儿情绪，发现幼儿身体不适，及时通知家长并配合保健医生做好疾病处理工作。加强早晚接送儿童工作，不得将儿童交陌生人，防止错接。随时清点人数，坚持每天检查幼儿是否带有异物入园，发现情况及时妥善处理。

- 1、让幼儿愉快入园，能尽快适应集体生活，喜欢幼儿园。
- 2、能亲近老师、阿姨、能随老师、同伴一起活动。在集体生活中感到温暖，心情愉快，形成安全感、信赖感。
- 3、知道自己的姓名、年龄、性别和身体的主要部分，并能听从成人有关安全的和卫生的提示。了解一些简单的自我保护方法。
- 4、能随意活动身体，并愿意跟随老师参加体育活动，初步知道要遵守集体规则。

5、乐意接受洗手、洗脸、洗澡、理发、剪指甲等日常清洁要求。

6、在成人的帮助下学习独立喝水、进餐、洗手、入厕、自然入睡。培养良好的进餐习惯，逐步养成不剩饭菜、不偏食，能配合成人穿脱衣、裤、鞋，并尝试学习穿、脱衣服的方法。

7、乐意参加走、爬、钻等基本动作，能坚持走完力所能及的短途路程。

8、尝试借助各种简单的器械和玩具来运动自己的身体，乐意参与收拾小型体育用具。

9、学习简单的模仿动作。

具体活动内容：

二月、三月：

1、稳定幼儿情绪，逐步消除孩子的入园焦虑，初步适应幼儿园的生活，愿意上幼儿园。

2、知道自己的姓名和自己的老师是谁，尝试记住同伴的姓名。

3、愿意在幼儿园吃饭，认识碗和小勺，知道这是宝宝吃饭的工具，会拿勺子舀起东西往嘴里送，并吃完自己的一份饭菜。

4、认识自己的标志，找出自己的毛巾、杯子。

5、学习正确洗手，认识厕所，知道大小便要入厕。

6、认识自己的被子，愿意躺下午睡。

7、理解并愿用简单的礼貌用语，个别交谈或集体活动中，喜欢听老师谈话。



8、愿意和老师说话，有困难知道要找老师帮忙。

9、愿意参与各种游戏，尝试搬弄各种玩具。愿意玩花片，积木；能插(搭)出较简单的物体。

10、在老师的带领下跟着音乐做动作，练习朝着一个方向(一个跟着一个走)。

四月：

1、继续学习正确的擦手方法及正确拿杯子的方法。

2、想大便时，能及时入厕并会用简短的语句请求老师帮助。

3、懂得独立、安静的入睡，知道在午睡中有尿意是及时告诉成人。

4、能用较大的纸随意撕。

5、会拿细线穿大木珠，能随意插大花片。

6、个别交谈时能注意听老师说话，集体交谈时能安静地听老师说话。愿意回答别人的问题。

7、喜欢和老师、同伴一起游戏，不抢同伴的玩具，愿意与同伴分享玩具。

8、知道把掉到地上的玩具拣起来。

五月：

1、初步学习和同伴一起滚球，并能双脚较协调地向上跳。

2、初步学习大片大片地涂色，会将皱纹纸撕成长条和团纸。会用大花片插出简单的物体。

- 4、喜欢说普通话，能用普通话说出一句话，学着有礼貌的与人打招呼。
- 5、在集体活动中能集中注意倾听别人说话。
- 6、尝试与同伴一起玩，活动结束后，知道把玩具收好，放回原处，乐意和老师一起收拾玩具。
- 7、知道洗手前要卷袖子，需要时主动请老师帮忙，在成人的提醒帮助下，养成饭前洗手的好习惯。
- 8、鼓励幼儿在简单的活动中能克服困难获得成功，激发幼儿自己动手的自信。

六月：

- 1、学习手脚协调，上体挺直向前走和跑。
  - 2、初步学习手握蜡笔在作业纸上画。
  - 3、不随意乱放玩具，主动帮助成人收拾玩过的玩具。
  - 4、在家里初步学习关心父母，学着帮长辈做些力所能及的小事。
  - 5、不玩水，洗手后，知道把手心、手背、手腕上的水擦干净。
  - 6、独立吃完自己的一份饭菜，不把饭菜泼撒在桌上，不挑食。
  - 7、积极参加各项活动，经常保持愉快的情绪，知道游戏中不能到处乱跑，建立游戏的常规。
  - 8、鼓励幼儿勇敢的走过独木桥，发展幼儿的平衡能力。
- 1、通过故事、谈话、儿歌等形式对幼儿进行常规教育。

- 2、教师以身作则，为幼儿树立榜样 坚持正面教育。
- 3、 寓教于一日生活中，并能持之以恒
- 4、教会幼儿正确的自我服务的方法
- 5、开展丰富、趣味、适宜的体育活动。使幼儿积极参加体育活动和户外游戏，在活动中发展走、跑、跳、钻、爬、投掷等基本动作，提高动作的协调性和灵活性，增强身体素质，提高运动能力和对环境的适应能力。
- 6、取得家园的配合，注重个别教育，取得家长的支持，配合老师帮助幼儿养成良好的个人卫生习惯和行为习惯。

## 中班上学期健康计划篇八

当今社会,大多数家庭都是独生子女,所以父母对孩子都是百依百顺,从而形成了孩子饭来张口,衣来伸手的习惯。那么,对于幼儿园的孩子来说,必须从小做起,养成他们良好的生活习惯,懂得自己的事情自己做,还要加强自我保健的能力,提高身心健康水平。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得较全面的健康教育。

经过两年半的幼儿园生活，幼儿大致上养成了良好的生活卫生习惯。因此制定以下计划：

总目标：

1、会听信号变速跑或改变方向跑，在20~30米距离内快跑，在200~300米距离内走跑交替，跑时上体稍前倾，两手半握拳。肘在体侧，前后自然摆动，前脚掌着地。

2、跳跃姿势正确：曲膝摆臂，四肢协调，用力蹬地轻轻落地，保持平衡。

3、能保持自身动作平衡，会两臂侧平举，单腿站立5~10秒钟，能在有间隔的物体上行走。

4、喜欢投掷。会两人相距2~4米抛接球，原地变换形式的拍球。边走边拍球，边跑边拍球，能肩上挥臂投掷，投准（3米左右）。

5、能协调灵敏地钻爬和攀登障碍物。

6、会听口令立正，稍息，看齐，向左（右）转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑步走，左（右）转弯走，会听信号左右分队走。

（1）、动作与行为练习，让幼儿对已经学过的基本动作与基本技能，健康行为与生活技能等进行反复练习。

（2）、见解示范。具体而形象地向幼儿讲解粗浅的健康知识，并结合身体动作或实物、模型加以示范。

（3）、情境表演。就特定的生活情景加以表现，然后让幼儿思考分析情境中所涉及的健康教育问题。

## 中班上学期健康计划篇九

幼儿健康教育是幼儿教育整体结构的重要组成部分，也是健康教育的基础。健康包括身体健康和心理健康，及既是一个体格健康的儿童，也是一个“快乐”、“勇敢”、“乐于交往”、“不怕困难”的健康儿童。通过丰富的体锻活动，增强幼儿体质，促进幼儿多元智能发展，为幼儿体智德美的发展打好基础。本学期，根据《纲要》健康领域的目标内容，通过结合本园实际，针对本班幼儿年龄特点发展状况，特制定了适合本班幼儿的健康计划，为增强幼儿体质、促进幼儿身心健康和谐发展做出以下具体内容。

进入了中班下学期，幼儿在常规卫生方面已养成了良好的习惯，早晨来园后去盥洗室洗手，洗手时遵循七步洗手法的方法认真的把小手洗干净，吃饭前洗完手后不用小手碰桌椅，学会开小花，自己的事情自己做，学会整理衣服、玩具等等。虽然许多幼儿都已经知道该怎么做，但还是需要老师的提醒和督促，如有些小朋友洗完手后不用干也不用毛巾擦手，吃饭时喜欢讲话，睡觉时喜欢趴着睡等等。还有几位新来的小朋友，还没正确的掌握洗手的方法，养成良好的卫生习惯。针对以上种种问题，作为教师的我们，会对一些有个问题的孩子进行个别谈话交流，把正确的方法告诉他们，并告诉他们不讲卫生的利弊性。针对班级普遍都没做的好的地方，老师可以通过开展一些健康课课程，告诉幼儿不讲卫生的危害，并向孩子和家长普及健康知识，帮助幼儿养成良好的卫生习惯。

在户外体育锻炼方面，孩子们已经对圈、皮球非常熟悉了，上学期新增的自制玩具抛接器、沙包等也受到孩子们的喜爱。皮球还有个别幼儿不会拍，单脚跳也有个别幼儿还不会，本学期把重点放在个别指导上。鼓励幼儿积极地参与体育游戏中，多动脑筋，克服困难，突破自己。

我们班级还有一位肥胖儿童杨俊超，可以通过控制一定饭量，

慢慢增加运动量的方法，对他进行循序渐进的辅导与练习，慢慢的改善他的体重。还有一位体弱儿童徐嘉悦，每天早上来园时提醒她练习串珠子的游戏改善她的弱势情况，在吃饭时告诉她要细嚼慢咽，一口一口慢慢吃，通过循序渐进的锻炼，帮助她逐步改善身体状况。

1、知道盥洗的顺序，掌握洗手、漱口的正确方法，洗手时不嬉戏玩耍不把水弄到地上。会用手帕、纸巾擦眼泪、鼻涕；遵守幼儿园的生活作息制度；初步养成良好的卫生、生活习惯，有初步的自理能力。

2、喜欢幼儿园集体活动，积极参与到体育游戏体育锻炼之中，乐意与人交往、分享。不怕困难，能在集体游戏中展现自己，形成初步的合作意识，遵守游戏规则。

3、在韵律操、拍手操等操节中，能模仿教师的动作，有节奏有力的做动作，不偷懒。保持正确的身体坐、立、行姿势。

4、会用习惯插牛奶、熟练地用勺子吃饭，用餐时保持桌面、地上清洁，按时吃完点心、午饭，不拖拉不挑食。主动饮水、能根据自己的标志取杯子、用毛巾。

5、形成初步的自我保护意识，不把异物放进耳、鼻、口中，勤洗手、勤喝水，集体出行时跟着老师班级不乱跑。玩大型玩具时注意安全。进一步认识身体的主要器官，知道其名称和作用，愿意接受疾病预防与治疗。

6、身体素质和活动技能：练习走、跑、跳等基本动作；学习简单体育器材的使用方法；初步掌握跑、跳，身体平衡走独木桥，钻爬滚等技能。能听信号排整齐队伍、跑步列队走。