

# 中班饮食与健康教学反思与评价 中班健康教学反思(优秀7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 中班饮食与健康教学反思与评价篇一

1. 尝试不同的移动方式，提高身体的平衡感及肢体的灵敏度。
2. 体验扮演交通工具运动的乐趣。

尝试用身体动作来模仿海陆空交通工具。

能够按顺序进行锻炼和比赛，遵守规则与纪律。

### 一. 开始(热身)

小朋友们，我们一起跟着音乐动一动好不好?(围成一个圆圈做热身运动)

### 二、基本部分

#### 1、模仿小船

请几位幼儿学一学，再挑选几个集体学一学。

老师也还有一个动作呢，你们想不想学?;本文.来源：屈，老师.教案网;那先仔细看老师是怎么做的。(教师示范)

谁来学一学?(请一名幼儿模仿)请你说说看你是怎么做的。

我们其他小朋友也一起学一学。

□(带领幼儿来到海的区域)小朋友们看，前面就是一片大海，我们一起划过去好不好？

## 2. 模仿汽车

□小船是海里的交通工具，那我们陆地上有什么交通工具啊？

□那小汽车是怎么开的呢？谁来做做看小汽车的动作？我们一起来学一学。

□今天啊小汽车要来练一练本领了，我们呀要钻过山洞，还要开过弯道呢，现在小汽车准备出发咯。

教师示范过障碍请幼儿说说老师是怎么钻山洞的过弯道的？并请他学一学。

教师提出过弯道(平衡木)的技巧、要求。

(教师带领幼儿钻山洞，过弯道)

## 3. 模仿飞机

□海里的小船，陆地上的小汽车，那我们天空中的交通工具是什么呀？谁来学一学飞机是怎么飞的？我们一起来学一学。

□现在呀要加大难度了，我们要在小椅子上面飞一飞，注意，飞的'时候要看好小椅子，当心摔下来。

师请一幼儿示范，问问他走小椅子是要注意什么？(眼睛看好下面、慢慢走)(教师带领幼儿学飞机，集体排队过一次小椅子)

#### 4. 海陆空总动员

今天我们小朋友学了很多本领，学小船划行，学汽车钻山洞，过小桥，还学了飞机，现在我们来个海陆空大比赛，不过要注意安全，你们先选择一种交通工具站到各自的起点，等老师说开始，第一个小朋友就开始走，等到第一个小朋友到达终点后，第二个小朋友再出发，听清楚了没有？走过的小朋友回来排在队伍最后，继续比赛（开始比赛，教师在旁做提醒）

#### 三、结束部分

（放松运动）表扬胜利的队伍。

我们一起跟着音乐放松放松身体。

活动始终以幼儿的兴趣为出发点和归宿，给予孩子充分的探索、尝试机会，让幼儿在玩中学，在玩中寻找答案，真正体现了幼儿的主体地位。通过此次活动的开展，幼儿学习了跳跃动作的技巧。此次活动培养了幼儿的想象力、创造力、表现力以及合作意识。

## 中班饮食与健康教学反思与评价篇二

饮食与健康这节课，我们认为学生在课堂上的表现还是不错的。学生们积极的举手发言，十分踊跃。而且学生的听课情况比以前有了更大的进步。我想这就是我这段时间以来对于学生进行严格的管理和与学生进行交心谈话的结果。

首先在课堂上，使学生时刻遵守课堂纪律。对于违反课堂纪律的同学应该严格的予以教育批评。当然也不能光进行批评还要需要进行谈话。这个谈话是非常大的重要的环节。

通过谈话和同学交心，使学生认识的自己的错误，使他们心

服口服的去改正错误。而且在谈话过程中了解学生的学习上的困难予以帮助，使学生真正的进步。同时让学生说说自己的对这门课的建议和想法，以便我进行改进。在谈话的过程中，没有训斥没有声色俱厉，只有师生之间的真诚的对话。我想在对话过程中问一问学生：你是否能够听明白了？老师讲课你能够听懂吗？你还有什么问题？你有什么好的建议吗？通过这些问题，使学生将他们的想法和困难说出来，以便老师进行改进。我想这种对话是非常好的。同时对于学生的严格要求也是不可忽视的。该批评就必须严厉的批评甚至是惩罚。

通过以上的措施，我的教学过程就非常的顺利，而且学生的积极性得到的激发。我想这是好的开始。

### 中班饮食与健康教学反思与评价篇三

今天的健康活动是《阳台上的安全》，在这个活动中和孩子探讨了一些关于阳台上安全的知识。我发现我们班的孩子对于这些自我保护意识还是很强的。对这个话题也比较感兴趣于是我让孩子们自由发言，这样反而吊起了他们发言的欲望，开始一一举起手来要讲述自己的意见。在问到：一个人在阳台上，而阳台门被风关上了，家里又没有人你会怎么办？这时榆濠高高的举起手滔滔不绝的。说起了自己的经历，他说：以前我跟我妈妈回家睡觉，但当我醒来时发现妈妈不在家了，找了好久都没找到，而且门也都关好了，我实在没办法就从阳台上跳了下来。最后出了好多血送去了医院。于是我问道：“那你现在遇到了这样的事会怎么做呢？”他大声的说：“我会打电话给妈妈，不会像以前那样了。”我听了，赞扬道：“恩！真好，榆濠长大了知道遇到事情要用对的方法来解决了，真棒！。”

接着我给小朋友看了观看图片，讨论在阳台上哪些行为是对的，哪些是错误的。

图片一：小朋友在阳台上看书、折纸。

图片二：小朋友在阳台上锻炼身体。

图片三：一幼儿将头和身体伸向阳台外喊楼下的小朋友。

图片四：一幼儿往阳台外抛东西。

图片五：一幼儿将身体伸向阳台外拿手帕。孩子们讨论得很激烈，

孩子们各自都发表了自己对图片上小朋友的行为的看法。同时我也做了一些小结：教师小结：第一：在阳台上取晒在衣架上的东西时，不能将身子探出护栏，这很危险，应该用衣钩将衣物钩到可以拿到的地方再取回；或是让大人帮助。第二：不能往阳台外扔东西，会砸伤他人。第三：如果遇到阳台上的门被吹上，应向屋里的大人求救，请他们帮忙。“那除了这些事不能做，在阳台上还有哪些危险的事情不能做？”在家中，家长也应该经常提醒幼儿在阳台上注意安全，及时阻止危险行为，增强安全意识。当讨论即将结束时，我突然想起一则新闻：一个小朋友在家看电视，看着电视里的人物都会飞，于是自己就跑到了阳台上学着电视里的模样“飞”下来，结果摔断了腿。一说完，我就听到孩子们在说着这个孩子的不是，以哲站起来说：“他真傻，电视里的又不是真的。”想想又说：“我们又飞不起来的。”接着陆陆续续的都举起手……看来孩子的自我保护意识还是很丰富的。

今天的这个活动，一直以讨论的方式进行着，孩子们的兴趣非常浓厚，各各都积极的发表自己的意见，也把自己遇到的事情拿出来与大家一起讨论、分享，气氛非常的好。我想以后对于这样的健康活动是否可以一直用讨论式进行呢？或许这样的方式让孩子畅所欲言，大胆讲述很有帮助。

## 中班饮食与健康教学反思与评价篇四

- 1、能大胆想象，探索各种爬的方法，喜欢参加体育活动
- 2、学习正确而快速地点数1~5

探索各种爬的方法

快速点数，将数字与数量进行联系

活动准备

小背篓若干；苹果卡片若干；贴有乌龟爷爷形象的整理框若干

教学反思

预设时间

一、小乌龟健身

教师带领幼儿到达操场空地，锻炼身体各个部位（重点手部关节）

二、探索各种爬的方法

1、自由探索

2、分享探索成果

三、游戏“小乌龟看爷爷”

1、教师讲解玩法

2、个别幼儿示范，教师提醒

3、幼儿分组进行活动

4、四组开展比赛

四、小乌龟回家

放松后回到教室

3分钟

7分钟

10分钟

在体育活动开始之前都要注意身体各个部位的'活动。

在幼儿分组活动的同时也要注意观察，避免意外伤害。

## 中班饮食与健康教学反思与评价篇五

要让幼儿喜欢参加体育活动，动作协调、灵活，要求我们用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，幼儿教育培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。用幼儿感兴趣的方式发展基本动作。本活动主要是充分利用我园现有活动资源，创设活动情景，利用游戏的方式组织孩子进行体育活动锻炼，活动中我们注重孩子的个性发展和能力基础，尊重孩子的能力差异和动作发展的不同层次。通过活动中难度的不同实现不同发展目标，使每个孩子都能够在自己原有的基础上有所突破和发展，让每个孩子都有成功的感觉。

1、学习助跑跨跳，自主探索并掌握其动作要领。

2、感受体育游戏带来的乐趣，知道春天是植树的季节。

3、体验帮助他人的成就感和满足感。

4、技能目标：使每个孩子能够根据自己的能力敢于尝试用不同的方式跳过一定距离，发展基本活动能力。

5、情感目标：使孩子们喜欢参与体育活动，养成不怕困难的精神和敢于挑战自我的意识。

小椅子5把，平衡木；沙池、道具小树，蓝色纸条2根。

1、学习助跑跨跳，掌握动作要领。

2、通过“小河”宽度的不断增加，自主探索出通过助跑跨跳的方法来越过小河。

## 一、导入

1、请幼儿跟教师一起去郊游，并练习活动前的准备动作。

2、小朋友们，现在是什么季节？对，是春天，跟冬天比，春天有什么变化呢？天气变暖和了，树叶绿了，小草和地里的庄稼都发芽了，春天这么美丽，我们一起去郊游好吗？那好，小朋友们站好队，跟老师一起出发了！（放音乐）

3、创设游戏情景，玩“我们去种树的游戏”。

4、引导幼儿练习助跑跨跳的动作，要注意动作的要领。通过草地（走）、爬山坡（跑）、钻山洞（蹲着走）、采5个小蘑菇（蹲下起跳）来进行热身。

## 二、展开活动

2、引导幼儿开展“种小树”的游戏比赛。

（1）教师介绍游戏规则：将幼儿分为两组，听到信号后，过小

河，走小路，种小树。完成任务以最快的速度跑回，下一位幼儿继续比赛，看哪组先完成。

(2) 幼儿分组游戏。

3、我们要把小树苗种到对面的山坡上，可是，去往山坡的路上有困难，是什么困难？有一条小河，还有一架独木桥，我们要跳过小河、走过独木桥才能到达山坡上，把小树苗种在地里。

5、继续增加“小河”宽度，引导幼儿探索出跨跳过小河的方法，并一步发现助跑可以跨跳的更远。教师帮助幼儿尝试体验。

6、我们现在都能跨过小河了，那我们开始种树吧，记住，小树种下不能倒，要种好，埋结实一些。现在我们一个一个的来，要站好队，种完树的小朋友到后面站队！

7、小树种好了，小朋友们真棒！村子里的人们都非常高兴，可是，正准备庆祝的时候，突然，一阵龙卷风刮过来，龙卷风是自然灾害，威力非常大，它把小树都卷走了，我们种的树没有了……雨也下了起来，小河里的水增多了，小河变得更宽了，这下怎么办啊？我们是不是应该继续帮助这个村子里的人们。我们上个星期学了，要乐于帮助有困难的人，学习雷锋叔叔，做好事！那小朋友们辛苦一下，我们再种一次小树好吗？你们真棒！

8、提醒幼儿：过小河的时候，要跑起来，单脚起跳，跨过小河，种树的时候，为了让龙卷风不把小树卷走，我们要种好，种深一些。

9、放松整理阶段。

三、活动结束

小朋友们今天真棒，跨过这么宽的小河，走过这么高的独木桥，帮助村子里的人们种上小树，我们很厉害，但我们也很辛苦对不对？那我们回去喝一大杯水休息休息好吗？宝贝儿们真棒，跟后面的老师们说再见吧！

#### 四、活动延伸

可在户外区开展游戏，根据幼儿情况适当增加游戏难度，如：在独木桥上放置障碍物、跨过两条小河等，进一步培养幼儿的肢体协调性和灵活性。

“爱护环境，保护环境”是一个很抽象的概念，似乎离我们生活很遥远。但是随着现在“低碳生活”、“健康生活”的提出，环境保护越来越为大众所重视，我们的幼儿受到了耳濡目染。“保护环境”不再是一个空洞的口号，而是一个切实可行的一个倡议。《我们去种树》这一内容，目的在于让孩子们知道树木对环境的益处，了解粗浅的种植知识，感受大自然和环境的美好。

### 中班饮食与健康教学反思与评价篇六

通过多种平衡凳游戏，发展幼儿的灵敏、力量和速度，同时提高他们的分析判断力、思考力和创想能力。

让孩子知道生病了，不怕打针吃药，做个勇敢的孩子。

平衡凳10个

一、幼儿坐成一行，面对教师，玩《抢位》游戏。

1、当听到哨声后，幼儿快速起立，换坐至相距4米远的另一排长凳上。

2、听到语言提示后，幼儿快速站立，再次换位。

- 3、听到击掌声时，换位。
- 4、区分有效和无效口令拍掌三次为有效移动信号。
- 5、用眼睛来区分，三个手指为有效移动信号。
- 6、请幼儿用眼看，耳朵听，脑袋想，有效地区分各种干扰信号，例如口令击掌1至2次，伸出两个手指等，但有效信号仍是伸三个手指或击掌三次。
- 7、综合运用各种信号，但只有跺脚才是移动信号。

## 二、幼儿仍保持原对形,继续玩平衡凳游戏

1、将平衡凳的数量适当减少，促使幼儿们相互照顾，以便全体都坐在平衡凳上。

1)每次换位后，均减少一个平衡凳，鼓励幼儿想到他人，能在仅剩的凳面上坐下来。

2)仅剩一个平衡凳时，要求全体幼儿开动脑筋

2开始不提示，让全体幼儿尝试

3适度提示，以站立姿势来尝试

4提示幼儿应多想到同伴，采取紧贴和侧站的方式，增加空间，完成任务。

## 三、幼儿休息，教师将平衡凳排列成相距半米至一米的纵向障碍

1、幼儿以行走的姿势跨越障碍

2、幼儿以小跑的姿势跨越障碍

3、幼儿以快跑的姿势跨越障碍

4、将幼儿分成若干组采取自己较喜爱的动作过障碍

四、幼儿绕场慢跑放松后回班教改心得：

一物多用，能促使师生共同开动脑筋，创想出丰富多彩的活动方法，还能提高活动课的密度，减少搬运和布置器材的时间，值得倡导。

抢椅子游戏是我们传统民间游戏中流传非常广泛的一个游戏，游戏不受时间、地点、人数的限制，操作性强。但是如果长时间使用一种规则进行游戏的话幼儿也容易产生厌倦心理。为了增强游戏的趣味性和持久性。我在原有游戏的基础上进行了一些创新，注入了一些新的元素，将一种游戏演变出多种玩法，让抢椅子游戏的.更丰富、更好玩、更能调动起幼儿的兴趣点。从整个游戏过程来看，幼儿积极投入，兴趣高涨。在玩游戏的过程中发展了幼儿的走、跑、跳等基本动作，提高了幼儿动作的灵敏性和协调性，同时锻炼幼儿的平衡能力和快速反应能力。让幼儿充分体验到了椅子游戏的快乐。

## 中班饮食与健康教学反思与评价篇七

1、了解感冒时的基本症状及防治感冒的方法。（重点）

2、交流讨论治疗感冒的方法，并用绘画的方式进行表达。（难点）

3、养成良好的生活卫生习惯，懂得关心生病的小伙伴。

### 一、经验准备

1、过渡环节，邀请小朋友担任天气预报播报员，引导小朋友自主探究如何根据天气情况适时的增减衣物。

2、请小朋友进行“你画我猜”游戏，引导幼儿从形状等方面进行绘画，锻炼儿的表征能力。

## 二、物质准备

教学用ppt、水果若干、果篮、水杯、毛巾退热贴若干、娃娃家背景板、音乐

## 三、场地准备

幼儿呈半圆弧围坐，桌子放于四周供幼儿操作使用。

一、创设“小猪佩奇感冒了”情境，了解感冒的基本症状。

1、出示佩奇图片

2、播放佩奇声音

教师小结：感冒会让我们的身体很难受，心情也会不好，需要别人的关心和照顾。

二、交流讨论治疗感冒的方法，并用绘画的方式进行表达。

1、交流讨论治疗感冒的方法

关键提问：佩奇感冒了很难受，谁能想办法帮帮佩奇，让她快点好起来呀？

教师小结：你们真是有想法的孩子，每个人的方法都不同。

2、幼儿用绘画的方式进行表达

教师小结：有了这些好办法，佩奇的感冒肯定会很快就好起来的。

三、看望感冒的佩奇，懂得关心生病的小伙伴。

关键提问：这里有很多可以照顾佩奇用的东西，每个人选择其中一种去看望佩奇，怎么样？好了，来选吧！你选的是什么？你的呢？现在我们都有礼物了，让我们一起出发去佩奇家吧。

相信有了你们的关心，佩奇很快就会好起来的。小朋友，佩奇感冒了需要多休息，我们跟佩奇说再见吧！

四、佩奇看医生，增强预防感冒的意识。

医生小结：

我们身体里的安全小卫士可以帮助我们打败感冒病毒，我们要为他们提供充足的水分和营养；也要注意适宜的运动和充足的睡眠，为小卫士储备更多的能量；同时也要防止病毒的传染，不到人多的地方去，勤剪指甲，打喷嚏时要捂住嘴巴。这样我们就会远离感冒病毒，身体棒棒的啦！

原来只要我们平时注意预防感冒，病毒就拿我们没办法啦。瞧，有了这些好方法，佩奇的感冒很快就好了，她又和乔治一起出去玩了！看来我们的方法可真有效，不如把我们的好方法也分享给班级里的小朋友，让他们的身体也棒棒哒！

将健康小手册分享给其他班级，进一步增强幼儿预防感冒的意识，梳理关于治疗感冒的方法。

本次活动始终以幼儿感兴趣的佩奇形象贯穿始终，通过创设“佩奇感冒了”情境，引导幼儿通过“佩奇感冒了”、“绘制健康小手册”、“看望感冒的佩奇”和“佩奇看医生”这四大环节让幼儿由浅入深的在情境中梳理治疗感冒的方法，进一步增强预防感冒的意识，并引导幼儿懂得关心生病的'小伙伴。

活动中，我主要采用了“情境体验法”“交流讨论法”“实际操作法”，让幼儿在玩玩乐乐中获得知识，丰富经验，总结提升。首先是第一环节直接以佩奇的形象导入，通过佩奇音频引导幼儿初步感受感冒的症状，进而交流讨论，了解感冒很难受。孩子们大都有过感冒的经历，幼儿的回答基本全面。

充分遵循“幼儿在前，教师在后”的教育理念，鼓励幼儿大胆表达。幼儿大都能说出多吃水果和蔬菜，多喝水等方法，但对于开窗通风、多休息等方法了解的比较少，因此我以健康小妙招的形式呈现到幼儿面前，开拓幼儿思维，丰富幼儿的已有经验。通过绘制健康小手册，让幼儿对治疗感冒的方法进行表征，进一步梳理幼儿已有经验。

通过幼儿亲身体会看望佩奇，进行情感升华，萌发初步的爱心和同情心，懂得关心生病的小伙伴。先让幼儿说一说看望病人可以带什么礼物，如何表达对佩奇的关心？随后教师出示实物，幼儿根据喜好自选，一起出发去看望佩奇，让幼儿大胆表达对佩奇的关心。最后以佩奇看医生这一环节，增强幼儿预防感冒的意识。

整个活动流程思路清晰、条理性强，但在执教过程中自己的教育机智和现场调控能力还需要加强和提升，针对每个幼儿的问题和回答要给予精炼度更高和概括性更强的小结。

文档为doc格式