

2023年中班健康体育教案及反思(优秀13篇)

在教学过程中，三年级教案起到了承上启下的作用，帮助学生理解和掌握知识。以下是小编为大家收集的小学教案示例，供大家参考。

中班健康体育教案及反思篇一

本次活动利用孩子喜欢的动物“小地鼠”导入课题，通过师动作讲解与示范、幼儿练习、幼儿分两组比赛、最后游戏巩固训练，使幼儿掌握侧身钻增强躲闪的能力和身体的控制能力，同时培养幼儿团结、协作的精神和勇敢的品质。

1. 幼儿练习侧身钻，增强躲闪的能力和身体的控制能力。
2. 培养幼儿团结、协作的精神和勇敢的品质。

物质准备：飞跃墙、小布球、空气棒、标志杆（底座）、篮子

经验准备：了解地鼠的生活习性。

一、听音乐做准备运动。

二、导入：

猜谜：有一种小动物，喜欢挖洞，遇到危险就钻到洞里面去？是谁？（小地鼠）今天你们来当聪明的小地鼠，我是地鼠妈妈，（“孩子们”，“哎”）今天妈妈要教你们学习一个新的本领叫“侧身钻”。

三、师动作讲解与示范

侧身钻：将飞跃墙用标志杆固定住，离地面0.3m。幼儿侧身钻过飞跃墙，先迈过一只脚，然后头钻过，最后迈过另一只脚，再由飞跃墙另一侧钻回来。

教学要领：练习钻飞跃墙时不要碰到飞跃墙，也不能用手碰两边的横杆。

四、幼儿练习，师指导讲评。

师：孩子们，你们都学会了吗？刚才你们遇到了什么困难？
（幼儿自评、互评、师评）

五、幼儿分两组比赛，师讲评游戏情况（幼儿自评、互评、师评）。

规则：要等前面的小地鼠回来了，后面的小地鼠才能出洞。

六、游戏巩固训练

引导语：孩子们，我们的粮食就要吃完啦，我们钻出洞去找些粮食吧，但是要小心大蟒蛇哦，遇到大蟒蛇要躲开钻到洞里去。

规则：

- 1、被打到的小地鼠要把小布球放回洞口。
- 2、拿粮食时不要碰到其他幼儿。
3. 要等前面的小地鼠回来了，后面的小地鼠才能出洞。

（一）幼儿分组练习，师讲评。

（二）幼儿分两组比赛，师讲评游戏情况（幼儿自评、互评、师评）

七、听音乐做放松动作。

活动反思

1. 应考虑器械的摆放对动作的学习是否适合。
2. 幼儿的倾听能力有待加强。
3. 教师整堂课较高控，教学方法应以指南为指导，对幼儿的观察不到位，“棒”的使用要灵活。
4. 应学习多种评价方式，如老师评、幼儿互评、自我评价。

中班健康体育教案及反思篇二

- 1、学习用双脚向上跳，锻炼腿部力量。
- 2、懂得遵守游戏规则，感受参加集体活动的乐趣。
- 3、让幼儿学会初步的记录方法。
- 4、通过观察、交流与讨论等活动，感知周围事物的不断变化，知道一切都在变。

皮球一个，箭头四个，手示牌一个。动物骰子大小各一个大骰子六面有三种小动物小骰子五面有小动物（三种），还有箭头，一面是月亮。音乐三段（火车开了，三只小熊。莫扎特的小步舞曲）

1、热身运动。开火车进场（火车开了）师：好，准备，出发。小火车跟上。跑起来。好了，下车了。请小朋友找个小红点站好。等下我们要做游戏，先来活动一下身体吧。来小手拿出来，摇一摇，小脚伸出来，晃一晃，换只小脚晃一晃，小脚伸出来，踢一踢，换只小脚踢一踢，小手叉腰，扭一扭，

小手摸地，蹲一蹲，跳一跳，跑一跑。来再来一次。

听音乐（三只小熊）教师带小朋友做运动。

2、游戏：快乐跳跳跳出示皮球：

（1）师：今天老师带来了一个好玩的东西，看看是什么？

你们看，老师拍皮球，皮球会怎样？（跳起来）那请小朋友双脚并拢，和皮球跳一跳，轻一点。

教师拍皮球幼儿跟着皮球跳。

师：刚才我发现这个小朋友跳得比较轻，请他来跳给大家看一看，小朋友看他的脚，前脚掌轻轻落地，跳起来轻轻的，我们和他一起跳一跳。

请一幼儿示范跳教师指导幼儿要两脚并拢，向上跳，前脚掌轻轻落地。

幼儿再次尝试跳

（2）看箭头指方向跳师：刚才我们看大皮球会原地跳，它呀还会向不同的方向跳呢。请小朋友看仔细了。（师教师向左边拍球）师：皮球现在朝哪方向跳的，小朋友用手指一指。

出示箭头师：这个箭头怎样才能表示皮球跳的方向呢？

那老师把箭头贴在这。

我们跟着皮球朝箭头指的方向来跳一跳。

师：下面请小朋友看一看，皮球还会朝哪跳。

教师向右边拍球。

这次我请一个小朋友用箭头表示皮球跳的方向。

幼儿粘箭头师：那我们跟着皮球朝箭头指的方向跳一跳，好不好。

刚才我发现有的小朋友脸转过去朝箭头指的方向跳的，还有的小朋友是侧着跳过去的。教师一边点评一边做动作。

那我们一起来侧着跳过去。轻轻的轻轻的。

我这里还有一个箭头，（教师在地上粘好朝前方向指的箭头）皮球应该往哪跳（前）那请小朋友一起跟着皮球向前跳。

出示箭头，师：这次我不请小朋友说箭头朝哪方向指的，你看到后觉得箭头往哪指，你就往哪跳，（轻轻的。）看来我真难不倒你们，我这里还有一个好玩的东西出示箭头手示牌，教师边讲解，边做动作跳箭头朝哪指，我就往哪跳。教师看手示牌左右，上跳。

你们能不能看手示牌指的方向跳一跳。老师要不停的变换手示牌，你们一定要看仔细哦。（我要变了，注意，轻轻的）这次我请一个小朋友来当指挥员，其他小朋友跟着皮球跳一跳。（轻轻的，它又变方向了）

请幼儿模仿小动物跳教师介绍动物骰子的玩法师：呆会儿我要扔骰子，骰子落在地上，最上面是什么小动物你们就学什么小动物跳。那谁能学一学小兔跳。请一幼儿示范，教师点评。（双脚并拢，向上跳，前脚掌轻轻地着地）小朋友集体学跳请一小朋友学袋鼠跳。其他幼儿一起学袋鼠跳一幼儿示范学青蛙跳。（教师讲解他跳的特别轻，两脚分开的，小朋友一起跳一跳。）

（4）看骰子跳小一班的小朋友这么聪明，老师还给你们带来一样东西，看一看是什么。

请小朋友站到后面的绿色线上。

这是动物骰子，看看上面有哪些小动物。

我们来和动物骰子玩一个游戏，听好了怎么玩，呆会儿我要扔骰子，骰子落到地上，最上面是什么小动物你就学那个小动物跳一跳，听明白了没有，好，准备，123教师扔骰子，幼儿跳（小青蛙跳到我这来。请小朋友回到红点上。小兔子赶快跳过来，请小朋友回到红点上。）请一幼儿扔骰子（某某很快跳过去站好了，我请他来扔）你们喜欢这骰子吗，那我们再来给你们变一个骰子（猜猜它藏哪了，不给你们看，嘘，我们一起数。123）师：这个骰子和前面的骰子有什么不同？（大小不同。有箭头）对了，这个上面有小动物，还有箭头，是什么意思呢。对，箭头就是朝左右跳，那还有小动物怎么办，它是让我们学什么跳。

听好了，这个游戏是这么玩的，我们扔骰子以后，骰子落在地上，上面是什么小动物就学它朝箭头指的方向跳。听清楚了没有，好，我们来游戏，教师扔月亮。

没箭头，月亮是干什么，，对了，小动物看到就要蹲下来休息了休息好了，我们来游戏吧。

教师扔骰子请一幼儿扔骰子，其他孩子看骰子的方向跳。教师也和小朋友一起跳。

3、放松活动。听音乐做放松运动。

师：我看到小朋友流汗了，我们来休息一下，师幼坐在地上。（小手放松放松，拍拍小腿，旁边拍一下，轻轻捶一捶，帮旁边小朋友捏一捏，自己可以捏一捏。

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活

动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

中班健康体育教案及反思篇三

玩轮胎

- 1、练习了平衡、钻、爬和推拉的基本技能，发展幼儿的上肢动作和力量。
- 2、享受玩轮胎游戏的乐趣，发展动作的协调性和灵活性。
- 3、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 4、让孩子们认识到，跟同伴合作是一种精神。有的时候一个人的力量是有限的，跟同伴合作会得到更多的帮助，更多的乐趣。

轮胎若干、音乐、场地的摆放、口哨

练习了平衡、钻爬和推拉的基本技能，发展幼儿上肢动作和力量

上肢动作和力量的训练

开始部分（热身环节）幼儿跟随教师随音乐绕轮胎"s"形跑、跳等动作进入活动场内，并向客人老师打招呼基本部分（游戏环节）

- 1、导入：小朋友们看，老师今天给你们带来了什么好玩的？你们以前玩过吗？下面，老师给小朋友两分钟时间，小朋友自己自由的玩轮胎，玩的时候一定要注意安全，幼儿自由寻找和发现玩轮胎的方法。

2、准备活动：幼儿分组进行站在轮胎里，在老师的带领下活动肩部、头部、双腿、胳膊等部位（在做的过程中两组轮换）

3、平衡练习：用轮胎摆桥（两组比赛）

4、钻爬练习：用轮胎摆成山洞（两组比赛）

6、翻滚练习：小朋友们你们会翻跟头吗？今天老师教你们轮胎怎样翻跟头

7、搬运练习及翻越练习：刚才轮胎宝宝告诉我它累了，想休息一下，请小朋友们把它搬在一起，看看谁是大力士，现在轮胎被我们堆成了小山，现在我们来玩爬轮胎山的游戏，从山的这边爬到山的那边，一个一个来，不能推拉别人的衣服。

结束部分：（放松环节）幼儿坐在轮胎上相互捶腿、捏肩等放松活动活动延伸：请幼儿自由讨论“轮胎除了老师今天教你们玩得方法还有什么玩法”活动效果”。

从这一实录中，可以看出教师的活动“预设”与孩子在活动中自发“生成”的关系，它们是连续过程中相辅相成的两个方面。教师要恰当处理“预设”与“生成”的关系，这样才能使活动真正成为师生积极互动、交流、共同建构的过程。因此，教师在创设了运动环境后，“观察”孩子的活动也是非常重要的：有眼观才会有所察觉。最后才会对自己的察觉做出正确的判断和策略。

中班健康体育教案及反思篇四

1、了解咪咪患红眼病的原因，知道红眼病会传染。

2、学习处理眼睛异物的简单方法。

小白兔、小花猫的手偶。

1、听故事《红眼咪咪》。

——这只小花猫叫咪咪，它有一双漂亮的大眼睛。一天，咪咪在草地上玩皮球，突然一阵风吹来，一粒灰沙吹进了咪咪的眼睛里。眼睛真难受，咪咪用手揉，用擦过鼻涕的手帕去擦。揉呀揉，擦呀擦，眼睛越来越疼。妈妈见了说：“哎呀！咪咪的眼睛怎么变成白兔的眼睛了？”没过几天，妈妈的眼睛也红了，眼睛又痛又痒，还怕光、流眼泪，真难受呀！

2、知道得红眼病的原因及病症。

——咪咪的眼睛为什么变红了？(灰沙进了眼，不该用手揉，用脏手帕擦。这样会把细菌带进眼睛，使眼睛发炎，眼球充血变红)

——妈妈眼睛怎么也红了？(妈妈被咪咪传染了，红眼病是传染病)

3、了解怎样避免红眼病。

——妈妈和咪咪去医院看病，医生为他们清洗了眼睛，还开了眼药水，让咪咪回家好好休息，不要和同伴一起玩了。妈妈也不要上班，免得传染给其他人。

——得了红眼病会怎样？该怎么办？得了红眼病后，眼睛会流眼泪、怕光、还会疼，会传染给别人。应在家休息，避免和别人接触，等病好了才能上幼儿园。得了红眼病后要及时到医院治疗，点眼药水，用干净的手帕擦眼泪，不到公共场所去。

——妈妈怎样才能不被传染？(如果知道周围的人得了红眼病，就不能再与他接触，不用他的毛巾、手帕，不用脏手揉眼)

——灰沙吹进眼睛应该怎么办？(可以闭上眼，让泪水慢慢和

灰沙一起淌下，如果不行可请大人帮忙)

- 1、如有条件，可准备有关预防红眼病的录像。
- 2、在讨论中调动幼儿已有经验，大胆地说出自己的看法。
- 3、如遇红眼病流行的季节，可抓住时机对幼儿进行教育。

中班健康体育教案及反思篇五

作为一个小孩，无论对什么都充满好奇心。看到别人吃药，也想尝尝。通过本次教学活动让幼儿懂得药片不能随便吃，吃错会对身体健康带来危害，并培养小朋友的安全意识。

1. 让幼儿知道不同的药功效不同。
2. 了解吃错药的危害。
3. 培养小朋友的安全意识，知道药片不能随便吃。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 初步了解预防疾病的方法。

1. 知道不同的药功效不同。
2. 吃错药的危害。

自制小药箱、大画册、护士服、护士帽、针管、各种药(片剂、胶囊、喷剂等)。

一、教师与幼儿亲切问好：

宝贝们好!今天老师给小朋友们带来一个小品，请小朋友们欣赏(小演员入场，自我介绍)。

二、情景表演：

场景：医院

人物：医生、妈妈、宝宝

(一)情景：宝宝有些咳嗽，妈妈带着去医院看病，医生检查后给打针、开药。

(二)讨论情景并提问：

- 1、妈妈带着宝宝去哪里？
- 2、宝宝怎么了？谁给宝宝看的病？
- 3、医生是怎么做的？
- 4、请小宝贝们说说见过什么样的药？

四、讨论吃药时应注意什么？

小结：每种药都有它特有的功效，不同的药治疗不同的病，要按医生的要求服药，吃药前要仔细阅读说明。

五、观察大画册，培养幼儿的安全意识

(1)让幼儿讲一讲画册中发生了什么事？小朋友这样做对吗？

(2)让幼儿知道药是不能乱吃的，吃错了药不但不能治病，还会引起其他的症状，严重的会有生命危险，生病了一定要在大人的照顾下吃药或用药。

六、游戏：小小药剂师，发明一种新药，用橡皮泥制作好，放进小药箱里。

活动延伸：回家和爸爸妈妈一起整理药箱。

安全教育一直是幼儿园工作中的重中之重，孩子们自我意识薄弱，对任何的事物都充满的好奇心，不知道哪些事能做，哪些事不能做，所以我在班里和孩子们开展了一个健康活动：《药片不能随便吃》，活动主要让孩子们要懂得药片不能随便吃，吃错会对身体健康带来危害，并培养小朋友的安全意识。活动开始，我先让三个孩子演了一个小品，创设了一个医院环境，让小朋友们懂得：有病要去医院。然后我出示了一些常见药品，孩子们对这些药的用途及名称是十分熟悉的，因此，很多的孩子都能积极的举手告诉我这些药品的名称，有的孩子把用途说出来了(班里有的孩子知道但回答不太完整，相信孩子们可以在以后的生活和学习中通过不断积累，会有所进步的)孩子们在活动中通过观察讨论，和老师同伴交流，已经了解了一些初步的药品知识。然后出示一个孩子随便吃药后出现的症状的'大画册，让幼儿知道药是不能乱吃的，吃错了药不但不能治病，还会引起其他的症状，严重的会有生命危险。

幼儿园教育是琐碎的，很多的知识我们要融入于孩子们一日活动中，孩子们就能更好的体会，所以平时我常常把安全教育融入在孩子们的一日活动中，利用游戏、儿歌、语言、故事等提醒孩子们注意保护自己 and 同伴。

孩子们的健康成长牵动着老师和家长的心，相信只要家园同步会起到事半功倍的效果，让我们共同携手为可爱的孩子们共同努力吧！

中班健康体育教案及反思篇六

- 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。

中班健康体育教案及反思篇七

- 1、喜欢阅读图书，理解故事内容，感受故事中场景、人物的趣味性。
- 2、熟悉故事内容，学会观察并能用完整的语句进行讲述画面中场景、人、物的变化。
- 3、感受大胆想象的乐趣，能将自己的想象通过画、说的形式表现出来。
- 4、根据已有经验，大胆表达自己的想法。
- 5、大胆地参与讨论，清楚地表达自己的观点与想法，发展求异思维。

1、幼儿准备：小图书人手一册

2、教师准备：大图书、磁带、图片(关于树木被砍伐、田地干枯2张)

1、教师播放魔术师刘谦表演的小魔术，引起幼儿对魔术的兴趣。

2、引出故事《我是绿魔法师》，引起幼儿阅读故事的兴趣。

师：孩子们，你们可知道，有个叫顽皮豆的小朋友，他自称他是“绿魔法师”。那他有什么魔法呢？我们一起去故事中看看吧！

1、幼儿有序地取书。

2、幼儿自由地阅读故事，教师适时进行引导。

3、教师与幼儿一起感受故事的趣味性、神奇性。

师：你喜欢顽皮豆的魔法吗？说说你最喜欢他变的哪个魔法？

4. 引导幼儿说出魔法的细节，对孩子的回答给予一定的肯定和鼓励。

1、师生一起看大图书，逐页观察讲述，理解故事内容。

(1) 观察第1页，引导提问：顽皮豆从森林里玩耍回来有什么变化呢？他说了些什么？幼儿回答，然后和幼儿一起学说顽皮豆的话：“我是绿魔法师。”并配上动作。

(2) 观察第2页-第11页：我们一起来看看顽皮豆的绿色的魔法吧。

第2页：顽皮豆的魔法从哪里开始的呢？你们发现了什么变化？

第3页：顽皮豆的新窗帘是什么样的？这样的窗帘你喜欢吗？为什么？

第4、5页：魔法让桌子、椅子变成了什么样子？出示大字卡“桌子”“椅子”。

第6、7页：小床变成了什么？周围有哪些变化？

第8、9页：妈妈和爸爸有什么变化？你希望你的爸爸妈妈变成那样吗？

(逐页引导幼儿大胆观察，想象，并找出答案。)

2、教师讲述故事，幼儿看大图书，完整地欣赏故事一遍。

3、幼儿看小图书，听录音讲故事。

2. 请幼儿画一画，说一说。

在这节语言活动中，我充分把握住孩子爱听故事的习惯，捉着幼儿的好奇心，通过观看魔术师变魔术的视频引导幼儿进入主题，幼儿在整节活动中注意力非常集中，对老师提出的问题能大胆想象、非常主动地去寻找答案。特别是在最后我还把环保教育渗入其中，当孩子们看到我所出示的图片时，每个小朋友都愿意当一个出色的魔术师，愿意把我们的大自然变得绿绿的，而且还想到了很多很多环保的方法(比如节约用水、多植树)，在提高幼儿的语言发展时，环保意识也逐步增强了。

中班健康体育教案及反思篇八

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，引导幼儿进行不长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。

中班健康体育教案及反思篇九

1. 通过练习“垫上举物翻滚”动作，发展身体的灵敏性及协调性。
2. 激发参加体育活动情绪，体验运动的快乐。
3. 锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
4. 促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
5. 让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

“持物垫上翻滚”动作练习。

体操垫4张；大呼啦圈3个，画有直线、曲线的场地，宽窄纸皮4张，装有水的大小可乐瓶人手3个。

1. 成一路纵队走、跑交替进场，进行变速走跑热身活动。
2. 听口令进行左右分队走练习；四队变两队，两队变四队。
3. 模仿解放军。

(1) 自由模仿解放军的各种生活动作与训练动作。

(2) 教师带领幼儿模仿解放军站岗、刺杀、投弹、卧倒等动作。

活动反思：幼儿对解放军就是有一种天生的仰慕感，所以当请孩子们来扮演“小小解放军”，孩子们的'精神马上就提起来了，模仿解放军的各种动作也非常认真，尤其是“敬礼”、“刺杀”动作，孩子们做的还是挺到位的。

4. 探索怎样垫上运输炮弹。

(1) 教师提出要求：要求炮弹不能着地，不能行走过地垫。

(2) 幼儿分组自由探索、尝试运送炮弹的方法。

活动反思：孩子们整个人融入到了“运炮弹”的情境中，探索中方式比较多，有的跪着走，有的像虫一样蠕动，其他孩子也纷纷跟学，为我导入下一环节的教学做了很好的铺垫。

5. “持物垫上翻滚”动作教学。

(1) 教师介绍并示范垫上持物翻滚动作的要领。

(2) 幼儿按示范要求进行新本领的练习，教师个别指导。

活动反思：在逐个练习“持物垫上翻滚”的动作时，大部分孩子都掌握的比较好第一次练习中也有个别孩子“炮弹”没有发到头顶上，而是放在了身上，这样翻滚比较困难，我用“炮弹放在自己身上就炸死自己了”来提醒孩子，孩子们很快调整的比较好，孩子们之间也学会相互提醒了。

6. 分组进行持物垫上翻滚锻炼。

(1) 游戏：轰炸敌区阵地。

持物垫上翻滚——s行走——助跑跨跳——返回继续。

活动反思：整个游戏孩子们因为有“小小解放军”的头衔，秩序与规则都掌握得比较好，但是助跑跨跳的动作融入于游戏中，很多孩子的动作因为不够熟练就不够标准，还需要继续练习。

(2) 游戏：回收炸弹。

7. 在教师的带领下做放松动作。

这节课是一节体育课，主要是引导幼儿学习跨跳、钻爬的动作技能。幼儿园老师应该是知识和技能的引导者而不能是直接的传授者。学会解放军本领后，应该再次让孩子们了解解放军叔叔的作用，如抗洪救灾，捉坏人，保家卫国等等，培养他们对解放军叔叔的感恩之情。

中班健康体育教案及反思篇十

《蛙跳高手》是中班的一堂健康课，它的目标是：1. 尝试各种跳跃动作，练习纵跳触物；2. 发展跳跃能力。它的重点就是原地各种动作跳跃和纵跳触物。为了达到重点我先从大四班老师那借来了一根长长的跳皮筋，把跳皮筋横系在教室的前面空地上，又挂上一些纸条作为“害虫”。准备就绪，去请了几名小朋友过来试试高度，一开始很容易够到，所以我就把皮筋又拉高了些，可这回幼儿怎么纵跳都够不到。我在旁边示范着：蹲下再起来，努力向上蹦去够到纸条！孩子们越跳越起劲，越跳越正确，终于有一个高个子男孩抓到了纸条，可他使劲地一拉，其他孩子就跟着拉，当我阻止时皮筋已经松了。我发现皮筋好像不太适合，因为它的弹性很大，一位幼儿拉下后就会送下来能拉到很低很低，所以我打算寻找另一种道具。找什么代替好呢？我去问了我的指导老师，她说我们班有很长的布条很适合用。我就去跟着拿了，可一卷很新很新的布条，我不好意思用，怕这样的课堂一过，布条就会没有其它用处了，这样不就很浪费吗？可老师说：“用吧，为了课堂！”于是我又开始拉线了，这下好了没有了很足的弹性。我很开心的’又叫来了几位幼儿，请他们尝试，调好了高度。

于是上课开始了，我的心里很忐忑，因为这样的跳跃在我看来很枯燥，没有什么新意。唯一有新意有趣的地方就只是后面的环节：青蛙捉“害虫”。那需要幼儿的想象和扮演青蛙角色，可“害虫”只是用纸条来做的，没有任何的形象性，我很担忧提不起幼儿的兴趣，我想让课堂更吸引孩子，更贴

近孩子，可又心有余而力不足，不知该如何下手，如何修改？我很纠结……在课上我一开始还是处于纠结状态：该把重点怎么放呢，真的可以到达效果吗？到了课堂的中间环节时我才松了一口气，因为孩子们对这样的青蛙跳非常的喜欢，练习地也非常非常地认真，幼儿用他们的表现感染了我，我也变的情绪高涨，指导着跳的姿势有点不正确的幼儿，不断都自己加入其中！在后面的青蛙捉“害虫”环节达到了本堂课的高-潮：幼儿们分批扮演青蛙去捉“害虫”，在碰到纸条后孩子们露出了自信的笑容，让每一位幼儿感受到了运动的快乐和来之努力换来的成功感！

通过这样的课堂让我看到了虽然只有一个简单的在成人看似无趣的纵跳动作，孩子们却乐此不疲；虽然“害虫”没有任何的装饰，可孩子们非常认真地捉着“害虫”。在活动最后，一个孩子跑过来告诉我：“张老师，我们再玩这个游戏好不好？我觉得很好玩！”

中班健康体育教案及反思篇十一

1. 认识常见的豆制品，知道其名称和价值，从而喜欢吃豆制品。
2. 尝试自己使用调味品进行凉拌豆腐，体验活动的乐趣。
3. 引导孩子乐于接受治疗。鼓励、培养小朋友不怕打针的勇敢精神。
4. 培养良好的卫生习惯。

将香干切成若干小块、牙签、黄豆若干。

百叶、百叶、豆腐等。

1、认识几种常见的豆制品。

师：今天老师带来一些吃的东西，你们认识吗？

幼儿说说它们的名称。

教师小结：这些吃的东西都是用黄豆做的，他们有个共同的名字，叫豆制品。

2、出示香干，幼儿品尝香干。

师：你还知道哪些豆制品？

3、幼儿讨论

教师小结：豆制品有很多，豆制品营养丰富，小朋友要多吃豆制品，对小朋友的身体是有好处的。

4、凉拌豆腐

师：老师这里有一些豆腐，我们来做凉拌豆腐。

教师介绍调味品，示范凉拌豆腐。

幼儿进行凉拌豆腐，互相品尝凉拌豆腐。

教师对本次活动进行总结，表扬和鼓励在活动中变现积极的幼儿。让幼儿在获得知识的同时，并获得快乐，旨在培养和保持幼儿对健康活动的兴趣。教师也要照顾到那些在活动中比较安静的幼儿，让其也能在活动结束的时候，获得快乐，培养其对健康活动的兴趣。

中班健康体育教案及反思篇十二

“洗手歌”，这首儿歌是中班的语言活动，适合中班幼儿的

年龄特点。平时幼儿不太注意手的卫生，通过此项活动，可以让幼儿从小养成爱洗手、讲卫生的好习惯。

活动目标

重点难点

学习朗读儿歌，并能边做动作边读。

活动准备

挂图、香皂、毛巾、自来水

活动过程

1、谈话导入：

老师：小朋友们，小手脏了怎么办？

幼儿：用水洗。

老师：你们会不会洗？

幼儿：会。

老师：那你都是怎样洗手的呢？先做什么再做什么？

幼儿回答各自各自的洗手方法。

2、老师：（出示挂图）

老师：图上有谁？在做什么？

幼儿：小朋友，在洗手。

老师：我们在什么时候需要洗手？

幼儿：吃饭前、上厕所后、玩耍后、从外面回到家里或教室里，等等。。。

老师小结：宝贝们说得都很好，先搓手心，再搓手背，然后关水，用干净的毛巾擦干小手，现在让我们来把这些步骤编成一首好听的儿歌吧。

3、学习儿歌。

(1)教师示范朗读儿歌，边读边做动作。

儿歌：小肥皂，手中拿，手心手背搓搓。

冲冲水，冲冲水，小手干净了。

(2)幼儿配合动作跟读。

实践练习洗手一次

1、幼儿洗手，教师指导个别幼儿，提醒幼儿不玩水，并能按一定的步骤边读边做洗手的动作。

2、表扬正确洗手的幼儿。

教学反思

洗手是幼儿每天都要做的事情，活动中，我先让幼儿来示范如何正确洗手，在老师的引导下，幼儿能做到先卷起袖子，然后手心搓搓，手背搓搓，并告诉老师不能玩水。结合动作，幼儿较容易地学会了儿歌，而且能边唱念边表演，效果很不错。但在之后的实践环节中，有的幼儿没有老师的提醒就又开始了玩水，可见，不玩水的行为个别幼儿还是不能控制好自己，需要老师的随时提醒。当然，在一次活动中就想改变

幼儿玩水的坏习惯，确实不可能，这需要老师在平时对引导多提醒，在日常生活中，慢慢地使幼儿养成正确洗手的好习惯。

中班健康体育教案及反思篇十三

设计思路：

有次餐后我听到班里有些幼儿在谈论，说看到电视里用蛋壳制作的小动物很漂亮，有青蛙、企鹅、小兔等等，大家谈论得很热烈，而本月的主题正好是“奇妙的蛋”，所以我想何不满足幼儿一下，让他们也来用蛋壳或完整的蛋来动手做他们喜欢的造型呢？活动之前我先让幼儿和家长一起动手搜集蛋壳，带来煮好的蛋，然后和幼儿一起阅读了幼儿用书“好玩的蛋”画面，让他们了解到蛋壳可以变出好多好玩的东西。此外，我还和幼儿一起玩过“怎样让蛋宝宝站立”的游戏，为本次活动结尾时的蛋蛋秀做了准备。

活动目标：

1. 体验制作活动的乐趣。
2. 在做做玩玩中发展幼儿的动手能力。
3. 让幼儿体验自主、独立、创造的能力。
4. 引导幼儿能用辅助材料丰富作品，培养他们大胆创新能力。
5. 培养幼儿的技巧和艺术气质。

活动准备：

蛋壳、熟鸡蛋和熟鸭蛋、双面胶、彩色纸、毛线、各色颜料、彩泥、剪刀和魔术棒。

活动过程：

1. 教师手持魔术棒，以变魔术的形式导入活动。（用棒点击托盘，让个别幼儿上来看看变出了什么？）
2. “你们想不想做魔术师呢？”“那好，老师为你们准备了一些材料，有各色彩纸、颜料、彩泥，还有毛线等等，希望你们把这些蛋变成新的东西，并且你要告诉好朋友或者客人老师，你是怎样变的？用的什么东西变的，好吗？”
3. 幼儿制作，教师巡回，帮助并鼓励幼儿。

幼儿向客人老师或和同伴介绍并展示自己的作品。

活动反思：

在新《纲要》中的艺术领域中指出：提供自由表现的机会，鼓励幼儿用不同艺术形式大胆地表达自己的情感，理解和想象，通过艺术活动激发情趣，体验审美感，体验成就感，本班为大班幼儿，他们已经建立起初步的美感，对于画面已经具备一定的欣赏水平，而且也具备了一定的绘画技能、技巧，对于各种物体的形态掌握较好。