

2023年中班健康教学反思(优秀5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

中班健康教学反思篇一

中班教案《双脚连续向侧跳》含反思适用于中班的健康主题教学活动当中，让幼儿培养对玩自制运动器械的兴趣，复习双脚连续向前跳，学习双脚连续向侧跳的动作，培养幼儿友好合作的优良品质，快来看看幼儿园中班《双脚连续向侧跳》含反思教案吧。

活动目标：

1. 复习双脚连续向前跳，学习双脚连续向侧跳的动作。
2. 培养幼儿对玩自制运动器械的兴趣。
3. 培养幼儿友好合作的优良品质。
4. 了解多运动对身体有好处。
5. 体验游戏的快乐。

活动准备：

1. 自制的与幼儿人数相等的纸盘。
2. 四面红色的小旗。

活动过程：

一、开始部分

1. 小朋友，我们手里拿的是什么？（引导幼儿说出运动器械的名称）

这可不是一块普通的纸盘，而是一块神奇的魔盘，是我们锻炼身体的好朋友，今天我们就去好好地探索。（带领幼儿去活动场地）

二、基本部分

1. 小朋友，你们能想出玩纸盘的方法吗？比一比看谁的办法最多。

2. 幼儿自由玩纸盘，重点指导幼儿双脚连续向侧跳。

3. 小朋友，我们除了用纸盘连续向前跳，还可以怎么跳？（让幼儿猜想还可以怎么使用纸盘）

对了，跳的方法很多，今天老师就教你们一个新本领——双脚连续向侧跳。（说出活动的名称）

4. 教师讲解示范动作。

小朋友，我们学这个新本领要双手插腰，双腿弯曲，侧着身子对住纸盘，起跳时要注意双脚同时起跳。

5. 幼儿自由练习，教师巡回指导。

6. 游戏：夺红旗。

小朋友，现在我们就用新本领来玩夺红旗的比赛喽。

教师讲解比赛方法和规则。

幼儿分为四个纵队站在同一起跳线上，由起点跳到终点摸一下红旗往回跳，与第二个幼儿击掌后，幼儿方可进行比赛，依次进行，哪组幼儿最后一名先拿到红旗为胜者。

三、结束部分

教师小结讲评，表扬能干、有尝试精神，积极参加活动的幼儿。

活动反思：

设计这个活动主要是锻炼幼儿动作的灵敏性、团结合作的精神。活动中，我先讲解了双脚连续向侧跳的要求，并示范给幼儿看，并让幼儿自由练习一段时间，在这段时间里，我发现有的幼儿还不是很灵活地跳过纸盘，而且动作不是很协调，练习之后，我让他们玩了一个夺红旗比赛的游戏，幼儿都很积极参与，并能够与其他同伴合作，表现得很好。活动让幼儿锻炼了身体，也让他们知道要团结才能取得胜利。当然，活动中的缺点，我会努力改进，争取让幼儿获得更多的效益。

小百科：跳是说水平距离有变化。

中班健康教学反思篇二

设计意图：

眼睛是我们的重要器官，幼儿年龄小，好奇心强，思维特点介于感知和具体形象之间。根据中班幼儿年龄特点，我把活动的重点放在让幼儿初步了解眼睛的各个组成部分，知道眼睛对于人的重要性，懂得如何保护眼睛，培养幼儿学会保护眼睛的意识。

活动目标：

1. 通过教学引导幼儿眼睛构造，用途。（认知）
2. 知道眼睛的重要性，培养幼儿学会保护眼睛的意识。（情感）
3. 学习保护眼睛的方法以及缓解眼睛疲劳的保健操（技能）
4. 让幼儿知道愉快有益于身体健康。
5. 教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

重点：

知道眼睛的重要性，培养幼儿学会保护眼睛的意识。

难点：

学习保护眼睛的方法以及缓解眼睛疲劳的保健操

活动准备：

眼睛的构造图，幼儿不良行为的情景图（也可以是孩子和老师的情景表演）眼保健操的音乐

活动过程：

一、谜语导入

上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

上大门，下大门，关起门来就睡觉

二、了解眼睛的构造，用途

1、出示图片引导幼儿观察。

2、请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。所以我们要好好保护我们的眼睛。

三、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

1、欣赏情景表演或看图片

(1) 小朋友在用脏手揉眼睛。

提问：这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？

小结：小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。

(2) 小朋友头趴在桌子上画画。

提问：这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？

小结：看书、画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

四、引导幼儿做简单的锻炼眼睛的保健操。

1、教师示范眼睛保健操

眼睛向上和向下、向左、向右看，然后向上、左、下、右转动，用手指轻轻按摩眼睛周围的肌肉，按摩眼睛上面的肌肉、下面的肌肉、太阳穴等。

2、幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保健操。

活动延伸：

学会了眼保健操，回去教一教爸爸妈妈，全家一起做眼保健操。

教学反思：

在整个说课的过程中，从一开始准备我觉得自己还是挺认真的，我没有按照一般的要求的去设计这节课，我以为这会是好的，没想到这却成了偏题，说实话有一点儿伤心，不过这是第一次嘛，而且我觉得应该是我在设计的课中并不能体现我的想法，所以老师们就更不能理解了，只是会觉得我设计的课偏题了，这对于我来说是一个经验教训：在还没有把课说好的情况下就不要去一味的讲究新颖，这样反而会弄巧成拙，不但不能表达自己的本意可能还会很乱。

中班健康教学反思篇三

活动目标：

- 1、知道人的面部由哪些部位组成，了解其功能，懂得保护自己的五官。
- 2、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

活动准备：

五官的贴图五张、幼儿每人一面镜子、课件、水果若干、音乐磁带

活动过程：

一、找五官。

1、师：孩子们，你们看老师的脸上有什么？

2、幼儿自由回答。（如幼儿回答不全，或回答问题不完整时，教师可“眨眨眼睛、张张嘴巴、捏捏鼻子提醒幼儿且指导幼儿回答完整）

3、照镜子。让幼儿照镜子看看自己的五官，说出名称，指出在什么地方？

二、了解五官的功能

1、出示分别缺眼耳口鼻的幼儿头像，引导幼儿发现头像缺了什么？

2、请幼儿贴上所缺的五官，并引导幼儿认识这些五官的功能，缺少它们会怎么样？教育幼儿保护好自己的五官。

三、学习保护五官的方法。

依次出示课件，幼儿观看课件中的小朋友做的对不对？并说一说保护五官的方法。

1、我们怎样保护我们的眼睛？（不用脏手揉眼睛，不要用硬的物品碰眼睛、不要看过亮的事物、不要在过暗的地方看书）

2、怎样保护我们的鼻子？（不乱抠鼻子、不往鼻子里塞东西、有鼻涕及时用纸擦）

3、怎样保护我们的耳朵？“屈。老师。教。案网出处”（不乱抠耳朵、不往耳朵里塞东西、）

4、怎样保护我们的嘴巴？（不用手抠嘴，不往嘴里放大的东西，不大声喊叫）

5、怎样保护我们的眉毛？（不扯眉毛）

教师小结：

我们要保护好自已的五官，首先就应该养成良好的卫生习惯和行为习惯，这样我们才能健康，才能成为一个聪明的宝宝。

四、尝一尝

出示水果，请幼儿用你的眼睛看一看，用你的鼻子闻一闻，用你的嘴巴尝一尝吃的是什么水果？（活动自由结束）

活动反思：

一、本次活动在实施过程中发现：活动第一环节——照镜子，找五官。幼儿以借助镜子可以更好地帮助幼儿了解相关的五官知识，幼儿也很愿意把自己的发现告诉老师和同伴。幼儿一个个拿着镜子兴奋得不得了，于是，我就带着幼儿一起随着故事情节一起深入。幼儿通过猜猜、看看、想想、等多种形式，在潜移默化中了解了五官的作用，通过对五官缺一不可的认识后，很自然的就引导保护五官的话题上来，幼儿在自主谈话中都是围绕着卫生习惯和行为习惯发表自己的意见，对今后在日常生活中幼儿行为习惯的培养，做了一个很好的铺垫。

二、在活动实施的过程中，幼儿们的积极性很高，发言也非常踊跃，但由于中班幼儿知识面较窄，经验较少，经常会重复同一个问题，听到别人说什么就跟着说什么的现象较多。如在讨论五官的作用时，这个说：眼睛能看人、看电视，那个也跟这这么说，只有在老师的提醒下才会说出还能看书、看路、看到各种东西；当讨论到如何保护五官时他们回答很好，都说不把手、脏东西放到嘴里，不能拉耳朵、扣鼻子等。

总的来说，本节活动还是完成了教学任务，幼儿乐意参与活

动，都知道了五官的作用及怎样保护自己的五官，达到预期的效果。

中班健康教学反思篇四

《中班健康教案《小兔跳》含反思》这是优秀的中班健康教案文章，希望对您的学习工作中带来帮助，快来看看中班健康教案《小兔跳》含反思！

活动设计背景

根据本节课的需要准备小兔背景图一幅，为了激发幼儿的学习兴趣。

活动目标

1. 练习行进跳和立定跳远，锻炼跳的能力。
2. 体验成功的喜悦和体育活动的乐趣。
3. 通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
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。

教学重点、难点

重点：立定跳。

难点：行进跳

活动准备

小凳，纸皮，录音带

活动过程

1, 准备活动。

放音乐，模仿动物行走的动作。

2, 跳一跳。

1》, 什么动物是跳着走路?学一学, 跳到画有圆圈的家。

2》, 教师示范双脚跳, 幼儿模仿。腿稍弯曲, 动作连贯。

3》, 比一比谁跳的快, 幼儿模仿动物行进跳。!. 快思. 教案网!教师鼓励幼儿坚持到达终点。

4》, 小兔跳过小沟吗?鼓励幼儿双脚跳过平行线。

5》, 请两个幼儿比赛跳过不同的平行线。

6》, 幼儿选不同宽度的平行线练习跳远, 比一比谁跳的远。教师指导幼儿收腿和落地的动作。

3, 游戏: 《小兔学本领》。

玩法: 幼儿扮演小兔分组进行比赛。每组第一个幼儿从第一个幼儿出发, 双脚小登绕过, 跳过小沟, 跳回家。游戏依次进行, 速度快的组为胜。

4, 放松活动。

教师带幼儿做放松动作, 放松双腿。

5, 课后小结。

教学反思

通过这节课让幼儿练习双脚跳，锻炼跳跃能力，感受游戏的乐趣。不足之处：幼儿兴趣高，持久性短。

中班健康教案《小兔跳》含反思这篇文章共1575字。

中班健康教学反思篇五

活动由来

幼儿生活经验有限、安全方面的知识比较缺乏，他们经常会有一些不安全的举动，并不知道那些危险所带来的伤害。因此，幼儿安全方面的教育是很必要的，通过真实情景的再现让他们真正了解哪些行为是安全的，哪些是会给自己带来伤害的，帮助幼儿学会自我保护。

活动目的

1. 引导幼儿辨别哪些行为是危险的，哪些是安全的。
2. 帮助幼儿掌握遇到危险时的简单自护和求救的方法。

活动准备

视频课件、幼儿自己搜集的安全图片。

活动过程

1. 请幼儿结合自己搜集的图片谈谈看法。幼儿对图片进行简单的介绍讲解，请其他幼儿判断是安全的做法还是危险的做法，提问“如果是你，你会怎么做”。
2. 观看关于安全方面的视频课件(运用绘声绘影视频编辑软件制作的影片)。

(1)请幼儿说一说给你印象最深的情景。为什么？

(2)逐一观看片段，判断分析其危险原因。

(3)幼儿发表自己的想法。

3. 安全教育小结。

(1)请幼儿说说今后在日常生活中，应该如何保护自己，远离伤害。

(2)选出每日安全员，确定职责，长期巩固下来。

(3)安全员负责观察、搜集日常生活中的不安全隐患，发现危险及时劝导阻止。

(4)每周召开安全会议，每日安全员讲述每日所见所闻，和自己采取的措施，其他幼儿提出自己的建议。

活动延伸

我们将开辟安全新闻角，将幼儿所见、所想用文字和图片的形式进行展示。将这些资料再次编辑成影像，组织幼儿为其他班级幼儿服务，宣传安全自我保护的常识。

活动反思

运用制作成的影片，可以影像配以音乐、解说、文字很直观地呈现出来，让幼儿在活动中更为积极主动地思考，印象更深刻。

视频影像为幼儿提供了真实的视觉感应，幼儿通过看、听了解到一些安全常识，同时也提高了幼儿的安全意识。这样，幼儿在平时生活中，对不安全的行为能够加以判断，保护自己远离伤害。监督的工作也发挥了作用，每周的安全会议中，

安全员发挥了自己的职能，将自己的所见所闻与大家分享。每名幼儿都积极参与其中，发表自己的建议。

附：视频影片制作方法

第一步：准备图片、音乐及录制好的声音文件。

1. 选择音乐。

2. 录制声音文件，运用soundforge软件录制声音文件。录音按钮同录音机按钮相同。录制好的声音是双轨的，要全选后点击处理菜单选择声道切换，然后点击确定。另存为wav格式。

第二步：制作视频。

1. 将图片一一插入视频轨道，设定好时间。

2. 将mp3音乐插入音乐轨。

3. 录制好的音频文件插入声音轨。

4. 将所要显示的文字插入标题轨。

5. 保存文件，另存为mpeg格式。