# 2024年保护眼睛中班健康活动教案反思(模板10篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-05-29

*作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。保护眼睛中班健康活动教案反思篇一《蛙跳高手》是中...*

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**保护眼睛中班健康活动教案反思篇一**

《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大人看似无趣的纵跳动作，孩子们却乐此不彼；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！”

**保护眼睛中班健康活动教案反思篇二**

现在的孩子们对吃都有着丰富的\'经验，好看又好吃的冰淇淋，是孩子们非常熟悉，特爱吃的，几乎没有一个孩子能抵抗住它的诱惑。由于冰淇淋是孩子们喜欢又感兴趣的，从而能充分调动孩子的积极性，活动中幼儿想说、敢说，同伴间有交流、讨论，有的孩子甚至还伸出手，假装去抓冰淇淋吃。

活动后，发现了活动中的不足之处。当幼儿观看幻灯片时，顺应他们的兴趣，让他们尽情讨论冰淇淋的各种特性，引导他们感知不同的形状、颜色、味道等，这样，活动的效果一定会更好。

**保护眼睛中班健康活动教案反思篇三**

作为一名无私奉献的老师，总不可避免地需要编写教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么你有了解过教案吗？以下是小编收集整理的中班健康活动教案《户外活动》含反思，希望能够帮助到大家。

1、培养幼儿对户外活动的兴趣，愉快的参加各项户外活动，发展体育，增强体质。

2、帮助幼儿改进走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。

3、幼儿培养在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。

4、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

5、积极的参与活动，大胆的说出自己的\'想法。

6、培养幼儿乐观开朗的性格。

经过幼儿在小班一年的练习与锻炼，我班幼儿的体育运动能力有所提高，幼儿对体育运动的兴趣很高，乐于参加各种带竞技性的体育活动。幼儿喜欢带有实物性的体育游戏，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。但是，由于个体差异，个别的男孩、女孩对于有挑战性的活动胆怯，例如攀爬架、平衡木。

利用晨间活动，开展丰富的体育活动。

在幼儿晨间入园的时间内，有目地的对幼儿进行体育锻炼，根据园内多样的体育器械，可静可动，例如玩呼啦圈，幼儿可以跳呼啦圈、转呼啦圈、开火车等多种玩法，也可加入辅助器械，例如在跳呼啦圈时加入梅花桩、跨桥、拱桥等器械，让幼儿在体育活动中得到更好的锻炼。

开展健康的户外活动。

根据《纲要》要求，保证每天户外活动时间不少于2小时，结合教学，安排健康的户外活动，促进幼儿运动能力的发展，提高幼儿兴趣。例如：听口令四散追逐跑、躲闪跑，两人夹球走、从20——25厘米的高处往下跳等活动，设定游戏情景，如“狮王和小动物”“夹球合作一起走”“小伞兵”等进行请讲科学的、合理的、有趣的户外活动。

器械多样，百玩不厌。

幼儿园中精心为幼儿准备了种类繁多、数量充足的游戏器械，如：高尔夫、打地鼠、彩虹伞、碰碰车、飞碟棋、平衡木、沙包等各种各样的游戏器械，很多的器械是孩子们在小班没有接触到的，根据幼儿的运动能力发展情况，选择适合幼儿并有挑战性的器械，即调动了幼儿的积极性，又使活动的器械得到充分的利用。

总之，户外活动的开展要真正以幼儿为主体，活动面向每一位幼儿，让每一个孩子都能感受到参加集体活动带来的快乐。

**保护眼睛中班健康活动教案反思篇四**

作为一位兢兢业业的人民教师，时常需要编写教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。教案应该怎么写才好呢？以下是小编精心整理的中班健康活动教案《户外活动》含反思，仅供参考，大家一起来看看吧。

1、培养幼儿对户外活动的兴趣，愉快的参加各项户外活动，发展体育，增强体质。

2、帮助幼儿改进走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。

3、幼儿培养在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。

4、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

6、培养幼儿乐观开朗的性格。

经过幼儿在小班一年的练习与锻炼，我班幼儿的体育运动能力有所提高，幼儿对体育运动的.兴趣很高，乐于参加各种带竞技性的体育活动。幼儿喜欢带有实物性的体育游戏，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。但是，由于个体差异，个别的男孩、女孩对于有挑战性的活动胆怯，例如攀爬架、平衡木。

利用晨间活动，开展丰富的体育活动。

在幼儿晨间入园的时间内，有目地的对幼儿进行体育锻炼，根据园内多样的体育器械，可静可动，例如玩呼啦圈，幼儿可以跳呼啦圈、转呼啦圈、开火车等多种玩法，也可加入辅助器械，例如在跳呼啦圈时加入梅花桩、跨桥、拱桥等器械，让幼儿在体育活动中得到更好的锻炼。

开展健康的户外活动。

根据《纲要》要求，保证每天户外活动时间不少于2小时，结合教学，安排健康的户外活动，促进幼儿运动能力的发展，提高幼儿兴趣。例如:听口令四散追逐跑、躲闪跑，两人夹球走、从20--25厘米的高处往下跳等活动，设定游戏情景，如“狮王和小动物”“夹球合作一起走”“小伞兵”等进行请讲科学的、合理的、有趣的户外活动。

器械多样，百玩不厌。

幼儿园中精心为幼儿准备了种类繁多、数量充足的游戏器械，如:高尔夫、打地鼠、彩虹伞、碰碰车、飞碟棋、平衡木、沙包等各种各样的游戏器械，很多的器械是孩子们在小班没有接触到的，根据幼儿的运动能力发展情况，选择适合幼儿并有挑战性的器械，即调动了幼儿的积极性，又使活动的器械得到充分的利用。

总之，户外活动的开展要真正以幼儿为主体，活动面向每一位幼儿，让每一个孩子都能感受到参加集体活动带来的快乐。

**保护眼睛中班健康活动教案反思篇五**

活动目标：

1、能钻过70 厘米高的障碍物，发展钻的能力。

2、喜爱参加体育游戏活动，感受与伙伴游戏的快乐。

3、鼓励幼儿积极参与游戏，体验游戏带来的快乐。

4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

活动准备：

幼儿已会小鸡走、小鸭走的动作；会唱“小鸡小鸭”的歌曲。

活动过程：

1．教师扮妈妈，幼儿扮小鸡、小鸭，随音乐作准备活动，边唱“小鸡小鸭”歌曲边做动作。

2．教师在场地中间，幼儿围在四周，以游戏口吻边示范动作边介绍游戏的方法：“小鸡小鸭是好朋友，早晨都住在自己家里，听到妈妈的喊声，马上钻出自己的家，来到草地上，找好朋友做游戏，从家里钻出来的时候，一定要低头，不要碰到家门，看谁是个乖宝宝”。

3．教师请幼儿分别回到自己的家中蹲下准备，听到指令后从家里钻出来，到草地中间跟随录音做游戏。

4．教师观察幼儿钻的动作，音乐游戏后进行简单的评价，请动作协调的幼儿示范，指导低头弯腰的动作要领。

5．请幼儿钻回家中蹲好，听指令继续游戏。

6．鼓励幼儿游戏中大胆与伙伴共同愉快地游戏。

7．游戏结束时，教师带幼儿作简单模仿动作，轻轻放松整理。

活动反思：

本次活动的内容和目标都符合本班幼儿的年龄特点，重、难点突出，幼儿的学习劲头也很足，尤其在竞赛过程中能遵守游戏的规则进行，秩序较好。但在动作讲解过程中有点乱，有点急于求成。整个活动的运动量较少，应该多给孩子运动，增加锻炼身体的热情。还可以准备些歌曲旋律，配合着进行教学。

**保护眼睛中班健康活动教案反思篇六**

1、练习在大小不同的纸上平衡站立。

2、愿意与同伴合作游戏，体验合作的快乐。

3、促进幼儿的创新思维与动作协调发展。

4、激发了幼儿的好奇心和探究欲望。

小乌龟标志；平衡木；呼啦圈；木桩；大、中、小三种颜色的快乐岛；背景音乐。

一、情境导入，热身运动。

海龟宝宝们，和妈妈一起来沙滩上玩起来吧！

在音乐的伴奏下，教师带领幼儿做走、跑、跳、爬等动作。

太阳出来了，让我们和快乐岛来做游戏吧！

二、尝试平衡站立，体验合作的快乐。

教师带领幼儿扮演小海龟游到快乐岛尝试练习平衡站立。

每个小朋友一个小岛尝试平衡站立。

三、巩固平衡站立，畅享游戏乐趣1、游到中岛上，两个好朋友练习平衡站立并体验合作的快乐。

2、游到小岛上，两个好朋友练习平衡站立并体验合作的快乐。

3、三个好朋友游到大岛上练习平衡站立并体验合作的快乐。

4、大家一起来拥抱，体验拥抱的快乐。

四、放松活动带领幼儿一起做放松活动。

活动前我带孩子一起做了准备活动，边念儿歌边做动作，模仿小乌龟的动作甚是可爱，当说小乌龟饿了的时候，孩子伸出了小脖子，当说小乌龟困了的时候，则把脖子缩了进去，还仿佛受到了惊吓，蹲了下来。

第二个环节的时候，我出示了胸饰“鲨鱼”，让幼儿学习小乌龟自由地爬来爬去，当听到“大鲨鱼来了”的时候，要求孩子两个两个拉手，每次游戏后递进，三个三个或四个四个拉手，大鲨鱼则设法追逐那些没有找到朋友的小乌龟。当要求两个两个拉手时，孩子能快速找到伙伴合作，当出现要求五个孩子手拉手时，就显得有点混乱了，明明五个孩子已手拉手了，有的孩子还在呼唤其他的伙伴加入，当要求他们再清点一下自己队伍中的人数时，才恍然大悟。

第三个环节中，运用报纸，将游戏进行改良，更加增进游戏的`趣味性。游戏方法是将报纸当做“海岛”，当大鲨鱼出现的时候，小乌龟要迅速躲到“海岛”上，如若掉到大海里，则被大鲨鱼吃掉。游戏的气氛热烈，每个孩子都能积极参与，快乐的游戏。

原本是每次游戏后要求幼儿一次次地将报纸不断对折，缩小报纸面积，能与好朋友一起站在报纸上，同时保持身体的平衡，让孩子的合作能力和平衡能力在游戏中得到刚好的提高。但由于室外风较大，报纸不断被吹起，于是我只能把“报纸”变成了移动的海岛，目标还是停留在出现大鲨鱼后能迅速躲到“海岛”上，没有提升要求。

这节活动结束之后，快乐的情绪还久久的在我和孩子们的心中，大家的情绪还很兴奋，好朋友之间经过了这次“患难与共”也变得更加亲密和谐。

“快乐岛”，真的给我们大家带来了好多好多浓浓的快乐！

**保护眼睛中班健康活动教案反思篇七**

认识自己，是中班幼儿在集体中能够独立学习生活的心理基础。活动从认识自己的身体着手，到认识自己的能力，为幼儿确立了\"我已经长大了\"的概念，树立了\"我能行\"的信心，产生了我还会长大的期待。活动让幼儿在操作中发现\"身体长大\"了，在与情景的交流中发现\"本领变大\"了，使幼儿在感性活动中获得直观的认识，符合中班幼儿的年龄特征。

目标：

1、能够知道耳朵的更多用处。

2、能根据散文中部分内容做一做，体验游戏的快乐。

过程：

一、猜谜语，谈话导入

1、今天，老师给大家猜个谜语。讲述谜语。这个谜语就在我们自己身上，猜猜看究竟是什么。

2、原来是我们的耳朵，那么今天我们的小耳朵朋友要跟我们一起学本领了。

二、欣赏散文

1、小耳朵朋友带来了一首散文送给我们小朋友，他想让你们知道他的本领有多大呢，我们赶快来听听吧！

2、欣赏完散文，请小朋友们说说散文提到小耳朵有哪些用处？

三、做做玩玩

1、我们的耳朵很想给小朋友们表演它的本领，所以老师准备了很多东西，让小耳朵来表演。

2、请几个幼儿上来表演，带上眼镜，带上耳机听音乐等。

（幼儿表现：今天幼儿表现不是很好，散文中提到耳朵的用处，大多他们都没听清楚。分析原因：可能是受到散文的局限性，因此幼儿的想象能力没有发挥出来，也许是我对孩子们的要求太高了。建议与措施：今天的活动，使我体会到，孩子们是十分喜欢一些实物的东西，非常喜欢把眼镜带在自己的耳朵上玩，但这些实物太少了，不能使所有的幼儿都体验到其中的乐趣，所以如果条件允许，应该多准备教具。）

目标：

1、引导幼儿能按歌词内容创编动作

2、大胆的表演小手歌，愿意与同伴一起进行表演。

过程：

一、谈话导入

你知道你的小手有哪些本领吗？

二、熟悉歌曲内容

1、今天，老师的两只小手学会了新的本领，它在问你们的.小手：\"你们想学这个本领吗？\"

2、听听这首歌曲里面都有什么？老师把歌曲前两段以儿歌形式念一便，两只手做动作。

3、请已经学会本领的小手跟老师一起念儿歌。

三、学唱歌曲、

2、请已经学会本领的幼儿跟我一起唱。

3、和小手一起表演歌曲。

四、创编歌曲

1、小手除了可以做雨伞、雨点，还有什么？（引导幼儿还可以做太阳、蝴蝶等）

2、演唱幼儿创编的歌词。

（幼儿表现：能够随音乐配上自己的动作。分析原因：今天，我找到了这首歌的磁带，听到欢快的音乐，幼儿都能根据音乐节奏动起来，等到熟悉了歌曲内容，配上动作。当我和孩子们用风琴演唱这首歌曲时，孩子们都停留在动作上，而不是注意自己唱的歌，也许这就是他们的年龄特点吧！）

能够随音乐配上自己的动作。今天，我找到了这首歌的磁带，听到欢快的音乐，幼儿都能根据音乐节奏动起来，等到熟悉了歌曲内容，配上动作。当我和孩子们用风琴演唱这首歌曲时，孩子们都停留在动作上，而不是注意自己唱的歌，也许这就是他们的年龄特点吧！

**保护眼睛中班健康活动教案反思篇八**

现在的孩子们对吃都有着丰富的经验，好看又好吃的冰淇淋，是孩子们非常熟悉，特爱吃的，几乎没有一个孩子能抵抗住它的诱惑。由于冰淇淋是孩子们喜欢又感兴趣的，从而能充分调动孩子的积极性，活动中幼儿想说、敢说，同伴间有交流、讨论，有的孩子甚至还伸出手，假装去抓冰淇淋吃。

活动后，发现了活动中的不足之处。当幼儿观看幻灯片时，顺应他们的兴趣，让他们尽情讨论冰淇淋的各种特性，引导他们感知不同的形状、颜色、味道等，这样，活动的效果一定会更好。

[中班教案健康饮食活动反思]

**保护眼睛中班健康活动教案反思篇九**

作为一名优秀的教育工作者，就难以避免地要准备教案，教案有助于学生理解并掌握系统的知识。那么大家知道正规的教案是怎么写的吗？下面是小编收集整理的中班健康活动教案《勤劳的手》含反思，欢迎阅读与收藏。

能坚持自己的事情自己做，并愿意主动为大家做力所能及的事。

让幼儿知道愉快有益于身体健康。

知道检查身体的重要性。

每人一张白纸，彩笔，小印章。

1、日常指导。

（1）在学习活动、区角活动以及器械运动中提醒幼儿注意手的运用，体验手的灵活、灵巧。

（2）在幼儿进行盥洗、进餐时以及睡觉前后穿脱、叠放衣服时引导幼儿进一步感知自己有一双勤劳的小手。

2、结合班上的值日生活动引导幼儿用双手主动为集体、为他人做力所能及的事。

3、布置墙面环境\"勤劳的小手\"，记录每个幼儿能用手做到的事情。

（1）让每个幼儿在一张纸上印画自己一只手的`外形，并在纸上写上自己的名字，然后教师帮幼儿将纸有序的贴到一面墙上。

（2）每天离园准备时，教师和幼儿一起说一说，评一评今天谁的小手最勤劳，做了那些事情或者学会了做哪些事情，可以自荐也可以推荐。被选出的幼儿可以用教师的小印章在自己的\"手印\"上盖一个印章画。

（3）每月根据幼儿\"手印\"上的印章数评出\"天才小能手\"。

4、请家长配合，让幼儿在家里也坚持自己的事情自己做，比如自己穿袜子、洗手帕、扣纽扣等。并能够帮助家人做一些力所能及的事。

活动形式符合幼儿好奇、好动的心理特征。给幼儿提供丰富的物质环境，刺激幼儿去感受美和表现美。“兴趣是最好的老师”，幼儿心理发展的特点是好动，对一切事物充满了好奇心，求知欲望强烈。及时表扬幼儿的点滴进步，肯定和鼓励幼儿的好奇心和探索举止，树立自信心，挖掘幼儿的创造潜能。

**保护眼睛中班健康活动教案反思篇十**

主性，并获得了自我认知、身体运动、语言、思维、想象力等方面的相关发展。

以下是具体设计思路与设计意图：

和小朋友一起做游戏，请小朋友闭上眼睛，然后教师把玻璃球放入水中，激发幼儿的兴趣和探索欲望。

，以调动幼儿参与活动的积极性。

趣，对自己想出的办法进一步得到验证是幼儿最大的快乐。

说一说自己是用什么方法捞球的？

捞球最多的组获胜。

6.启发引导幼儿如何合理有效地利用盆中的水？让幼儿懂得节约用水，与游戏导入“水还能用来干什么?”

相互应。

【活动目标】

1.体验水中捞球的乐趣。

2.养成遇事善于创新思考的好习惯。

3.培养动手操作能力和发散思维能力。

【教学重点、难点】

充分调动孩子的积极性进行动手操作和创新。

【活动准备】

水盆、镊子、筷子、布头、磁铁、勺子、废旧奶盒、塑料袋、漏勺、泡沫、吸管、音乐磁带等。

【活动过程】

1.热身导入活动：随音乐《洗衣歌》做律动进入活动室。

、解渴、浇花等）”

师小结：水对我们非常重要，我们的生活时时刻刻都离不开水。

2.让幼儿通过多想多说捞球的方法，发散其思维。

一想用什么办法才能捞起水中的球呢？”让部分幼儿上前操作，以调动幼儿的积极性。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn