# 中班健康快乐花教案5篇

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-02-14

*教案的准备可以帮助教师更好地引导学生进行批判性思考和分析，教案编写过程中，教师需要关注学生的学习进展，及时调整教学策略，下面是小编为您分享的中班健康快乐花教案5篇，感谢您的参阅。中班健康快乐花教案篇1目标：⒈能积极愉快的参与活动，乐意与同伴...*

教案的准备可以帮助教师更好地引导学生进行批判性思考和分析，教案编写过程中，教师需要关注学生的学习进展，及时调整教学策略，下面是小编为您分享的中班健康快乐花教案5篇，感谢您的参阅。

中班健康快乐花教案篇1

目标：

⒈能积极愉快的参与活动，乐意与同伴合作游戏。

⒉能与朋友一起站在一张报纸上，保持身体的平衡。

准备：废报纸每两人一张并贴好在地上、每人贴上一个小海龟图。

过程：

一、为运动做准备。

⒈小海龟宝宝们和妈妈一起出去玩好吗？

⒉老师带领幼儿念儿歌：我是小海龟，住在龟壳里，饿了——把头伸出来，困了——缩头打瞌睡。（教师带领幼儿边念儿歌，边做做动作）

⒊小海龟在大海里还会做什么呀？（引导幼儿做做小海龟爬行和游泳的动作）

⒋带领幼儿进行热身游戏：朋友多力量大。

宝宝们，在大海里有大鲨鱼，假如碰到大鲨鱼该怎么办？（我们手拉手，大鲨鱼就不来吃我们了）教师扮演大鲨鱼，小海龟在场地内随意的游泳（走跑）。当大鲨鱼发出“我要吃掉小海龟”的信号时，老师并敲打铃鼓，敲三下就表示3个小海龟手拉手，敲打2下就表示2只小海龟手拉手，铃声结束后，小海龟便迅速根据铃声手拉手，大鲨鱼则设法追逐那些没有找到朋友的小海龟。

⒌引导幼儿感受“朋友多力量大”。当小海龟一个人的时候就会怎么样？（被大鲨鱼吃掉）但是当小海龟和其他小海龟手拉手的\'时候就怎么样啊？（不会被大海龟吃掉）这说明什么呀？（朋友多力量大）

二、游戏“快乐岛”。

⒈这张报纸就是大海里的快乐岛，你们是小海龟，你们围着“快乐岛”游泳，当我说停的时候，你们就要去找一个好朋友同时站在一个“快乐岛上”，相互拥抱，保持身体平衡，脚没有离开报纸的就胜利了。

⒉请两个幼儿组合成一对海龟朋友，拿一张旧报纸先尝试一下。

⒊幼儿游戏。

“我发现有两个鲨鱼宝宝站得特别稳，我们来看看他们是怎么站在小岛上的？”（引导幼儿观察后练习）

⒋引导幼儿将报纸对折，缩小报纸面积，提高游戏难度，增加游戏趣味性。

⒌幼儿再次游戏，提醒幼儿每次游戏后都将报纸对折，使报纸面积越来越小，鼓励幼儿相互合作，使自己依然能站在报纸上保持身体的平衡。

三、放松运动。

⒈幼儿坐在报纸上，想象自己坐在船上，在平静的大海上飘荡。

⒉收拾好报

中班健康快乐花教案篇2

重点领域：健康(身体锻炼)

活动目标：

1、能从高度为2o-30厘米的地方向下跳，发展的下肢力量。

2、通过尝试与探索，掌握跳的动作要领。

3、能克服困难，大胆勇敢地参加活动。

4、初步了解预防疾病的方法。

5、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

活动准备：

1、贴有大树图片的高低不同的椅子若干(30厘米左右)，布置成一片树林。

2、小虫卡片若干,小鸟的胸饰人手1个,猫的胸饰1个。

3、音乐磁带、录音机。

活动过程：

一、准备活动：\"小鸟游戏操\"。

--幼儿扮小鸟，教师扮鸟妈妈，听音乐四散在场地中央活动身体。如整理羽毛(上肢运动)、游戏(下蹲运动)、与同伴打招呼(体转运动)、喝水(腹背运动)等。

二、幼儿练习向下跳的动作。

--教师：今天我们要练习怎样从树上跳下来，每人找一棵树(椅子)站上去，然后从上面跳下来，试一试怎样才能跳得又轻又稳!

--每位幼儿自由选择一棵树，从树上跳卜来，边跳边探索怎样跳得又轻又稳。

--请2一3位幼儿示范跳的动作。引导幼儿讨论\"怎样跳得义轻又稳\"。

--教师示范并且讲解动作要领：两只小脚稍并拢，小腿一弯纵身跳，脚掌轻轻落下地。

--幼儿自山练习。教师重点辅导和鼓励能力弱的幼儿，纠止幼儿不正确的姿势。

三、游戏\"小鸟找食\"。

--教师介绍游戏的玩法和规则：教师在地上撒许多与\"小虫\"，幼儿从树上跳下来.四散在地上捉\"虫\"，教师扮演猫抓小鸟。小鸟要很快飞到树上，当猫走了之后，小鸟再轻轻地跳下来，继续捉虫吃。如果有小鸟被猫捉走了，鸟妈妈带着其他的\'小鸟，趁着猫睡着的时候营救被捉的小鸟--幼儿重复游戏，教师根据幼儿的情绪和身体状况调整游戏次数。

四、幼儿听音乐，自由做动作，最后学小鸟飞回活动室。

教学反思：

本课教学前、教学中、教学后，我尽量带给孩子们“关怀与温暖”。希望他们也能在我的潜移默化中学会去“关怀与温暖”别人，“关怀于温暖”身边的一切事物。

中班健康快乐花教案篇3

活动目标

1、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

2、能够感知、理解人的基本情绪。

活动准备

幼儿用书。

活动过程

一、情景感知

——教师使用班级出现的例子，让幼儿理解每个人都有情绪。喜：小明今天生日，妈妈买来了很漂亮的蛋糕。怒：小丽的彩笔被别人弄坏了。哀：小一家的小狗受伤了。愁：小东还是不会穿鞋子。

——教师提问：他们都怎么了？为什么？（丰富情绪词汇：喜、怒、哀、愁）平时你们会这样吗？为什么呢？

——小结：每个人在遇到各种各样的事情时，心里都会有不一样的感受，这种感受我们叫它“心情”。

二、体验理解

——教师：心情是我们的好朋友，一份好的心情能让我们过得很开心，可是一份坏心情却会把一切都弄得很糟糕，那么我们常说的好心情和坏心情到底有些什么呢？

——幼儿分享好心情、坏心情，教师进行记录区分。

——教师：刚才大家都说出了自己曾经感受过的各种各样的心情，我们还将它们分类了，那么请你想一想，在你心情不同的时候，你的表现和对人的态度是一样的吗？（请幼儿回答并讨论）

——教师举例：一群小朋友要一起玩游戏时，一个小朋友因为自己心情不好，任性地拒绝参加游戏，结果所有的小朋友都变得不开心了；小明今天生日，妈妈给他买了一个好大的蛋糕，他在幼儿园将蛋糕分给了所有小朋友，大家都非常高兴。

——引导幼儿讨论：你喜欢谁？为什么？谁做得不对？应该怎么做？（1、引导幼儿懂得快乐要跟大家分享，让大家都拥有好心情。2、引导幼儿理解别人的情绪，学会宽容，但在自己有不好的情绪时要用正确的方式发泄，不可以对同伴发脾气，影响别人情绪。）

——游戏：教师做表情，请幼儿判断其心情。

三、情绪转化

——引导幼儿讨论：你心情不好的时候会做什么？

——教师归纳整理：当你心情不好的时候，你可以大哭一场，也可以去睡一觉，还可以自己一个人安静地看喜欢的书，但是不可以随便发脾气，影响别人。如果我们多一些好心情，就会越来越快乐。

活动应变

第三个环节可以进行情境模仿，体验转换坏心情的方法：如当心情不好的时候，听一些欢快的音乐、对着袋子说出不开心的事然后将袋子扔进垃圾桶等。

活动延伸

1、教师带领所有幼儿制作自己的心情日记（可用日历代替），放学前，在心情日记中画笑脸，代表自己今天是好心情，画难过的表情，代表自己今天是坏心情，教师定期带领幼儿翻阅心情日记，说说自己心情为什么不好，可以怎么做，看一看谁的好心情越来越多。

2、制定班级“坏心情公约”，提醒幼儿在面对不好的情绪时可以怎么做。

区角活动

语言区：投放头饰——“坏心情转换博士”，定时安排“坏心情座谈会”，与心情不好的幼儿一起寻求解决方法。

环境创设

提供休息区等，请心情不好的幼儿休息。

主题区：粘贴“坏心情公约”，鼓励幼儿在遇到负面情绪时，通过适当的方法转化情绪。

家园同步

为幼儿制定家庭心情日历，记录幼儿每天的心情变化，并定期与幼儿交谈。

随机教育

当幼儿在日常生活中遇到负面情绪时，引导幼儿采用正确的方法转化情绪或者帮助别人转化情绪。

相关链接

1、可以跟幼儿一起听一些欢快的歌曲或者学习欢快的舞蹈，培养幼儿快乐的心境。

2、可以跟幼儿一起观看影片《音乐之声》片段，感受女主人公分享音乐、分享快乐的喜悦。

中班健康快乐花教案篇4

活动目标：

1、能从高度为2o30厘米的地方向下跳，发展的下肢力量。

2、通过尝试与探索，掌握跳的动作要领。

3、能克服困难，大胆勇敢地参加活动。

4、初步了解预防疾病的方法。

5、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

活动准备：

1、贴有大树图片的高低不同的椅子若干(30厘米左右)，布置成到片树林 。

2、小虫卡片若干,小鸟的胸饰人手1个,猫的胸饰1个。

3、音乐磁带、录音机。

活动过程：

到、准备活动：\"小鸟游戏操\"。

幼儿扮小鸟，教师扮鸟妈妈，听音乐四散在场地中央活动身体。如整理羽毛(上肢运动)、游戏(下蹲运动)、与同伴打招呼(体转运动)、喝水(腹背运动)等。

二、幼儿练习向下跳的动作。

教师：今天我们要练习怎样从树上跳下来，每人找到棵树(椅子)站上去，然后从上面跳下来，试到试怎样才能跳得又轻又稳!

每位幼儿自由选择到棵树，从树上跳卜来，边跳边探索怎样跳得又轻又稳。

请2到3位幼儿示范跳的动作。引导幼儿讨论\"怎样跳得义轻又稳\"。

教师示范并且讲解动作要领：两只小脚稍并拢，小腿到弯纵身跳，脚掌轻轻落下地。

幼儿自山练习。教师重点辅导和鼓励能力弱的幼儿，纠止幼儿不正确的\'姿势。

三、游戏\"小鸟找食\"。

教师介绍游戏的玩法和规则：教师在地上撒许多与\"小虫\"，幼儿从树上跳下来.四散在地上捉\"虫\"，教师扮演猫抓小鸟。小鸟要很快飞到树上，当猫走了之后，小鸟再轻轻地跳下来，继续捉虫吃。如果有小鸟被猫捉走了，鸟妈妈带着其他的小鸟，趁着猫睡着的时候营救被捉的小鸟幼儿重复游戏，教师根据幼儿的情绪和身体状况调整游戏次数。

四、幼儿听音乐，自由做动作，最后学小鸟飞回活动室。

教学反思：

本课教学前、教学中、教学后，我尽量带给孩子们“关怀与温暖”。希望他们也能在我的潜移默化中学会去“关怀与温暖”别人，“关怀于温暖”身边的到切事物。

中班健康快乐花教案篇5

活动目标：

1.幼儿借助箱子进行自主活动，综合发展幼儿基本功动作，提高身体灵活性，协调性。

2.积极探索，交流箱子的多种灵活性，协调性。

教具准备：各种小小纸箱若干、海洋球若干、拉绳四条、音频，小奖品若干。

活动设计

入场音乐响起，老师带幼儿进来。

1.设计情景导入

?师】森林里的小动物要运粮食，但是车坏了，需要小朋友们的忙，但是在去森林的路上会遇到很多困难，你们还敢去吗?

?幼】敢!

2.热身运动

?师】好，那在我们出发前我们先来活动活动我们的身体。师生一起热身运动。

3.示范

?师】看，我们身后就有一片障碍地，我们得穿过这片障碍地才能助小动物们。我先请一个小朋友来试试，看看他是怎么通过这片障碍地。

4.分组进行游戏

?师】现在小朋友们都知道怎么闯关了，那分组来比一比看哪组最棒的。

5.教师提问一组幼儿小结游戏经验

问题一：你在比赛中遇到什么困难。

问题二：遇到这些困难时你是这么解决的。

6.接力赛

?师】我现在要加深难度，请你们分组来接力比赛。

7.教师小结课堂并做舒缓运动。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！