# 2024年中班健康教案 中班健康课心得体会教案(实用10篇)

作者：未来的希望 更新时间：2024-03-24

*作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。中班健康教*

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**中班健康教案篇一**

健康教育对于中班幼儿的成长和发展起着重要的作用。为了进一步提高教学质量，我参加了一次关于中班健康课的培训，不仅学习到了一些新的教学方法和理念，也获得了一些宝贵的心得体会。在此，我将分享我对这节课的理解和感悟。

首先，健康教育应该从生活中开始。在中班健康课中，我学会了将健康教育与幼儿日常生活紧密结合起来。比如，在教学过程中，我引导幼儿身体上的各个部位与健康的关系，告诉他们如何正确保护自己的身体。通过观察和模仿动作，幼儿能够更好地理解和接受这些内容，同时也培养了他们的观察力、动手能力和自我保护意识。通过将健康教育与日常生活紧密结合，幼儿可以更好地理解健康的重要性，并将其应用到自己的生活中。

其次，健康教育需要注重启发式教学。在中班健康课中，我意识到幼儿是主体，是积极参与者，而不是被动接受者。因此，我在教学中更注重启发式教学法。引导幼儿自己思考和发现问题，培养他们的观察力、思维能力和解决问题的能力。比如，我在讲解口腔卫生的时候，通过问题和场景模拟的方式，让幼儿自己思考如何保持口腔的卫生。在幼儿们的探索过程中，我不仅给予鼓励和指导，还注重让幼儿们自己探索答案，并通过讨论和分享来分享他们的发现和经验。

此外，健康教育还需要注重情感与品德的培养。在中班健康课中，我了解到健康教育不仅关注幼儿身体上的健康，也应该关注他们的情感和品德教育。比如，在讲解身体健康的同时，我注重培养幼儿的情感管理能力，引导他们学会表达和处理情绪。同时，我通过课堂活动和故事讲解来培养幼儿的道德品质，让他们明白什么是正确的行为和选择。通过这些教育，幼儿能够更全面地认识自己，培养和发展积极健康的情感与品德。

最后，健康教育应该注重家校合作。在中班健康课中，我意识到，健康教育不仅需要在幼儿园内开展，也需要与家庭教育相结合。家庭是幼儿最初的教育场所，也是他们学习健康知识和养成健康习惯的重要环境。因此，我在课堂中鼓励家长与我进行沟通和交流，分享孩子在家中的健康习惯和进步。同时，我也会定期组织家长参与健康教育活动，让他们能够更好地了解幼儿在幼儿园中的健康教育情况，并积极参与到幼儿的健康教育中去。通过家校合作，我们可以更好地培养和发展幼儿的健康意识和健康习惯。

总之，中班健康课是幼儿健康发展的重要环节。在中班健康课中，我明确了健康教育需要从生活中开始，注重启发式教学，注重情感与品德的教育，以及注重家校合作。通过这些理念和方法，我相信我能更好地教育和引导幼儿，让他们健康成长。同时，我也将继续努力学习和探索，提高自己的教学能力，为幼儿的健康发展贡献力量。

**中班健康教案篇二**

1、帮忙幼儿树立保护身体健康的意识，明白牙齿健康的重要性。

2、培养幼儿在观察活动中探索学习的本事。

3、引导幼儿初步了解龋齿构成的原因及怎样预防。

1、电脑、视频、教学挂图数幅挂在活动室墙上小镜子每人一个

2、了解本班幼儿得龋齿的情景

1、观察牙齿，引出课题。

请幼儿照镜子观察自我的牙齿，有什么发现？

“变黑、变坏或者补洞的牙齿是怎样回事？—龋齿

龋齿是怎样得的？是虫子咬得吗？还是其他什么原因？

2、了解龋齿构成的原因。

(1)带着问题看视频。

提问：龋齿是怎样得的？是虫子咬得吗？还是其他什么原因？

“是什么东西把牙齿变成一种酸腐蚀掉的？

(2)带着问题重点看视频边了解引起龋齿的原因。

(3)了解龋齿的危害。得了龋齿有什么不舒服的地方？怎样保护好牙齿不得龋齿呢？

3、幼儿利用各种方式学习保护牙齿的办法。

a.小朋友讨论防止龋齿的办法

b.观察图片学习。

c.请教保健医生。

教师总结:不想得龋齿，必须要养成良好的生活习惯，

坚持早晚正确刷牙；健康饮食少吃糖；饭后漱口不可少；

牙齿定期去检查。这样你必须会有一口健康美丽的牙齿。

活动结束：

教师表演快板诗。

《预防龋齿》：

预防龋齿

牙齿健康人人夸，

健康的牙齿人人需要，

小朋友要记牢，

不想得龋齿必须要做到：

牙齿早晚正确刷，

饭后漱口要干净，

健康饮食少吃糖；

牙齿定期去检查；

只要坚持能做到，

牙齿肯定会健康。

牙好，胃口就好，

吃嘛嘛香，身体倍棒！

**中班健康教案篇三**

1、练习在一定范围内四散跑年碰撞。

2、锻炼快速反应及合作能力。

1、正面画有蝴蝶、反面画有小花

2、红色、黄色、蓝色大花各一朵。

蝴蝶躲雨，教师介绍游戏玩法：

1、听到太阳出来了的信号后，幼儿将标记固定于胸前，翻到蝴蝶一面，扮演蝴蝶在操场中四散飞舞。听到“下雨了”蝴蝶马上躲到与自己颜色相同的花周围，看谁躲得快。幼儿随着音乐做蝴蝶飞的动作，听到信号后快速作出反应，游戏若干次。

2、结伴游戏：

蝴蝶找朋友：

――“一半幼儿将标记翻到小花一面，扮演小花；另一半幼儿继续扮演蝴蝶。小花和蝴蝶跟着音乐走、跑动作。音乐一停，相同颜色的蝴蝶和小花抱在一起，还谁最快。”

幼儿游戏2~3遍后交换角色。原来扮演小花的幼儿扮蝴蝶；原来扮演蝴蝶的幼儿扮小花。

3、难点练习：

蝴蝶传花粉：

――“蝴蝶先蹲下，闭起眼晴。小花四散跑至操场四周，找个地方蹲下藏好。教师发出蝴蝶传花粉的口令后，蝴蝶立即去找颜色相同的小花采蜜，并一起跑回家（相同颜色的大花旁），看哪组最快，注意避免碰撞。”

幼儿练习若干次后互换角色再进行。

4、放松身体：

蝴蝶回家，教师带领幼儿绕场飞一周，慢慢地飞回教室。

1、了解牙齿的作用和一些简单常识，知道保护牙齿。

2、掌握正确的刷牙方法。

3、培养幼儿良好的用牙卫生习惯。

1、多媒体课件。

2、每人小镜子一面。口杯、牙刷一副。

一、导入活动：

1、观看动画片：《牙齿逃跑了》引导幼儿了解牙齿的用处。

师：今天给小朋友们带来了一部好看的动画片，我们一起来欣赏吧！

师提问：皮皮睡觉前都做了些什么？接下来会发生什么事呢？

师提问：你看到了什么？牙齿遭到破坏会受得了吗？接下来又会发生什么事呢？

师提问：牙齿为什么逃跑了？（因为不刷牙，会龋齿，牙齿生气了就逃跑了）

没有了牙齿，人会怎么样？（引导幼儿回答牙齿的用处）

2、牙齿有哪些作用呢？幼儿讨论回答，教师出示课件图片展示牙齿的功能。（咀嚼、发音、美观）

3、小结：牙齿的用处可大了，可以帮助咬断嚼碎食物；还可以帮助我们正确发音，使我们说话清楚；让我们变得漂亮。所以，小朋友一定要注意保护牙齿。

二、探究保护牙齿的方法。

1、小朋友们有蛀牙吗？请幼儿同伴间互相看看、说说。

2、自己每人拿一面小镜子看看自己有没有蛀牙。

3、出示课件图片，认知龋齿。

师：牙齿非常有用，我们要保护自己的牙齿，那么该怎样保护我们的牙齿呢？小朋友和小伙伴讨论一下吧！

4、结合课件图片，教师小结保护牙齿的方法：早晚刷牙、不咬硬物、少吃糖、定期检查。

5、今天我们就来学习一下正确的刷牙方法。观看课件《乐乐学刷牙》每位幼儿跟随动画一起学刷牙。

6、看完动画课件，老师结合模型带领幼儿练习正确的刷牙方法。

（老师先示范，再请个别幼儿尝试）

7、表演《刷牙歌》

三、活动结束：

1、播放刷牙方法的图片，幼儿在图片提示下体验巩固正确的刷牙方法。

2、幼儿刷牙，老师巡视指导。

**中班健康教案篇四**

1、帮助幼儿树立保护身体健康的意识，知道牙齿健康的重要性。

2、培养幼儿在观察活动中探索学习的能力。

3、 引导幼儿初步了解龋齿形成的原因及怎样预防。

活动准备：1、电脑、视频、教学图片（正常牙齿图片和龋齿图片 ）

2、了解本班幼儿得龋齿的情况 每人一把牙刷

一、引出牙齿课题。

1、出示牙齿模型，讲述牙齿的作用：方方的牙齿可以切断食物，尖尖的牙齿可以撕拉食物，扁扁厚厚的牙齿把食物磨碎。它们各有各的作用，可以帮助我们把食物嚼碎，吸收有营养的食物，它帮助我们消化食物，使我们的身体长的健康结实。

2、观看正常牙齿图片，对比看龋齿图片，有什么发现？“变黑、变坏或者补洞的牙齿是怎么回事？龋齿也叫蛀牙、虫牙。

二、了解龋齿形成原因（放视频1部）

1、带着问题看视频。提问：宝宝怎么了？（牙疼）医生说宝宝的牙齿怎么了？（患龋齿了）多大的幼儿容易患龋齿？（学龄前儿童容易患龋齿）

2、师：龋齿是由于口腔内的细菌侵蚀牙齿造成的。当我们吃完食物，剩余的食物残渣会被吸附于牙齿表面，会被细菌发酵分解生成酸。牙齿经过一段时间便逐渐被溶解、软化、脱钙、破坏，最后出现龋洞；龋齿的病变，是由浅到深，由小到大，龋齿有浅龋、中龋、深龋三种；从无症状到疼痛难忍，逐渐发展加重的。龋蚀破坏牙釉质和牙本质浅层，在牙齿表面出现黑洞（浅龋）；龋蚀破坏到牙本质，遇到冷、热、酸甜等的刺激，便会有酸软疼痛的感觉（中龋）；如病变扩大到牙本质的深层，接近牙齿的髓腔，已经形成（深龋）了。现在，小朋友互相看一看，哪个小朋友有龋齿，他们的龋齿是什么样？严重吗？（找3个有不同程度龋齿的小朋友到前面，和图片比较，告诉小朋友，龋齿有浅龋、中龋、深龋三种）

三、预防龋齿的要点（视频2部）

2、小朋友讨论防止龋齿的办法：（每天早晚刷牙，饭后漱口，少喝碳酸饮料，特别减少吃零食和次数，睡前刷牙后就别再吃东西了，涂氟，窝沟封闭，定期检查。）

四、学习保护牙齿的办法（放视频3部）。

1、。正确刷牙方法：

（1）先用上下刷的方法刷上排和下排每颗牙齿的外面。

（2）用同样的方法刷牙齿的里面。

（3）将牙刷放平，刷咀嚼食物的牙齿面，也叫咬颌面。

2、预防龋齿的要点：正确刷牙，使用含氟牙膏；养成良好饮食习惯；

局部涂氟，窝沟封闭；还要定期检查，及时就医。

师总结：不想得龋齿，一定要养成良好的生活习惯，坚持早晚正确刷牙；健康饮食少吃糖；饭后漱口不可少；牙齿定期去检查。这样你一定会有一口健康美丽的牙齿。

五、游戏：《宝宝一起来刷牙》

放《护齿歌》小朋友都知道了龋齿形成的原因，知道了要预防龋齿的形成，并掌握正确的刷牙方法。小朋友一定要爱护自己的牙齿，早晚刷牙的好习惯，现在我们一起来刷牙，让我们也懂得牙齿的重要，知道每天早晚要刷牙，好不好？一起来吧，动起来！

六、延伸教育：教育幼儿要爱护牙齿，牙齿对我们非常重要，要用正确的方法保护自己的牙齿，并拥有一口健康、漂亮的牙齿。

**中班健康教案篇五**

设计意图：由于中班幼儿比较爱挑食，吃饭时经常把蔬菜挑出来，挑食偏食比较严重。为了使幼儿爱吃各种食物，养成爱吃蔬菜的好习惯。因此我设计了这节课。

教学名称：

健康

教学内容：

《多吃蔬菜好处多》

教学目标：

1：引导幼儿简单认识、了解常见蔬菜

2：引导幼儿不挑食、偏食

3：引导幼儿养成爱吃蔬菜的好习惯

教学准备：

青菜      大蒜         西红柿

教学过程：

一、激发幼儿兴趣

1、通过谈话导入蔬菜、引起幼儿兴趣

二、导入新课

2、提问幼儿爱吃和不爱吃哪些蔬菜、为什么？

3、 有哪些小动物爱吃青菜?

三、输入新知识

1、教师讲解多吃蔬菜的好处

2、介绍讲解挑食偏食的坏处

四、结束课堂

1、挑选个别幼儿拿蔬菜让幼儿说出名字

教学总结：通过本次让幼儿  懂得多吃蔬菜身体好，养成爱吃蔬菜的好习惯。

**中班健康教案篇六**

1、探索在椅子上做跨的动作，保持身体平衡。

2、能从椅子上向下跳时，掌握落地动作，知道保护自己。

3、喜欢并勇敢地参加游戏。

1、活动场地（幼儿站位点、以及区域控制线）。

2、每人一把椅子，自制奖牌若干。

3、律动音乐、背景音乐。

1、提问导入，引起兴趣

（1）提问：椅子有什么作用？除了坐还可以干什么？

（2）随音乐做热身运动。

2、探索在椅子上跨的动作

（1）两人一组把椅子背靠背自由探索做跨的动作。

（2）请个别幼儿演示自己探索的跨的动作。

教师示范讲解正确在椅子上跨的动作及要领，并提醒幼儿要有自我保护意识，注意向下跳的落地动作。

（3）幼儿再次练习，注意安全及动作要领。教师重点指导能力较差的幼儿。

3、椅子游戏

（1）讲解游戏一规则：幼儿分两组，椅子摆成背靠背的方式，一个跟一个跨过椅背，哪组先通过为胜利，胜利队可以得到老师送出的奖品。

（2）幼儿游戏，并与和小朋友一起讨论胜负的原因，鼓励输队继续努力。

（3）讲解游戏二规则：在游戏一摆放的基础上加深难度，加高椅背的高度，通过的幼儿将会得到奖牌。

（4）幼儿再次游戏，注意提醒幼儿注意安全，知道保护自己。

4、结束

（1）教师小结情况。

（2）随颁奖音乐为小朋友颁发奖牌。

（3）集体跟随教师做放松律动。

**中班健康教案篇七**

1、通过观察营养金字塔的食品与营养师的介绍，初步了解各种食物的营养价值。

2、在老师助指导下，尝试自己设计一份营养餐。

1、通过课件营养金字塔，使幼儿理解食物合理的饮食结构。

2、在挑选自助餐的过程中，学会用轮流、适当等待等方法挑选自助餐，并主动和同伴交流。

情感态度与价值观目标：

对食物搭配感兴趣，养成不偏食、挑食，少吃或不吃不利于健康的食品的科学进餐的好习惯。

1、健康金字塔课件。

2、各种食物图片、盘子，营养师服装。

3、布置好自助餐场景。

(一)幼儿尝试第一次挑选自助餐

2、师幼讨论挑选自助餐的规则?(教师在幼儿回答的基础上进行小结：在挑选自助餐的时候要排队，不推不挤、不声喧哗、最好每个区的食物都挑选到，但数量不要太多，要是自己吃得下的，不能浪费)

3、幼儿挑选自助餐。师：请小朋友每人手拿一只餐盘，依次排队到我的餐厅为自己挑选一份自助餐吧，挑选后做到位子上与你身边的小同伴交流一下。(教师注意观察幼儿的挑选情况，并将几名幼儿的自助餐拍成照片。)

5、营养师对幼儿挑选食物的情况进行小结小结：刚才我们看了几位小朋友挑选的自助餐，搭配得不太合理，为什么呢?接下来请小朋友们看看“健康饮食金字塔”，听了营养师的介绍就知道了。

(二)借助课件“营养金字塔”，逐层介绍“健康饮食金字塔”。

1、出示图片，介绍健康饮食金字塔这是健康饮食金字塔，共有几层呢?

小结：谷类食物能为我们提供人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。小朋友在挑选自助餐的时候记得一定要选谷类食物。

小结：除了小朋友刚刚讲的有许多营养外，蔬菜和水果还是我们人体内的环保卫士，能助我们清除体内垃圾，促进食物消化，所以也必须多吃一些。小朋友在挑选自助餐的时候记得蔬菜水果也要选。

小结：这些荤菜虽然有丰富的营养，但是多吃了会给身体造成负担，还会影响其他营养的吸收，所以只能每天适量换着吃。什么叫换着吃呢?就是今天吃鱼，明天吃肉，后天吃虾什么的，小朋友在挑选自助餐的时候记得只能挑选其中的一样就可以了。

小结：奶类和豆类都含有丰富的蛋白质，所以每天都要吃一点。小朋友在挑选自助餐的时候记得也要选，但不要太多。

小结：油炸、烧烤类食品不仅不卫生，还会刺激胃肠道，引发腹痛、腹泻。长期食用还会导致肥胖、营养不良的现象，所以我们应该尽量少吃，最好不吃。小朋友在挑选自助餐的时候记得不挑或者尽量少挑。

2、总结：这座金字塔告诉我们，在进餐挑选食物时要营养全面，还要合理搭配：我们的饮食中首先必须要有谷类食品，可以选择其中的一种或者两种，比如吃饭、吃面或者吃点饭吃点饺子等等;其次要有蔬菜和水果，当然也要适量，并不是一次都要把所有的蔬菜水果都吃全，然后，再搭配些适量的肉或者鱼这样的荤菜换着吃;另外每天牛奶和豆制品也要补充些。而刚刚提到的油炸和烧烤食品要不吃或者尽量少吃，这样我们的饮食才是健康合理的。

(三)鼓励幼儿对已选自助餐进行合理的调整，引导幼儿自主设计一份营养餐。

1、选一名幼儿学做小小营养师，设计一份营养餐。

师：听了营养师的介绍，你们知道怎么搭配自助餐了吗?现在谁愿意当营养师，设计一份营养餐给其他小朋友和客人老师看看?(出示金字塔图，教师助幼儿将挑选的食物粘贴到图上)

2、小朋友介绍自己的营养餐，师幼评价。

师：你们觉得这个小朋友设计的营养餐合理吗?

3、引导幼儿根据健康饮食金字塔标准，调整所选食物，提出操作要求。

师：刚才有的小朋友挑选的自助餐不合理，现在按照营养金字塔的标准调整一下自助餐。

(四)助幼儿整理和拓展经验，教育幼儿养成健康饮食好习惯。

今天在哈哈餐厅，你们学到了营养知识，为自己设计了搭配合理的营养餐，营养师真为你们高兴!希望你们以后在生活中能做到不挑食、不偏食，养成科学进餐的好习惯。

(五)向客人老师介绍营养餐

**中班健康教案篇八**

感知噪声是人们制造出来的，初步了解怎样创造安静环境的基本知识，教育从自身做起，不大声吵闹，减少噪声。

能判断某些行为对环境的影响。

用图示方法表现噪音。

活动准备

人手一张记录纸。

活动过程

一、谈话引题

4（出示），就用它录制了两段声音，你们想听吗？请你闭上眼睛，静静的走进声音的世界。（播放声音：一段是天籁之音，一段是各种各样的噪音。）

（一）听了这两段声音，你有什么感受？（幼儿交流）

幼儿a：装修房子，电锯天天发出刺耳的噪音、机器响声、电钻、锤子发出的声音让人很烦燥。

幼儿b：许多小朋友的嘴巴在呱啦呱啦的讲话。嘈嘈的，大声嚷嚷，使咽喉发炎。

幼儿c：有旋律的那段音乐很安静，让人听了很舒服，心不烦了……

（二）师：还有哪些声音会给我们环境带来不好的影响呢？

幼儿a：小朋友们在班上大声的讲话。

幼儿b：开电视机的声音太大。

幼儿c：我爸爸的汽车的喇叭声音很难听，不能乱响汽笛的。

二、创造安静，避免噪音

幼儿a：我们要想办法来保护自己的耳朵，可以到药店买一副耳塞。

幼儿b：可以在公共场所粘贴“禁止喧哗”的告示牌。

三、以图表示听到的噪音

将幼儿带到托班，把所听到的噪音以图示的方法表示出来。

四、交流

你是以什么图示来表示，为什么？

（一）幼儿a：老师搬动桌子的声音，我画了张桌子，在桌脚下方用波浪线表现发出来的声音。因为搬动桌子时，桌子会发出刺耳声音，所以我就在桌脚下画上波浪线。

（二）将幼儿分成5组自由交流。

活动延伸

请家长配合，引导幼儿从自身做起，不大声吵闹，减少噪声。

**中班健康教案篇九**

户外运动坚持“健康第一”的指导思想，让幼儿能充分发展走、跑、跳、爬等基本动作，体现了处处能锻炼，为孩子们提供体育游戏活动锻炼的保证。以幼儿的发展为核心，注重培养幼儿自主创新，合作探究的意识和能力。根据中班幼儿的年龄特点和身心发展规律，实施户外体游游戏《我搭障碍练跳跃》。创设开放性的活动氛围，让幼儿在学练的过程中既掌握知识技能又得到情操的陶冶，智力的开发，能力的培养。使整个教学过程始终处于积极、活跃、主动的状态。通过自己的观察、思考、模仿，去自主合作，探究性地学习。使他们在积极的看、学、练、比的过程中展示所学的运动技能，培养与他人合作的能力，体验成功的乐趣。发展幼儿创造的潜质，给了幼儿一个多姿多彩的童年。

1、鼓励幼儿大胆运用多种材料建构游戏环境，培养幼儿独立解决问题的能力，使幼儿从中体验自主练习和成功的快乐。

2、练习跨跳等动作，发展幼儿下肢的肌肉力量和动作的协调性。

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、发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。

5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

教师用三把椅子和两根皮筋搭成两个障碍，一个高一些，另一个低一些;师幼共同准备活动材料，如短的粗绳、积木、塑料板、易拉罐、可乐瓶、油桶、大沙包、纸盒等。

1、做准备活动，幼儿跟随教师的口令，在活动场地上做伸展、下蹲、腹背、绕膝、绕脚腕、跳跃等动作。

2、引入主题

(1)教师将幼儿带到事先搭好的两个障碍处，请幼儿排好队，依次练习从障碍上跳过去的动作。

(2)提问：“你们在跳老师搭的障碍时有什么感觉?”(难易不同)

(3)引出主题：“老师搭的障碍不能让每个小朋友都满意，想一想，怎样做才能让大家都满意?”(自己来搭障碍)

3、启发和鼓励幼儿自己想办法搭障碍、过障碍。

(1)请幼儿观察教师提供的多种材料，想一想：自己选什么材料，怎样搭障碍?

(2)鼓励幼儿用自己想的方法尝试搭障碍，过障碍。

(3)教师进行观察，给予适宜的指导。

4、师幼进行交流和总结将幼儿集中起来，相互交流自己的做法，并尝试着总结一些经验，如，障碍的高矮要适合自己，随时调整;跳较高的障碍时要有一段助跑;跳连续障碍时，材料之间要有适当的间隔等。

5、鼓励幼儿尝试跳他人搭建的障碍鼓励幼儿把每个小朋友搭的障碍都跳一遍。

6、收拾和搬运材料教师带领幼儿一起做整理和放松运动。活动结束，大家一起收拾和搬运活动材料。

体育活动组织中应学会的最多观察，最少指导，最大帮助。户外活动《我搭障碍练跳跃》中根据孩子能力设计不同难度的障碍物。我带着孩子们像小燕子一样一跃而过，可是有几个胆小的孩子站在那里却迟迟不动。于是我来到他们身边牵着他们的手说：“我们来学小燕子飞好不好，但是小燕子飞的时候得两只脚并拢轻轻的跳起来才会飞得很高哟。”于是我牵着他们的手轻轻的跨过了障碍物，他们也获得了成就感，脸上也露出了欢快的笑容。慢慢的由易也逐渐向高难度的挑战。

教师尽力站在孩子的立场上，透过孩子的行动去把握孩子内心的想法，理解孩子独特的感受方式，同时在整个游戏活动中，我扮演的角色不仅是引导者而且是富有童心的游戏伙伴。对于胆小、不爱动的孩子，或动作笨拙的孩子，应该鼓励或带动他们一起活动，对于需要帮助的孩子，可以进行适当的指导。

如果孩子在跨跳活动中，我们把障碍物的高度设计得有高、有低，能力强的孩子可以在高的地方一跃而过，能力差的可以在低的地方跨过而不会踌躇不前，让每个孩子都能通过障碍物，增强了他们的自信心。同时，自己也加入了游戏队伍，玩得不亦乐乎。这样不仅让水平高低的孩子各有选择，同时又照顾到不同水平的孩子，达到了活动的最佳效果。

在体育教学中教师的角色是一名观察者，指导者和提供帮助者。但是，这三者之间的关系却不是相等的，应该做到“最多观察，最少指导和最大帮助”。

**中班健康教案篇十**

学习抒发负面情绪的方法。

感受用创作表达情绪。

主题爆米花、儿歌读本、儿歌掛图、互动式教育光碟、宝贝学习单。

1、展示「心情的颜色」儿歌掛图，请幼儿说说掛图中用了哪些颜色，这些顏色给你什麼样的感觉？播放儿歌「心情的颜色」，带领幼儿一起念唱。

请幼儿说说梵谷和米罗用了哪几种顏色、画作给人的感觉如何？

4、将纸张发给幼儿，请幼儿在纸上简单画出最讨厌的东西或动物，画好后用蜡笔用力的涂掉，就好像要把图画裡讨厌的东西消灭，接著用力揉成纸球，最后把图画撕成碎纸。

5、请幼儿分享把不好、不喜欢的\'东西消灭掉的感觉。老师再次将纸张分给幼儿，并保留一段时间，让幼儿选择一个不互相干扰的地方，再利用刚才的方式抒发情绪，或是和别人分享等方式都可以。

6、最后，请愿意分享画作内容，或是用画画紓解情绪的幼儿上前，与大家进行分享。

评量

1、能尝试利用画画来抒发负面情绪。

2、会利用颜色传达自己的情绪。

引导幼儿完成宝贝学习。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com