

幼儿园中班健康教案(合集 15 篇)

幼儿园中班健康教案 1

活动目标：

1、为壮壮寻找健康便便的方法，了解健康饮食需要合理搭配。

2、知道均衡饮食对身体的重要。

活动准备：

PPT、食物图片、肉类、蛋类，豆类等小零食、一次性盘子、牙

签

活动过程：

一、引出话题，激发兴趣。

提问：你觉得什么样的便便才是健康的便便？

小结：健康的便便黄黄的，长得像香蕉。

二、寻找方法，健康搭配。

1、黄色精灵

提问：壮壮能拉出香蕉大便吗？

小结：黄色精灵家族能让人变得有力气。

2、绿色精灵

提问：绿色精灵很调皮，它们藏在这些图片里，你能把它找出来吗？

小结：我的家族成员可以保护人类不生病，帮助排便更通畅。

3、红色精灵

提问：红色精灵家族都有些什么成员呀？

小结：红色精灵家族成员，它可以让人变得强壮！

4、健康搭配

提问：什么叫三个精灵要在一起？

小结：原来我们要每种食物都要吃，这样才能拉出健康的香蕉便便，听了精灵们的话，壮壮什么食物都吃，终于拉出了香蕉便便！

三、做做玩玩，体会重要

1、游戏：精灵好伙伴

规则：请幼儿，各选择一种食物，分别选择三个精灵家族。

小结：合理搭配饮食很重要，为了让自己变得更健康更漂亮，请记住三个食物精灵的家族成员。

幼儿园中班健康教案 2

（一）活动目标：

1. 对玩皮球感兴趣，体验玩皮球的快乐。

2. 学习基本的拍皮球方法，提高手眼协调的能力。

（二）重难点分析：

重点：学习基本拍皮球的方法。

难点：做到手眼协调。

（三）活动准备：

皮球人手 1 个。

（四）活动过程：

1. 教师和幼儿一起玩皮球，体验玩皮球的快乐。

（1）请会拍皮球的幼儿为大家展示，激发幼儿玩皮球的'兴趣。

（2）游戏“大皮球”

教师边拍皮球边念儿歌：“大皮球，真正好，拍拍拍，跳跳跳，一会儿低，一会儿高。”念到“跳跳跳”时，幼儿就变成“皮球”随意蹦蹦跳。

(3) 幼儿每人拿一个皮球，在活动场地上自由活动，可以滚球、抛球、踢球，也可以拍球等等。

2. 教幼儿学习拍球。

(1) 请会拍球的幼儿为大家示范如何拍一下球抱住，教师根据幼儿动作讲解拍球方法：用手向下拍一次球后，用双手接住。

(2) 指导已经学会拍球的幼儿练习连续拍球。

(3) 幼儿自由练习拍球，教师注意对个别幼儿的辅导。

3. 教师表演花样玩球，如：自抛自接、拍球转身等，吸引幼儿，使幼儿对玩皮球产生更浓厚的兴趣。

(五) 活动评价：

幼儿在拍球游戏中逐步掌握了拍球方法，提高了手眼协调能力。

幼儿园中班健康教案 3

活动目标：

1. 了解人体主要关节名称及关节对人体活动的重要性。

2. 学会简单保护关节的方法。

3. 愿意积极参与到活动中。

活动准备：

1. 已有经验准备：幼儿已有玩过小蚂蚁的手指游戏。

2. 物质准备：红绿积木若干、《会动的关节》课件、音乐《公共汽车》。

教学过程：

一、手指游戏导入活动。（游戏调动幼儿参与兴趣）

1. 师：小朋友你们喜欢玩手指游戏吗？我们一起来玩手指游戏“小蚂蚁”吧！

2. 提问：“你们刚才在玩手指游戏“小蚂蚁”的时候，身体的什么地方在动呢？怎么动的？谁来跟大家说说！”

小结：刚才我们在玩游戏的时候胳膊在动，手腕在动，手指在动。这个胳膊手指为什么会动呢？因为身体上有关节，骨头和骨头连接的地方就是关节。

二、探索发现身体上会动的关节。

1. 幼儿探索寻找身体上的主要关节。

我们身体上除了手上和胳膊上又关节还有什么地方也有关节呢？请小朋友们自己找找看看身体哪个地方有关节可以动，找出身上的关节，并上贴上标记。（引导幼儿寻找身体上的关节，如：腕关节、肘关节、踝关节、膝关节等）

2. 出示人体关节分布图，了解关节名称。

三、游戏“机器人与小朋友”，感知关节的作用。

1. 你们喜欢玩游戏吗？我们一起来玩“机器人和小朋友”的游戏吧！（幼儿分成两队，一队幼儿扮机器人一队幼儿扮小朋友，教师扮“工程师”发出口令。两队分别运积木，比赛看哪队先将积木运到指定的位置。）

2. 讨论：为什么小朋友队运的快，机器人队运的慢？

3. 师幼共同小结。

四、教师出示图片，幼儿观察，感知保护关节的重要性。

1. 图一：幼儿互相推拉抢玩具。提问：“他们在干什么？这样做会怎么样？”

2. 图二：幼儿游戏奔跑。提问：“奔跑的时候应该注意什么？容易怎么样？”

3. 图三：幼儿从高处往下跳。提问：“这样玩的时候容易发生什么问题？”

4. 讨论：“这些现象会使小朋友关节受伤？那我们应该怎样保护关节呢？”

5. 小结。

五、随音乐《公共汽车》离开活动场地。

现在让我们一起坐公共汽车把我们认识的关节去告诉其他小朋友吧！

幼儿园中班健康教案 4

活动目标：

- 1、懂得人的生活、学习、劳动都离不开手，都不仅可以做许多事情，还可感知物体的冷、热、软、硬、光滑、粗糙等属性。
- 2、能多动手做自己能做的事情，并能注意保护自己的小手。
- 3、发展幼儿的动手能力。
- 4、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 5、使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

活动准备：

- 1、有扣子的衣服。
- 2、口袋箱子一个，里面装有热、冷、软、硬等不同特点的材料。
- 3、关于手受伤的图片。

活动过程：

一、游戏导入，引起幼儿兴趣。

1、欣赏手印画。让幼儿了解每个人的手是不一样的。（教师拿一张印有手掌的纸，先把指纹印遮起来）

教师：小朋友，你们看看，画上有什么？（手掌）

教师：对了，这是一幅用小手沾上颜料印在纸上面的画，叫手印画。你们再观察一下这两只手有什么不同的地方？（大小不同）

教师：原来啊他们的大小不同，现在请小朋友们把小手拿出来，和旁边的小朋友互相看看你们的手，长得一样吗？（不一样）（由小游戏引出每个人的手是不一样的）

教师：再来看看这张画上有什么？大的是什么印出来的（大拇指），小的是什么印出来的。（小拇指）？

教师：小朋友的小眼睛真是厉害！我们一起来认识一下我们的手指吧。

二、通过游戏和操作了解手的各种功能。

1、游戏“奇妙的口袋”

教师：我们的小手除了可以制作手印画之外，还能做什么事呢？

教师：老师带来了一个“神奇的箱子”，里面有好多东西，谁用小手摸摸里面是什么？（请个别幼儿用手升入箱子里摸一摸，并说说摸到的东西的感觉，猜猜摸到的是什么？）

教师：我们的小手真厉害！我们只要用手摸摸就知道这个东西是冷的还是热的，是软的还是硬的，是光滑的还是粗糙的。

2、幼儿动手操作实验，发现有的事情可以一只手完成，有的事情就需要两只手合作才能完成。

实验：只用大拇指来解纽扣。

教师：原来桌上的游戏都是小朋友用两只小手玩的。那我们的小手这么厉害，能不能就用一只手来做事情呢？老师这里有一件衣服，我们来试试上面的扣子能不能用一只手扣起来。（教师先师范，在请个别幼儿上来操作）

教师总结：原来扣纽扣要两只手一起合作才能完成。

三、结合实际，思考并讨论如何来保护小手。

1. 通过上述操作，认识到小手的重要性。

教师：我们的小手真能干！这么能干的小手重不重要？

教师：老师这里准备了一些图片，我们一起来看一看。

2. 观看图片，说说自己的感受。

教师：在图上你们看到了什么？小手受伤了那我们还能不能玩游戏了？那我们应该怎么来保护我们的小手呢？（请个别幼儿回答表述）

四、教师总结

教师：小朋友说了好多保护小手的方法，那我们班的其他小朋友还不知道呢，现在让我们回教室去教教他们吧！

活动反思：

亮相课我选的是一节社会课《我的小手》。活动一开始我准备了一张手印画，就是印有手掌印和指纹的画，让幼儿认识到每个人的手都是不一样的，每只手的手指都是不同长短的。还准备了一个神秘的小箱子，里面放了有冷热软硬光滑粗糙的物品，让幼儿触摸感受物体的属性。但是我在总结这个环节的时候没有把幼儿感受到的属性都描述出来。然后通过问“小手除了能制作手印画以外还能做什么？”引出下一个环节，我准备了剪刀、各种颜色的纸。蜡笔等材料，让他们自己动手感受自己小手的能力。但是对于中班幼儿来说，这个问题太简单了，根本不用操作就都能够回答出来了，这一环节完全可以一句带过。在前面几个环节当中已经让幼儿了解到小手的重要性，在最后一个环节里让幼儿自由讨论讲述如何来保护小手。但是幼儿的回答和我的总结跟保护小手的内容不符。整个活动的气氛由于内容的过于简单而显得点沉闷，幼儿只有在一开始的摸神秘的小箱子的时候氛围很

我在上课的时候由于紧张也没能关注到所有幼儿，在环节与环节的衔接上做的也不是很到位，希望在以后更多上课过程中慢慢进步。

5

活动目标：

- 1、大胆运用高跷进行各种体育锻炼，发展创造力。
- 2、通过玩高跷，发展幼儿的平衡能力，提高动作的协调性和灵活性。
- 3、感受与他人共同游戏的快乐，培养合作意识。
- 4、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。
- 5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备：

- 1、在日常活动中练习玩高跷。
- 2、幼儿人手一副高跷；皮筋、凳子等场地布置。

活动过程：

（一）准备活动——高跷操

教师边喊口令，边带领幼儿做“高跷操”热身，激发幼儿参与活动的兴趣。

（二）自由探索活动

1、幼儿自由探索高跷的玩法，可以自己玩，也可以和好朋友一起玩，鼓励幼儿想出不同的玩法。

2、请个别幼儿示范，并鼓励其他幼儿尝试各种玩法。（踩高跷、障碍物走、梅花桩、跳“小河”）

3、重点练习踩高跷过障碍物、踩高跷跨水沟。

（三）游戏：勇敢者大闯关

1、介绍游戏名称，讲解游戏规则要求。

幼儿分成四组，两组相对站立。第一名幼儿踩着高跷从起点出发，越过障碍物（椅子），跨过“小水沟”（一定高度的皮筋），将高跷给对面的幼儿。依次类推，最先完成任务者获胜。

2、幼儿游戏一次，教师巡回指导。对于个别有困难的幼儿进行适当的保护。

3、对游戏中出现的问题进行简单讲解后，再次游戏。

（四）结束活动。

放松运动。

整理各种材料、器械。

活动反思：

本次教学活动的主题是“利用情境贯穿游戏活动，引领幼儿体验体育游戏之快乐”虽然孩子在游戏中足够体验了一把快乐，而且活动氛围很浓郁，幼儿的积极性也很高。但是活动中教师还可以再深刻地思考如何把情境更深入到教学环节的设计中去。

幼儿本身就存在着明显的个体差异，在体育游戏的比赛环节中体现地更加明显。教师这时候要利用情境来想办法设计适合所有幼儿的教学环节，比如可以根据幼儿的能力让他们有自主的选择权，不是所有的幼儿都必需沿着这条跑道跑完全程。能力强的幼儿可以挑战，而能力弱的幼儿可以选择近点的目标。这样一来，在同一层次上的幼儿进行比赛才算得上是公平竞争。

教学中的活动细节也是非常重要的，教师要关注到每一个幼儿，每一个细节。活动中开小火车的环节，高跷是否先拿在手上，绳子事先要卷起来，以免甩到其他幼儿。在自由练习的部分，教师要注意规定幼儿练习的场地，不要让幼儿离开教师的视线范围。在比赛中男女的人数及混合等都要注意，因为比赛也要显示出公平的原理。

在活动开展前我和幼儿一起踩过高跷，让他们自由地练习过，能力强的幼儿很快接受了，而能力弱的幼儿则需要老师帮忙。教师在课余时间让幼儿自由练习是完全不够的，还可以渗透在晨间活动，或者在家里和爸爸妈妈一起踩高跷比赛。因为本次教学活动主要是以比赛为主，所以活动前的练习非常重要，也非常地必要。

一、设计初衷

在开展“劳动人民真可爱”的活动中，孩子们了解了我们身边的叔叔、阿姨们的工作，如理发师蛋糕师等。走在马路上，幼儿看到马路清洁工的工作非常辛苦，每天很早起床，在人们上班前把马路打扫干净，不管是刮风下雨，还是严寒酷暑，每天都要上班，用他们辛勤的汗水换来城市的整洁。于是，我们开展了了解“马路清洁工的一天”活动，让孩子们零距离接触、了解马路清洁工。

二、活动目标

1、了解马路清洁工一天劳动的情况，了解简单的劳动工具。

2、初步体验劳动的辛苦，从小养成不乱扔垃圾的好习惯。

客座老师：王小东、郑飞（马路清洁工人，以下简称“郑”）

四、活动对象：大班

五、活动准备

1、联系环卫中转站清洁工阿姨，商量活动内容和方式。

2、幼儿戴上手套、袖套，带上扫帚、畚箕。

六、活动过程

（一）认识马路清洁工。

1、郑：小朋友你们好！我是一位平凡的清洁工人，你们知道我清扫哪里的卫生吗？幼：是打扫马路卫生的清洁工人。郑：是的，我是每天给人们打扫马路、清理垃圾的马路清洁工人

2、郑：看看我和一般清洁工的打扮有什么不同？幼：你穿着橙色的反光服；头戴一顶小黄帽……

3、郑：为什么要带小黄帽、穿反光背心呢？幼：因为它们是你的工作服，穿上它们就能让别人知道你们的工作；可以给你们遮挡太阳……郑：它们除了可以在烈日酷暑下为我遮挡太阳外，更重要是小黄帽和反光背心可以给我更多的安全。我们每天在马路上扫地，车子来来往往很多，小黄帽和反光背心使我们非常醒目。

（二）清洁工人的工作时间。

1、幼：阿姨，你们是几点上班的？郑：我们5点钟开始就要清理马路上的垃圾

2、幼：下雨天你们还工作吗？郑：当然。不管是刮风下雨还是炎炎烈日，不管是寒冷的冬天还是酷热的夏季，我们都要照常工作，连节假日我们也是这样才能使街道随时保持干净。

3、幼：阿姨，这么长的工作时间，你们不辛苦吗？郑：清理垃圾，能节能环保，杀菌除臭，避免引起和传播疾病。确保大家健康安心地工作、学给大家方便和舒适，辛苦也是值得的。

（二）认识简单的清洁工具

1、郑：你们平时见过哪些清洁工具？幼：有扫把、畚箕、抹布、水桶、垃圾桶、清洁车……

2、郑：看看我们用到的工具和你们平时见过的有什么不同？

(1) 出示扫把，幼儿讨论幼：我们家用的扫把比这小，而且要漂亮；这个扫把是竹丝做的，我们用的是很软的……郑：因为我们扫的大马路上的垃圾面积大，垃圾种类多，量也大，所以必须要用这种大扫把，才能又快又稳地清扫垃圾。

(2) 出示畚箕和铁锹。幼：畚箕我知道是装垃圾用的，可是铁锹有什么用呢？郑：因为路上会清扫到各种垃圾，轻便的垃圾就用畚箕来装，但有时会遇到很多大的、重的或难以清扫的东西，就需要铁锹来处理了。

(3) 引导幼儿观察清洁车，了解其作用幼：清洁车也是装垃圾的，郑：是的，因为畚箕不能装太多的垃圾，而且我们要沿路一直清扫，不能及时处理掉垃圾，有了清洁车我们就可以把垃圾积累起来，然后统一处理。而且，清洁车用起来方便，还可以放我们清扫用的小工具。

(三) 了解清洁工一天的劳动。

幼：你们一天要扫多少条街？郑：我们一名街道清洁工需要负责3800—4800m²的工作面积，但永中街道平均每个清洁工要负担6000m²以上，一年清理卫生死角130多处，搬运垃圾4043吨，清

运垃圾 100 多吨。幼：叔叔阿姨真厉害，也真辛苦郑：所以，平时人人都需要注意公共场所的卫生，才能减轻我们的工作。

（四）幼儿在老师带领下，认真开展劳动

1、郑：今天，我发现你们也准备了很多清洁工具，是不是也想体验一下我们的工作？幼：是的。

2、幼儿分组劳动。

（五）初步了解垃圾的处理——参观环卫站。

1。郑：我们今天清理了这么多垃圾，这些垃圾该怎么处理呢？
幼：倒到垃圾桶里；烧了它们……郑：垃圾要经过专门的处理，才不会再次污染环境，我们先把垃圾运到环卫站，再进行分类处理。接下来我们一起把垃圾运到环卫站吧。

2. 观察工作人员清理垃圾。郑：首先，我们要将垃圾进行分类，分成可回收垃圾和不可回收垃圾，然后由专门人员和机器进行分类处理

（六）小结

师：今天，小朋友们做了一回清洁工人，参观了环卫站，道清理垃圾的好处，懂得了卫生知识，还学会了自己劳动。我们要珍惜清洁工人的辛勤劳动，做个讲卫生、懂礼貌、不乱乱扔垃圾的好孩子。

七、活动成效

“马路清洁工的一天”活动，让孩子了解了马路清洁工的主要工作，了解了环卫站处理垃圾的情况。当一次清洁工，亲身体会了清洁工人的辛苦和光荣，活动使孩子们懂得了要珍惜清洁工人的劳动成果，从而学会尊敬身边的劳动人民，做环保、文明的小天使。

幼儿园中班健康教案 7

活动目标：

1. 了解生活中“胖”和“瘦”的外形特征，体验胖与瘦对生活的影响。
2. 尝试用图片和身体动作等多种形式表现胖与瘦的特征。
3. 知道胖和瘦对健康的影响，乐意过健康的生活。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动重点难点：

活动重点：

知道“胖”和“瘦”对生活的影响；

活动难点：

能用图片和身体动作等多种形式表现胖与瘦的特征，知道应该保持健康

活动准备：

1. “胖”和“瘦”的图片(或照片)，如人、动物的图片或者录像资料等。

2. 课件《胖胖和瘦瘦》

活动过程：

一、启发幼儿感受“胖”和“瘦”的外形特征。

1. 教师：你觉得胖的人是什么样的，瘦的人又是什么样的？直接出示图片，引导幼儿看图说一说“胖”“瘦”的特点。

2. 和幼儿一起看“胖和瘦”的人的图片，引导从身体的外形，如脸庞大小，手臂、腿的粗细等方面比较“胖”与“瘦”的不同。

教师：我们一起看着图片来说一说胖胖和瘦瘦的样子。

3. 与幼儿一起用身体动作表现“胖”和“瘦”的特征：如全身缩起来表现瘦瘦的样子，两腿下蹲、双手抱大树状表现胖胖的样子等。鼓励幼儿运用各种姿态展现自己所理解的“胖”和“瘦”。

教师：大家都把胖胖和瘦瘦的样子说了出来，那你们有谁能用身体动作来表现一下胖胖和瘦瘦呢？（胖胖怎么爬楼梯的？怎么踢球的？突出胖胖烦恼的地方。）

二、引导幼儿体验“胖”和“瘦”对生活的影响。

1. 播放视频，让幼儿了解胖胖的烦恼。胖胖和瘦瘦的视频都应具备。

教师：刚刚大家模仿胖胖和瘦瘦，感觉舒不舒服啊？老师这里有一段视频，我们来看看里面的'胖胖和小朋友们模仿的一不一样，他有什么烦恼？

2. 教师：胖胖还有什么地方比较烦恼的？瘦瘦呢？为什么？（如胖的人爬楼梯很累、不停地喘气，胖人能吃很多很多的食物，并越来越胖，太胖了还会生病，影响身体的健康；太瘦的人做事情没有力气，饭量小，身体缺乏营养，还会常常生病而显得更瘦等）引导幼儿结合实际生活来说一说胖胖和瘦瘦的烦恼。

3. 出示图片，引导幼儿找出烦恼的原因。

教师：老师这里有一些胖胖和瘦瘦烦恼的原因，有谁能来把它找出来，贴在对应的位置。

教师出示课件，帮助幼儿理解胖胖和瘦瘦不健康的原因。

三、引导幼儿初步感受身体健康的重要性。

1. 教师：刚才小朋友们都找到了胖胖和瘦瘦的烦恼的原因，现在，我们要帮胖胖和瘦瘦解决烦恼，让他们变得健康，你们来想一想，胖胖应该怎么做？瘦瘦应该怎么做？

2. 出示多媒体课件，引导幼儿讨论怎样才能“不胖不瘦”，保持健康。

教师：现在我们知道了太胖和太瘦都是不好的，对我们的身体都会有不好的影响，所以呢“不胖不瘦”才是健康的。那么怎么样才能“不胖不瘦”呢？

引导幼儿说出健康的饮食，强调对于碳酸饮料、油炸食物等食用要注意量，不能多吃。

师幼小结：想要保持健康，合理的饮食结构很重要，这就要求我们荤菜素菜都要吃，少吃油炸食品，加强锻炼，保证睡眠。

3. 与幼儿一起布置“棒棒的世界”，明确不胖不瘦才是“棒棒的”，形成正确的健康观念。

教师：大家都说了这么多的方法，谁来把上面的这些换一下，让胖胖和瘦瘦健康起来。

活动反思：

本次活动在整个教案的选择上有很大的问题，无法同时兼顾“胖胖”和“瘦瘦”两个方面，活动比较混乱，没有很好地将环节和环节

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/278016077026006132>