

# 2023年中班幼儿健康教育教案(通用5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 中班幼儿健康教育教案篇一

1. 了解一个人在家时的一些安全常识，如：陌生人敲门时不开门，不开煤气，不碰电器等，不做危险的事情。
2. 建立初步的自我防范和自我保护的意识。
3. 锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。
4. 体验游戏的快乐。

歌曲《小兔子乖乖》ppt

1. 教师与幼儿边唱歌边表演童话故事《小兔子乖乖》。
  2. 提问：
    - (1) 小兔子一个人在家的时候发生了什么事情？
    - (2) 大灰狼敲门的时候，小兔子是怎么做的呢？
  3. 引导幼儿根据歌曲表演内容回答。
  4. 师：小兔子真聪明，一个人在家的时候没有给大灰狼开门，保护了自己。
2. 小结：小朋友们做的真棒，都没有给陌生人开门，保护了

自己，真了不起。

1. 播放课件。

3. 小结：在我们的生活中，我们会遇到一个人在家的时候，一个人在家的时候我们不能独自走在阳台上，不能将手放进插座中，不能一个人走出家门，我们可以在家，看看书，睡午觉，玩玩具。要注意安全。

小朋友，要记牢。一个人，呆在家，危险动作不去做，插座开关不乱动，小刀碗筷不乱碰，陌生人来敲门，千万别把门打开，做个安全好宝宝。

教师和全班幼儿一起边唱边跳《小兔子乖乖》

1、通过游戏的方式让幼儿在快乐中收获了知识。

2、在教学过程中应注意个体差异，让每个幼儿积极参与到游戏中来，鼓励胆小的孩子。

3、给幼儿足够的空间，让幼儿充分发挥自己的.想象力.。

## 中班幼儿健康教育教案篇二

1、知道掉牙、换牙是这个年龄段特有的现象，初步了解换牙期间牙齿的保护。

2、体会换牙给自己带来的特殊感受，懂得要保护牙齿。

3、初步养成良好的卫生习惯。

4、了解多运动对身体有好处。

**【活动准备】**

- 1、提前调查班上幼儿的掉牙和换牙的情况；
- 2、乳牙图片、恒牙图片；
- 3、镜子。

## 【活动过程】

### 一、用故事引起幼儿活动兴趣。

提问：乐乐的牙齿怎么了？好好的牙齿怎么会掉下来呢？谁来说说换牙是怎么回事？

小结：我们生下来以后慢慢长出来的牙齿叫乳牙，乳牙比较小，也不够坚硬，当我们慢慢长到五六岁的时候，乳牙就会脱落，开始长出新牙，新长出的牙叫恒牙。恒牙比较大而且很坚硬，比乳牙多，对人的身体很重要。乳牙脱掉长出恒牙，就叫换牙。恒牙掉了就不会再长出新牙，所以我们一定要好好保护我们的牙齿。

### 二、自由讨论：结合自己的经历，说说掉牙、换牙时给自己带来的特殊感受。

师：咱们班的小朋友有很多已经掉了牙，并且长出新牙齿了，我们一起回忆一下，想一想说一说自己牙齿要掉还没掉下来时的感受。

小结：掉牙、换牙期间，我们会感觉有些不太舒服，牙齿松动、要掉没掉的时候，我们会担心掉牙的时候会流血、会疼痛；可是掉了牙，吃东西又不方便；长新牙的时候又总是觉得很痒痒……，但是，掉牙、换牙是我们每个人都要经历的过程，我们不必过于紧张、担心。要相信自己能很快走过换牙的不适应期。换牙是我们每个人都要经历的过程，它标志着我们长大了。这时我们要学会保护、爱惜新长出的恒牙。

三、经验交流：结合自身经验，掌握换牙的卫生知识。

1、互相观察换牙情况，消除换牙带来的恐惧心理。

2、了解换牙时的卫生。

小结：我们在换牙时不用着害怕，活动的牙齿只要我们不用手去摇晃、不用舌头去舔刚长出的新牙，新牙就会整齐又漂亮。牙齿活动时也要及时告知爸爸妈妈，加以观察，有时牙齿可能特别懒惰，很长时间不长出来，有时又会特别调皮，没等到它的兄弟姐妹离开，就积极钻出来看看，导致它的位置出错，这时就要请医生帮忙。

附故事：乐乐换牙

一天早上，乐乐醒过来，忽然发现自己的牙齿有点摇动了。

乐乐担心地想：“坏了，一定是昨天晚上我偷偷吃了糖，又没有刷牙。这牙齿是不是烂掉了？”

到了幼儿园，他也不敢大声说话，就怕牙齿掉下来，他捂着嘴巴轻轻叫了声：“老师早——”

中午吃饭的时候，乐乐也不敢张大嘴巴吃饭。那么好吃的饭，他一口也不敢吃。

老师走过来问：“乐乐今天怎么了？为啥不吃饭？生病了吗？”

“唔……”乐乐赶紧摇摇头。

午睡的时候，别的小朋友都睡着了，只有乐乐睡不着，他觉得牙齿好痛，好像还有一点痒，就用手轻轻的碰碰牙齿。

这时老师看见了。老师就让乐乐张开嘴巴，看了看，说：“乐乐别害怕，你在换牙。下面的牙齿慢慢长出来，顶

着原来的牙齿，它就开始摇动了。新牙齿全部长出来，原来的牙齿就会掉下来。不过你要记住哦，自己不能用手扳它，不然新的牙齿就会长的歪歪扭扭！”

老师又接着说：“长新牙齿是好事！这说明你长大了。”“是这样啊！原来长大了，要换牙呀！”乐乐这下再也不担心了，他慢慢的闭上眼睛睡着了。

## 中班幼儿健康教育教案篇三

活动目标：

- 1、懂得情绪愉快有利于身体健康。
- 2、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。
- 3、培养幼儿健康活泼的性格。
- 4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。
- 5、主动参与活动，体验活动的快乐及成功的喜悦。

活动重点难点：

活动重点：懂得情绪愉快有利于身体健康。

活动难点：初步学习正确的方式排解不开心的情绪。

活动准备：

图片

活动过程：

一、情景感知，理解每个人都有情绪。

1、出示图片1（一个小朋友当时值日生之后露出甜甜地笑容。）

问：图上的小朋友怎么了？为什么？平时你们会这样吗？为什么呢？

（和幼儿讨论之后得出情绪：开心。）

2、出示图片2（一个小朋友自己带到幼儿园的图书被撕破后很生气。）

问：图上的小朋友怎么了？为什么？你们有过这样的经历吗？

（和幼儿讨论之后得出情绪：生气。）

3、出示图片3（一个小朋友看见鱼缸里的小金鱼死了，表现得非常伤心。）

问：图上的小朋友怎么啦？为什么？你们也会这样吗？为什么？

（和幼儿讨论后得出情绪：伤心或不开心。）

4、出示图片4（一个小朋友因为不会系鞋带而发愁。）

（和幼儿讨论后得出表情词：发愁。）

5、教师小结：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，喜、怒、哀、愁等，这种感受我们叫它心情。

教学反思：在第一个环节中，让孩子观察富有生活气息的图片，和老师一起讨论生活中经常会遇到的事情，让幼儿尽情的说说自己是否也会这样，在观察和讨论中理解每个人都有

各种各样的情绪，喜、怒、哀、愁。

二、讨论分析，知道好心情有利于我们身体健康。

（教师根据幼儿回答的情况填在书面表格中。）

2、你们平时心情好的时候多还是心情坏的时候多呢？为什么？心情好的时候你们会用什么颜色来表现呢？请你们为自己的情绪配色。

（出示色彩卡，请幼儿为不同心情配色。）

开心生气伤心发愁

（注：每一个心情都有娃娃头表现，有助于幼儿理解这些心情。）

3、幼儿操作结束后，教师小结分析幼儿的配色情况。

教师小结，好心情时我们会用鲜艳的颜色来表现，坏心情是我们会用深暗的颜色来表现，看来孩子们都喜欢好心情咯，不开心就是生气，生气不仅不让人喜欢，还会对我们身体产生坏的影响。生气的时候，人吃不下饭，睡不好觉，身体越来越差，所以我们要尽量不让自己生气，把生气这个坏习惯消灭掉。好的心情会让我们开心地过每一天，让我们身体健康。

三、体验理解，寻找到排解不开心情绪的方法。

1、好心情会给我们带来快乐，可是有几只小动物不开心了，看看它们怎么了？（出示两幅图。）

图5：斑马先生和小狮子抢皮球脸上被小狮子扔皮球给砸伤了。

图6：花猪小姐已经有很多玩具了，还要妈妈给她买玩具，妈

妈不肯，它就生气了。

引导幼儿理解斑马先生和花猪小姐这时的心情很坏。

2、怎样才能让他们变得开心呢？狐狸大婶开了一间开心吧，我们去看看。（出示书本第一页的画面。）

（让幼儿仔细观察图画并回答。斑马先生在吃冰激凌而变开心了，花猪小姐在蹦蹦跳跳床而变开心了。）

（教师再幼儿的答案基础上再小结，让幼儿懂得心情不好的时候可以采取其他适当的方式排解不开心的情绪，让自己变得开心起来。）

3、你们还有其他更好的方法让它们变得开心吗？

（引导幼儿尽情的讨论回答，同时及时鼓励回答正确的幼儿，让幼儿感知可以有不同或很多的方法排解不开心的情绪。）

4、幼儿回答后让他们把他们自己认为好的方法记录在操作卡第2页“我的开心法宝中。”

5、幼儿完成操作后，教师简单小结本次活动的内容。心情是藏在我们每个人心中的小精灵，我们有时高兴，有时生气，有时难过，不过，我们要学会调节自己的情绪，让我们随时保持愉快的心情。遇到不开心的时候，可以唱唱歌，跳跳舞，玩玩玩具，看看电视或者用你们刚才记录的各种好的办法，这样我们就能让自己快乐起来，就能天天拥有好心情，你的快乐就会变成大家的快乐，我们身边就会充满快乐！

## 中班幼儿健康教育教案篇四

活动目标：

- 1、在说说、画画中知道如何让不愉快的心情变好。
- 2、能用连贯的语言表达自己的想法。
- 3、通过活动学会关心他人，萌发互相关爱的情感。
- 4、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。
- 5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

活动准备：

小兔布偶一个、一棵大树、各种树叶状的彩纸、记号笔□ppt□  
人手一份笑脸和哭脸

活动过程：

一、出示小兔子的心情图片，谈话引入

师：昨天小兔子去公园玩了，它好开心啊，它的心情是愉快的  
（笑脸）

可是今天小兔子生病了，它好难受啊，它的心情就是难过的  
（哭脸）

小结：每个人都会有这两种情绪，这些都是很正常的。

二、出示两种心情图片，幼儿自由选择

师：每个人的书袋里面都有两个心情图片，请你选择一种心情卡片来代表你今天的心情

三、分析并找寻办法

(一) 分析原因

(二) 找寻高兴起来的方法

师：如果心情不好，不开心，就会给我们带来很多的问题（出示图片）。那我们赶快来找个让自己开心起来的办法吧？如果你心情不好了，你会用什么办法呢？（请几个幼儿回答，为了下一环节做铺垫）

四、关心小朋友

(一) 听听小朋友心情不好的原因

(二) 帮助小朋友找到快乐起来的办法

师：把你找到让她快乐起来的办法画下来。

(三) 把这些办法编成一首诗

师：每个人总会碰到心情不好的时候，这时候我们要学会调节自己的情绪。

我可以吃上一颗糖果，让自己的心情变得甜甜的

我可以穿上漂亮的衣服，让自己的心情也变得美美的

我还可以……

五、延伸环节

把心情树放到班级的心育墙上，当小朋友不高兴时，可以过去看一看，这样心情就会变得好起来。

## 中班幼儿健康教育教案篇五

- 1、大胆运用高跷进行各种体育锻炼，发展创造力。
- 2、促进平衡、弹跳能力的进一步发展，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、喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。
- 5、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

### 活动准备

- 1、幼儿园器材高跷每人一副。
- 2、划出足够的场地，确保幼儿足够的活动空间。

### 活动过程

- 1、讲解玩法。

两只脚踩在高跷上，两手分别抓住固定在高跷上的绳子，双脚交替往前走。请个别走得稳的幼儿示范，引导其他幼儿发现并掌握动作要领：用脚底中心踩在高跷上，双手要拉直绳子，眼睛向前看。

- 2、自由玩高跷。

幼儿自由探索高跷的玩法，可以自己玩，也可以与几个小朋友一块玩，鼓励幼儿想出不同的玩法。创造出高跷的多种玩法，教师还可以请个别幼儿演示，并鼓励其他幼儿尝试这种玩法。

教学反思：

教学过程中，幼儿积极配合，认真尝试，在自主练习里获取了经验，又在集体练习里感受到了快乐和喜悦，达到寓教于乐的目的，教学目标也得到了圆满的完成。