

2023年中班健康我爱喝水教案(汇总9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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

中班健康我爱喝水教案篇一

1、知道人每天都需要喝水，多喝水，身体好。

2、懂得白开水是最好的饮料，会主动去喝水。

一盆长势很好的康乃馨、一盆枯萎的康乃馨；有关起床后、锻炼后，游戏后喝水的视频；《乌鸦喝水》故事视频。

一、故事引入，了解什么时候需要喝水。

2、播放人们在起床后、锻炼之后，小朋友们在游戏之后喝水的短片，提问：为什么起床后，锻炼后，游戏之后喝水呢？鼓励幼儿大胆发言。

教师总结：起床之后喝水，有助于清理肠道的垃圾；锻炼时，身体会出许多汗，流失很多水分，所以得补充水；小朋友做游戏也会出汗，也会口渴，所以得喝水。

3、提问，我们还在什么时候需要喝水呢？

老师小结：外出游玩时；口渴时；感冒、发烧，拉肚子时等等。

二、通过实验观察，懂得水对身体的重要性。

观察教室里的两盆康乃馨，提问：他们有什么不一样呢？你更喜欢那盆呢，为什么？老师总结：小朋友们都喜欢开满鲜

花的这一盆，因为它漂亮，而另外一盆快要枯死了，叶子都黄了，没有一个花骨朵，为什么两盆都是康乃馨，长得不一样呢？（鼓励大家大胆发言）

三、知道水是最好的饮料。

展示各种饮料和白开水，提问：你们口渴呢，最想喝哪一个呢？为什么？

有的说饮料，因为甜甜的，很好喝；有的说白开水，因为最解渴。

老师小结：其实，水是最好的饮料，其他的饮料中都含有许多的糖分和添加剂，这些物质不利于小朋友的健康成长，可能会导致各种疾病，平时要多喝水，身体才会棒棒的。

四、游戏活动：和老师一起喝水吧。

老师说了好多好多话，口好渴呀，你们要和老师一起喝水吗？看谁喝水有“咕咚咕咚”的声音。

中班健康我爱喝水教案篇二

- 1、初步懂得人的身体需要水分，知道白开水是最好的饮料。
- 2、养成主动饮水的习惯。

【活动准备】

ppt□一桶温开水，每人一只水杯。

【活动过程】

一、导入活动。

1、师：小朋友我们刚锻炼过，现在你的嘴里感觉怎么样？

2、师：请你去倒半杯水，先观察一下水是什么颜色的？尝尝水是什么味道的？

二、欣赏ppt

1、师：请你欣赏完ppt后告诉我，儿歌里讲到人们在什么时候最想喝水？

(口渴时、锻炼后、劳动后、游玩时、洗澡后、起床时)2、喝水有益健康。

(1)师：我们不感觉渴时要不要喝水呢？为什么？

(出示各种饮料的外包装盒、瓶，向幼儿简单说明只有白开水才是最好的饮料。)

【活动延伸】

教师在日常生活中提醒幼儿多喝开水。

中班健康我爱喝水教案篇三

活动目标：

1、引导幼儿懂得人的生活、学习、劳动都离不开手，手不仅可以做许多事，还可感知出物体的冷、热、软、硬、光滑、粗糙等属性。

2、教育幼儿多动手做自己能做的事情，并能注意保护小手。

活动准备：

1、纸、笔、筷子、弹子、花生、剪刀等。

2、口袋一个，里面装有热、冷、软、硬、粗糙、光滑等不同特点的材料。

活动过程：

1、猜谜，引起幼儿兴趣。

教师提问：五个兄弟住在一起，名字不同，长短不齐。

2、游戏“印指纹”。让幼儿了解每个人的手是不一样的。

提问：每个人的手一样吗？什么地方不一样？你发现纸上有什么？

3、幼儿操作，认识手的功能。

（1）幼儿自选材料用手进行操作，如剥花生，夹弹子，纽纽扣、绘画等。

提问：你是用什么做事物的？怎样用手做事情？

（2）实验：光用大拇指解纽扣；用左手拿剪刀剪纸。

提问：做实验时有什么感觉？这说明什么？

小结：大拇指要和其他手指协同工作才能做成一件事，手要多用才灵活。

（3）提问：你的手还会做哪些事情？（教育幼儿自己的事情自己做）。

（4）游戏“奇妙的口袋”。

幼儿用手感知物体的不同属性，出示口袋，请幼儿用手升入口袋触摸，说出感觉，并拿出让其他幼儿触摸。

小结：做任何事离不开手，手能感知物体属性。

(5) 手势游戏：幼儿和老师一块用手势表达意思，让幼儿了解交警、聋哑人用手势指挥、交流意思。

4、引导幼儿思考并讨论手的重要性及如何保护小手。

(1) 假如没有手会怎样？

(2) 我们应该怎样保护小手？

中班健康我爱喝水教案篇四

1、初步懂得人的身体需要水分，知道白开水是最好的饮料。

2、养成主动饮水的习惯。

3、引发幼儿学习水的兴趣。

4、了解人类对水的需求。

ppt□一桶温开水，每人一只水杯。

【活动过程】

1、师：小朋友我们刚锻炼过，现在你的嘴里感觉怎么样？

2、师：请你去倒半杯水，先观察一下水是什么颜色的？尝尝水是什么味道的？

1、师：请你欣赏完ppt后告诉我，儿歌里讲到人们在什么时

候最想喝水？

（口渴时、锻炼后、劳动后、游玩时、洗澡后、起床时）

2、喝水有益健康。

（1）师：我们不感觉渴时要不要喝水呢？为什么？

（引导幼儿懂得，不管在什么时候，人们都需要补充水分，它可以帮助我们身体里面的毒素通过小便排出体外，使我们的身体更健康。）

（2）师：小朋友，老师这里准备了很多饮料瓶，这些饮料你们喝过吗？喜欢喝吗？

（出示各种饮料的外包装盒、瓶，向幼儿简单说明只有白开水才是最好的饮料。）

教师在日常生活中提醒幼儿多喝开水。

中班健康我爱喝水教案篇五

1. 能平稳单脚站立

2. 学会控制自己的情绪和行为，体验规则的含义。

3. 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。

4. 喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

活动准备

塑胶拼版若干。

活动过程

1. 热身活动：教师带领幼儿活动身体各部位，为游戏活动做好准备。

2. 游戏“我是不倒翁”，尝试练习单站立。

(1) 原地游戏。

教师数数，幼儿模仿不倒翁的动作：左右脚相互交替支持身体，身体随换脚而两边晃动，双臂侧平举。

(2) 走动游戏。

教师背对幼儿边走边数数，幼儿跟在教师后面任意做各种动作，如跑跳等，当教师快速转身看向幼儿时，幼儿快速变成一个不倒翁晃动造型(单脚站立，双臂平举，身体自然晃动)

3. 玩游戏“我站得稳”，提醒幼儿自觉遵守规则进行游戏。

(1) 游戏玩法：幼儿两两成对，面对面四散在场地上站好，两人双臂向前平举，手心相对互相用力推，看谁站得稳，脚不动的幼儿赢。

(2) 分组比赛：幼儿分成两组，分别选派和塑胶拼版数量相同的幼儿站在拼板块上，教师手心相对，大家一起数5个数，看看每组有几个没被推下拼板块的幼儿，数量多者为胜。

4. 师幼玩放松游戏“不倒翁变软了”。

教学反思：

从执教的情况来看，我觉得自己在课堂上的组织语言还有待加强，如何让孩子对你的提问或是小结能更好的明白、理解，是自己在以后的教学中需要关注的一个重要方面。

中班健康我爱喝水教案篇六

活动目标：

1、让幼儿知道人体需要水分，要多喝开水。2、培养幼儿少喝饮料多喝开水的良好习惯。

活动准备：

1、幼儿每人一个杯子。自制ppt(锻炼后、外出游玩时、洗澡后、起床时等图片，池塘里的水、自来水、井水等不能饮用的水的图片)。

活动过程：

一、知讨论，了解水对身体生长的重要作用。

(1)通过回忆激活已有体验，感受口渴后喝水带来的舒适(活动前进行体育活动，之后教师带幼儿喝水)

教师：玩过游戏之后，你们感觉嘴巴有点怎么样?喝了水之后有什么感觉?

教师：喝了水之后我们就不渴了，身体舒服多了。

(2)观察紫罗然，了解缺水的后果。

师：这里有两小花，他们有什么不一样的吗/。请你仔细看一看，猜一猜为什么。

教师：看看它们的泥土是怎么样的?(一干一湿。)

教师：原来，萝卜没有水喝就会枯死，就发不了芽、长不了叶。人也像萝卜一样离不开水，我们只有每天多喝水才能长

高长大。

二、了解什么时候应喝水、哪些水不能喝。

(1) 观察图片，了解锻炼后、外出游玩时、洗澡后等情况下人会想喝水，睡觉起床时也会想喝水。口渴了不喝水会很难受，小朋友想喝水的时候可以自己去喝水。

(2) 了解有些水不能喝。

教师：池塘里的水、自来水、井水这些水看上去清清的，但是都不能直接喝，因为水里有细菌，只有烧开了才可以喝。我们保温桶里的水是烧开过的，所以可以喝。

三、通过保健医生的讲解，了解白开水是最好的饮品。

教师：口渴的时候你最想喝什么？为什么？

教师：到底喝什么对小朋友的身体最好呢？我们来听听保健医生怎么说。

教师：小朋友喜欢喝的可乐、雪碧等饮料里面加了很多东西。喝起来甜甜的，是因为里面放了很多糖，这对我们的牙齿不好，容易让我们产生蛀牙。闻起来香香的，是因为里面加了很多香精；看上去红红的、绿绿的很漂亮，是因为里面加了很多色素。这些香精、色素其实都对我们的身体有害。只有白开水才是对身体最好的，最有利于健康的。

四、评选“喝水小宝贝”。

教师：知道口渴了要喝白开水。想喝水的时候会自己去喝，就能被评为“喝水小宝贝”了。

教师：你们想不想当“喝水小宝贝”？那你要记得口渴了、想喝水的时候就要去喝。

教师：现在嘴巴有点渴了，我想喝水了。你们也喝点好吗？小朋友们在喝水的时候，要记得做什么呀？（提示幼儿喝水的一些要求）

教师小结：喝水的时候我们要排着队伍去装水喝，自己能喝掉多少水，就装多少水，不能够浪费水资源。

五、组织幼儿喝水。

六、结束活动。

中班健康我爱喝水教案篇七

活动目标：

- 1、引导幼儿懂得人的生活、学习、劳动都离不开手，手不仅可以做许多事，还可以感知物体的冷、热、软、硬等属性。
- 2、培养幼儿的动手做自己能做的事，并能注意保护小手。
- 3、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
- 4、初步养成良好的卫生习惯。
- 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。

活动重点难点：

活动重点：懂得日常生活中，都离不开我们的小小手。

活动难点：自己能做的事自己做，并能保护好小手。

活动准备：

手、剪刀、笔、口袋、笔（硬）、卫生纸（软）、杯子（装开水）。

活动过程：

一、导入（猜谜，引起幼儿兴趣）

教师：小朋友，今天呀？我们来猜一个谜语，看看那个小朋友猜得又快又准？

教师：五个兄弟住在一起，他们的名字各不同，长短也不齐，猜猜是什么？（是与我们的身体离不开的）

二、幼儿操作，了解手的作用

1、幼儿自选材料用手进行操作，如：解纽扣、绘画、剪纸。

教师小结：刚刚我们的小朋友说了，手还会做很多事情，因此，只要我们自己能做的事情，就自己做。

三、游戏“奇妙的口袋”

教师：小朋友，今天老师还带来了一样奇妙的东西，看看是什么？（口袋）这口袋来里还有很多秘密，你们想知道吗？我们不能用眼睛看，只能用小手去触摸。（请小朋友来触摸）

教师：小朋友，我们用手把这个秘密开了，小朋友们，真棒。

四、活动结束

教师小结：我们今天明白一个道理；做任何事都离不开手，手还能感知物体属性。

活动反思：

《纲要》指出：“传播健康知识要着眼于幼儿的内化程度，培养幼儿的健康态度要着眼于幼儿的情感体验，形成健康行为要着眼于幼儿的自觉自动，任何时候，健康教育都要调动幼儿参与的积极性，遵循幼儿的身心发展规律。”因此在设计此活动的备课时，我始终遵循以幼儿的兴趣为出发点，充分调动幼儿的各种感官和参与的积极性。

中班健康我爱喝水教案篇八

活动目标：

- 1、知道独自在家时如何应对陌生人来访。
- 2、了解独自在家的一些安全知识，初步养成自我保护的意思和能力。
- 3、积极参与活动，大胆发表自己的想法。

活动准备：

- 1、小兔头饰人手1个，兔妈妈、大灰狼、山羊头饰个1个。
- 2、《小兔乖乖》配乐磁带、录音机。
- 3、根据本班实际创设游戏情境，突出“小兔之家”。
- 4、幼儿用书：《小鬼当家》。

活动过程：

（一）教师模仿兔妈妈的口吻创设游戏氛围，激发幼儿参与游戏的兴趣。

教师：你们都是我的兔宝宝，妈妈今天要出门，你们在家可

要当心哦！

（二）教师带领幼儿进行情境游戏。

1、“小兔”在家玩，教师戴山羊头饰（大灰狼头饰藏在山羊头饰下）敲门。（可配背景音乐）“山羊”：我是你们的山羊老师，来看看你们。快开门把！

2、教师根据幼儿的情况进行表演。

如果“小兔”开门，“山羊”就拿掉山羊头饰，露出大灰狼面具，用夸张的语气说：“哈哈，你们上当了，我是大灰狼，我要吃掉你们！”如果小兔不开门，“山羊”可利用食物、玩具等继续“行骗”。

4、教师小结：独自在家时，如果陌生人敲门，千万不能开门，要先问清是谁、找谁，然后告诉他（她），等爸爸妈妈回来以后再开。随便给陌生人开门会发生危险。

（三）教师引导幼儿了解独自在家安全常识。

1、“兔妈妈”：明天妈妈要出去很长时间，你们在家干什么呢？

3、教师小结：独自在家要特别注意安全，不做危险动作（如翻跟斗等）《不玩弄电器插头、插座以及煤气开关，不倒阳台上去。可以安静地看书、画画、玩玩具。

（四）教师引导幼儿阅读幼儿用书《小鬼当家》，学习制作“危险警示卡”。

1、教师：“小兔”们，我们一起来做一些警示卡，把它们贴在家中可能发生危险的地方（电源插座、煤气开关、阳台、桌角、玻璃门等），它们会时刻提醒我们注意安全。

2、幼儿学习制作“危险警示卡”。

3、教师扮演“兔妈妈”，带领“小兔”将警示卡张贴在电器插头及插座、消毒柜、煤气开关、阳台、桌角、玻璃、门框等大家认为危险的地方。

中班健康我爱喝水教案篇九

活动目标：

1. 引导幼儿懂得人的生活、学习、劳动都离不开手，手不仅可以做许多事，还可以感知物体的冷，热、软、硬等属性。
2. 培养幼儿的动手做自己能做的事，并能注意保护小手。

活动重点：

懂得日常生活中，都离不开我们的小小手。

活动难点：

自己能做的事自己做，并能保护好小手。

活动准备：

手、剪刀、笔、口袋、笔（硬）、卫生纸（软）、杯子（装开水）。

活动过程：

一．导入（猜谜，引起幼儿兴趣）

师：小朋友，今天呀？我们来猜一个谜语，看看那个小朋友猜得又快又准？

师：五个兄弟住在一起，他们的名字各不同，长短也不齐，猜猜是什么？（是与我们的身体离不开的）

二．幼儿操作，了解手的作用

1. 幼儿自选材料用手进行操作，如：解纽扣、绘画、剪纸。

师：小朋友，平时做事的时候，你是用什么来做到的？（手），那又怎样用手做事呢？

师：那我们现在一起来做一个实验，你们想一起来玩这个实验吗？

实验：我们只用大拇指解纽扣；用左手拿剪刀剪纸。

提问：做实验时有什么感觉？这说明了什么？

师小结：大拇指要和其它手指协同工作才能做成一件事，我们的小手要多用才灵活。

师提问：你的手还会做哪些事情？

师小结：刚刚我们的小朋友说了，手还会做很多事情，因此，只要我们自己能做的事情，就自己做。

三．游戏“奇妙的口袋”

师：小朋友，今天老师还带来了一样奇妙的东西，

看看是什么？（口袋）这口袋来里还有很多秘

密，你们想知道吗？我们不能用眼睛看，只能

用小手去触摸。（请小朋友来触摸）

师：小朋友，我们用手把这个秘密开了，小朋友们，真棒。

活动结束：

师小结：我们今天明白一个道理；做任何事都离不开手，手还能感知物体属性。