

最新健康活动教案中班(优质8篇)

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。写教案的时候需要注意什么呢?有哪些格式需要注意呢?以下是小编收集整理教案范文,仅供参考,希望能够帮助到大家。

健康活动教案中班篇一

1、让幼儿初步学会合理搭配一餐的饭菜,知道要有荤有素,有菜有主食等。

2、知道哪些东西要多吃哪些东西要少吃。

3、能把学到的均衡搭配运用到实际生活中来。

掌握用餐的合理搭配。

1、设置好自助餐厅的环境,不同类的多种食物(可以是教具、图片,或者字卡),如肉、鱼、青菜、韭菜、萝卜等。

2、胖叔叔和瘦叔叔的图片。

一、导入过程。

1、教师问:

小朋友们上午好,今天老师给你们带来了两位叔叔,你们想知道他们长什么样吗?(想、不想)。哇,这两位叔叔他们有什么不一样吗?(胖瘦)。小朋友观察的可仔细了。

总结:有一位啊每天只吃一种食物就是肉,有一位啊就只吃蔬菜。因为他们的饮食不均衡,所以才会长得这么不协调。这样下去的话他们的身体会健康吗?(不会)今天我们就来

上一堂和健康有关的课，叫《衡饮食最健康》。

2、老师问：你们每天都会吃些什么？比如早餐，午餐晚餐。（鸡蛋、牛奶、肉、鱼、白菜、苹果等）。

3、师问：你们知道怎样才能均衡饮食？（知道、不知道）老师这里有一种更好的方法我们一起来看看一下吧！出示金字塔。

4、老师问：老师准备了一个金字塔，我们一起来看看有几层？（4层）。

（1）看到金字塔的最底层有一些什么？（大米、面包、豆子、面条、）。这些啊是我们平常生活中吃的最多的一些吃了这些才能使我们的身体更有劲有热量所以要多吃些。

（2）我们在来看到金字塔的第二层有些什么？（香蕉、苹果、红萝卜、南瓜）。

这些东西里面含有丰富的维生素、纤维素，在平常我们要吃得得多些。

（3）在来看到时金字塔的第三层有哪些？（鱼、肉、蛋、鸡腿）。

这些食物里面含有蛋白质，但我们平常可以就吃到这一种吗？要不然会像哪位叔叔那样啊？（不能，会像胖叔叔那样）

（4）在来看到金字塔的最顶层，有些什么？（油、盐）。

这些啊我们在平常什么时候才会用到啊？（炒菜的时候）对了这些啊我们平常要吃的最少。

二、情景进行部分。

1、你们看这是谁啊？（小美图片）

2、下面请小朋友们帮助小美搭配一顿丰盛的午餐谁来？（出示准备好的食物盘子）如上。

3□

4、谁来帮助小美搭配晚餐呢？如上。

小朋友可会搭配了，小美啊吃的饱饱的，谢谢你们。（不会谢）

三、动手操作环节。前面刚刚请小朋友为小美搭配了一日三餐。下面小朋友想不想为自己搭配一顿美味的午餐呢。请这五位小朋友轻轻拿着椅子坐在座位上，每人都有一个盘子不用抢，注意搭配时要均衡，荤素搭配才好。配完了呢就请你轻轻的举起小手老师会过来评价。

活动小结：小朋友们现在都知道要荤素搭配了，而且表现的非常好。这样我们每天吃的东西都搭配的均衡一点就会长得很健康。

四、活动延伸。

健康活动教案中班篇二

1. 学习收拾整理房间的简单方法。
2. 乐意自己收拾整理房间，保持环境的清洁整齐。
3. 能在自己的学习和生活中注意保持环境的整洁有序。

事先排练好两段幼儿在家游戏的情境表演。

一、集体观看情境表演。

1. 观看情境表演一。

2. 观看情境表演二。

二、引导幼儿讨论，知道整齐清洁的环境能使我们感到舒适。

教师：你喜欢谁的家？为什么？说说自己在家里是像明明还是伟伟。我们应该向谁学习？

三、请幼儿说说应该怎样收拾整理房间。

教师：伟伟是怎样收拾整理房间的？这样收拾整理有什么好处？

四、幼儿实践练习。

1. 请1~2位幼儿帮助明明整理自己的房间。

2. 请幼儿看看班上的玩具是如何摆放的，并说说这样摆放有什么好处。

3. 游戏“送玩具”。

教师请幼儿仔细观察各种玩具在玩具柜中的位置，并记在心里。

平时游戏结束后，及时提醒幼儿立即收拾、摆放好玩具。

健康活动教案中班篇三

随着天气的骤然变冷，许多幼儿因不适应气候变化，而患上感冒。感冒是一种轻微的上呼吸道（鼻及喉部）病毒性感染。为了帮助幼儿了解感冒的特征，掌握预防感冒的一些方法，促进幼儿的身体健康，因此我设计了本次活动。

1. 初步了解感冒的典型特征。
2. 掌握预防感冒的一些方法。
3. 树立保护身体健康的意识，养成良好的生活卫生习惯。

活动重点：了解感冒的具体症状以及掌握预防感冒的一些方法。

活动难点：在游戏中运用自己了解到的方法。

经验准备：幼儿有感冒的经历。

物质准备：

1. 手偶乔治，音乐《洗手歌》
2. 预防感冒小知识的ppt□健康小贴士主题墙。

提问2：你们是怎么发现的？（感冒的特征）2. 自由讨论（3分钟）谈论自己感冒的经历，了解感冒的症状。 .

（1）幼儿谈论预防感冒的一些方法。

（2）播放ppt□了解预防感冒的方法。

2. 教师小结：总结预防感冒的方法（1）勤洗手，洗澡，注意卫生（2）尽量避免与感冒患者接触（3）少去人员密集的地方，特别市室内（4）加强体育锻炼（5）均衡饮食（6）充足的睡眠（三）游戏活动（7分钟）游戏：病菌几点钟规则：由教师扮演“病菌”，站在场地中间，幼儿围成圈站在四周，游戏开始后，可在圈内随意走动。幼儿边走动边询问“病菌”，病菌病菌几点钟，当“病菌”回答1点钟时，幼儿就要做出洗手的动作；当“病菌”回答2点钟时，幼儿就要做出穿衣服的动作；

当“病菌”回答3点钟时，幼儿就要做出睡觉的动作。在此期间，幼儿要保持不动，动了的幼儿以及未做出相应动作的幼儿就会感冒。

教师小结：所以我们要勤洗手，天冷勤添衣，按时睡觉，这样我们的身体才会棒棒，不感冒哟！

（四）结束活动（5分钟）1. 播放《洗手歌》，幼儿学习洗手要点。

2. 幼儿根据音乐，实际操作洗手，教师从旁指导。

1. 制作健康小贴士宣传画：

通过今天的活动，你们对付病菌的办法肯定更多了。可是，许多小朋友还不知道这些好方法，请你将这些办法画出来，我们制作成健康小贴士的宣传画，让更多的人能够健健康康的过冬天。

2. 将健康小贴士张贴在醒目处，让更多的幼儿了解预防流感的好方法。

附故事：

有一天乔治一个人去森林里玩，他正玩得高兴时，突然下起了大雨，乔治没有伞，他只好淋着雨匆忙的跑回了家里。晚上，乔治觉得很不舒服，浑身酸痛，鼻子也堵得慌，乔治缩成一团，在床上翻来覆去，却怎么也睡不着。讨厌的鼻涕怎么也止不住！乔治不停的吸着鼻涕，还忍不住打起喷嚏，因为鼻子不通气，他趴在床上张开大嘴呼哧呼哧的喘着粗气。看来，乔治生病了！乔治的妈妈摸摸乔治的额头，说道：“天呀，乔治你的额头好烫呀。”于是，乔治妈妈赶紧请了杰克医生来给乔治看病，杰克医生赶紧给乔治打了针，吃了药。过了几天，乔治又活蹦乱跳的了。

健康活动教案中班篇四

小班幼儿在漱口过程中，常常会出现将水直接吐出来，或将水咽下去，不能正确掌握漱口的方法。而且由于年龄小，很多孩子在家还没有刷牙的习惯。那么漱口对于孩子们来说是在生活中更为实用和方便的清洁牙齿的方法。更重要的还是让孩子们从小有清洁牙齿的好习惯，从小知道保护牙齿。

1、愿意漱口，知道漱口可以清洁牙齿。

2、掌握正确的漱口方法。

重点：学习正确的漱口方法。

难点：愿意漱口，知道漱口可以清洁牙齿。

黑饼干、盘子、手偶小羊、手偶大牙虫、镜子、杯子、水、脸盆、牙刷、牙膏等。

1. 小羊请客吃黑饼干：饼干是黑的，牙齿会变黑吗？

2. 照镜子：牙齿上怎么会有黑黑的？是什么？

如果不把黑饼干从牙齿上赶走，时间一长牙齿会不会生病？

3. 小羊牙痛表演，出现大牙虫。

4. 讨论：小羊好可怜，你喜欢大牙虫吗？

你的牙齿上也有黑饼干，时间一长也会长出大牙虫，想个办法赶走它？

1. 幼儿自由讨论清洁牙齿的方法。

2. 学习正确漱口的方法：

- a. 幼儿自由表现漱口，教师进行提炼。
- b. 教师演示：手拿小杯子，喝口清水，抬起头，闭起嘴，咕噜咕噜吐出水，呸。
- c. 幼儿边念儿歌边学习正确漱口的方法。（空手模仿）
- d. 漱口：幼儿拿好杯子喝水漱口，吐在脸盆里。（《刷牙歌》）

健康活动教案中班篇五

1. 让幼儿初步认识小手，了解小手的作用，懂得怎样保护小手。
2. 培养幼儿的观察力、语言表达能力和丰富的想象力。

各种各样的卡片(颜色卡、动物卡)、活动室里小朋友知道的任何东西。

一、谜语导入：“十个亲兄弟，天天在一起，又有长来又有短，一起干活真卖力”让小朋友想一想，猜一猜(老师边表演边说)。

二、认识小手

(一)认识手指

1. 让孩子伸出小手“摇一摇，拍一拍，搓一搓，甩一甩”，师：看小手跑到我们眼睛前面了，数一数我们有几只小手(练习点数)，看看我们的小手上有什么?(假如孩子说不出老师可以引导孩子，看这一根一根的是什么呢?)。
2. 师：现在老师要把手指中的老大请出来了。你认识它

吗?(让孩子说一说)来跟我们的大拇指打个招呼吧□hello!大拇指。

3. 紧挨着大拇指的好朋友你知道他叫什么名字吗?食指。把你的食指伸出来，摇一摇□hello!食指。老师的声音可以渐变。引导孩子的注意力。

4. 让孩子到老师的跟前找一找最长的那根手指，(谁坐的好让谁找暗示孩子要坐好)。跟中指打招呼。

5. 找一找剩下的手指中最小的，举起来让老师看看，同小指打招呼。

6. 老师表现出非常惊讶的表情告诉小朋友，我们忘记了一个手指，它现在肯定很不愿意了，老师来问问它的名字，把无名指举到耳朵前，好象无名指在说话一样。(可以增强孩子的好奇心)

三、小手的用途，让孩子大胆发言(自由讨论)

四、组织游戏，让幼儿用小手触摸各种卡片和物件，也可触摸老师

五、保护小手，怎样保护小手引导孩子勤洗手。然后大家一起去洗手

六、活动结束

健康活动教案中班篇六

1、使幼儿懂得理解他人的情绪情感，并学会用各种方法让他人和自己保持高兴的心情。

2、发展幼儿的想象力及大胆表述的能力。

- 1、多媒体课件。
- 2、小动物头饰和动物脸谱若干。
- 3、用纸箱做的电视台，话筒一只，木偶一个，骰子一个(每面上画有一个小动物的心情图)。
- 4、各种玩具、乐器、图书等实物。

开始部分：以孔雀老师带小动物们去参加“森林电视台”举行的节目主持人选拔赛激发幼儿兴趣，引出课题，组织幼儿听《快乐指南》做动作进入活动室。

1、播放课件，引出活动内容。小青蛙告诉小动物，电视台通过过三关的选拔赛选出最会动脑筋，回答问题声音宏亮，表演大方的小动物参加节目主持人决赛。

2、第一关“说心情”（理解他人的心情并帮助别人）

a□请小动物听一段心情播报(请一名教师手拿木偶播报森林电视台的心情播报)。

b□组织讨论 理解他人的心情:猴子今天的心情是雨天，说明猴子的心情怎么样?我们一起来看看究竟是什么事让猴子的心情是雨天(播放课件——猴子躺在地上哭)。帮助他人心情快乐的方法:想一想我们用什么办法让猴子高兴起来呢?(幼儿说说自己想的办法)我们一起来看看小动物都想了什么办法，帮助猴子。(播放课件)我们帮助了猴子，心里高兴吗?我们一起跟着音乐跳舞吧!猴子的心情由雨天变成了什么天?教育幼儿别人不高兴时要想办法让他高兴!

c□恭喜小动物们胜利地过了第一关。

3、第二关：“播心情”（说出心情并学会让自己快乐的方法）

播报心情

a□出示骰子，幼儿观察骰子上动物的表情图，说说该动物的心情是晴天还是雨天？

b□教师讲解播报要点，请小动物扔骰子后，到电视台播报骰子最上面那面的小动物的心情。

c□我们的心情有时好，有时会不好，如果心情不好，我们会怎么样？怎样才能让自己的心情变成晴天呢？出示部分课件，引导幼儿想办法让自己高兴起来。

d□出示玩具、乐器、图书等实物，幼儿自由选择让自己高兴的方法，并进行表演。

e□播放课件，幼儿边看边说，还有什么办法让自己的心情高兴起来？教育幼儿学会自己让自己快乐。

f□恭喜小动物们胜利地过了第二关。

4、第三关：“画心情”（画出自己快乐或不快乐的心情）

a□出示蛋糕盘做的动物脸谱，请小动物画上心情图。（幼儿自由作画，教师巡回指导）

b□小动物互相说说画的是什么心情？

c□恭喜小动物们胜利地过了第三关。

别人不高兴的时候要帮助他，让他高兴；自己不高兴的时候也要想办法让自己高兴。教育幼儿要保持高兴的心情，我们的生活才会开心幸福。让我们一起回家去把我们今天开心的事都告诉爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、叔叔、阿姨让他们和我们一起高兴吧！（听音乐离开活动室）

健康活动教案中班篇七

秋天到了，为了让孩子们了解秋天丰收的成果，我和孩子们共同收集了一些秋天收获的果实。在收集的过程中，孩子们对圆溜溜的豆豆很感兴趣，一到自由活动，孩子们就到种子角去玩豆豆，有的幼儿将豆豆捧在手上摇动，发现豆豆会发出好听的声音，有的孩子抓了一把豆豆，让豆豆从指间往下掉，他们玩得那么专注让我感动。于是，我开展了“可爱的豆豆”、“我和豆豆做朋友”等活动，在活动过程中，我又发现有些幼儿对豆豆掉在地上会滚动特感兴趣，还用脚去滑动，感觉像溜冰，而且大家都想上去试一试。但是小班的孩子平衡能力差，从安全的角度来考虑似乎不妥，如何才能让孩子玩得开心、安全，又能促进孩子的发展，对于我来说很富有挑战性。于是我分析了我班孩子的实际情况，以豆豆滚动为切入口，设计了“溜豆豆”这一体育活动，充分利用豆豆与幼儿相互作用，来按摩幼儿的足底，并在“溜豆豆”的过程中来发展孩子的平衡能力。

1. 幼儿尝试在豆豆上站稳、走动、滑行，利用豆豆按摩幼儿的足底，并探索保持身体平衡的方法，发展幼儿的平衡能力和协调能力。
- 2、引导幼儿大胆、主动、快乐地在豆豆上进行游戏，体验活动的乐趣。

活动准备：

- 1、场地布置：在地板上用插塑围成一个约20平方米的圆圈，将50公斤黄豆均匀地铺在中间。
 - 2、小动物箱、玩具桶、玩具盆等若干。
1. 玩游戏“炒黄豆”。

师：小朋友，你们想和叔叔老师做游戏吗？请你们找一个朋友，手拉手，我们一起玩“炒黄豆”。

师生共同玩游戏“炒黄豆”，激发幼儿参与活动的兴趣（两个幼儿面对面、

手拉手左右摇动，同时念歌谣“炒黄豆，炒黄豆，炒得黄豆翻跟斗”，念完歌谣高举一侧手臂，转体360度）。

2. 用手摸豆豆。

(1) 师：（指场地上的黄豆）这是什么？你们想不想摸一摸？

幼儿站在场地四周，自由用手触摸黄豆。

(2) 师：豆豆是什么颜色、形状的？小手摸上去是什么感觉？

引导幼儿了解黄豆的外形特征，让小手与黄豆接触，感受玩黄豆的快乐。

3. 用脚溜豆豆。

(1) 师：豆豆真好玩，你们的小脚想不想和豆豆玩？让我们爬进去和豆豆玩一玩。幼儿自由爬进黄豆圈内，在黄豆上尽情地玩。

(2) 师：谁能在豆豆上站稳？幼儿尝试在黄豆上站起来，教师鼓励并帮助胆小的幼儿。

(3) 师：小脚踩在豆豆上有什么感觉？让我们捧一把豆豆与好朋友比一比，看谁捧得多？通过比多少，引导幼儿在黄豆上走动，感受赤足在黄豆上玩，体验小脚与黄豆接触的感觉，按摩足底。

(4) 师：怎样才能能在豆豆上站得稳，还能走，不摔倒？引导

幼儿自由探索出保持身体平衡的动作及方法。

4. 穿鞋溜豆豆。

师：你们的小鞋子也想和你们一起到豆豆上去玩？请大家穿好鞋子，再到豆豆上去玩一玩，感觉一下有什么不同？幼儿穿鞋游戏，与赤足玩进行比较，增加活动难度，让幼儿获得相关的生活经验。并鼓励平衡能力强的幼儿帮助能力弱的。

5. 游戏“给小动物喂豆豆”。

师：溜豆豆开心吗？小动物们也来看我们溜豆豆啦！我们送一些豆豆给它们吃，好吗？注意，小动物喜欢你们喂它吃豆豆时跟它讲讲话。

幼儿自由选择工具（小桶、小碗、小盆），通过取豆豆、喂小动物吃豆豆（在黄豆上来回走动、滑行）进一步巩固、发展平衡能力，并与小动物交流，如“小牛，你吃豆豆，我帮你数”、“小羊，小羊，我喂你，你慢慢地吃”……，从中感受活动的快乐。

健康活动教案中班篇八

- 1、培养幼儿喜欢参与集体活动，体验一起游戏的快乐。
 - 2、通过活动培养幼儿的口语表达能力和动作的灵敏性。
 - 3、引导幼儿认识红色食物。
 - 4、知道人体需要各种不同的营养。
 - 5、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 1、活动前领幼儿参观大班的水果超市。

2、红色蔬菜的实物或模型，图片每人一份。

2、老师扮演售货员，请幼儿自由到蔬菜超市选购红色蔬果，送到红色水果城。说一说有哪些红色蔬果。

3、游戏：小红帽购物(背景音乐《小红帽》)老师扮演小红帽要去市场买红色蔬果，幼儿扮演各种红色蔬果坐在椅子上，当小红帽走到幼儿跟前，幼儿应说出红色蔬果的名称，小红帽走过去买(请幼儿跟在老师后面)直到小红帽买了太多的食物，音乐停止，袋子破了，嘭!老师和跟在后面的幼儿迅速去抢位子，没有位子的人当小红帽，游戏继续进行(幼儿可交换蔬果，也可更换要买蔬果的颜色)

4、纸团粘贴：果子熟了。

总观这节课，我个人觉得我抓住了本课的教学目标，对教材内容也做了正确处理，教学设计板块清晰，发挥了小组合作的有效性，但还存在很多细节问题。