

最新中班五大领域健康教案(实用7篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。那么问题来了，教案应该怎么写？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

中班五大领域健康教案篇一

1、初步了解龋齿形成的原因，懂得要保护自己的牙齿。

2、掌握正确的刷牙方法。

1、听过《没有牙齿的大老虎》的故事、浸在醋中的蛋壳。

2、牙刷、牙齿模型。

初步了解龋齿形成的原因，懂得要保护自己的牙齿。

1、回忆故事情节，展开讨论：

教师提问，幼儿讨论：

——“我们听过《没有牙齿的大老虎》的故事，那么老虎为什么要拔牙？”

幼儿互相间察看对方是否有龋齿：

——“我们怎么会有龋齿的？”

2、了解龋齿的形成：

幼儿对浸在醋中的. 蛋壳和没浸醋的蛋壳比较：

——“上次我们把蛋壳放在醋里，你们看看发现有什么变化
鼓励幼儿用手去摸蛋壳，比较两种蛋壳的不同：

——“牙齿就像蛋壳一样，吃了东西后总有些残渣留在牙缝里，细菌就在这些残渣里面生长，产生一种叫乳酸的东西。时间长了，就会变黄发黑，有的甚至会出现小洞。”

3、学习正确的刷牙方法：

教师用牙齿的模型，演示正确刷牙的方法：

——“龋齿会危害我们的健康，我们只有早晚刷牙，才能防止龋齿。”

“刷牙齿的前面和背面时，牙刷要上下刷；刷里面的牙齿，牙刷要横着刷；刷完后，含口水在嘴里鼓几下，将嘴里的泡沫冲干净。”

中班五大领域健康教案篇二

- 1、知道鸡蛋是母鸡下的，了解生鸡蛋与熟鸡蛋的构造及不同。
- 2、了解鸡蛋的吃法，知道鸡蛋有营养，培养幼儿不挑食得好习惯。
- 3、通过动手操作，发展幼儿的动手能力和锻炼小肌肉。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

1、熟鸡蛋20个幼儿自备

2、生鸡蛋1个，沙拉酱1瓶

3、鸡蛋吃法图，字卡，乳胶，餐盘、餐碗若干

1、故事：《鸡妈妈找蛋》。“鸡妈妈的蛋在哪里呢？”

2、请幼儿通过多种感官感觉鸡蛋。

摸一摸蛋壳有什么感觉？

看一看蛋壳是什么颜色，什么形状的？

闻一闻鸡蛋有什么味道？

互相比一比谁的鸡蛋大些，谁的小些？

请幼儿数一数全班有多少个蛋？

3、请幼儿剥开鸡蛋看一看里面有什么

4、老师出示鸡蛋请幼儿摸一摸，闻一闻，看一看

提问：为什么不一样？

哪里不一样？

鸡妈妈生出来的生鸡蛋还是熟鸡蛋？

生鸡蛋怎样才能变成熟鸡蛋？

你们吃过那些有鸡蛋做成的东西？（出示吃法图）

5、幼儿品尝鸡蛋制品及动手制作鸡蛋沙拉

讨论：你吃到了什么，什么样子的，什么味道的，怎么做成的等等

6、总结：让幼儿了解鸡蛋是有营养的，教育幼儿不挑食。

“鸡妈妈感谢小朋友们帮助他找到了蛋，送给你们一些礼物，请你们到活动区去发现吧”

美工区：装饰蛋宝宝

表演区：鸡妈妈找蛋

数学区：蛋宝宝益智

操作区：制作蛋花

中班五大领域健康教案篇三

设计意图：

在生活活动中要教育幼儿爱清洁，讲卫生，注意保持个人和生活场所的整洁和卫生，密切结合幼儿的生活进行安全、营养和保健教育，提高幼儿的自我保护意识和能力。现在正是感冒的多发季节，幼儿在此时期很容易受到传染，出现咳嗽、打喷嚏等症状。幼儿对感冒的症状及预防的方法有一定的经验，但这些经验是零散的、不全面的。我设计的这节教育活动借助形象有趣的幻灯片和图片向幼儿介绍了怎样预防感冒，梳理、提升了生活中各种预防感冒的小知识，懂得身体健康的重要性，同时希望幼儿学习之后，更懂得讲卫生，爱清洁，多锻炼身体等，让感冒远离自己。

活动目标：

1. 使幼儿知道感冒后身体很不舒服，懂得身体健康的重要性。
2. 了解基本的预防感冒的小常识。

3. 培养幼儿养成讲卫生的良好习惯。

4. 让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5. 了解多运动对身体有好处。

活动重点：

使幼儿知道感冒后身体很不舒服，懂得身体健康的重要性。

活动难点：

了解基本的预防感冒的小常识。

活动准备：

物质准备：

1. 预防感冒的' 图片、幻灯图片；

2. 小手绢每人一条；

3. 健康小卫士胸章。

知识准备：

课前了解感冒时的症状并做好记录。

活动流程：

回顾谈话导入--运用记录表进行讲述；回顾经验，解决重点--经验回顾进行谈话；启发探索，解决难点--自由讨论，参与游戏；巩固提升--回归生活，学以致用。

活动过程：

1. 运用回顾谈话导入活动，激发幼儿兴趣，使幼儿知道感冒后的感受。

出示幼儿事先进行调查的记录表——“感冒症状调查表”。

师：“讲一下你的记录表，记录的是谁感冒了？哪里不舒服？感冒的程度怎样？”
“幼1：”这张表记录的是我感冒了。我嗓子痛。用黄颜色表示我感冒比较严重。
“幼2：”是妈妈感冒了。她打喷嚏。我用蓝颜色表示妈妈感冒比较轻。
“幼3：”这是姐姐感冒了。她头痛发烧。我用红颜色表示姐姐感冒很严重。
“评析：开始环节，调整以往老师讲解、孩子听的传统教学模式，鼓励幼儿课前自己观察，自己记录，将课前感冒调查表在活动中进行分享、相互讨论。教师将幼儿探索放在前，引导他们主动寻找答案。”

2. 引导幼儿回顾经验，知道患感冒后的做法。

(1) 师幼谈话交流，了解感冒后应该怎样做。

师：“刚才我们讲了感冒的症状。如果我们不小心感冒了，怎样做，才能使身体尽快好起来？”
“幼1：”我得了感冒后，爸爸带我去看医生。
“幼2：”我上次感冒，流鼻涕了，老师让我喝了许多水就好了。
“幼3：”感冒后要按时吃药，不要怕苦，多休息。
“师小结：看医生，配合医生的治疗，按时吃药，多喝开水，注意休息，多吃瓜果蔬菜。”

(2) 教育幼儿做一名互帮互爱的好孩子。

老师在这里还有一个温馨提示：在我们身边，如果有小朋友感冒了，我们要关心他，照顾他，做一个互敬互爱的好孩子。

评析：这一环节突出孩子的主体地位，幼儿自由发言，想出怎样做才能使自己的身体尽快地好起来。并通过温馨提示，教育幼儿要做一个互帮互爱的好孩子。

3. 幼儿讨论，知道怎样预防感冒。

(1) 引导幼儿讨论、交流，了解预防感冒的方法；
开展健康小卫士游戏；利用幻灯片总结提升经验。

师：动脑筋想一想，怎样做才能让我们远离感冒？

幼1：平时多运动。

幼2：房间要经常开窗通风，天冷了及时增加衣服。

幼3：多吃有营养的食物，多喝水。

幼4：要洗干净手，不要去人多的地方。

回答正确的幼儿，教师任命为健康小卫士，并奖励一枚胸章。

师：刚才小朋友说了那么多预防感冒的方法。现在我们来听听医生是怎么说的。（放课件，总结、提升经验。）评析：这一环节是难点。提出问题：怎样预防感冒？老师没有将答案直接告诉幼儿，而是将问题抛给幼儿，让他们自己讨论，各自发表自己的意见，并用“健康小卫士”的游戏形式鼓励幼儿大胆参与，大胆表述，激发了幼儿学习的兴趣。在小结环节又请出了健康专家——医生，给大家完整地讲解，对幼儿分散的知识进行了梳理，加深了幼儿的印象，效果非常好。

4. 结合生活实际，引导幼儿养成讲究卫生的良好习惯。

幼1：打喷嚏时可以捂住口鼻。

幼2：捂住嘴巴防止传染其他小朋友。

小结：捂住口鼻，防止细菌四处传播，传染其他的小朋友。

中班五大领域健康教案篇四

活动目标：

- 1、教育幼儿养成早晚刷牙的良好卫生习惯。
- 2、培养幼儿的认知观察力和初步的自我服务能力。
- 3、引导幼儿了解龋齿形成的原因，知道怎样保护牙齿和掌握正确的刷牙方法。
- 4、让孩子知道生病了，不怕打针吃药，做个勇敢的孩子。
- 5、知道生病了不怕打针吃药，做个勇敢的孩子。

活动准备：

提前两天用醋泡好的鸡蛋壳、幼儿牙齿情况记录表、牙刷、小镜子、牙齿模型等。

活动分析：

循序渐进地对幼儿进行各方面的健康教育是幼儿园教育的重要组成部分，针对本班部分幼儿有龋齿的实际情况，我准备对幼儿进行《天天来刷牙》的护牙教育，以培养幼儿早晚刷牙的良好习惯。本次活动的重点是引导幼儿掌握正确的刷牙方法，知道怎样保护牙齿，采用直观演示法、练习法进行；难点是了解龋齿形成的原因，借助醋泡蛋壳的小实验进行突破。活动用故事导入，引发幼儿思考，“冬冬为什么牙疼”，“冬冬的龋齿是怎样形成的”，引导幼儿理解龋齿形成的原因；激发幼儿观察自己的牙齿状况，做牙齿健康情况记录表，进而讨论怎样保护牙齿，通过课件和实际演示以及亲自练习，让幼儿掌握正确的刷牙方法。活动后，为幼儿发放《幼儿每日刷牙情况记录表》，记录每天的刷牙情况，以督

促幼儿养成早晚刷牙的好习惯。

活动过程：

一、利用故事导入课题，激发幼儿兴趣

开门见山，听故事直接导入，激发幼儿兴趣，引发相关思考，“冬冬为什么牙疼”。

二、围绕主题进行针对性谈话

1、了解龋齿形成的原因

“冬冬的’龋齿是怎样形成的“，借助”醋泡蛋壳“的小实验引导幼儿了解，龋齿是由于口腔卫生不好，细菌繁殖所致。

2、观察自己的牙齿健康情况

幼儿利用小镜子观察自己的牙齿状况，并做记录，分健康牙齿和不健康牙齿两类，展示在相应的展板上，教师与幼儿一起做量的统计，揭示保护牙齿的必要性。

3、如何保护牙齿

（1）引导幼儿说出保护牙齿的方法

饭后漱口，早晚刷牙；合理营养，多晒太阳，预防疾病；少吃甜食、零食等。

（2）讲解刷牙的正确方法

幼儿观看课件，形成直观印象，教师引导幼儿利用牙齿模型说儿歌进行练习。

三、结束

幼儿实际操作，用清水练习刷牙，活动自然结束。

教学反思：

基本完成了本节课预设的教育教学目标，幼儿对老师的提问积极响应，与老师的互动很好。老师的有些引导还不够到位，要多让幼儿表达，以后上课要多注意对幼儿语言表达能力的培养。

设计意图：

在“了不起的我”这一主题中，小朋友带来了许多有关自己的照片，老师把孩子们的照片一一贴出来请小朋友欣赏，孩子们在欣赏的时候，突然发现王依辰小朋友是在哭的，有些孩子便开始议论“拍照应该是笑的”“对，要说茄子”“老师，你看我是在笑的”顿时大家的话题转移到了表情上，怎样有些人是笑的，有些人是哭的呢……当然每一个人都会有很多的表情，于是我们便产生了有关表情的活动。

第一环节：情景导入，激发幼儿兴趣。以边念儿歌边开火车的形式，激发幼儿活动的兴趣。

第二环节：师生互动说说表情。感知开心、生气、伤心的心情。第一次让幼儿找自己的照片。第二次找好朋友的照片。体现了层次的递进性。

第三环节：选择表情，鼓励开心。以开火车的游戏离开活动室，鼓励孩子做一个开心宝宝，起到了升华的作用。

中班五大领域健康教案篇五

1、了解鱼的营养价值，知道经常吃鱼有益于大脑发育，多吃鱼聪明。

2、掌握吃鱼的正确方法，能做到“吃鱼时不吃饭、吃饭时不吃鱼”。

3、努力尝试自己吃鱼，并保持干净不浪费。

4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

5、让幼儿了解吃鱼的营养价值。

了解鱼的营养价值，知道经常吃鱼有益于大脑发育。

掌握吃鱼的正确方法。

猫妈妈头饰、小桶，带磁性的玩具钓鱼杆、小鱼幼儿用书

一、教师带领幼儿玩“小猫钓鱼”游戏。

教师(头戴猫妈妈头饰)：今天猫妈妈要去钓鱼了，谁愿意和我们一起钓鱼呀？大，考吧。幼，师，网带领幼儿到户外玩钓鱼游戏。

二、组织幼儿谈话，了解鱼的营养价值。

教师将幼儿钓好的“鱼”集中在一起，放于幼儿面前，提问：你们喜欢吃鱼吗？为什么？鱼有什么营养价值？(知道鱼的蛋白质含量高、质量好，容易被人体吸收。鱼里还含有磷，能帮助大脑发育。多吃鱼，少吃肥肉，还能防止小孩子肥胖)

三、引导幼儿讨论鱼的吃法。

教师：鱼可以怎么烧？你吃过哪些鱼？你喜欢吃什么鱼？

出示好吃的鱼的图片，让幼儿观察，激发幼儿喜欢吃鱼的食欲。

四、教师和幼儿讨论吃鱼的正确方法教师：猫妈妈和小猫们钓了这么多的小鱼，妈妈来烧烧，我们一起吃鱼吧！

教师(端出烧好的带鱼)：你们会吃鱼吗？怎样吃鱼才不会被鱼刺卡住？

教师示范吃鱼的方法：先把鱼肉旁边的小刺去掉，然后吃掉一面的鱼肉，再吃另一面的鱼肉，鱼肉吃完后就会出现一个完整的鱼刺骨。

引导幼儿谈谈吃鱼时须注意的问题，知道吃鱼时不吃饭，吃饭时不吃鱼，以免被鱼刺卡住。

从这个活动中，我认识到幼儿园课堂教学中，教师首先要以孩子为主体，同时要有驾驭课堂的能力，在引导孩子学习的过程中，不断地发现问题，不断地变换教学手段和方法，从而让每个幼儿都参与到活动中，准确地掌握知识。带领幼儿游戏时，要顾及到绝大多数的孩子，将个别示范与分组游戏、集体游戏相结合，可以根据幼儿的课堂情况不断地变换游戏形式，从而提高每个幼儿的学习积极性。

中班五大领域健康教案篇六

活动目标：

1. 认识常见的豆制品，知道其名称和价值，从而喜欢吃豆制品。
2. 尝试自己使用调味品进行凉拌豆腐，体验活动的乐趣。
3. 引导孩子乐于接受治疗。鼓励、培养小朋友不怕打针的勇敢精神。
4. 培养良好的卫生习惯。

活动准备：

将香干切成若干小块、牙签、黄豆若干。

百叶、百叶、豆腐等。

活动过程：

1、认识几种常见的豆制品。

师：今天老师带来一些吃的东西，你们认识吗？

幼儿说说它们的名称。

教师小结：这些吃的东西都是用黄豆做的，他们有个共同的名字，叫豆制品。

2、出示香干，幼儿品尝香干。

师：你知道你吃的是什么？它是用什么做的？

师：你还知道哪些豆制品？

3、幼儿讨论

教师小结：豆制品有很多，豆制品营养丰富，小朋友要多吃豆制品，对小朋友的身体是有好处的。

4、凉拌豆腐

师：老师这里有一些豆腐，我们来做凉拌豆腐。

教师介绍调味品，示范凉拌豆腐。

幼儿进行凉拌豆腐，互相品尝凉拌豆腐。

活动反思：

教师对本次活动进行总结，表扬和鼓励在活动中表现积极的幼儿。让幼儿在获得知识的同时，并获得快乐，旨在培养和保持幼儿对健康活动的兴趣。教师也要照顾到那些在活动中比较安静的幼儿，让其也能在活动结束的时候，获得快乐，培养其对健康活动的兴趣。

中班五大领域健康教案篇七

活动目标：

- 1、引导幼儿初步养成早睡早起的生活习惯。
- 2、引导幼儿懂得不迟到是一种良好品质，引导其理解坚持上幼儿园和参加幼儿园活动的重要性。

活动准备：

拍摄的四幅幼儿用书《我会坚持》画面、音乐《铃儿响叮铛》

活动过程：

一、谈话引起幼儿兴趣

- 1、小朋友，你们明白此刻是什么季节吗？早上起床时，你感觉天气怎样样？（很冷）
- 2、天这么冷，你想有一件不怕冷的大衣穿在身上吗？你看过不怕冷的大衣吗？

我们来听一个故事，看看不怕冷的大衣是什么？

二、教师有表情地讲述《不怕冷的大衣》故事。

1、提问：小朋友，不怕冷的大衣是什么？你明白吗？（引导幼儿进行讲述）

2、教师小结：原先锻炼就是一件不怕冷的大衣，小兔锻炼以后，身上热乎乎的。它再也不怕冷了。宝宝怕冷吗？我们一齐来看看。

三、出示画面，引导幼儿看看、说说图上小朋友是怎样战胜寒冷，按时入园的。

1、出示图一。

天黑了，宝宝在干什么？你猜猜他是几点睡觉的？

2、引导幼儿看第二幅图。

这是什么季节？你从哪里看出来的？宝宝害怕外面的寒冷吗？

3、引导幼儿看第三幅图。

这是什么地方？你从哪里看出来的？这时小朋友的心境怎样？她去上幼儿园开心吗？

4、引导幼儿看第四幅图。

小朋友和教师在干什么？小朋友的心境怎样？你从哪里看出来的？

5、教师小结：天气虽然那么冷，可是宝宝每一天都会早睡早起，不怕寒冷高高兴兴按时入园不迟到。跟着教师一齐锻炼身体，学习各种本领。

四、引导幼儿不怕寒冷，坚持上幼儿园。

1、如果天冷了，就不上幼儿园。或睡懒觉迟到的话。宝宝能

不能学到本领呢？哪你有什么方法使自我不怕寒冷，坚持上幼儿园呢？（引导幼儿说出经过锻炼）

2、幼儿听音乐《宝宝不怕冷》进行锻炼，感受锻炼给身体带来的变化。