

最新中班幼儿园健康教案及反思 幼儿园 中班健康教案(大全9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。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

中班幼儿园健康教案及反思篇一

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。

中班幼儿园健康教案及反思篇二

- 1、引导幼儿认识生活中几种常见的蔬菜名称以及它们的特征。
- 2、引导幼儿初步了解蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜对身体有益。
- 3、引导幼儿养成不挑食的好习惯，爱惜粮食、爱吃蔬菜等。

1、《蔬菜宝宝》ppt

2、萝卜、白菜、蘑菇、大蒜实物

3、幼儿用书

蔬菜宝宝：“小黄小黄真爱吃，爱吃肉骨头，爱吃火腿肠，就是不爱吃蔬菜。吃得太饱了，肚子胀胀的，小黄真是好难受。哎呀呀，怎么办？”

2、教师引导幼儿认识几种常见的蔬菜，再分别请两名小朋友分别扮演小狗和小白兔。

(1) “小黄（小狗）吃太多了很难受，那么应该怎么办呢？教师引导幼儿主动帮助别人。

(2) 后来小黄听说小白的身体很健康，连病都没有生过，我们去问问小白是怎么回事吧！

(3) 小黄支持柔和火腿肠不吃蔬菜，肚子消化不好，就非常容易便秘，大便拉不出来，自然就会肚子疼啦。

而我最喜欢吃蔬菜啦，白菜和胡萝卜都爱吃，所以我的身体棒棒的，也不爱生病。我在自己的院子里还种了好多的蔬菜呢！我们一起去参观参观吧！

3、教师出示小白菜园里的白菜和胡萝卜，蘑菇和大蒜的食物。

(1) 哇塞，小白家里的菜可真多呀，让我们一起来看卡这些都是什么菜吧！

(2) 教师引导幼儿说出这四种蔬菜的名字，并通过感受和观察来看看蔬菜的外形和特征。

a:白菜的颜色绿绿的，摸起来圆圆的，紧紧的；

b:胡萝卜的颜色是橘红色的，他的身体有点尖有点长，身体光溜溜的；

c:蘑菇看上去就像是一把把小伞一样，闻起来有股淡淡的清香味；

d:大蒜圆圆的，还可以分好多瓣，问问他的.味道，有点冲鼻，辣辣的感觉。

4、教师带领幼儿了解这几种蔬菜的营养价值。

(1) 你们知道吗，就吃这些小小的蔬菜，我们的身体会变得很健康。别看这些蔬菜宝宝不起眼，他们的本事儿可大了呢！

(2) 白菜可以多吃，里面含有多种矿物质和维生素，吃了就可以大便，不会肚子疼啦；

(2) 胡萝卜吃了，我们眼睛会变得更亮哦；

(3) 蘑菇营养健康有丰富，吃了可以让身体更健康。

5、教师播放《蔬菜宝宝》ppt可见，让幼儿了解生活中的多种蔬菜宝宝，看看这些蔬菜宝宝都会变成哪些好吃的东西。

请幼儿拿出自己的书本，找到健康课卡《蔬菜宝宝》，一起给蔬菜宝宝们涂上颜色吧。

小朋友们感受了本次活动之后才明白，原来蔬菜的营养有这么大，本领也很大。知道了平时要多吃蔬菜，不及有利于健康，还对长高有帮助，身体棒将来才会长得更壮！

中班幼儿园健康教案及反思篇三

为了改善幼儿的偏食、挑食的现象，根据幼儿的年龄特点、心理特点、饮食特点以及食物特点展开幼儿饮食营养教育。

1、了解几种常见蔬菜的营养价值。

2、能根据颜色特征给蔬菜分类。

3、喜欢并愿意吃多种蔬菜，不挑食。

从蔬菜宝宝我爱你，了解蔬菜的营养价值及愿意吃多种蔬菜，

不挑食。

1、胡萝卜、芹菜、大蒜宝宝的手偶。

2、蔬菜百宝箱（里面装有：西红柿、土豆、黄瓜、萝卜、辣椒、青菜等实物），幼儿人手一个蔬菜卡片。

3、蔬菜宝宝给幼儿们的一封信。

（一）开始部分：

谜语导入。

（1）谜面1：像柿子，没有盖，又当水果，又当菜。（谜底：西红柿）

（2）谜面2：头戴绿帽子，身穿紫袍子，小小芝麻子，装满一肚子。（谜底：茄子）

（二）基本部分：

1、组织幼儿讨论蔬菜的不同种类。

教师：请大家想一想，红色、绿色、紫色、黄色、白色的蔬菜各有哪些？

2、幼儿自由讲述。（教师根据幼儿讲述出示相应图片）

3、教师：请小朋友把这些蔬菜宝宝送回家，想想能把哪几种蔬菜送回一个家？

4、利用各种蔬菜图片，让幼儿根据蔬菜颜色、种类等特征进行分类。（如把青菜、菠菜送回一个“家”，因为它们都是绿色；把土豆、萝卜送回一个“家”，因为它们都是长在土里）

5、结合课件，引导幼儿了解蔬菜的营养价值。

(1) 教师：你们喜欢吃哪些蔬菜？为什么？

(2) 幼儿自由讲述，表达自己的想法。

(3) 教师：我们听听蔬菜宝宝是怎么说的。

(三) 结束部分：

教师组织幼儿欣赏手偶表演。

(1) 胡萝卜宝宝：我长得红红的，身体里有丰富的维生素a□
小朋友吃了我，眼睛很明亮。

大蒜宝宝：我的本领可真大，小朋友和我做朋友，我可以帮你杀细菌，保护你身体健康。

中班健康教案蔬菜宝宝我爱你

芹菜宝宝：我长得绿绿的，身体里有各种维生素和膳食纤维，小朋友吃了，可以大便顺畅。

幼儿自制蔬菜沙拉、凉拌西红柿或凉拌黄瓜。

蔬菜小百科：蔬菜是指可以做菜、烹饪成为食品的一类植物或菌类，蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质等营养物质。

中班幼儿园健康教案及反思篇四

1、让幼儿知道爱清洁、勤洗澡有利于身体健康；

2、使幼儿乐意在成人的帮助下尝试学习自己洗澡。

3、伴随音乐有表情地进行游戏活动。

1。小猪、小兔、小羊、小猫、小猴玩偶各一个，玩具小猪一个；

2、各种毛绒小动物若干、小毛巾每人一条；

3、《小猪变干净了》音乐磁带。

1、导入：猜谜语，提问：猪长得什么样子？它怎么唱歌？你们喜欢小猪吗？出示玩具小猪。

师：今天老师把小猪请到了咱班，大家欢迎。

2、老是模仿小猪声音：喂，小朋友们好，你们看我今天很干净吧，我可是个讲卫生的猪小弟，可是以前的我，嘿……
（小猪不好意思表情）

请幼儿继续观看玩偶表演

老师

5、欣赏音乐《猪小弟变干净了》（帮幼儿进一步理解故事内容）随音乐进行表演模仿洗澡动作。

6、生活模仿：给小动物洗澡。

师：小朋友都自己会洗澡了，那你会帮小动物洗澡吗？老师演示洗澡方法：先给小动物洗头，洗头时让小动物闭上眼睛，不让水流进眼睛里，然后用毛巾把头发、脸擦干净，接着用洗浴液在小动物的脖子、腿、脚等处搓搓，最后用毛巾把身体擦干净（播放音乐，幼儿进行模仿练习）

7、结束语：你们给小动物们洗得真干净，我们带小动物一起到外面去做游戏把。

8、活动延伸：幼儿带头饰在区域活动中进行音乐表演。

活动设计采用了猜谜、谈话、观看情景表演、模仿等多种形式，让孩子在充满兴趣的氛围中获取知识，激发了孩子们学习的欲望，每个环节的设计循序渐进，过渡语句做到了有效衔接，整个活动动静结合，符合中班孩子的年龄特点，是整个活动达到了预定目标。

中班幼儿园健康教案及反思篇五

1、在活动中体验玩圈活动带来的乐趣。

2、能用圈套住膝盖进行走、跳等动作。

二、

重点：能用圈套住膝盖进行走、跳等动作。

难点：能表现出滑稽人的滑稽。

三、

圈每人一个，圈操音乐，帽子若干

四、

1、扮演角色、活动身体

（1）师：呀，今天的天气真不错，让我们来运动一下，锻炼身体。（圈操音乐）师幼一起做圈操。

（2）师：前几天，老师在电视里看到有一个滑稽人带着圈走路，有趣极了。今天，我们也来做滑稽人，你们做小滑稽人，老师做大滑稽人，我们一起来玩玩好吗？玩的时候，找个空

的地方玩，比比谁的办法多，还可以和好朋友一起玩。不过，还要注意安全。

2、自由探索、动作练（1）幼儿自由玩，师随机指导

（2）集合展示玩圈的方法

师：小滑稽人玩圈的方法真多，我们请他们来表演一下。

（请几名幼儿展示，其余幼儿可以学一学）

（3）师：大滑稽人也想出了一个很好的玩圈的方法

示范：把圈套至膝盖，两脚分开套住，不使其掉下来，在场地上自由地走、跳。

（4）师：现在小滑稽人跟着大滑稽人来一起玩。幼儿在师的带领下一起玩膝盖上套住圈快速向前走、跳。

3、游戏：

师：小滑稽人学会了膝盖套住圈走和跳的'本领。现在大滑稽人想请你们玩一个游戏，看看你们学的本领到底学得怎么样了。

幼儿分成四队：任意做一个滑稽动作，套住圈快速地向前走或跳。到终点后，拿一顶帽子带在头上，然后再往回走或跳，把帽子交给第二人，自己排到队尾，第二个人把帽子戴头上，往前走或跳，拿第二顶帽子戴。直至最后一位幼儿，如果在玩的时候，帽子掉下来就捡起戴上继续游戏，以速度最快为胜。

师：今天，我们的小滑稽人真不错，学会了新的本领，现在也累了，该回去休息一下了。（放音乐）师幼膝盖套圈走回活动室。

中班幼儿园健康教案及反思篇六

- 1、初步了解“生气”对人的影响，获得消除这一消极情绪的办法。
- 2、能关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的'愿望。

1、图片,ppt

2、木偶。

3、关于各种消气方法的卡片

一、观察表情标：

意图：导入主题，了解生气是一种不良情绪。

- 1、小兔怎么了？你是从哪里看出来的？
- 2、生气会让人怎么样？
- 3、小兔可能为了什么事生气呢？（联系生活经验）
- 4、看一看、听一听，小兔到底怎么了？

二、故事讨论意图：梳理经验，积累消除生气情绪的方法。

- 1、小兔生气的时候做了些什么？这样做有用吗？
- 2、怎样才能让小兔消气呢？（与木偶互动）
- 3、看一看，小兔用了哪些办法消气？（幼儿分散观察图片，教师巡回指导）

小结：深呼吸能使人冷静、放松；向关心自己的人说出生气的原因能得到安慰和帮助；想想别人的好，会很快忘记不高兴的事，小兔用了这些好办法，心的气全了。

三、游戏分享意图：迁移生活，知道要保持愉快的情绪。

跟着音乐玩游戏：如果生气你会怎么做——小结：每个人都会有生气的时候，这很正常，重要的是你必须记住生气时该怎样做。

希望大家快乐越来越多，烦恼越来越少，每天都有一份好心情。

中班幼儿园健康教案及反思篇七

蚊子虽小，在我看来却是非常恐怖的小昆虫。据专家考证蚊子进化比人类早两千多年，具备极强繁殖力和适应力，并是生物链上的重要一环。人若被蚊子叮咬后，除了痒、疼痛、红肿外，蚊子还会传染疟疾、丝虫病、登革热、流行性乙型脑炎等多种疾病。天渐热，蚊子越来越多，讨厌的蚊子又将“嗡嗡”飞舞。孩子常常被蚊虫叮咬了，对蚊子的防之、驱之、伐之、灭之是终极目标。为此开展了此次活动《驱蚊、灭蚊、防蚊的方法》。

- 1、让幼儿了解驱蚊灭蚊的方法并掌握夏天蚊虫叮咬后的处理。
- 2、初步了解健康的小常识。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 4、愿意与同伴、老师互动，喜欢表达自己的想法。
- 5、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。

有关蚊子的谜语，蚊子的叫声，图片，蚊子咬人的视频。

- 1、用谜语作为课程的导入吸引幼儿的注意力激发幼儿的好奇心和学习得积极性

- 2、出示蚊子的图片提问幼儿，让其了解蚊子。
- 3、播放蚊子的叫声的音频文件。
- 4、播放蚊子咬人的视频文件让幼儿了解蚊子咬人的过程。
- 5、提问幼儿是否所有的蚊子都会咬人，针对幼儿的回答作补充或改正。
- 6、提问幼儿如果让蚊子咬了该怎么做，让幼儿自由回答，针对幼儿的回答做补充或改正。
- 7、出示一些关于防蚊灭蚊用品的图片和蚊子咬后所用药品的图片提问幼儿使幼儿加深有这些物品的映象。
- 8、小结一下驱蚊，灭蚊的方法和东西。
- 9、听传播疾病的蚊子，让幼儿了解蚊子是如何传播疾病和掌握被叮咬后的处理方法。

活动延伸

- 1、玩打蚊子的游戏。
- 2、让幼儿和家长共同寻找相关蚊子的知识，相互交流增长内容。

蚊子叮咬后注意事项

1. 在发现蚊子叮咬后，正确的'方法不是把蚊子拍死，而是把蚊子轻轻的弹走。发现蚊子落在自己身体某处，大多数人的想法是“你榨我的血，我要你的命，狠狠的一巴掌拍下去，其实这种方法非常不可取，这样做蚊子是被拍死，但其携带的血液中如有病菌，就会渗到血液中，从而通过血液把疾病带给这个人。据说美国一妇女就因拍死蚊子，而使自己得

上传染病，最后一命呜呼。

2. 被叮咬后不能抓。被蚊子叮到，我们会马上去抓。可是抓挠后，皮肤里的组织液、淋巴液等渗出，肿成一个包，就会越抓越痒，而且还不易消退，长满红包的“赤豆腿”就是这样被抓出来的。如果坚持不抓，一般10至15分钟后，痒感就能明显消退了。

在整个活动过程中，我应提供给幼儿更多发言的机会，扩大幼儿的思维空间，让幼儿回答问题能够更全面。

不足之处

没有完全激发他们讨论的积极性，以至于讨论时间很短，讨论得不够深刻。

幼儿健康教育是根据幼儿身心发展的特点，提高幼儿健康认识、改善幼儿健康态度、培养幼儿健康行为，维护和促进幼儿健康的系统的教育活动。本着以健康领域教育为主，加深了解健康教育特点的目标开展了此次健康领域教育活动。使我对健康领域教育这一块有了深层的理解。

最后在以后的工作中我将根据幼儿不同的发展水平和特点，制定不同的目标，使每个儿童在金色的阳光下健康发展。

小百科：蚊是小型昆虫，成蚊体长约1.6~12.6mm，呈灰褐色、棕褐色或黑色，分头、胸、腹3部分。

中班幼儿园健康教案及反思篇八

- 1、认识几种常见的禽蛋。
- 2、会给煮熟的蛋剥壳。

- 1、煮熟的鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋若干。
- 2、有各种图案的画纸、糨糊、抹布。
- 3、教师和幼儿都洗净双手。

一、游戏《奇妙的口袋》激发幼儿学习的兴趣。

教师：请每一个小朋友在神奇的口袋里摸一摸、猜一猜，是什么？

二、出示实物蛋认识、比较各种蛋。

教师：你摸到的是什么蛋？它们有什么一样？有什么不一样？

教师小结：这些蛋都是椭圆型的。鹌鹑蛋宝宝个子最小，穿着花衣服。鸡蛋宝宝个子中等，穿着有一点点红的粉色衣服。鸭蛋宝宝个子最大，穿着有点绿有点白的衣服。

三、幼儿相互讨论，交流剥蛋的方法。

教师小结：先将煮熟的蛋敲裂，用大拇指拨开蛋壳，连着蛋壳内的膜一起剥掉。

四、让幼儿品尝剥好的蛋，提醒幼儿要多喝水。

五、蛋壳拼贴

让幼儿在画好的轮廓上贴上蛋壳。

本活动与孩子们吃点心环节衔接，剥好的鸡蛋作为点心提供给孩子们品尝。

中班幼儿园健康教案及反思篇九

中班上期的孩子初步具备能与他人玩追逐、躲闪跑的游戏的能力，因此，我们利用“柳絮跑进鼻子里会打喷嚏”这一个有趣的点，设计了一个能提高孩子们的躲闪能力和灵敏性的体育活动。

1. 能够迅速蹲下避开丝带，提高躲闪能力；尝试在跑步状态下抓住丝带，提高灵敏性。
2. 体验体育游戏活动的乐趣，感受故事中柳絮引起打喷嚏的趣味性。

2米长丝带若干、轻音乐。

对活动中会出现的动作进行热身

1. 游戏一：躲丝带

游戏规则：请一位小朋友来当古古，其他小朋友站在原地不动，双手抱肩，古古高举柳絮丝带在其他小朋友当中跑来跑去，小朋友们要尽可能地避开柳絮丝带。当它快碰到你的时候要很快蹲下来，当柳絮丝带离开时你要很快站起来，被丝带碰到的小朋友，就大声地打一个喷嚏。

2. 游戏二：抓丝带

游戏规则：教师将小朋友每十人分成一组围成大圆圈，请一个小朋友当古古高举柳絮丝带，另一个小朋友当追柳絮丝带的人。你们可以在圆圈里随意跑动，当你抓到他手里的丝带后，你就变成了古古，原本是古古的小朋友变成柳絮飞到圈外，跟外面的一个小朋友进行交换。

教师带领幼儿进行腿部肌肉放松，结束活动。