# 2024年幼儿园中班健康教案及反思(通用9篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-08-16

*作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？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。幼儿园中班健康教案及反思篇一1、知道勤洗澡可以...*

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？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。

**幼儿园中班健康教案及反思篇一**

1、知道勤洗澡可以保护皮肤。

2、通过迁移生活经验及音乐表演，初步学习自己洗澡。

3、养成良好生活卫生习惯。

4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

5、培养幼儿养成良好生活习惯的意识。

音乐《猪小弟》、小猪图片一张、白纸一张。

一、引入。

二、第一遍完整听音乐《猪小弟》，提问：

1、你在音乐里听到了谁？（小兔、小羊）他们都说猪小弟什么啦？（脏兮兮）

2、后来他干了什么？（洗澡）

第二遍听音乐验证小朋友说的对不对。提问：

3、后来它的朋友会它玩游戏了吗？为什么？

三、组织幼儿讨论。

你爱洗澡吗？为什么要经常洗澡呢（洗澡对我们的身体有什么好处）？

（洗澡可以使我们干净，这样人很舒服；运动后会出汗，皮肤上就有污垢，污垢就容易产生细菌，对皮肤不好；经常洗澡，干净的皮肤可以消灭细菌，保护我们的皮肤；变得香香的，会受大家的欢迎，皮肤会变得滑溜溜的……）

你是怎样洗澡的呢？你能不能到上面来做给大家看看你是怎么洗澡的？（请幼儿上前表演洗澡的动作）

如果天气冷了我们洗澡时要注意什么？（保暖、小心感冒）

四、幼儿随音乐表演，体验洗澡的乐趣。

下面呀，小朋友都请起立，我们一起来跟着音乐洗个香喷喷的澡。（幼儿跟着音乐，体验洗澡的乐趣）

在过程中我适时进行提出问题让孩子们思索，本次活动的教育意义在于让孩子们知道平时要注意卫生、爱干净。在提问的过程中，教学问题出现了，针对中班幼儿的学习特点，在此环节我应该采取个别提问，鼓励幼儿在集体面前大胆地表达自己的想法，可我在这个环节没有让幼儿个别回答而是让幼儿集体回答，没有体现幼儿个性的发展，这种集体式的问答方式适合小班幼儿的学习特点，或许由于之前实习期间与小班幼儿接触较多，还有就是对中班幼儿学习特点和年龄特点掌握的不好。在今后的教学活动中，我将努力探索中班幼儿的学习特点，改进教学模式。

**幼儿园中班健康教案及反思篇二**

现在幼儿健康问题非常重要，家长更是溺爱幼儿，只要幼儿喜欢吃的，不管有没有营养都随幼儿，这样从小对幼儿健康不利，所以我设计本节活动，让幼儿自身知道吃健康的食物对身体的好处，吃“垃圾”食品对身体，对胃的伤害。

1、通过学习初步感知胃的存在，知道胃的重要性。

2、知道食物的消化过程。

苹果、挂图、多媒体课件

1、提问引入：“小朋友们，今天老师带你们去一个好玩的地方，你们想去么？？”（出示挂图，苹果园）

“小朋友们，你们喜欢吃苹果么？喜欢什么颜色的苹果啊？”

“今天老师给小朋友们在果园摘了好多的苹果，请小朋友尝一尝，看看老师的苹果好吃不好吃？”

2、教师将苹果分发给小朋友，同时出示多媒体影片（果园风景）。

苹果现在在哪呢？”（肚子里）

3、教师这时问“哦，那我们知道肚子里面到底长得什么样子呢？”（让幼儿想象回答）

4、教师通过听小朋友答案后，引导小朋友观看“胃的自述”影片。影片过后，再次让幼儿回答前面问题“苹果到底到哪了？”初步感知“胃”，和食物运动的过程。

5、让幼儿自己找找胃的位置。

6、“小朋友们，你们真厉害，都找到自己的胃了！那我们现在就和胃成为好朋友了是吗？”（幼儿回答是）

然后观看影片《胃的烦恼》，让幼儿感知胃的功能，以及如何保护胃的方法。

影片后，叫幼儿回答问题：“什么时候胃会难受？”“怎样保护？”

教师：“今天我们认识谁啊？”“我们的好朋友胃希望我们能好好保护他，我们一定好做到哦！”继续加深幼儿对胃的认识。

1、

2、

“今天小朋友表现的太好了，老师带你们去外面看看，还有哪些好吃的水果成熟了，好不好？？”伴随轻音乐离开活动室。

**幼儿园中班健康教案及反思篇三**

1、树立保护身体健康的意识，知道牙齿健康的重要性。

2、在观察活动中探索学习的能力。

3、初步了解龋齿形成的原因及怎样预防。

1、电脑、视频、教学挂图数幅挂在活动室墙上小镜子每人一个

2、了解本班幼儿得龋齿的情况

1、观察牙齿，引出课题。

请幼儿照镜子观察自己的牙齿，有什么发现？

“变黑、变坏或者补洞的牙齿是怎么回事？—龋齿

龋齿是怎么得的？是虫子咬得吗？还是其他什么原因？

2、了解龋齿形成的原因。

（1）带着问题看视频。

（2）带着问题重点看视频边了解引起龋齿的原因。

（3）了解龋齿的危害。得了龋齿有什么不舒服的地方？怎么保护好牙齿不得龋齿呢？

3、幼儿利用各种方式学习保护牙齿的办法。

（1）小朋友讨论防止龋齿的办法

（2）观察图片学习。

（3）请教保健医生。

老师总结：不想得龋齿，一定要养成良好的生活习惯，

坚持早晚正确刷牙；健康饮食少吃糖；饭后漱口不可少；牙齿定期去检查。这样你一定会有一口健康美丽的牙齿。

4、老师表演快板诗，幼儿学习诗。

1、评价

2、总结

附：《预防龋齿》歌谣

预防龋齿，

牙齿健康人人夸，

健康的牙齿人人需要，小朋友要记牢，

不想得龋齿一定要做到：牙齿早晚正确刷，

饭后漱口要干净，

健康饮食少吃糖；

牙齿定期去检查；

只要坚持能做到，

牙齿肯定会健康。

牙好，胃口就好，

吃嘛嘛香，身体倍棒！：预防龋齿好办法

**幼儿园中班健康教案及反思篇四**

1、锻炼幼儿的体能。

2、锻炼幼儿的抛掷能力和接物的准确性。

3、培养幼儿在游戏活动中的合作能力，体验合作游戏的乐趣。

4、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。

5、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

培养幼儿在游戏活动中的合作能力。

长方形彩色布块若干，沙包若干，平整的\'活动场地。

1、整队带入活动场地，做好活动前准备。

2、展示活动器械

长方形彩色布块：引导幼儿数一数一共几块布，说一说每一块布的形状和颜色，数一数每块布有几个角等等。

沙包：引导幼儿数一数一共几个沙包，并比较沙包的大小。

3、演示玩法

讲解玩法：两名幼儿抓住布块的四个角，另外一名幼儿负责喊口令，并及时捡起掉在地上的沙包。

注意事项：抓住布块的两名幼儿注意听到口令后再向上抛沙包，沙包抛出后要用布块去接，如果接不住，另外的一名幼儿要及时捡起掉在地上的沙包。

演示：请两位老师帮忙演示一遍，然后请两名幼儿跟老师一起演示，最后请三名幼儿演示一遍。

好的幼儿。也可以比一比哪一组的沙包接的准，哪一组的幼儿合作的最好。

5、讨论：引导幼儿讨论自己小组的活动，找出缺点。

鼓励幼儿回家后跟家长玩一玩这个游戏活动，注意改进活动中出现的缺点。

游戏是幼儿最喜欢的活动。但是对于小班来说，既要让他们记住活动内容又要保证安全还要活动的井井有条是有一定的困难。所以在设计本次活动时我始终都以语言来提示幼儿注意安全。

**幼儿园中班健康教案及反思篇五**

1、继续运用同种色或相似色进行渐变接色。

2、知道西红柿是有营养的蔬菜，对人体有很多益处。

1、涂色—西红柿

2、油画棒，彩图西红柿若干。

教师：看看，这是什么蔬菜？

西红柿有什么营养？对我们有哪些好处？

提问：新鲜的西红柿是什么样的？

（果实很饱满不干瘪，叶子和果实有很多水份，发着光亮。）

提问：西红柿有几种红色，除了红色还有什么颜色？

（红红的.，很新鲜，很饱满。）

观察教师涂朱红，然后涂桔黄，使之自然过渡。

1、每个人选两个颜色画一个新鲜的西红柿。

2、分辨颜色的深浅与过渡，创造性地进行选配。

例如：有的是朱红和桔红，有的是桔红和桔黄，有的是桔红和中黄。

3、不断观察调整深浅的过渡。

**幼儿园中班健康教案及反思篇六**

1、掌握两人面对面夹运皮球的方法。

2、提高与同伴协作活动的.能力。

气球、间隔物、小筐

1、导入游戏：

请事先已掌握游戏玩法的两位幼儿面对面示范游戏，以引起幼儿的活动兴趣。

2、介绍游戏：

教师介绍游戏玩法：

幼儿两两结对，分成四组。两名幼儿面对面站立，将气球夹在两个人的肚子上方，同时两人侧身踩着间隔物“过河”，至终点，把气球放进大筐里，然后沿旁边直线跑回，击第二对幼儿的手，第二对幼儿继续游戏。

领先完成的组为胜。

教师介绍游戏规则：

幼儿必须踩在间隔物上，不然就算掉在“河里”。

在运气球时，不能让气球掉在地上，如果气球掉在地上，必须捡起来重新再来。

3、引导幼儿练习游戏：

请幼儿两两自由结伴，开展游戏。

请幼儿分小组进行比赛，并让他们自己找找优胜组获胜的原因。

请幼儿重新结伴再进行游戏，教师提醒幼儿两人行进的速度一致。

请幼儿交流游戏的体会。

**幼儿园中班健康教案及反思篇七**

1、知道豆制品主要是黄豆加工制成的，是价廉但很有营养的食品

2、认识豆制品，乐意吃各种豆制品。

3、能积极参与讨论，大胆地说出自己的认识。

4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

1、请家长帮助幼儿准备1—2种豆制品，并简单介绍其名称及吃法。

2、黄豆爷爷头饰一个。

3、实物：豆腐、黄豆一把。豆浆机，电炒锅等。

4、幼儿用书。

（一）猜谜语，引起幼儿兴趣。

1、谜语：四四方方，白白胖胖，一碰就碎，又嫩又香，营养很好，做菜做汤。（幼儿猜谜）

2、教师出示豆腐，讨论豆腐是什么做成的。出示黄豆，让幼儿知道黄豆或其他豆子做成的食品叫豆制品。

（二）引导幼儿看课件：《黄豆爷爷找宝宝》。

1、教师：课件里的这些豆制品你见过吗？你能说出他们的名字吗？

2、教师：怎样吃豆制品才更有营养。（举例）

（三）游戏“黄豆爷爷找宝宝”，认识多种豆制品。

1、教师戴上“黄豆爷爷”头饰，引起幼儿讨论。

教师：我的宝宝在那里？

2、请幼儿互相介绍自己知道的豆制品名字，并说说那些是自己吃过的？

（四）帮助幼儿认识豆制品的价值。

教师：豆制品虽然不是用肉做成的，但他的营养却和动物的肉一样丰富，而且只要花很少的`钱就能买到。请幼儿现场用豆浆机制作豆浆的过程。

请幼儿现场观察用豆浆机制作豆浆的过程。

（五）引导幼儿讨论豆制品的吃法并尝试豆制品。

教师：请小朋友说说看，你吃到的豆制品是怎样烧的？为什么这样烧？教师小结：豆制品如果和鱼肉放在一起烧，营养会更丰富、更全面，味道会更鲜美。

品尝菜肴：脆豆腐炒肉末。

教师现场炒制脆豆腐炒肉末，简单介绍其加工方法，幼儿用牙签品尝，引起幼儿爱吃豆制品的兴趣和愿望，让幼儿知道经常吃豆制品，身体会更健康。

活动延伸：

在“娃娃家”、“菜场”、“小吃店”等游戏中提供各种材料制作的豆制品（海绵做的回卤干、豆腐以及纸剪得干丝等）让幼儿认认，玩玩。

**幼儿园中班健康教案及反思篇八**

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，不让其掉下来，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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**幼儿园中班健康教案及反思篇九**

健康——健康大搜查

1、了解健康的重要性。

2、养成各种健康的生活习惯

1、各种生活习惯对应的图标。

2、音乐《健康操》

一、引导幼儿结合生活经验谈谈健康的重要性。

1、教师：健康对于我们每个人来说都是很重要的，你们知道健康是什么吗?(健康就是我们的身体棒棒的，心情也很愉快)。

2、教师：健康为什么这么重要呢?(如果生病了，我们的身体就会感到很难受，没有力气做事-------------)

二、利用幼儿前期调查表格，引导幼儿讨论健康的生活习惯有哪些。

1、教师：你们知道哪些健康的生活习惯呢?

2、教师出示幼儿前期调查表，并请幼儿讨论后回答。

3、教师通过往大表格上粘贴相应的方法对健康的生活习惯进行汇总。

4、教师总结：健康的生活习惯有饮食均衡、不挑食、多做运动、看电视久了要休息一会，吃完东西后刷牙或者漱口、不乱挖耳朵等等。

三、引导幼儿谈一谈自己的`生活习惯。

1、教师：平时你是怎样注意养成健康的生活习惯呢?想想看，你还有哪些没有做到的?

2、请幼儿对照大表格对自己的生活习惯进行评价。

3、教师：请你们把自己还需要加强的方面记录下来，回去后对照，对自己进行提醒。

四、师生共同跳“健康操”

1、教师：只要健健康康的，我们才会觉得最快乐。坐在这里讨论了那么久，现在让大家起来活动活动吧!

2、教师带领幼儿跳“健康操”

现在学会来，我们回家去可以跳给家人，和家人一起健康、快乐起来!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn