# 最新幼儿园中班健康教案(模板12篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-08-16

*作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？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篇一1、在活动中感知小脚的特点...*

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？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篇一**

1、在活动中感知小脚的特点和功能，产生初步的探索兴趣。

2、通过操作活动，让幼儿懂得如何保护自己的小脚。

1、场景布置：小脚丫乐园（有沙子、地砖、鹅卵石、海绵）；

2、小组操作材料：毛巾、肥皂、钉子、火、笑娃、哭娃等等五套

3、律动磁带：《大鞋和小鞋》

一、脚步律动导入，引起兴趣。 师：今天老师和我们小朋友一起用小脚来跳个舞，好吗？

二、赤足坐在地毯上，认识双脚的结构。

1、脱袜子（儿歌）。

2、初步认识脚趾、脚背、脚心。

3、小脚为什么会有臭味？怎样让我们的小脚变得香香的呢？

三、通过体验和感受，引导幼儿认识脚的功能。

1、小脚有什么本领呢？请幼儿去小脚丫乐园走一走、踩一踩会是什么样的感觉。

2、幼儿赤脚体验踩在沙地、海绵、鹅卵石、地砖上的感觉。

3、活动后谈话小结：我们的小脚真有用，除了能帮我们做很多的事情，还能感觉冷、暖、硬、软、光滑和粗糙等。

四、通过小组操作，引导幼儿知道如何保护好自己的小脚。

1、（出示笑的小脚和哭的小脚图片）小脚为什么会笑？小脚碰到哪些东西会哭呢？哪些东西是小脚喜欢的？哪些东西是小脚不喜欢的？分别送到它们的身边。

2、幼儿小组合作操作送卡片。

3、和幼儿一起讲述。

4、引导幼儿讨论在生活中该如何保护好自己的小脚。

五、结束活动。

1、穿袜子（儿歌）

2、摸过脚，脚上的细菌都到手上了，怎么办？我们一起去洗手吧！

组织幼儿印脚印。看看自己的小脚印和别人的小脚印有什么不一样，可以告诉老师和你的好朋友。

**幼儿园中班健康教案篇二**

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。

**幼儿园中班健康教案篇三**

1、知道吃冷饮的危害，懂得夏天要多喝白开水。

2、能爱护自己的身体，提高自我保健的能力。

1、《冰激凌小姑娘》教师教学资源、教学挂图、语言cd。

2、幼儿学习资源6第16~17页。

3、纸、笔若干。

1、启发幼儿围绕“天气热了吃些什么会让自己凉快”展开讨论。

2、教师边讲故事边演示教师教学资源，帮助幼儿理解故事内容，知道贪吃冷饮对身体的危害。

3、幼儿自主阅读书本第16~17页，进一步理解故事。

4、引导幼儿分组讨论并统计：夏天吃什么感到凉快而且不伤身体？

（1）请幼儿用图表统计。

（2）每组派一名代表，汇报统计结果，说说每种饮品的优缺点。

（3）小结：知道炎热的夏天可以吃一点冷饮，但是不可多吃，否则会伤肠胃，肚子疼。夏天要多吃新鲜的水果，多喝白开水，白开水是最好的饮品。

**幼儿园中班健康教案篇四**

1、愿意跟小朋友们分享自己快乐和不快乐的事，大胆表达自己的情绪。

2、理解故事中阿力想长高的心情，了解每个人都有自己的`长处与短处。

3、能够在生活中寻找到快乐，拥有积极健康的心理状态和愉快的情绪。

音乐若干、ppt。

一、营造轻松的氛围（播放轻缓的音乐），想想自己喜欢的事情（快乐和不快乐）。

1、伴随音乐，请小朋友随意找个位置摆个舒适的姿势坐下来。

2、教师配乐解说：“让我们听着音乐闭上眼睛，放松身体，来一次”静心之旅“在旅途中，想想自己在家里的、在幼儿园的、在上课时候的、在玩游戏的时候等等快乐的事、不快乐的事……（嘟嘟……）列车到站了，我们的旅途结束了。

3、分享愉快的事情。

“谁愿意第一个和大家分享一下你快乐的事呢？”（个别幼儿）

“每个人都会犯错误，程老师也和你们一起分享一个我犯过的错误吧！还记不记得那天我早饭没有吃，于是我就随便咬了几口苹果，后来就放在桌上，结果第二天走进教室一看，发现桌上有好多蚂蚁。看来这件事老师真的做错了，所以我不快乐。我以后一定不把吃的东西带到教室……哇，今天把这个不快乐的事情说出来，我的心里舒服多了。现在谁愿意象我一样把不快乐的事情讲出来和我们一起分享一下呢？”

“刚才上来的小朋友都很棒，我们给他们拍拍手！”

二、故事小屋：你很快就会长高

师：今天呀！还来了一位新朋友，他的名字叫阿力！（出示男孩阿力），有一件烦心事让他很不快乐，他一点都不喜欢自己的小个子，他最大的心愿就是希望长高，最好长得像大树一样高，像长颈鹿一样高，或者像巨人一样高，总之越高越好。爸爸、妈妈、姐姐，还有老师提供了不同的方法，可是都没有用，阿力一点儿也没长高。后来听取了叔叔的建议，变成了最快乐的男孩……（出示ppt，讲述故事）

2、我们刚才都了解了阿力的不快乐，那你觉得他为了让自己快乐起来会做些什么改变呢？

6、当你们遇到不快乐的时候，你有什么好方法让自己快乐起来呢？（请孩子们说）

7、有只小兔子它也有很多方法，想跟我们分享，我们一起来看看（边看图片边说）

8、师：老师也想和你们分享一个我的方法，当我遇到不快乐的事情的时候，我就做几次深呼吸，这样我的心情会变得轻松很多。（和老师一起试一试）

三、传递快乐

那么从今天开始，希望我们小朋友都做一个快乐的孩子，每天都过得开心。最后，让我们和自己的朋友一起来唱首快乐的歌曲吧。你也可以邀请后面的客人老师一起。（音乐：如果感到幸福你就拍拍手）

**幼儿园中班健康教案篇五**

1、 知道太阳、空气与人们的身体健康有密切的关系。

2、 知道多晒太阳，多在空气清洁的户外游戏活动，可以使人的身体更健康。

幼儿用书：\"暖暖的\'太阳、新鲜的空气\"活动过程：1、讨论：身体健康离不开太阳。

（在太阳下游戏会感到很舒服，很暖和，小朋友们正在长身体，更需要多晒太阳，太阳光能帮助我们身体多吸收钙，使骨头长得粗壮结实。）出示佝偻病，o型腿患儿的照片，介绍多晒太阳的重要性。

：太阳真好，照在身上很温暖，能帮助我们杀死衣服及其他东西上的细菌，使人们不生病或少生病，使我们的骨头长得结实。没有太阳的照射，我们会生病。人离不开太阳，人需要多晒太阳才健康。

2、 讨论：清洁的空气对我们身体健康有好处。

提问：图片中的小朋友怎么啦？他们为什么会这样？

3、 ：太阳和空气真好，能使我们身体健康。

小朋友们要多晒太阳，多呼吸新鲜清洁的空气，这样才能使你们更好地健康成长！

**幼儿园中班健康教案篇六**

1.初步了解食物在人体内的消化、吸收过程。

2.愿意养成饭前洗手、细嚼慢咽、不吃不洁食物的饮食卫生习惯。

1.幼儿用书。

2.热牛奶，洗净的苹果。

1.体验活动：食物哪儿去了？

请幼儿慢慢地喝温牛奶，体会水被慢慢咽下去的感觉，猜一猜喝下去的牛奶到哪儿去了？

请幼儿吃苹果，体验苹果在口腔中初步被磨碎的过程，感受食物在口腔中的变化，体会下咽的感觉，说一说咽下的苹果去哪儿了。

2.阅读幼儿用书，观察食物的“旅行”线路图。

教师引导幼儿观察幼儿用书的相关画面，并将上面的文字念给幼儿听，再结合玄儿喝牛奶、吃苹果的`体验做适当的讲解，帮助幼儿了解食物在消化系统内的变过程。

教师：食物进人人体后，都经过哪些器官？

教师：这些器官都有什么作用？

3.讨论。

教师：小朋友有没有肠胃不舒服的时候？什么时候？为什么？

教师：小朋友怎样保护这些器官？

教师小结：吃东西时要细嚼慢咽，不要吃得太多，也不要饿着，不吃不干净的食物，少喝冷饮，多喝水，多吃蔬菜。

活动变式可以结合本班幼儿的饮食问题引出话题。也可以用故事、保健医生的专引出活动。

活动延伸进餐时，引导幼儿体验不同的食物在口腔咀嚼的感觉；提醒幼儿饭后认真漱口，早晚刷牙，保护牙齿，以更好地咀嚼食物。也可开展娃娃家喂娃娃等游戏，写提供牙齿的图片、模型，帮助幼儿认识牙齿作用，练习用牙刷刷牙。

重点提示讲述食物在消化系统的旅行活动过程时，只要让幼儿知道旅行的线路及各消化器官的名称即可。

个别指导 进餐时，指导值日生报菜名，提醒幼儿干稀搭配、荤素搭配、细噃货咽，不暴饮暴食，养成文明进餐的习惯。

**幼儿园中班健康教案篇七**

1。探索身体运动的不同方法，体验集体运动的快乐。

2。能跟着音乐有节奏的动作。

3。锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。

4。提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。

一、律动分享

1、教师带幼儿律动

听！这是什么音乐？对！是健康歌的音乐。跟着老师一起来运动吧！

我们一起来喊口令。

二、创编动作分享交流

1、谁知道刚才我们运动的是身体的哪个地方？

小结：经常的运动关节可以让我们的身体更加灵活。

2、我们身体上还有什么地方也需要经常的做运动？

说了那么多的地方，能不能听着音乐做做看？什么时候做？我来做望远镜，找找你们有几种不一样的运动身体的方法。

3、集体初步尝试

4、个别交流

我找到了好多运动身体不一样的方法。谁来做小小教练，教教我们大家？

（动作的方向，力度，节奏，伸展度上引导幼儿）

5、集体再次尝试

可以学学朋友的好方法，也可以做做自己想到的好方法，比比谁的动作最象教练，又漂亮又有力。

三、观察图片，拓展新动作

2、给你们一点时间，去看一看，试着做一做，看能不能发现我锻炼的方法。

手叉腰图片、箭头一圈的图片两张—方向不同（发现箭头的涵义）

左右角轮换出去，头摇摆动作的图片四张（从图片的顺序中找到运动身体的方法）

踮脚动作（发展幼儿的观察力）

3、交流发现，尝试有节奏的动作

你看明白了哪一张？

小结：看懂了箭头的意思就明白了这个锻炼的方法。

小结：只要仔细一点，耐心一点，按着图片的顺序1234一个一个做，就能发现这个动作是怎么做的了。

小结：虽然这个动作只有两张图片，但是如果看得不仔细，就很难发现我锻炼的秘密了！

1、三个幼儿一起做一个方法，他们做的一样吗？你和谁做的一样？再听着音乐一起做

2、一个幼儿带着其他幼儿一起做，动作由慢到快，—————清唱动作

3、幼儿讲，然后听音乐一起做）

还有好方法吗？回到教室教给你的好朋友。

整节课下来，课堂气氛是很活跃的。幼儿的积极性和参与度都很高。因为《健康歌》幼儿平日生活中也接触过，所以学习歌曲非常的快，一节课下来，都能记住歌词并能完整的演唱下来。目标也基本达成。在表演环节，幼儿能充分发挥自己的想象，编出各种可爱的且符合歌词内容的动作，并能通过身体把它表现出来。不足的地方就是歌曲表演时，时间不是很长，很多幼儿很爱表演，让所有幼儿都能参加到活动中来。

**幼儿园中班健康教案篇八**

1、了解咪咪患红眼病的原因，知道红眼病会传染。

2、学习处理眼睛异物的简单方法。

小白兔、小花猫的手偶。

1、听故事《红眼咪咪》。

这只小花猫叫咪咪，它有一双漂亮的大眼睛。一天，咪咪在草地上玩皮球，突然一阵风吹来，一粒灰沙吹进了咪咪的\'眼睛里。眼睛真难受，咪咪用手揉，用擦过鼻涕的手帕去擦。揉呀揉，擦呀擦，眼睛越来越疼。妈妈见了说：“哎呀！咪咪的眼睛怎么变成白兔的眼睛了？”没过几天，妈妈的眼睛也红了，眼睛又痛又痒，还怕光、流眼泪，真难受呀！

2、知道得红眼病的原因及病症。

咪咪的眼睛为什么变红了？（灰沙进了眼，不该用手揉，用脏手帕擦。这样会把细菌带进眼睛，使眼睛发炎，眼球充血变红）

妈妈眼睛怎么也红了？（妈妈被咪咪传染了，红眼病是传染病）

3、了解怎样避免红眼病。

妈妈和咪咪去医院看病，医生为他们清洗了眼睛，还开了眼药水，让咪咪回家好好休息，不要和同伴一起玩了。妈妈也不要上班，免得传染给其他人。

得了红眼病会怎样？该怎么办？得了红眼病后，眼睛会流眼泪、怕光、还会疼，会传染给别人。应在家休息，避免和别人接触，等病好了才能上幼儿园。得了红眼病后要及时到医院治疗，点眼药水，用干净的手帕擦眼泪，不到公共场所去。

妈妈怎样才能不被传染？（如果知道周围的人得了红眼病，就不能再与他接触，不用他的毛巾、手帕，不用脏手揉眼）

灰沙吹进眼睛应该怎么办？（可以闭上眼，让泪水慢慢和灰沙一起淌下，如果不行可请大人帮忙）

1、如有条件，可准备有关预防红眼病的录像。

2、在讨论中调动幼儿已有经验，大胆地说出自己的看法。

3、如遇红眼病流行的季节，可抓住时机对幼儿进行教育。

**幼儿园中班健康教案篇九**

1、透过尝试使用多种刷子，了解刷子的不同名称，探索刷子的使用方法。

2、在亲身体验的基础上，增强幼儿对刷子构造、种类及用途的认识，并按刷子不同用途进行分类。

3、激发幼儿对生活中小工具产生兴趣，体验刷子给人们生活带来的方便。

二．活动准备

1、发动家长和幼儿共同收集各种各样的刷子，如牙刷、杯刷、鞋刷、长柄刷、眉刷、衣刷、浴缸刷等。

2、杯子、瓶、娃娃、衣服、裤子、抹布、皮鞋、盆、标记等。

三．活动过程

（一）操作实践活动，让幼儿亲身感知各种刷子的不同用途。

1、出示刷子，引发幼儿使用刷子的兴趣。

2、幼儿自由选取、观察、摆弄、交流、尝试使用各种刷子，相互合作模仿成人的活动。（用牙刷给宝宝刷牙，用鞋刷相互刷皮鞋，用衣刷模仿妈妈刷衣服，刷裤子，用杯刷刷杯子，用长柄刷刷地，用眉刷相互化妆等等）。

（二）鼓励幼儿讨论表达自己的操作过程与发现。

2、比较一下你们的刷子，有哪些地方不相同及相同点？

3、教师小结各种各样的刷子。

4、游戏《送刷子回家》，引导幼儿根据刷子的不同用途进行分类。（引导幼儿将牙刷送给牙宝宝，将鞋刷送给鞋子……）

（三）拓展经验：

1、你还见过哪些刷子？在什么地方看到的？教师出示锅刷、长柄刷让幼儿了解。

2、幼儿观看录象：随着刷子科技的不断发展，我们生活中又出现了许多电动刷子为我们的生活带来了更多的便利。

3、小朋友长大后自己设计更先进的刷子为人类服务。

**幼儿园中班健康教案篇十**

1、能与小伙伴一起协商,并步调一致地做游戏。

2、感受与同伴游戏的乐趣。

1、律动音乐

2、1-10数字卡两套、教具大鞋、皮球

一、导入课题:

小朋友你们知道今年的全运会在哪里举行吗?运动会上都有哪些运动项目?引起幼儿学习兴趣。

二、基本部分:

1、教师带领幼儿做活动前的.准备,放音乐,做律动操。

2、幼儿自由分组:有20名幼儿参加游戏比赛,其中每10人一队,共分两队;提问:小朋友数学10是双数还是单数?10是双数所以每个小朋友都能找到朋友。幼儿自由选择位置,按顺序排好队,教师给两队运动员编号。

3、游戏规则:每队中每两名队员为一小组参加游戏,两名幼儿先穿上大鞋子,走到目的地,然后脱掉大鞋,从球筐中取球,两人背对背将球运到另一个球筐中,再拍第二组小朋友的手,游戏继续进行,每队完成游戏,教师记下时间,用时间最少的一队胜利。

游戏中教师不断提醒幼儿一定要注意安全。

4、颁发奖牌。为了鼓励幼儿,给胜利的一队颁发奖牌,让他们充分感受运动员在领奖时的心情。鼓励另一队幼儿不要灰心,争取下一次的胜利。

5、教师小结:这个游戏需要我们两个小朋友之间互相帮助,相互合作,步调一致,才能完成任务。在我们日常生活中,很多事情也需要我们小朋友之间互相团结,互相帮助。

三、活动结束:

比赛到些结束,请运动员回活动室体育。

四、活动延伸:

带幼儿回教室后书写数字1-10,在田字格中正确书写,教师

**幼儿园中班健康教案篇十一**

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。

“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篇十二**

1、知道芹菜对人体的作用以及多种吃法，乐意吃芹菜。

2、体验自己动手包饺子的乐趣。

3、喜欢参与游戏，体验。

4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

芹菜对人体的作用以及多种吃法。

1、带根的芹菜一根，贴上鼻子、眼镜、嘴巴，制作成芹菜宝宝。

2、麻油、盐、糖、肉末、饺子皮、勺子、水、切菜刀、砧板。

3、录像片(或图片)：幼儿大便时很痛苦的样子。

一、产生观察芹菜的兴趣。

出示芹菜宝宝。这是谁啊?它的头发、身体、裙子分别是哪一部分?帮助幼儿以游戏口吻认识芹菜的`根、茎、叶。

二、了解吃芹菜的好处。

看录像(或图片)。了解芹菜能帮助小朋友消化食物，顺利排便。

请幼儿在芹菜茎中寻找帮助大家消化食物的纤维，知道其对人体的好处。

三、了解芹菜的多种吃法。

这么好的芹菜，你们平时是怎么吃的?

教师边说边操作包芹菜饺子的方法：芹菜去根、去叶--洗净--用开水烫一下(亦可不烫，用盐稍加腌渍)--切碎--放少许盐、糖、葱、姜--与肉末一起拌匀--包饺子。

幼儿自己动手包芹菜饺子。

平日针对不少幼儿不爱吃芹菜的现象，以幼儿自己动手操作的做法来诱发他们吃芹菜的欲望，能取得较好的效果。操作过程(特别是在集体中)能使幼儿愉快。如果本活动加上当天午餐可以让幼儿吃自己包的芹菜饺子，更能体验包饺子，吃饺子的乐趣。活动过后，应该多鼓励幼儿在家中也能和父母一起动手包芹菜饺子。

小百科：芹菜，属伞形科植物，品种繁多，在我国有着悠久的种植历史和大范围的种植面积，是中国人常吃的蔬菜之一。

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