

2023年中班健康活动教案含反思(实用7篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

中班健康活动教案含反思篇一

- 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。
- 4、鼓励幼儿大胆说话和积极应答。
- 5、培养幼儿思考问题、解决问题的能力及快速应答能力。

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。

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

中班健康活动教案含反思篇二

1、锻炼手臂力量，提高运动能力

2、不怕累，体会合作游戏的快乐

音乐、场地布置

带领幼儿活动身体：动动四肢，甩甩尾巴，走动走动，转转牛角，舒展全身筋骨

1、提问：你们知道小牛是怎么帮爸爸耕地的吗？

2、引导幼儿创编动作，启发与同伴合作

用什么动作表现牛耕地

2、幼儿两两组合，互换角色自由练习

将幼儿分成两组，以“牛耕地”的方式进行前进比赛，并绕过障碍物，看哪一组快

中班健康活动教案含反思篇三

夏天到了，孩子们对各式各样的冰激凌情有独钟，我们知道冰激凌吃多了对身体不好，有时候只凭我们大人单纯的说，作用不大，孩子还是禁不住要吃。今天和幼儿一起学习了故事《冰激凌小姑娘》。通过故事让孩子知道好吃的冷饮不能多吃，认识到贪吃冷饮对身体的伤害。相信通过这次活动之后孩子会更加有节制的吃这些东西。

1、了解多种多样的冰激凌，感受其味道的不同。

2、知道好吃的冷饮不能多吃，认识到贪吃冷饮对身体的伤害。

理解贪吃冷饮对身体的伤害。

录音机、故事磁带、《冰激凌小姑娘》故事图片。

一、启发谈话：

夏天天气很热，你想吃什么？展开自由讨论。

师：小朋友，现在天气非常热，你们都想吃什么呢？请幼儿自由回答。

二、引导幼儿说说平时自己吃过的冰激凌是什么味道的?还看见过哪些冰激凌?鼓励幼儿积极大胆的发言，教师重点地介绍几种有代表性的冰激凌。

三、结合图片，讲述故事，初步感知故事内容。

1、这个小姑娘为什么叫冰激凌小姑娘?

2、最后为什么小姑娘感到肚子疼了?

四、帮助幼儿理解故事内容，知道贪吃冷饮对身体的伤害。

1、小姑娘来到了什么地方?

2、她吃了什么?

3、后来怎么样了?

4、为什么会有这样?

5、吃冰激凌应注意什么?

五、引导幼儿讨论、交流。

夏天应吃什么感到凉爽而且不会伤害身体?

教育幼儿夏天应多喝白开水，及时补充身体里的水分，多吃新鲜的水果，才能使我们健康成长。

六、活动延伸：

回家把《冰激凌小姑娘》的故事讲给爸爸妈妈听，把多吃冷饮的危害告诉家人。

从前，有一个小姑娘，特别爱吃冰激凌，吃起来没完没了，

人们就叫她冰激凌小姑娘。

有一天，她忽然感觉自己飞了起来，飘呀飘呀，降落在一个陌生的地方。她瞪大眼睛仔细一看，呀，这里的地是巧克力冰激凌铺的，房子是草莓冰激凌盖的，墙是橘子冰激凌垒的，原来这里是冰激凌王国！小姑娘高兴极了，一口气吃了八块地砖，十块墙砖。这时有一个小矮人从一间房子里出来了。他一见小姑娘就说：哎？，客人来了！欢迎你小姑娘，这里有奶油冰激凌，有芒果冰激凌，有西瓜冰激凌，各种味道的冰激凌都有。小姑娘可高兴了，吃了一个又一个，吃着吃着，她忽然觉得肚子疼，小矮人拉住她的手，说：再吃几个吧，这就是我们的饭。小姑娘肚子疼的受不了，一着急，醒了过来，原来是个梦。

从那以后，小姑娘再也不敢多吃冰激凌了。

冰激凌即冰淇淋。是以饮用水、牛奶、奶粉、奶油(或植物油脂)、食糖等为主要原料，加入适量食品添加剂，经混合、灭菌、均质、老化、凝冻、硬化等工艺而制成的体积膨胀的冷冻食品，口感细腻、柔滑、清凉。

现在的孩子们对吃都有着丰富的经验，好看又好吃的冰淇淋，是孩子们非常熟悉，特爱吃的，几乎没有一个孩子能抵抗住它的诱惑。由于冰淇淋是孩子们喜欢又感兴趣的，从而能充分调动孩子的积极性，活动中幼儿想说、敢说，同伴间有交流、讨论，有的孩子甚至还伸出手，假装去抓冰淇淋吃。

不足之处：

当幼儿观看幻灯片时，顺应他们的兴趣，让他们尽情讨论冰淇淋的各种特性，引导他们感知不同的形状、颜色、味道等，这样，活动的效果会更好。

中班健康活动教案含反思篇四

中班健康活动做一个健康的娃娃教案(附教学反思)主要包含了活动设计背景,活动目标,教学重点、难点,活动准备,活动过程,教学反思等内容,让幼儿懂得健康对人很重要,增强做健康娃娃的意识,让幼儿知道怎样做才有利于健康,适合幼儿园老师们上中班健康活动课,快来看看做一个健康的娃娃教案吧。

有的幼儿经常感冒或生病请假。

- 1、让幼儿懂得健康对人很重要,增强做健康娃娃的意识。
- 2、让幼儿知道怎样做才有利于健康。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、了解主要症状,懂得预防和治疗的自我保护意识。

让幼儿知道怎样做才有利于健康。

- 1、运动员获奖图片若干张。
- 2、幼儿身高、体重记录图表和应达标的图表。

- 1、出示运动员获奖图片,让幼儿说说图片上运动员在干什么,这些运动员身体怎样,他们的身体为什么那么棒。
- 2、在幼儿看图上,老师加以引导,让幼儿明白运动员的身体之所以那么棒,是因为他们坚持天天锻炼身体,有了好的身体,才有可能为国争光。

3、组织幼儿讨论：自己身边哪些人的身体很健康？他们的身体为什么那样健康？通过讨论，使幼儿明白在各行各业工作的人身体都很健康。有了健康的身体，才能坚持上班做好工作。

4、请幼儿把自己的身高、体重记录图表和应达标的图表比一比，说说自己应该怎么做才能成为一个健康的娃娃。

活动后将幼儿应达标的身高、体重图表贴在教室里，让幼儿随时观看、对比、激励幼儿争做健康娃娃。

健康的娃娃不容易生病，身体在不断地长高长重。健康的娃娃不挑食、很少吃零食，所以长得不会太瘦也不会太胖。健康的娃娃爱锻炼，讲卫生，有良好的习惯。健康的娃娃有一双好眼睛，有一口好牙齿。健康的娃娃能和朋友好好地玩，碰到困难不爱哭，能动脑筋想办法解决问题，所以他们总是快乐的。

中班健康活动教案含反思篇五

丰富多彩的户外体育游戏不仅可以促进幼儿身心健康发展，而且能增长幼儿的知识，发展智力。根据幼儿的特点，组织生动有趣的体育活动，吸引幼儿主动参与。这次中班健康《摘果子》活动旨在培养幼儿的动作协调能力和灵活性，孩子们的兴趣很浓。

- 1、增强幼儿的合作意识，体验合作的乐趣。
- 2、两人三足一致行走，发展幼儿的协调能力和平衡能力。
- 3、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 4、初步了解健康的小常识。

5、 让幼儿知道愉快有益于身体健康。

重点：能做到两人三足一致行走。

难点：能与同伴动作协调，又快又稳地一致行走。

1、 绳子若干条。

2、 障碍物、铃鼓。

1、 暖身活动。

教师扮演孙悟空，幼儿扮演小猴子，一起锻炼身体。幼儿听口令做动作（学猴子摘桃子，小猴走路）充分活动身体，在此基础上将幼儿分成4路纵队，随教师发出的口令“一二，一二”集体走，各队的口令和步伐整齐一致。

（1） 扮演“孙悟空”与小猴子一起锻炼身体。

（2） 听口令做动作。

（3） 队形操练。

2、 练习本领：两人三足走。

（1） 幼儿讨论两人三足走的好办法。

（2） 请能协调一致走的幼儿示范或者说一说。

（3） 教师按幼儿说出的方法试一试。

（4） 教师总结出两人三足走的动作要领。

（5） 幼儿两两组合，合作练习。

3、结束活动：

(1) 教师小结：我们小朋友不怕困难都摘到了果子，都特别的开心，我们一起跳个舞吧。

(2) 幼儿随音乐“健康歌”做放松运动并收拾场地。

健康活动《摘果子》，活动重点主要是指导幼儿练习纵跳触物。我通过示范，强化纵跳触物的动作要领：双腿屈膝，使劲向上跳起，同时伸一只手臂高高举起。在活动中让幼儿充分体验摘到果子的成就感。

中班健康活动教案含反思篇六

知道引起疾病的原因，了解一些预防蛔虫、肠道疾病的一般知识，讲究卫生，养成爱清洁的良好习惯。

【活动准备】

装有水的两个盆、图片、幼儿用书。

【活动过程】

出示图片，引出活动的主题：

1、图片上的小朋友怎么了，为什么捂着肚子？（鼓励幼儿结合生活猜测肚子疼的原因）

2、谈话讨论：

(1) 引起肚子疼的原因，教师逐一出示。

图片一：吃了苍蝇、蚊子叮过的食物。

图片二：喝了凉水。

图片三：不讲究卫生，用脏手吃了没清洗过的水果。

图片四：吃了许多冷饮和零食。

图片五：肚子里有蛔虫或内部器官有炎症。

让幼儿了解肚子疼的原因。请幼儿谈谈自己肚子疼的感受和原因。

(2) 师问：小朋友生病了该怎么办？（找医生看病，吃药、打针）

(3) 怎样做一个爱干净、讲卫生的好孩子呀？

小结：只有我们讲究个人卫生，不吃不干净的食物和蚊虫叮过的食物，做到不喝生水，少吃冷饮，才能预防蛔虫和肠道疾病，身体才健康。

3、幼儿操作：

(1) 出示两盆水，请幼儿分组检查小手并洗手。（教师指导幼儿正确的洗手方法。）

(2) 请幼儿观察两盆水的不同，说说洗过手的水和干净的水有什么不同。

小结：我们的小手有很多细菌，要勤剪指甲，勤洗手才能做一个爱清洁，讲卫生的好孩子。

教学分析与反思：

通过本次活动，让幼儿知道生活中要爱清洁，讲卫生，养成一个良好的习惯。在活动过程中，孩子们都乐于参与活动，尤其是在操作活动，孩子们在充满兴趣的氛围中获得知识，激发了幼儿的学习欲望。每个活动环节的设计都为下一个环

节起到了衔接的作用。幼儿积极回答问题，并踊跃参与活动，使整个活动达到了预定的目标。当然，在本次活动中，我也有许多不足的地方，今后在工作中会加以改进，做得会更好。

中班健康活动教案含反思篇七

幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本的生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是幼儿快乐成长与学习发展的基础。

健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。为有效促进幼儿身心健康发展，除了具有健康的体态、情绪安定愉快、具有一定的适应等，良好的生活习惯与卫生习惯也是必不可少的。帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯，提高自我保护能力，形成使其终身收益的生活能力和文明生活方式。帮助幼儿保护五官，提醒幼儿早晚刷牙，饭后漱口，不乱挖耳朵、鼻孔、不用脏手揉眼睛，知道保护眼睛，不在光线过强或过暗的地方看书，连续看电视等不超过20分钟。五官与我们的日常生活息息相关，通过这节健康课，让幼儿知道五官的作用，让幼儿知道要保护我们的五官，一面给我们的日常生活造成不必要的麻烦。

- 1、在感知活动中发现五官，知道五官的名称。
- 2、观察五官的相对位置和外形特征，初步了解保护五官的一般常识。
- 3、学习保护五官。
- 4、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。

5、初步了解预防疾病的方法。

重点：让幼儿在活动中了解五官，知道五官的名称，知道如何保护五官。

难点：知道保护五官的重要，把保护五官落实到生活中。

五官图像若干，五官脸谱

提问：你们知道他们是因为什么吵架吗？他们先把谁赶走了？

（五官在为谁的本领大而吵架）（先把眉毛赶走了）

眉毛被赶走后发生了什么事情？

为什么没有了眉毛，宝宝为什么会摔倒呢？（因为眼睛看不见了）为什么眼睛看不见？（因为汗水流进眼睛里了）那为什么汗水会流进眼睛里？（因为眉毛不见了）

小结：眉毛有挡汗水的功能。

3、续讲故事：听了小朋友的话，它们都知道了，原来眉毛也有很大的本领，不能少了它。就赶紧把眉毛请了回来。（教师把眉毛粘回原来的位置）眉毛不能少，那到底谁本领大呢？它们一起看着眼睛：“眼睛眼睛，你最没有用了，你走吧！”眼睛被赶走了。（教师拿掉眼睛）

提问：小朋友们想一想没有了眼睛，会怎样呢？（看不见东西了）

体验：现在请小朋友们起立，向前走几步闭上眼睛，转过身来再找找自己的位置。

（黑黑的、有些害怕）（有了眼睛可以看到周围的事物）（能够看到周围的事物感觉很幸福）

小结：眼睛可以让我们看见周围的事物，眼睛不能少。（粘回眼睛）

4、续讲故事：五官他们赶紧把眼睛请了回来，眉毛不能少，眼睛不能少，那到底谁最没有用呢？五官们你看我，我看你，他们又一起说：“鼻子鼻子，你最没有用了，你走吧！”于是鼻子被赶走了。（拿掉鼻子）

提问：鼻子真的没有用吗？

出示白酒和醋，小朋友，你们看我手中的两个小瓶中分别装着，白酒和醋，小朋友们想一想，应该用什麼办法才能知道那个瓶里是白酒，那个瓶里是醋？（幼儿自由猜测）那我们用眼睛能区分出它们吗？（不能，它们都是透明的）。那到底应该怎样做呢？（用鼻子闻）我们一起来闻一闻。分别请幼儿闻白酒和醋：你闻到的是什么？（酸味、辣味）你是怎么知道的？（用鼻子闻出来的）

体验：用手捏住鼻子有什么感觉？

小结：对啊！鼻子能帮助我们辨别气味和呼吸，所以鼻子本领也很大，它能少吗？（不能）赶紧把鼻子请回来吧！（粘回鼻子）

5、续讲故事：鼻子不能少，鼻子回来了，嘴巴说：“耳朵耳朵，一定是你最没有用了，你走吧！”耳朵被赶走了。（取下耳朵）

提问：没有了耳朵会怎么样呢？

体验：捂住耳朵和放开双手，分别体验老师的指令，然后比较，为什么第一次小朋友都没有反应，第二次大家马上就做出动作了。

（捂住耳朵就听不见了）（放开耳朵听得很清楚）

小结：耳朵能听见声音，所以耳朵不能少。（粘回耳朵）

6、续讲故事：眉毛不能少，眼睛不能少，鼻子不能少，耳朵也不能少，它们一起大声地说：“嘴巴嘴巴，肯定你最没有用了，你走吧！”嘴巴被赶走了。（取下嘴巴）

提问：嘴巴真的能少吗？（不能）（没有了嘴巴，我们不能吃饭、喝水、说话）

体验：把鼻子和嘴巴捏住有什么感觉？你再捏住鼻子放开嘴巴有什么感觉？（不能呼吸）（可以呼吸）

原来嘴巴和鼻子都能帮助我们呼吸。

故事结尾：五官当中，眉毛眉毛挡汗水，眼睛耳朵不能少，鼻子嘴巴用得着，五官个个本领高，少了哪个都不好，五官中谁也不能少，所以他们又成为了好朋友。

三、学习保护五官

我们怎样保护我们的眼睛？（不用脏手揉眼睛，不要用硬的物品碰眼睛、不要看过亮的事物、不要在过暗的地方看书）

怎样保护我们的鼻子？（不乱抠鼻子、不往鼻子里塞东西、有鼻涕及时用纸擦）

怎样保护我们的耳朵？（不乱抠耳朵、不往耳朵里塞东西、）

怎样保护我们的嘴巴？（不用手抠嘴，不往嘴里放大的东西，不大声喊叫）

教师小结：

我们要保护好自已的五官，首先就应该养成良好的卫生习惯和行为习惯，这样我们才能健康，才能成为一个聪明的宝宝。

咦？老师怎么听到五官又吵架了，（教师出示错位五官请幼儿看）他们又分开了，我们来帮助它们好吗？怎么帮呢？（让他们回到自己的位置上才行）

四、拼贴五官

1、你们知道它们在脸上的位置吗？

（眼睛在上面、嘴巴在下面、鼻子在中间、耳朵在头的两侧）

体验：请一名幼儿粘贴五官

教师：小朋友你们看看，这位小朋友虽然把五官的位置贴对了，但是你们看到这样的一张脸有什么样的`感觉？（不舒服）不舒服的原因在哪里？你们互相看看在你们的脸在于画上的脸有什么不同（五官位置要对称）

教师总结：（教师边总结边示范）一张脸儿大又宽，弯弯的眉毛圆圆的眼，鼻子长在脸中间，嘴巴长在鼻子下面，耳朵分别在两边，这张脸多像我，笑嘻嘻的真好看。

2、我的这张笑脸拼粘好了，现在小朋友也快动手帮助你们的五官找准自己的位置，可别让他们再吵架了。

幼儿粘贴，教师分别指导

在活动的一开始，我以故事导入，激发幼儿探索的兴趣，故事《眉毛搬家》引起了幼儿对五官作用的关注，于是，我就带着幼儿一起随着故事情节一起深入。幼儿通过猜猜、看看、想想、等多种形式，在潜移默化中了解了五官的作用，通过对五官缺一不可的认识后，很自然的就引导保护五官的话题

上来，幼儿在自主谈话中都是围绕着卫生习惯和行为习惯发表自己的意见，对今后在日常生活中幼儿行为习惯的培养，做了一个很好的铺垫。贴五官则要求幼儿准确掌握五官位置的基础上，来完成位置的对称，则是对能力强幼儿的提高。