

幼儿园中班健康教育教案例子及反思 幼儿园中班健康教育教案妈妈我爱你(通用5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

幼儿园中班健康教育教案例子及反思篇一

- 1、能够通过绘本故事感受妈妈的爱并且表达出来。
- 2、了解妈妈的辛苦，能够用力所能及的事情来帮助妈妈。
- 3、愿意与同伴分享自己对妈妈的爱，喜欢参与集体活动。

1□ppt绘本故事《我妈妈》

2、视频

3、音乐《世上只有妈妈好》、《我的好妈妈》

一、导入

放《世上只有妈妈好》的歌曲，声音由弱到强，教师轻轻哼唱进入课堂。

1. 小朋友们，你们知道这首歌的名字吗？
2. 听到这首歌词时，你的脑海中出现了哪些情景？你的心里有什么感受？

3. 谁能说一说这首歌表达了怎样的情感？（母爱的伟大、我们对妈妈的爱）

二、听绘本故事，说说我们的妈妈

教师：“今天，老师给小朋友带来了一个绘本故事，我们一起来听一听，好不好？”

（小朋友们要竖起耳朵来听，等故事听完了老师会有问题问你们）

听完故事后，教师提问：

1、故事里的小朋友说他的妈妈是什么呢？老师先来说，故事里面说他的妈妈是个大厨师……是个神奇的画家……是个大力士……还有什么呢，请小朋友们举手回答。

2、现在让我们再回顾一遍故事，看看小朋友们说的对不对……（真棒，小朋友们给自己鼓鼓掌）

3、听完了故事，请小朋友说一说自己的妈妈。

4、最后我们要跟我们的妈妈说一句什么话呢？（我爱她，永远爱她）

三、看视频，用自己的行动表现对妈妈的爱

1、小朋友们说一说两个视频分别讲的什么内容。

视频一：小朋友的妈妈给他送牛奶

视频二：妈妈给奶奶洗脚，小朋友给妈妈洗脚，还给她讲小鸭子的故事

3、听歌做动作

结束语：今天我们从绘本故事还有视频里都知道了妈妈对我们的爱，那我们小朋友是不是也很爱自己的妈妈呀？可是我们有些小朋友的妈妈都不知道呢，所以我们要大声说出我们对她们的爱。今天回到家看到妈妈，我们要对妈妈说什么呢？让我们大声说出来。

幼儿园中班健康教育教案例子及反思篇二

一、活动目标：

- 1、勇于接受挑战，并体验体育活动的乐趣。
- 2、学习正面向前双脚并拢侧身跳，使跳跃协调。
- 3、探索并感受拼版的不同玩法，萌生创新意识和能力。

二、活动准备：

- 1、知识经验准备：知道拼版的特性，安全、轻巧。接触过拼板，并有一定经验。
- 2、物质准备：拼板每人一个，郊游的音乐，幼儿每人身上标有颜色标记。
- 3、《郊游》音乐以及场地布置：石桥，荆棘。
- 4、30厘米见方的'泡沫拼板人手一块（3种颜色）。

三、教学重点与难点：

- 1、重点：两脚并拢跳。
- 2、难点：在拼版的两边跳，动作协调，轻轻落地。

四、教学方法与手段法：

自主探索法、示范法，尝试法、练习法，游戏法。

五、活动过程：

（一）开始部分。

1、师生一起伴随音乐做拼板操。

教师：现在我们跟着音乐一起来运动运动。

2、带好小拼板去郊游。

播放音乐，幼儿跟着老师做动作，如把拼板当方向盘、雨伞拿着快速的，轻轻地走，当遇见石桥时，举在胸前跳过，遇见荆棘时，举在头顶跳跃等。

3、停止后问：“刚才小拼板变成什么了？”

小朋友们战胜了这么多困难到达了目的地真勇敢。（大声欢呼）

4、教师引导幼儿自由探索玩拼板，提出玩拼板的要求：“分散在场地上玩，比比谁玩的办法多、玩得本领大。”

5、幼儿可能会出现很多种玩的方法：如当飞碟投掷、顶在头上、绕拼板跑、夹在双腿中间跳、抛接、跳跃等，教师应该及时鼓励，并要求“把本领练得更大”如投的远、顶的时间长等。

6、跳过拼板。

（1）教师发出指令：把拼板直直的放在右边，教师检查每个幼儿拼板的方位。

(2) 跳过来，跳过去。（练习两次）

(3) 跳的时候注意什么？（轻轻跳、并拢跳、轻轻落地、不碰板）

(二) 把拼板变成长条，练习双脚并拢侧身行进跳。

1、幼儿按照自己所拿拼板的颜色很快地拼成长条。教师问：“有几条拼板？像什么？”

2、用刚才跳过来，跳过去的方法跳过小河。（请一位幼儿来示范）教师问：“跳的时候注意什么？”

3、幼儿分成四组接力跳。（教师用双手扶的方法帮助胆小的孩子）

4、教师问：“有没有碰到困难？”

5、教师提出观察到的一些问题：

(1) 跳的时候站在拼板的哪里？

(2) 从头跳到尾。

6、再玩一次。

(三) 在竖摆的拼板前方，出示竖摆的围成方形的拼板，练习原地纵跳动作。

1、这是什么？（筐）

2、怎么玩？请谁来挑战。（请一幼儿示范，教师在一旁用动作语言提示：双脚并拢侧身行进跳过小河，再原地纵跳进小筐跳出小筐，然后跑回起点与第二位幼儿交接）

3、幼儿分组尝试新玩法。

（四）结束部分的休息、放松操和小游戏。

1、播放音乐，幼儿跟着老师做放松操。（抖抖手、敲敲腿、弯弯腰、挥挥手、耸耸肩等）

2、请幼儿坐在自己的拼板上。

3、教师将竖摆的拼板站起来，问：“小筐竖起来变成什么？”（车轮）

（1）谁能让他转起来？（请一位幼儿站在车轮中间滚，再请两位滚。有四个车轮分别请两位幼儿滚。）

（2）下一节我们玩车轮游戏好不好？

（3）最后教师出示一个超大的车轮，请剩下的幼儿一起乘上车，在老师的帮助下开回教室。

幼儿园中班健康教育教案例子及反思篇三

设计意图：

泡沫拼板在幼儿的生活中随处可见，具有色彩鲜艳、质地柔韧、安全多变等特点，深受幼儿喜爱。本次活动中充分依托拼板，在幼儿探索单块拼板多样玩法的基础上适时推出双脚并拢侧身跳的动作，并从原地练习自然过渡到行进间完成此动作。在整个活动中材料运用与孩子身体动作发展自然契合，并呈现出丰富想象和无限创意，感受一物多玩的有趣。

活动目标：

1. 学习双脚并拢侧身跳，保持身体平衡，提高动作协调性。

2. 探索拼板的不同玩法，体验一物多玩的`乐趣。
3. 勇于接受挑战，形成乐观向上、互相合作的态度。

活动准备：

知识经验准备：知道拼板的特性，安全、轻巧。接触过拼板，并有一定经验。

物质材料准备：拼板每人一个，背景音乐，颜色标记。

活动过程：

一、情景导入，引出活动。

师：冬天到了，让我们开着小汽车一起去锻炼吧。

二、探索玩法，学习双脚并拢侧身跳。

1. 探索拼板的多种玩法，感受一物多玩的乐趣。

(1) 自由探索一块拼板的玩法，并互相学习。

师：我们把一块小拼板变成了方向盘，开汽车玩，还能变什么？可以怎么玩呢？请你找一个空地方变一变，玩一玩。

(2) 分散玩拼板：“刚才把拼板变成什么”？

(3) 个别交流动作，集体学做。

2. 借助拼板，学习双脚并拢侧身跳

(1) 按颜色拼长条：有几块拼板？像什么？

(2) 学习双脚并拢侧身跳，讲解要求。

(3) 分组游戏，练习侧身跳。

(4) 放松运动，休息片刻。

三、游戏“争抢站拼板”，体验合作能力。

1. 教师介绍游戏玩法：创设情境，小朋友扮演企鹅，根据音乐变化玩游戏。
2. 第一次游戏，每张拼板上站一位小朋友。
3. 第二次游戏，减少拼板数量合作玩游戏。（教师提醒游戏中的安全）

四、延伸活动，探索新玩法。

幼儿园中班健康教育教案例子及反思篇四

幼儿园教师要鼓励幼儿喜欢参与运动，感受运动带来的身心愉悦感，体验集体游戏的乐趣。以下是小编整理的幼儿园中班健康教育教案，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

活动目标

1. 练习双脚连续向前跳，提高腿部肌肉力量及平衡能力。
2. 体验集体游戏的乐趣。

活动准备

呼啦圈、自制小兔图片若干张。

活动过程

1. 热身活动。

教师与幼儿一起来听音乐做热身活动：今天老师给你们来了一个好玩的游戏，在玩游戏之前，请小朋友们跟着老师一起来跟着音乐活动一下我们的小身体。

2. 学小兔走路，做游戏：找小兔。

小兔太贪玩了，跑到外面没回来，兔妈妈可着急了，希望小朋友们帮它把小兔找回来。但是找小兔之前必须要学会小兔走路，不然小兔是不会愿意跟着我们回来的。谁知道小兔是怎样走路的？(请一个小朋友上来演示。)

(1) 自由练习双脚连续向前跳。借助呼啦圈让幼儿练习跳，提醒幼儿每跳一个圈要注意保持身体平衡。

师：原来呀，小兔走路是双脚并拢一起往前跳的。小朋友们真厉害。现在我们就一起到呼啦圈做的石头小路上来练习一下小兔跳吧。注意跳的时候，身体要保持平衡，别摔着了。

教师小结：老师发现有很多小朋友都学会了小兔走路，可是呀，还有个别小朋友学得不对，小兔走路是双脚往前跳，那要是我们一只脚一只脚的跳，对不对呀？(不对)现在请小朋友们来认真看老师学小兔跳，看老师学得对不对。

(2) 游戏：找小兔。师：小朋友们都懂得了小兔走路的方式，现在就让我们一起出发去把小兔找回来吧。教师讲解规则：去找小兔的过程中，我们要用双脚跳的方式走过那条石头小路，到那边把小兔找回来，放到篮筐里，然后排好队。记住每人只能去找一次，而且一人一次只能找一只小兔。

第一次游戏：幼儿自由练习，提醒幼儿遵守游戏规则，每人每次只能找一只“小兔”。

小结：教师对幼儿进行评价，鼓励幼儿按照游戏规则来进行游戏第二次游戏：分组比赛师：现在我们来进行比较，看看

哪一组的小朋友最棒。

教师先讲解并示范玩法：幼儿分为两组，各组第一个小朋友听到老师的口令后，双脚连续向前跳，跳到对面去找一只小兔，然后跑回来把小兔放到篮筐里后拍第二个小朋友的手，第二个小朋友才可以出发，其他幼儿以此类推，最先跳完的一组为胜利者。

第三次游戏：提升幼儿动作，适当增加游戏难度。教师变换呼啦圈的排列形式，适当增加游戏难度，让幼儿的动作得到提升。

3. 结束部分。

教师小结：这次比赛四组的小朋友获得了胜利，但是老师觉得呀，每个小朋友今天都很棒，把贪玩的小兔都找回来了，都值得表扬。我们玩了这么久得游戏了，每个人都累了，我们来放松放松一下自己，伸一下小腿，拍拍大腿、小腿。

活动目标：

1. 了解预防感冒的基本知识，知道生病时配合医生治疗。
2. 懂得要有良好的生活习惯，及时增减衣服。
3. 喜欢参与运动，感受运动带来的身心愉悦感。

活动重点：

了解预防感冒的基本知识。

活动难点：

能够区分出预防感冒的正确和错误的做法。

活动准备：

1. 幼儿了解感冒的相关知识。
- 2 《小猪生病了》故事课件。
3. 预防感冒的图片若干、自制小药箱2个、太空棒2个。

活动过程：

一、谈话导入

今天老师见到中班的小朋友真开心，你们开心吗？我们一起认识一位新朋友，看看它的心情怎样。

二、观察故事图片并讨论小猪生病的原因

(1) 教师讲故事，知道天冷时要及时穿外套。

提问：你觉得小猪这样穿可以吗？为什么？谁来劝劝小猪？

(2) 继续讲故事，懂得要按时睡觉。

(3) 说说小猪打喷嚏、流鼻涕的原因。

小猪怎么了？为什么会这样？

小结：我们一定要记住天冷时要及时穿外套，养成每天按时睡觉的好习惯。

三、知道感冒了要配合医生进行治疗

提问：如果你是小猪，你会打针吗？为什么？

小结：生病时要配合医生做治疗，身体才会好起来。

四、说说预防感冒的方法

1. 说说你知道的预防感冒的方法。
2. 看图说说预防感冒的方法，并将图片分类整理。

- (1) 两组幼儿分别从两个药箱取图片。
- (2) 幼儿讨论理解图片上预防感冒的方法。
- (3) 幼儿将手中的图片分类张贴。
- (4) 说说图片上预防感冒的方法。

提问：你们觉得有没有需要改动的图片？为什么？

- (5) 引导幼儿区分预防感冒好的做法和不好的做法。

五、游戏《打地鼠》

- (1) 热身运动
- (2) 幼儿做地鼠，不停地做蹲起的动作。教师手拿太空棒打地鼠。
- (3) 游戏重复进行，邀请一名幼儿和教师一起打地鼠。
- (4) 说说运动后的感觉。

提问：运动之后你的心情怎样？

运动完了你们有什么感觉？

小结：运动能让我们心情舒畅、能减肥、能让我们长高，让我们身体变得强壮，最重要的是能预防感冒。

(4) 说说自己知道的其他运动方式

(5) 放松活动

六、活动延伸

活动目标

1. 会玩羊角球，能掌握双脚连续向前跳的动作。
2. 有参加体育活动的兴趣。

活动准备

1. 羊角球若干(与幼儿人数相同)，平衡木4个，树16棵(充气塑料玩具制作)，小松鼠头饰。
2. 快乐的歌曲。

活动过程

1. 幼儿在老师的带领下听音乐做准备活动“松鼠模仿操”。
2. 小松鼠玩球：幼儿人手一个球，教师鼓励幼儿大胆想象，用多种方法创造性地玩球，如抛、滚、拍等，激发幼儿参加活动的兴趣。
3. 小松鼠学跳：在幼儿刚才玩的基础上，重点练习双脚连续向前跳。

(1) 教师一遍请个别幼儿示范跳的动作，一边讲解动作要领“两手抓住羊角，坐在球上，双脚蹬地和球一起前进”。

(2) 幼儿四散练习，教师观察、指导，提醒幼儿要跳的稳，帮助个别能力差的幼儿，纠正不正确的动作。

4. 小松鼠比本领：幼儿分组联系跳的动作，要求幼儿不从球上跳下来，能力强的幼儿跳的距离可以长一些。

5. 小松鼠采松果，进一步联系连续跳。

(1) 启发幼儿说出冬天来了，小松鼠要帮助妈妈一起准备很多松果，幼儿四散跳到场地两边的“树林”采“松果”，进一步练习跳的动作，教师注意观察和个别指导。

(2) 小松鼠运果回家，引导幼儿双脚连续跳，将采到的“松果”送回家。

6. 听音乐做放松动作。在抒情的慢三拍音乐中，幼儿悠闲地趴在羊角球上，摇来摇去，何老师一起做放松运动，幼儿的身体也渐渐恢复到相对静止状态。

幼儿园中班健康教育教案例子及反思篇五

健康教育是提高人群对健康的认识，使他们懂得一些基础的卫生保健知识(基本的内容和实施办法)，养成科学、文明、健康的生活习惯，特别是孩子的培养潜在意识很重要，现在小编为大家带来幼儿园中班健康教育公开课教案：小胖变瘦。

1、让幼儿懂得吃东西应合理搭配，过多的摄入油腻食物和甜食，容易使人发胖。

2、引导幼儿了解过于肥胖还会影响智力发展和身体健康。

3、引导幼儿了解身体健康与心理健康相结合的重要性。

1、请小朋友打开健康生活第5页，仔细观察图片引导幼儿分组进行讨论：

(1) 为什么小胖胖会特别的胖呢？

(2) 小朋友们认为太胖了有什么不好呢?

(3) 小胖胖最后怎么样了?他是怎么做到的?

(4) 回归课本, 教师领读。

教师小结:

通过这节课的学习, 你们学到了什么呢?

回家观察你的家人的生活方式, 要是有不健康的地方及时监督提醒改正。