

中班健康教案(优秀10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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

中班健康教案篇一

培养幼儿的自我控制能力是幼儿健康心理和人格形成的核心内容，也是心理健康教育的重要内容。自我控制能力是一种内在的心理功能，它能使人自觉地进行自我调控，积极地支配自己，采取合理的行为方式去追求良好的行为效果。

生气对于幼儿而言是比较难控制的情绪之一。中班幼儿由于自我意识的增强，开始产生一些消极情绪，在这一阶段，通过教学活动，让他们学会勇于面对自己的消极情绪，并能积极化解这种情绪，对于幼儿的终身发展来说是非常重要的。

1、运用绘本

应彩云老师曾说：“绘本，有着引人入胜的情节，有着瑰丽而多元的情景，在绘本的情景中，教学可以更加洒脱。”我借助绘本《我不想生气》的情节在情景中展开教学，为孩子设疑解惑，不但让孩子在绘本的情景中轻松完成学习任务，而且拓展了绘本的教育空间，提升了绘本的价值，同时我也体验了多元教育元素。

2、充分体验

幼儿园教学中强调孩子的体验式学习，在教学活动中为了让幼儿积极主动探索，我创设了“消气俱乐部”的场景，让幼儿去亲身体验，引导幼儿尝试用多种方法消除生气情绪，培养幼儿积极乐观的人生态度。

3、联系自我

中班幼儿的自我意识逐渐增强，他们渴望被尊重和认同，对周围的人和事物都有了自己的看法，而且力图摆脱大人的约束。随着他们交往范围的逐步扩大，同伴交往中的矛盾也逐渐增多。特别是那些能干的、个性强的幼儿，常常会因同伴的行为与自己的预期目标不一致而不愉快，有的会闷闷不乐生闷气，有的会声嘶力竭的发脾气。这次教学活动主要是帮助幼儿勇于面对“生气”这一消极情绪，找到解决问题的途径，愿意控制、克服自己的生气情绪，不被这种情绪左右，逐步建立起积极快乐的人生态度，做一个快乐的孩子。

4、有机融合

《纲要》中指出：“幼儿园各领域的内容相互渗透，从不同角度促进幼儿情感、态度、能力、知识、技能等方面发展。”这次教育活动将健康、语言等多领域的内容有机的融合在一起，使幼儿获得多方面的发展。

- 1、会用多种方法让他人开心，学会关心体贴他人。
- 2、尝试寻找多种方法调试自己的生气情绪，做一个快乐的孩子。
- 3、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。
- 4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

ppt课件

“消气俱乐部”场景布置

引导幼儿寻找多种方法消除生气情绪。

帮助幼儿建立起积极乐观的人生态度，做一个快乐的孩子。

1、观看课件，引导幼儿用多种方法让小兔子开心起来。

边看课件便提问：小兔子怎么了？

你是怎么看出来的？

生气好吗？为什么？

你有什么好办法使小兔子不再生气呢？

2、自主尝试，体验消解生气情绪的方法。

提问：你遇到过哪些让你生气的事？

“消气俱乐部”开业了，这是一个可以使生气的人变得开心起来的地方。；本文小朋友，让我们试着把自己生气的情绪赶走吧！”（幼儿在尝试体验的过程中，教师询问幼儿的感受。）

3、结合自我，游戏提升。

“小朋友，刚才我们用各种方式让自己不再生气，快乐起来，让我们把这些好的方法编成一首《不生气》儿歌吧！”

“不生气，不生气。生气我就……”

4、活动结束。

“其实，使自己快乐的方法很多，快乐很简单。让我们把这些好方法告诉我们身边的每一个人，让大家都不再生气，天天有一个好心情，做一个快乐的人！”

从执教的情况来看，我觉得自己在课堂上的组织语言还有待加强，如何让孩子对你的提问或是小结能更好的明白、理解，

是自己在以后的教学中需要关注的一个重要方面。

中班健康教案篇二

- 1、培养幼儿相互间的合作意识。
- 2、鼓励幼儿积极的参与集体活动。

绳子一条，贴画若干，计时器一个

一、导入部分热身活动

让幼儿一起伸伸手——弯弯腰——蹦蹦跳

二、游戏部分

- 1、教师为幼儿分队，每两个幼儿为一组。
- 2、教师为幼儿说明游戏规则以及玩法

规则：（1）贴画只能贴在脸上。（2）小朋友不能超出线外。

玩法：两个孩子一组，两组便可开始游戏。每组两个孩子分别背靠背被一条绳子套住，另外两个幼儿分别站在自己好朋友对面的一条线后，游戏开始，被绑的孩子使劲往自己好朋友那一边靠拢，当一方孩子靠近自己好朋友的线上时，被绑的孩子给自己的好朋友脸上贴上贴画，在规定时间内，哪个小朋友脸上的贴画多，就为最后获胜者。

三、结束部分幼儿做放松活动。

秋天来了，老师带小朋友去秋游啦，拉着好朋友的手，大家排队走(绕圆圈走，放松腿部)。走啊走啊走，我们看到树叶

都变黄了，一片片叶子从树上飘落下来(双手合十，慢慢举过头顶)。蹲下身来左边捡一片树叶，右边捡一片树叶，(活动手部)。

小朋友们，这个游戏是不是很好玩呀！那回家后可以和爸爸妈妈一起玩哦！

这个户外活动简单有趣，孩子们玩的时候兴趣很浓，在游戏过程中有个别幼儿没有遵守游戏规则，看到自己的合作伙伴够不着自己的时候会越过线，让自己的伙伴给贴贴画。

中班健康教案篇三

1、能穿着大鞋子协调的行走，发展平衡本事。

2、体验穿大鞋子模仿爸爸的趣味。

1、幼儿从家里带来的男士成人鞋。

2、课件：（爸爸的.拖鞋、凉鞋、皮鞋、水鞋）。

3、自备音乐磁带。

一、活动身体

“孩子们，跟教师一齐来做运动！”师幼随音乐《智慧树》进入活动室，做活动前准备，重点活动踝关节、向前走、向后退等。

二、穿穿爸爸的大鞋子

1、教师出示课件。师幼围坐一齐，请幼儿说说这是谁的鞋子，想穿大鞋子吗？引起幼儿的兴趣。

2、谈话：“教师也给你们准备了许多的大鞋子”，让幼儿任选一双，穿上大鞋子自我感觉一下。（提醒注意安全）

3、我们的大船要起航了，幼儿排成一队，放音乐《我穿爸爸的鞋》，随教师幼儿有规律的走。再次体验穿大鞋子的感觉。

三、进行游戏

1、师：你们想驾驶着自我的“大船”来进行一场比赛吗？比比看谁走得又快又稳吗？下头我们一齐来玩个游戏。

2、放音乐《运动员进行曲》，按事先贴好的标志，分成红黄两队。运动员入场。

3、教师讲解游戏规则与要求。

4、听教师口令，幼儿进行游戏。

四、学学爸爸的精典动作

1、“游戏好玩吗？来到教师那里来休息一下”，师幼围坐一齐，刚才我们模仿了爸爸走路，那爸爸在平时还喜欢做什么动作？他的表情怎样？引导幼儿模仿爸爸的动作、表情。

2、教师小结：

孩子们，今日我们穿着爸爸的大鞋子，又快又稳得走路，还学了爸爸的精典动作，模仿了爸爸的表情，对我们的爸爸有了更深一步地了解，我们要以爸爸为榜样，向爸爸学习。

“来，跟教师一齐听一段音乐来放松一下”，放音乐《智慧树——再见》。师幼共同做放松动作出教室。

中班健康教案篇四

1. 能进取愉快的参与活动，乐意与同伴合作游戏。
2. 能与朋友一齐站在一张报纸上，坚持身体的平衡。

废报纸每两人一张并贴好在地上、每人贴上一个大海龟图。

一、为运动做准备。

1. 小海龟宝宝们和妈妈一齐出去玩好吗？
2. 教师带领幼儿念儿歌：我是小海龟，住在龟壳里，饿了——把头伸出来，困了——缩头打瞌睡。（教师带领幼儿边念儿歌，边做动作）
3. 小海龟在大海里还会做什么呀？（引导幼儿做做小海龟爬行和游泳的动作）
4. 带领幼儿进行热身游戏：朋友多力量大。宝宝们，在大海里有大鲨鱼，假如碰到大鲨鱼该怎么办？（我们手拉手，大鲨鱼就不来吃我们了）教师扮演大鲨鱼，小海龟在场地内随意的游泳（走跑）。当大鲨鱼发出“我要吃掉小海龟”的信号时，教师并敲打铃鼓，敲三下就表示3个小海龟手拉手，敲打2下就表示2只小海龟手拉手，铃声结束后，小海龟便迅速根据铃声手拉手，大鲨鱼则设法追逐那些没有找到朋友的小海龟。
5. 引导幼儿感受“朋友多力量大”。当小海龟一个人的时候就会怎样样？（被大鲨鱼吃掉）可是当小海龟和其他小海龟手拉手的时候就怎样样啊？（不会被大海龟吃掉）这说明什么呀？（朋友多力量大）

二、游戏“欢乐岛”。

1. 这张报纸就是大海里的欢乐岛，你们是小海龟，你们围着“欢乐岛”游泳，当我说停的时候，你们就要去找一个好朋友同时站在一个“欢乐岛上”，相互拥抱，坚持身体平衡，脚没有离开报纸的就胜利了。

2. 请两个幼儿组合成一对海龟朋友，拿一张旧报纸先尝试一下。

3. 幼儿游戏。

“我发现有两个鲨鱼宝宝站得异常稳，我们来看看他们是怎样站在小岛上的？”（引导幼儿观察后练习）

4. 引导幼儿将报纸对折，缩小报纸面积，提高游戏难度，增加游戏趣味性。

5. 幼儿再次游戏，提醒幼儿每次游戏后都将报纸对折，使报纸面积越来越小，鼓励幼儿相互合作，使自我依然能站在报纸上坚持身体的平衡。

三、放松运动。

1. 幼儿坐在报纸上，想象自我坐在船上，在平静的大海上飘荡。

2. 收拾好报

四、活动延伸：报纸投放到区角，幼儿们在教室也还能进行游戏。

中班健康教案篇五

本活动是中班的一个体育游戏活动，在活动中首先带领孩子们模仿高人、矮人走路，激发孩子们参与活动的乐趣，并由

此引出走路不一样方法，在此基础上鼓励孩子们大胆尝试多种走法，并借助多媒体让孩子们感受多种不一样走法，增加孩子们的感性经验，经过表演自我喜欢的走法，张扬孩子的个性，允许孩子自由发挥，经过多种材料的投放，引导幼儿合作并经过表演赛，让幼儿体验，仅有相互配合才会成功。

1、激发幼儿参与体育游戏，体验游戏乐趣。

2、培养幼儿创造力和合作本事。

3、多种走法，锻炼幼儿腿部肌肉力量。

1、呼拉圈、皮球、绳子、沙包、套圈、丝巾、绸子、军帽、废旧纸箱等适量道具。

2、多媒体课件（模特步、正步、机器人步和秧歌步等）。

3、活动音乐磁带。（《高人与矮人》、《走路》、《法国男孩》、《欢庆秧歌》、《我们是共产主义接班人》、《斗牛士》。）

1、激发兴趣，导入活动。

播放音乐模仿高人、矮人走路进活动室。

师问：刚才，我们是怎样进活动室的？你还想怎样走？（激发幼儿的探索欲望。）

2、自由探索活动

（1）鼓励幼儿自由创造多种走法。（小鸭子走、八字步走、老爷爷走、踮起脚尖走、蹲走等。）

（2）利用游戏——“请你跟我这样做”，引导幼儿练习多种走法。

具体玩法：请一名幼儿作示范者边做边说：“请你跟我这样做”，其他幼儿模仿并说：“我就跟你这样做”当示范幼儿说：“木头人”时，幼儿停止动作并摆出一个漂亮的造型，依此类推，选出走法异常的幼儿作示范者，游戏继续。

3、多媒体展示。（教师依次播放各种步法的课件，请幼儿说一说分别叫什么步并让幼儿试着走一走，让幼儿关注各种走法的特点。）

4、幼儿选择自我喜欢的走法展示。（教师出示丝巾、绸子、军帽、废旧纸箱等道具，让幼儿自由选择道具装扮自我，选择喜欢的走法进行配乐表演。模特步配合音乐《法国男孩》，秧歌步配合音乐《欢庆秧歌》，军人正步走配音乐《我们是共产主义接班人》，机器人步配音乐《斗牛士》。）

5、合作行走擂台赛。

（1）教师供给辅助材料呼啦圈等，鼓励幼儿合作行走。

（2）选相同材料为一组举行合作行走表演赛。

6、放松整理，活动结束

（1）好朋友互相作放松运动。（幼儿自由组合，跟随教师边念儿歌边做放松运动。自编儿歌《好朋友》—你帮我来捶捶背，我帮你来揉揉肩，团结友爱转个圈，我们都是好朋友。儿歌资料随动作的变化而变化。）

（2）教师带领幼儿学小动物走路走出活动室，活动自然结束。

[活动延伸]

请小朋友到日常活动中寻找好朋友能够一齐做的事，体验合作的欢乐。

[活动反思]

在贯彻《纲要》精神的基础上，本着幼儿活动以游戏为主设计了活动《你走、我走、大家走》。

本活动主要分三个环节：幼儿自由探索、练习各种走法——多媒体展示并模仿表演喜欢的走法——幼儿自由探索、创造合作的走法。

在第一环节中，活动开始模仿高人走、矮人走激发幼儿兴趣。以人为本，让幼儿充分探索各种走法，发展幼儿的创造力、想象力。并以幼儿耳熟能详的游戏进行巩固练习。第二环节，利用生动活泼、鲜明的课件，让幼儿直观形象的了解各种走法的特点，调动幼儿的主动性，让幼儿自由选择喜欢的走法进行表演，此时进入活动的高潮，充分张扬了孩子的个性。第三环节，幼儿自由选择伙伴及道具体验合作游戏的欢乐。

最终，活动在欢快的《走路》音乐中结束。

中班健康教案篇六

帮忙幼儿学会分享。

录像机、木偶表演。

1、演一演(1)看木偶表演。

小熊正在草地上放风筝，一不细心风筝挂在树上了，怎样也拉不下来，急得小熊都快哭了。正在这时，小羊走过来了，它对小熊说：“别着急，我来帮忙你。”只见它从草地上捡起了一根很长的树枝，对着风筝用力往上一顶。哈哈！风筝飞起来了，小熊真高兴，对小羊说：

“多谢你，你真棒！”小羊说：“不用谢，上次我的风筝也挂在

树上了，是爸爸教我这样做的”哈哈!原先是这样!”他们高兴地笑了。

讨论：小羊用什么方法帮忙了小熊它为什么会成功呢

(2)看录像。

2、说一说。

(1)小红不爱吃青菜，你有什么办法帮忙她吗

(2)洋洋不会拍皮球，你有什么办法帮忙他吗

(3)涛涛爱打架，别人都不愿理他，你有什么办法帮忙他吗

(4)有个小朋友不爱睡午觉。你会怎样帮他

中班健康教案篇七

1. 明白牙齿由于细菌的侵蚀会生病。

2. 在讲故事与讨论中，了解牙齿生病的原因和保护牙齿的重要性。

3. 学习刷牙的方法，养成早晚刷牙的好习惯。

图片，视频《小红脸与小蓝脸》，牙刷人手一个，牙齿模型一个活动过程：

1. 讨论引出话题。

出示图片：小明手捂腮痛苦的样貌，教师：小明怎样啦？

(讨论) 2. 看动画片《小红脸与小蓝脸》，了解牙齿生病的原因和保护牙齿的重要性。

(1) 教师：小明的牙齿为什么会生病呢，我们一齐来看看动画片里怎样说？

(3) 小红脸和小蓝脸这些小细菌有没有来找过你们，让你们牙齿生病呀？（和旁边小朋友相互检查牙齿，看看有没有蛀牙现象）(4) 小结：原先我们在吃过食物之后，会有残羹留在牙齿里，细菌就会进去破坏牙齿，牙齿坏了不仅仅不好看，还会使人疼的睡不好觉，不想吃饭，影响身体健康。

3. 巩固正确的刷牙方法，愿意养成早晚刷牙的好习惯。

(2) 教师借助牙齿模型，边念刷牙歌，边用模型帮忙幼儿学习正确的刷牙方法。

师：晚上刷过牙后能吃东西吗？

(3) 小结：小明在你们的帮忙下，学会了正确的刷牙方法，我们也要养成早晚刷牙的好习惯，让我们牙齿更健康。

4. 幼儿拿着牙刷一齐练习正确的刷牙方法。

附：刷牙歌小牙刷，手中拿，每一天早晚来刷牙，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬面牙齿来回刷，里里外外要全刷，牙齿健康人人夸。

中班健康教案篇八

1、引导幼儿了解阳台的主要功能。

2、帮忙幼儿了解在阳台上的安全知识，明白不爬阳台，不往阳台外扔东西等。

3、使幼儿初步建立自我保护意识。

1、录像机，录像带，电话机。

2、幼儿操作卡片。

1、幼儿根据已有经验谈谈阳台的主要功能。“小朋友家里是不是都有阳台？你们都在阳台上做些什么？”小结：阳台是一个伸向屋外的平台，它能够接触到更多的空气和阳光。有的人家在阳台上晒衣服，养花，养鱼，有的人在阳台上活动身体，锻炼。夏天，还可在阳台上乘凉。大家都需要它。

讨论小结：在阳台上取晒在衣架上的东西时，不能将身子探出护栏，应当用衣钩将衣物钩到能够拿到的地方再取回。否则，不细心会发生危险。不能往阳台外扔东西，会砸伤他人。如果遇到阳台上的门被吹上，应向屋里的大人求救，请他们帮忙。

3、幼儿讨论：在阳台上还有哪些危险的事情不能做？

4、幼儿操作，确定图片上的幼儿安全行为对与错，并说出原因。

1、此活动中的录像资料可根据各幼儿园的实际，绘制成图片或编排成情境表演。

2、提议家长在家中经常提醒幼儿在阳台上注意安全，及时阻止危险行为，增强安全意识。

活动区活动：认知区里向儿童供给各类安全行为的图片。如：阳台上的安全、游戏中的安全、户外活动中的安全，让幼儿辨别对与错，并说说原因。

中班健康教案篇九

在“了不起的我”这一主题中，小朋友带来了许多有关自己的

照片，老师把孩子们的照片一一贴出来请小朋友欣赏，孩子们在欣赏的时候，突然发现王依辰小朋友是在哭的，有些孩子便开始议论‘拍照应该是笑的’对，要说茄子’老师，你看我是在笑的顿时家的话题转移到了表情上，怎们有些人是笑的，有些人是哭的呢……当然每一个人都会有很多的表情，于是我们便产生了有关表情的活动。

第一环节：情景导入，激发幼儿兴趣。以边念儿歌边开火车的形式，激发幼儿活动的兴趣。

第二环节：师生互动说说表情。感知开心、生气、伤心的心情。第一次让幼儿找自己的照片。第二次找好朋友的照片。体现了层次的递进性。

第三环节：选择表情，鼓励开心。以开火车的游戏离开活动室，鼓励孩子做一个开心宝宝，起到了升华的作用。

在说说、玩玩的游戏里，继续体验开心、生气和伤心的心情。

小朋友表情照片若干

小火车

1、边念儿歌边开火车入场，引发幼儿的兴趣。

2、认识心情火车。

3、让幼儿数数有几节车厢。

1、坐上心情火车，请幼儿找自己的照片，说说自己的照片。

2、第一次交流，说说自己的表情，并说出原因。

3、试着找到好朋友的照片，猜猜好朋友的心情？

4、第二次分享交流：

(1) 你找到了谁的照片？

(2) 他(她)的表情怎样？

(3) 猜猜为什么会这样？

5、让幼儿按哭、笑、生气给车厢起名字。

请你选择最喜欢的车厢，快乐的开火车退场。

中班健康教案篇十

1. 律动《健康歌》

2. 感受音乐，并尝试用形体动作表现。

提问：你听到这段音乐有什么样的感觉？

请幼儿跟着这段音乐，用形体动作来表现一下。

3. 韵律游戏：我会动

播放串连的音乐磁带，请幼儿随着音乐得变化，变化不同的动作。老师随机按下暂停键，当音乐停止时，幼儿即停下，并摆出一个特的造型，静止不动。

1. 能感受音乐的不同性质，并根据音乐做出不同动作。

2. 能胆想象，创造性地运用形体表现。

一段活泼的音乐，一盘剪辑好的音乐磁带(由活泼的、优美的、有力的等各种不同性质的音乐串连而成)、录音机。