

# 我不挑食小班健康教案能力目标(实用5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 我不挑食小班健康教案能力目标篇一

- 1、学习并认识四种新蔬菜的名称（认知）
- 2、能说出多种自己喜欢吃蔬菜的名称（技能）
- 3、知道多吃蔬菜身体好，逐步养成不挑食、不偏食的好习惯（情感）

### 教学准备

- 1、经验准备：已有已认识几种常见的蔬菜，并知道蔬菜的名称
- 2、物质准备：多种蔬菜图片

### 教学重难点

- 1、重点：逐步培养幼儿不挑食、不偏食的好习惯
- 2、难点：认识蔬菜的名称，并能大胆在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称

### 教学过程

## 一、故事导入，观看《走进蔬菜园》

调动幼儿已有经验，通过画面回忆自己已认识的蔬菜名称

## 二、图片展示，了解各种蔬菜的营养价值

1、教师逐一出示几张常见蔬菜图片，给幼儿普及这种蔬菜的营养成分和营养价值。

如：菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑；胡萝卜里含有大量的胡萝卜素，小朋友吃了后，会让眼睛变得更加明亮；西红柿里也有许多的营养，像vc它能使我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

2、说一说我认识的蔬菜都有哪些

## 三、认识新蔬菜

1、教师说出芹菜的谜面：身材瘦瘦个儿高，叶儿细细披绿袍，别看样子像青蒿，香气扑鼻味儿好，请你猜猜会是那种好吃的蔬菜呢？（幼儿猜测，幼师互动）

2、教师依次出示莲藕、山药、冬瓜，引导幼儿认识这种蔬菜，并带领幼儿了解其营养成分和营养价值。如：芹菜中含有铁、胡萝卜素、多种维生素，另外还含大量的纤维，有利于排便。

## 四、学习儿歌《不挑食》

1、引导幼儿根据儿歌内容说一说小乌龟和小老鼠爱挑食，最后身体发生了什么变化？

2、通过儿歌，引导幼儿了解不挑食的重要性

儿歌：不挑食

小乌龟爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，耷拉着脑袋没力气；小老鼠爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，焉头耷脑没力气；小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，脸蛋红红笑嘻嘻！

## 我不挑食小班健康教案能力目标篇二

活动目标：

- 1、愿意在集体中大胆地表达自己的想法。
- 2、养成良好的饮食习惯，努力做到不挑食，不偏食。
- 3、初步了解食物与健康的关系。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

小狗和小狗妈妈的手偶。

活动过程：

### 一、导入活动

欣赏故事《好宝宝不挑食》，知道挑食的危害。

- 1、教师戴上手偶，讲述故事《好宝宝不挑食》，引导幼儿发现挑食会对自己的身体有危害。

教师：小灰狗有一个不好的习惯是什么？

- 2、教师提出问题，引导幼儿了解，因为挑食，小灰狗越来越

瘦，身体也越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

教师小结：小灰狗因为挑食，越来越瘦，身体越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

## 二、根据故事内容讨论。

1、教师以故事中狗妈妈的口吻提问，小朋友有没有像小灰狗那样的挑食习惯？

2、教师引导幼儿说说如何来帮助小灰狗改掉挑食的习惯。

教师：我们应该对小灰狗说什么？我们应该为小灰狗做些什么？

3、教师小结：小朋友现在正是长身体的时候，身体需要各种营养。欢迎关注公众号：幼儿教案，如果挑食，就会使小朋友的身体缺少营养，最后像小灰狗一样，长不高、长不大，浑身没有力气。

## 三、说一说、想一想。

1、教师结合班上幼儿普遍挑食的情况，找出这些食物的图片，帮助幼儿了解这些食物的营养价值。

教师：这些食物中哪些是你吃过的？哪些是你喜欢吃的？

教师：它们对小朋友有哪些营养价值呢？

小结：牛奶——是补充钙，让小朋友长得高而壮；鱼肉、羊肝——让小朋友的眼睛更加明亮；肉——补充热量，让小朋友更有劲儿。

## 我不挑食小班健康教案能力目标篇三

教学目标：

- 1、愿意在集体中大胆地表达自己的想法。
- 2、养成良好的饮食习惯，努力做到不挑食，不偏食。
- 3、初步了解食物与健康的关系。

教学准备：

小狗和小狗妈妈的手偶。

教学目标：

1、导入教学：欣赏故事《好宝宝不挑食》，知道挑食的危害。

(1)教师戴上手偶，讲述故事《好宝宝不挑食》，引导幼儿发现挑食会对自己的身体有危害。

教师：小灰狗有一个不好的习惯是什么？

(2)教师提出问题，引导幼儿了解，因为挑食，小灰狗越来越瘦，身体也越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

教师小结：小灰狗因为挑食，越来越瘦，身体越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

2、根据故事内容讨论。

(1)教师以故事中狗妈妈的口吻提问，小朋友有没有像小灰狗那样的挑食习惯？

(2)教师引导幼儿说说如何来帮助小灰狗改掉挑食的习惯。

教师：我们应该对小灰狗说什么？我们应该为小灰狗做些什么？

(3) 教师小结：小朋友现在正是长身体的时候，身体需要各种营养。如果挑食，就会使小朋友的身体缺少营养，最后像小灰狗一样，长不高、长不大，浑身没有力气。

3、说一说、想一想。

(1) 教师结合班上幼儿普遍挑食的情况，找出这些食物的图片，帮助幼儿了解这些食物的营养价值。

教师：这些食物中哪些是你吃过的？哪些是你喜欢吃的？

教师：它们对小朋友有哪些营养价值呢？

(3) 教师小结：牛奶——是补充钙，让小朋友长得高而壮；鱼肉、羊肝——让小朋友的眼睛更加明亮；肉——补充热量，让小朋友更有劲儿。

教学延伸：

师生一起了解当天的食谱，请幼儿说一说相关食物的营养价值，鼓励幼儿在进餐时吃一些自己不爱吃的食物。

## 我不挑食小班健康教案能力目标篇四

托教的孩子吃饭时老是爱把不想吃的菜扔在餐桌上，例如白菜黄瓜萝卜冬瓜都不爱吃，还有很多孩子就吃米饭，不吃菜。生活老师很是头疼。

活动目标

1引导幼儿认识蔬菜，让幼儿知道常见蔬菜的名称并能说出他

们的作用。

2让幼儿了解常见蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜有利于身体健康成长。

3培养幼儿养成良好的饮食习惯，不挑食。

4知道人体需要各种不同的营养。

5了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

教学重点、难点

1幼儿知道常见蔬菜的名称并能说出他们的作用

2让幼儿了解常见蔬菜的营养价值

活动准备

1蔬菜的图片

2实物样品，准备一些常见的蔬菜如白菜黄瓜萝卜冬瓜土豆笋等

活动过程

1教师出示蔬菜样品，让幼儿摸摸，闻闻并告诉他们各种蔬菜的名称

2分类比较，哪些是生吃的，哪些是熟吃的。

3教师讲解，不同的蔬菜营养成分是不一样的。我们要长大长高必须吃各种不同的蔬菜，否者体内的营养成分缺失，不但容易生病，还长不高，长不大。

#### 4教师讲解常见蔬菜的营养价值

#### 6个别发言

#### 7游戏活动

找图比赛，幼儿每4人一组，教师说出蔬菜名称，幼儿拿出相应的图片，看谁说的又快又准。

#### 教学反思

1在这次活动中很多小朋友能够积极参与活动，知道了挑食不好，并表示以后吃饭不挑食多食蔬，但是在活动中也有少数小朋友不爱发言，讨论不积极。

2这次活动如果在放一些有关动画片让小朋友自己感悟挑食不好效果会更好

3今后要在活动设计的多样性上下功夫。

### **我不挑食小班健康教案能力目标篇五**

1. 了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
2. 知道应该怎样吃饭，向吃饭好的幼儿学习。
3. 能够愉快的参与课堂活动。

1. 多媒体课件。

#### 活动过程：

1. 出示《乐乐和佳佳》，幼儿认真观察。
2. 引导交流，使幼儿知道吃饭对身体健康的重要性。

1. 逐一出示，说出图片名称。

2. 引导幼儿知道应该怎样吃饭，向吃饭好的幼儿学习。

儿歌：不挑食。

小乌龟，爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，  
耷拉着眼皮没力气。

小老鼠，爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，  
蔫头耷脑没力气。

小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，  
脸蛋红红笑嘻嘻。

进一步让幼儿感知吃饭对身体健康的重要性，怎样才是不挑食。

1. 进行活动总结，引导幼儿不管是在幼儿园还是在家里都要按时吃饭，不挑食，做一个快乐的健康宝宝。

2. 唱着儿歌回到教室。