2023年中班健康我很勇敢教案 中班健康教案(汇总9篇)

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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

中班健康我很勇敢教案篇一

1.幼儿走各种类型的桥(不同高度和不同宽度的平衡木，不同的间隔物)发展幼儿的平衡性和灵活性。

2.让幼儿判断走不同的桥，提高幼儿的自我保护意识和能力。

3.能在集体面前大胆发言，积极想象，提高语言表达能力。

4.能认真倾听同伴发言，且能独立地进行操作活动。

搭桥的各种材料

1.幼儿自由在铁索桥上玩耍。

2.幼儿听着音乐做热身运动：

由于天气开始转凉了，慢跑是这个活动最好的准备活动。因此先让小朋友在操场上慢跑两圈左右。

1.探索过桥的方法

语言导入：这里有许多小桥，我们都去过过各种小桥，过小桥时想想怎么样才能稳稳当当地过小桥。

2.幼儿第一次过桥交流：

你过桥时有没有碰到困难?我们可以怎么样来解决?怎么样才能安全地过桥?

小结：双手要打开来保持身体平衡，走的`时候要眼睛注视前方。

3.幼儿再次过桥

(1)幼儿尝试走不同类型的桥(高低，间隔，宽窄等)

(2)教师观察并鼓励幼儿走不同的桥。

4.幼儿合作搭桥，并尝试走自己搭的桥

语言导入：这里有一条河，河上什么也没有，我们要过河，怎么办呢?我们自己找些好朋友来，搭一座能过的桥。

(1)启发提问：在河上可以搭什么样的桥呢?

(2)幼儿利用各种材料自己搭桥

(3)尝试走自己搭的桥(允许幼儿调整)

5.游戏：过桥打怪兽

每个幼儿手拿‘炮弹’选择一座能过的桥，过桥后对准怪兽的头像打过去。然后从边上返回，拿第二个‘炮弹’，再过桥去打怪兽。并鼓励幼儿过三次不同的桥，来打多种怪兽。

游戏：捡石头。刚才打怪兽留下许多石头我们一起来把地方收拾干净，一、二、三数完以后幼儿马上开始收拾。拿不了那么多就自己想办法。直到收拾完为止。

本次教学活动，能够根据教学目标开展，运用幼儿已有的生活经验，通过启发感知。讲述与操作让幼儿积极主动参与活动，逐步激发幼儿动手操作活动的兴趣及强烈的探索欲望。发明创新方法，体验创造带来的快乐。动静结合，注意发挥孩子的主体性，让幼儿思维活跃，培养良好的学习兴趣和创新品质。

中班健康我很勇敢教案篇二

帮助幼儿学会分享。

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，一不小心风筝挂在树上了，怎么也拉不下来，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，我来帮助你。"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：

"谢谢你，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！原来是这样！"他们高兴地笑了。

讨论：小羊用什么方法帮助了小熊？它为什么会成功呢？

（2）看录像。

2、说一说

（1）小红不爱吃青菜，你有什么办法帮助她吗？

（2）洋洋不会拍皮球，你有什么办法帮助他吗？

（3）涛涛爱打架，别人都不愿理他，你有什么办法帮助他吗？

（4）有个小朋友不爱睡午觉。你会怎么帮他？

中班健康我很勇敢教案篇三

1.能手脚着地侧身爬，发展动作的灵敏性和协调能力。

2.知道螃蟹横着走，体验合作游戏的快乐。

3.鼓励幼儿敢于大胆表述自己的见解。

4.在理解故事的基础上，尝试续编故事。

1.场地上画上若干直线。

2.录音机、音乐磁带。

1.利用儿歌带幼儿做准备活动，充分活动身体。

小螃蟹，脾气大；(双手握拳上下挥舞动作及上下跳跃的动作)

不直走，横着爬；(原地踏步，再向一侧移动)

动不动的吐泡泡；(双手握成球状做螃蟹的一对前爪，放在头的两侧同时做蹲起的动作)

伸出两只大爪爪；(双手分别伸出食指和中指做钳子状，做体侧运动)

快快把人夹。(四散跑开，教师做螃蟹妈妈追逐幼儿)

2.引导幼儿探索手脚着地侧爬的动作。

3.进行“小螃蟹赛跑”的游戏。

4.教师以“螃蟹妈妈累了，请你们给妈妈找点水草吃”的游戏情境，要求幼儿朝指定的’方向爬，并将找到的水草挂在脖子上，爬回来送给妈妈。

游戏是幼儿最喜欢的活动。但是对于小班来说，既要让他们记住活动内容又要保证安全还要活动的井井有条是有一定的困难。所以在设计本次活动时我始终都以语言来提示幼儿注意安全。

中班健康我很勇敢教案篇四

1.了解身体里的“洞”，对“洞”的好奇，知道一些洞的用处。

2.自主探索，合作解决问题。

3.萌发保护“洞”的意识。

4.乐于探索、交流与分享。

5.培养幼儿勇敢、活泼的个性。

1.ppt“我们身体里的洞”。

2.简笔画“小娃娃”图、记号笔、五角星标记。

3.纸制背心、短裤。

(一)洞洞猜想。

1.出示ppt1□一个洞

这是什么洞?(下水道)

2.出示ppt2□许多洞

这些洞是怎样的?会是什么洞?(洗澡喷头上的洞，长得像莲蓬，因此我们叫它“莲蓬头”)

3.出示ppt3□两个洞

这两个洞是什么?

(二)寻找身体里的“洞”，了解这些“洞”的本领。

1.找“洞”游戏：分组找身体里的“洞”，并记录，讲述自己的发现，了解这些“洞”的本领。

2.自主阅读，发现身体里更多的“洞”，集体讲述“洞”的本领。

(三)给“洞洞”分类，学习自我保护的方法。

1.把哪些“洞”藏起来，不被别人发现?哪些动要露在外面?为什么?

2.哪些“洞”要藏起来，为什么?

3.娃娃藏“洞”。(为娃娃"穿"背心短裤)要藏起来的"洞洞"，我们要特别地保护好它们，不能让别人看见，也不能让别人摸。

4.教师小结。

活动延伸：

1、和同伴继续阅读图书，找身体里的“洞”。

2、钻洞游戏。

根据幼儿年龄特点和接受能力，抓住幼儿兴趣点以找找身体里的"洞"，以及保护身体里的"洞"作为重点内容设计了四个环节。第一环节为"洞洞猜想"第二环节为找洞洞，第三环节为分类环节，让幼儿结合自己的已有经验将身体的"洞"分为可以露和需要隐藏的两类，初步明白身体里一些洞洞的功能及自我保护的重要性，掌握一些自我保护的方法。

中班健康我很勇敢教案篇五

1.学会纵跳技能，练习走平衡木。

2.进一步感受秋天丰收的快乐，体验合作喜悦。

平衡木、悬挂水果、拱型门、篮子、滑板。

1.劳动模仿操。

师幼进行劳动模仿运动，让幼儿进一步了解农民的劳动。

重点练习：摘果子(练习纵跳技能，跳时能屈膝，前脚掌蹬地，轻轻落地)。

2.竞赛游戏“摘运秋天的水果”。

介绍游戏玩法：每组幼儿按顺序每人摘1个水果，通过小桥，钻过门，送到篮子里，然后跑回拍第2位幼儿的手，第2位幼儿继续进行。游戏2—3次。

3.合作游戏“水果运输员”。

(1)师幼一同整理场地。

(2)引导幼儿按照路线两两合作，齐心协力运送水果到目的地。

4.结束活动：师幼共跳丰收舞。

5.师幼共同整理场地，满载而归.

幼儿的潜力是很大的’，因为他们的模仿能力很强，有些东西也许对于他们来说一开始会有难度，但是只要教师愿意多尝试几次，并且通过个别学习能力较强的幼儿带动其他幼儿，可以收到不错的效果。

中班健康我很勇敢教案篇六

１、能够用积极乐观的态度去面对生活面对困难。

２、能够用完整连贯的语言,讲述自己开心或不开心的事情.愿意用积极肯定的语言表达方式表达自己的情感。

３、理解故事内容，理解积极肯定与消极否定这两种语言表达所反映的’不同心态。

故事背景图、人物图片、幼儿照片等

１、出示人物图片，引出活动内容。

２、看图讲故事，通过提问帮助幼儿理解故事内容，理解积极肯定与消极否定这两种语言表达所反映的不同心态。

３、出示幼儿遇到困难时的照片，引导幼儿用完整连贯的语言讲述自己遇到的不开心的事，调动其他幼儿的积极性，去

帮助他们克服困难，学会用乐观的态度面对生活。

４、画表情，结束活动。

小朋友一起探讨。

中班健康我很勇敢教案篇七

1.知道漱口可以保护牙齿，养成饭后漱口的良好习惯。

2.学会漱口的基本方法，能在饭后自觉漱口。

3.培养幼儿在观察活动中探索学习的能力。

4.知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。

5.初步了解健康的小常识。

1.活动前认识并了解牙齿的重要作用。

2.故事《小蛀虫旅行记》

3.饼干、水杯、小镜子每人一份、水盆4个。

一.了解刷牙、漱口的重要性。讲述故事《小蛀虫旅行记》，导入活动。

师：小蛀虫为什么要到小明的牙齿里去做客?

师：小明这样做好不好?为什么?

小结：如果我们不刷牙，吃完东西不漱口，牙齿会被蛀虫弄坏的，又疼又不好看。所以，小朋友一定不要像小明那样，要做个讲卫生的好孩子。

二.观察自己及同伴的牙齿，并想办法解决问题让幼儿利用小镜子观察自己及同伴的牙齿是什么样子的，是否也被小蛀虫打了洞，说说应该怎样保护牙齿。

师：我们的牙齿变黑了，让虫蛀了，应该怎么办?

小结：牙齿有了小虫子也不要怕，要记得平时早晚一定要刷牙，吃完东西后要及时漱口，还要少吃甜食，睡觉前不要吃东西，小蛀虫就不会在我们的牙齿上安家了，我们的牙齿一定会又干净又漂亮。

三.学习漱口的方法

1.让幼儿品尝准备好的饼干，吃完后让他们相互观察牙齿上什么样子，好不好看，说说牙齿上有残渣自己是什么感觉。

2.动脑筋，想办法，说说嘴巴里有东西应该怎么做。

3.教师示范漱口的方法。儿歌：“手拿花花杯，喝口清清水。抬起头，闭着嘴，咕噜咕噜吐出水。”

4.幼儿跟着教师边念儿歌边做漱口的动作。

5.幼儿手拿水杯练习漱口，学会漱口的正确方法。

小结：小朋友，我们只有坚持每天早晚刷牙，吃完东西漱口，才会有健康漂亮的牙齿，这样吃东西才会很香，我们的身体才会长得健健康康。

午餐及午点过后，继续引导孩子按正确的方法漱口。

1.本次活动，我主要运用了故事启迪法、观察法、亲身体验法等教学方法，幼儿不仅知道了保护牙齿的重要性，并学会了正确漱口的方法，有了初步的饭后漱口意识。整个活动，我给幼儿提供了足够的时间和空间，让幼儿去观察、思考、

体验和表达。年龄小的孩子，记得快忘得快。午餐过后幼儿能主动去喝水，有的却忘了漱口。在老师的`提醒下，他们才想起来。我想经过一段时间，孩子们会慢慢养成饭后漱口好习惯的。面对能力相对较弱的孩子，我没有急于求成，而是借助家长的力量来配合完成。活动后我交代家长要在日常生活中加强对幼儿行为习惯的监督。

2.通过亲身体验，多数孩子学会了漱口的方法，知道每天漱口二至三次，牙齿才会变干净。在活动过程中好多幼儿还不能主动把水吐到指定的位置，有的孩子干脆玩起水来。在这个环节中我随机教育幼儿不能把水吐到地板上，要吐到指定的位置，而且漱口时不能浪费水。几个年龄较小的孩子漱口时还“咕噜”不起来，只好把任务留给家长去完成。

中班健康我很勇敢教案篇八

本班幼儿玩过体育活动“我们的身体本领”后，我立即抽取了19名幼儿对他们的“脉搏跳动”、“呼吸”、“出汗”情况进行了测试并进行了综合分析。通过对9名幼儿的测试情况的分析，可以看出部分幼儿的“脉搏跳动”和“呼吸”情况属于正常范围。但有14名幼儿的出汗量偏了些。

针对以上测试情况，我将“我们的身体本领”这个游戏的过程作了以下调整：

我们的身体本领。

1、练习由高向下跳的技能。

2、培养勇敢、胆的意志品质。

3、教会幼儿在游戏过程中根据自身的需求调节运动量。

与幼儿人数相等的小椅子若干、沙地

幼儿随着音乐做游泳热身操：上肢运动、踢腿运动、体侧运动、跳跃运动、全身运动等。

1、师：“运动员跳水时的动作是怎样的?我们在练习跳水时应该注意些什么?”

幼儿交流从高处跳下的方法并互相学习。

2、师生共同探讨由高向下跳的动作技能：“在游泳池里我们可以怎样进行跳水?”“我们的身体还可以做哪些动作?”

3、幼儿游戏教师巡回观察，对胆小有困难的孩子进行个别指导。(提醒感觉热的小朋友适当地脱掉一些衣服，累的小朋友休息一下)

1、放松运动：幼儿跟着音乐做自由放松动作。

2、幼儿唱着“我是小小运动员”的歌曲进教室。

中班健康我很勇敢教案篇九

1、让幼儿理解故事内容了解什么是膨化食品，知道少吃膨化食品。

2、知道多吃膨化食品的害处，培养幼儿节约知道不随意乱花钱。

3、初步了解健康的小常识。

4、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

故事图片、食物：膨化食品

1、认识膨化食品。

（图片和实物）

（1）师：你们认识它们吗？请说出它们的名称。

幼儿：米饼、雪饼、师：（实物）这个是什么？

生：炒米，苞米花，猫耳朵……师：无论是正规厂家生产的"米饼"、"炒米"，还是街边小贩爆出来的"猫耳朵"、"苞米花"，我们把这些经过高温、高压后膨化出来的食品叫做膨化食品。

（2）讨论：说一说你吃过的膨化食品的名称、形状、颜色、味道……，由幼儿自由发挥、描述，气氛越浓烈越好。教师注意倾听，适当点拨记录。

（3）出示图片、讲故事：

如果你以前经常吃油炸的食品，以后还会继续吃吗？

教师归纳小结：膨化食品不仅味道好，而且很多都是用杂粮制成的，如玉米、蚕豆、大豆，还有的是用马铃薯、红薯等制成的。杂粮的营养价值原本也不算很高，也不太好吃，可经过膨化之后，它们变得既好吃，又提高了营养价值，讨论：这样的膨化食品多吃好不好。

师：膨化食品虽然很好，但前提是正规厂家生产的，符合国家卫生、营养标准的，有营养学会监制或已达到国家免疫标准，有免疫标识的。（教师边讲边出示一些膨化食品的'外包装，用实物让孩子们认识，不过，膨化食品再好吃，再香甜，再酥脆可口，我们都不能经常吃更不可以天天吃，顿顿吃了，且不说浪费钱，造成我们大手大脚乱花钱的坏习惯，更主要的是，绝大多数膨化食品中都有人工合成的食物添加剂、色素、糖精、香精等等，这些东西如果长期被人摄入，对身体有很大的危害的。此外，街头小贩爆的苞米花、炒米、猫耳朵等食物，虽然没有什么"人工合成化学剂"，但它的"锅"、"

罐”却因在制作中含有金属铅，铅在高温、高压下会渗到食物种去，所以经常吃或过多地吃了这些膨化食品，对人体也是有害的。因为铅被人体摄入后，会在肝脏内沉淀下来，使人慢慢地铅中毒！