

# 2023年健康教案中班 中班健康健康歌教案 (汇总16篇)

初二教案的编写需要充分考虑学生的实际情况和学习特点，以提高教学质量。以下是一些经过多次实践检验的高中教案，希望能对广大教师的教学有所帮助。

## 健康教案中班篇一

- 1、探索身体运动的不同方法，体验集体运动的快乐。
- 2、能跟着音乐有节奏的动作。
- 3、能感受歌曲的活泼、快乐，学会演唱歌曲，唱准歌曲中的休止符。
- 4、能根据歌词创编动作，并大胆表演。
- 5、初步了解健康的小常识。

### 一、律动分享

#### 1、教师带幼儿律动

听！这是什么音乐？对！是健康歌的音乐。跟着老师一起来运动吧！

我们一起来喊口令。

### 二、创编动作分享交流

#### 1、谁知道刚才我们运动的是身体的哪个地方？

小结：经常的运动关节可以让我们的身体更加灵活。

2、我们身体上还有什么地方也需要经常的做运动？

说了那么多的地方，能不能听着音乐做做看？什么时候做？我来做望远镜，找找你们有几种不一样的运动身体的方法。

3、集体初步尝试

4、个别交流

我找到了好多运动身体不一样的方法。谁来做小小教练，教教我们大家？

（动作的方向，力度，节奏，伸展度上引导幼儿）

5、集体再次尝试

可以学学朋友的好方法，也可以做做自己想到的好方法，比比谁的动作最象教练，又漂亮又有力。

三、观察图片，拓展新动作

2、给你们一点时间，去看一看，试着做一做，看能不能发现我锻炼的方法。

手叉腰图片、箭头一圈的图片两张一方向不同（发现箭头的涵义）

左右角轮换出去，头摇摆动作的图片四张（从图片的顺序中找到运动身体的方法）

踮脚动作（发展幼儿的观察力）

3、交流发现，尝试有节奏的动作

你看明白了哪一张？

小结：看懂了箭头的意思就明白了这个锻炼的方法。

小结：只要仔细一点，耐心一点，按着图片的顺序1234一个一个做，就能发现这个动作是怎么做的了。

小结：虽然这个动作只有两张图片，但是如果看得不仔细，就很难发现我锻炼的秘密了！

（1、三个幼儿一起做一个方法，他们做的一样吗？你和谁做的一样？再听着音乐一起做

2、一个幼儿带着其他幼儿一起做，动作由慢到快，——清唱动作

3、幼儿讲，然后听音乐一起做）

还有好方法吗？回到教室教给你的好朋友。

## 健康教案中班篇二

健康是人类最宝贵的财富，学习和实践健康知识是每个人的责任和义务。在中班健康课上，我学到了很多有关保健和健康知识的内容，深受启发，受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我在中班健康课上的心得体会和一些教案。

### 二、开展活动的重要性

在中班健康课上，我们开展了许多针对孩子的有趣活动，如运动游戏、认识水果和蔬菜、洗手流程等。这些活动不仅能够增加孩子们对健康的认识和兴趣，还能让他们通过亲身参与和体验来理解健康的概念和保持健康的方法。

### 三、通过游戏和互动学习

孩子们最喜欢的活动之一是运动游戏。我们在课堂上开展了各种各样的运动游戏，如跳绳、接力赛跑等。通过这些游戏，孩子们不仅能够锻炼身体，还能够学习合作、团队精神和竞争精神。这些游戏的设置还能够培养他们的注意力、反应能力和协调能力。

#### 四、认识水果和蔬菜的重要性

在中班健康课上，我们教孩子们认识各种水果和蔬菜，并告诉他们吃水果和蔬菜对身体的好处。我们通过展示不同水果和蔬菜的图片，让孩子们认识它们的外观和名称。我们还进行了水果和蔬菜的味道测试，让孩子们分辨不同类型的水果和蔬菜。通过这些活动，孩子们对健康饮食有了更深入的理解，并且愿意尝试各种水果和蔬菜。

#### 五、培养良好的卫生习惯

卫生习惯对健康至关重要，因此我们在中班健康课上也着重培养了孩子们的良好卫生习惯。我们教授了正确的洗手流程，并进行了反复的实践。孩子们学会了用肥皂和水洗手，并且坚持洗手的时间和频率。在这个过程中，我们也告诉孩子们洗手的重要性和对预防疾病的作用。通过这样的培养，孩子们养成了良好的洗手习惯，为自己和他人的健康作出了贡献。

#### 总结：

通过中班健康课的学习，我深刻认识到健康对每个人来说是多么重要。我们需要从小培养和养成良好的健康习惯，才能保持身心健康。开展有趣的活动、通过游戏和互动学习、认识水果和蔬菜的重要性和培养良好的卫生习惯，是中班健康课的四项重点内容。通过这些活动，我们能够使孩子们在愉快的氛围中学习知识，并且在日常生活中实践这些健康的习惯。我相信，通过我们的努力和引导，这些孩子将能够成为具有健康意识和良好生活习惯的人。

# 健康教案中班篇三

1. 探索身体运动的不同方法, 体验集体运动的快乐。
2. 能跟着音乐有节奏的动作。

## 一、律动分享

### 1、教师带幼儿律动

听!这是什么音乐?对!是健康歌的音乐。跟着老师一起来运动吧!

我们一起来喊口令。

## 二、创编动作分享交流

### 1、谁知道刚才我们运动的是身体的哪个地方?

小结:经常的运动关节可以让我们的身体更加灵活。

### 2、我们身体上还有什么地方也需要经常的做运动?

说了那么多的地方, 能不能听着音乐做做看?什么时候做?我来做望远镜, 找找你们有几种不一样的运动身体的方法。

### 3、集体初步尝试

### 4、个别交流

我找到了好多运动身体不一样的方法。谁来做小小教练, 教教我们大家?

(动作的方向, 力度, 节奏, 伸展度上引导幼儿)

## 5、集体再次尝试

可以学学朋友的好方法，也可以做做自己想到的好方法，比比谁的动作最象教练，又漂亮又有力。

### 三、观察图片，拓展新动作

2、给你们一点时间，去看一看，试着做一做，看能不能发现我锻炼的方法。

手叉腰图片、箭头一圈的图片两张一方向不同(发现箭头的涵义)

左右角轮换出去，头摇摆动作的图片四张(从图片的顺序中找到运动身体的方法)

踮脚动作(发展幼儿的观察力)

3、交流发现，尝试有节奏的动作

你看明白了哪一张？

小结：看懂了箭头的意思就明白了这个锻炼的方法。

小结：只要仔细一点，耐心一点，按着图片的顺序1234一个一个做，就能发现这个动作是怎么做的了。

小结：虽然这个动作只有两张图片，但是如果看得不仔细，就很难发现我锻炼的秘密了！

(1、三个幼儿一起做一个方法，他们做的一样吗？你和谁做的一样？再听着音乐一起做

2、一个幼儿带着其他幼儿一起做，动作由慢到快，-----清唱动作

3、幼儿讲，然后听音乐一起做)

#### 四、延伸

还有好方法吗?回到教室教给你的好朋友。

《健康歌》是一首活泼、欢快，富有动感的歌曲。歌曲节奏较简单，歌词较生活化，适合中班幼儿学习。所以，在制定目标时，结合班里情况，我定了两个目标：1、感受歌曲活泼、欢快的情绪，能较清楚的演唱歌曲。2、能根据歌词创编动作，进行表演，感受运动身体的快乐。

开始部分，我先请幼儿完整的欣赏了一遍歌曲。因为歌曲比较出名，很多幼儿都听过。所以，在第一遍欣赏时，大部分幼儿都能跟着录音一起演唱歌曲。正因如此，在我的提问“你觉得这首歌曲节奏是怎样的?”(欢快的还是缓慢的?)“你听到这首歌曲时，你想干什么?”这些问题时，幼儿很快就能较准确的回答我。第二部分，请幼儿说说你在歌曲里都听到了什么?这里，我再次播放了歌曲，听完之后，幼儿都能清楚地回答歌曲内容。结合幼儿的回答，我将准确的歌词念给了幼儿听，在休止符地方我特别提示，让幼儿知道有的地方要停顿，不能发出声音的。第三部分，学做动作。在第二部的基础下，幼儿基本上都能学会歌曲，这时，我请幼儿根据歌词内容，模仿动作。

整节课下来，课堂气氛是很活跃的。幼儿的积极性和参与度都很高。因为《健康歌》幼儿平日生活中也接触过，所以学习歌曲非常的快，一节课下来，都能记住歌词并能完整的演唱下来。目标也基本达成。在表演环节，幼儿能充分发挥自己的想象，编出各种可爱的且符合歌词内容的动作，并能通过身体把它表现出来。不足的地方就是歌曲表演时，时间不是很长，很多幼儿很爱表演却没有轮到。以后的教学，应该以集体为主，个别参与尽量不要太多，最好能让所有幼儿都能参加到活动中来。该课程还可以创编《健康操》供幼儿学

习。

## 健康教案中班篇四

健康课是幼儿园教育中非常重要的一部分，有助于培养幼儿的健康意识和良好的生活习惯。作为一名中班班主任，我在这学期里上了一堂精彩的中班健康课，帮助幼儿了解身体健康的重要性。通过这次心得体会，我深刻地认识到，健康课要注重培养幼儿的兴趣和参与性，使其能够积极主动地参与到课堂中来。

首先，我在上健康课的时候，注重鼓励幼儿参与。课堂上，我介绍了一些有关身体健康的知识，并进行了互动问答。通过鼓励幼儿积极回答问题，并给予表扬和奖励，我发现幼儿们对课堂充满了兴趣。他们踊跃地举手回答问题，并积极与我分享他们的见解和经验。通过参与，幼儿们不仅加深了对健康知识的理解，也培养了他们的自信心和表达能力。

其次，我在课堂设计中注重培养幼儿的想象力和创造力。健康不仅仅是身体的健康，还包括心理和社交的健康。因此，我设计了一些富有想象力和创造力的活动，以帮助幼儿发展综合健康。比如，在一堂课上，我让幼儿们分组进行小剧场表演，表达他们对健康的理解和想法。幼儿们展示了他们的创造力和想象力，通过角色扮演，他们深入地体验了健康的概念，并对健康行为有了更深刻的认识。

另外，我在课堂中充分利用了多媒体和实物等教学资源，使课堂更加生动有趣。我发现，幼儿特别喜欢通过看动画片和实物展示来学习健康知识。在一堂课上，我放了一部有关洗手的动画片，然后给每个幼儿分发了一张洗手液和一块肥皂，并让他们动手洗手。幼儿们经过实际操作，进一步加深了对洗手的重要性的认识。通过运用多媒体和实物资源，我提高了课堂的趣味性和参与性，使幼儿更加主动地学习和体验。



最后，我注意到，在课堂设计中要充分考虑幼儿的兴趣爱好和发展特点。每个幼儿都有自己的个性和兴趣。在设计健康课时，我要尽量满足幼儿的个体需求。比如，有些幼儿对运动特别感兴趣，我在课堂上加入了一些体育活动，通过游戏的方式让他们动起来。有些幼儿对绘画和手工制作很感兴趣，我则通过画画和手工制作的活动，让他们在欢乐中学习健康知识。通过考虑幼儿的兴趣爱好和发展特点，我发现幼儿们更加主动地参与到课堂中来，学习效果也更加显著。

综上所述，中班健康课的重要性不容忽视。通过我这次健康课的心得体会，我认识到健康课要注重培养幼儿的兴趣和参与性，使其能够积极主动地参与到课堂中来。只有让幼儿感受到学习的乐趣，才能更好地培养他们的健康意识和良好的生活习惯。希望在今后的教学中，我能更好地运用这些心得体会，为幼儿们创造更有意义和有趣的健康课堂。

## 健康教案中班篇五

健康教育对于中班幼儿的成长和发展起着重要的作用。为了进一步提高教学质量，我参加了一次关于中班健康课的培训，不仅学习到了一些新的教学方法和理念，也获得了一些宝贵的心得体会。在此，我将分享我对这节课的理解和感悟。

首先，健康教育应该从生活中开始。在中班健康课中，我学会了将健康教育与幼儿日常生活紧密结合起来。比如，在教学过程中，我引导幼儿身体上的各个部位与健康的关系，告诉他们如何正确保护自己的身体。通过观察和模仿动作，幼儿能够更好地理解和接受这些内容，同时也培养了他们的观察力、动手能力和自我保护意识。通过将健康教育与日常生活紧密结合，幼儿可以更好地理解健康的重要性，并将其应用到自己的生活中。

其次，健康教育需要注重启发式教学。在中班健康课中，我意识到幼儿是主体，是积极参与者，而不是被动接受者。因

此，我在教学中更注重启发式教学法。引导幼儿自己思考和发现问题，培养他们的观察力、思维能力和解决问题的能力。比如，我在讲解口腔卫生的时候，通过问题和场景模拟的方式，让幼儿自己思考如何保持口腔的卫生。在幼儿们的探索过程中，我不仅给予鼓励和指导，还注重让幼儿们自己探索答案，并通过讨论和分享来分享他们的发现和经验。

此外，健康教育还需要注重情感与品德的培养。在中班健康课中，我了解到健康教育不仅关注幼儿身体上的健康，也应该关注他们的情感和品德教育。比如，在讲解身体健康的同时，我注重培养幼儿的情感管理能力，引导他们学会表达和处理情绪。同时，我通过课堂活动和故事讲解来培养幼儿的道德品质，让他们明白什么是正确的行为和选择。通过这些教育，幼儿能够更全面地认识自己，培养和发展积极健康的情感与品德。

最后，健康教育应该注重家校合作。在中班健康课中，我意识到，健康教育不仅需要在幼儿园内开展，也需要与家庭教育相结合。家庭是幼儿最初的教育场所，也是他们学习健康知识和养成健康习惯的重要环境。因此，我在课堂中鼓励家长与我进行沟通和交流，分享孩子在家中的健康习惯和进步。同时，我也会定期组织家长参与健康教育活动，让他们能够更好地了解幼儿在幼儿园中的健康教育情况，并积极参与到幼儿的健康教育中去。通过家校合作，我们可以更好地培养和发展幼儿的健康意识和健康习惯。

总之，中班健康课是幼儿健康发展的重要环节。在中班健康课中，我明确了健康教育需要从生活中开始，注重启发式教学，注重情感与品德的教育，以及注重家校合作。通过这些理念和方法，我相信我能更好地教育和引导幼儿，让他们健康成长。同时，我也将继续努力学习和探索，提高自己的教学能力，为幼儿的健康发展贡献力量。

## 健康教案中班篇六

活动目标1. 通过摸、看、玩筷子让幼儿了解筷子是用哪些材料制成的以及筷子的用途和特点。

2. 发挥幼儿的想象思维，用筷子创造各种图形或情境。

3. 让幼儿练习使用筷子并用筷子学会夹物品。

活动准备各种样式及色彩的筷子数十双，用盘子装好的豆子、玻璃球、纸条等少许。

活动过程一、老师的话：“小朋友，老师在上课前要出个谜语让大家来猜，看看哪个小朋友能最先猜出来，”——两姐妹，一样长，酸甜苦辣她先尝。猜一种餐具（筷子）“筷子是每天都要和我们见面的小伙伴，它在我们干什么的时候帮助了我们呢？吃饭的时候帮助了我们，所以它是我们大家的好朋友，今天刘老师就来和小朋友们一起来重新认识一下我们的朋友——筷子！”

二、1、老师拿出一双筷子，教幼儿大声说出：“筷子，两根筷子，一双筷子”。让幼儿了解筷子表达该用的量词。

2、将小朋友带来的筷子和老师收集的筷子全放在桌子上，像个筷子家庭大聚会一样，“长的是爸爸，细的是妈妈，短的是儿子，你们看这家人多热闹啊。”让幼儿对筷子产生兴趣。

3、小朋友可以随意下地观察每双筷子的不同，通过摸一摸、看一看、玩一玩回答老师在观察过程中提出的问题。

“筷子有哪些颜色？”

“请对面的两个小朋友比一比谁的筷子长，谁的筷子短”。

“摸摸看，每双筷子是不是都是同一种材料做成的？”

“你喜欢哪双筷子，为什么？”

4、让幼儿讨论，筷子有哪些作用？

“小朋友们，筷子我们非常熟悉，它有哪些作用呢？”（用餐、敲打、玩具等）老师说：“筷子啊，还会变魔术呢，不信你们看。”老师将一些筷子摆成好看的形状，调动小朋友的想象力，让他们自己动用在桌上也摆出各种图形。老师与孩子一起动手。

2、游戏：筷子夹夹乐。教师讲游戏规则，注意安全。

## 健康教案中班篇七

活动目标：

- 1、知道青菜有营养，不再抗拒吃青菜。
- 2、在品尝活动中喜欢吃青菜。
- 3、用牙齿模型演示、牙齿热身操等方法练习咀嚼。
- 4、引导幼儿快乐的参与游戏，认真遵守游戏规则。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

青菜人手一份；青菜做的衣服，背景音乐；牙齿模型；各种青菜烹制的食物；餐具等

活动过程：

2、现场调查，了解幼儿不喜欢吃青菜的原因。

教师：但是为什么青菜这么有营养小朋友们却不爱吃呢？这是为什么？

总结：大部分的小朋友都是因为吃青菜容易卡住喉咙，所以很多小朋友都不爱吃。

3、教师讲述故事，引发对此问题的兴趣和关注。

教师：青菜妈妈遇到了一件难过的事情，我们一起来听一听。

提问：青菜妈妈说那个爱捣蛋的家伙藏在哪里？它总会干什么坏事？

4、通过提问和讨论，帮助幼儿找到对付“卡卡”的方法。

教师：你们有什么方法可以对付卡卡，吃青菜的时候不被卡住？

教师依次请幼儿说一说自己想出的方法，并跟着音乐用动作表示出来。

小结：其实我们的牙齿也像刀一样，能把青菜切碎，更能把卡卡切断，切小，切碎！

5、咀嚼游戏，加强幼儿对咀嚼的认识。

牙齿热身操，教师带领幼儿在音乐中边念儿歌边运动牙齿。

提问：这个牙齿热身操是怎么做的？你能上来做一做嘛？

总结：今天我们学会用牙齿像刀一样把卡卡切碎了，美味的青菜就可以下肚了！

6、幼儿品尝活动，鼓励幼儿大口咀嚼青菜。

总结：今天我们打败了卡卡，没有被卡住，青菜好吃吗？其实除了青菜，像菠菜，芹菜等等的长叶菜里面也都藏着卡卡，你们现在会对付它们了吗？怎么对付？用大牙齿用力地把菜咬碎，就不会被卡住了！

教学反思：

幼儿的兴趣非常浓，能积极回答老师的问题，但在幼儿讨论的这个阶段，我应该创设情景，让幼儿体验。我会多看看多学学，让以后的教学活动能够更好。

## 健康教案中班篇八

设计意图：

中班的幼儿个性开始形成，对周围事物充满好奇，急于想去探索与体验，却往往忽视了自身的安全。《纲要》指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作首位。”为了帮助幼儿建立正确的安全观念，提高自我保护意识，所以我精心设计了《注意安全》主题活动。

活动目标：

- 1、让幼儿知道日常生活中存在危险的地方和危险物品。
- 2、让幼儿知道危险物品不要碰，学会保护自己。
- 3、引导幼儿乐于交流，激发幼儿的想象力，培养幼儿的安全意识。
- 4、加强幼儿的安全意识。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

课件《会咬人的电》、《咬人的机器》、教学挂图《我会注意》及安全标识。

活动过程：

### 一、导入部分

教师用丰富的表情讲述故事《丢丢》

### 二、基本部分

2、播放课件《会咬人的电》，教师提问“丢丢又做了一件什么事情？结果怎么样？为什么说电会“咬人”？”请幼儿回答。

3、结合教学挂图，了解生活中遇到的危险物品，让幼儿学会自我保护。

4、寻找幼儿园里的危险之处，讨论解决方法并认识标记。

5、回忆家里的不安全因素及播放课件《咬人的机器》，让幼儿知道不能碰危险物品，学会保护自己。

### 三、教师小结

生活中存在许多危险的地方和危险物品，小朋友在玩的时候要尽量避开危险，不碰危险物品，学会保护自己。

活动延伸：

和幼儿一起布置主题墙，请幼儿把安全行为图片贴在“绿花标识”里，把危险行为贴在“红花标识”里，这样，既让幼儿在轻松的氛围中巩固了安全知识，又让幼儿体会到成功的

快乐。

教学反思：

作为一名小班的教师，班上的孩子年龄幼小，缺乏保护自己的 ability，老师就要将工作做到最细微处。在今后的工作中我要多学习，积累，调整。我想，随着教育改革的深入，我们一定会有越来越多的好方法，那时，幼儿的安全问题不会再成为困扰我们的一个难题。

## 健康教案中班篇九

本站后面为你推荐更多中班健康教案！

### 【活动目标】

- 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

### 【教学重点、难点】

重点：让幼儿在活动中了解五官，知道保护五官的重要

难点：让幼儿知道五官的名称，在学习中知道五官的重要性

### 【活动准备】

五官图像若干，五官脸谱

### 【活动过程】



1、讲述故事《眉毛搬家》：宝宝累了，很早就休息了。这时房间里传来争吵声。原来是五官在争谁的本领大。谁也不让谁。眉毛一声不响，眼睛嘴巴耳朵鼻子以为眉毛一点本领也没有，就把眉毛赶走了。结果宝宝上幼儿园时，汗水流下来。一直流进眼睛里。宝宝摔倒了，鼻子耳朵嘴巴都受伤了。

## 2、了解五官的作用

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，应该用什么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。

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：

我们要保护好我们的五官，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)

## 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。

## 健康教案中班篇十

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

## 健康教案中班篇十一

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。

## 健康教案中班篇十二

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。

## 健康教案中班篇十三

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。

## 健康教案中班篇十四

1. 学习侧面钻的动作，掌握侧面钻的动作要领。
2. 能侧面钻过不一样的障碍，增强动作的灵活性。
3. 体验侧面钻的乐趣和“打妖精”的成功感。

松紧带拉成的“水帘洞”、不一样高度呼啦圈制成的“盘丝洞”若干、充气“蜘蛛精”、沙袋若干、地垫、音乐。

一、以“小猴子来操练”导入，进行热身活动，引发幼儿兴趣。

（一）教师扮“齐天大圣”，进入游戏情境。

（二）随《西游记》音乐做热身活动。

二、经过“小猴子学本领”，引导幼儿学习侧面钻的动作，掌握侧面钻的要领。

（一）练习“缩身术”，为学习侧面钻做准备。

提问：看谁的身体能缩到最小？（幼儿自主探究、尝试）。

小结：低头一弯腰一缩身，身体变小。

（二）自主探究过“水帘洞”，幼儿个别练习侧面钻。

要求：从水帘洞下钻过，身体不碰到水帘子，手不能扶地。

幼儿分享钻的经验，并请个别本事强的幼儿示范。

教师与幼儿共同总结出侧面钻动作要领：“两腿先下蹲，然后一腿侧伸、再低头弯腰钻过去、最终收腿”。

（三）巩固练习侧面钻，进一步掌握动作要领。

教师示范动作。

幼儿自主练习动作。

三、组织游戏“小猴子打妖精”。

（一）第一次游戏——“一打蜘蛛精”，熟悉玩法规则，巩固平衡、侧面钻、投掷的动作。

教师讲解玩法及规则：走过独木桥，用新本领侧面钻过盘丝洞，举起一块石头，狠狠地打向蜘蛛精，打完快速跑回。

（二）第二次游戏——“二打蜘蛛精”，缩小洞口，提高侧面钻的难度。

教师导语：蜘蛛精把洞口变小了，我们再去打它的时候，千万别碰到洞口的蜘蛛丝。

（三）第三次游戏——“三打蜘蛛精”，尝试挑战钻过不一样高度的洞口。

同时出示三个高度不一样的洞口，请幼儿自主选择，

四、随音乐去山上巡山离场。

## 健康教案中班篇十五

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。

## 健康教案中班篇十六

- 1、体会单双脚跳的动作要点，进一步提高跳跃能力。
- 2、提升腿部的耐肌力。
- 3、培育积极参加教学的态度，启发运动的兴致。

1、录音机，明快的music□

2、呼啦圈。

师：宝贝们有没有看到过青蛙呀？那哪个宝贝知道青蛙是怎么跳的？

师：宝贝们现在老师放呼啦圈的地方就是池塘了，现在老师请宝贝们当小青蛙，我是青蛙妈妈。孩子们跟着青蛙妈妈练习跳跃吧！

找到孩子演示的有创新的跳跃动作，转身跳、直线跳、变换方向跳、接连跳等，并为其动作起名字。

师：现在孩子们各自练习自己的跳跃吧！

幼：好！

师：孩子们除了向前跳，你们还会其他的跳法吗？（请幼儿单独示范）

师：每一只青蛙都非常棒，努力学了许多的本事，此刻，青蛙妈妈要瞅瞅大伙儿的本事怎样，请依命令做出跳跃的动作。（老师发出口令，幼儿做动作）

师：孩子们！现在请你们两人一组，一个做动作另一个跟着做，跟着做的那个孩子不能把动作做错，做错的就算输了。

跟随明快的音乐，做收拾工作。检查幼儿是否有受伤的。