

# 2023年幼儿园托班教案健康 大班健康教案 (优质10篇)

教师在编写三年级教案时，可以根据学生的实际情况进行个性化教学设计，提供更适合学生的学习内容和教学环节。看完以下这些教案模板范文，你可能会对教学设计有更深入的了解和认识。

## 幼儿园托班教案健康篇一

今日，我带孩子们参观了食堂，看到了食堂里的阿姨忙着洗菜、切菜、做饭等等，活动结束后，他们产生了争论：我们每一天吃的菜到底是怎样搭配的？是不是想吃什么就吃什么？有的小朋友认为肉、鱼、鸡蛋应当多吃些；有的认为蔬菜要多吃，于是我们就生成了《健康宝塔》的活动，让孩子了解健康的膳食搭配。

活动名称：健康宝塔

- 1、了解合理的饮食营养结构。
- 2、为自我设计营养菜谱。

活动准备：合理膳食示意图

- 1、你最喜欢吃什么？（幼儿自由发言）
- 2、你觉得哪些东西应当多吃，哪些应当少吃？怎样最适宜？
- 3、每一天吃的东西就像宝塔一样，最底层的要多吃，最上头一层要尽量少吃。（观看示意图）
- 4、吃的最多的应当是什么？（米饭、馒头、面包等）

这些是粗粮做的食物，吃了就会有力气。

## 幼儿园托班教案健康篇二

（一）了解人的情绪是多种多样的，哭是一种正常的情感体验。

（二）知道心情不好的时候，可以用各种方法来调节自己的情绪。

重点：知道哭是一种正常的情感体验，情绪是可以转变的。

准点：学习使用积极的方式调节各种消极情绪，帮助自己开心起来。

（一）幼儿用书第1册第14～—21页。

（二）语言cd《找来的开心》）、音乐cd《歌曲《心情歌》）。

（一）多样的心情

1、回忆已有的情感体验。

——生活中，我们每个人都经历过各种各样的感觉，有快乐、有悲伤，有激动，有生气……快乐、开心的时候，你会干什么？生气、难过的时候，你又会怎样？（引导幼儿谈论已有的经验，说说自己是怎样表达不同的感觉的，如开心的时候开怀大笑、唱歌等，难过的时候一个人独处、哭泣等。）

2、重点引导幼儿谈论“哭”的体验。

——什么时候你会哭？（请幼儿举例说明。）

——哭的时候和哭过之后，心里的感觉有什么不同？

## （二）心情变变变

1、阅读故事，理解内容与角色特点。

——棕熊蓬蓬是怎样找到开心的？为什么他会感到开心？

（阅读幼儿用书，理解心情是会变化的，感受到帮助了别人，会使自己觉得充实起来的道理。）

2、帮助幼儿拓展经验。

——当你不开心的时候，你有什么办法使自己变得开心？当身边的朋友遇到不开心的事情的时候，你有什么办法使他们变得开心？（引导幼儿相互讨论，大胆说说调节情绪的办法。）

## 活动延伸

（一）音乐游戏：心情歌。

（二）鼓励幼儿根据音乐的内容进行创编，如“我高兴，我高兴我就大声笑（哈、哈、哈）”，体验表现和表达的乐趣。

## 活动提示

（一）开心、哭，是幼儿常见又熟悉的情感体验和行为表现，所以从这两点切入引导幼儿体察情结，接受消极情绪的存在，进而了解一些有效的排解方法。活动中，教师应注意引导幼儿理解“不开心”和“哭”都是正常的、不用回避，而要积极面对。

（二）教师要关注最后帮助幼儿拓展经验的环节，固为排解不快的情并不一定都要像故事里的“蓬蓬”那样“找点事情做”，每个人都有适合自己的方法，让幼儿与同伴通过讨

论互相启发，找到并大胆表达自己的解决办法。

## 幼儿园托班教案健康篇三

我发现现在的' 幼儿吃东西不合理，往往是想要吃的东西吃东西，不喜欢吃的东西就一点也不吃，不懂得什么食物吃了有营养什么没营养，所以我抓住这一现象上一节大班健康活动营养设计师。目的是让幼儿初步了解营养与人成长的关系，让幼儿理解合理、科学的搭配。这次活动我分了三大环节去完成的。

- 1、初步了解营养与人成长的关系，让幼儿理解合理科学的搭配。
- 2、尝试为自己设计一份营养中餐，对食物的搭配感兴趣。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

各种食物图片、一次性纸盘、健康笑脸贴纸。

### 一、我最喜欢吃的食物

- 1、导入主题：（大家好！欢迎进入快乐食物王国，在这里有各种各样的食物，请你们随便挑选，尽情吃吧！）
- 2、幼儿选择自己喜欢的食物，教师出示图片。

### 二、营养宝塔

- 1、你们都有自己喜欢吃的食物，如果让你随便吃，想吃多少就多少，你一次吃多少？

2、你平时有像这样吃过吗？

引导幼儿根据自己的生活经验大胆表达。

3、你觉得哪些食物可以多吃点，哪些食物应该少吃？为什么？

引导幼儿讨论。

4、我们来听听食物王国的营养博士是怎么说的。

（我们吃的食物就像一座营养宝塔……）

5、师幼共同谈论对营养宝塔的认识。

### 三、我是营养设计师

2、提供各种食物图片，幼儿选择食物，制作一份营养中餐食谱。选取几份比较典型的食谱，引导幼儿讨论设计得是否合理，是否利于健康，给设计合理的中餐食谱加盖健康笑脸。

小百科：营养，指人体为了维持正常的生理、生化、免疫功能及生长发育、代谢、修，补等生命活动而摄取和利用食物养料的生物学过程。

## 幼儿园托班教案健康篇四

1. 了解进餐时的注意事项。

2. 能遵守进餐的纪律，增强自控能力。

3. 知道不良进餐习惯会对身体造成伤害，养成良好的进餐习惯。

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。

磁铁教具：小熊、小兔、小猴、小猪；会朗诵古诗《悯农》。

一、朗诵古诗《悯农》，稳定幼儿情绪，引出活动内容。

1. 幼儿朗诵古诗。

2. 提问：古诗的名字是什么？这首诗告诉我们什么？

二、出示磁铁教具，引出故事《午餐时间》。

三、教师讲故事，幼儿倾听并理解故事内容。

1. 教师边操作磁铁教具边讲故事。

2. 提问：小熊为什么肚子疼？吃午餐时它在干什么？

3. 小结：小朋友吃饭时不打闹、不玩耍，要一口一口，细嚼慢咽。

四、幼儿尝试讲故事。

1. 引导幼儿看书中相应内容并进行提问。

2. 幼儿在教师的引导下讲故事。

五、讨论：你想对小熊说什么？小朋友应该怎样进餐？

在班里进行“健康我最棒”评比。

## 幼儿园托班教案健康篇五

活动目标：

- 1、初步了解人体需要各种各样的食物。
- 2、尝试根据荤素搭配，学订一餐食谱。
- 3、培养不挑食、不偏食的饮食习惯。
- 4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。
- 5、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

#### 活动准备：

- 1、知识准备：已认识常见食物的名称及其主要营养。
- 2、材料准备：每日食物结构图，一周午餐食谱图，胖、瘦和健康娃娃图片一张，操作材料每人一份。

#### 活动过程：

（引导幼儿讲出：在三角形的食物结构中，最下面的是需要多一点，最上面的需要少一点。）小结：粮食蔬菜和水果，每天要吃不能少；鸡肉鱼是和豆奶，不多不少要正好；巧克力糖果和肥肉，每天少吃要记牢。

（教师组织幼儿讨论，启发幼儿说出专吃荤菜，不吃素菜，容易发胖；只吃素菜，不吃荤菜长得瘦；不挑食，样样吃最好。）四、认识食谱。

- 1、（出示一周午餐食谱）这是一份星期一到星期五的午餐食谱，看一看，每天有哪些菜？

小结：每天的午饭营养很丰富，有荤的、有素的，真好吃。

- 2、讨论：我们请小客人吃些什么呢？

1、教师交待操作要求：盒子里有许多食物卡片，你想请小客人吃什么，就在食谱上贴什么。

2、幼儿操作。

3、评价幼儿订的食谱。

教学反思：

我把自己扮演成为一个餐厅经理的样子，设置一种全新的情景，让孩子首先是感兴趣，让孩子真的融入到我设置的情境中，大班的孩子有了一定的知识储备，而且最重要的是他们有参与性，给他们提供的食品并非真的实物，而是图片、模型、文字等，因为大班有的孩子已经有了非常大的识字量，提供不同层次的材料，也有助于每个还得都能得到相应的成功，在此活动中，我还让他们两次进行配餐，让他们在对合理膳食有进一步的认知，在此环节中我只是灌输什么是对的，而不去追究孩子到底错了没有，只是一步步的引导，让他们把正确的搭配变成他们自己的需要，在评选“最佳配餐”中也是让幼儿对知识的内化的一个过程。而且整个过程教师没有更多的参与，主要让孩子们自己去讨论，自己去根据配餐原则去解决问题，孩子们已经有了关于配餐的知识和经验，在平时我给他们讲述的也比较多了。作为老师就应该相信孩子，他们有能力去完成。

让幼儿自己制作水果沙拉或者是蔬菜沙拉，我也是忐忑了很久，害怕孩子出意外，万一把手割伤了怎么办呢？但是我在准备了创可贴的情况下还是让孩子自己做了，因为大班的孩子需要你承认他，他们已经有了非常强的自主性，但是结果是没有一个孩子被割伤，虽然有的孩子比较胆小，承担摆盘、出谋划策等工作，我想也是自我肯定的一个过程，这个时期的孩子都有“我能、我行”这种想法，当老师的一定不能去遏制，相反的应该去鼓励，去表扬，去肯定，就算是被割伤了有怎么样呢？至少让他得到了一种痛的经验，下次更注意！



活动结束了，我想这次活动在他们心中一定会留下深刻的印象。

## 幼儿园托班教案健康篇六

1. 体验探究人体奥秘的兴趣，养成良好的饮食、卫生习惯。
2. 进一步认识人体各消化器官的名称、功能和食物在人体内消化吸收的过程。
3. 能说出保护各消化器官的方法。

1. 煮熟的黄豆一盘。

2. 多媒体课件：《小黄豆的旅行》（包括：故事-小黄豆的“旅行”、消化器官排序图、健康饮食卫生拍手歌、健康知识抢答题。）

教案流程：

一、谈话导入，品尝黄豆，激发兴趣。

二、观看课件，了解消化器官名称、功能和食物在体内消化吸收的过程。

三、谈话讨论，保护各消化器官的好方法。

四、健康知识抢答活动活动延伸玩健康行为棋。

## 幼儿园托班教案健康篇七

1、能够坚持早来园，愿意参加晨间活动。

2、能根据兴趣、爱好制订出相应的晨间活动计划，并能按时

实施。

3、愿意参加力所能及的活动。

1、能大胆表达出自己的想法

2、能用简单图示制出制订的活动内容。

纸和笔

1、谈话：每天早晨来幼儿园我们小朋友做什么了？你认为有那些问题？

2、小朋友可以做什么？重点引导幼儿大胆表达自己的想法。

3、请幼儿把自己的想法画一画。

4、展示幼儿的活动内容并请幼儿讲解

在此活动中，幼儿能说出早晨来园时许多幼儿无所事事的现象，在老师的引导下能根据自己的兴趣爱好制定不同的晨间活动内容，并用简单图示表现出来，但幼儿各自的活动较多，不利于全体幼儿同时实施，还需要进一步整理和归纳。

## 幼儿园托班教案健康篇八

1. 知道大小便要上厕所。

2. 认识男女厕所的标志。

3. 保持厕所环境卫生。

4. 了解保持个人卫生对身体健康的重要性。

5. 积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

1. 教学ppt5页

2. 幼儿用书

3. 卫生纸一卷

1. 今天老师给大家上一节健康课，齐读课题三遍，讲如厕：上厕所

2. 老师想起来，刚刚你们都去上厕所，把我丢下了，我现在想去小便（出示水沟、平原、森林、厕所的图片）

3. 老师应该去哪里上？为什么？

4. 出示男女厕所的标志，询问幼儿在哪里见过

5. 两个标志有何不同？

6. 男女生应该分开上厕所，男孩子不进女厕所，女孩子不进男厕所

7. 在公共场合，不管多着急都要看好标志再上厕所

8. 讲小使用纸折两折，大使用纸折三折

9. 每次小朋友上完厕所老师进去都是捏住鼻子的，为什么？

10. 讲如何保持厕所干净？

11. 讲卫生，上完厕所要洗手，养成良好的卫生习惯，病毒宝宝才不会和我们做朋友

12. 结束教学

完成了本节课的教学内容，突出重点，突破难点，让孩子们

明白了怎样做才是一个爱清洁讲卫生的好孩子，同时帮助他们树立了良好的卫生习惯。

## 幼儿园托班教案健康篇九

- 1、提高手部小肌肉的灵活性，激发幼儿动手兴趣。
- 2、发展思维灵活性，激发创造能力。
- 3、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 4、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。
- 5、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

红色翻绳同人数、各色翻绳若干、音乐伴奏《十个朋友出来走》《转动手腕真灵巧》

### 一、开始部分：

- 1、准备活动：音乐伴奏下手指、手腕操《十个朋友出来走》
- 2、复习翻绳基本形：

师：小朋友，咱们学过那些基本形

幼：中指基本形、食指基本形、手腕基本形

师：请小朋友自己练习一下，看谁翻得快又好 幼儿操作，教师观察指导。

### 二、基本部分：学习翻绳花样《大红枣》

- 1、师：今天，老师要给小朋友翻一个新的花样，请你们看它像什么。

教师演示花样。

师：它像什么？

幼：大皮球、硬币、橘子、太阳……红枣……

师：真象一颗大红枣。那我们就叫它大红枣吧。咱们一起学翻好吗？

2、教师边示范边讲解。

a□ 双手手腕撑绳，手心向外，像两只老虎张开大嘴。

b□ 咬住两根绳往上翻。

c□ 两条虎尾压一根绳挑一根绳。

d□ 中指互串横于手掌下方的绳。

e□ 松开双手大拇指、小拇指的绳，整理一下，变成红枣

3、带领幼儿分步操作：

4、幼儿自己练习翻花样，教师重点指导。

5、师：小朋友，你们还会翻那些花样。

幼：菊花、降落伞、大碗、猫耳朵、喇叭花……

师：那咱们开个翻绳花样展示会。 幼儿边翻花样边展示。

三、结束部分：

1、师：利用翻绳，还可以做哪些游戏？

幼：用翻绳摆画，摆数字，摆拼音。

师：请小朋友自选伙伴，拼摆画面。

幼儿分组活动。

2、音乐伴随下活动《转动手腕真灵巧》，整理活动材料。

此活动，充分发挥幼儿易模仿、好动手的年龄特点，在操作过程中，发展思维的灵活性、记忆、观察能力，提高手部小肌肉的灵活性。一根小小的翻绳，成为孩子们手中的法宝，变换出丰富多彩的图案，编制出幼儿的梦想。

## 幼儿园托班教案健康篇十

1、通过游戏掌握正确的游戏方法

2、有一定的团队精神，能够鼓励同伴坚持到最后

3、能够听口令活动，有规则意识。

1、各种树叶若干。

2、长绳两根、人手一本书。

1、说说我的叶子。

幼：我发现我们的叶子都不一样，我的是圆的，他的是像扇子一样的。

幼2：颜色都不一样，还有形状、大小都不一样。

2、我的叶子先落地

3、总结：为什么叶子落地有先后？

幼：因为我们的叶子都不一样，有的大就落下来快，小的就飘啊飘落下来慢。

2、说游戏规则

3、幼儿第一次游戏

4、总结吹树叶的方法，请第一名幼儿示范如何吹才省时又省力。

5、幼儿掌握方法后再次吹树叶比赛。

1、说规则

2、幼儿比赛扇树叶

3、教师示范简单有效果的方法。

4、幼儿再次比赛

今天树叶在我们幼儿园开张的运动会很成功，它们让我感谢你们，会教室休息。

看得见的情绪