

最新身体健康教案中班 幼儿小班身体健康教案(优质8篇)

初三教案的编写应当注重指导学生培养良好的学习习惯和方法，提高学习主动性和自主学习能力。以下是一些常用的高中教案范文，供教师们在备课时参考和借鉴。

身体健康教案中班篇一

- 1、知道洗手的重要性
- 2、掌握洗手的正确方法
- 3、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯

学习正确的洗手方法

培养幼儿养成清洁卫生的好习惯

洗手的课件两个小熊手偶

（一）游戏：“手指歌”导入活动

“大拇哥、二拇弟、中指楼、四兄弟、小姐姐，来看戏，大家快来比一比，谁的大，谁的小，哪个指头长，哪个指头短？”

（通过问答式的儿歌形式来引发幼儿的兴趣，并通过这首能够体现手指特征的儿歌游戏，让幼儿通过亲身比较手指的大小、长短来感知自己的小手，为下面的活动作铺垫）

（二）集中观看手偶表演，帮助幼儿了解洗手的重要性

1、游戏导入：“医生嘟嘟来做客”（激发幼儿观看手偶表演的兴趣）

教师引导语：“今天，我们小医院的医生嘟嘟要来我们班里做客了，我们一起来欢迎它吧！”（出示扮演小医生的手偶，向小医生问好）

2、观看手偶表演：（教师边做手偶表演边讲述故事，让幼儿了解洗手的重要性）

提问：豆豆为什么会肚子疼啊？

它应该怎样做呀？

（通过故事让幼儿了解手上有许多的细菌，要养成勤洗手的好习惯）

3、引导幼儿联系自己的实际进行交流（调动幼儿已有的知识经验，进一步体验洗手的重要性）

问题：你们的肚子疼过吗？为什么？

我们应该怎么做啊？

（结合幼儿在实际生活中出现的饭前便后不洗手及吃手现象，调动幼儿说一说洗手的重要性）

4、小医生嘟嘟小结：洗洗小手讲卫生（鼓励幼儿养成勤洗手的好习惯）

（这一步环节利用生动形象的手偶表演来抓住幼儿的注意力，通过“听故事”来引发问题，调动幼儿已有的生活经验，启发幼儿结合生活实际说一说“手脏了会怎么样”“我们应该怎样做”，锻炼幼儿的口语表达力，培养幼儿解决问题的能力，通过故事让幼儿了解洗手的重要性，鼓励幼儿要勤洗手

讲卫生，培养幼儿正确的健康态度。)

(三) 设计问题，引导幼儿观看课件，学习洗手的正确方法

1、调动幼儿已有的知识经验进行讲述“我是怎样洗手的？”

2、出示洗手课件，设计提问引导幼儿观察画面，了解洗手的正确方法。

画面上的小女孩在干什么？她是怎样做的？咱们也一起来学一学吧！

(引导幼儿理解画面内容，并启发幼儿用语言表述)

3、师幼共同讲述正确的洗手顺序及方法：

卷袖子——冲手——搓肥皂——搓手心手背——冲肥皂——擦手

(教师根据画面边做动作边讲解)

4、引导幼儿边说儿歌做洗手模仿动作，学习洗手的正确方法：

(师幼一起边说儿歌边做动作，进一步学习正确洗手的顺序及方法)

我有一双小小手，快来快来洗洗手，白衣袖，花衣袖，洗手前快卷袖，不让水滴沾衣袖，打开水龙头，冲冲小小手，关上水龙头，搓出肥皂泡，搓搓手心，搓搓手背，打开水管冲一冲，肥皂泡冲干净，再用手巾擦擦手，小小手真干净。

5、师幼谈话：“我们什么时候该洗手？”(饭前、便后、玩完玩具、手脏时等)

(这一环节先以调动幼儿已有的生活经验为依据，请幼儿说

一说自己是怎样洗手的，引导幼儿观察画面，通过设计问题引导幼儿自主的探究，从而了解正确洗手的顺序及方法，通过边说儿歌边进行模仿洗手动作的表演的形式，来调动幼儿的参与的积极性，学习洗手的正确方法，并且通过师幼谈话，让幼儿懂得什么时候该洗手，促进幼儿良好的健康行为的养成。）

（四）幼儿实际练习：洗洗小手讲卫生，进一步掌握洗手的方法

教师引导语：“现在已经是吃饭的时间了，我们一起去洗洗小手吧，看看谁的小手洗的最干净。”

在实际练习中，教师引导幼儿边说儿歌边洗手，指导幼儿正确的洗手。

（以上的环节仅仅是对幼儿正确洗手的顺序及方法知识的传授，但我们教育的目的不仅仅是传授知识，而是对知识的运用及理解，从而培养幼儿解决问题的能力，仅仅是“纸上谈兵”是没有用的，我们应该为幼儿提供可以实际操作的环境，让幼儿亲身的去体验、去感受。因此设计此环节，让幼儿通过洗洗自己的小手的实际练习，来进一步掌握洗手的方法，进一步强化巩固幼儿的对洗手方法的理解，逐步培养幼儿良好习惯的养成。）

身体健康教案中班篇二

一、师幼谈话引入课题今天我们的活动室来了一个水果客人老师，它们藏在魔术盒里，我们一起把它们请出来。魔法咕噜变（出视苹果）

（画画、拿东西、）用小手可不可以打人啊？

我们把苹果划开，尝一尝？甜甜的脆脆的请问你们是用什么

尝出苹果的味道的？嘴巴嘴巴可以干什么？（说话、吃东西）
你们听到了什么？嚼苹果的声音。

那耳朵可以用来干什么？（听声音）

三、动动我的身体请你跟我做：我的头，我的脸，这是我的肩。

我的腰我的腿，这是我的膝盖，小小手手，小小手，小手真可爱，上面还有我的十个手指头。

勤洗头，勤洗澡勤洗头，勤洗澡，身无异味身体好。

讲卫生，爱整洁，仪表美观朋友到。

身体健康教案中班篇三

课型：理论

课时：1

教学内容：健康在心理

教学任务：1、初步学习、理解健康的完整概念，掌握心理健康的基本内涵

2、确立保持与增进身心健康的正确态度与行为方式

教学重点：心理健康的基本内涵

教学难点：理解心理健康和身体健康的关系

教学过程（）：

导入：各位同学，人们对健康的理解往往是不同的，有人认

为没有病就是健康，这种理解是不全面的，还有人认为没有疾病，身体强壮就是健康，这种理解稍微进了一步，但依然不够完整，今天我们就一起讨论一下健康的话题：

一、健康的概念：

世界卫生组织的健康概念：在身体上、精神上和社会交往中保持健全的状态

二、心理健康

1健全的精神状态是指心理方面的良好状态

1心理健康所共有的特点（包括的内容）

- 1、自我控制的能力
- 2、能正确对待外界的影响
- 3、保持内心平衡的满足状态

三、身体健康和心理健康的关系：

四、心理健康测试

五、如何使身心得到健康的发展

六、课后作业：

- 1、什么叫健康？心理健康包括哪些内容？
- 2、怎样才能使身心得到健康的发展？

七、总结

八、教学后记

身体健康教案中班篇四

1、教师边演示边用手说话的口吻讲述：

你们发现了我们手指小兄弟长得不一样，我们的名字也不一样。我最粗最矮，但我最大，我就叫大拇指；而我最瘦最小，所以就叫小拇指；我靠在老大的旁边，我叫食指；我是在最中间，就叫中指；最后介绍一位，我既不是老大，也不是最小，又有在中间，不好取名字，人们只好叫我无名指。

2、让幼儿说说手指的名称：小朋友伸出自己的手指，说说它们的名称。

身体健康教案中班篇五

1、幼儿自由选择体育器械锻炼，体验关节的运动。

(1) 身体各部分的准备。

(2) 幼儿自由玩体育用具。

2、教师引导幼儿发现关节

(1) 师：你玩了什么？你是怎么玩的？玩的时候身体什么地方在动？

(2) 组织幼儿讨论：运动时为什么腿、手、胳膊能动起来的呢？

(3) 师：你们知道什么是关节吗？身体上哪些地方有关节？

(4) 教师小结：人体上有很多关节，是关节让我们身体的各

个部位动起来的。

3、引导幼儿感知关节与人体活动的关系。

(1) 游戏“动一动，扭一扭”：教师出示关节娃娃，请幼儿做一做自己喜欢的动作，让关节娃娃学一学，其他的小朋友也一起来做一做他的动作。

(2) 每组提供一个关节娃娃，让幼儿看一看关节娃娃做动作时身上那些关节在动。

(3) 发现关节能够弯曲的有趣特点。

4、游戏“机器人拍球”，引导幼儿体验关节的重要性。

(1) 幼儿双臂套纸筒，教师发出口令，幼儿进行拍球，看谁在规定的时间内拍的球多。

(2) 引发讨论：为什么不带纸筒拍的快，带了就拍的慢呢？

(3) 教师与幼儿共同总结：人体如果没有关节行动起来很困难，有了关节活动起来很灵活方便。关节对人体活动和运动有很重要的作用。

5、引导幼儿通过交流。初步了解在运动中怎样保护关节。

(2) 师幼共同小结：我们在运动时，要用正确的方法和姿势，剧烈活动前还要进行准备活动，活动时注意不硬拉、拽同伴的胳膊，不推撞同伴；保护我们的关节不受伤害。

身体健康教案中班篇六

1、找朋友（教师指图，幼儿用手指指自己身体相应的位置并告知幼儿它们名称）

2、点眼睛点鼻子游戏教师带领这幼儿做游戏要求幼儿迅速准确的指出五官及身体部位

3、五官、身体作用教师引导幼儿讨论五官、身体部分的作用，要作出相应的动作，如鼻子闻花香。

5、看照片照五官和身体部位

身体健康教案中班篇七

课时：1

教学内容：健康在心理

教学任务：1、初步学习、理解健康的完整概念，掌握心理健康的基本内涵

2、确立保持与增进身心健康的正确态度与行为方式

教学重点：心理健康的基本内涵

教学难点：理解心理健康和身体健康的关系

教学过程：

导入：各位同学，人们对健康的理解往往是不同的，有人认为没有病就是健康，这种理解是不全面的，还有人认为没有疾病，身体强壮就是健康，这种理解稍微进了一步，但依然不够完整，今天我们就一起讨论一下健康的话题：

一、健康的概念：

世界卫生组织的健康概念：在身体上、精神上和社会交往中保持健全的状态

二、心理健康

1健全的精神状态是指心理方面的良好状态

1心理健康所共有的特点（包括的内容）

1、自我控制的能力

2、能正确对待外界的影响

3、保持内心平衡的满足状态

三、身体健康和心理健康的关系：

四、心理健康测试

五、如何使身心得到健康的发展

六、课后作业：

1、什么叫健康？心理健康包括哪些内容？

2、怎样才能使身心得到健康的发展？

七、总结

八、教学后记

身体健康教案中班篇八

使学生了解吃好早餐对身体健康的重要意义，

并养成每天吃好早餐的习惯。

教材分析重点了解吃好早餐对身体健康的重要意义，

难点并养成每天吃好早餐的习惯。

教具电化教学投影

教学过程

一、板书课题：吃好早餐。

提问：为什么要吃好早餐呢？怎样才算吃好早餐呢？

老师讲述有一个同学不吃早餐晕倒的事，说明吃好早餐的重要。

二、请吃了早餐的同学聚首，并说说吃了些什么？

三、谈一谈你喜欢吃怎样的早餐。

四、早餐吃什么好呢？

早餐迎战全天热量的30%，所以早餐光吃牛奶和鸡蛋

教学过程虽然营养价值高，但热量不够，所以还要吃粮食，如面包、

馒头、面条等。早餐要干稀搭配，主副食兼顾，经常变换花样，以增进食欲和满足营养。

五、师生讨论，设计早餐食谱。

六、教读课文。

七、看图。

提问：图中的小朋友为什么会晕倒？

八、动手画一画。

把你设计的又好吃又有营养的早餐画出来，看谁画得好。

九、作业：

跟爸爸妈妈商量早餐吃什么好。

板书设计吃好早餐

干稀搭配，

主副食兼顾。

教学后记使学生了解吃好早餐对身体健康的重要意义，并养成每天吃好早餐的习惯。