# 中班健康领域教案 中班健康领域教案及反思(5篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-06-08

*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？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。中班健康领域教案 中班健康领域教案及反思篇一晨间活动时，我鼓励幼儿用纸...*

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？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

**中班健康领域教案 中班健康领域教案及反思篇一**

晨间活动时，我鼓励幼儿用纸板来锻炼身体，如顶纸板走、跨跳纸板、双脚并拢跳纸板等。为了充分发挥材料的作用，我试图引导幼儿探索纸板的更多玩法，于是结合小班幼儿的特点设计了“运送蛋宝宝”这一活动。在该活动中，纸板经历小小的“变身”，变成了运蛋的小拖车。在“帮助鸡妈妈运蛋”这一游戏情境中，幼儿用纸板练习拖物走以及按一定路线拖物走，发展了身体控制能力和动作的协调性。

目标：

1．学习玩纸板，尝试用纸板拖物走，发展身体控制能力。

2．体验与教师、同伴游戏的快乐。

准备：

1．人手一块纸板，有红、黄、绿色；用报纸做的红、黄、绿色纸蛋若干；系有绳子的小夹子人手一个。

2．录音机，音乐磁带。

3．情境创设：红、黄、绿三条不同颜色的路。

过程：

一、师幼听音乐共同做纸板操

师：老师要和你们一起做游戏了。请每个人去拿一块喜欢的纸板，我们先来锻炼一下身体吧!

(析：漂亮的红、黄、绿纸板一下子吸引了幼儿的注意，节奏明快的纸板操既达到了热身的目的，又提高了幼儿活动的兴趣，更为后面的活动打下了基础。)

二、幼儿自由玩纸板

师：纸板不光好看还好玩呢!请你们玩一玩，看谁想出的玩法多。

1．自由探索玩纸板。

2．交流、分享玩纸板的方法。

师：你们刚才是怎么玩的?(幼儿每说一种玩法，教师就引导其他幼儿一起做一做。)

幼：将纸板放在地上，双脚并拢从上面跳过去。

幼：轻轻把纸板向上抛，然后接住。

幼：将纸板顶在头上，慢慢往前走。

三、幼儿多人合作玩纸板

师：刚才我们每个人都只玩了自己的纸板。现在请你们把纸板合起来一起玩，可以怎么玩呢?

师：刚才有的小朋友是将一块纸板放在地上当小沟，然后从上面跳过去。要是我们把两块、三块、四块……纸板隔一点距离放在地上做成许多小沟，你们能跳过去吗?

师：现在请你们按红、黄、绿色纸板分成三组，把纸板间隔放在地上做小沟，然后从许多小沟上跳过去。(跳2～3次。)

师：现在我们把纸板铺成一条小路，大家从纸板小路上快速走过，小心不要走到小路外面去。(幼儿分红、黄、绿三组练习。)

师：三条小路太短了，现在我请大家把三条小路连成一条长长的路，然后快速走过小路，好吗?

(析：由于之前幼儿已有玩纸板的经验，所以教师创设了相应情境，既帮助幼儿梳理已有经验，又增强了玩纸板的趣味性。在玩纸板的过程中，教师始终以玩伴身份参与其中，激发了幼儿的活动兴趣。孩子们初步体验了玩纸板的乐趣，也充分活动了身体，发展了跨跳、平衡等能力。)

四、运送蛋宝宝

1．纸板大变身。

师：现在我要变魔术了!我用大拇指和食指捏住小夹子用力一摁，它就张大嘴巴“啊呜”一口咬住纸板了。纸板变成小拖车了!拖过来，拖过去，好不好玩?(教师示范。)

师：你们想不想把纸板变成小拖车?也像老师这样来变个魔术吧!(幼儿“变魔术”，教师个别指导。)

师：你拿的是什么颜色的小拖车?拖着你的车走一走吧!

(析：在这一环节中，教师以“变魔术”的方式激发了幼儿的好奇心和参与热情。生动形象的讲解使幼儿较容易地掌握了“变魔术”的要领。虽然有的幼儿需要在教师的帮助下完成夹夹子的动作，但是幼儿的情绪是积极、愉悦和主动的。而让幼儿分辨自己小拖车的颜色，则是为下一环节“运相同颜色的蛋”作了铺垫。)

2．创设情境，幼儿初次运蛋。

师：鸡妈妈生了许多蛋，凶狠的老鹰想把蛋宝宝抢去吃掉，鸡妈妈可着急了!她想请我们帮她把蛋宝宝运回家，你们愿意吗?

师：等会儿你们去找一找鸡妈妈的蛋在哪里。如果是红色的小拖车，就运一个红色的蛋；如果是绿色的小拖车，就运一个绿色的蛋；如果是黄色的小拖车要运什么颜色的蛋呢?你们一定要小心一点，可不能把鸡妈妈的蛋掉在地上摔坏了。

(教师和幼儿共同用拖车运蛋，教师提醒幼儿慢慢走，互相不碰撞，不要让蛋掉到地上。)

(析：游戏化的情境设计符合小班幼儿的年龄特点。活动中师幼融为一体，在充满童趣的游戏情境中相应的教育目标和要求得以渗透，如：拖物走、按颜色分类、感知数量等，体现了教育的整合性。)

3．简单交流，幼儿再次运蛋。

师：你们真能干，没有把鸡妈妈的蛋掉到地上去。你们是怎么运才没有让蛋掉到地上的?

师：鸡妈妈还有很多蛋，我们还要运两次。地上有红、黄、绿三条路，你们的车是什么颜色的就去运什么颜色的蛋，而且要走在同样颜色的路上，千万不能让车开到路外面去。

4.师幼共同庆祝运蛋成功。

(析：沿着路线拖物走对幼儿提出了新的挑战，充分锻炼了幼儿身体的控制能力和平衡能力。这样的设计避免了重复游戏的枯燥乏味，使幼儿始终对活动保持浓厚的兴趣。)

**中班健康领域教案 中班健康领域教案及反思篇二**

一、活动目标：

1．乐意倾听故事，大胆表达看法。

2．了解各种蔬菜的食用部分，尝试按食用部分对蔬菜进行分类。

3．知道多吃蔬菜身体好。

二、活动准备：

1．准备常见的蔬菜实物若干。

2．教育挂图《挑食的聪聪》、学习包。

三、活动过程：

（一）．讲故事引发兴趣：

1.教师可结合教育挂图讲故事《挑食的聪聪》。

2.组织讨论：为什么聪聪会生病？

（二）讨论蔬菜：

1.出示蔬菜实物，让幼儿和小组同伴说说他们吃的是蔬菜的哪一个部分。

2.教师和幼儿一起讨论蔬菜的食用部分。

（三）学习分类：引导幼儿按蔬菜的食用部分对蔬菜进行分类。

反思与推进：

结合挂图讲述故事幼儿能较好的记住故事内容，通过观察图能够较为完整的回答教师的问题，而且知道要多吃蔬菜对我们身体健康才有好处。

**中班健康领域教案 中班健康领域教案及反思篇三**

【活动目标】

1、初步懂得人的身体需要水分，知道白开水是的饮料。

2、养成主动饮水的习惯。

【活动准备】

ppt、一桶温开水，每人一只水杯。

【活动过程】

一、导入活动。

师：小朋友我们刚锻炼过，现在你的嘴里感觉怎么样？

师：请你去倒半杯水，先观察一下水是什么颜色的？尝尝水是什么味道的？

二、欣赏ppt。

1、师：请你欣赏完ppt后告诉我，儿歌里讲到人们在什么时候最想喝水？

（口渴时、锻炼后、劳动后、游玩时、洗澡后、起床时）

2、喝水有益健康。

（1）师：我们不感觉渴时要不要喝水呢？为什么？

（引导幼儿懂得，不管在什么时候，人们都需要补充水分，它可以帮助我们将身体里面的毒 素通过小便排出体外，使我们的身体更健康。）

（2）师：小朋友，老师这里准备了很多饮料瓶，这些饮料你们喝过吗？喜欢喝吗？

（出示各种饮料的外包装盒、瓶，向幼儿简单说明只有白开水才是的饮料。）

【活动延伸】

教师在日常生活中提醒幼儿多喝开水。

【活动反思】

在本次的集体生活当中，我让幼儿知道了解，引导幼儿知道，天气很热，很容易出汗，那就要及时的补充水分，就是要多喝开水。

**中班健康领域教案 中班健康领域教案及反思篇四**

活动名称：

小猫贝贝

活动目标：

1、引导幼儿懂得任性是一种不好的行为。

2、教育幼儿学会控制自己的不良情绪和行为。

活动准备：故事图片

活动过程：

一、有感情的讲故事。

1、提问：故事的名字叫什么？

2、故事里都有谁？

二、出示故事图片、讲述故事。

1、提问：小猫贝贝为什么哭？

2、贝贝是怎么被骗去的？

3、贝贝被谁骗了去？

4、是谁救了贝贝？

三、我们应不应该和贝贝一样？

教师小结：

小朋友不应该任性，要善于控制自己的情绪和行为。

**中班健康领域教案 中班健康领域教案及反思篇五**

活动目标：

1、理解故事内容，知道运动能使身体健康。

2、探索各种运动减肥的方式，知道运动能使自己健康。

3、有帮助别人减肥的良好愿望

重点：知道运动能使身体健康。

难点：探索各种运动减肥的方式。

活动准备：

1、皮球每人一个

2、胖胖兔的图片。

活动过程：

一、出示胖胖兔，引出主题

出示胖胖兔图片。它是谁？它看起来怎么样？肥胖有什么麻烦？

胖胖兔想减肥，你们有什么好办法吗？

引导幼儿分组讨论，然后将讨论结果告诉大家。

胖胖兔后来减肥成功了吗？让我们听听胖胖兔减肥的故事。

二、倾听故事《胖胖兔减肥》，通过提问，帮助幼儿理解故事内容。

教师：胖胖兔后来减肥成功了吗？让我们听听胖胖兔减肥的故事吧。

教师完整地讲述故事一遍。

提问：

胖胖兔为什么一走起路来就呼哧呼哧喘粗气？

袋鼠帮胖胖兔想了个什么减肥办法？

胖胖兔是怎样学会拍球的？

三、讨论：除了不运动会使人发胖，还有哪些情况会使人发胖？

使幼儿知道运动量不足和营养过剩，都能使小朋友肥胖，知道要合理进餐，不挑食、不偏食，经常参加运动，加强锻炼，才能是自己的身体更加健康。

四、户外拍球活动

教师：胖胖兔通过拍球锻炼自己的身体，我们和胖胖兔，一起出去拍球锻炼身体好吗？

幼儿人手一个球，自由在场地上练习拍球。

请班里比较肥胖的孩子讲讲自己运动后的感觉，鼓励幼儿热爱运动，加强锻炼。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找