

# 最新中班健康教案小脚丫 中班幼儿健康 活动教案(优质7篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么问题来了，教案应该怎么写？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 中班健康教案小脚丫篇一

1. 了解牙齿结构、功能及生长特点。
2. 学会正确的刷牙方法。
3. 从小培养爱刷牙、讲卫生的好习惯。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

关于保护牙齿的ppt□苹果若干、饼干若干、人手一把小牙刷和口杯

小小石头硬又白，整整齐齐排两排，天天早晚刷干净，结结实实不爱坏。

1. 观察牙齿，数数有几颗牙。

教师小结：正常儿童嘴里有20颗牙，成人是32颗。

2. 仔细观察对方牙齿的颜色、大小、形态。

师：再看看你好朋友的牙齿是什么颜色的？每颗牙齿长得一样

吗？

### 3. 给牙齿起名字。

小结：像小铲子的牙叫门牙，像小尖刀细长形的叫犬牙(虎牙)共8颗，像一座座小山凹凸不平的叫臼牙(磨牙)。

### 4. 介绍门牙、犬牙、臼牙吃食物时各有什么作用。

师：我们吃东西的时候，每颗牙齿分工一样吗？

请幼儿吃一片苹果，试一试不同牙齿的不同作用  
小结：门牙比其它牙齿薄，它们可以切开和咬断食物；犬牙比较尖、长，粗壮有力，可以撕裂食物；臼牙又宽又厚，可以磨碎食物。

### 1. 通过故事引出龋齿的危害。

师：有一只小熊却要去拔牙，这是为什么呢？

### 2. 找龋齿。

两个小朋友互相观察，看看对方是否有龋齿。

### 3. 组织幼儿讨论龋齿形成的原因。

(1)发给幼儿每人一块饼干品尝，饼干什么滋味？

(2)回答问题：两个小朋友互相观察牙齿上有什么？牙缝里多了什么？(粘在牙缝上的饼干渣) (3)讲解食物残渣中的糖在细菌作用下会分解成酸，酸会腐蚀牙齿变黑，成为龋齿。

### 1. 讨论保护牙齿的方法。

师：我们平时要怎样保护牙齿呢？

教师小结：我们应该少吃甜食，吃完东西记得漱口，把留在口腔、牙齿里面的脏东西吐出来，还要记得早晚刷牙，保护牙齿，这样我们的牙齿就能健健康康的，我们也能开开心心的生活。

2. 请个别幼儿示范平时刷牙的方法。

3. 教师讲解正确的刷牙方法，教育幼儿养成早晚刷牙的习惯。

教师小结：正确的刷牙方法应当是顺着牙缝上下转动地刷，即上牙从上往下刷，下牙从下向上刷，咬合面来回刷，里里外外都要刷干净。

## 中班健康教案小脚丫篇二

1、让幼儿学习用手和腿的力量带动身体前进动作，锻炼幼儿手臂和腿的力量。

2、培养幼儿的合作意识。

3、通过游戏锻炼幼儿身体协调运动。

场地准备(一条河，河对岸有小草)、喜羊羊音乐、羊羊和灰太狼头饰、圈一个。

### 一、活动准备

幼儿戴上羊羊头饰在音乐声中和老师一起围成圆圈做走、跑、跳等动作。(引入：羊羊们，我是你们的领头羊，今天我们出去郊游，你们要听从我的指挥，现在开始出发。)

### 二、主要活动

1、音乐结束后来到了河边，引导幼儿学习划船的基本动作。

2、幼儿集体练习。

3、游戏：羊羊在领头羊的带领下划到河对岸，再从河对岸划回来。鼓励幼儿要靠手臂和腿的力量带动身体前进。

4、领头羊教羊羊划船带人的本领。（两个幼儿一起前进，一个幼儿在前面划，另一个幼儿在后面抱住前面的幼儿。）

5、羊羊两人一组自由组合进行练习，练习时划船手要交换角色。

6、游戏：河里带人划船比赛。

7、游戏：划船采草

a□教师示范

b□幼儿游戏。

游戏玩法：幼儿两人一组，从河边划到河对岸，当灰太狼走过后，迅速跑上岸采一颗草再到河里，划回来。如果跑慢了就会被灰太狼抓住。

8、营救羊羊。教师带领羊羊划到河对岸，用圈套住灰太狼，救出羊羊并划回来。

9、音乐声中，羊羊们欢庆着回家。

## 中班健康教案小脚丫篇三

1、初步了解病菌会传播疾病。

2、尝试根据相关线索推测故事情节。

3、能比较清楚地回答有关故事的问题。

4、初步了解健康的小常识。

5、初步了解预防疾病的方法。

## 活动准备

1、亲子故事《病菌来了》（《病菌拜拜》幼儿用书或电子书第2-9页）。

2、发霉的面包。

## 活动过程

1、老师出示发霉的面包，请幼儿说说自己对“病菌”的理解。

2、与幼儿讨论：

（1）病菌和我们的身体健康有什么关系？（病菌会使我们生病。）

（2）平常我们看得见病菌吗？（只用肉眼是看不到病菌的。）

夏天来了，病菌王国又在举行“霸占地球大会”，各种病菌纷纷到达会场。

戴着皇冠的病菌大王说：“炎热的夏天到了，你们趁这个时候去传播疾病了吗？”病菌拉拉说：“我们让人类拉肚子了。”他一边说，一边播放小男孩拉肚子的录像。（请幼儿推测故事的发展，猜猜小男孩生病的原因。）病菌拉拉笑着说：“我最喜欢这个孩子，因为他吃东西前不洗手，我们就可以躲在他的手上。当他吃东西时，我们就沾到食物上，与食物一起跑进他的肚子里。哈哈！这样我们就可以在他的肠子里进行大破坏，最后让他肚子痛、拉肚子。大王，你看我

们的行动多成功！”

接着，坐在一角的病菌卡卡说：“大王，我们才厉害呢！只要人类沾上我们，就会咳嗽、流鼻涕、嗓子疼。”卡卡一边说，一边播放女孩生病的录像。（请幼儿推测故事的发展，猜猜女孩生病的原因。）卡卡说：“你们看，这个女孩染上感冒了，她是被一位老爷爷传染的。我们很喜欢这位老爷爷，因为他生病时不戴口罩，打喷嚏和咳嗽时，正好对着女孩，我们就像飞弹一样，飞到了女孩的身上，让她生病了。大王，你说我们干得怎么样？”

病菌大王高兴地说：“做得好，还有谁要报告好消息？”

这时候，病菌生生开始播放各种不干净食物的录像，说：“有些人喜欢吃街上不卫生的东西，还有些人不会保存食物，我们就躲在这些食物里，人类吃了这些食物就生病了。”

各种病菌都发完言后，病菌大王问：“那么你们打算用什么方法霸占地球啊？”拉拉、卡卡和生生抢着说出心里的诡计。（请幼儿推测故事的发展，猜猜病菌会怎么做。）拉拉说：“我们要让更多的人拉肚子。”卡卡拿着一家人的照片说：“我们要让这家人生病。”生生拿着地图说：“我们要破坏这个地方的卫生。”病菌大王听了很满意，对他们说：“就按照你们的计划进行吧！地球很快就属于我们了！你们快快出发吧！”十支病菌队伍一起说：“出发了！”小朋友们，病菌来了！小心啊！

4、向幼儿提问：

（1）病菌王国在举行什么会议？（霸占地球大会）

（2）人们被病菌拉拉侵袭后会怎样？（拉肚子）

(3) 你会用什么方法抵抗病菌拉拉？（自由回答）

(4) 人们被病菌卡卡侵袭后会怎样？（咳嗽、流鼻涕和嗓子疼）

(5) 你会用什么方法抵抗病菌卡卡？（自由回答）

(6) 病菌生生怎样使人生病？（它会躲在食物里，人类吃了这些食物就会生病）

(7) 你会怎样抵抗病菌生生？（自由回答）

(8) 病菌有什么计划？（让更多人拉肚子、生病，破坏卫生）

(9) 你认为他们的计划会成功吗？为什么？（自由回答）

5、幼儿分组扮演病菌和病菌大王，表演故事中的对话，老师可作旁白。

6、活动评价。

(1) 能理解故事内容，初步了解病菌会传播疾病。

(2) 能推测故事情节。

(3) 能比较清楚地回答问题。

7、活动建议：

在区域活动时间，可以与幼儿一起再次阅读故事。之后，幼儿可用表演区提供的病菌头饰和服饰玩角色扮演游戏。

# 中班健康教案小脚丫篇四

中班健康我喜欢和朋友玩

活动目标

- 1、讲述自己喜欢玩的游戏。
- 2、获得合作游戏的经验。

活动准备

- 1、气球、篮子、小球或沙包，秒表、布条。

活动过程

- 1、请幼儿自由谈论自己喜欢的游戏。
- 2、教师带领幼儿到户外场地。

介绍游戏规则：

(1)、小蚂蚁搬豆：

两位幼儿为一组，发给一个气球，将气球夹在两人胸前，抱着对方将气球送到指定的篮子里。

(2)、同心协力投沙包：两位幼儿一组，两人手勾手一起走。在篮子前画一红线，准备小球或沙包。请幼儿用没有勾在一起的手将沙包丢入篮中。

- 3、评出游戏中最快一组，全班给完成最快的小组一些鼓励。

游戏玩2——3次。



4、请幼儿说说游戏中有趣的事。

活动延伸

晨间活动中可让幼儿继续玩此游戏。

## 中班健康教案小脚丫篇五

活动目标：

- 1、教育幼儿养成早晚刷牙的好习惯。
- 2、帮助幼儿了解蛀牙的危害及几种预防蛀牙的方法。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

- 1、歌曲录音带、牙齿模型、(一个完好的，一个龋齿的)牙刷、一条毛巾、两张挂图。
- 2、向家长了解本班幼儿的龋齿和刷牙情况。(本班有幼儿42名，其中11名幼儿有不同程度的龋齿，每天刷牙的幼儿有8名，基本刷牙，但不是每天刷的有30名。)

活动过程：

1、开始部分：

出示牙齿模型，引导幼儿观察后说一说：牙齿怎样了?让幼儿知道有了蛀牙就会牙疼。

## 2、基本部分：

(1) 引导幼儿讨论：为什么会有蛀牙？有了蛀牙怎么办？怎样才能预防蛀牙？

(2) 看图讲故事：《君君的牙齿》。

(3) 引导幼儿讨论：为什么会有蛀牙？有了蛀牙怎么办？怎样才能预防蛀牙？

(4) 请幼儿说一说如何保护牙齿的健康，如：饭后漱口、早晚刷牙、少吃甜食、睡前不吃食物等。

(5) 讲解和示范正确的刷牙方法。

(6) 引导幼儿看书1——24页，以加深印象。

## 3、结束部分：

与幼儿一起听音乐做游戏《蛀牙虫》。

中班健康主题活动方案

## 中班健康教案小脚丫篇六

1、掌握正确的洗手方法。

2、养成良好的生活卫生习惯。

3、有为他人服务的意识，有责任感。

4、初步了解预防疾病的方法。

5、初步了解健康的小常识。

## 活动准备

- 1、洗手程序图卡。
- 2、视频短片“洗手的正确程序”。
- 3、轻快的音乐。
- 4、清洁宝宝贴画。

## 活动过程

- 1、出示洗手程序图卡，或播放《洗手的正确程序》视频短片，和幼儿共同描述并练习洗手的正确方法。
- 2、将洗手程序图卡打乱，请小组长协助老师将图卡排好。
- 3、其他幼儿做出在活动2设计的动作，感谢小组长。
- 4、播放轻快的《洗手歌》音乐，幼儿随着音乐模仿图卡的步骤洗手。
- 5、小组长带领小朋友到卫生间洗手，老师加以引导。
- 6、洗完手后，小组长检查小朋友的手是否干净，并发给小贴画作奖励。

## 活动评价

懂得洗手的正确方法。

乐于担任小组长。

## 活动建议

程序卡有助于幼儿建立基本的时间概念，知道事情发生的先后次序。

## 活动反思

本节课通过让幼儿听一听、说一说、看一看、做一做等方法，调动幼儿的多种感官，通过观察图画、参与游戏进一步引导幼儿认识自己的小手，了解洗手的重要性和正确洗手的方法，在活动中培养了幼儿的观察力、语言表达力及实际操作能力，培养幼儿养成良好的卫生习惯，建立良好的的卫生保健常识，促进幼儿身心和谐健康的发展。

## 中班健康教案小脚丫篇七

1、知道人患感冒时的主要症状。

2、了解基本的预防和治疗感冒的生活小常识。

1、感冒症状记录表。

2、请当医生的家长做助教。

1、了解患感冒时的主要症状。

(1) 请患感冒的幼儿说一说：自己感冒时有什么不舒服？教师边听边做记录，相同的症状要用一样的标记记录，便于幼儿总结。

(2) 小结：人患感冒时很难受，会打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、喉咙干痛、头疼、咳嗽等，有时还会发烧，严重时会导致小朋友不能上幼儿园，家长不能上班。

2、了解患感冒的原因及患病后的做法。

(1) 引导幼儿结合自己的经验谈原因。为什么会感冒？如着凉、不注意卫生、被传染的等。

(2) 想一想：感冒了怎么办？幼儿分组交流。

(3) 请医生为幼儿作介绍。交流得知：患感冒后，应及时看医生、按时吃药、多喝开水、注意休息、配合医生治疗等等。

### 3、了解预防感冒的方法。

(1) 听医生讲解，知道预防感冒的几个小秘密：保持空气清新流通，感觉冷时要加穿衣服，多喝开水，坚持参加体育锻炼，不用别人用过的餐具、毛巾等物，感冒流行季节少去公共场所等。

(2) 鼓励幼儿大胆向医生提出问题：怎样不患感冒？感冒后怎么办？怎样才能好得快？等等，进一步了解预防感冒的方法。活动结束后，与医生合影留念，感谢医生给我们的帮助。

### 4、活动延伸

运动前后应随时提醒幼儿增减衣物，鼓励幼儿天天锻炼身体，增强体质，预防感冒。