

2023年健康食品中班教案(实用8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。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

健康食品中班教案篇一

活动目标：

- 1、学习收拾整理房间的简单方法。
- 2、乐意自己收拾整理房间，保持环境的清洁整齐。
- 3、能在自己的学习和生活中注意保持环境的整洁有序。
- 4、培养良好的卫生习惯。
- 5、探索、发现生活中的.多样性及特征。

活动准备：

事先排练好两段幼儿在家游戏的情境表演。

活动过程：

（一）集体观看情境表演。

- 1、观看情境表演一。
- 2、观看情境表演二。

（二）引导幼儿讨论，知道整齐清洁的环境能使我们感到舒

适。

教师：你喜欢谁的家？为什么？说说自己在家里是像明明还是伟伟。我们应该向谁学习？

（三）请幼儿说说应该怎样收拾整理房间。

教师：伟伟是怎样收拾整理房间的？这样收拾整理有什么好处？

（四）幼儿实践练习。

1、请1——2位幼儿帮助明明整理自己的房间。

2、请幼儿看看班上的玩具是如何摆放的，并说说这样摆放有什么好处。

3、游戏“送玩具”。

教师请幼儿仔细观察各种玩具在玩具柜中的位置，并记在心里。

活动延伸：

平时游戏结束后，及时提醒幼儿立即收拾、摆放好玩具。

教学反思：

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

健康食品中班教案篇二

- 1、幼儿知道感冒后的症状，懂的身体健康的重要性。
- 2、了解基本的治疗和预防感冒的小常识。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、初步了解预防疾病的方法。

动画视频一个、记录表一张、健康勋章若干

1、运用谈话导入活动，激发幼儿兴趣，使幼儿知道感冒后症状。

师：小朋（“阿嚏”）友们（“阿嚏”）好！（阿嚏）（教师故作感冒打阿嚏）你们看老师这是怎么了！

幼：感冒了

师：那你们感冒过吗，你感冒是什么样子的呢？（教师出示表格，将幼儿所说内容记录在图表中，如下图）

2、引导幼儿回顾经验，知道患感冒后的做法。

幼1：去看医生。”

幼2：多喝水

幼3：吃药

（多穿衣服、打针、打点滴、多吃水果等等）

师：小朋友们说得真好，我们如果感冒了，一定要及时去看医生，配合医生的治疗，按时吃药，多喝开水，注意休息，

多吃瓜果蔬菜。还有，如果我们班有小朋友感冒了，我们要关心他，照顾他，做一个乐于助人好孩子。

3、幼儿观看视频，讨论：怎样预防感冒。

师：看了刚才的动画，想一想：故事里怎样预防感冒的？

幼1：平时多运动。

幼2：感冒流行时，不去公共场所。

幼3：早晨多用冷水洗脸。

（幼儿自由发言）

师：现在我们知道了，感冒并不可怕，我们要饭前便后洗手，开窗通气，保持空气清新，多运动，戴口罩，多穿衣服。

4、户外锻炼，结束活动。

师：刚才动画片中的包袱知道我们班的小朋友了解这么多关于感冒的知识，他让老师把这些健康勋章送给小朋友（把勋章贴到每个小朋友身上）好了，我们的健康小卫士要出去活动锻炼了，让我们战队出发，打败病毒，远离感冒吧□let'sgo□

针对生活中常见的问题生成的活动，一方面幼儿感觉有兴趣，一方面对幼儿的认知有很大提高，对幼儿的身体成长有很大帮助。因此本次活动收到了很好的效果，孩子们听到老师打喷嚏就会马上提醒“老师，你感冒了，要吃药哦。”我要在以后的教学活动中多抓住生活中有意义的素材，对孩子们进行即时引导教育。

健康食品中班教案篇三

活动目标：

- 1、能分清衣服的正面和反面，会将衣服翻正、有序放入衣柜中。
- 2、通过主动探索、同伴学习等方式，寻找整理服装的方法。

活动准备：

衣柜一个、幼儿服装若干(开衫、套头衫、裤子)、卡片、等。

活动过程：

一、情景体验，自如展现自己整理服装的能力。

- 1、“老师这里有很多衣服，谁愿意帮助老师把这些衣服叠整齐，放进衣柜里？”
- 2、幼儿自选一件服装进行整理，并放进衣柜里。

二、经验分享，区分不同服装正、反面，探寻翻正服装、整理服装的方法。

1、师生共同寻找服装正、反面的不同。

“你觉得这条裤子整理得好?为什么?”(没有将裤子翻正、裤子是反的)“裤子的正面和反面有什么不同呢?”(口袋、小花、毛毛的边，……)“这件开衫的正面和反面有什么不同呢?”(口袋、小花、毛毛的边，……)“这件套头上衣的正面和反面有什么不同呢?”(口袋、小花、毛毛的边，……)

2、师生共同探讨将服装翻正的方法。

“这些衣服都是反的，谁来想办法把它们翻正呢？”“怎样将裤子翻正呢？”（将手从裤腰进去，到裤脚处伸出手，抓住裤脚，将手从裤管里退出。）“我们可以用什么方法把它翻过来？”（自主探索将开衫和套头衫翻正的不同方法。）

3、师生共同总结整理服装的方法。

“我们应该怎样整理衣服呢？”（翻正，扣纽扣、拉拉链，叠整齐）

三、动手实践，自主尝试翻正服装的方法，并有序放入衣柜中。

1、幼儿整理服装，并放进衣柜。

“老师这里还有一筐衣服，你们愿意帮助我吗？”“请小朋友帮助老师把这筐衣服整理好、放进衣柜，再把原来放进衣柜的衣服检查一下，看看这些衣服整理好没有。”

2、幼儿相互检查，体验成功的快乐。

“请小朋友检查衣柜里的衣服整理的好吗？”

教学反思：

什么是真正意义的操作？在数学活动中，幼儿的操作要体现幼儿建构知识的学习过程，有幼儿的发现、质疑、排除、表达等思维过程。让幼儿听着教师的指令去操作材料，其实质上就不是真正的操作，因此教师要思考怎样调动孩子的经验，变指令操作为幼儿的自主操作，突出幼儿的主体地位，如本次活动中，教师可以引导孩子观察物体的特征及双维列表的特点，让幼儿自主探索操作材料，根据自己的标准进行分类，为幼儿进行多重分类做好知识经验的准备。

健康食品中班教案篇四

- 1、通过游戏“穿越森林”，训练幼儿绕过障碍物快跑。
- 2、巩固练习幼儿的平衡能力。

“小树”16株，每人一只小兔胸饰，兔妈妈饰一只，录音机一台，磁带一盒。

小树独木桥

(一)开始部分

- 1、幼儿带好小兔宝宝的胸饰跟着“兔妈妈”跳进场地。
- 2、“小兔”跟着“妈妈”一起活动锻炼身体。

(二)基本部分

- 2、兔妈妈讲解游戏的方法并示范。

(1)、把全班幼儿分成人数相等的四队，站在起跑线后，当发出起跑信号后，两队的第一个幼儿就按图示向前跑，跑到终点后，再从旁边跑回拍一下下一个幼儿的手，依次进行，以先跑完的一队为胜。(游戏进行一次)

(2)规则：

- a.跑时不得碰倒小树，如碰倒，必须扶起后再跑。
- b.接力的幼儿要被拍到手后才能跑出。

游戏进行第二次，增加难度要走过独木桥再绕回来。

(三) 结束部分

1、兔妈妈表扬本领学得好小兔子，并说：“为了奖励你们，妈妈带你们到草地上去吃草。

2、放轻松音乐，带幼儿放松到“草地”上去“吃草”，一会儿，就说“吃饱了，我们回家吧！”小兔子即随着妈妈愉快地回教室。

在活动中，要加强幼儿的团队合作意识，使幼儿理解其重要性，在以后的活动中，多开动脑筋，使幼儿真正的能做到在玩中学。

健康食品中班教案篇五

1、学习用双脚向上跳，锻炼腿部力量。

2、懂得遵守游戏规则，感受参加集体活动的乐趣。

皮球一个，箭头四个，手示牌一个。动物骰子大小各一个大骰子六面有三种小动物小骰子五面有小动物（三种），还有箭头，一面是月亮。音乐三段（火车开了，三只小熊。莫扎特的小步舞曲）

1、热身运动。

开火车进场（火车开了）

师：好，准备，出发。小火车跟上。跑起来。好了，下车了。请小朋友找个小红点站好。等下我们要做游戏，先来活动一下身体吧。来小手拿出来，摇一摇，小脚伸出来，晃一晃，换只小脚晃一晃，小脚伸出来，踢一踢，换只小脚踢一踢，小手叉腰，扭一扭，小手摸地，蹲一蹲，跳一跳，跑一跑。来再来一次。

听音乐（三只小熊）教师带小朋友做运动。

2、游戏：快乐跳跳跳出示皮球：

（1）师：今天老师带来了一个好玩的东西，看看是什么？

你们看，老师拍皮球，皮球会怎样？（跳起来）那请小朋友双脚并拢，和皮球跳一跳，轻一点。

教师拍皮球幼儿跟着皮球跳。

师：刚才我发现这个小朋友跳得比较轻，请他来跳给大家看一看，小朋友看他的脚，前脚掌轻轻落地，跳起来轻轻的，我们和他一起跳一跳。

请一幼儿示范跳教师指导幼儿要两脚并拢，向上跳，前脚掌轻轻落地。

幼儿再次尝试跳

（2）看箭头指方向跳

师：刚才我们看大皮球会原地跳，它呀还会向不同的方向跳呢。请小朋友看仔细了。（师教师向左边拍球）

师：皮球现在朝哪方向跳的，小朋友用手指一指。

出示箭头

师：这个箭头怎样才能表示皮球跳的方向呢？

那老师把箭头贴在这。

我们跟着皮球朝箭头指的方向来跳一跳。

师：下面请小朋友看一看，皮球还会朝哪跳。

教师向右边拍球。

这次我请一个小朋友用箭头表示皮球跳的方向。

幼儿粘箭头

师：那我们跟着皮球朝箭头指的方向跳一跳，好不好。

刚才我发现有的小朋友脸转过去朝箭头指的方向跳的，还有的小朋友是侧着跳过去的。教师一边点评一边做动作。

那我们一起侧着跳过去。轻轻的轻轻的。

我这里还有一个箭头，（教师在地上粘好朝前方向指的箭头）皮球应该往哪跳（前）那请小朋友一起跟着皮球向前跳。

出示箭头

师：这次我不请小朋友说箭头朝哪方向指的，你看到后觉得箭头往哪指，你就往哪跳，（轻轻的。）看来我真难不倒你们，我这里还有一个好玩的东西出示箭头手示牌，教师边讲解，边做动作跳箭头朝哪指，我就往哪跳。教师看手示牌左右，上跳。

你们能不能看手示牌指的方向跳一跳。老师要不停的变换手示牌，你们一定要看仔细哦。（我要变了，注意，轻轻的）这次我请一个小朋友来当指挥员，其他小朋友跟着皮球跳一跳。（轻轻的，它又变方向了）

请幼儿模仿小动物跳教师介绍动物骰子的玩法师：呆会儿我要扔骰子，骰子落在地上，最上面是什么小动物你们就学什么小动物跳。那谁能学一学小兔跳。请一幼儿示范，教师点评。（双脚并拢，向上跳，前脚掌轻轻地着地）小朋友集体

学跳请一小朋友学袋鼠跳。其他幼儿一起学袋鼠跳一幼儿示范学青蛙跳。（教师讲解他跳的特别轻，两脚分开的，小朋友一起跳一跳。）

（4）看骰子跳小一班的小朋友这么聪明，老师还给你们带来一样东西，看一看是什么，。

请小朋友站到后面的绿色线上。

这是动物骰子，看看上面有哪些小动物。

我们来和动物骰子玩一个游戏，听好了怎么玩，呆会儿我要扔骰子，骰子落到地上，最上面是什么小动物你就学那个小动物跳一跳，听明白了没有，好，准备，123教师扔骰子，幼儿跳（小青蛙跳到我这来。请小朋友回到红点上。小兔子赶快跳过来，请小朋友回到红点上。）请一幼儿扔骰子（某某很快跳过去站好了，我请他来扔）你们喜欢这骰子吗，那我们再来给你们变一个骰子（猜猜它藏哪了，不给你们看，嘘，我们一起数。123）

师：这个骰子和前面的骰子有什么不同？（大小不同。有箭头）对了，这个上面有小动物，还有箭头，是什么意思呢。对，箭头就是朝左右跳，那还有小动物怎么办，它是让我们学什么跳。

听好了，这个游戏是这么玩的，我们扔骰子以后，骰子落在地上，上面是什么小动物就学它朝箭头指的方向跳。听清楚了没有，好，我们来游戏，教师扔月亮。

没箭头，月亮是干什么，，对了，小动物看到就要蹲下来休息了休息好了，我们来游戏吧。

教师扔骰子请一幼儿扔骰子，其他孩子看骰子的方向跳。教师也和小朋友一起跳。

3、放松活动。听音乐做放松运动。

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

健康食品中班教案篇六

活动目标：

- 1、探索旧报纸的多种玩法，练习跳跃、平衡等基本动作，发展幼儿集体综合素质
- 2、遵守游戏规则。
- 3、培养幼儿养成良好生活习惯的意识。
- 4、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

活动准备：

- 1、废旧报纸若干；报纸卷成的棍棒（两端各用一根橡皮筋箍住）每人一根；纸团（桃子）挂在可攀爬的大型玩具上。
- 2、猴王面具一个；纸箱四个（箱子两端各打一个洞），小椅子四张，长棒一根。
- 3、《猴哥》音乐，装电池的录音机一台。

活动过程：

一、热身运动。

师（戴猴王面具）：孩儿们，今天本猴王要带你们出去玩一玩，你们愿不愿意啊？拿上你们的金箍棒，出发！（进入场地）孩儿们，操练起来！

分散站立，听音乐做棍棒操。从中渗透：伸展运动、下蹲运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、放松运动等。

二、集体游戏，发展幼儿跳跃、平衡、投掷等基本动作。

1、练习跳“小沟”和走“小桥”。到花果山摘桃子去。

幼儿分成四组，每组前两名幼儿把纸棒横放，变为“小沟”，后面幼儿把纸棒摆成两竖排，变为“小桥”。幼儿依次跳过“小沟”，走过“小桥”。

2、练习投掷，把纸团（桃子）投进纸箱。

师：花果山到了。哇！好多的桃子！（提要求）爬时请注意安全，每人摘一个“桃子”后排队。出发！（幼儿攀上大型玩具摘纸团）师：请把你们把摘到的“桃子”投进箱子里，看谁投的准！（幼儿投掷）3、游戏：“小猴运桃”

师：孩儿们，下面我们就要把“桃子”运回家了。箱子这么大，桃子这么多，该怎么运呢？

幼儿分组讨论，想出各种办法尝试，可捧，可抬，可一人拿一个，可两人掺纸箱。体现小组合作精神，并要灵活回答老师的各种提问，以期完善各种想法。

各小组说出可行方法后，分组走过“小桥”，跳过“小沟”，安全到家。

三、启发引导幼儿探索报纸的各种玩法。

师：都说孙悟空有七十二变，那么你们能不能把你们的金箍

棒也变一变呢？看看能变出什么来。橡皮筋不要乱丢，先套在手腕上，等会儿还有用场呢。

（全体幼儿把纸棒拆了开来，还原报纸真面目）师小结：报纸可真有趣呀，可以变成金箍棒耍着玩，可以变成“小沟”跳着玩，可以变成“小桥”走着玩，再看看我们摘的桃子（拿出一个纸球）也是报纸团成的。大家想一想，报纸还可以怎么玩呢？（幼儿回答）师：跟你们的好朋友一起玩一玩吧！

四、结束活动。

师：孩儿们！集合！本猴王发现前方的一座山上有妖怪，快把金箍棒变回来，我们打妖怪去！

（师生共同卷报纸，并把橡皮筋绕在纸棒的两端，扛着纸棒回活动室，结束活动。

活动反思：

活动的整体感觉是从选材上来看符合我班幼儿的年龄特点，孩子对于小猴子很感兴趣，他们在活动中能探索纸棒的各种玩法，能积极地学习跳跃、平衡、投掷等动作，孩子们一直兴趣盎然，达到预期的目标。

在活动中，我采用了示范和比赛相结合的教学方法，两种方法非常适合中班的幼儿，因为，示范可以让幼儿看到正确的动作姿势，以便幼儿更好地学习；比赛可以巩固幼儿已学的动作，让幼儿产生竞争意识。

通过本次活动，我觉得更多的看到了孩子们身上的闪光点。我觉得他们每个人都是很棒的，他们都愿意积极地开动脑筋想办法，当我请个别幼儿上前示范纸棒的各种玩法的时候，孩子们都能积极地踊跃举手，想上来示范；本次活动还促进

了幼儿大肌肉的发展。

整个活动中孩子们的参与性还比较强，比较遗憾之处就是，有些幼儿在活动的开展过程中，有时候很想表达自己的想法，但是他们都没能说出自己的想法，对于这类的孩子，在今后的活动开展的过程中，教师要多多关注，多给他们表达自己想法的机会。

健康食品中班教案篇七

活动目标：

- 1、通过练习走不同难度的平衡木，找寻身体保持平衡的方法，发展幼儿的平衡能力
- 2、遵守游戏规则，感受游戏带来的乐趣。

活动准备：

平衡木若干、拱形门、报纸球若干、3个纸箱、欢快的音乐一段

活动流程：

一、热身运动。

幼儿跟随音乐做准备运动

师：小猴子们，快跟着妈妈一起来运动吧

二、幼儿自由练习走不同难度的平衡木（提供三个难度的独木桥）

师：今天天气真好，我们来走走独木桥，这里有三座独木桥，

可以自己挑选要走的独木桥哦。

三、练习走难度高的独木桥。（重点环节）

1. 师：这里有座高难度的独木桥，小猴子们，我们一起来走一走好吗？

2. 幼儿练习高难度的独木桥

4、教师小结：胆大、眼正、手伸平，人微蹲。

5、幼儿再次走平衡木，要求速度加快

四、游戏——小猴运桃子

1、介绍玩法。

师：小猴子们都能够走过独木桥了，我们的粮食不多了，我们必须一个个钻过山洞，走过独木桥才能摘到果子。我们分成三组进行比赛，看看哪组的小猴子最先把果子都运完。

2、分三组进行比赛。

五、放松整理

今天小猴们运了那么多桃子，真是一群爱劳动的能干的小猴子。不过妈妈发现小猴的衣服都脏了，我们一起来拍拍尘土吧。（做拍手臂、拍退腿等放松动作）

现在我们带着成果回家吧。（跟着音乐，做走路动作）

健康食品中班教案篇八

活动目标。

- 1、知道怎样保护牙齿，培养幼儿保护牙齿的意识和习惯。
- 2、学习正确的刷牙方法，养成早晚刷牙的好习惯。
- 3、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。
- 4、在交流活动中能注意倾听并尊重同伴的讲话。

活动准备。

- 1、故事《鳄鱼怕怕、牙医怕怕》的图片；
- 2、龋齿形成挂图；
- 3、牙齿模型一套（好牙、坏牙），牙刷；
- 4、正确刷牙步骤的挂图。

活动过程。

- 1、师：“听说鳄鱼生病了要去看医生，这是怎么回事呢？我们一起去看看吧！”
- 2、教师出示《鳄鱼怕怕、牙医怕怕》的图片，讲故事。
- 3、教师提问：
 - (1) 故事里都有谁？（鳄鱼、牙医）
 - (2) 他们发生了什么事？（鳄鱼去看医生）
 - (3) 鳄鱼为什么要去看医生？（它的牙齿生病了）
 - (4) 鳄鱼的牙齿为什么会生病？（它不刷牙、喜欢吃糖……）

4、教师出示龋齿形成挂图，请幼儿观察，教师讲解龋齿形成原因及危害。

5、师：你们觉得应该怎样保护牙齿？（早晚刷牙、少吃糖、少吃甜食、餐后漱口……）

6、教师总结、补充幼儿答案：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成才，我们也能开开心心的生活。

7、师：你们都说早晚刷牙能保护牙齿，那你们会刷牙吗？
（会）

8、请幼儿示范自己平时是怎么刷牙的，其他幼儿思考这样的做法对不对。

9、教师对示范的幼儿做出评价，并出示牙齿模型，讲解示范正确的刷牙方法。

10、教师带领幼儿学习正确的刷牙方法。

11、出示正确刷牙步骤的挂图，带领幼儿一起边念儿歌边练习刷牙。

附《我会刷牙》（儿歌）

小牙刷，手中拿，张开我的小嘴巴。

上面牙齿往下刷，下面牙齿往上刷，

左刷刷、右刷刷，里里外外都刷刷。

早晨刷、晚上刷，刷得干净没蛀牙。

刷完牙齿笑哈哈，露出牙齿白花花。

活动反思：

幼儿知道健康的牙齿白白的，不疼痛，没缺口；不健康的牙齿会疼、延迟的颜色是黄色或黑色，有的牙齿上虫洞，有的咬不动稍微硬一点的食物。讨论如何保护牙齿时，部分幼儿缺乏轻声讨论交流的习惯，不能按要求倾听同伴的发言，自我意识较强，个别组有争抢发言标志牌的现象，活动常规需要长期培养。总体说来，幼儿知道牙齿生病的原因，掌握了保护牙齿的方法。