

# 2023年健康不挑食身体棒教案(通用5篇)

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。那么问题来了，教案应该怎么写？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 健康不挑食身体棒教案篇一

活动目标：

- 1、培养幼儿按时睡觉、按时起床的良好生活习惯。
- 2、使幼儿养成正确的睡姿。

活动准备：

ppt视频、好习惯宝宝贴画。

活动过程：

一、活动导入

- 1、带领幼儿随着好习惯歌曲做律动。

二、基本部分

- 2、安静听故事，情境导入。

教师提问：小熊和大熊为什么上学会迟到？

教师总结：小熊和大熊因为喜欢看动画片，所以看到很晚很晚，第二天早上上学都迟到了，还有了大大的黑眼圈。小朋友，我们要养成按时睡觉按时起床的好习惯，这样上学才不

会迟到，才会有更健康的'身体。

3、“看”动画提问导入：小朋友，你们平时会睡懒觉吗？

4、认真看动画，启发思考，教师提出如下问题：

（1）妈妈为什么说宝宝是个乖孩子？

（2）故事告诉我们睡觉时最好的姿势是什么样的？

（3）宝宝听小鸟说了哪句话才没有睡懒觉？

5、幼儿有疑问可再次观看动画，老师根据本班级幼儿共性特征及个体差异，对动画进行暂停或播放，结合剧情节点，在幼儿已有经验上进行选择性互动提问教学。

教师总结：宝宝每天早睡早起，是个乖孩子，故事告诉我们每天睡觉的时候要盖好被子别着凉，右侧睡，对身体好，衣服鞋子摆放整齐，这样才是人见人爱的好孩子。

6、图谱演示

教师出示两张图片并讲述图片故事，让幼儿判断对错并说明原因。

教师看图总结：小朋友我们要向宝宝学习，早睡早起，每天和太阳公公一起做运动，身体棒棒的，太阳公公喜欢早睡早起的好宝宝。

三、结束部分

游戏名称：《手指宝宝》

游戏玩法：教师念儿歌，幼儿根据儿歌内容做相应的手指动作。

儿歌：大拇哥睡了，二拇哥睡了，中三娘睡了，你睡了，我睡了，大家都睡了。大拇哥醒了，二拇哥醒了，中三娘醒了，你醒了，我醒了，大家都醒了。

儿歌动作讲解：双手打开，“大拇哥睡了”大拇指收起，“二拇哥睡了”食指收起，“中三娘睡了”中指收起，“你睡了”双手手心向上伸出去，“我睡了”双手放在胸前，“大家都睡了”双手放脸侧做睡觉状，后面儿歌“大拇哥醒了，二拇哥醒了，中三娘醒了，你醒了，我醒了”是将手指一个一个打开，“大家都醒了”做一个伸懒腰的动作。

#### 四、活动延伸

(1) 带领幼儿唱读《弟子规》经典：“朝起早夜眠迟老易至惜此时”

(2) 教师多鼓励幼儿早早来幼儿园参加活动，并适当给予称赞；

(3) 和家长联系，习惯养成延续至家庭中落实。

## 健康不挑食身体棒教案篇二

我班大多数孩子都特别挑食，所以我想改掉这种坏习惯。

我就是设计了我不挑食这活动、来让幼儿改掉挑食的坏习惯。

### 活动目标

1. 引导幼儿了解常见的食物，知道它们的营养价值，养成不挑食的好习惯。
2. 帮助幼儿围绕中心话题来讲述。

3. 积极参与游戏活动。
4. 知道人体需要各种不同的营养。
5. 初步了解健康的小常识。

### 教学重点、难点

重点：让幼儿知道各种食物的营养价值

难点：“营养”这个词对幼儿来说难以理解，需要老师的具体解释和说明。

### 活动准备

1. 常见食物图片
2. 把教室布置成家的样子
3. 手偶人手一个

### 活动过程

#### (一)开始部分

奇奇来做客为导入，小朋友们来招待这位客人。知道客人想吃什么，喜欢吃什么？

### 游戏

#### 游戏规则：

奇奇说“我爱吃抓饭”一名幼儿说：今天吃抓饭。然后该幼儿把相应的卡片放到奇奇面前，再请下位幼儿继续游戏。

(二)展开部分:

根据已有的经验讲一讲:自己喜欢吃什么,为什么?

通过幼儿的讲述,简单的介绍常见食物名称和营养价值:(小朋友不能挑食,不然就不会长高,不健康,就不聪明了)利用这些方法让幼儿知道挑食就不长高。

请几位小朋友在集体面前讲一讲啊:喜欢吃那一种食物,为什么喜欢?

幼儿自由讲述自己喜欢吃的食物。

教师:小朋友,如果你每天都吃一样的东西,会不会烦呢?

以这种方式让有知道,光吃一种饭是没有营养的,所以不能挑食。

(三)结束部分:

到厨房去参观,说一说叔叔,阿姨们在为小朋友们做什么饭呢?

## 健康不挑食身体棒教案篇三

活动目标:

- 1、创设情境,在理解儿歌内容的基础上,初步学会儿歌。
- 2、根据自己的日常生活经验,尝试更换原来的一些词。

活动准备:

教学挂图《不挑食》、吃饭的场景(桌子、椅子、米饭、鱼、青菜、鸡蛋等)、小熊嘟嘟布偶。

活动重点：

学会儿歌。

活动难点：

根据日常生活经验，尝试更换原来的一些词。

活动过程：

1、观察图片，讲述内容：——“真香呀，小熊嘟嘟在吃什么？”教师朗诵儿歌，然后请幼儿说说听到了什么。

2、创设情境，表演儿歌：——“谁来当小熊嘟嘟？”（一幼儿表演，其他幼儿朗诵儿歌）（集体边表演小熊嘟嘟，边朗诵儿歌）

3、幼儿仿编：——“还可以请小熊嘟嘟吃什么呢？”请幼儿尝试仿编其中的一两句，教师将幼儿的仿编内容总结。幼儿将自己的仿编内容进行表演。

附：儿歌（不挑食）

给米饭，吃。

给青菜，吃。

给鸡蛋，给鱼，

都吃，都吃。

为了长好身体，

小熊一点儿不挑食。

## 小班语言活动课后反思：水果谜语

在《水果谜语》的教学活动中，幼儿的表现没有我预想的好，在教学活动中我准备了三个谜语，在猜第一个时，“红果子，麻点子，咬一口，甜丝丝，“猜一种水果的名字，一开始幼儿能有兴趣的乱猜，不是水果的也猜了进去，对于这样的问题我也进行了引导而在与幼儿一起分析谜面的时候，发现多是我在讲，给我的感觉是幼儿听不懂，而且兴趣也没一开始好了，因此我也急于把答案说了出来。而在猜第二个谜语时，“兄弟几个真和气，天天并肩在一起，少时喜欢穿绿衣，老来都穿黄衣裳。”听完谜面后，发现幼儿不是很积极的参与其中，幼儿的表现还是不会猜谜语，但是我还是鼓励幼儿大胆的讲述自己的答案。可是还是没有我预想的那样。因此再一次的对谜面进行分析。在分析的过程中，我为了吸引幼儿的兴趣，出示了准备好的实物，边讲边让幼儿观察，发现幼儿对实物是比较感兴趣的。但是我也发现幼儿还是不会猜谜，兴趣没有故事的高。

对于这样的现象，我也进行了一定的反思，小班的幼儿对猜谜还是有一定的难度的，因为他们还不具有一定的知识经验。所以谜底应是幼儿熟悉的，谜面描述事物特征是明显而生动的，用的比喻应和谜底实物相似的。

再次，教给幼儿解谜技巧，即让幼儿仔细听谜面所描述事物的主要特征，然后要求他们对每一句描述应引起联想与分析，从事物特点上去猜。教师在组织幼儿进行猜谜活动之前，对于小班的幼儿教材的选择很重要，应该是幼儿所熟悉的水果，而且要形象，这样才能引起幼儿的兴趣。

当然猜谜不是一天二天就能学会的，是一个长期训练的过程，我也将在延伸活动中，饭后散步时以及教学活动开展前和小朋友们一起玩猜谜的游戏，相信，猜谜会让我们的. 孩子们愈来愈聪明！

## 健康不挑食身体棒教案篇四

张xx老师说过：“病从口入”，也就是说人在吃上不注意科学，吃错了会导致疾病。不管何时健康对一个人来说都是非常重要的。然而在面对着社会上各种食物不断涌现二诱发的新疾病，我们更应该注意自己的饮食。作为一名幼儿园教师，面对班级里许多挑食、厌食的幼儿，我们应该怎样正确的引导用餐，养成良好的生活习惯。下面几个镜头来说说我对班级幼儿养成不挑食习惯的例子。

### 镜头一：互帮互助型

睿哲又用双手抱着脑袋，不肯下饭，原来是又有他不喜欢的猪肝。一有不喜欢的，他会将整个盘子里的东西都选择不吃。这时候，沈凌微来了，拿起勺子，转身变为小老师，往他嘴巴里送，睿哲摇摇头，表示不喜欢，并用手指了指。她说：“我吃过了，可好吃了，你不信，你试试看，少吃一点了。”睿哲像小弟弟听了姐姐的话一样，也试着尝试了一口。

### 镜头二：选择型

熙熙一副不开心的表情，原来又遇到不喜欢吃的菜了。我一看，汤、菜、饭几乎原封不动在，我不禁蹲下去问：“怎么今天胃口不好，都还没开吃啊！”“我不喜欢吃”。刷刷刷，指了全部的菜，那可怎么办呢，她一副可怜巴巴的望着我，期待我的答复。一定逼着她吃，她会有厌食情绪，若都不让吃，肚子饿了胃容易不好。我选择了选二其一的办法，“那这样吧，西兰花和豆腐汤选择一个吃。”她听了犹豫了一下，好汉不吃眼前亏，吃吧，结果很争气的吃完了。

### 镜头三：减半型

玮玮用圆溜溜的大眼睛看着我，“老师，我吃不下去了，吃饱了。”我过去一看，今天的点心是粥，他以前从来不喜欢

吃粥，今天吃了三口就没有糖了，怎么也吃不下去。比起之前，他也进步了很多。为了再让他多吃一点儿，如果吃一半说明他并没有挑食，其他倒掉也没什么大碍。“那你吃一半好吗？”他犹豫了一下，一会儿就吃完了。

#### 镜头四：搅拌型

嘉嘉跑来跟我说，“老师，毛俊熙不喜欢吃豆豆。”我说：“豆豆营养可好了，全部吃光光哦！”这时候，马凯焯说：“我也不喜欢吃，但是我用勺子把它切碎，这样就吃不出他的味道了。”我马上让他把这个经验告诉毛俊熙，他不紧不慢，切啊切，切碎了，吃光了。

#### 镜头五：绘本型

我给小孩子们看了多类有关营养与健康的绘本如《爱吃蔬菜的鳄鱼》，有时候碰到类似的情况，他们开始用绘本中的主人公的话解决问题。

## 健康不挑食身体棒教案篇五

我深深地体会到，只有充分发挥孩子的自主性，孩子的潜能才会自由释放和被充分开发。通过这次活动，我将会对我的小朋友有一个新的认识。

本学期我班开展了主题活动《可爱的我》，在围绕主题进行系列活动《我喜欢的食物》时。下午点心吃香蕉，吃之前我问幼儿：“你们都喜欢吃香蕉吗？”小朋友说：“喜欢。”好多孩子还说：“我还喜欢吃橘子。”“我喜欢吃甘蔗。”……我便又请孩子们说说吃水果有什么好处？翔宇说：“多吃水果身体好。”建雯说：“多吃香蕉防止便秘，我妈妈说的。”飞凡说：“水果里含有大量维生素。这是我爸爸说的”何灵说：“有的水果吃太多不好。”思琪说：“你骗人，我不信。”小朋友争了起来，幼儿们发生了争论，有不

同意见，这说明他们在思考。当孩子们有了议论和自己的想法时，我认为老师不要急着把他们引导到既定的认识途径中，也许那会使这个活动更顺利地进行，孩子们也很快会在老师的引导下发现结果，品尝到胜利的喜悦，但也许那会少了一些创造性的发现。所以我不去过早地干预，而将这一争论留给了幼儿，引导他们去探究，自己去寻找答案。于是我建议幼儿们回家想办法，来寻找正确的答案。

过了两三天，孩子带来了许多相关的资料。我们查到了有些水果如：橘子多吃会发热，有的人还会流鼻血；香蕉、柿子吃得太多会腹泻。

随着经济的高速发展，社会处于信息时代，幼儿查找知识的途径也多了。而这一探究知识的过程就是幼儿们的探索过程。从中，孩子们不仅得到了正确的知识，更提高了探究知识的能力。

随着话题的不断深入，活动还在继续。整个活动中，我原本一直以为小班孩子小，许多事情他们都不懂，但我还是深受震撼，活动使我真正地走进了孩子们的世界，发现我们的孩子也都很懂事，知道家长、老师的辛苦，在此活动中，幼儿的情感、动手、动口能力都得到了发展和提高，而且孩子们的观察是那么仔细。

我还深刻地认识到了作为教师要真正意义上发挥孩子的自主性，最重要的是树立孩子在教师心目中的重要地位。首先，还给孩子更多的自由探索的时间和空间，相信孩子能行；其次，站在孩子的角度去理解他们的情理之中，意料之外，赏识孩子；再次，在孩子有兴趣时，调整原计划，满足孩子探索的需要，在孩子容易出错时，或等待一下，或在他需要时帮他一下，鼓励孩子试一试。我深深地体会到，只有充分发挥孩子的自主性，孩子的潜能才会自由释放和被充分开发。通过这次活动，我将会对我的小朋友有一个新的认识。