

2023年幼儿中班健康运动教案集(优秀8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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

幼儿中班健康运动教案集篇一

活动目标：

- 1、引导幼儿观察比较浸入了醋和没有浸醋的蛋壳，了解酸会腐蚀牙齿。
- 2、使幼儿懂得饭后漱口，早晚刷牙能保护牙齿，初步掌握正确的刷牙方法。
- 3、通过活动，使幼儿养成良好的卫生习惯。

重点难点：

掌握正确的刷牙方法和养成良好的卫生习惯。

活动准备：

- 1、被醋浸着的蛋壳和没有被醋浸过的蛋壳各一个。
- 2、动画片《蛀牙大王》，护牙图片若干。
- 3、牙模型、牙刷一把，幼儿饼干，小镜子，纸杯，清水若干。

活动过程：

一、引出课题，激发幼儿兴趣。

1、放碟片《蛀牙大王》，幼儿观看。

2、提问：动画片里的蛀牙大王为什么会有蛀牙？

二、幼儿观察讨论怎么会有蛀牙的？

1、请幼儿照镜子，看看自己的牙齿怎么样？

2、请幼儿互相观察同伴的牙齿，看看牙宝宝上有没有洞洞。

3、讨论：怎么会有洞洞的？

三、通过观察，了解酸会腐蚀牙齿。

1、请幼儿观察浸泡在醋里的蛋壳和没浸泡在醋里的蛋壳。

2、说一说它们有什么不同？

3、讨论：为什么浸泡在醋里的蛋壳会变黑、变软呢？（提醒幼儿闻一闻醋的味道）教师小结：酸能腐蚀蛋壳中的钙，所以蛋壳放在醋里会变黑变软。

4、请幼儿品尝桌上的饼干，吃完后照照镜子，观察牙齿上有些什么？

5、请出专业牙科医生讲解，进行小结啊啊啊啊；我么吃过东西后，嘴巴里会有很多小的食物留下来，不马上漱口的话，时间长了，这些是食物就会变的和醋一样很酸，牙齿就像刚才的蛋壳一样，会变的又黑又软，时间一长，还会出现洞洞。

四、请小朋友谈谈有蛀牙的感受

有了蛀牙会怎么样呢？

五、讨论

怎样保护自己的牙宝宝？（幼儿自由想办法，边说边出示图片）

- 1、早晚刷牙，进食后漱口。
- 2、健康饮食，不食过硬、过冷、过热的食物。睡前不吃零食，少吃糖。
- 3、定期检查牙齿。

六、学习正确的刷牙方法。

- 1、请小朋友说说做做。
- 2、教师边念儿歌边出示牙模型和牙刷示范正确的刷牙方法。
- 3、幼儿跟教师一起做。

七、带领幼儿到盥洗室，幼儿用杯子接水漱口。

活动反思：

通过学习，幼儿了解了龋齿形成的原因以及对人身体的危害，幼儿还掌握了正确的刷牙方法，有利于养成早晚刷牙的良好卫生习惯，收到良好的效果。整个教学活动层层递进，从材料、形成到组织的各个环节，教师的语言以及幼儿的表现等，都是个性化浓郁的不断激发孩子欲望的，孩子主动探索，主动学习发现知识的一次活动。总之，是把枯燥的科学活动与语言活动、健康活动有机的结合在一起，达到了整合的目的。

幼儿中班健康运动教案集篇二

- 1、学习肩上挥臂投准的动作技巧。
- 2、锻炼手臂力量，增强幼儿的目测力和动作的准确性。
- 3、激发幼儿对投掷活动的兴趣，培养幼儿勇于尝试的精神。
- 4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。
- 5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

- 1、沙包40个。
- 2、教师自制托盘7个。
- 3、筐子6个。

活动过程：

一、开始部分

- 1、教师带幼儿入场。

教师带领幼儿以两路纵队进入活动场地后，听教师口令散开成两个半圆。

师：齐步走，一二一，一二一，立定，向左转。小朋友们，请散开，5, 4, 3, 2, 1，立正。

- 2、热身操练习。

师：小朋友们，请跟着老师一起来做运动。准备好了吗?立正。

第一节肩部运动(小脚打开，小手放肩上)，4个八拍；

第二节体侧运动(小脚打开，左手叉腰，右手上举)，4个八拍；

第三节腕关节运动(双手交叉合十)，4个八拍；

第四节踝关节运动(小手叉腰，一脚踮起)，4个八拍；

第五节跳跃运动(立正站好)，4个八拍。

师：觉得热的小朋友，请把外套脱下来拿在手上，请女孩子放衣服，请男孩子放衣服，立正。

二、基本部分

1、教师出示活动材料直接引入活动。

师：小朋友们，看老师手上有什么呀?(沙包、自制托盘)

师：今天，小王老师要带你们学习用沙包投准托盘中心的本领。

2、教师讲解动作要领并示范。

师：那是怎么投的呢?请小朋友们仔细听。投沙包时，手臂弯曲在肩上，两脚前后分开放，身体后仰，看准托盘，肩上挥臂，用力蹬地投向托盘中心。老师示范一遍，请小朋友们仔细地看。

3、幼儿徒手练习，教师个别指导。

师：小朋友们，请跟着老师一起来练习这个动作，准备，一，二，三，立正。

4、自由练习。

师：刚刚我们练习了投掷的动作，现在请小朋友们搭好小火车。

师：立正，小朋友们，看到托盘里有什么了吗？(沙包)

师：每人拿一个沙包，向后退×步，按刚才老师教的本领练习，当听到老师吹口哨时，把沙包送回去，立正站好。现在请小朋友们开始练习。

5、游戏——“谁的本领大”。

师：小朋友们，请搭好小火车回去，立正。

师：小朋友们，刚刚都练习了投沙包，现在，这儿有客人老师想看看谁的本领大，给我们准备了三筐相同数量的沙包，以小组为单位，每人投一个沙包，投完站到小组的后面。等筐子的沙包全都投完之后，看哪组小朋友投到托盘上的沙包多，并且投掷动作准确，就是本领的。

师：那我们现在就比给他们看，好不好？(好)

师：小朋友们，我们男孩子和女孩子各分三组，先由男孩跟男孩比，女孩做拉拉队为他们加油，由我做裁判，评出男孩中本领的一组；男孩比赛完后跟女孩交换，由王老师做裁判，评出女孩中本领的。比赛全都结束后，本领的两组小朋友回教室后奖励大红花。请小朋友们搭好小火车。

开始玩游戏，游戏后带女孩子开火车到男孩子前面，成两个半圆，再小结，评出两组胜出。

三、结束部分：

师：小朋友们，请散开，5、4、3、2、1。比赛时小朋友们表

现得都很棒，都累了。现在请跟着老师一起来放松放松。请你学我甩甩手，请你学我捏捏手，请你学我锤锤肩，请你学我甩甩腿，请你学我拍拍腿，请你学我小鸟飞，请你跟我飞回教室。

幼儿中班健康运动教案集篇三

- 1、熟悉歌曲旋律，产生学唱新歌的兴趣
- 2、会用动作、表情表现歌曲的情绪变化
- 3、乐意用各种方式表达自己的情绪，并尝试创编歌词

1、高兴、着急、伤心的表情面具各一张。

2、歌曲《表情歌》音乐磁带

2、熟悉歌词，联系节奏播放歌曲音乐，体会音乐情感，这首曲子听起来心情怎样？（感到很高兴，因为音乐听上去欢快、跳跃、很轻松）

幼儿中班健康运动教案集篇四

- 1、进一步认识经常食用的鱼，知道鱼含有极高的营养价值。
- 2、学习一定的吃鱼技巧。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、培养幼儿敏锐的观察能力。

活动前让幼儿了解并且知道各种食用鱼的名称。

1、组织幼儿讨论：

(1) “妈妈有带你们去买过鱼吗？在哪买啊？”

(2) “小朋友们都看到了哪些鱼，它们原来都是生活在哪儿的呀？”教师请幼儿观察操作卡片，启发幼儿说出生活在海洋里的鱼和生活在池塘里的鱼。

(3) “你吃过什么鱼？味道怎么样？”

(4) “鱼有什么营养？”

(5) 请幼儿观察操作卡片（二）（三）。

图上的小男孩怎么啦？

(6) 师总结鱼虽然又好吃，又有营养，但吃鱼的时候要特别小心有刺，应该吐出来，要注意嘴里有饭就不吃鱼，嘴里有鱼就不忙吃饭，千万不能讲话说笑。

课堂教学中，幼儿积极，师生配合默契，教学的设计充分尊重了幼儿的习性和年龄特征，能根据幼儿的情绪合理组织教学过程，让幼儿获得积极的情感，能接受老师，同学的建议和意见，幼儿在活动中能自我感知，互动。收到较好的教学效果。

幼儿中班健康运动教案集篇五

活动目标：

- 1、初步了解骨骼的作用，知道基本的种类；
- 2、对人体奥秘感觉兴趣。

活动准备：

布袋木偶、邀请园内医生或做医务工作的家长来园参与活动。

活动过程：

一、骨骼在哪里？

(1) 幼儿自行或互相摸、捏身体各个部位，找出哪些部位有骨骼。

(2) 医务人员结合人体骨骼模型说出主要部位骨骼名称，幼儿指出相应的位置。

二、骨骼本领大。

(1) 医务人员介绍人体主要骨骼的作用：头骨保护大脑、四肢骨、脊椎骨支撑身体，胸骨、肋骨保护内脏。

(2) 出示布袋木偶，引发幼儿讨论，如果人体没有骨骼的支撑会怎么样？(如果没有骨骼，身体就会像一个软软的袋子，什么事也做不成了。)

三、保护骨骼。

(1) 幼儿自由讨论：怎么保护骨骼，使骨骼长得很结实、健壮？

(2) 师幼共同小结保护骨骼的正确方法：坚持锻炼，多晒太阳，多吃含钙食品，姿势正确，不从高处往下跳。

活动建议：

(1) 可以利用图片，让幼儿观察骨骼的形状和样子，主要分布在身体的什么位置。

(2)合理调配幼儿的膳食，保证幼儿生长所需要的营养量，及时提醒幼儿保持正确的坐、立、行姿势，并帮助幼儿纠正不正确的姿势。

幼儿中班健康运动教案集篇六

1、在看看讲讲找找中积累生活中各种勇敢的经验，能够围绕话题大胆表达自己的意愿和想法。

2、鼓励幼儿在学习中遇到困难时，勇敢应对并解决它，对自己要有信心。

前期经验：幼儿有独处的经历、日常活动中感受过自己勇敢。

物质准备：录音磁带(广告录音、家长的话)、字卡、抗震小英雄图片等。

一、认读字卡，说一说勇敢。

要求：大胆说说自己在生活的勇敢表现，了解克服恐惧心理很勇敢。

1、提问：什么是勇敢你是勇敢的孩子吗表此刻哪里

你有一个人在家的经历吗当时情绪怎样有什么办法让自己不害怕。

2、情景——独处时有人敲门，怎样办

3、小结：除了不怕疼，不哭很勇敢，独处时克服恐惧，遇到突发事件能想出办法也是勇敢的表现。听了你们的介绍，的确比以前勇敢了。

二、看看说说，找一找勇敢。

要求：进一步认识勇敢的行为，明白学习时应对困难有信心也是勇敢的表现。

1、听广告——夸夸爸爸的勇敢。

提问：谁的爸爸很勇敢什么行为并不是勇敢的表现

2、出示图片，找一找勇敢的人。

提问：为什么说他们是勇敢的人

理解词语：见义勇为，舍己救人

3、爸爸妈妈们有些什么话要对我们说，我们一起来听听。

提问□xx妈妈说了什么为什么学本领时不抱怨，不放弃也很勇敢

幼儿中班健康运动教案集篇七

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。

幼儿中班健康运动教案集篇八

- 1、观察营养宝塔，初步了解合理的饮食结构。
- 2、通过谈话和交流，知道不能偏食，要少吃甜食和油炸食品。
- 3、乐意向同伴介绍自己的营养餐。

活动过程：

一、游戏导入：

- 1、教师与幼儿互动谈话，导入游戏。（小朋友，今天早晨你们吃了什么早餐？你们最喜欢吃什么？……现在，老师这里有许多好吃的东西，都画在了纸上，你喜欢什么就可以到老师这里随便拿。）
- 2、幼儿自由上台拿小纸片。
- 3、教师引导幼儿说说自己都拿了哪些食物。
- 4、教师小结，提出疑惑。

（小朋友们喜欢吃的东西真多，有的也是老师喜欢吃的，那你们知道这些东西吃了合适吗？哪些东西应该多吃？哪些东西又应该少吃呢？）

二、营养大学堂

1. 观察营养宝塔

（出示挂图）引导幼儿看营养结构图。

2、互动交流：

谁能告诉大家我们每天吃的最多的应该是什么?(米饭、馒头、面包和面条，还有玉米等)

的确，这些粮食做的食物可以让我们长力气。那么，吃的第二多的是什么?(蔬菜、水果)

比蔬菜、水果吃得少一些的是什么呢?(牛奶、鸡蛋、鱼、肉……)

吃得最少的又应该是什么?(巧克力这样的甜食和一些油炸的食品。)

老师还要告诉大家我们每天吃东西也要讲规律。也就是早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少。

三、我的营养食谱

1、设计一张营养食谱，向同伴介绍。

2、选择几份典型的食谱，引导幼儿讨论他们设计得是否合理，是否有利于健康。经讨论合格的食谱教师盖上“健康印章”。