

最新中班饮食的健康教育教案(模板8篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

中班饮食的健康教育教案篇一

- 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。

中班饮食的健康教育教案篇二

1. 练平衡、钻爬和推拉的基本技能，发展幼儿上肢动作和力量。

2. 享受玩轮胎游戏的乐趣，发展动作的协调性和灵活性。

3. 发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。

4. 锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。

5. 培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

轮胎若干

音乐

活动重点：

练平衡，钻爬和推拉的基本技能，发展上肢动作和力量。

活动难点：

上肢动作和力量的训练。

1、导入

师：小朋友，看老师今天给你们带来了什么好玩的？(轮胎)，你们以前玩过轮胎吗？(玩过)下面请小朋友自由玩轮胎，可以拿起来玩，一定要注意安全。

2、准备活动

师：停，现在请小朋友们一人站在一个轮胎里，和老师一样，眼睛看着老师，站好，手掐腰，跟着老师一起做。

在音乐节奏下带领幼儿活动肩膀，头部，胳膊等部位。

3、平衡练习

(1)用轮胎摆桥

师：小朋友，老师用轮胎给你们摆了一座小桥，现在我们来过小桥，过桥时小朋友一定要注意安全，不要推，不要扯别的小朋友的衣服，完成后回到原来的地方。

(2)把一个轮胎立着放在其中一个轮胎上，让幼儿爬着过去。

幼儿过小桥时，老师在旁边辅助

4、滚动练习

师：过完了小桥，老师想请小朋友们用最简单，最省力的方法把轮胎运动老师身边来。

师：刚才小朋友是怎样拿轮胎的呢？(拖，滚，抱着，抬着)那什么方法是最省力的呢？(滚轮胎)对了，滚轮胎是最省力的方法，那我们来比赛，看谁的轮胎滚得快，比赛时一定要注意安全，不能砸到其他的小朋友。

5、翻滚练习

教师示范让轮胎翻跟头，幼儿一起让手中的轮胎翻跟头，从场地的一头翻到场地的另一头。

6、搬运练习及翻越练习

师：刚才轮胎宝宝告诉我，他累了，想让小朋友抱抱他，小朋友和老师一人抱一个轮胎，放到对面去，看谁最快，谁是大力士。

师：接下来我们来玩爬轮胎山的游戏，小朋友从这边爬上去，从另一边下来，不要推，不要挤。完成后回到老师身边。

轮胎在幼儿园中很普遍，把轮胎作为发展孩子身体，锻炼孩子体魄等等，这样的手段。发展的目标和孩子的需要平衡的问题，在这个活动中小孩子的兴趣停留在玩上面，老师发展的核心目标是发展孩子的上肢，兼顾到孩子的兴趣爱好，从头到尾整个活动全部都是游戏贯穿下来的。

所以小朋友从头玩到尾的，乐在其中。李老师对孩子是很有吸引力的，很有亲和力，一直是在跟孩子玩的，没有上课的感觉。

只有心中装着孩子才能设计出这么出色的课，才能上得这么精彩！通过这次观摩交流活动相信对她们今后的专业化成长会起到重要的推动作用——这也许就是名师带给我们的力量吧！

中班饮食的健康教育教案篇三

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。

中班饮食的健康教育教案篇四

活动目标：

1. 引导帮助幼儿掌握平衡和钻的技巧
2. 锻炼和培养幼儿肢体协调能力
3. 感受竞赛体育活动的兴趣，增强幼儿集体荣誉感

活动准备：

桃子玩具、平衡木、玩具山洞、小猴子头饰

活动过程：

一、热身运动“猴子下山”，激发幼儿参与活动的兴趣。

师：“今天猴王妈妈要带她的小猴子到很远的地方去搬桃子，路上要经过许多木桥和山洞，道路非常不好走，猴儿们和猴王妈妈一起做运动，准备开始搬运桃子吧。”

小结：小猴子们可真能干，做运动的时候浑身充满了力量。

二、游戏“小猴子练武艺”引导幼儿初步尝试平衡和钻爬技能

1. 幼儿自主尝试探索行走平衡木和钻山洞的多种方法。
2. 幼儿示范正确玩法
3. 两组幼儿尝试游戏

三、游戏“小猴子运桃子”引导幼儿合作进行游戏，巩固钻爬和平衡技能。

要求：

1. 各组第一位幼儿走过平衡木钻过山洞后从框内取出一个“桃子”往回跑。将桃子放入起点的筐子里，拍下下一位幼儿的手，走到队伍末尾，第二位小朋友以此类推。
2. 比赛采用限时赛，规定时间内取得最多桃子的队伍取胜。

四、放松活动“小猴子回山”

教师播放轻柔音乐进行放松活动，慢慢带幼儿走向教室

大班数学《7的组成与分解》公开课+课件ppt+教学设计+说课稿
小班美术活动《秋天的果园》优质公开课视频课件ppt教案
音乐（秋天主题）

中班饮食的健康教育教案篇五

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）

中班饮食的健康教育教案篇六

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。

中班饮食的健康教育教案篇七

一、活动来源。

最近，有的家长反映幼儿在家最爱吃糖和甜食，没能养成坚持早晚刷牙，不注意口腔卫生等不良习惯。对于中班的幼儿来说，贪吃，自我控制能力发展不完善，导致很多幼儿存在龋齿的问题，因此幼儿园的牙齿健康教育很重要。此次教育活动的设计充分考虑了中班幼儿的年龄特点和发展水平，通过采用幼儿喜欢熟悉的故事，抓住幼儿的兴趣点和注意力，让幼儿充分认识到牙齿的重要性，从而学会保护牙齿，养成早晚刷牙的好习惯。

二、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。

三、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。

四、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。

中班饮食的健康教育教案篇八

设计理念：

幼儿的健康成长是家长和老师共同关注的话题，“健康宝宝”这一主题通过“爱护身体少生病”“安全办法牢牢

记”“天天开心不生气”等系列活动，让幼儿从小懂得有健康的心理和强壮的身体才是一个健康的宝宝，并能了解一些疾病的预防知识，会进行自我保护。现在的孩子甜食吃得太多，牙齿早早的就坏掉了，我想通过这节活动，让幼儿知道刷牙的好处，掌握正确的刷牙方法，养成保护牙齿的良好习惯，并能坚持早晚刷牙。

本节课我设计了五个教学环节：

第一环节，我通过边画边讲的方式，向幼儿介绍新朋友“牙宝宝”，并讲述牙宝宝的故事，激发了幼儿兴趣，从而引出问题。这一环节中幼儿听得非常认真，并能正确回答提出的问题，初步了解了牙疼的原因。

第二环节，播放课件引导幼儿观察龋齿的照片，通过照镜子，让幼儿了解自己牙齿的情况，及时发现牙齿存在的问题。这一过程中幼儿表现的非常积极，观察的很仔细，知道了龋齿对身体的伤害。

第三部分是本课的重点环节之一，在教师的帮助与鼓励下，幼儿能大胆的表达自己的想法，说出保护牙齿的好方法，并能判断出正确及错误的做法。

在第四环节中，我首先引导幼儿说一说自己是如何刷牙的，然后运用大嘴狗的手偶道具，教幼儿学习正确的刷牙方法，部分幼儿上台示范。最后我和幼儿一起用歌唱表演的形式巩固刷牙的方法，在教师的指导下，大部分幼儿掌握了正确的刷牙方法。这一环节中幼儿对大嘴狗的手偶非常感兴趣，并能积极地和老师一起讨论正确的刷牙方法。课堂气氛活跃，达到了教学目标。

第五环节是课堂小结和延伸，在这一环节中我先引导幼儿认识了一些坚固牙齿的食物，然后小结了本课的教学内容，在欢快的音乐中幼儿走出活动室继续练习刷牙的方法。

通过本节课的学习，幼儿知道了刷牙的好处，掌握了正确的刷牙方法，养成了保护牙齿的良好习惯，达到了本节课的活动目标。考虑到卫生的原因，在课堂上我并没有让幼儿直接用牙刷刷牙，而是和幼儿一起利用手偶做动作模拟刷牙的方法，虽然形式不同但教学的目的是相同的，那就是让幼儿掌握正确的刷牙方法。整个课堂上幼儿表现积极踊跃，能够认真准确的回答我的问题。我想如果在示范讲授刷牙方法这一环节中能够再细致再全面些（刷牙不仅要里里外外刷还要前后左右都刷到），课堂效果会更好。课后我认真听取了听课老师和辅导员的意见，希望在以后的课堂教学中能够扬长避短，做得更好。