

中班健康教案水果(优质5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。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。

中班健康教案水果篇一

作为一位兢兢业业的人民教师，通常会被要求编写教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。快来参考教案是怎么写的吧！以下是小编为大家收集的《闯关》中班健康活动教案，欢迎阅读与收藏。

- 1、引导幼儿积极、主动参加体育活动，养成听指挥、守纪律的好习惯。
- 2、在走、跑、跳等体育活动中训练幼儿的反应能力。

长凳四条，哨子一枚，纸板老鼠若干，磁带、录音机、色胶、剪刀、电池等。

（一）准备部分：

组织幼儿自由站位，听音乐跟着老师做准备活动。

（二）基本部分：

- 1、通过《闯关》活动，在走、跑、跳等体育活动中训练幼儿的反应能力。

（1）第一关。听哨声信号跟着老师做动作□□a□跟着老师做动作□b□幼儿自由做动作□c□幼儿自由选择走、跑、跳等任何方

式按指定方向触物返回。) 幼儿自由站位，要求幼儿在听到哨声信号后做出停或继续的动作反应。(一声短哨声动，两声短哨声停) 例如：原地踏步、并步右(左)移、单脚站立、后退走、足尖步蹲走、行进跳、行进跑、旋转等。

(2) 第二关。听哨声信号沿箭头方向换位置，并同时听语言口令触摸自己身体某一部位。(鼻子、眼睛、脚尖等) 幼儿分成四组，分别跨坐与四条长凳上，在听到哨声信号后做出向另一组跑动或不跑动的动作反应。(一声短哨声跑，两声短哨声不跑)

(3) 第三关。按固定信号做出逃跑坐位置或抓人的动作反应。(固定信号可由教师规定或让幼儿自由选择哨声、数字、手势、颜色等) 幼儿成两列横队面对面站好，选择好本组的固定信号。当听到老师发出信号时，立刻做出逃跑或抓人的动作反应。回位信号：一声长哨声。

2、复习翻跳，要求双手撑直、双脚并跳。

(1) 幼儿自由在长凳或线上练习翻跳，教师巡回指导。

(2) 游戏《踩老鼠》。

幼儿成两路纵队站在起跑线前，听到哨声信号后各组第一位幼儿同时向前跑去，依次翻跳过四跳长凳后至“老鼠窝”处踩一脚“老鼠”，然后从两旁跑回队伍后。每组幼儿鱼贯进行。

(三) 结束部分：(将上图长凳摆成口字型)

1、组织幼儿坐在长凳上跟着音乐做放松运动。

行进甩手臂—行进深呼吸—甩手腕—抖腿—放松大腿—放松小腿等。

2、教师小结。交待课后要求：洗手、喝水、擦汗、换衣服。

中班健康教案水果篇二

反思，回头、反过来思考的意思。近代西方哲学中广泛使用的概念之一。下面是小编整理的关于中班健康活动教案反思，欢迎阅读参考。

中班健康活动教案反思【1】

睛是我们心灵的窗户，没有眼睛我们的生活将没有阳光，但现在很多小朋友都不怎么爱护眼睛，不是打架时打伤眼睛，就是写字、玩玩具时碰伤、戳伤眼睛，为了让幼儿了解眼睛的用途，能自觉的爱护眼睛，我们进行了《爱护眼睛》健康教育活动的。

我就引导孩子们了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法，先请幼儿欣赏故事《眼镜和鼻梁》，问他们“眼镜和鼻梁为什么吵架？最后发生了什么事情？”并告诉他们眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。

为了加深幼儿保护眼睛的意识，我们接着欣赏了几张图片，第一张一个小朋友在用脏手揉眼睛，请孩子们讨论这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？最后教师总结，小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。第二张是一个小朋友头趴在桌子上画画。请孩子们讨论这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？最后师生共同总结出：看书，画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远

处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

中班健康活动教案反思【2】

设计意图：

新的学期一开始，我们发现经过一个月的假期，班上有几位小朋友的变化很大，我们高兴地对有的小朋友说：“恭喜你，你长胖了。”而对另一些孩子我们则皱皱眉头说：“你怎么又胖了，你怎么又瘦了？”于是，到底是胖好还是瘦好成为近期孩子们关注的话题。分析我班幼儿的身体成长状况，就能发现存在许多“参差不齐”，有的很胖，有的很瘦。幼儿在饮食方面也存在挑食现象，喜欢吃肉不喜欢吃蔬菜。并且到了晚上或双休日还喜欢以“自己的喜好”来填饱肚子，例如吃肯德基、麦当劳、饮料、冰淇淋等。家长也常因娇惯而满足幼儿的各种要求。

活动目标：

一、引导幼儿发表自己的观点，通过讨论，意识到太胖和太瘦都对身体健康有影响。

二、学习关注自己的身体健康状况，初步了解自身成长的需要，知道如何调整自己行为有利于健康。

三、激发幼儿在集体面前大胆表达、交流的兴趣。

活动准备： 活动前根据“学前幼儿体重标准表”为本班幼儿测量体重。

2红、黄、绿三种颜色的表格各一，并根据幼儿体重情况制作三种颜色的圆点卡片。

多媒体课件“来当营养师” “健康棋”六套，各种食品的卡片若干

活动过程：

大胆表达，各抒己见

幼儿将自己有关胖好还是瘦好的想法在集体中展示、扩散，表明自己的观点，并尝试用实例说服同伴。

过程：幼儿各抒己见，运用实例说明自己的观点。在幼儿的意见无法统一的情况下，教师出示“学前幼儿体重标准测量表”，知道胖瘦有一定的标准，太胖和太瘦都不健康。

(二) 了解自身，对症下药

出示红、绿、黄三种颜色的表格，请幼儿根据手中圆点的颜色寻找自己在表中的位置，从而了解自身以及本班幼儿成长的状况。

集体讨论怎样才能使自己既不胖也不瘦，身体更健康。

“对症下药”：运用多媒体课件“来当营养师”为不同情况的孩子“开处方”。

分组游戏活动，经验梳理

棋盘竞赛：幼儿通过竞赛性游戏，在下棋过程中获得有关健康生活的经验。

自助餐：幼儿根据自身情况为自己挑选一份营养合理的美餐。

活动延续：

幼儿将已有的经验运用到生活中去，关注自己的身体特点，

坚持健康饮食和锻炼，并把有关的信息带给身边的朋友和家人。

继续鼓励幼儿搜集资料，研究各种食物所含的营养。

中班健康教案水果篇三

1. 乐意向亲朋好友表达自己的祝福。
2. 学习一些制作贺卡的方法，感受为他人送祝福的快乐。

用自己的方式向亲朋好友表达自己的祝福。

用自己喜欢的方式制作贺卡表达祝福。

请幼儿观察不同的贺卡的特点，鼓励他们向周围的人表达祝福。

1. 贺卡图片若干。
2. 幼儿人手一套操作工具。

1. 引导幼儿观察各种贺卡图片，说说自己最喜欢哪张贺卡，这张贺卡有什么特点。

师总结：如给新年老人的贺卡中，可以画一画自己在新年里的愿望；给长辈的贺卡中，可以从健康、工作等方面表示祝福；给好朋友的贺卡中，可以从友好这方面去祝福，等等。

（剪贴、撕贴、画）（若幼儿想出的方法较局限，则再观察各种贺卡图片，让幼儿自己发现。）

教师可适当演示一些装饰图案、撕贴技巧等。

1. 幼儿讨论准备做怎样的贺卡？你想给谁送贺卡？幼儿自由

选择制作贺卡的材料及方法，如用彩纸剪贴、撕贴等。

2. 幼儿制作贺卡，教师巡视。

3. 引导幼儿用自己喜欢的方式在贺卡上表达自己对收卡人的祝福，帮助个别想写字的幼儿写上祝福的话，如祝爸爸妈妈更年轻，祝爷爷奶奶像老寿星，等等。

4. 欣赏自制的贺卡。

：区域活动的美劳区继续投放材料让幼儿继续大胆制作不同的贺卡。

中班健康教案水果篇四

“练习走跑交替，一定范围内追逐跑，提高幼儿身体的控制能力”是中班下学期健康领域的教育目标，《指南》建议我们：开展丰富多彩的、适合幼儿年龄特点的各种身体活动，如走、跑、跳等。而现在的幼儿在家中比较宠溺，很娇气，缺乏体育锻炼，更不愿意与他人分享和合作。

《快乐岛》是中班健康领域的活动，正好能针对这些幼儿的这种现状，为幼儿创设锻炼的情境，通过游戏的方式在一定范围内追逐跑，发展身体平衡能力，提供与人合作的机会，以促进幼儿全面和谐发展。

在设计《快乐岛》这一活动的目标时，我对本班幼儿发展状况做了一个全面细致的了解，从情感与态度、知识与能力、过程与方法三个维度制定了活动目标：

1、能与朋友一起站在“快乐岛”上，保持身体平衡。

2、通过游戏活动，练习在一定范围内追逐跑。

3、能积极愉快地参与活动，乐意与同伴合作游戏，懂得合作的重要。

语言表述明确具体，操作性强，且用儿童行为目标方式来表述，有利于教学活动的实施，也便于教学评价。

乐意与同伴合作游戏，分享快乐。

能与朋友一起站在小小的快乐岛上，保持身体平衡。

：“快乐岛”（边长40厘米的正方形厚布块）每两人一张、海龟妈妈和大鲨鱼头饰各一个，一段适合表现小海龟的乐曲和一段舒缓的音乐。在活动设计之初，本打算用报纸作“快乐岛”，但报纸比较薄，轻，容易撕坏，所以用布代替了报纸。

1. 游戏法：游戏是幼儿最喜欢的活动，是引导幼儿主动学习的重要方式，能够给幼儿带来许多乐趣。在游戏活动“鲨鱼来了”和“快乐岛”中，孩子们很快乐，积极参与，乐此不疲。

2. 情境创设法：在活动中创设了小海龟在海里游戏的情境，整个活动在游戏情境中进行。

3. 自主探索法：活动中，鼓励幼儿主动探索两个人如何稳稳地站在小小的“快乐岛”上。比如有的一只小海龟抱起另一只小海龟，有的是两只小海龟每只各站上一只脚。

1. 合作法：合作学习使幼儿优势互补，便于形成良好的人际关系，培养合作精神。

2. 游戏体验法：通过游戏活动，使每个幼儿都有了实际体验，获得愉悦感与成就感。

本次活动共有四个环节：

1. 创设情境，做好热身活动。
2. 鼓励尝试，愿意合作游戏。
3. 动静结合，放松幼儿身心。
4. 收拾材料，结束游戏活动。

兴趣是幼儿主动学习的关键。在第一个环节，创设了小海龟学本领的情境，我用儿歌进行导入，引发幼儿做小海龟的兴趣，带领幼儿做小海龟爬行、游泳的动作。之后，我引导幼儿做热身游戏，幼儿是快乐的小海龟，在大海中自由自在地游泳，配班老师扮演大鲨鱼。大鲨鱼来的时候，小海龟们两个或者三个手拉手就可以躲过大鲨鱼。通过角色扮演，幼儿非常兴奋，在游戏中锻炼了走和跑的技能，同时感受到“朋友多力量大”，才不会被鲨鱼吃掉。为下面的活动奠定了基础。活动中大部分幼儿都能够按规则参与游戏，能够听信号迅速自由结伴手拉手，为之后的合作游戏做了铺垫。

第二环节，在快乐岛游戏中，鼓励幼儿两两合作，成为一对海龟朋友，把布块当成他们的快乐岛，音乐停止时，两人能够合作站立在同一布块上。

将布块第一次对折，虽然快乐岛变小了，但只要两只小海龟合作，还是能平稳地站在快乐岛上，难度不是很大。

将布块第二次对折，快乐岛越来越小，难度也越来越大，两只小海龟怎样才能平稳地站在小小的快乐岛上呢？这样富有挑战性的困难激起了幼儿幼儿的探索兴趣，他们愿意接受挑战。这时，教师给予充足的时间，鼓励幼儿大胆尝试，别怕失败。于是有的小朋友踮起脚，用脚尖着地，两人互相拥抱；有的一只脚着地另一只脚抬起来，手挽着手；有的其中一个

小朋友抱起另一个小朋友。

教师引导幼儿互相交流，互相借鉴，分享好的方法，最终两只小海都能稳稳地站在了小小的“快乐岛”上。此游戏环节可多玩几次，发展幼儿的平衡能力，培养合作能力。这样有效地突破了教学难点。幼儿在游戏中得到了锻炼，在快乐中学会了合作。

在活动中，我运用游戏法来组织教学，能激发幼儿参与活动的兴趣，集中幼儿的注意力，充分调动幼儿参与活动的主动性、积极性。在游戏中幼儿就是一只快乐的小海龟，在“海洋”中畅游、爬行，幼儿快乐极了。当幼儿听到音乐指令停止时，能够两两合作，站立在“快乐岛”上。当“快乐岛”越来越小，鼓励幼儿想办法，怎样才能稳稳站在小小的快乐岛上，给予孩子们充足的讨论时间，鼓励他们大胆尝试，分享自己的方法，在游戏中感受合作的重要，在快乐中锻炼了身体。

在本次活动中，也有很多不足的地方：在游戏的组织过程中，应放慢节奏，关注细节的处理。个别幼儿不遵守规则，这还需要我们老师平时多组织活动，通过参与活动让幼儿渐渐学会遵守规则。要关注个别幼儿，注意个体差异，教师应多关注能力弱的幼儿，适时给予帮助。

中班健康教案水果篇五

1. 运粮食(第3次走树桩)

教师将小朋友分成5组

c□.....

t□请每组小朋友拿一个沙包，把沙包运过去后再运回来给下一个小蚂蚁。看看哪一组运的又快又稳。

小结：小朋友做的很好

2. 头顶沙包走树桩(第4次走)

☐现在我们要把沙包放在头上再来走一走，看你们还能不能走的和之前一样好。这回让我们一起来看看哪一组运的又快又稳。

小结：你们都很棒，小蚂蚁冬天的粮食都运好了，谢谢你们。

四、放松操