

最新小班健康领域活动教案中班(汇总5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么教案应该怎么制定才合适呢?以下是小编为大家收集的教案范文,仅供参考,大家一起来看看吧。

小班健康领域活动教案中班篇一

【活动目标】练习听信号助跑跨跳,绕过障碍。体验母鸡妈妈对小鸡的关爱之情。

【活动准备】在场地四周布置小树林(可乐瓶)、栅栏(用橡皮筋拉在椅子上)。鸡妈妈头饰一个,小鸡装饰若干,老鹰头饰四个。

【活动过程】

谈话:(教师出示母鸡头饰)小朋友,你们看,谁来了?
(鸡妈妈)今日,教师来扮演鸡妈妈,你们扮演小鸡,跟着妈妈到草地上练本领好吗?(好)

——今日天气真好,小鸡们跟着妈妈到草地上练本领吧!

小鸡练本领。

——教师戴母鸡头饰,幼儿戴小鸡头饰,幼儿齐说儿歌《小鸡练本领》边做动作,四散走走、跑跑、蹲下捉虫等。

——(集合幼儿)小鸡们,你们喜欢吃最美味的小虫吗在草地那边就有许多,可是我们要练就更难的本领了。先跨过栅栏,再绕过小树林,必须要细心,不要碰倒栅栏也不要碰倒

小树。

——教师适当示范，组织幼儿练习，纠正幼儿的错误动作。

小鸡快跑。

——听说有几只老鹰妻从那里飞过；等会儿你们听到妈妈发出“老鹰来了”的信号时，就要赶快跨过栅栏，绕过树林躲起来，不要让老鹰捉住。

——请四名幼儿扮老鹰。鸡妈妈根据老鹰的行动不断地发出信号，小鸡们根据信号做散步或越过障碍躲藏的动作。

——当老鹰捉到2—3只小鸡时，小鸡与老鹰对换主角。

小鸡回家。

——小鸡们真能干，练就了一身躲避老鹰的本领，此刻我们该回家休息去了。

【活动延伸】

——音乐《金孔雀》幼儿放松动作离开场地。

小班健康领域活动教案中班篇二

- 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?(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”。

小班健康领域活动教案中班篇三

- 1、练习滑滑板车过障碍物，提高腿部肌肉的爆发力。
- 2、培养幼儿不怕困难、坚持到底的精神。
- 3、能积极参加游戏活动，并学会自我保护。
- 4、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

【活动准备】

滑板车四辆（可以用脚踩车代替）、小树八颗（梅花桩代替）、独木桥（小山坡）两座、跳高杆（拱形圈代替）。

【活动重点】

练习滑滑板车过障碍物。

【活动过程】

1、问题导入：

组织幼儿围成圆圈站立：

“小朋友，我们已经会玩脚踩车了，怎样才能更加稳地玩脚踩车呢？”“脚踩车遇到小而窄的桥时，怎样才能顺利通过呢？”

请幼儿回答问题，提出各自的想法。

2、组织幼儿开展“小司机”游戏：

教师告知幼儿游戏规则：幼儿分成两组，每组排在第一位的幼儿，站在起跑线上等待出发。听到出发的信号后，幼儿踏上脚踩车出发，绕过梅花桩，骑过独木桥，钻过拱形圈，再沿着旁边空地直线返回归队；第二位幼儿接过脚踩车出发，游戏依次进行。在行进过程中，幼儿不能碰倒树林，过独木桥时，注意掌握方向，脚不离车。

游戏重复若干次后，请幼儿之间交流活动情况：

“怎样才能使自己的队伍获胜？”

3、组织幼儿再次重复游戏：

可交替两队部分幼儿，激发幼儿参与竞赛游戏的兴趣。

【活动反思】

本次教学活动设计的目的是培养幼儿独立自，主、耐心专著、果决判断、勇敢自信的良好品质和培养幼儿的敏捷性、灵巧性、爆发力、体耐力、距离感和协调性。在这次游戏活动中孩子们兴趣很高，充满积极性。活动引导部分进行热身练习，在这一环节中为下一个环节奠定了基础。孩子们都很爱球，以往的练习中多以篮球、皮球等球做运动，而这次用足球一下子就增强了孩子们的新鲜感。因此孩子们活动的积极性也高了很多。但还是存在不足之处，本次活动主要以技能训练为重，在游戏化方面体现的还不够，在以后的活动设计中应

多增加游戏的成分。

小班健康领域活动教案中班篇四

- 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。

小班健康领域活动教案中班篇五

幼儿期是养成正确的健康认识，形成良好的健康行为的关键时期下面要为大家分享的就是健康领域教案中班教案，希望你会喜欢！

一、情况分析

我班幼儿在身体动动方面发展得比较好，但有一小部分幼儿的自理能力还要进一步加强。如：雷沐宸等。大部分幼儿能熟练地进行穿脱衣服、整理玩具等，有一定的生活自理能力，有爱整洁的好习惯。上学期在本班老师的共同努力下，幼儿进餐情况得到好转，都能自己主动进餐，但还存在个别幼儿挑食现象，因此，在日常中，教师要具体、形象地向幼儿介绍当日食谱并讲解粗浅的营养知识，通过“看、摸、尝”的亲身经验，了解各种食物的营养价值，培养幼儿爱吃各种食物，并知道喜欢吃的东西也不宜吃得太多，身体超重也会影响健康。

二、目标

- 1、能穿脱及整理衣服；能整理玩具清洁；有初步的生活自理能力。
- 2、认识几种常见食物，包括鸡蛋类、蔬菜类等，结合品尝经验，了解一些简单的饮食注意方法。
- 3、了解一些交通准则，具有一定的安全意识，学会避开危险

和应付以外事故的方法。

4、能听信号按节奏上下肢协调的走和跑；能熟练的听各种口令和信号作出相应的动作；能听音乐准确的做徒手操。

5、具有一定的抵御困难、抵御疾病的能力。

三、具体措施

1、创设活动区，教师将一些可以让孩子系鞋带的操作材料放到活动区，让孩子操作，根据班上孩子情况进行系鞋带比赛。

2、组织一些外出参观活动，通过观察、了解各类食物对人体的益处。还通过讲故事、讲实例等方式鼓励幼儿不挑食、不偏食，养成良好的生活习惯。

3、请幼儿园的保健医生到班上对幼儿进行保健知识教育以及认识身体器官，初步懂得保护自己。

4、每天保证两小时的户外活动时间，每次户外活动中为幼儿准备大量的器材，让幼儿主动参与，并获得愉悦的心情。

5、开展系列比赛活动，如：穿脱衣服比赛、叠衣服等活动，提高幼儿生活自理能力。

四、进度安排

第三周

怎样不感冒

第七周

小小交警

第十一周

爸爸妈妈不在家

第十五周

心情娃娃