

最新学生营养日班会教案 大班健康公开课教案及教学反思小小营养师(模板5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。优秀的教案都具备一些什么特点呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

学生营养日班会教案篇一

- 1、使幼儿了解不同的食物有不同的营养，可满足身体各方面不同的需要。
- 2、帮助幼儿克服不良的包含习惯，如：挑食、偏食等。
- 3、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

1、自制道具：肉蛋鱼、蔬菜、水果、豆类、谷类等五大类食品。

2、活动前了解本班幼儿的饮食状况，包括挑食、偏食或吃得过多等。

1、教师讲故事引出主题老师

小朋友们好，今天老师要给小朋友们讲一个很好听的故事，那我们背好小手，用自己的小耳朵听好了。有个孩子叫小刚，从小就不肯好好吃饭，总是喜欢吃零食、糖果、饼干和饮料，吃饭时只吃几口，一边吃，一边玩，很多蔬菜都不爱吃，总是挑挑拣拣的，结果个子长不高，身上也不长肉，脸色又黄又绿，还经常生病，妈妈带他到医院检查，医生说他是营养

不良。

2、石室词汇：营养不良

t□小朋友，你们知道不知道什么是营养不良啊？营养不良啊，主要是指我们的身体需要各种养料，而这些养料呢，就藏在各种食物里，如果没有食物吃进去，我们的身体就会出现个子不高，身体不长肉等问题。这啊，就是营养不良。

3、请幼儿思考并回答问题

(1) 为什么要好好吃饭？

t□那我们大家要不要好好吃饭啊？

s□要t□为什么要好好吃饭？（幼儿回答，教师提示）

s□因为不好好吃饭，会营养不良，个子会长不高，身体会不长肉，还会生病。

(2) 那我们怎样做才是好好吃饭？

t□我们应该不挑食，不偏食，不吃很多零食，而且啊吃饭时要细嚼慢咽。

4、教师出示五大类食品的自制教具，请幼儿辨认各是什么？说说自己吃过哪些，它们的味道怎么样？然后教师分类讲解各种食物的特点和作用。

(1) 谷类食物指的是用米、面做成的各种食品，如：米饭、面条等。

t□小朋友，你们看碗里装的是啥啊？

s□米饭t□对啊，米饭是用米来做成的，它含有很多很多热量，是我们饮食中的主要食品，叫主食。主食类：面条、面包它们都是有营养的食物，小朋友可要好好吃饭。

t□那我们现在看这是什么啊？

s□鸡蛋、肉、鱼。

t□对啊，它们是还是很好吃啊？它们不仅好吃，而且还有很多蛋白质和脂肪，可以帮助我们的身体生长，它们也是有营养的食物。

(2) 蔬菜包括各种青菜、冬瓜等。

t□如果小朋友只爱吃肉，是不行的，我们啊还要多吃蔬菜，因为蔬菜里含有各种维生素和微量元素，可以使我们的眼睛更亮，而且啊不容易生病，因为蔬菜同样是有营养的食物。

(3) 水果：苹果、西瓜，各种不同的水果有不同的味道，也有不同的需要。

t□我们要不要多吃蔬菜？

s□要t□对了，我们要多吃蔬菜，也要多吃水果，你们看苹果红不红啊？

s□红t□它们一定很甜，小朋友一定要多吃啊，因为水果和蔬菜一起可以保护我们的身体健康。

t□那你们还吃过其它哪些水果？

s□西瓜、香蕉t□对，水果也是有营养的食品。

(4) 豆类指的是大豆、绿豆、红豆以及各种豆制品。

t□现在我想请一位小朋友告诉我，你喜不喜欢豆子啊？

s□喜欢t□老师想啊她一定喜欢，因为她的皮肤白白的，就像“白雪公主”一样，因为爱吃豆类的小朋友一定是一个健康的小朋友，因为豆类也给了我们身体里边许多植物蛋白，让我们长得健健康康的。它同样也是有营养的食物。

5、通过头饰，复述上述有营养的食物。

t□现在我们再来尝一尝这许许多多的有营养的食物。请5位小朋友，带上头饰，代表几类有营养的食物，便于加深幼儿记忆。

t□现在老师要请几位小朋友来扮演有营养的食物，我们一起来数一数我们学了几类有营养的食物。

这一节课一开始出现红色娃娃和红色食品，激发了幼儿的学习兴趣。因为幼儿都喜欢鲜艳的颜色和玩具。兴趣式的投入让幼儿有了积极的心态，课堂上认识红色食品的时候，幼儿们都比较积极参与活动。充分让他们认识和了解了红色食物的名称，顺利的完成了制定的教学目标。

美中不足的是有小部分幼儿没有理解到红色食物对人体的益处，还有的幼儿是理解之后却不能用语来表述。比如，幼儿知道红色食品的作用很多，这些食品都出现在我们身边，时刻陪伴着我们，丰富了我们的生活。幼儿也了解到红色食物对我们的重要作用就是增加我们的活力。还有部分幼儿一时无法改变不良的习惯，比如水果不洗就吃、不削皮就吃、暴饮暴食、偏食等坏习惯，还需要在今后多花時間进行教育和纠正，让他们从小养成健康的生活习惯。

学生营养日班会教案篇二

活动目标：

- 1、主动而有创造的参加体育游戏活动，体验身体运动的乐趣。
- 2、自主探索椅子的不同玩法，发展攀爬、跳、平衡等基本动作。

活动准备：

幼儿用靠背椅、塑料四角椅、长条椅、带轮办公椅；一、二等奖章；场地的布置；音乐磁带（椅子操、轻音乐），录音机。

活动重难点：

重点：发展攀爬、跳、平衡等基本动作，体验身体运动的乐趣。

难点：幼儿能自主参与，并探索不同的玩法。

活动过程：

（一）热身活动：

教师”今天我们是运动员，现在大家带着自己的椅子，听着音乐进行我们的`体操表演。”

听音乐幼儿带自己的椅子入场，在教师的带领下做椅子操。

（二）自主探索，激发兴趣

1、教师引导，出示另外两种不同的椅子（长条椅、带轮办公椅）。“椅子的用处可大了，让我们来想想椅子还有许多有趣的玩法呢？小运动员们可以自己也可以和小伙伴一起来试试看。”

2、幼儿自主探索，教师进行随机的鼓励指导。

平衡——椅子拼成小桥走

间隔物走（梅花桩）——椅子分散摆成图形

向下跳（小小伞兵）

反应的灵敏性动作的协调性（抢椅子）

转

推

抬重物

钻地道

动作的坚持性（飞）

翘翘板

3、交流分享：让幼儿讲解示范刚才自己或和小伙伴一起尝试的游戏玩法，有哪些创新玩法。

（三）运动员竞技赛场

1、教师“现在我们要用大伙发现的一些新玩法进行一场激烈的竞技比赛啦！调动幼儿参加集体游戏的积极性。

2、根据场地的布置与幼儿讨论游戏规则，制定详细的游戏规则。

长条椅

终止点轮椅连接的平衡木起（两人配合）攀爬障碍（间隔或小桥）点

幼儿自由组成两人一组，组合成两队进行竞技比赛，以最先全部队员完成项目为胜利组。

（四）颁奖仪式

1、教师请来宾分别为一、二等奖的运动员颁发奖章，幼儿之间交流分享其中的快乐。

2、整理，分类收拾好各种椅子。放松的轻音乐。

活动反思：

体育活动就应当是这样的，孩子们要有一定的运动量，对他们的身体能力要造成一定的挑战，他们才能在这样一次次的挑战中锻炼自己，提高自身的运动能力，这样的带有一定挑战自我的活动也才能更大地激发孩子们参加体育活动的兴趣，他们会因为活动体现了自身的能力而更愿意主动参加体育锻炼。因为现在的孩子受的保护太多了，再不给他们一些锻炼的机会，他们都快成“玻璃人”了，这里不能碰、那里不能磕，动一动就会摔下来。

学生营养日班会教案篇三

作为一位杰出的教职工，通常需要用到教案来辅助教学，教案是备课向课堂教学转化的关节点。写教案需要注意哪些格式呢？下面是小编整理的幼儿园大班健康活动《小小营养师》教案含反思，希望能够帮助到大家。

现在的独生子女偏食、挑食现象非常严重，让幼儿明白合理的膳食对自己身体的好处，知道严重的挑食、偏食有害健康。懂得人体需要的各种食物和合理的营养结构。因此我设计了这节活动，通过让幼儿尝试营养配餐初步了解如何科学地食物搭配更有利于健康成长。

- 1、知道人们需要吃各种食物，才能营养全面，有利健康。
- 2、初步学会合理搭配一餐的饭菜，知道健康的食谱要有荤有素，有配菜有主食等。
- 3、激发幼儿尊重并珍惜他人劳动成果的情感，养成不挑食、不浪费的习惯。

了解用餐的合理搭配。

知道尊重并珍惜他人劳动，养成不挑食、不浪费的'习惯。

营养结构图、简单食谱、各种食物图片、课件

一、开始部分：

教师以营养师的身份出来，介绍餐厅，引起幼儿兴趣。

“丹丹餐厅今天开张了，我是餐厅的营养师想从小朋友当中挑选几位当小助手，愿意吗？只有通过了层层考验，才能成为合格的小小营养师哟，你们敢接受挑战吗？”

二、基本部分：

1、第一关：“疯狂大采购”

作为一位营养师首先要认识和了解各种食物，会采购新鲜健康的食物材料，逐一认识“营养大家庭”中的各类成员，分类介绍各种食物：谷类，蔬菜类、水果类、鱼虾肉类等。

2、第一关：食物金字塔

营养师还要会合理搭配一日三餐的饭菜。有一个食物金字塔会给大家帮助。

(1) 教师出示食物金字塔大图，幼儿观察。

每个人应该吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃越往上面的东西越应该少吃。

(2) 最底层是些什么？

(3) 从下往上数第二层是什么？

(4) 比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？

(5) 吃的最少的应该是什么？

小结：看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，每种食物都得吃，只有不挑食，才能保持身体健康成长。

3、第三关：食物搭配秘诀

一个营养师还要懂得如何配餐才能让客人吃得有营养，更健康，更科学，对于食物搭配我还有自己的一套秘诀哟：

主餐配菜要搭配，

有荤有素更美味；

蔬菜水果不能少，

营养全面才健康。

4、第四关“科学搭配营养好”

(2) 反复强调秘诀，老师随机提出合理建议。

(3) 幼儿搭配完毕请“用餐”老师帮大家点评一下。

5、第五关“黄金招牌菜”

每位营养师还有自己拿手的黄金招牌菜呢，我做的肉糕可是远近闻名，本店还有当地有名的特色菜，一起瞧瞧这些色香味俱全的美餐吧！

白河肉糕金满堂

杂粮丰收五谷香

凉皮扣肉菜豆腐

腊肉竹笋红薯粉

河虾小鱼鱼腥草

酸菜魔芋香椿好

八大件、三点水

陕南特色我最美

恭喜以上小朋友顺利通过考验，面向全体给幼儿颁发营养证、

哇，我们的餐厅多受欢迎啊，感谢各位小营养师们。

6、营养医师告诉我们不仅要了解科学的配餐方法，还要吃各种食物，尤其是蔬菜，不挑食营养才能均衡，身体长得更快，更结实，更健康。

7、看！幼儿园也为小朋友们精心准备了一周的菜谱，你们喜欢吗？

三、课后延伸。

1、知道了白河的特色，咱们大中国每个城市都有自己的具有代表性美食以及其他国家也有好多你们知道的也非常爱吃的美食。

如：北京油条、山东煎饼、云南米线、四川火锅

韩国泡菜、美国汉堡、法国蛋糕、意大利比萨、日本三文鱼

2、请大家来排队取餐，挑选食品，给家人搭配一份今天的晚餐吧。

大班健康活动《小小营养师》反思：

当我将微课投入到课堂之中，通过活动的教学，既有成功的收获，也有心中的遗憾和不足。从整体来讲，此次活动有如下亮点：

一是从幼儿身边选材，贴近幼儿生活，符合健康领域特点。

二是我为活动做了充分的准备，在活动前搜集整理大量的音乐、图片、视频资料，通过闯关游戏，亲身体验、动手操作、制定食谱、特色饮食等方式激发幼儿的兴趣，将他们的平时生活一周食谱等加工制做成视频并现场播放，幼儿们既新奇又感触，内心科学膳食，营养搭配的种子已生根发芽。为了保护幼儿的参与积极性，采用多种方法奖励既突出了个别，又面向了全体。

同时也有诸多不足：

1、整个活动下来，从课堂情况反映上来说，对“荤素搭配”这个理解得比较好，落实得很多，而对后面“科学营养”深入不够，讲述分析交流可以更多。

2、技术支撑还是比较薄弱如：动画部分想得出来视频却不会

做、电子白板的先进技术展现也因条件限制无法处理得更好。

我将不懈努力，让孩子们尽情的回味着分享快乐的愉悦，通过反思把教学实践中的“得”与“失”加以总结，变成自己的教学经验。

学生营养日班会教案篇四

1. 了解营养宝塔的结构及其每层食物的组成。
2. 学习合理搭配饮食，可以尝试为自己设计营养食谱。
3. 培养幼儿不偏食、挑食的好习惯。
4. 激发幼儿在集体面前大胆表达、交流的兴趣。

活动重点难点

重点:了解营养宝塔的及其每层食物的组成。

难点:学习合理搭配饮食，可以尝试为自己设计营养食谱。

活动准备

1. 《营养宝塔》多媒体课件
2. 画纸，画笔
3. 带有金字塔的画纸，各种食物贴纸

活动过程

(一) 设置情境，引起幼儿兴趣。

幼儿;薯片，可乐，炸鸡

幼儿思考

教师;小兔子说要送给小朋友们一座宝塔，小朋友们可以根据这座宝塔来帮助小兔子设计食谱，我们一起来看一下这座宝塔吧！

(一) 了解营养宝塔图

1. 教师播放课件，让幼儿观察营养宝塔结构图。

教师;营养宝塔一共有几层？

幼儿;五层。

教师;对，营养宝塔一共有五层，小朋友们看一下哪一层最大，哪一层最小。

幼儿;第一层最大，第五层最小。

教师;对，在营养宝塔中，第一层是谷类和薯类，比如米饭，馒头，玉米，小米等，它占的面积最大，说明我们每天要多吃米饭，馒头，玉米等粗粮;第二层是蔬菜水果类，比如我们常吃的苹果，草莓，西红柿，土豆等，只比第一层小一点，说明蔬菜水果中含有很多营养，我们也要多吃;第三层是鱼，蛋，肉，也占了较大的空间，说明鱼肉类食品为我们身体提供了很重要的营养成分，但是我们要适量的吃，不能吃的太多;第四层的是水和牛奶，说明我们每天都要喝适量的水和牛奶;第五层是烧菜用的油和调味品，它们占的空间是最小的，所以小朋友们不要吃太多的油炸食品。

(二) 知识经验迁移

1. 教师提问幼儿常吃的食物。

2. 让幼儿把喜欢吃的食物对应的放进营养宝塔中。

(三) 游戏: 拼搭营养宝塔

1. 教师讲解游戏规则。

教师: 我们看完了小兔子带给我们的营养宝塔, 现在我们一起拼搭自己的营养宝塔吧!

2. 幼儿自己动手将各种食物贴纸贴到金字塔上。

3. 教师与幼儿共同验证。

(四) 自己设计营养食谱。

1. 教师: 小朋友们都认识了营养宝塔, 那我们来试试为小兔子的营养餐厅设计食谱吧, 看看哪个小朋友设计的食谱又好吃又有营养。

2. 教师发放图纸和画笔。

3. 幼儿设计完营养食谱后与同伴交流。

1. 教师: 小兔子收到了小朋友们设计的营养食谱, 它说这些食谱看起来又有营养又好吃, 一定会有很多人来我的餐厅吃饭的。现在小兔子的难题解决了, 咱们的手工区也准备好了, 小朋友们可以去手工区把你设计的食谱做成真的食物, 小朋友们快去试试吧!

教学反思:

到活动结束时, 幼儿们的差距还是很明显的, 有的幼儿能够折七到九层, 多数幼儿能够折三到五层, 慢的幼儿也能折完整两层宝塔, 基本上人人都会折了, 就是速度与熟练性的不同, 我想这样的不同存在也有好处, 能够增加表现棒的幼儿

的自信心，同时也能鞭策速度慢的幼儿进行再学习、练习。正好我班开设了手工区，这样的活动还能延伸到区域活动中去，让幼儿将活动带入课程。

学生营养日班会教案篇五

活动目标：

- 1、积极在参加体育活动，并能在活动中多种跳绳的模仿动作。
- 2、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

活动准备：

体育馆、短绳每生一根

活动过程：

一、自主游戏，活跃情绪

教师活动：

- 1、组织学生排队、队列
- 2、提出要求，观察学生分组游戏。

学生活动：

- 1、看老师手势，听老师口令快速排队，并从排队中体验“快、静、齐”的.排队要求。
- 2、听口令进行行进练习，比一比小排头带得好还是大排头带得好。
- 3、两人一组剪刀、石头、布游戏，输的小朋友要带领赢的小

朋友做一个动作。

4、学生自己进行柔韧练习(自叫节拍，自想动作)

组织：五路纵队、自由分散

二、快乐玩绳，体验跳绳的不同乐趣

教师活动：

1、快乐小绳变变变练习。

2、简单的绳操调节身心，并把上肢充分活动。

3、组织学生练习跳短绳(并脚跳)和调节练习：画树叶、画蘑菇

4、组织学生练习向后跳短绳和调节练习：画小树

5、组织学生练习单脚跳短绳等和调节练习：画鱼、小船

6、组织学生跳绳比快。

7、引导学生总结、评价。

学生活动：

1、按老师要求把绳变成长线，练习跳左跳右

把绳变成水滴，练习跳前跳后

把绳变成长方形，练习跳远

把绳变成正方形，练习单脚跳进跳出

- 2、随老师示范进行简单绳操的模仿。
- 3、按要求快速跳短绳，会跳的跳得快些，不会跳的要跳起来，认真学，个人或和小伙伴一起完成画树叶、画蘑菇。
- 4、尝试向后跳，体验不同的跳绳动作，完成画小树。
- 5、尝试单脚跳短绳动作时的身体平衡动作，完成画鱼画不船。
- 6、进行半分钟快速跳短绳比赛，努力战胜自我。
- 7、积极地参与评价，乐于接受别人的长处。

组织：分散练习

活动反思：

本课一开始让学生自主结合进行游戏活动时，大部分学生表现得非常好，一直能不断想出新动作来带着同学做，特别是一班的陶磊和邱怡妮一组，非常善于表现自己。在练习跳绳时我让学生变绳子的形状来跳跃，虽是模仿练习，但我不规定跳跃的动作，只是要求学生把绳子怎样摆，练习时只提要求，不作规定，学生练习得非常高兴，而且因为没有动作的规定学生的动作更显活泼，但值得一提的是练习前必须告诉学生注意安全，不能在地上打滚，主要是让学生养成常规，形成习惯。