

幼儿园中班我可以教案健康(汇总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。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？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。

幼儿园中班我可以教案健康篇一

一、目的：

- 1、培养幼儿“我可以”的自信心和克服困难的勇气、毅力。
- 2、培养幼儿互助、合作、友好交往等品质。

二、教育过程：

（一）出发前谈话，激发幼儿的自信心和努力克服困难的意识。

1、活动特点：

a□今天老师要带着小朋友背着书包，走着去双秀公园，小朋友高兴不高兴？

b□以前你们去过双秀公园吗？谁带你们去的？

c□今天去双秀公园与平时爸爸妈妈带你们去有什么不一样的地方？

（以前坐车去或者骑车去、爸妈帮着拿东西。今天我们要自己走着去，自己背东西。）

d□为什么要自己走着去呢？（我们是大班小朋友了，可以走

长一点的路了。我们要锻炼锻炼自己。)

e□我们走很长的路，还背着包会不会累？（对，看谁能克服困难，不怕累。）

f□那我们自己背着水、背着点心，还要走着去，背不动了怎么办？

（对，背不动了，还要坚持。只要努力走，就一定能走到。）

g□那看到别人走累了，咱们怎么办？（可以帮他拿东西，还可以为他鼓劲。）

被别人帮助的小朋友应该怎么办呢？（别人帮助我还是要努力坚持，我可以有礼貌地告诉他，谢谢你，我能行。）

2、活动的注意事项：

我们走在路上应该注意些什么呢？（注意看路、不掉队、不打闹、互相帮助。）

好，我们背上书包，整理好衣服，准备出发。

（二）注意鼓励幼儿良好的行为表现：

鼓励语：累不累，还走得动吗？还能坚持真勇敢，__已经累了还坚持要自己背东西。

鼓励语：看__多棒呀，走这么长路还这么有精神。

鼓励语：看__自己也走了那么长路，还能主动地帮助小朋友，真棒！

（三）在公园：

1、我们背着包，走了这么远的路，小朋友累不累？

（走了这么长的路，实际上还是有点累的，可小朋友怕了吗？没有，说明我们都很勇敢，能努力地坚持、真棒！）

2、进入公园，参观环境：

参观翠石园、入厕等。

3、二人三足游戏：

a□咱们小朋友都玩过二人三足走的游戏，以前是在幼儿园的操场上玩，今天我们要玩二人三足上山坡，小朋友敢不敢玩？那好，我们一会儿分三队游戏，先到达顶峰的一队为胜。

b□有的小朋友说我累了，又要上山坡，我走得慢怎么办？

（走得慢也要坚持着走，我们给你加油。）

c□没走好摔了怎么办？

（站起来再继续走，我们给你鼓掌、加油。）

好，那咱们玩游戏时，看哪一队小朋友不怕困难，胜利登上顶峰。

d□幼儿游戏：

游戏中教师注意进行随机教育：

走得快的：真棒，不怕困难，这么快就上来了。

走得慢的，没走完呢，别着急，加把劲，咱们大家给他们加油。最后，但还坚持着。

摔倒的：摔了还坚持，真勇敢，加油，加油。

e□小结：

（很勇敢地克服困难，很高兴、自豪。以后我们再遇到困难应该努力克服，坚持到底。）

4、吃午点。

5、自由活动。（游乐场）

鼓动幼儿克服困难、友好、谦让。

（四）回园：

1、回园讨论：

a□累不累？玩了这么长时间也有点饿了吧？那我们怎么回去呀？

对！走回去。

为什么不坐车回去呢？

为什么不让老师帮你们拿着书包回去呢？

（我们要锻炼自己，努力克服困难。）

b□我们走回去，比走着来还困难，走不动了怎么办。背不动了怎么办？真好，咱们再加把劲，努把力，看谁能坚持着走回去。

准备出发。

2、路上：

及时发现，鼓励不怕困难的孩子。

a□走了那么长的路，玩了那么长时间还那么有精神，你们看__多有精神呀，小朋友是不是也象他一样不怕累，真棒。

b□能走到这儿已经很不错了，加把劲，坚持一会就走到了。

c□看__多好呀，自己也累了，还主动帮助别人。__也很好，都累了，还坚持自己背书包。

3、到园：

到幼儿园啦，你们感觉怎么样？

今天我们走了这么长路，走着去，又走回来，而且背着这么重的包，还有点饿了，咱们还那么努力坚持着走回来了，老师为你们自豪。

老师为你们鼓掌。

你们是不是也为自己特别的……（自豪）给我们自己拍拍手。

幼儿园中班我可以教案健康篇二

活动目标：

- 1、借助视频中米卡和妞妞的故事，让幼儿懂得遇到困难时不害怕，开动脑筋不放弃，告诉自己并相信自己一定行。
- 2、在活动中体验自信的力量，鼓励幼儿在生活中勇敢面对困难，积极地想办法去解决困难获取成功。
- 3、培养幼儿思考问题、解决问题的能力及快速应答能力。

4、鼓励幼儿大胆说话和积极应答。

活动准备：

“相信自己我能行”故事视频、“相信自己”歌曲、小镜子。

活动过程：

一、直接引入，观看视频“相信自己我能行”第一部分。

二、以“战胜困难的魔法歌”激发幼儿欣赏视频中歌曲的兴趣，鼓励幼儿大胆跟唱。

三、观看视频“相信自己我能行”第二部分。

四、幼儿牵手围成圆圈齐唱“魔法歌”。讨论：在生活中遇到困难应该怎么办？感受自信的力量。

五、讨论：有什么奇妙的方法怎样让自己变得自信？幼儿每人一面“魔镜”，用最自信的笑容，用最洪亮的声音，说出“我是最棒的，我能行”。幼儿自由结伴向同伴说出“我是最棒的，我能行”。

六、“自信宝贝”自由结伴魔法秀：遇到困难不害怕，告诉自己我能行。开动脑筋不放弃，相信自己一定行。遇到困难不害怕，告诉自己我能行，勇敢尝试不放弃，相信自己一定行。我是自信宝贝，耶！

七、播放乐曲：相信自己，幼儿自由结伴舞蹈，结束活动。

幼儿园中班我可以教案健康篇三

设计意图：

此次大班的同课异构以民间故事《一幅壮锦》为主题，故事中无论是妈妈用三年时间织一幅壮锦，还是三儿子找壮锦的过程，都体现坚持不懈的精神。为培养大班幼儿遇到困难能勇于挑战，学会鼓励自己，并形成“坚持到底”的做事风格，我设计了此次教学活动。

活动目标：

- 1、体验坚持的不容易，学用“自我激励法”让自己勇于接受挑战，克服困难。
- 2、感知坚持的重要性，学习做事要坚持到底。
- 3、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 4、探索、发现生活中的多样性及特征。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

ppt□棉线、纽扣、硬币、骰子、笑脸贴纸若干；熟悉《一幅壮景》

活动过程：

一、芭蕾基本动作，引出“坚持”

1、导入活动

师（幻灯片）：小朋友们，我带来一张图片，看看，她在干什么？

幼：在跳舞……

师：什么舞？

幼：芭蕾舞……

师：对，她在跳芭蕾舞，在练习芭蕾舞的基本站位和手位。

芭蕾舞是一种很优美的外国舞蹈，它是用脚尖跳舞的。

2、引导幼儿练基本动作，体验交流站立的感觉

师：你们想学吗？我们一起来练练。

师：手放下来，放松一下。有趣吗？

有要求了，现在请小朋友学这个动作，不能动，做20秒。可以吗？

准备，计时开始！

师：请坐。感觉怎么样？

幼：幼儿回答

师：哪里难受？

幼：脚酸……腰酸……

师：腿特别酸特别难受的时候，还想再练吗？

幼：不想练了……

3、交流生活中的困难事，讨论是放弃还是坚持

师：生活学习中，还遇到过哪些让你觉得很难很累，不想再做下去的事情？

幼：我觉得做早操很累，汗也出来了……我不想学琴，太累了……

师：我们会遇到各种各样的困难，这个时候怎么办呢？是算了，不继续了吗？

幼：不能……要坚持……

师：为什么？这么难这么累，干嘛还要继续？

幼：没有做好的话就没有奖励了……妈妈会批评的……

新的本领就学不到了……坚持的话能拿第一，会更优秀……

师：那么“继续下去”真的可以让我们变得更加能干，更加优秀吗？

（播放女演员跳芭蕾舞的视频，引起幼儿兴趣）

师：阿姨的本领怎么样？我看你们都发出了“哇”的声音。是不是很厉害？

她是一名很优秀的舞蹈演员，这是她参加比赛获得冠军的录像。

（引起幼儿崇拜）

师：你知道她是怎么成为冠军的吗？

幼：每天练习……很用功……很努力……

师（小结）：练习很重要，阿姨每天都在练习，不怕苦不怕累。

刚才我们站1分钟就觉得累，可阿姨有时一站就是几个小时。

而且一动不动，有时生病受伤了也在继续练习，所以成了冠军。

原来坚持到底，真的能让我们学到更多的本领，变得更能干。

师：那以后你们遇到困难会坚持下去吗？

幼：会……

师：我对你们有信心！再来练习站位，不是20秒，这次时间增加到40秒。

相信所有的小朋友都能坚持下去！可以吗？计时开始！

（师幼一起喊倒计时：……10、9、8……）

二、观看蜣螂视频，感受“坚持”

1、观看蜣螂推粪球视频，引出“坚持”的话题

师：刚才很多小朋友都坚持住了，你们真棒！

但如果困难实在太大太大，真的难以坚持下去了，怎么办？

可以对自己怎么说呢？

我带来一位朋友（点击视频，不播放）来看看，认识吗？是谁？

幼：甲壳虫……

师：它的名字叫“屎壳郎”，也叫蜣螂，专门负责清理地球上的粪便。

也是一种很勇敢很坚强的昆虫，身体很小，

但是能把比自己大很多的粪球运回家。我们来看看，它是如何努力的！

（简单介绍屎壳郎外形特征和生活习性，播放视频，师配旁白加以演说）

大家好，我是小屎壳郎，我找到这么大一块粪球，很能干吧！

诶，好像要过山坡了。好重啊！我要使劲地往上推。哎呦，咕噜噜……

哎呀，你们怎么还笑啊，我都快累死了，这实在太难了！

不能放弃，一定要推回家。加油！我坚持，我可以！我一定要坚持到底！

诶，怎么不动了？我到前面去看看，原来是被树枝卡住了。

这可怎么办呀？！我可以放弃吗？

幼：不要……

师：好！我听你们的！加油！我坚持，我可以！我一定要坚持到底！

用头来顶顶！到前面转一转，也许就能出来了。我转，我转，我转转转！

加油啊，我行的，我坚持，我可以！我一定要坚持到底！

哦，我终于成功了！（引导幼儿为小屎壳郎鼓掌）

师：有了你们的加油和鼓励，小屎壳郎终于把粪球推回了家。

2、讨论蜣螂努力不放弃，知道“坚持”能成功

师：刚才小屎壳郎遇到了哪些困难？

幼：爬不上去了……

师：爬上去滚下来，爬上去又滚下来，过程顺利吗？有没有坚持下去？

幼：不顺利……坚持了……

师：还遇到了什么困难？怎么解决的？

幼：被树枝卡住了……它用力地转呀转，终于转出来了……

师：它在推粪球的时候，对自己说了哪些好听的话？

幼：我坚持，我可以……我一定要坚持到底……

师（小结）：小屎壳郎遇到困难的时候，它一直都在鼓励自己——

我坚持，我可以！（引导幼儿学说）最后终于成功了！

下次遇到困难，也要像屎壳郎一样不断给自己加油，坚持到底争取胜利！刚看了不怕困难坚持运粪球的小屎壳郎，原来坚持到底真能成功！

三、挑战三项游戏，体验“坚持”

1、交待游戏要求

师：你们愿意向小屎壳郎学习吗？

为了证明你们是不是真的能够坚持到底，我们来做个挑战游戏吧。

我给大家准备了三样东西：硬币、骰子、纽扣（引导幼儿边看幻灯片，了解三个挑战项目的操作要求）

挑战1：硬币站站好

将3枚硬币站起来，成功了可以拿一个笑脸

挑战2：骰子叠叠高

将8颗骰子直直地叠起，成功了可以拿一个笑脸

挑战3：珠子穿穿牢

将10颗纽扣一颗颗穿起来，成功了可以拿一个笑脸

2、幼儿分组操作

师：1样完成了可以去挑战其他项目，觉得困难的话，不要放弃，动动脑筋。加油！看谁能拿3个笑脸。

四、奖励坚持勋章，学会“坚持”

1、交流

师：哪几个小朋友一样都没成功？刚才你挑战了什么？遇到什么困难？你放弃了吗？不管有没有成功，我看到你们都在坚持，比如（点评某个小朋友）

师：没有成功的小朋友不要灰心，我们回到下次继续练习一定会成功。希望在以后的生活、学习中遇到困难也能坚持到底，不放弃！

幼儿园中班我可以教案健康篇四

游戏目标：

- 1、了解情绪是可以自我控制和调节的。
- 2、学习几种情绪调节的简单方法，鼓励幼儿有意识地让自己保持较好的`心情。

游戏准备：

喜怒哀乐的面具图片

游戏过程：

一、谈话导入。

教师小结：原来孩子们是通过看到老师脸上的表情而知道老师的心情是怎么样的。

二、出示表情面具，让幼儿作出相应的表情。

1、让幼儿看着表情图谱做表情。

教师：我出示一种表情面具，请你们学他的表情，比比谁学得最像。

2、分别请幼儿说出各种表情都是因为什么心情引发的。

教师：当我们出现笑的表情时，说明我们的心情是怎样的？

教师小结：当我们出现笑的时候，说明我们的心情愉快，感觉特别的开心。

三、讨论当你遇到不开心的事时，心情会怎样。

教师创设情境。

教师：假如你非常心爱的玩具被别人抢走了，你的心情会怎样？（请3-4名幼儿讲述）

教师：假如你画的画被别人撕坏了，那你的心情会怎样？（请4-5名幼儿讲述）

教师小结：生活中，我们每个人都会遇到一些自己不开心的事情。当我们遇到不开心的事情时，我们该怎么办呢？（学会调节自己的情绪）

四、通过讨论，了解调节情绪的简单方法。

1、引导幼儿讨论。

教师：用什么方法可以帮助我们帮不愉快的心情快快赶走呢？然后让自己快乐起来。（可以用转移法，做一件你喜欢的事情，让自己高兴起来）

2、引导幼儿说说，可以做哪些让自己高兴、快乐起来的事情？（如外出旅游、听音乐、看美丽的图书、好好的玩具、看喜欢的节目等等）

教师小结：当我们感到不开心的时候，我们可以去做其他自己喜欢的事情，让自己高兴起来。

五、请幼儿听听音乐、玩好玩的玩具。

教师：你们听听，什么声音？这里还有好玩的玩具，请孩子们玩玩。感觉怎么样？（请幼儿说说自己的心情）

教师小结：平时当我们遇到不开心的时候，要尽快让自己心情变好，保持快乐的心情，我们都喜欢和快乐的人交朋友。

幼儿园中班我可以教案健康篇五

活动目标：

- 1、尝试柔韧性动作，体验身体姿态变化的趣味性。
- 2、感受与同伴在身体动作方面的差异。

活动准备：

- 1、铺有地毯的活动室；
- 2、幼儿便于活动的衣裤；
- 3、大呼啦圈一个，欢快的音乐。

活动过程：

一、手指游戏

师：做完了手指的游戏，我们的身体也要游戏了，现在和老师一起动起来吧！

二、律动

幼儿和教师一起随音乐进入活动场地。

三、做做有趣的动作

- 1、你可以用手摸到地面吗？

（教师示范弯腰，双手触摸地面）

- 2、你的手可以背后相握吗？

(一手从肩上向下伸，一手从腰部向上伸)

3、等你肚子贴着地面的时候，头和脚可以象小船一样两头翘起来吗？

4、做这些动作的时候，你身体的什么地方伸长了？拉开了？

四、我可以做的动作

1、请你也来想一个有趣的动作，是别人没做过的动作。

2、幼儿尝试做各种有趣的动作，引导幼儿充分伸展身体的各个部位。

3、鼓励幼儿相互学学自己喜欢的动作，说说身体的感觉。

五、不掉的呼啦圈

1、幼儿拉成一个大圆圈，呼拉圈套在其中两个幼儿的手上。

2、请大家在不松手的情况下，随音乐，依次侧身钻过呼啦圈。

活动结束

带领幼儿做放松动作。