

# 中班健康教案我的小手(优秀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？又该怎么写呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 中班健康教案我的小手篇一

1. 认识手的结构和功能，了解五个手指的名称。
2. 帮助幼儿理解，体会自己的小手很能干。
3. 简单了解保护手的方法。

1. 手的图片

2. 动物大指偶5个小指偶若干(与幼儿人数相同)

3. 操作材料:(1)夹珠子(筷子、木珠)(2)穿珠子(3)绘画(涂色:“手套”)

一、幼儿操作老师简单介绍操作内容和材料，请幼儿操作，让幼儿在操作的时候想一想：“你是用什么来做这些事的？”

二、引导幼儿说说自己的小手能做什么，使他们体会到自己的小手很能干。提问：

1. 刚才你做了什么?是用什么做的?

2. 除了刚才做的事以外，你的`小手还会做什么?(个别回答，与旁边的幼儿交流)老师小结:小朋友的小手真能干，可以做这么多的事，那么，小手为什么会这么能干呢，手上有些什么呢?请小朋友伸出自己的小手仔细地看一看。

### 三、观察认识手

1. 幼儿观察手提问:你的手上有什么?(手指)

2. 认识手指名称。

(1)介绍手指名称。出示图片,分别介绍五个手指的名称。最矮最粗的叫大姆指,让幼儿伸出大姆指表扬表扬小朋友,也表扬表扬自己,最细最小的叫小指,让幼儿伸出小指;中间最高的是中指,让幼儿伸出中指;中指和大姆指中间的叫食指,请幼儿伸出食指;中指和小指中间的叫无名指,幼儿伸出无名指。

(2)巩固认识手指。

a.老师分别将动物指偶戴在五个手指上,幼儿说:老师将xx戴在xx指上。

b.游戏:“戴指偶”老师说一个手指的名字,幼儿取一个指偶戴在相应的手指上。

3. 认识手的其它部分。

(1)手指长在哪里?(手掌)

(2)手还可以怎样分?(手心、手背)老师伸出手心,手背提醒幼儿。

四、幼儿讨论:如果没有手会怎样?怎样保护手?讨论后请个别幼儿回答,老师小结:勤洗手,保持手的清洁,不玩刀和其它尖的东西,以防触伤自己的小手,冬天外出戴手套,涂一些护肤品等。

五、引导幼儿想想怎样使自己的小手更能干,教育幼儿多动

手，勤动手。提问：怎样使自己的小手更能干？启发幼儿想想：如果什么事都请爸爸、妈妈或爷爷、奶奶做，小手会不会很能干？教育幼儿自己的事情自己做，还要帮助大小做一些力所能及的事。

1. 让幼儿继续操作。
2. 在日常生活中提醒、督促幼儿学着自己的事自己做。

在活动中以“幼儿的手”为切入点，在施教过程中，主要采用了音乐导入法、观察发现法、游戏巩固法、感知操作法。活动开始，孩子们在轻松的音乐中，对手有感性认识，产生活动兴趣。然后通过观察，孩子们自己发现手上有什么，有几个手指，并进行手指和手的比较。手能做什么，不能做什么，并与孩子们共同搭建认识的平台。

## 中班健康教案我的小手篇二

活动目标

1. 引导幼儿初步了解龋齿的原因及龋齿的危害。
2. 教育幼儿牙齿是人体的一个重要器官，明白保护它。
3. 帮忙幼儿树立保护身体健康的意识。

活动准备1. 电脑、录音机、动画软件。

2. 小牙刷、茶杯。3. 对牙齿的作用有了必须的认识。

活动过程：

一. 猜谜，引出课题，复习牙齿的作用。

1、猜谜语。

2、出示牙齿模型，复习了解牙齿的作用。小结：方方的牙齿能够切断食物，尖尖的牙齿能够撕拉食物，扁扁厚厚的牙齿把食物磨碎。它们各有各的作用，能够帮忙我们把食物嚼碎，吸收有营养的食物，使我们的身体长的健康结实。

二. 了解龋齿构成的原因及危害。

1、看电脑动画，提问：东东的牙齿为什么会疼？

3、“小红脸、小蓝脸”有没有找过你们？引导幼儿结合经验谈一谈自己得龋齿的感受。

4、了解龋齿的危害。小结：爱吃甜食，吃过东西就去睡觉，不爱刷牙的小朋友，细菌就会在他的牙齿里住下来，把牙齿弄黑、弄坏，弄成小洞。这样就不能很好地咀嚼食物，而且还很疼，影响我们吃饭睡觉，说话也不清楚，牙齿也变得不好看了。

三. 教育幼儿如何保护牙齿。

小结：牙齿对我们很重要，我们要保护牙齿。每一天早上和睡觉前要刷牙，刷牙方法要正确，吃完饭要漱口，持续牙齿的清洁，还要少吃甜食，这样才能赶走“小红脸、小蓝脸”这些小细菌。如果牙齿有了小洞，要及时补起来，不要让小细菌再来。

文档为doc格式

## 中班健康教案我的小手篇三

喜欢小动物是孩子的天性，在日常活动中，当谈到他们喜欢什么样的小动物时，我发现大多数幼儿对小兔子情有独钟，

他们会情不自禁的学小兔跳，还边说儿歌边做动作。为了满足幼儿对小动物的好奇心，增强对各种小动物的了解，我们通过体育活动，借助情境模拟化的教学模式，发展幼儿双脚并拢向前跳的协调能力，同时学习将相同颜色的两种物体进行匹配，并且让幼儿体验与同伴一起游戏、一起劳动的快乐。

- 1、练习双脚并拢向前跳。
- 2、通过送蘑菇的游戏，体验劳动带来的快乐。
- 3、初步培养幼儿有礼貌的行为。
- 4、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

材料：红、黄、绿三种颜色的蘑菇，萝卜、青菜、黄豆等，红、黄、绿小兔房子3间，兔子头饰，事先布置好场地：动物菜园  
活动重点：教师采用自己示范及部分幼儿示范的方式，指导幼儿练习双脚并拢向前跳  
活动难点：幼儿练习双脚并拢向前跳，将相同颜色的两种物体进行匹配  
设计理念：

- 1、根据小班幼儿的年龄特点及兴趣爱好，并综合幼儿喜爱的共同点设计本节活动。
- 2、运用情境模拟及游戏的教学模式，活动中多请幼儿示范，体现以幼儿为主体，活动的强密度有层次性，符合小班幼儿的体育活动要求。
- 3、在体育游戏中渗透数学活动，通过送蘑菇的游戏，巩固幼儿对红、黄、绿三种颜色的认识，学习将相同颜色的两种物体进行匹配。
- 4、通过采蘑菇、送蘑菇，让幼儿学习劳动，运用游戏的方式，让幼儿体验劳动获得成功而带来的快乐。

一、室内活动幼儿与教师戴上小兔头饰，分别扮演兔宝宝和兔妈妈。教师创设语言情境：这几天天气越来越冷了，有可能还要下雪，家里吃的东西不多了，我们要多找点吃的东西回来好过冬天，你们和妈妈一起去找吃的好吗？教师带领幼儿到室外活动。

(分析：通过创设语言情境，角色扮演，激发幼儿采蘑菇的欲望以及参加活动的积极性。)

二、热身活动“外面好冷啊，我们先来运动一下，身体暖和了就有力气找到更多的食物了。”引导幼儿做伸手、踢腿、跳等动作，活动身体。

三、提供场景，自由探索“那边有一大片菜园，里面有许多我们喜欢吃的蘑菇，我们去采蘑菇好吗？”“用什么办法采到蘑菇呢？”幼儿自由探索尝试跳着采蘑菇，并跳着回来。

(分析：运用小兔过冬的引导语，激起幼儿采蘑菇的愿望，并让幼儿自由探索采蘑菇的方法，充分体现以幼儿为主体，为幼儿的探索和发现提供了机会。)

四、重点指导，练习难点请个别幼儿示范采蘑菇，教师讲解(这个兔宝宝真能干，瞧他双脚并拢，用力向前跳，采到蘑菇又跳回来，我们也来学一学吧！练好了本领就能采到更多的蘑菇了)幼儿再次练习双脚并拢向前跳，鼓励其他幼儿跟学。

(分析：请个别幼儿示范，激发其他幼儿学习小兔正确采蘑菇的方法，通过幼儿与同伴之间的相互学习，体现生生互动。)

五、送蘑菇回家“采了这么多的蘑菇，我们把它送回家好吗？”

1、引导幼儿把蘑菇送到相应颜色的房子里。

2、教师和幼儿一起检查是否送错，并纠正。

(分析：通过送蘑菇游戏，巩固幼儿对红、黄、绿三中颜色的认识，学习将相同颜色的两中物体进行匹配。)

六、再次找食物，强化巩固“那边还有许多我们爱吃的萝卜、青菜、黄豆，我们把它们一起采回家，这样天气再冷，我们也不怕了！”幼儿双脚并拢向前跳，鼓励幼儿跳的快，跳的远。

(分析：引导幼儿再次找食物，让幼儿进一步巩固双脚并拢向前那跳，增强游戏的活动强度和密度。)

七、放松身体，结束游戏“采了这么多的好吃的，兔宝宝们都累坏了，我们相互按摩一下吧！”引导幼儿相互捶捶腿，敲敲背，放松身体。

幼儿的兴趣非常浓，能积极回答老师的问题，但在幼儿讨论的这个阶段，我应该创设情景，让幼儿体验。我会多看看多学学，让以后的教学活动能够更好。

## 中班健康教案我的小手篇四

蘑菇是日常生活中常见的植物，但介于幼儿年龄小，对蘑菇的了解不多，课前我通过看图片、讲故事、绘画等方式让幼儿了解我们常见的蘑菇，让幼儿对蘑菇产生浓厚的兴趣，在绘画活动中表现出色。

- 1、会用大小不同的椭圆形和半圆形画出蘑菇的基本形状。
- 2、学习使用多种颜色来装饰蘑菇。
- 3、掌握从上到下，从左到右，色彩均匀的涂色技巧。
- 4、大胆尝试绘画，并用对称的方法进行装饰。
- 5、引导幼儿能用辅助材料丰富作品，培养他们大胆创新能力。

小兔头像、蘑菇图片，范画、画纸、油画棒。

1. 教师一边出示小兔头像，一边说：今天小白兔早早起床，拿了一只篮子要到树林里去它边走边唱，非常高兴，因为它要到树林里去采它最喜欢吃的蘑菇。终于来到了树林，可这时太阳公公却躲起来了，还下起了毛毛雨，小白兔没带雨伞，怎么办呢？你猜猜小白兔想到了什么办法来避雨吗？（幼儿自由议论）

1. 出示范画：我们一起来看一看蘑菇长什么样子的？怎么画呢？（幼儿观察后自由讨论）

2. 教师请幼儿说说，总结画蘑菇的方法，创编成儿歌的形式（ppt出示）：圆圆的，扁扁的，像房子，像花伞，一个个，地上长，小白兔，真喜欢。

3. 幼儿跟读儿歌。

4. 教师边念儿歌示范画两个具有代表性的蘑菇：先画椭圆形或半圆形的蘑菇顶，在蘑菇顶中间底下画上蘑菇柄，然后在蘑菇顶上画上不同颜色的小圆点或者斜纹作装饰，最后给蘑菇涂上漂亮的颜色（教师示范时，强调涂色规则：从上到下，从左到右，色彩均匀）。

5. 带领幼儿边说边画：请小朋友伸出右手食指，边读儿歌边画蘑菇。（书空练习）

1. 发放绘画工具，鼓励幼儿积极动手、大胆作画：今天老师要看看那些小朋友画得又快又好。

2. 鼓励幼儿大胆落笔，画出大小不同的蘑菇，画得多，并注意顶和柄的衔接。

3. 会用多种颜色给蘑菇画上漂亮的花纹。



4. 帮助能力差的幼儿画好蘑菇顶。

1. 收拾作画工具。

2. 老师以小白兔的口吻表扬画得多而漂亮的小朋友：小朋友，谢谢你们画了这么多漂亮又美味的蘑菇送给我们。

## 中班健康教案我的小手篇五

1、学习双脚连续向前跳的动作，提高幼儿腿部肌肉的力量和动作的协调性。

2、能愉快地参加体能活动，体验到与同伴游戏的快乐，并能按照教师的要求去做。

掌握正确的双脚连续向前跳的动作

荷叶垫 10 个、运动方舟 8 个、绒布球 50 个、篮子 2 个、小兔头饰若干、音乐。

### 一、热身活动

今天天气真正好！小兔出来做运动，点点头呀点点头，抖抖手腕甩甩臂，扭扭腰呀扭扭腰，蹲一蹲呀蹲一蹲，转个圆圈跳一跳。

### 二、探索体验

（一）创设游戏情境，鼓励幼儿尝试双脚连续向前跳。

1、教师：小朋友们，你们见过兔子没有呀，它是怎么走路的呀？

2、幼儿自由探索尝试“兔子”跳，教师进行引导和观察。

(二) 动作指导：双脚连续向前跳的动作。

1、幼儿站成一个圆圈，教师介绍活动内容。

2、教师示范双脚连续向前跳动作。

动作要领：双脚并拢，屈膝，做双脚连续蹬地向前跳的动作。

(三) 幼儿自由练习，双脚连续向前跳 2—3 米，提升双脚跳的能力，教师指导。

### 三、集体游戏

游戏：小兔采蘑菇

(一) 布置游戏场地。

设置一个起点和终点，将 1 个大篮子放置在起点处

作“蘑菇筐”，将 5 个荷叶垫紧挨着在离起点 1 米处纵向摆放，将运动方舟两两连续设置成一条“窄道”摆放在体能环的前方，将绒布球放置在终点的位置作“蘑菇”。

放回的路径中再将 5 个荷叶垫紧挨着放置。以同样的方式设置另一条路径。

(二) 介绍游戏玩法，分组进行游戏。

将幼儿分为两组进行游戏，两路纵队站在起点线后等待。游戏开始，每组第一名幼儿出发，双脚并拢连续跳过荷叶垫，走过“窄道”，跑向“蘑菇”，采摘一个“蘑菇”后从荷叶垫上双脚连续跳回到起点，把蘑菇放在篮子中，游戏循环进行。

(三) 教师进行评价和小结，使幼儿获得成就感。

#### 四、放松整理

教师带领幼儿一起边念儿歌边放松身体：“点点头，伸伸臂；弯弯腰，跳一跳；一二三，拍拍肩；三四五，扭一扭；五六七，拍拍膝；七八九，走一走。”

1、教师活动设计符合幼儿年龄特点，幼儿在情境中积极主动地参与活动。

2、目标制定合理、具体，幼儿基本达成目标。

不足之处：

1、情景游戏准备不充分，场景应更逼真些，让幼儿能更好地融入活动中。

2、对幼儿的评估和分析不到位，加强幼儿日常的常规培养。