

2023年中班健康保护自己有一套教案重点 (实用6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。那么我们应该如何写一篇较为完美的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

中班健康保护自己有一套教案重点篇一

随着幼儿园学习生活的逐渐规范，我们中班的幼儿们对于健康问题的认识也更加深入。通过参与各种健康活动，我们学习到了如何保持身体健康，树立正确的健康观念。在这段时间内，我和同龄的朋友们都有了很大的变化，我想和大家分享一下我的体会。

首先，我认识到了饮食对于健康的重要性。在幼儿园的生活中，老师们常常教育我们要“吃五谷杂粮，多吃蔬菜水果”。在学校的饭菜中，我们也尽量选择健康的食物。我发现自己对蔬菜和水果的喜爱也逐渐增加了。每天的午餐时间，我会拿出自己的餐具，细细品味一顿丰盛的饭菜。我知道只有摄入适量的营养，我们的身体才能更加健康。而且，我们在吃饭时老师还教育我们要有分寸，不贪吃零食和垃圾食品。现在，我明白了合理的膳食搭配和养成好的饮食习惯对于保持健康是多么的重要。

其次，我了解到了运动对于身体的益处。在幼儿园，我们每天都会进行各种运动活动，比如跑步、游戏等等。运动可以帮助我们消耗过剩的能量，增强体质，提高免疫力，预防疾病。我喜欢和的小伙伴们一起奔跑、跳跃、玩耍。通过运动，我感到自己的身体越来越强健，心情也变得更加愉快。而且，老师还告诉我们，经常做运动可以锻炼意志，增强耐力。现在，我已经习惯了每天坚持锻炼，我希望自己能够保持这个

好习惯，更加关注自己的身体健康。

此外，我也懂得了个人卫生的重要性。在幼儿园，老师们教育我们要经常洗手、刷牙、洗脸，保持身体的整洁。我知道这样可以预防一些传染病的发生，同时也可以让自己更加舒适。每天早上，我都会认真地洗脸、刷牙，洗去一夜的沉积，迎接新的一天。洗手更是成了我的习惯，无论上厕所、吃饭前后，都会有意识地洗手。虽然偶尔会有一些小疏忽，但我知道保持个人卫生对于身体的健康至关重要。

最后，我还学会了调节情绪对于健康的重要性。在幼儿园的生活中，我们会遇到各种情绪波动，比如开心、生气、难过等等。老师们告诉我们要学会控制情绪，保持积极乐观的心态。我注意到当我情绪低落的时候，身体也不太舒服，而当我心情愉快的时候，身体也感到非常舒适。因此，我懂得了要积极面对生活中的困难，学会释放压力，保持良好的心理状态。坚持每天欣赏美丽的风景，和朋友分享快乐，也是我保持健康的秘诀之一。

通过这段时间的学习和体会，我深刻认识到了健康对于我们的重要性。良好的饮食习惯、合理的运动、个人卫生的维护以及积极的心态，都是我们保持健康的重要方式。我相信只有保持身体健康，我们才能更好地学习、成长。我愿意和同学们一起努力，共同成长，追求更健康、更美好的未来。

中班健康保护自己有一套教案重点篇二

每个人都有压力，不妨用笑来解决。

每个人都有困难，不妨用信心来把他打倒。

海伦·凯勒曾说过“信心是命运的主宰”只要有自信，什么也不怕。在困难，压力，困惑的时候不妨笑一笑，因为笑等于自信。

我快要升学了，在压力面前我总会对着镜子做出胜利的手势，因为我要给自己自信，给自己减压，笑一笑，什么事情也难不倒我。笑等于自信，自信的意思是说不怀疑自己，相信自己能做的。到。当你气馁的时候，想想我是谁，还有什么事情能把我绊倒。相信自己你能做的很好，很棒。也许这就成为你的动力。能把这件事情办的最棒，最好！

只有自己先相信自己，别人才会信任你，尊重你。崇拜你！谁不喜欢别人羡慕自己，夸自己。只有自己做的最好，才会得到这些别人从未拥有，从未体验过的！

相信自己，信任自己，不怀疑自己，自己才是最棒的。

面对困难的事情，就要去解决，不要逃避，你不去找他，他总有一天回来找你的。不是有一句“躲得了初一，躲不了十五”嘛。相信自己！

加油，给自己自信吧，让自己开心的笑吧。

虽然这篇文章没什么好的字，句。希望能给你启示。加油哦！！

相关专题：尚无数据

中班健康保护自己有一套教案重点篇三

幼儿时期是人体生长发育的关键时期，也是体验生活和建立健康习惯的阶段。作为幼儿教育工作者，我非常重视幼儿健康的培养和维护。在幼儿健康中班工作一年多的时间里，我深刻认识到幼儿健康对他们全面发展的重要性。在这个班级中，我教导幼儿养成良好的卫生习惯，重视饮食营养和体育锻炼，营造了一个积极向上、健康有序的学习环境。

二、建立良好的卫生习惯

在幼儿健康中班工作期间，我注重教导幼儿养成良好的卫生习惯。每天早晨，我会提醒幼儿洗手、刷牙等基本卫生行为。同时，在班级内设置了智能玩具专区和垃圾分类区域，让幼儿了解垃圾分类的重要性，并培养幼儿垃圾分类的意识。此外，我还注重传授幼儿预防疾病的知识，例如经常打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，避免传播病毒等。通过这样的教育方式，幼儿潜移默化地养成了良好的卫生习惯。

三、重视饮食营养

在幼儿健康中班的工作中，我的另一个重要任务是重视饮食营养。我引导幼儿均衡饮食的原则，每天给幼儿提供优质的早、中、晚餐。在饮食结构上，蔬菜、水果和粮食占了较大的比例，肉类和豆类作为主要的蛋白质来源，牛奶和鸡蛋作为辅助的蛋白质供应。此外，我还注重食物的多样性，鼓励幼儿品尝不同的食物，增加营养的摄入。通过这样的营养指导，幼儿的食物选择更加科学，健康也更为稳定。

四、积极开展体育锻炼

幼儿期是儿童运动发展的关键时期，也是幼儿身体素质建设的重要时期。在幼儿健康中班中，我非常注重体育锻炼的开展。每天都会有一定量的户外活动时间，让幼儿尽情玩耍和运动。同时，在安排活动时，我也注重培养幼儿的运动技能和协调能力，例如跑步、跳绳、投球等。通过这样的体育锻炼，幼儿的肌肉力量、耐力和反应能力都得到了提升，整体身体素质得到了改善。

五、营造积极健康的学习环境

为了使幼儿保持积极、健康的状态，我还注重营造一个积极健康的学习环境。在这个环境中，我鼓励幼儿之间的友善互助，让他们保持良好的情绪状态；我设计多样化的教学活动，让幼儿能够以主动、积极的方式参与学习；我注重每周的班

会时间，让幼儿能够分享自己的成长与收获，增强他们的自信心。通过这些努力，我成功地营造了一个良好的学习氛围，使幼儿在学习中保持积极和健康。

总结起来，在幼儿健康中班工作的一年中，我通过注重幼儿健康的重要性，建立良好的卫生习惯，重视饮食营养和体育锻炼，并营造积极健康的学习环境，积极实施幼儿健康教育。在这个过程中，我深刻体会到幼儿健康对他们全面发展的重要性，也为幼儿的健康成长和未来打下了坚实的基础。通过这次经历，我更加明白了幼儿教育的重要性，并将继续不断学习和完善自己的教育方法，为幼儿的健康和幸福贡献力量。

中班健康保护自己有一套教案重点篇四

幼儿健康是每一个幼儿园护士和教师们非常关注的问题，而中班（3-4岁）是幼儿的黄金时期，教师要引导幼儿养成良好的生活习惯和健康意识。在这个过程中，我作为一名幼儿园教师也深有感触。通过与幼儿们的日常生活和教育实践，我体会到了幼儿健康的重要性以及培养幼儿健康习惯的有效方法。以下是我的一些心得体会。

首先，我深刻认识到幼儿健康的重要性。幼儿时期是幼儿成长和发展最为迅猛的阶段，良好的身体健康对于幼儿全面发展至关重要。因此，作为一名教师，我们要时刻关注幼儿的身体状况，及时发现并解决幼儿的健康问题。比如，如果发现幼儿出现了感冒的症状，我们会及时向家长反馈，在学校提供必要的医疗护理。

其次，我意识到培养幼儿良好的生活习惯对于促进幼儿健康至关重要。在中班阶段，我们着重培养幼儿的自理能力和自我保健意识。例如，我们会教幼儿如何正确刷牙、洗手，并通过观察、指导和仿效来培养幼儿良好的生活习惯。我们还会定期开展卫生保健教育课程，让幼儿了解身体健康的重要性，并培养他们健康的生活方式。

第三，我通过实践掌握了一些培养幼儿健康习惯的有效方法。首先，我们要以身作则，教师要成为幼儿健康生活的榜样。我们要注意自己的言行举止，不吃零食、不随意抠耳朵等，这样才能影响孩子。其次，我们要及时和家长沟通，共同关注幼儿的健康问题。我们会定期邀请家长参加健康教育讲座，提供专业的健康建议和指导。最后，我们还会通过亲子活动来培养幼儿的健康习惯，例如亲子健步走活动、营养餐品展示等。

第四，我意识到了幼儿健康教育需要全员参与。幼儿园管理者、老师、护士和家长都应该共同努力，形成合力，为幼儿提供良好的健康环境和教育。在幼儿园中，我们建立了健康教育小组，由园长、护士和教师组成，共同制定健康教育和活动。我们还与家长建立了紧密的联系，定期开展家长会议和座谈会，共同探讨幼儿健康问题，并制定相应的解决方案。

最后，我认识到幼儿健康教育是一个长期的过程，需要我们持之以恒。中班阶段是幼儿养成健康习惯的关键时期，但健康教育需要贯穿幼儿园的每个阶段。我们要不断更新健康教育内容和方法，根据幼儿的发展需求进行针对性的培训和指导。同时，学校还要与社区、医院等机构建立合作，开展健康教育活动，为幼儿提供多样化的健康教育资源。

总而言之，幼儿健康中班的心得体会是教师们在实践中不断积累的宝贵经验。通过关注幼儿的身体状况，培养良好的生活习惯，掌握有效的健康教育方法，共同参与健康教育，持之以恒地开展健康教育，我们能为幼儿的健康奠定坚实的基础，促进他们全面健康地成长。

中班健康保护自己有一套教案重点篇五

每个人都有情绪和心理状态的波动，小孩子也不例外。在中班阶段，孩子逐渐成长，但是有时候也会遇到一些烦恼而感

到困扰。为了关注中班孩子的心理健康，我们开展了一系列心理健康活动。在这些活动中，我不仅学习到了丰富的知识，还深刻认识到了儿童心理健康的重要性，今天，我将分享我的心得和感悟。

第二段：对活动的心得体会

在活动中，我参加了“海报展示”和“描绘情绪”的两个环节。在“海报展示”中，我们的班级制作了关于情绪管理的海报。通过小组合作的方式，孩子们了解到了不同的情绪及情绪管理的方法。在“描绘情绪”环节中，老师让孩子们通过画画的方式表达自己的情绪，并和大家分享。我发现孩子们在这两个环节中都表达了自己的想法和情感，不仅提高了他们的自我意识，还锻炼了他们的交际能力。

第三段：自我发现

通过这些活动，我发现自己在平时教学中的不足之处。我在教学中更多的是关注孩子们的知识学习，而忽略了他们情感和心理方面的关注。在以后的教学中，我会更加重视孩子们的心理素质，要用更好的方式关注孩子们的心理健康。

第四段：家长反馈

在心理健康活动后，我们向家长发送了反馈问卷，许多家长都对我们的活动表示欣赏，并在家中用自己的方式来关爱孩子，他们也希望我们能够继续进行这样的活动。这也增强了我对这项活动的信心和动力，我会继续努力提高自己的教学水平，更好的教育孩子。

第五段：结语

在这个心理健康活动中，我收获了很多。不仅是对孩子们心理健康的关注，还有对自己的自我发现和教学上的改进。我

相信，在今后的学习和工作中，我会用这些经验来更好地帮助孩子们成长，让他们健康幸福地度过每一天。

中班健康保护自己有一套教案重点篇六

在“和纸玩游戏”的主题活动中，幼儿已探索并发现生活中有各种各样的纸。在他们眼里，纸就像魔术师变魔术一样变化多端，妙不可言。从纸巾、纸盒到纸袋，从书籍、报纸到海报，从折纸、撕纸到剪纸，他们发现了纸的种种不同，知道了人们是如何制造纸和使用纸的。他们还尝试着用不同的纸进行小制作，如制作小书、进行简单的造型，等等。正是在这样的基础上，我们组织了“报纸真好玩”的活动，着重整合健康与社会领域的教育内容，以期让幼儿在与报纸的互动游戏中锻炼身体，体验用报纸做游戏以及与同伴合作游戏的乐趣，并进一步了解报纸的特性，萌发初步的环保意识。

1. 运用报纸玩各种游戏，练习运动技能，发展身体的灵敏性。
 2. 学习与他人配合进行游戏。
 3. 幼儿能自主结队进行游戏，学会与他人协作，提高团结协作能力。
 4. 锻炼平衡能力及快速反应能力。
 5. 培养幼儿健康活泼的性格。
 6. 遵守游戏规则，体验与同伴合作游戏及控制性活动带来的快乐。
 7. 培养幼儿与同伴之间和睦相处并珍惜这份友情。
1. 每人两三张报纸。

2. 《水族馆》 《进行曲》 《和纸玩游戏》 的音乐磁带。

一、热身运动

1. 引导幼儿通过游戏“报纸变魔术”把报纸变成魔术棒。

2. 在进行曲的伴奏下，带领幼儿利用魔术棒进行热身运动：举起魔术棒，变成高人走(上肢运动)；放下魔术棒，变成矮人走(下蹲运动)；立起魔术棒，变成小拐杖(腹背运动)；握紧魔术棒，变成小(体侧运动)；骑上魔术棒，变成小竹马(跳跃运动)；摆动魔术棒，向着圆心走(整理运动)。

(活动开始的游戏既满足了幼儿的好奇心，又使活动自然展开。热身运动从表面上看只是走走跑跑，其实是教师根据准备活动的要求而精心设计的。简短的儿歌式语言既能集中幼儿的注意，也是一种运动指令。在活动中，教师的语气语调要神秘、夸张些，以激发幼儿参与活动的兴趣。)

二、探索报纸的玩法

1. 引导幼儿探索报纸的各种玩法：今天我们要用报纸来锻炼身体，谁能想出特别的方法？

(1) 观察幼儿一个人的玩法。

(2) 观察两个或多个幼儿一起玩的方法，对合作良好的幼儿给予鼓励。

(3) 随时注意幼儿的运动情况，适时调节运动强度和练习密度。

(4) 提醒幼儿保持合适的活动空间，注意安全。

2. 鼓励幼儿自由玩报纸，及时发现、肯定幼儿有创意的玩法，组织幼儿互相学习并尝试。

(为了达成目标，教师分层次引导幼儿探索报纸的各种玩法。逐步提出由易到难的要求。在这一环节中，教师应做一个发现者，努力发现玩法独特的幼儿，并让他们在集体面前展示，及时肯定他们的创意，以启发其他幼儿思考。教师除了要捕捉幼儿有创意的玩法外，还要及时组织幼儿体验同伴的玩法。唤起幼儿的创造热情。)

三、游戏：南极冰块

1. 介绍游戏玩法：在《水族馆》的音乐声中，企鹅妈妈带着孩子自由地在大海里游泳。当音乐停止时，大鲨鱼就会游出来抓企鹅。但如果企鹅马上站在冰块上，大鲨鱼就吃不到它了，否则企鹅就有被大鲨鱼抓走的危险。

2. 教师扮演企鹅妈妈，幼儿扮演小企鹅，配班教师扮演大鲨鱼，报纸当作冰块，游戏开始。在游戏过程中，教师要鼓励幼儿灵活躲闪，以逃避“大鲨鱼”的追捕。

第一次游戏，每张报纸上站一只“企鹅”；第二次游戏，拿走一半数量的报纸，这时每张报纸上要站两只“企鹅”；第三次游戏，再拿走一半数量的报纸，这时每张报纸上要站四只“企鹅”。

3. 当报纸上的人越来越多时，教师提醒幼儿在保证安全的前提下注意保持身体的平衡，同时启发幼儿懂得只有大家相互照顾、相互合作才能保证安全。

(这个游戏是探索环节的延续，与前面报纸游戏不同的是，它要求幼儿在尽情游戏的同时遵守规则，以增强幼儿的活动兴趣。在游戏中，扮演大鲨鱼的配班教师在表现凶恶形象的同时应有意抓不到“企鹅”，以增强幼儿游戏的信心，获得“报纸真好玩”的感受。)

四、放松活动

幼儿用报纸表演歌曲《和纸玩游戏》。

(在紧张而兴奋的游戏之后，教师安排了富有诗情画意的放松活动。幼儿伴着优美的音乐再次利用报纸轻松游戏，如撕纸、揉纸、抛纸、和纸跳舞等。这些活动既符合幼儿好奇、好玩的天性，又达到了放松的目的。)

延伸活动：

1. 在户外活动时间鼓励幼儿与同伴合作，继续探索运用报纸玩各种游戏。
2. 幼儿回家与家人一起玩报纸，并将新玩法带回幼儿园和同伴分享，扩展学习经验。

基本完成了本节课预设的教育教学目标，幼儿对老师的提问积极响应，与老师的互动很好。老师的有些引导还不够到位，要多让幼儿表达，以后上课要多注意对幼儿语言表达能力的培养。