

最新健康教育教案大班(精选19篇)

通过小学教案的编写，教师可以系统、有序地实施教学活动，提高教学质量。下面是一些优秀的三年级课程安排，供大家参考和讨论。

健康教育教案大班篇一

明白白开水是儿童最佳的饮品。

电脑、搜集短片（世界各地、生命之源—水）图片、纸、笔。

（一）欣赏短片世界各地

师：你们看到短片中各地区和各民族的人们都喜欢喝什么饮品

幼：蒙古人—奶茶，藏族—青稞酒、酥油茶，西方人—咖啡、可乐、啤酒，东方人—茶

师：你们最喜欢喝什么？

幼：果汁、可乐、雪碧、杏仁露、椰汁、茶、牛奶、豆浆、酸奶....

（二）白开水，益处大

师：户外活动和剧烈活动后会出很多汗，应当喝什么？

幼：喝白开水

师：让幼儿了解为什么喝白开水？请幼儿再次欣赏短片：“生命之源—水”

教师小结

a□白开水包含丰富的矿物质

b□能帮忙人身体进行代谢

c□白开水也是一种营养素

鼓励幼儿日常多喝白开水促进身体健康

延伸活动：利用幼儿自制饮水记录表，每周五评比喝水标兵

幼儿经过观看短片直观的了解白开水对人体的好处，在两次游戏后经过比较法，由第一次喝水30%人到第二次游戏喝水人数上升到80%，这样使幼儿进一步了解到白开水对人的益处多。在引导幼儿自制饮水表中，鼓励幼儿大胆设计并制作，延伸活动中满足大班幼儿好竞争的意识，提高了幼儿的'自我评价本事，培养幼儿能自觉主动进行饮水，使幼儿逐渐从教师的被动提醒督促转化为一种自觉地行为。

健康教育教案大班篇二

一日三餐

了解为什么要安排一日三餐，科学安排一日三餐。

了解一日三餐中的科学。

一、导入新课

谈话：汽车行驶要加油，人每天活动要吃饭，你们知道是因为什么吗？

讲述：一日三餐不仅能给我们的身体加油，还能为我们进行

活动提供必备的能量。假如人不吃饭会怎样呢？今天，我们就来了解一日三餐中的科学。

二、学习新课

一日三餐好处多

学生讨论并汇报。

讲述：一日三餐是人体活动的'需要，因为白天是人活动、学习的集中时间，这期间人体要消耗大量的热能。通常情况下，胃排空食物约需3—4小时，也就是说进食后不到4小时，肚子就会饿了，就又该吃饭了。如果到时你不吃饭，就会感到饥肠辘辘，头昏眼花。

科学安排一日三餐。

讲述：吃饭不仅要定时，还要定量。每个人的胃所能容纳的食物是有一定限度的。暴食会引起急性胃扩张，使胃损伤；吃得太少又会使胃部空磨，引起疼痛感，同样会损害胃。因此吃饭定时定量直接关系到儿童的身体健康。

学习课文第二句话：早餐应该吃得好，午餐做到要吃饱，晚餐讲究精而少。

提问：什么样的早餐叫做吃得好？

中餐为啥要吃饱？怎样才能吃得饱？

晚餐的“少而精”指的是什么？

清淡，以蔬菜为主，减少脂肪、糖类的摄入量，尽量吃低热量的食物等。

一日三餐有规律，身体健康发育好。

联系上述内容，说一说你家每日三餐都吃些什么？比一比谁家安排的最合理。

三、巩固和反馈

做一做：为爷爷奶奶、爸爸妈妈和自己设计一天的食谱。

健康教育教案大班篇三

活动领域：艺术

班级：大二班

执教人：张在琴

活动目标：

- 1、引导幼儿喜欢参与制作拖鞋活动，并感受制作成功的喜悦。
- 2、学习用剪、粘、画等多种方法设计鞋面、鞋底，并能将鞋面和鞋底合理粘合成拖鞋。
- 3、在掌握左右对称的基础上能创造性的装饰拖鞋。

活动准备：

- 1、彩色卡纸、彩纸、剪刀人手一把、彩色粘贴、废旧图案卡片、胶棒、双面胶、kt板一块、大头针若干。
- 2、各式拖鞋的幻灯片。
- 3、教师自制拖鞋一双、示范用的鞋底、鞋面各一件。
- 4、油画棒、水彩笔。

5、轻音乐

活动重点：

运用各种方法、材料，对称着制作拖鞋。

活动难点：

拖鞋鞋面与鞋底的粘合。

活动过程：

一、导入：我们回到家要怎样保护小脚？

二、展开：

（一）激发幼儿制作兴趣：

1、引导幼儿欣赏拖鞋图片，除了这些拖鞋你还见过什么样的拖鞋？

2、你想不想自己制作拖鞋？

（二）引导幼儿制作拖鞋

1、出示自制拖鞋，请幼儿观察、讨论：

每双拖鞋有几只？

它们有什么相同和不同？

每只拖鞋由哪几部分组成？

2、思考并示范鞋底、鞋面的制作方法：

(1) 鞋底：先画出鞋底，再用剪刀沿线的边缘剪下，剪刀使用过程中应注意：剪刀尖部不朝向自己和别人，用完立刻物归原处。

(2) 鞋面：将鞋面用画、粘的方法装饰，并将鞋面边缘和鞋底边缘用胶棒、双面胶粘合。

3、幼儿选择材料制作拖鞋，教师巡视指导。并给予需要帮助的幼儿以帮助。

(三) 将幼儿作品订到展板上，幼儿欣赏作品，体验成功的喜悦。

三、延伸活动：

回到家中为家人制作拖鞋。

活动反思：本节活动教学目标完成较好，整节课非常流畅，孩子们的积极性很快被激发起来，如果在示范制作步骤时由老师亲自示范可能会有更好的效果。

健康教育教案大班篇四

教学目标：

1. 使学生知道一些科学进食的卫生常识。
2. 让学生养成良好的进食习惯。

教学重点难点：要细嚼慢咽而不能狼吞虎咽的原因及平时生活中，应当怎样养成良好的进食习惯。

教学过程：

一、导入新课：

上一次课我们学习了一日三餐，同学们还记不记得我们一日三餐应当怎样吃？……这一次我们继续学习，一日三餐当中，我们到底应当怎样来进餐呢？。

二、学习新课：

吃饭时要慢慢的吃，不能边吃边讲话，也不能狼吞虎咽：

1. (下面听老师，你们来思考：一个人，在沙漠里好久，渴的口干舌燥，突然，在他面前出现了各种各样的水果，你们想想看，他会有什么样的感觉呢？对，会流口水，那么，他都已经渴的不行了，为什么还要流口水，是不是他看到水果后，就不这渴了？……)

向同学们讲述口水的作用，并使同学们知道洗嚼慢咽的好处。

a.有利于消化和吸收

b.可吃出食物的美味

c.提高食物的营养价值

d.清除食物中的异物

2. 当心吃饭时讲话

a.它是一种不文明的行文

b.如果讲话的话，可能会被呛到，或者食物进入气管，引起不必要的`麻烦。

3. 吃饭时狼吞虎咽的坏处：

a.加重肠胃消化的负担，引起胃病

b.冲淡胃酸，引起消化不良

c.饮食过量，引起肥胖

三、巩固新知：

1. 智力挑战

2. 才华展示

3. 总结该课，对发言同学进行客观的评价(由学生来评价)。

健康教育教案大班篇五

1. 感知水的特性，了解水的用途。

2. 体验玩水的乐趣。

3. 初步懂得节约用水。

(一) 《玩水》

1. 提供各种玩水用具，让幼儿自由玩水。

2. 启发幼儿感受水的特性。

(二) 《我们离不开水》

1. 引导幼儿发现，作什么事情的时候需要水。

2. 组织幼儿看图片进一步感受我们离不开水。

3. 在周围寻找和发现，还有什么东西需要水。

（三）《伤心的小水滴》

1. 利用教具，讲述故事的第一部分，鼓励幼儿大胆说出自己的想法。
2. 教师第二部分，
3. 出示图片，讨论：小水滴住哪里？
4. 我们怎样节约用水？

小朋友一起探讨。

健康教育教案大班篇六

设计意图幼儿进入中班以后，交往的圈子越来越大，他们渴望和更多的朋友在一起，抓住这一时机，引导幼儿在与同伴的交往中学会合作，学会关心他人，从而为健康个性的形成奠定基础，这是很有必要的。这是我选择这节课的意图，我想也是编者的意图。

- 1、在学一学、听一听、说一说的基础上，让幼儿懂得笑笑脸能给人带来快乐。
- 2、学会关心他人，初步体验当把快乐带给别人的同时自己也能得到快乐。

课件、表情图四张（微笑、哈哈大笑、哭泣、哇哇大哭）重点难点：

让幼儿初步体验当把快乐带给别人时自己也得到快乐。

一、幼儿听歌曲做《找朋友》的游戏，找到好朋友后对好朋友做一个鬼脸，为朋友带来快乐。引发幼儿快乐的情感。

二、做“变脸”的游戏，引发幼儿对快乐事情的回忆教师：小朋友真可爱，老师看到你们的微笑心里可高兴了。出示表情图，与幼儿做“变脸”的游戏。

(1) 我出什么样的表情幼儿变出他的样子 (2) 我说幼儿变。
提问：

1、你们喜欢哭哭脸还是笑笑脸？

三、欣赏故事《微笑》（课件），借物喻人，萌发幼儿学会关心他人，初步体验把快乐带给别人的同时自己也能得到快乐。 第一段：提问：

1、小鸟会想出什么办法给别人带来快乐？

2、小象呢？

3、小兔想出什么办法？

4、小蜗牛呢？它的心情怎么样？为什么？（大家互相讨论，帮助小蜗牛想各种能给别人带来快乐的办法。）第二段：提问：

1、小蜗牛用什么办法为别人带来快乐的？

2、为什么把微笑送给大家？

3、你们想把快乐带给别人吗？

幼儿和客人老师做《找朋友》的游戏，找到朋友后，要对朋友做一个引人发笑的动作或鬼脸，为她带来快乐。

教师：你们感觉到为客人老师带来快乐了吗？给别人带来快乐的同时自己也会得到快乐的，走，让我们把快乐带给更多的人。

孩子们在自己的一日生活中干一些力所能及的事情，做到自己的事情自己做。做老师的小助手、爸爸妈妈的小帮手。

健康教育教案大班篇七

幼儿期间，丰富合理的营养和杰出的饮食习惯，会促进幼儿的生长发育。但是，幼儿由于缺乏保健知识，挑食、偏食的征象较多。为了培养幼儿的自我保护意识，提高幼儿的生活技能，我预设了《多吃蔬菜不挑食》这一活动。

- 1、培养幼儿养成不挑食、不偏食的良好习惯。
- 2、引导幼儿认识蔬菜的名称，并能大胆在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称。

1、多种蔬菜（菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等） 或资料图片

2、多媒体准备 □ppt课件。

1、今天小白兔来我班做客了，它要带小朋友到蔬菜王国去看看？（播放音乐，幼儿随音乐进入活动室。）

师：小朋友，你们看到的是什么地方？

幼：蔬菜王国！

师：我们到蔬菜王国里去看看都有哪些蔬菜吧。

师：你们都看到了哪些蔬菜？

幼：西红柿、黄瓜、茄子、萝卜、白菜、辣椒.....

师：小朋友，你们认识这些蔬菜吗？

幼：认识。

师：生活中我们吃的蔬菜种类很多，下面再来看看咱们平常吃的蔬菜还有哪些？

2、分别出示出示幻灯片，认识蔬菜，了解其丰富营养。

师：这是菠菜，长得什么样子呀？（有绿色的叶子，红色的根），谁喜欢吃菠菜，你为什么喜欢吃菠菜？有什么营养？菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑。你们看过动画片《大力水手》吗？大力水手波佩一吃菠菜就变得力大无穷，什么困难都能解决是不是？所以小朋友要喜欢洗菠菜、多吃菠菜。

还有一种蔬菜里面含有胡萝卜素你知道是什么菜吗？请你们猜一猜，它是桔红色的，小白兔非常愿吃。对！是胡萝卜。小朋友吃了后，我们的眼睛会变得更加明亮。

师：你们看，这是什么菜？西红柿，你们吃过西红柿做的什么菜？西红柿里也有许多的营养，它能是我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

小朋友最爱吃的西红柿炒鸡蛋就是用西红柿做的，现在我们还知道了它对人体的作用。

3、示图8--10：芹菜、大蒜、香菜--有香味的菜。

师：芹菜中含有铁、胡萝卜素、多种维生素。闻一闻还有芹菜香味呢。另外还含大量的纤维，有利于排便。对人体健康都十分有益。所以，小朋友也要吃芹菜。大蒜不仅能调味，还能杀菌。

下面这些蔬菜你们吃过哪些？

大白菜、花菜、卷心菜、黄瓜、南瓜、茄子、土豆、藕、豆芽、豆角、海带、蘑菇、冬瓜等。

幼：吃过，有的没有吃过。

师：这些菜都含有丰富的营养物质和维生素，所以，小朋友都要吃，只有这样我们的身体才能长的好，不会因为缺乏维生素而患病。

4、结束部分：

(1) 欣赏儿歌 《不挑食》

小乌龟爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，耷拉着脑袋没力气。

小老鼠爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，焉头耷脑没力气。

小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，脸蛋红红笑嘻嘻！

(2) 欣赏动画片《不挑食》。幼儿跟着学唱并结束

健康教育教案大班篇八

学情分析：爬是孩子们很喜欢的一种行为，孩子是从爬行开始练习走路的，他们的本能就是手膝着地地爬，但到了中班以后技能有所提高，所以根据本班幼儿的年龄特点以及《3-6岁儿童学习与发展指南》中健康领域的动作发展需求，在我们的体育活动中以膝盖悬空爬行为主。让孩子在快乐的情境中以练习悬空爬行的技能为目的，以满足孩子们的喜好。

中班健康领域——体育游戏《小猴子学本领》

- 1、能模仿小猴子爬行的动作，掌握膝盖悬空爬行的方法。
- 2、通过游戏情景，探索两人合作夹物爬行。
- 3、有初步的合作意识，体验合作游戏带来的快乐。

物质准备：音乐《小猴子的勇敢军队》、颁奖音乐、枕头、四个筐。

会模仿猴子的动作。

活动方法与过程：

1、教师扮演猴王，幼儿扮演小猴子随着音乐《小猴子的勇敢军队》音乐走进场。

2、猴王带领小猴子做眺望、挠痒、单脚站立、踢腿、蹲跳等动作活动身体。

1、情境导入：——我听说动物园里要举行“爬行运动会”，谁爬的快就获得一枚奖牌，猴孩子们我们一起去参加吧！

2、学习本领：

(1)提问：我们小猴子都是怎么爬的呢？请幼儿展示自己的爬行动作。

(2)教师总结爬行要领幼儿进行爬行的练习。

教师总结

爬行要领：头抬起、膝盖不着地、两脚轮流用力蹬，快速向前爬。

3、探索二人合作爬行的方法。

(1) 幼儿自由尝试探索两人合作夹物爬的方法。

(2) 请幼儿说一说自己爬行的方法及要领，并进行练习。(速度相同、身体靠拢)

(3) 通过微信将多种爬行方法用的照片展示出来，帮助幼儿梳理爬行的要领，速度相同、身体靠拢，要让身体与身体间没有缝隙。

(4) 游戏：运动会比赛——教师介绍游戏规则：幼儿分为两大组，其中两人为一组运枕头，最早运完的一组获胜。(再强调一下动作要领)

1、教师播放音乐，猴王带领小猴子颁奖庆祝，做情绪上的放松。(再次梳理“为什么爬的快)。

2、相互之间拍打手臂和腿部，做肢体上的放松。

自我反思：整节活动孩子们能够一直沉浸在情境中，真实的把自己想象成小猴子。在学习本领的那一部分老师充分的满足了孩子们的自主学习和尝试，然后教师再将其总结出来，这一部分老师能够标准的师范动作会更好一些，直观的眼睛观察会比语言描述更加清晰。

健康教育教案大班篇九

1、听故事，在画面中发现故事线索，体验帮助别人的快乐。

2、在制作和赠送水果牛奶的情境中，知道水果营养好，爱吃水果，身体棒。

3、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

图画书、背景图、制作水果牛奶的操作材料。

一、引出主题。

1、图画书里躲着许多水果，找一找，你能看见它们吗？

2、交流各自的家中谁爱吃水果，爱吃什么水果。

3、故事中最爱吃水果的是谁呢？从画面中寻找答案：奶牛。

4、了解图画书的名称“爱吃水果的奶牛”。

二、理解故事。

1、奶牛吃了什么水果？这些水果长在哪里，什么样？

2、主人每天怎样带奶牛去吃水果？（发现主人一会儿趴在地上摘西瓜，一会儿爬上树摘梨、找木瓜，一会儿又带牛上山，到果园吃水果。体会主人对牛的关心和爱护。）

3、一天晚上，天气突然变了，主人和邻居们都怎么了？

4、奶牛呢，它怎么没有感冒？

5、奶牛想什么办法救大家？

6、主人和邻居喝了奶牛做的水果牛奶怎么就恢复健康了？

三、制作香蕉奶昔。

1、每位幼儿用小刀切一小段香蕉。

2、将切碎的香蕉放入搅拌器。

3、教师在搅拌机内加入牛奶，搅拌成香蕉奶昔。

四、完整欣赏故事。

1、边看图画书边和老师一起讲故事。

2、结尾部分扮作生病的主人和邻居，品尝自制的香蕉奶昔，表示喝了果奶，感冒都好了，大家都又爱吃水果又爱喝牛奶。

一天晚上，突然刮起了一阵冷风，主人着凉病倒了，村子里其他的邻居们也生病了，只有爱吃水果的奶牛没有生病，它还在津津有味地吃着各种水果。

奶牛看见自己的主人病了，心里着急又难过。它连忙挤出草莓牛奶，给主人喝。主人每天喝着奶牛挤出的各种水果牛奶，身体渐渐恢复了健康。奶牛又将自己挤出的牛奶分给村子里的邻居们喝，他们的病也好了。

后来，大家都变成爱吃水果的人了。

问题设计具有趣味性。阅读活动提问设计的巧妙，会激发幼儿继续往下看书的兴趣，引发幼儿扩散性思维。

如：《爱吃水果的牛》中，老师的提问设计不仅激发幼儿兴趣，更让幼儿主动思考、发现奶牛的故事。“爱吃水果的牛和它的主人会发生什么有趣的故事？”“为什么爱吃水果的牛不会生病？”等等，幼儿在老师的启发式提问中，与老师呼应，在师生互动中推动着活动的进程。

巧妙地激发幼儿情感。阅读活动中幼儿情感的激发是整个活动的高潮，如何通过故事内容激发幼儿情感，也是老师提问设计的关键。

如：活动《爱吃水果的牛》中，老师以奶牛帮助人们的方式

引发幼儿喜欢喝牛奶的情感，从而了解多吃水果的益处，进一步激发幼儿在生活中要爱吃各种各样的水果，这样才有益于身体健康。同时，也激发幼儿继续阅读的兴趣，在活动后仍意犹未尽地继续翻阅着图画书。

小百科：水果，是指多汁且主要味觉为甜味和酸味，可食用的植物果实。水果不但含有丰富的维生素营养，而且能够促进消化。

健康教育教案大班篇十

1. 在游戏中提高跑、跨和爬的能力，能根据指令做相应动作。
2. 尝试在游戏中控制自己的身体，体验木头人游戏的乐趣。
3. 了解多运动对身体有好处。
4. 体验游戏的快乐。

1. 木块若干。
2. 歌曲《木头人》，游戏背景音乐。

(一)热身运动(5分钟)

师：今天天气可真好呀，小朋友们，我们一起出去运动一下吧！

1. 播放儿歌《木头人》，教师带领幼儿在空场地做热身运动。(当音乐行进到“木头人”时，教师有意识地暂停自己的动作，给幼儿以隐形示范作用)
2. 师：今天我们要一起玩玩木头人的游戏，谁来说说木头人的游戏是怎么做玩的?(边念儿歌边做动作，念到“1，2，3”就不能动，要定住)我们一起玩玩吧。

3. 师：哇，我们都知道游戏规则——就是在念儿歌的时候可以自己做自己喜欢的动作，当老师喊到“1，2，3”的时候，就要定住不能动。

二. 木头人赢木块(15分钟)

1. 师：真是太棒了，接下来我们来玩一玩这个游戏吧！请仔细听我的儿歌是怎么念的“山山山，山上有个木头人，一不许动，二不许笑，三不许露出大门牙，请你变成小兔子，1，2，3！”

2. 师：咦，我的儿歌里请小朋友们变成什么呀？(小兔子)对，当儿歌念到“1，2，3”的时候，我们就要变成小兔子，让我瞧瞧，谁的小兔子做的比老师的还要漂亮。接下来我们再一起试试吧。

3. 师：(山山山，山上有个木头人，一不许动，二不许笑，三不许露出大门牙，请你变成一朵花，1，2，3!)这位小朋友和这位小朋友很厉害，当老师念儿歌的时候他们在跳自己喜欢的舞，当老师念到“1，2，3”的时候，他们就定住并且变成了一朵美丽的跟别人不一样的花！

4. 教师继续游戏：(山山山，山上有个木头人，一不许动，二不许笑，三不许露出大门牙，请你变成小猫咪，1，2，3!)哈哈，这回有很多小朋友都成功咯，有没有小朋友没有坚持住，动了的呀？那么没有遵守规则，动了的小朋友你们觉得应该怎么办？(回到起点游戏)是的，我们一定要遵守规则，在听到“1，2，3”后一定要停住，不然就要回到起点咯。

5. 今天我们的游戏可是有任务的哦，我们要一起为小白兔搭一个房子，而搭房子的木块则需要我们河对岸取，可是大灰狼来捣蛋，在我们取木块的路上设置了很多难关，我们必须越过这些难关去取木块，请您仔细听儿歌，念儿歌时木头人需要快速前进，但是当“1，2，3”出现时，我们就要停住不能动。老师这儿有四条路，你可以自己选一条你觉得能最快到

达河对岸的路，到达河对岸以后每个小朋友只能拿一块积木，然后从外面返回起点，把积木放进篮子里，成功拿到积木回到起点的小朋友如果还想玩，可以再玩几次。让我们一起去挑战一下吧。

6. 师：刚才我们玩游戏的时候有没有木头人在我喊停之后还动的呀？(有)哦，那他没有遵守规则应该怎么办呢？(请他回到起点)请违反规则的幼儿回到起点。

7. 小木头人们可真棒！有这么多小木头人都赢得了木块。播放儿歌背景乐，幼儿进行游戏。

8. 请个别能力强的幼儿发出指令，其他幼儿与教师共同游戏。

9. 游戏继续，幼儿继续行进，直到木块全部拿空。

三、庆祝胜利(3分钟)

1. 庆祝胜利，放松运动。

2. 小朋友们，你们知道吗，这个好玩的木头人的游戏是我们的爸爸妈妈，爷爷奶奶小时候玩的游戏呢！他们小时候没有手机没有电脑，却有很多像木头人一样好玩的游戏。今天回家以后，你们可以问问家里人，还有哪些好玩的游戏，再带来跟我们一起分享。接下来我们就用这些木快去为小兔子搭房子吧！

健康教育教案大班篇十一

教学目标：了解为什么要安排一日三餐，科学安排一日三餐

教学重点难点：了解一日三餐中的`科学

教学过程：

一、导入新课

谈话:汽车行驶要加油,人每天活动要吃饭,你们知道是为什么吗?

讲述:一日三餐不仅能给我们的身体加油,还能为我们进行活动提供必备的能量。假如人不吃饭会怎样呢?今天,我们就来了解一日三餐中的科学。

(板书:5. 一日三餐)

二、学习新课

一日三餐好处多

学生讨论并汇报。

讲述:一日三餐是人体活动的需要,因为白天是人活动、学习的集中时间,这期间人体要消耗大量的热能。通常情况下,胃排空食物约需3-4小时,也就是说进食后不到4小时,肚子就会饿了,就又该吃饭了。如果到时你不吃饭,就会感到饥肠辘辘,头昏眼花。

科学安排一日三餐。

讲述:吃饭不仅要定时,还要定量。每个人的胃所能容纳的食物是有一定限度的。暴食会引起急性胃扩张,使胃损伤;吃得太少又会使胃部空磨,引起疼痛感,同样会损害胃。因此吃饭定时定量直接关系到儿童的身体健康。

学习课文第二句话:早餐应该吃得好,午餐做到要吃饱,晚餐讲究精而少。

提问:什么样的早餐叫做吃得好?

中餐为啥要吃饱?怎样才能吃得饱?

晚餐的“少而精”指的是什么?

清淡，以蔬菜为主，减少脂肪、糖类的摄入量，尽量吃低热量的食物等。

一日三餐有规律，身体健康发育好。

联系上述内容，说一说你家每日三餐都吃些什么?比一比谁家安排的最合理。

三、巩固和反馈

做一做:为爷爷奶奶、爸爸妈妈和自己设计一天的食谱。

健康教育教案大班篇十二

协作和睦相处，养成尊重对方，尊重他人的好习惯。

教学重点：怎样团结友爱。

教学难点：怎样团结友爱。

教具准备：挂图。

教学内容及过程：

教学内容：团结友爱

一。谈话导入。

二。板书课题，团结友爱好

三。展开学习

1. 自学课文

2. 出示问题

(1) 性格，脾气不相同的人有哪些种类？

(2) 要团结，友爱要做到哪几点？

3. 讨论，评析

4. 板书

(一)。相互尊重：尊重他人，别人，体谅

(二)。帮助，共同进步

(三)。谈心，解除烦恼

四。 教学小结：

健康教育教案大班篇十三

使学生了解乱丢果皮纸屑的坏处。从小养成不乱扔垃圾的良好习惯。

从小养成不乱丢果皮纸屑的良好习惯。

能见到不文明的行为及时劝阻并捡起垃圾。

媒体、黑板

1、我们生活的学校、小区、马鹿、公园等场所，你见过谁乱丢果皮纸屑吗？

2、这样的行为对吗？

1、果皮腐烂后，散发出难闻的气味，影响人们呼吸，同时也会招引苍蝇，繁殖细菌；

2、西瓜皮、香蕉皮等扔在路上，行人不小心踩上很容易摔倒受伤；

3、纸屑等随地乱丢不仅会影响环境和市容的整洁，遇到刮风天气，纸屑还会随风飞扬，甚至影响视觉而造成交通事故。

1、 我们小学生该如何做？

(1) 把果皮纸屑扔进垃圾桶

(2) 把口香糖等垃圾用纸包好再扔。

2、 遇到不文明的人或事又该怎么做？

健康教育教案大班篇十四

培养小学生讲卫生、爱整洁的良好习惯。

教育学生初步懂得什么叫清洁，我们为什么需要清洁，清洁的环境及良好的个人卫生会给人们带来怎样的心情。

教学挂图、录像教学过程

一、导入新课

今天，我们就来学习新的课文《我们爱整洁》，看一看什么叫整洁，以及怎样才能做到爱整洁。（板书标题：

1、我们爱整洁）

二、学习新课

1、在家爱整洁

齐读课文，领会“整洁”的含义

(1) 出示：这块手帕干净吗？这一块呢？再看一看这个书包，书包的外面是脏的，里面的书本又放得怎样呢？我们说：这书包不干净，不整洁。

(2) 投影片：这个小朋友的家又干净又整齐。我们说：他的家很整洁。

了解“按时”的含义

(1) 我们知道清晨大约是指什么时候？（天刚亮）

(2) 我们每天几点钟起床？是谁叫醒你的？每天都在这个时间段起床，就叫按时起床。“按时”是一种良好的习惯。

(3) 提问：起床后，你做些什么事？怎样做的？

(4) 讲述：我们所做的这些事都是围绕着个人卫生来做的。你们看，××同学穿的衣服多整齐，××同学的手、脸洗的多干净，××的头发（小辫）梳的多整齐他们真整洁呀。

方方、平平展展、一尘不染。

2、在学校爱整洁。

了解学校环境整洁的内容与保持环境整洁的方法。

(1) 清扫教师的步骤是怎样的？

(3) 老师为什么要夸奖我们？是怎样夸的？

3、身心健康与环境整洁。

(1) 为什么生活在干净、整齐的环境里，我们才会真的开心？

(2) 说一说，你家的居住环境与居住条件是怎样的？你为家庭的整洁、舒适做了些什么？

健康教育教案大班篇十五

我们幼儿园的户外体育活动有很多比如沙包、跳绳、拍球等，我们班的孩子虽小可是他们非常喜欢玩轮胎，一个小小的轮胎平时在成人眼中看似是废品，可是搬到幼儿园到了孩子们的手中却成了孩子们爱不释手的体育器械，孩子们非常喜欢玩轮胎。

在主题活动“骨碌骨碌转”中，孩子们一下对“轮胎”产生了兴趣。分轮胎、滚轮胎、跳轮胎……轮胎一下子成了孩子生活中的玩伴。如何尽可能发挥废旧轮胎的作用，发展小班孩子走、跑、跳等基本技能，提高动作的灵活性、协调性呢？于是我便根据小班孩子的年龄特点和他们的兴趣点、关注点设计了这个健康活动《玩轮胎》。相信我们利用废旧环保材料开展的一系列生活教育活动，会对孩子们综合素质的提高，产生正面的影响。

1. 尝试用多种方法和轮胎做游戏，在游戏中练习走、跑、跳等基本技能。
2. 能积极参与体育活动，体验游戏活动的愉快。
3. 让幼儿知道愉快有益于身体健康。
4. 喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

人手一个轮胎

“宝宝们，外面的天气真好，跟着老师一起到外面玩玩

吧”（听音乐，活动身体）

(1) 幼儿自由玩轮胎

咦，宝宝你们看那是什么？（轮胎）

我们和轮胎朋友打个招呼吧（幼儿自由抱、摸……轮胎）

轮胎朋友真漂亮，我们和轮胎朋友一起玩吧，看哪个宝宝最会想办法玩了（指导幼儿用多种方法和轮胎玩）

轮胎真好玩，请宝宝们把轮胎变成一座红房子、一座蓝房子、一座黄房子。宝宝们动手吧。（幼儿将轮胎分三处盖房子）

房子盖好了，我们一起参观一下。（引导幼儿参观三处房子，并练习在轮胎上走、跳）

(2) 游戏“小兔与狼”

肚子有点饿了，老师把轮胎变成小汽车，我们开着车出去找点吃的。不过，大森林里有一只大灰狼，待会宝宝要是看到了，你可以用轮胎变成一样东西躲好，你们想变成什么躲好？（幼儿自由想怎样躲）

宝宝真勇敢、真聪明。天色不早了，我们开着车子回家吧

一个小小的轮胎不仅让孩子从游戏中体验到了快乐，而且还让孩子从游戏中主动的去探索玩法，成了活动的真正主人。现在的小孩子，基本都是独生子女，家长们可能不让孩子去碰轮胎，玩轮胎，怕它脏，怕它沉，可是这个轮胎却是小孩子们心中的宝。

通过玩轮胎这个活动，它不仅锻炼孩子的平衡力，身体协调力，交往力，还锻炼了孩子的想象力，创造力，语言交往能力等等。这个户外游戏让我们深刻体会到了户外活动让

孩子成了真正活动的主人，在游戏中保证安全的基础上，让孩子们自由的想象，自由的探索，从中获得游戏的乐趣，体验游戏的乐趣。

健康教育教案大班篇十六

1. 知道有事可以向朋友或老师倾诉，把不高兴的事情闷在心里是会生病的。
2. 了解倾诉是一种让别人了解自己的方法，是一种使人快乐的方法。
3. 乐意将自己的事情向别人倾诉并乐意做一个倾听者。

图片：小朋友哭了

1. 幼儿迁移自己的经验，为哭泣的幼儿想解决办法。

(1) 出示图片

提问：这张图片上有谁？她怎么了？

(2) 请小朋友想想办法，怎样才能让她不哭呢？”

(3) 引导幼儿讨论，想出多种方法去帮助图片上的小朋友。

而且还容易生病。

(1) 了解倾诉的内容可以是多种多样的，倾诉的人也可以是不同的。

(2) 教师小结：大家可以把自己高兴的、不高兴的、难过的、愉快的等等很多很多事情告诉别人。

你可以告诉爸爸妈妈、爷爷奶奶、好朋友、老师，告诉你想

告诉的一切人。

这样大家可以了解你、帮助你，还可以分享你的快乐或者帮你解决问题。

1. 教师：现在请小朋友每人找一个朋友，也可以是老师，互相说一件你想说的事情。

让幼儿两两尝试倾诉，体验与人交流的愉快。

2. 教师：现在你有什么感觉呢？

说的人有什么感觉，听的人有什么感觉呢？

3. 教师小结：大家认真地说，认真地听，与同伴讲述自己心中的事情。

你们以后心中有什么事情就可以想小朋友说，可以对老师说。

健康教育教案大班篇十七

1. 亲自感受，让幼儿知道我们要穿大小合适的鞋。

2. 在穿正鞋子后，体验到成功的快乐，培养良好的自理能力。

3. 在念儿歌过程中，学会穿鞋子。

4. 让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5. 能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

1. 爸、妈、婴儿的图片及线板、脚。

2. 录音机、磁带(歌曲：《大鞋与小鞋》、欢快的音乐)、地

毯。

3. 各种大小的鞋若干。

4. 幼儿会边念儿歌边脱鞋子。

(一) 脱鞋子

师：“今天，请你们跟小脚做做朋友，把你们的小脚露出来吧！”

“脱下这个鞋宝宝，脱下那个鞋宝宝，小脑袋靠一起，放在边上多整齐。”

幼儿边念儿歌边脱鞋子，并放整齐。

(二) 通过看图、穿大鞋，知道要穿大小合适的鞋

1. 看图感知。

(1) 展示大小的脚图。

“瞧，这些是什么？”（脚）

“猜猜，这是谁的脚呢？” 幼儿猜测。

(2) 出示人像图。

“我们来看看，你们猜的对不对？” “哟，真棒，猜对了，表扬表扬我们自己。”

(3) 给宝宝穿大鞋。

“老师这儿有双鞋子，我们给宝宝穿上吧！” 让幼儿说好不好。

2. 幼儿穿大鞋。

“请你们去穿穿大鞋，试试舒服吗？”

在“大鞋与小鞋”的歌声中幼儿去穿大鞋。

“你的小脚会做什么？”（走路、跑步、蹦跳等）请幼儿分别做动作，感受穿大鞋后的不适。集中幼儿，脚跳舞、讲感受。

小结：穿上了大鞋，我们会摔跤，不方便，要穿大小合适的鞋子才舒服。

（三）穿小朋友的鞋。

1. 试穿正好的鞋。

“现在，请你去找双合适的鞋子穿上，穿好了到教师这儿来。”

检查幼儿穿鞋情况，指出不合适的，并让幼儿讲感受。

2. 边学儿歌边学穿鞋。

“请你们把鞋子脱下来吧！”幼儿边念儿歌边脱鞋。“老师编了一首穿鞋子的儿歌，我们来边念儿歌边穿鞋。”教师指导。

“拿起这个鞋宝宝，找到那个鞋宝宝，小脑袋，靠一起，小脚丫，钻进去，鞋儿弯弯往里靠，两边搭扣扣扣好。”

3. 总结：今天我们学会了穿鞋子的本领，以后在家中你们的鞋子要自己穿，不要麻烦爸爸妈妈，相信你们都是能干的好孩子。

4. 穿自己的鞋子。

“现在请你们把这双鞋脱下来，要边念儿歌边脱鞋，然后去

穿上自己的鞋子吧!比一比谁最能干。”幼儿边念儿歌边穿鞋，老师检查。

(四)跳舞。

“穿上了自己的鞋，舒服吗?”让我们高兴一下，让小脚同鞋子朋友来跳个舞吧!”

在欢快的音乐中脚跳舞。(踢、走、跑、跳、踩、蹦、弯、伸等。)

(五)活动延伸

继续练习穿脱鞋子技能。

教学过程中，幼儿积极配合，认真尝试，在自主练习里获取了经验，又在集体练习里感受到了快乐和喜悦，达到寓教于乐的目的，教学目标也得到了圆满的完成。

健康教育教案大班篇十八

明白白开水是儿童最佳的饮品。

电脑、搜集短片(世界各地、生命之源—水)图片、纸、笔。

(一)欣赏短片世界各地

师：你们看到短片中各地区和各民族的人们都喜欢喝什么饮品

幼：蒙古人—奶茶，藏族—青稞酒、酥油茶，西方人—咖啡、可乐、啤酒，东方人—茶

师：你们最喜欢喝什么?

幼：果汁、可乐、雪碧、杏仁露、椰汁、茶、牛奶、豆浆、酸奶、、、、

（二）白开水，益处大

师：户外活动和剧烈活动后会出很多汗，应当喝什么？

幼：喝白开水

师：让幼儿了解为什么喝白开水？请幼儿再次欣赏短片：“生命之源—水”

教师小结

a□白开水包含丰富的矿物质

b□能帮忙人身体进行代谢

c□白开水也是一种营养素

鼓励幼儿日常多喝白开水促进身体健康

延伸活动：利用幼儿自制饮水记录表，每周五评比喝水标兵

幼儿经过观看短片直观的了解白开水对人体的好处，在两次游戏后经过比较法，由第一次喝水30%人到第二次游戏喝水人数上升到80%，这样使幼儿进一步了解到白开水对人的益处多。在引导幼儿自制饮水表中，鼓励幼儿大胆设计并制作，延伸活动中满足大班幼儿好竞争的意识，提高了幼儿的自我评价本事，培养幼儿能自觉主动进行饮水，使幼儿逐渐从教师的被动提醒督促转化为一种自觉地行为。

健康教育教案大班篇十九

睡眠好身体好

- 1、让学生懂得按时作息的好处，每一天能保证10小时。
- 2、使学生掌握正确的睡觉姿势，养成早睡早起的好习惯。

教学重点难点：启发引导学生，由学生自我说出，应当怎样睡眠

一、导入新课：

在我们学校里，同学们你们都几点睡觉，几点起床？算一算，你们每一天都睡了几小时？

二、学习新课：

1、睡前不要做：

a□不要吃得太饱

b□不要贺浓茶

c□不要看惊险电视节目，不要听恐怖故事

d□要用温水洗脚

2、睡觉时要：

a□盖的被子要根据季节和天气而适当

b□持续室内空气流通（要打开一扇小窗户）

c□不要蒙头睡觉

3、卧如弓：

身体向左侧弯曲，像弓箭一样，“卧如弓”

三、巩固新知：

1、组织学生自我给自我评价一下，我们在平时生活中都做到了吗？

2、请学生到讲台，发表一下，今后我们打算怎样来睡眠？

3、总结该课使学生明白：

睡眠是恢复（精神）和（体力）的最好休息方法，是（长身体）的重要时刻。每一天我们要睡足（10）小时，养成（早睡早起）、（按时起床）的好习惯。