

# 小班健康教案自己吃饭真能干(模板8篇)

高一教案的编写需要考虑学生的学习特点和教学目标的要求。这些范文既包括了基础知识的教学，也包括了学科能力的培养和学习方法的引导。

## 小班健康教案自己吃饭真能干篇一

- 1、通过多媒体活动幼儿知道自己长大了，要独立进餐。
- 2、懂得无论是在家里还是在幼儿园都要自己用筷子，自己吃饭。

- 1、多媒体课件
- 2、多媒体设备。
- 3、筷子、各种小点心。

### 一、童年的回忆

- 1、以“大风车俱乐部”节目形式展开活动，激发幼儿参与活动的兴趣。
- 2、导入活动：让我们看看你们小时候是用什么吃饭的？
- 3、播放多媒体，幼儿观看多媒体中的图象。
- 4、教师有意识引导幼儿讲讲不同的年龄时期分别是怎样进餐的。

### 二、自己吃饭真能干

- 1、利用点心时间开个“大风车餐厅”，准备各种食物和餐具。

2、餐前，请幼儿讲讲：文明用餐的常规和礼仪。

3、在游戏中学会一首简单的儿歌《自己吃饭真能干》

小朋友，来吃饭，坐端正，手扶碗，小筷子，本领大，吃饭夹菜全靠它。

不剩饭，不挑菜，自己吃饭真能干。

## 小班健康教案自己吃饭真能干篇二

1、培养幼儿自己独立就餐的好习惯。

2、掌握吃饭的正确方法。

3、让幼儿知道愉快就餐有益于身体健康。

ppt勺子、碗

一、看幼儿读物，引导幼儿注意观察，并回答老师提出的问题。

2、教师：贝贝是怎么样吃饭的呢？这样好不好呢？（教师引导幼儿根据画面说一说。）

小结：贝贝没有自己养成自己吃饭的习惯，还需要妈妈来喂，这样是不对的哦，小朋友应该要养成自己独立进餐的好习惯。

3、教师：亮亮吃饭的时候是怎么样子的呢？这样做对吗？

小结：亮亮吃饭的时候用手抓着吃，所以桌上总会洒出饭菜来。

4、教师：小朋友，你们看看红红是怎样吃饭的呢？她吃饭的

时候对不对呢？

小结：红红坐得很端正，会拿勺子和小碗。做得很好。

5、教师：小朋友，你们看看这三位小朋友地，谁吃饭的习惯最好呢？谁做得最好，你们喜欢哪个小朋友呢？为什么？（教师引导幼儿说出好的进餐习惯，并教育幼儿应该向红红学习，自己吃饭，并且能够坐得端正、吃得干净。）

二、教幼儿学习正确的进餐方法，会使用勺子和小碗。

2、教师：我们吃饭的时候应该要坐姿端正，左手扶碗，右手拿勺，一口饭，一口菜，细嚼慢咽，安安静静，不把饭菜洒在桌上、地上，吃完自己的一份饭菜。

三、教师进行示范，请个别幼儿进行练习操作。

四、教育幼儿在幼儿园或在家里都要自己吃饭，吃饭时不能大声说话，不吵闹。要高高兴兴地吃饭，只有这样，我们的身体才能长得壮，长得好！

五、观看儿歌《我会自己吃饭》并结束活动。

## 小班健康教案自己吃饭真能干篇三

1、学习正确的进餐方法，养成良好的饮食习惯。

2、乐于在幼儿园就餐，保持良好的进餐情绪。

学习正确的进餐方法。

幼儿知道进餐时保持良好的进餐情绪。

1、营造轻松愉快的氛围。

2、每人一套餐具，旺仔小馒头一包

### 一、故事讲述《吃饭的时候》

1、教师完整讲述故事。

2、根据故事内容提问。

(1) 你喜欢小鸡吗？如果你是小猫你会请小鸡到你家做客吗？为什么？

(2) 小鸡吃饭时有哪些地方做得不好？应该怎样做？

“吃饭时没有洗手，用手抓鱼排，没有坐端正，吃饭时大喊大叫，不吃的东西扔地上，把饭弄洒了。”

### 二、学吃饭

1、教师讲解吃饭的方法和要求。

要求幼儿吃饭是坐端正，右手拿勺子，左手扶着碗，不挑食不剩饭，细细嚼，慢慢咽。

2、学习儿歌《自己吃饭真能干》

3、好吃的旺仔小馒头。

幼儿洗手练习正确使用碗勺，教师个别指导。

### 三、教师小结。

点评幼儿练习情况，鼓励表扬幼儿。

# 小班健康教案自己吃饭真能干篇四

有自己吃饭的愿望，初步学习正确使用调羹的方法。

初步了解健康的小常识。

了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

(1) 图片一幅：熊妈妈喂小熊吃饭；一碗饭。

(2) 小碗4只、调羹4只、小熊4只（此教具由幼儿和老师共同制作，幼儿带一个较大的雪碧瓶来，老师贴画小熊的头，在嘴巴处挖个洞），小木珠做的饭粒若干。

## 1. 引起幼儿自己吃饭的愿望

出示图片并讲述小故事：小熊自己不会吃饭，总要妈妈喂。熊妈妈说：“别的宝宝都会自己吃饭，而你还要妈妈喂。”小熊说：“我才不信呢！”他要妈妈带他去看那些自己吃饭的宝宝。熊妈妈带着小熊去看小猫吃饭，小猫的胡须上沾满了饭粒。小熊说：“小猫吃饭一点也不干净！”熊妈妈带小熊看小鸭吃饭，小鸭的饭桌上也都是饭粒。小熊说：“小鸭吃饭一点也不干净！”一只喜鹊飞过来，对熊妈妈说：“告诉你吧！幼儿园的小朋友，他们都是自己吃饭的，吃得又快又干净。”熊妈妈高兴地说：“太好了，我要带我的小熊去看看幼儿园里的小朋友，他们是怎样吃饭的，让小熊学学他们的好样子。”

提问：熊妈妈要带小熊来看小朋友吃饭，我们是怎样把饭吃得又快又干净的呢？

## 2. 老师示范吃饭

(1) 老师边讲边示范：我用小调羹舀饭，不多也不少，把饭

送到嘴里，嚼呀嚼，咽下去。（吃完第一口）

（2）老师示范吃第二口饭时，老师先说：“我用小调羹舀饭，不多也不少，把饭送到嘴

里，嚼呀嚼，咽下去。桌上没有饭粒，地上也没有饭粒，嘴上没有饭粒，真干净，真干净。”这样共示范吃4调羹饭，每次均强调上述要求。

（3）示范吃完碗里的最后一口饭，然后教幼儿把饭粒拨在一起，最后全部拨到嘴里。

## 小班健康教案自己吃饭真能干篇五

1、学习正确的进餐方法，养成良好的饮食习惯。

2、乐于在幼儿园就餐，保持良好的进餐情绪。

学习正确的进餐方法。

幼儿知道进餐时保持良好的进餐情绪。

1、营造轻松愉快的氛围。

2、每人一套餐具，旺仔小馒头一包

一、故事讲述《吃饭的时候》

1、教师完整讲述故事。

2、根据故事内容提问。

（1）你喜欢小鸡吗？如果你是小猫你会请小鸡到你家做客吗？为什么？

(2) 小鸡吃饭时有哪些地方做得不好？应该怎样做？

“吃饭时没有洗手，用手抓鱼排，没有坐端正，吃饭时大喊大叫，不吃的东西扔地上，把饭弄洒了。”

## 二、学吃饭

1、教师讲解吃饭的方法和要求。

要求幼儿吃饭是坐端正，右手拿勺子，左手扶着碗，不挑食不剩饭，细细嚼，慢慢咽。

2、学习儿歌《自己吃饭真能干》

3、好吃的旺仔小馒头。

幼儿洗手练习正确使用碗勺，教师个别指导。

## 三、教师小结。

点评幼儿练习情况，鼓励表扬幼儿。

## 小班健康教案自己吃饭真能干篇六

1、学习正确的进餐方法，养成良好的饮食习惯。

2、乐于在幼儿园就餐，保持良好的进餐情绪。

学习正确的进餐方法。

幼儿知道进餐时保持良好的进餐情绪。

1、营造轻松愉快的氛围。

2、每人一套餐具，旺仔小馒头一包

## 一、故事讲述《吃饭的时候》

1、教师完整讲述故事。

2、根据故事内容提问。

(1) 你喜欢小鸡吗？如果你是小猫你会请小鸡到你家做客吗？为什么？

(2) 小鸡吃饭时有哪些地方做得不好？应该怎样做？

“吃饭时没有洗手，用手抓鱼排，没有坐端正，吃饭时大喊大叫，不吃的东西扔地上，把饭弄洒了。”

## 二、学吃饭

1、教师讲解吃饭的方法和要求。

要求幼儿吃饭是坐端正，右手拿勺子，左手扶着碗，不挑食不剩饭，细细嚼，慢慢咽。

2、学习儿歌《自己吃饭真能干》

3、好吃的旺仔小馒头。

幼儿洗手练习正确使用碗勺，教师个别指导。

三、教师小结。

点评幼儿练习情况，鼓励表扬幼儿。

## 小班健康教案自己吃饭真能干篇七

1. 幼儿了解正确进餐的方法，初步学习吃鱼的正确方法。



2. 理解词语：“细嚼慢咽”，体会安全、文明进餐的愉悦。

相关课件和儿歌一首

### 一、故事引入主题

1. 师：宝宝们，今天老师带来了一个好听的故事，你们想听吗？

(教师讲故事，幼儿仔细听故事中发生的事情。)

2. 师：故事里面发生了一件什么事情？为什么小猫和小狗会被鱼刺卡住，被骨头呛着呢？

### 二、引导幼儿观察图片(一)

1. 教师引导幼儿观察图片并提问：

(1) 图上有什么？

(2) 小猫为什么会被鱼刺卡住？

(3) 谁也来医院看病了？

(4) 小狗为什么会被小骨头呛着呢？(幼儿请个别宝宝起来回答。)

2. 教师讲述故事的后半段：小羊过生日请大家吃好多好吃的东西……(教师讲述故事的后半段，让幼儿知道，在吃鱼的时候一定要细嚼慢咽，不能着急，这样就不会被卡住了。)

3. 教师帮助幼儿理解词语：细嚼慢咽。(就是吃东西的时候要仔细的咀嚼，慢慢地咽下去。)

### 三、了解安全进餐的方法。

2. 教师吃鱼：我们小朋友在吃鱼的时候不能说话，要细嚼慢咽，慢慢地咽下，不能着急。

3. 教师：那我们小朋友最喜欢吃的蛋的蛋黄应该怎么吃呢？

4. 教师：不能边说话边吃，要细嚼慢咽，慢慢地咽下，不能着急，吃的时候可以喝点汤或者水。

四、学习儿歌，教师。

师：孩子们，老师把怎么吃鱼编成了一首好听的儿歌，赶紧跟着老师一起来学一学吧。

吃鱼要注意，

安全是第一，

吃鱼不吃饭，

吃饭不吃鱼。

师：宝宝们，今天我们学习了在吃鱼的时候要注意些什么，以后我们吃鱼就肯定不会像小猫一样被卡住了。

## 小班健康教案自己吃饭真能干篇八

1、有良好的进餐习惯，会知道坐端正、手扶碗、专心地一口接一口地吃饭。

2、学习念《吃饭》的儿歌。

木偶兔子、鸭子

：小班健康课件《吃饭》ppt课件

## 一、幼儿观看情景表演并引导讨论

提问：你们看，我的两位小客人吃饭时坐的怎么样？(引导幼儿说小

兔吃饭时坐得很端正)

提问：谁把碗打翻了？为什么会翻？小兔是怎么样的？(引导幼儿说出一手拿勺，一手扶碗，就不会打翻了)

二、小结：刚才你们看到小兔、小鸭是怎样吃饭的，你们要学习谁呢？

## 三、学习儿歌《吃饭》

2、老师带幼儿一起念儿歌2—3遍。

吃饭时，坐端正

右手拿调羹，

左手扶着碗。

细细嚼，慢慢咽，

不剩饭，不挑菜，

自己吃饭真能干。

木偶小兔小鸭：到老师家来做客(敲门)，老师好

老师：今天你们来做客，我准备了你们爱吃的饭菜请你们吃。(兔、鸭面前放一只碗、一把勺。)

小兔坐得端正吃得认真

小鸭坐不好，东张西望

兔、鸭继续吃饭

小兔一手拿勺、一手扶碗、一口一口认真地吃

小鸭不扶碗，把碗弄翻了

兔、鸭继续吃饭

兔吃得很干净

鸭说：这个我不爱吃还用手抓出来。