# 2025年中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒 中班健康领域教案(优质11篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-02-11

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇一**

2.发展腿部力量和弹跳力。

3.在游戏中，培养幼儿学习小伞兵机智勇敢，不怕苦，遵守纪律的好品质。

4.提高幼儿的竞争能力，促进幼儿动作的灵活性和协调性。

5.能积极参加游戏活动，并学会自我保护。

小椅子若干、大椅子、呼啦圈、弓形门、毛绒小动物、音乐。

1.开始部分。

师：今天老师和小朋友们一起做个游戏好不好？在做游戏之前，我们先来活动活动身体吧。

师幼共同听《摩托化部队进行曲》随音乐做椅子操。

2.基本部分。

师：小伞兵们，跳伞的时候我们应该怎么跳呢？我们一起来试一试吧。

幼儿自由尝试在地面从高处往下跳(老师提醒幼儿试着双脚轻轻落地)。

集体讨论总结从高处往下跳的动作要领。(提醒幼儿试着摆臂、用力蹬腿落地。重点掌握屈膝往下跳。)。

师：小伞兵们真棒!我们怎么能从高处轻轻地跳下来呢？

师：这位小伞兵真勇敢，动作跳得真漂亮，我们请他为我们表演一下吧。

集体总结脚掌轻轻落地的动作要领，并请个别幼儿示范。

师：小椅子来当我们的飞机，每架飞机已经安全着落在了飞机场请小伞兵登机准备跳伞。(小伞兵与指挥员集体练习巩固)。

怎么能稳稳落地呢？(个别指导)。

师：小伞兵们，就让我们一起完成这次的实地演习吧。我们要马上出发，每架飞机全都准备好，出发，幼儿在空中自由飞翔，到达目的地。请每位小伞兵回到飞机舱口，做好跳伞准备。(多次体验从椅子上跳下，跑跳交替发展腿部力量)。

3.难度部分。

紧接高难度任务，椅子叠加，增加高度，让幼儿连续从不同高度跳下，提高挑战。

4.挑战部分。

营救小动物，在游戏中巩固技能并教育幼儿大胆，勇敢去挑战，并培养幼儿互帮互助的团结精神。

5.结束部分。

我们小伞兵真勇敢，跳的真好，我们一起放松放松吧。

师幼听《小星星》音乐律动放松活动。

活动锻炼了幼儿的跳跃能力，而且从活动中让幼儿了解了，玩游戏要遵守一定的游戏规则和自我保护的意识。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇二**

一、活动目标：

1．乐意倾听故事，大胆表达看法。

2．了解各种蔬菜的食用部分，尝试按食用部分对蔬菜进行分类。

3．知道多吃蔬菜身体好。

二、活动准备：

1．准备常见的蔬菜实物若干。

2．教育挂图《挑食的聪聪》、学习包。

三、活动过程：

（一）．讲故事引发兴趣：

1.教师可结合教育挂图讲故事《挑食的聪聪》。

2.组织讨论：为什么聪聪会生病？

（二）讨论蔬菜：

1.出示蔬菜实物，让幼儿和小组同伴说说他们吃的是蔬菜的哪一个部分。

2.教师和幼儿一起讨论蔬菜的食用部分。

（三）学习分类：引导幼儿按蔬菜的食用部分对蔬菜进行分类。

反思与推进：

结合挂图讲述故事幼儿能较好的记住故事内容，通过观察图能够较为完整的回答教师的问题，而且知道要多吃蔬菜对我们身体健康才有好处。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇三**

1、知道水源自于地下水和天上的雨水，经过工厂的加工、过滤等程序，才能饮用。

2、了解水中有许多我们眼睛看不见的微生物，知道不能喝生水。

3、乐意观察生活，观察各种仪器，感受观察带来的快乐。

4、了解生病的症状，知道生病后身体不舒服要及时告诉家长和老师。

5、初步了解健康的小常识。

1、显微镜若干台。

2、带领幼儿参观自来水厂，了解水加工、处理的过程。

1、组织幼儿进行谈话活动：水从哪里来。

我们喝的水是从哪里来的？（幼儿经过谈论后，得知水可以从天上的雨水那里来，也可以从江、河、湖里得来）。

江河里的水、天上的水可以直接饮用吗？为什么？

要经过怎样的处理才能饮用？（引导幼儿结合经验水加工、处理的过程）。

2、教师小结：

我们饮用的水是江河里的水，自来水厂的叔叔阿姨用一些特殊的设备把这些江河里的水经过加工、过滤使水边得干净、再传输到地下水管中，水龙头和这些水管连接着，通过水龙头我们就能用到这些干净的水了。

3、了解水中的物质成分。

教师：虽然这些水变干净了，但是是否可以直接饮用了呢？为什么？

分组请幼儿在显微镜下观察水，知道水中有许多我们眼睛看不见的微生物，有些微生物对我们人体有益处，而有些微生物对我们身体是不利的`。

我们要怎样处理才能饮用这些水呢？

4、教师小结：

自来水虽然经过了加工处理，但里面有些微生物对我们身体是有害的因此要将自来水再进行高温消毒杀死一些微生物，这样的水饮用起来就很安全了。

喝水这个活动是很接近生活的一节课，在本次的集体生活当中，我先让幼儿知道了解，引导幼儿知道，要及时的补充水分，就是要多喝开水。虽然课是告一段落了，但是像有些情况还是不能避免的，幼儿对这种单纯性的谈话活动，本身就缺少兴趣，不能让幼儿有些就是根本就不来听老师的，希望西祠能想出好的对策，避免这种情况发生。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇四**

1、感受歌曲活泼、欢快的情绪，能较清楚地演唱歌曲，并唱准休止符。

2、能根据歌词创编动作，进行歌表演。

3、感受运动身体的快乐。

音乐磁带，一段节奏谱。

一、准备活动。

1、练声。

2、复习歌曲《扮家家》。

二、欣赏歌曲。

播放《健康歌》录音，幼儿在《健康歌》的音乐伴奏下自由地跳舞。

提问：你喜欢这首歌吗？听着它，你想做什么？为什么？

三、学习歌曲。

1、教师示范演唱歌曲，请幼儿仔细倾听歌曲的内容。

提问：歌里唱了什么？运动了哪些地方？（师示范演唱时不做任何动作，避免接下来幼儿模仿动作而不是创编动作。请幼儿回答运动了哪些地方时，可请幼儿做相应的动作。

2、教师出示节奏谱，请幼儿注意休止符。师：你们发现没有这里有个像0一样的符合，知道这代表什么吗？幼儿跟着教师按歌曲节奏朗诵歌词2—3遍，在休止符的地方用点头表示休止。

3、教师弹琴和幼儿一起演唱歌曲，注意休止符的唱法，第一次演唱时还是请幼儿在唱到休止符时用点头来停顿。

四、进行歌表演。

1、启发幼儿根据歌词的内容创编动作，并说说自己的身体的什么部位在运动。师：刚刚你们在一开始的时候说你们听了这首歌曲很想做运动，现在我要请你们的小身体动起来哦，听着歌曲运动起来。师请几名幼儿上前来跟着音乐做动作，其他幼儿指出他运动了什么部位，做得如何等。

2、引导幼儿跟随音乐磁带，快乐地边唱边做创编的动作，体验歌曲活泼、欢快的情绪。

3、师：刚刚我们运动了我们的.身体的一些部位，平时我们可以继续和你的伙伴来运动其他的部位，锻炼身体。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇五**

1．学习玩纸板，尝试用纸板拖物走，发展身体控制能力。

2．体验与教师、同伴游戏的快乐。

1．人手一块纸板，有红、黄、绿色；用报纸做的红、黄、绿色纸蛋若干；系有绳子的小夹子人手一个。

2．录音机，音乐磁带。

3．情境创设：红、黄、绿三条不同颜色的路。

师：老师要和你们一起做游戏了。请每个人去拿一块喜欢的纸板，我们先来锻炼一下身体吧!

(析：漂亮的红、黄、绿纸板一下子吸引了幼儿的注意，节奏明快的纸板操既达到了热身的目的，又提高了幼儿活动的兴趣，更为后面的活动打下了基础。)。

师：纸板不光好看还好玩呢!请你们玩一玩，看谁想出的玩法多。

1．自由探索玩纸板。

2．交流、分享玩纸板的方法。

师：你们刚才是怎么玩的?(幼儿每说一种玩法，教师就引导其他幼儿一起做一做。)。

幼：将纸板放在地上，双脚并拢从上面跳过去。

幼：轻轻把纸板向上抛，然后接住。

幼：将纸板顶在头上，慢慢往前走。

师：现在请你们按红、黄、绿色纸板分成三组，把纸板间隔放在地上做小沟，然后从许多小沟上跳过去。(跳2～3次。)。

师：现在我们把纸板铺成一条小路，大家从纸板小路上快速走过，小心不要走到小路外面去。(幼儿分红、黄、绿三组练习。)。

(析：由于之前幼儿已有玩纸板的经验，所以教师创设了相应情境，既帮助幼儿梳理已有经验，又增强了玩纸板的\'趣味性。在玩纸板的过程中，教师始终以玩伴身份参与其中，激发了幼儿的活动兴趣。孩子们初步体验了玩纸板的乐趣，也充分活动了身体，发展了跨跳、平衡等能力。)。

1．纸板大变身。

师：现在我要变魔术了!我用大拇指和食指捏住小夹子用力一摁，它就张大嘴巴“啊呜”一口咬住纸板了。纸板变成小拖车了!拖过来，拖过去，好不好玩?(教师示范。)。

师：你们想不想把纸板变成小拖车?也像老师这样来变个魔术吧!(幼儿“变魔术”，教师个别指导。)。

师：你拿的是什么颜色的小拖车?拖着你的车走一走吧!

(析：在这一环节中，教师以“变魔术”的方式激发了幼儿的好奇心和参与热情。生动形象的讲解使幼儿较容易地掌握了“变魔术”的要领。虽然有的幼儿需要在教师的帮助下完成夹夹子的动作，但是幼儿的情绪是积极、愉悦和主动的。而让幼儿分辨自己小拖车的颜色，则是为下一环节“运相同颜色的蛋”作了铺垫。)。

2．创设情境，幼儿初次运蛋。

师：等会儿你们去找一找鸡妈妈的蛋在哪里。如果是红色的小拖车，就运一个红色的蛋；如果是绿色的小拖车，就运一个绿色的蛋；如果是黄色的小拖车要运什么颜色的蛋呢?你们一定要小心一点，可不能把鸡妈妈的蛋掉在地上摔坏了。

(教师和幼儿共同用拖车运蛋，教师提醒幼儿慢慢走，互相不碰撞，不要让蛋掉到地上。)。

(析：游戏化的情境设计符合小班幼儿的年龄特点。活动中师幼融为一体，在充满童趣的游戏情境中相应的教育目标和要求得以渗透，如：拖物走、按颜色分类、感知数量等，体现了教育的整合性。)。

3．简单交流，幼儿再次运蛋。

师：你们真能干，没有把鸡妈妈的蛋掉到地上去。你们是怎么运才没有让蛋掉到地上的?

师：鸡妈妈还有很多蛋，我们还要运两次。地上有红、黄、绿三条路，你们的车是什么颜色的就去运什么颜色的蛋，而且要走在同样颜色的路上，千万不能让车开到路外面去。

4.师幼共同庆祝运蛋成功。

(析：沿着路线拖物走对幼儿提出了新的挑战，充分锻炼了幼儿身体的控制能力和平衡能力。这样的设计避免了重复游戏的枯燥乏味，使幼儿始终对活动保持浓厚的兴趣。)。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇六**

1、教育幼儿养成早晚刷牙的良好卫生习惯。

2、培养幼儿的认知观察力和初步的自我服务能力。

3、引导幼儿了解龋齿形成的原因，知道怎样保护牙齿和掌握正确的刷牙方法。

4、让孩子知道生病了，不怕打针吃药，做个勇敢的孩子。

5、知道生病了不怕打针吃药，做个勇敢的孩子。

提前两天用醋泡好的鸡蛋壳、幼儿牙齿情况记录表、牙刷、小镜子、牙齿模型等。

循序渐进地对幼儿进行各方面的健康教育是幼儿园教育的重要组成部分，针对本班部分幼儿有龋齿的实际情况，我准备对幼儿进行《天天来刷牙》的护牙教育，以培养幼儿早晚刷牙的良好习惯。本次活动的重点是引导幼儿掌握正确的刷牙方法，知道怎样保护牙齿，采用直观演示法、练习法进行；难点是了解龋齿形成的原因，借助醋泡蛋壳的\'小实验进行突破。活动用故事导入，引发幼儿思考，\"冬冬为什么牙疼\"，\"冬冬的龋齿是怎样形成的\"，引导幼儿理解龋齿形成的原因；激发幼儿观察自己的牙齿状况，做牙齿健康情况记录表，进而讨论怎样保护牙齿，通过课件和实际演示以及亲自练习，让幼儿掌握正确的刷牙方法。活动后，为幼儿发放《幼儿每日刷牙情况记录表》，记录每天的刷牙情况，以督促幼儿养成早晚刷牙的好习惯。

一、利用故事导入课题，激发幼儿兴趣。

开门见山，听故事直接导入，激发幼儿兴趣，引发相关思考，\"冬冬为什么牙疼\"。

二、围绕主题进行针对性谈话。

1、了解龋齿形成的原因。

\"冬冬的龋齿是怎样形成的\"，借助\"醋泡蛋壳\"的小实验引导幼儿了解，龋齿是由于口腔卫生不好，细菌繁殖所致。

2、观察自己的牙齿健康情况。

幼儿利用小镜子观察自己的牙齿状况，并做记录，分健康牙齿和不健康牙齿两类，展示在相应的展板上，教师与幼儿一起做量的统计，揭示保护牙齿的必要性。

3、如何保护牙齿。

（1）引导幼儿说出保护牙齿的方法。

饭后漱口，早晚刷牙；合理营养，多晒太阳，预防疾病；少吃甜食、零食等。

（2）讲解刷牙的正确方法。

幼儿观看课件，形成直观印象，教师引导幼儿利用牙齿模型说儿歌进行练习。

三、结束。

幼儿实际操作，用清水练习刷牙，活动自然结束。

教学反思：

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。

设计意图：

在“了不起的我”这一主题中，小朋友带来了很多有关自己的照片，老师把孩子们的照片一一贴出来请小朋友欣赏，孩子们在欣赏的时候，突然发现王依辰小朋友是在哭的，有些孩子便开始议论“拍照应该是笑的”“对，要说茄子”“老师，你看我是在笑的”顿时大家的话题转移到了表情上，怎们有些人是笑的，有些人是哭的呢……当然每一个人都会有很多的表情，于是我们便产生了有关表情的活动。

第一环节：情景导入，激发幼儿兴趣。以边念儿歌边开火车的形式，激发幼儿活动的兴趣。

第二环节：师生互动说说表情。感知开心、生气、伤心的心情。第一次让幼儿找自己的照片。第二次找好朋友的照片。体现了层次的递进性。

第三环节：选择表情，鼓励开心。以开火车的游戏离开活动室，鼓励孩子做一个开心宝宝，起到了升华的作用。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇七**

1、了解人的各种表情可以表达自己的感受和情绪。

2、知道开心的笑有助于身体健康。

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、体验游戏的快乐。

音乐：《粗心的小画家》《找朋友》不同的脸部表情教具、有笑、生气、害羞、发怒的表情。

一个小朋友的面部轮廓图，贴有五官。

幼儿用书、练习册。

一、教师放《粗心的小画家》音乐，以谈话的形式引出活动的主题。

2、幼儿观察后回答问题，并与教师一起一边往画上贴五官，一边说说他们的作用。

二、利用教具引导幼儿了解各种表情(笑、生气、害羞、发怒。)。

1、教师拿着贴好的笑的表情教具，五官贴完了，家看，小朋友是什么表情呀!(笑了)。

2、老师会变魔术，在他的脸上动一动。看他现在怎么了(生气了)。

3、看一看这个小朋友又是什么表情，害羞。

4、小朋友的这个表情又是什么?(发怒)。

三、带领幼儿玩变脸的游戏，引导幼儿讨论为什么笑会有助于身体健康。

1、玩变脸。

2、让幼儿看幼儿用书，仔细观察图片中小朋友的表情，并进行讨论。

老师今天请来了很多很多好朋友，我们看看他们的心情怎么样?

看后讨论：

老师小结：笑脸代表开心快乐，这样的表情是最漂亮的，我们家都喜欢，开心地笑还会有利于我们的身体健康，所以我们对待好朋友都应该笑哦!

四、让幼儿听《找朋友》的歌曲做游戏，引发幼儿快乐的情感。

我们一起来听歌曲做游戏，当歌曲开始时，你要去一个好朋友，在找到好朋友后要对好朋友做一个特别的表情，让朋友感到快乐。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇八**

1、初步了解在体育运动中安全的重要性。

2、积极参与讨论及游戏体验，知道运动中要保持距离，减少碰撞与伤害。

3、感受体育运动带来的乐趣。

1、画有幼儿玩过的体育游戏的图片，黑板、笔，生活中需保持距离的图片。

2、圈、体操垫、标记线若干、录音机、音乐。

一、通过感受距离的远和近，体验保持距离给我们的运动带来方便和安全。

1、玩占圈游戏，体验合适的距离能让动作舒展。

师：小朋友，让我们跑跑步活动一下身体，如果音乐停了，就找一个圈站好，做做操。

幼儿跟随教师玩游戏。

提问：你们刚才有没有碰到别人的现象？

2、缩短距离，再次进行占圈游戏，体验不合适的距离会让我们相互碰撞。

师：大家动作很舒展，做得很漂亮。让我们再来玩一次吧，看看谁的动作最舒展。

幼儿再次游戏。

提问：这一次和刚才玩有什么不一样的感觉？那怎么办？

3、请幼儿自己调整，把圈摆到合适的距离。

师：现在请你们自己调整到合适的距离。

师小结：现在伸手试试看，怎么样？只有跟同伴之间保持距离才能让我们做操舒展，身体活动开。

二、回忆已有经验，结合平时的.体育游戏，进一步了解保持距离，安全运动的重要性。

1、讨论平时体育游戏如何保持距离。

提问：我们平时也玩过很多的体育游戏，有哪些是需要保持距离的？

2、实践体育游戏，体验怎样保持距离。

师：现在我们用刚才讨论的好方法去玩一玩，看看谁会保持距离。

幼儿进行体育游戏体验。

根据现场情况，将较为集中的问题进行讨论、再次游戏，体验如何保持距离。

3、师小结：很多的体育游戏，都要保持距离，只有保持距离才能让我们快乐、舒服、安全的活动。

三、玩“对与错”游戏，拓展经验，了解生活中保持距离的重要性。

依次出示图片，幼儿进行判断、站在相应区域。

师小结：在平时生活和幼儿园生活中保持距离很重要，等地铁要保持距离、看小动物要保持距离、上下楼梯要保持距离，只有保持距离，才能保证我们的安全。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇九**

学习抒发负面情绪的方法。

感受用创作表达情绪。

主题爆米花、儿歌读本、儿歌图、互动式教育光碟、宝贝学习单。

「米罗」画作、图画纸、色笔。

1、展示「心情的颜色」儿歌图，请幼儿说说图中用了哪些颜色，这些色给你什样的感觉?播放儿歌「心情的颜色」，带领幼儿一起念唱。

请幼儿说说梵谷和米罗用了哪几种色、画作给人的感觉如何?

4、将纸张发给幼儿，请幼儿在纸上简单画出最讨厌的东西或动物，画好后用蜡笔用力的涂掉，就好像要把图画讨厌的\'东西消灭，接著用力揉成纸球，最后把图画撕成碎纸。

5、请幼儿分享把不好、不喜欢的东西消灭掉的感觉。老师再次将纸张分给幼儿，并保留一段时间，让幼儿选择一个不互相干扰的地方，再利用刚才的方式抒发情绪，或是和别人分享等方式都可以。

6、最后，请愿意分享画作内容，或是用画画解情绪的幼儿上前，与家进行分享。

评量。

1、能尝试利用画画来抒发负面情绪。

2、会利用颜色传达自己的情绪。

引导幼儿完成宝贝学习「我最喜欢的颜色」。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇十**

1、知道赛龙舟是端午节的一种风俗习惯，感受竞赛活动的热闹气氛。

2、愿意积极参加活动，感受节日的.快乐。

3、知道节日时人们主要的庆祝活动。

了解本地举办“赛龙舟”的活动情况。

1、与组织“赛龙舟”活动的有关单位联系，确定参观地点及时间。

2、请家长带幼儿前往参观，观察龙舟的外形特征及赛龙舟时人们的动作表现，感受竞赛的热烈气氛。

3、引导幼儿交流赛龙舟的场面以及自己观看赛龙舟时的心情和感受。

本次的活动内容\"赛龙舟\"选材教好。首先考虑到了幼儿的兴趣特点，有利于调动幼儿的积极性。整个活动是从幼儿的兴趣出发，注重综合性、趣味性，寓教育于生活、游戏之中。同时，\"赛龙舟\"活动具有民族特点，与亚运会也有相关性。

**中班健康领域教案多吃蔬菜身体棒篇十一**

活动目标：1、重点:了解合理的营养结构。

2、难点：为自己设计营养食谱。

活动准备：

2、教师出示挂图。每天应该吃得东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃，上面的东西应该少吃。

3、吃得最多的应该是什么?(米饭、馒头、面包和面条，还有玉米、土豆和蕃薯，这些粮食做的食品可以让我们有力气。)4、可以吃得第二个多的是什么?(蔬菜、水果也要多吃一些)5、比蔬菜水果要吃得少一些的是什么?(牛奶、鸡肉、鸡蛋、鱼肉都要吃一些，可是不能吃的太多。)6、吃得最少的应该是什么?(巧克力这样的甜食和油炸的东西都应该少吃)三、我的营养食谱1、看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，不能一个劲地吃喜欢吃的东西，不吃其他东西。

2、我们为自己设计一分健康食谱好吗?

3、将纸折成三折，使它看起来象菜单。把早餐食谱(如水果，牛奶馒头)画在第一面，把午餐晚餐的食谱依次画在第二面和第三面上。

4、折拢食谱在封面处美化装饰。

5、选取几个比较典型的食谱，引导幼儿讨论他们设计的是否合理，是否有利于健康。经大家检验合格后教师在食谱封面加盖健康印章。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找