

最新健康食物有营养教案中班(实用6篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

健康食物有营养教案中班篇一

- 1、学习使用筷子，体验活动的乐趣。
- 2、培养幼儿小手的灵活性和各手指配合的协调性。
- 3、培养幼儿小肌肉活动能力。

活动准备：幼儿人手一双筷子、盘子21个碗21个、豆子多个、糖多个

活动过程：

一、律动：手指操

二、教师出示筷子引入，并介绍它的来源和用途，激发幼儿操作筷子的欲望。

三、学习活动。

四、教师讲解正确使用筷子的动作要领。

握筷子，小拇指自然弯曲。夹东西时，食指和中指向内弯曲，使第一根筷子靠紧第二根筷子。（发给幼儿一人一双筷子里操作用）

五、进行巩固游戏，培养幼儿使用筷子的灵活性和协调性，

培养幼儿小肌肉活动能力，落实了目标中的第二第三要求。

1、游戏《传糖比赛》幼儿接力的形式进行比赛。

3、每组评出夹得最多的幼儿，鼓励其他幼儿向他们学习，平时多练习使用筷子。

健康食物有营养教案中班篇二

活动目标：

1、学习使用筷子，体验活动的乐趣。

2、培养幼儿小手的灵活性和各手指配合的协调性。

活动准备：幼儿人手一双筷子、一只碟子；每组一个小筐子内放薯条、小馒头、彩虹糖。

活动过程：

1、导入活动

我在一开始就直接出示筷子引入，充分的调动了幼儿的学习情绪，并介绍它的来源和用途，激发幼儿操作筷子的欲望，为下一环节打下基础。

2、学习活动。

筷子的使用方法有一定的标准，因此，我在幼儿第一次练习前，我没有强调使用筷子的动作要领，让幼儿练习自由练习，让幼儿带着疑问进入到下一个环节，然后教师再讲解使用筷子的动作要领。落实了第一个目标。

3、实践活动。

学习筷子的目的在于在实践活动中的运用，在这环节里我为幼儿提供了薯条，小馒头、彩虹糖，让他们通过夹薯条，小馒头、彩虹糖来锻炼手部肌肉的灵活性和手指配合的协调性，落实了第二个目标，教师巡回指导，帮助有困难的幼儿。最后是小结使用筷子的好处。

活动前组织谈话活动：说说筷子的作用并介绍筷子的来历。（筷子最大的用处是作为餐具供大家使用，筷子是我们中国人最早发明的。）

在实践活动后组织讨论：为什么某某小朋友能迅速地用筷子夹起食物，某某小朋友食物夹得很慢？他是怎么拿筷子的？结论：要用正确的姿势拿筷子、夹食物时先要张开筷子，夹住食物后要夹紧。

最后可和筷子做游戏

- 1、将幼儿分成5组，在规定的的时间里看谁玻璃弹珠夹得多。
- 2、每组评出夹得最多的幼儿，鼓励其他幼儿向他们学习，平时多练习使用筷子。

活动反思：

筷子是幼儿生活中常见的物品，来自于实际生活，孩子们每天都能看到大人们用筷子吃饭。《纲要》中提出从实际出发，挖掘一切可以利用的自然和社会资源，在为幼儿提供一些必备的基础材料的同时，注意尽量和孩子们一起收集较为合理，让幼儿按自己的意愿和情感进行活动，努力促进幼儿主动性、独立性、创造性的发展。根据幼儿的发展需求，幼儿园一般安排在中班开始让幼儿学习使用筷子吃饭，为了培养孩子对学习筷子的兴趣，我选用了幼儿喜欢吃的食品，根据孩子的能力提供的食品又分不同的层次，如长条的薯条，大又圆的旺仔小馒头、小又圆的彩虹糖。让幼儿在夹夹、吃吃、说说

中学会使用筷子。在活动中，我创设了民主、宽松、动态的教育环境，给予孩子自由发挥、大胆尝试的广阔空间，让孩子了解发现筷子的多种用途，激发孩子主动学习使用筷子的兴趣。

健康食物有营养教案中班篇三

利用自然资源，让幼儿在自然的情景中和树木的亲近，通过亲亲树、绕树走等形式，体验大自然带来的快乐，同时为下一个阶段做准备。进一步利用园内资源开展游戏活动，经过一个个环节的锻炼，发展幼儿的平衡和跳跃能力，并学习遵守游戏规则，注意安全。通过沙地“种树”，进一步提升发展幼儿的跳跃能力。通过欣赏小树林和演唱歌曲《小树》来分享活动的快乐，回味甜美的过程。

- 1、让幼儿在自然的情景中，亲近大自然，感受“种树”活动的快乐。
- 2、通过走小石墩、跳格子等途径，发展幼儿的平衡能力和双脚并拢跳跃能力。
- 3、遵守游戏规则，注意活动的安全。
- 4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 5、培养幼儿健康活泼的性格。

1、自制的可插放的“小树”每人一棵

2、自然场景

一、亲亲树木，融入自然。

- 1、自主亲亲小树，要求：自由组合去抱抱树，闻闻树的味道。
- 2、分男、女组亲近树木：绕小树走、半蹲弯腰钻。
- 3、碰碰树枝：双脚并拢向上跳。

二、越野练习，发展能力。

- 1、走小石墩。要求幼儿双手打开往前走，尽量不要掉下来。
- 2、跳格子。要求幼儿双脚并拢向前跳，注意轻起轻落，一格一格跳。

a□幼儿自由练习双脚并拢向前跳。

b□按照正确的跳跃方法练习该跳跃。

- 3、走小石墩。要求幼儿双手叉腰走

三、沙地“种树”，体验乐趣。

要求：幼儿到达沙地，站在轮胎上后听老师口令进行跳跃，要求半蹲往远处跳。落地后到沙池的中间拿一棵“小树”，自由找一块空的地方，将“树”插进去。种好之后马上回到轮胎上。

四、完成任务，分享快乐。

- 1、欣赏小树林
- 2、唱歌《小树》

五、活动结束，教师带领幼儿去观看其它树木等。

整个活动自始至终都是在自然的环境中进行。自然中开始，

自然中结束。

健康食物有营养教案中班篇四

新世纪的人才，需要具备在生理素质、心理素质、社会文化素质三方面全面发展、和谐统一，构成完善人格的整体。学校是培育新型人才的摇篮，作为基础工程，小学教育需要从培养21世纪现代化建设需要的能经受全球挑战的人才目标出发，加强小学生的心理健康教育，全面推进素质教育。心理健康教育立足以人为本，让学生健康活泼的成长，开发学生的心理潜能，陶冶学生的心理情操，锻炼学生的心理素质，预防学生的心理疾病，树立心理健康意识，把和谐、平等、民主的新型的师生关系寓于健康教育活动中。

(一) 教学目标

(二) 课程内容特点

心理健康教育的内容，除包括排除小学生的心理障碍、预防心理疾患之外，还包括小学生的全面心理健康。主要有：学习心理：学习活动促进心理成熟起着至关重要的作用，通过这部分内容的教育，使小学生喜欢学习，掌握科学的学习方法，养成良好的学习习惯；自我心理：自我意识就是人除了意识到周围世界的存在外，也意识到自我的存在及自我与周围世界的关系，成熟的自我意识包括认识自己身体和生理状态，认识自己心理状况，认识自身与外界关系；交往心理：良好的社交能力对于学生今后走向社会，适应现代社会生活具有重要价值，在这部分内容的教育中，主要是增强学生社会交往的主动性，克服交往中存在的心理障碍。每课内容分档案馆、咨询台、活动区、实际园四方面安排，档案馆提供各种心理问题案例素材；咨询台是对案例的从心理学、教育学方面进行分析说明；活动区是师生讨论、表演再现案例的内容，让学生加深理解；实际园是让学生通过讨论、调查、访问等，进行心理锻炼、培养心理素质等。

(三)重点、难点

1、重点：对学生问题行为的过程分析，科学地“诊断”学生问题行为产生的根源、合理的归因。强调和学生讨论和沟通的过程，更多的以心灵的感化来促进学生的自我反省和自我完善，助人自助。

2、难点：探索促进和影响学生心理健康发展的因素及其作用，提出解决这些问题的措施和方法，从而保证学生的心理健康和谐地发展。宣传推广各种维护心理健康的科学知识和方法。指导和训练学生运用心理学原理和方法克服心理障碍，使自身的心理和行为更趋完美健康；了解并掌握良好的人际交往方法，提高社会适应能力。

在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为为指导和行为训练，教学各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观，从心理咨询、心理讲座入手，进而将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动中。采用如下方法进行：

3、设题展示法：确立主题后，学生分别准备材料，集体展示，进行总结；

6、社会活动法：从主题设计始，经活动实践，最后交流体会；

每周一课时，分一学年教学，以课堂教学为主，社会实践为辅。

健康食物有营养教案中班篇五

1、引导幼儿积极、主动参加体育活动，养成听指挥、守纪律的好习惯。

- 2、在走、跑、跳等体育活动中训练幼儿的反应能力。
- 3、发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。
- 4、锻炼平衡能力及快速反应能力。
- 5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

长凳四条，哨子一枚，纸板老鼠若干，磁带、录音机、色胶、剪刀、电池等。

（一）准备部分：

组织幼儿自由站位，听音乐跟着老师做准备活动。

（二）基本部分：

1、通过《闯关》活动，在走、跑、跳等体育活动中训练幼儿的反应能力。

（1）第一关。听哨声信号跟着老师做动作□□a□跟着老师做动作□b□幼儿自由做动作□c□幼儿自由选择走、跑、跳等任何方式按指定方向触物返回。）幼儿自由站位，要求幼儿在听到哨声信号后做出停或继续的动作反应。（一声短哨声动，两声短哨声停）例如：原地踏步、并步右（左）移、单脚站立、后退走、足尖步蹲走、行进跳、行进跑、旋转等。

（2）第二关。听哨声信号沿箭头方向换位置，并同时听语言口令触摸自己身体某一部位。（鼻子、眼睛、脚尖等）幼儿分成四组，分别跨坐与四条长凳上，在听到哨声信号后做出向另一组跑动或不跑动的动作反应。（一声短哨声跑，两声短哨声不跑）

（3）第三关。按固定信号做出逃跑坐位置或抓人的动作反应。

（固定信号可由教师规定或让幼儿自由选择哨声、数字、手势、颜色等）幼儿成两列横队面对面站好，选择好本组的固定信号。当听到老师发出信号时，立刻做出逃跑或抓人的动作反应。回位信号：一声长哨声。

2、复习翻跳，要求双手撑直、双脚并跳。

（1）幼儿自由在长凳或线上练习翻跳，教师巡回指导。

（2）游戏《踩老鼠》。

幼儿成两路纵队站在起跑线前，听到哨声信号后各组第一位幼儿同时向前跑去，依次翻跳过四跳长凳后至“老鼠窝”处踩一脚“老鼠”，然后从两旁跑回队伍后。每组幼儿鱼贯进行。

（三）结束部分：（将上图长凳摆成口字型）

1、组织幼儿坐在长凳上跟着音乐做放松运动。

行进甩手臂—行进深呼吸—甩手腕—抖腿—放松大腿—放松小腿等。

2、教师小结。交待课后要求：洗手、喝水、擦汗、换衣服。

整个活动的参与度高，活动量大，有个别幼儿反应也不怎么灵敏，有个别对活动热情度也不高，但在老师的示范和引导下他们也能参与其中，而且从中也到了活动的快乐！所以，在今后的活动中，我要认真注意到这点，我要从幼儿心理发展特点出发，理解他们的要求和想法，信任他们的潜在能力，让每一个幼儿都能参与活动中来，放手让幼儿在实践中锻炼、成长！

健康食物有营养教案中班篇六

1. 愿意参与活动，积极探索易拉罐的不同摆放方式及玩法，增进创造性运动思维，体验体育游戏带来的乐趣。
2. 能愉快地参与活动，提高身体的协调及跳跃能力。
3. 学习走、跑、跳等基本动作，提高身体素质。
4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。
5. 喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

一、幼儿自由玩易拉罐

1. 请幼儿尝试易拉罐的多种玩法；

教师提问：谁愿意向大家介绍自己的玩法？（提问个人幼儿）

请个别幼儿展示自己的玩法

二、跳的练习

1. 自由组合，拼搭图案，进行各种各样跳的练习
2. 教师讲解示范双脚并拢跳的动作
3. 幼儿练习，教师指导（分两组）

三、根据幼儿的能力摆放易拉罐的宽度

1. 分两组，让幼儿练习双脚跳（一个接一个跳）
2. 教师鼓励并指导幼儿双脚跳（一个接着一个跳）

四、活动结束

1. 没有热身活动，教师应设计一个七分钟的热身操。
2. 活动准备不充分，没有达到一人一个易拉罐。
3. 引导探索时，罐与罐之间要有距离。
4. 在活动中，教师没有示范动作，没有讲动作要领。
5. 在游戏过程中，教师要提醒幼儿注意安全。
6. 教师要注意自己情绪，要活跃活动气氛。