

2023年幼儿园健康体育领域教案中班 健康体育领域教案(优秀10篇)

教案的编写应当注重评价和反思，及时调整教学策略，以适应学生的学习进程和需要。这些范文涵盖了不同教学内容和教学形式，希望能给教师们带来一些启示和灵感。

幼儿园健康体育领域教案中班篇一

1. 练习听信号走跑交替。发展动作的灵敏性。

2. 在游戏中能集中注意力。反应灵活。

1. 小塑料圈人手一个(直径40厘米)，红绿板(做红、绿灯用)各一块。

2. 场地上画上大圆圈。

一、利用圈做热身运动。

1、幼儿在教师的带领下手持小塑料圈，模仿开车的动作跑进场地围成大圆圈。

2、利用“圈”做身体准备运动，如：套圈、跨圈、跳圈、滚圈、抛圈等。

二、游戏旅行团

1、教师讲解游戏规则及玩法：这天老师要和小朋友玩一个新游戏——汽车旅行团，小朋友驾驶汽车外出旅行，我做交通警察。听到老师说“绿灯”，你们就启动车子向前开；听到老师说“红灯”，你们就停住不动。开汽车时，注意不要相互碰撞。

2、群众游戏2~3次。

教师出示“红绿灯”，再次引起幼儿活动的兴趣。变化要求：“小司机”分散在大圆圈内，见到“绿灯”（教师举信号灯）就自由四散开车，听到“慢慢开”就边走边开车，听到“快快开”就边跑边开车，听到“倒车请注意”就倒退走着开车，见到“红灯”就立即停止开车。

3、教师根据幼儿活动的实际状况调节运动量，安排适宜的游戏次数。

4、教师简单讲评，表扬按信号要求活动的幼儿。

三、放松运动

幼儿排成一路纵队，后面的幼儿用圈套在前一幼儿腰间，排成一路纵队，第一位幼儿掌握方向盘开车回停车场（活动室）。

效果反馈结合健康活动，进行安全教育；结合语言活动，让幼儿朗诵儿歌《红绿灯》。

幼儿园健康体育领域教案中班篇二

1、在游戏中，发展宝宝走路的平稳性

2、通过活动，让宝宝体验游戏带来的快乐

1、录音机，《小猫、小鸡、小鸭走》磁带

2、“五彩鸡蛋”若干、小鸡、小鸟头饰、，脚印垫子、方垫若干，箩筐幼儿人手一份。

(一)开始部分

导入：

鸡妈妈：“今天天气可真好呀，宝宝们，跟着妈妈一起去草地上去秋游吧。”

“一二一，一二一”

“呀！草地上可真美啊，有美丽的菊花姐姐，有红树叶，黄树叶，我们看了心里可真开心啊，来，我们一起来跳个舞吧。”（师幼共同做健身操）

（二）基本部分

（1）蛋宝宝不见了

跳完舞从一个角落里传来了鸟妈妈的哭声

鸡妈妈：“咦！是谁哭得这么伤心呀，让我们去看看吧。”

“原来是鸟妈妈啊。鸟妈妈，鸟妈妈，你为什么哭啊？”

鸟妈妈：“我走路走得太急，把我的蛋宝宝给弄丢了，可怎么办啊？”

鸡妈妈：“鸟妈妈，您别着急。宝宝们，我们一起去帮鸟妈妈找蛋好吗？”

（2）鸡宝宝找蛋

鸡妈妈：“我们一起来找找看，咦，这边没有，咦，这边也没有，蛋宝宝在哪儿呢？”

“哦，这边有这么多蛋宝宝呀，我们一起来装吧，宝宝们，我们动动脑筋看，把蛋宝宝装在哪里呢？”

“我们要轻轻地，一个一个地装，这样啊，蛋宝宝就不会碎了。”

(师幼共同把蛋宝宝装入箩筐)

(3) 鸡宝宝送蛋

鸡妈妈：“好了，宝宝们，我们快去把蛋宝宝送给鸟妈妈吧！”

“鸟妈妈，我们帮你找回了蛋宝宝，给你。”

鸟妈妈：“谢谢你们了，可这么多的蛋我拿不了呀，你们可以帮我送回家吗？”

鸡妈妈：“好啊，可你的家在什么地方啊？”

鸟妈妈：“我的家在一个美丽的地方，诺，就在那边，宝宝们要先走过一条小路，然后经过一片小池塘就到了。”

鸡妈妈：“宝宝们，那我们就请鸟妈妈给我们带路吧，我们看看她是怎么回家的。”

(鸟妈妈示范，鸡妈妈在旁边讲解)

鸡妈妈：“宝宝们，跟在妈妈的后面，我们去送蛋啦！”

(三) 结束部分

鸡妈妈：“孩子们可真能干，帮鸟妈妈找回了蛋宝宝，现在我们要回家了，记住，回去的时候还是要走原来的路。和鸟妈妈再见”

(鸡妈妈带着孩子们从原路返回)

鸡妈妈：“来，宝宝们，我们继续出发，到别的地方去玩玩吧！”

(鸡妈妈带着孩子们离开活动场地)

反思：

这是一节针对中班幼儿年龄特点设计的活动，我的落脚点比较低，整个活动都是贯穿在一个“走”字上，从“鸡宝宝”们四散寻找蛋开始，层层递进，在送蛋过程中需要经过草地(小脚印)，走过池塘(荷叶垫子)，然后才到达目的地，在这一过程中宝宝们身上背着小箩筐，这主要训练了宝宝的负重和平衡能力。从整个活动上下来，幼儿首先被故事的情节吸引了，他们是跟着老师的过程一步步带动的，没有任何幼儿游离在活动之外，这是这节课的成功之处，不足之处在于我应该在送蛋的过程中增加一些障碍物，以提高游戏的趣味性。这样孩子们的参与性更强！

幼儿园健康体育领域教案中班篇三

一、目的：

- 1、练习走平衡的动作，发展幼儿动作的协调性。
- 2、激发幼儿积极参与游戏的兴趣。

二、准备：

三、过程：

1、 引题

出示木偶小鸭，提问：

1)小朋友，我是谁？

2)我喜欢吃什么？

3)我有什么本领？

“今天我请你们和我一起玩好吗？”

2、 教师扮鸭妈妈， 幼儿扮小鸭

1)教师示范把不干胶贴在额头上

2)幼儿贴头饰

3、小鸭早锻炼(配音乐)

幼儿跟着教师模仿小鸭走路、划水、理羽毛的等动作

4、小鸭学本领

1)小黄鸭：“今天我要带你们去看我的外婆，路上要走过小桥。让我们先来练练过小桥的本领吧！”

幼儿自选小桥练习，鼓励幼儿走不同的桥

2)个别幼儿示范走不同的桥

3)幼儿再次练习，走走刚才没走过的桥

5、小鸭捉鱼

小鸭们跟着小黄鸭钻过山洞(体操圈)，走过小桥，来到池塘捉鱼。把鱼放入筐中一起抬到外婆家。

6、小黄鸭：外婆家到了，我们一起吃鱼吧！

幼儿园健康体育领域教案中班篇四

- 1、会用多种方法让大家开心，能关心体贴他人。
- 2、尝试寻找正确的方式排解不开心的情绪，做一个快乐的孩子。
- 3、知道快乐的情绪能相互感染。

1、前期经验准备：开展“心情发布会”交流活动，引导幼儿了解各种各样的心情。

2、布置、营造“消气俱乐部”场景：休闲吧（内有各种图书、油画笔、休闲食品），娱乐吧（内有电子琴、小乐器、各种玩具），运动吧（内有沙袋、羊角球等），小剧场（内有电脑、演出服）。

3□ppt课件□ppt□小猴子向小朋友招手□ppt2□小猴子的“消气俱乐部”开业□ppt3□小狗的画面与歌曲《一只哈巴狗》□ppt4□肥胖的鹅小姐□ppt5□音乐《健康快乐动起来》□ppt6□生气的菲菲□ppt7□抢玩具的场景□ppt8□小鸟、大树、蓝天、白云，美丽的大自然画面）、小狗玩具、气球娃娃。

4、“消气好办法”展板，音乐《快乐阿拉蕾》。

一、幼儿做律动《幸福拍手歌》进入活动室

二、讨论高兴与生气时的表情以及生气的害处

1、师：你们今天高兴吗？高兴的时候是什么样子啊？

2、师：你们有生气的时候吗？生气的时候是什么样子？

3、师：生气好不好？为什么？

三、讨论各种消气的方法

1、出示ppt1□2□师：今天小猴子很高兴，它的“消气俱乐部”开业了，它想邀请小朋友一起去玩玩。

2、接待第一位来宾（受伤的小狗）。

（1）观察小狗怎么了。教师导入：昨天小狗不小心让汽车撞到了腿，医生帮它包扎后叮嘱它不要动，呆在家里好几天了真寂寞，小狗不开心了，想请小朋友帮它消消气。

（2）引导幼儿出主意，让小狗快乐起来。

（3）出示ppt3□采用唱歌消气法，一起唱《一只哈巴狗》，引导幼儿感受帮助他人后的快乐。

（4）随机教育：走路时要遵守交通规则，不能东张西望。

3、接待第二位来宾（肥胖的鹅小姐）。

（1）出示ppt4□引出肥胖的鹅小姐：森林里马上就要举行选美比赛了，我这么胖，怎么能获奖呢？真是急人，我真生气。

（2）鼓励幼儿为鹅小姐出主意消气，让她快乐起来。

（3）出示ppt5□采用跳舞消气法，一起跳《健康快乐动起来》。

（4）随机教育：在日常生活中，少吃垃圾食品，多做运动，这样身体才会健康。

4、接待第三位小客人（生气的菲菲）。

(1) 出示ppt6引出生气的菲菲。

(2) 猜一猜菲菲为什么生气。

(3) 出示ppt7揭示菲菲生气的原因：菲菲表姐抢走了她的玩具，所以菲菲生气呢！

(4) 启发幼儿为菲菲想办法，怎样才能不生气，引出游戏消气法。

(5) 出示ppt8观察菲菲自己消气的方法。

师：菲菲是用什么方法让自己变得开心的呢？菲菲跑呀跑，来到大自然，听听鸟叫，看看蓝天白云，不知不觉气就全消了。

(6) 随机教育：与同伴相处要互相谦让，善于与同伴合作的人，大家才喜欢。

四、幼儿去“消气俱乐部”自主尝试，提升经验

1、请幼儿回忆自己遇到过什么生气的事情，是怎么解决的。

2、引导幼儿自主选择活动区体验，教师随机询问他们的心情。

(1) 娱乐吧：听一听、唱一唱、跳一跳，体验音乐带来的快乐。

(2) 休闲吧：玩一玩、说一说、画一画、尝一尝，体验与同伴沟通交流带来的快乐。

(3) 运动吧：拍一拍、踢一踢、打一打，体验运动带来的快乐。

(4) 小剧场：看一看、试一试、演一演，体验表演带来的快乐。

3、提问：刚才大家在“消气俱乐部”里玩得开心吗？都玩了什么呀？跟你的好朋友说一说吧。出示“消气好办法”展板，教师总结：每个人都会有生气的时候，生气时，可以唱歌、跳舞、听音乐、玩玩具、看电视、散步，或者找大人、同伴聊天、下棋，也可以在没人的地方叫一叫、哭一哭。这样我们就能消气，使自己快乐起来，身体才会更健康。

五、游戏：快乐传递幼儿围在一起，听音乐《快乐阿拉蕾》，传递气球娃娃，体验快乐的情绪能相互感染。

幼儿园健康体育领域教案中班篇五

- 1、理解故事内容，知道运动能使身体健康。
- 2、探索各种运动减肥的方式，知道运动能使自己健康。
- 3、有帮助别人减肥的良好愿望

重点：知道运动能使身体健康。

难点：探索各种运动减肥的方式。

- 1、皮球每人一个
- 2、胖胖兔的图片。

一、出示胖胖兔，引出主题

出示胖胖兔图片。它是谁？它看起来怎么样？肥胖有什么麻烦？

胖胖兔想减肥，你们有什么好办法吗？

引导幼儿分组讨论，然后将讨论结果告诉大家。

胖胖兔后来减肥成功了吗？让我们听听胖胖兔减肥的故事。

二、倾听故事《胖胖兔减肥》，通过提问，帮助幼儿理解故事内容。

教师：胖胖兔后来减肥成功了吗？让我们听听胖胖兔减肥的故事吧。

教师完整地讲述故事一遍。

提问：

胖胖兔为什么一走起路来就呼哧呼哧喘粗气？

袋鼠帮胖胖兔想了个什么减肥办法？

胖胖兔是怎样学会拍球的？

三、讨论：除了不运动会使人发胖，还有哪些情况会使人发胖？

使幼儿知道运动量不足和营养过剩，都能使小朋友肥胖，知道要合理进餐，不挑食、不偏食，经常参加运动，加强锻炼，才能是自己的身体更加健康。

四、户外拍球活动

教师：胖胖兔通过拍球锻炼自己的身体，我们和胖胖兔，一起出去拍球锻炼身体好吗？

幼儿人手一个球，自由在场地上练习拍球。

请班里比较肥胖的孩子讲讲自己运动后的感觉，鼓励幼儿热爱运动，加强锻炼。

幼儿园健康体育领域教案中班篇六

1、学会认真洗手，培养从小讲卫生的好习惯。

2、培养幼儿从小节约用水的好习惯。

肥皂，洗手液若干；正确洗手方法的图片一套；毛巾若干。

一、导入。

教师朗诵儿歌《小手真干净》导入活动。

二、展开。

(1)讨论。

平时是怎样洗手的？能把手洗干净吗？洗手有什么好处？

(2)看图片，学洗手。

教师带领幼儿通过看正确洗手的图片，练习(jy135幼儿教育)洗手的正确方法。

(3)教师引导幼儿讨论：“什么情况下要洗手？如何节约用水？”

三、幼儿动手洗手结束活动。

幼儿到盥洗室内，听老师念《小手真干净》边听边练习洗手，结束活动。

附儿歌：

小手真干净

拧开龙头冲冲手，擦擦肥皂搓一搓

搓搓手心和手背，换只小手在搓搓

冲冲冲，冲手心，冲冲冲，冲手背

关上龙头甩三下，擦干手心和手背

小手洗得真干净

幼儿园健康体育领域教案中班篇七

一、目的：

- 1、练习走平衡的动作，发展幼儿动作的协调性。
- 2、激发幼儿积极参与游戏的兴趣。

二、准备：

三、过程：

1、引题

出示木偶小鸭，提问：

- 1)小朋友，我是谁？
- 2)我喜欢吃什么？
- 3)我有什么本领？

“今天我请你们和我一起玩好吗？”

2、教师扮鸭妈妈，幼儿扮小鸭

1) 教师示范把不干胶贴在额头上

2) 幼儿贴头饰

3、小鸭早锻炼(配音乐)

幼儿跟着教师模仿小鸭走路、划水、理羽毛的'等动作

4、小鸭学本领

1) 小黄鸭：“今天我要带你们去看我的外婆，路上要走过小桥。让我们先来练练过小桥的本领吧！”

幼儿自选小桥练习，鼓励幼儿走不同的桥

2) 个别幼儿示范走不同的桥

3) 幼儿再次练习，走走刚才没走过的桥

5、小鸭捉鱼

小鸭们跟着小黄鸭钻过山洞(体操圈)，走过小桥，来到池塘捉鱼。把鱼放入筐中一起抬到外婆家。

6、小黄鸭：外婆家到了，我们一起吃鱼吧！

幼儿园健康体育领域教案中班篇八

1. 学会正确的搬，摆小椅子。

2. 知道爱护小椅子，轻拿轻放。

1. 笑脸和哭脸图片、散放在教室里的小椅子的各种图片。

2. 幼儿正确摆放小椅子的`视频。

3. 场景布置：教室中散乱的小椅子。

一、开始部分

教师出示一把贴有哭脸图片的小椅子。

师：小朋友看这把小椅子怎么了?(哭了)他为什么会哭呢?这是发生了什么事情呢?幼儿自由回答。

二、基本部分

2. 展示小椅子乱摆乱放图片，让幼儿更加理解小椅子哭的原因。

3. 师：小椅子真可怜，你们现在知道小椅子为什么哭了么?我们怎么样才能让小椅子开心笑呢?幼儿自由回答。

4. 播放小朋友正确摆放小椅子视频，教师对如何摆放椅子进行总结，并强调轻拿轻放。

三、让幼儿自己动手，正确摆放小椅子

教师再次模拟小椅子说话：我的好朋友能轻轻地把我搬起来，我好开心啊，也会把我送回家，我好开心啊。

四、结束

给小椅子贴笑脸。

师：小椅子开心了，因为小朋友都知道如何爱护椅子了，让我们给小椅子贴上笑脸把。

幼儿园健康体育领域教案中班篇九

幼儿园教案健康领域1

一、情况分析

我班幼儿在身体运动方面发展得比较好，但有一小部份幼儿的自理能力还要进一步加强。如：雷沐宸等。大部分幼儿能熟练地进行穿脱衣服、整理玩具等，有一定的生活自理能力，有爱整洁的好习惯。上学期在本班老师的共同努力下，幼儿进餐情况得到好转，都能自己主动进餐，但还存在个别幼儿挑食现象，因此，在日常中，教师要具体、形象地向幼儿介绍当日食谱并讲解粗浅的营养知识，通过“看、摸、尝”的亲身经验，了解各种食物的营养价值，培养幼儿爱吃各种食物，并知道喜欢吃的东西也不宜吃得太多，身体超重也会影响健康。

二、目标

- 1、能穿脱及整理衣服；能整理玩具清洁；有初步的生活自理能力。
- 2、认识几种常见食物，包括鸡蛋类、蔬菜类等，结合品尝经验，了解一些简单的饮食注意方法。
- 3、了解一些交通准则，具有一定的安全意识，学会避开危险和应付以外事故的方法。
- 4、能听信号按节奏上下肢协调的走和跑；能熟练的听各种口令和信号作出相应的动作；能听音乐准确的做徒手操。
- 5、具有一定的抵御困难、抵御疾病的能力。

三、具体措施

- 1、创设活动区，教师将一些可以让孩子系鞋带的操作材料放到活动区，让孩子操作，根据班上孩子情况进行系鞋带比赛。
- 2、组织一些外出参观活动，通过观察、了解各类食物对人体的益处。还通过讲故事、讲实例等方式鼓励幼儿不挑食、不偏食，养成良好的生活习惯。
- 3、请幼儿园的保健医生到班上对幼儿进行保健知识教育以及认识身体器官，初步懂得保护自己。
- 4、每天保证两小时的户外活动时间，每次户外活动中为幼儿准备大量的器材，让幼儿主动参与，并获得愉悦的心情。
- 5、开展系列比赛活动，如：穿脱衣服比赛、叠衣服等活动，提高幼儿生活自理能力。

幼儿园教案健康领域2 活动名称： 我喝水 我健康

活动目标：

- 1、了解喝水对身体的重要性，知道多喝水有益于身体健康。
- 2、养成良好的喝水习惯。

活动准备：

- 1、故事：奇奇感冒了
- 2、一盆茂盛的花和一盆枯萎的花
- 3、三张图片：小朋友喝生水、边说话边喝水、剧烈运动后喝水

活动过程：

一、观察茂盛和枯萎的两盆花，比较不同。

1、讨论：为什么一盆花枯萎了？引导幼儿猜想，可能是因为没浇水，所以枯死了。

2、继续讨论：“植物生长离不开水，我们人不喝水行不行？为什么？”

幼儿讨论后教师总结：我们人和植物一样，离不开水，如果不喝水就会生病甚至死亡。

二、听故事：奇奇感冒了

1、幼儿讨论：奇奇的病为什么好的这么快？

2、请幼儿园的保健医给幼儿讲解原因：人感冒了，身体里有好多病菌，多喝白开水，就可以多排尿，把病菌排出来，这样，奇奇的病很快就好了。

3、请小朋友们入厕，观察比较尿液颜色的不同，（深浅不同），请保健医给大家讲解原因，使幼儿明白身体健康的人，尿液的颜色很浅，身体不舒服或是生病了，尿液的颜色就会发黄，所以小朋友要多喝水，那样能预防疾病的发生。

三、看图片，判断对错。

图一：一名小朋友口渴了，喝生水。

图二：一名小朋友边说笑边喝水。

图三：一名小朋友刚跑回来马上喝水。

幼儿判断讨论，师总结，使幼儿明白：

1、生水里面有好多细菌，喝到肚子里可能会肚子痛，要喝凉

开水。

2、喝水时不能说笑，不然会呛到气嗓里，发生危险。

3、剧烈运动后不能马上喝水。

四、请几名幼儿演示喝水的正确方法，并提醒幼儿喝多少接多少，养成节约用水的好习惯。

附故事《齐齐感冒了》

奇奇感冒了，打喷嚏、流鼻涕，可严重了。医生除了让他吃药，还特别嘱咐他多喝水，奇奇听了医生的话，每天都喝几杯白开水，过了几天，感冒真的好了。

活动反思：良好的习惯从小开始培养，幼儿园的健康活动不是仅仅一堂教育活动就能完成的，要贯穿于一日生活的各个环节，在课上孩子们虽然能明白喝水对身体的重要意义了，可是在生活中不一定能做到，所以还需要我们教师多多督促，指导。

幼儿园健康体育领域教案中班篇十

1、学习吃硬壳食物的方法，能够注意环境卫生。

2、认识几种植物的果实或者果仁，明白果仁对大脑的发育异常有益。

3、进取参见用果壳制作工艺品的活动。

1、准备硬壳类的食物，如，核桃、板栗、松子、瓜子、花生、杏仁等。

2、供给一些食物的轮廓图片（详见幼儿用书）。

3、幼儿用书：《硬硬的壳，香香的肉》。

进取参见用果壳制作工艺品的活动。

1、教师和幼儿玩“猜谜”游戏，了解硬壳类食物的名称。

教师和幼儿玩“猜谜”的游戏，激发幼儿参与活动的兴趣。

谜面：麻屋子，红帐子，里面睡个白胖子。谜底：花生。

谜面：有个黑宝宝，从来不开口，要是一开口，没准掉舌头。
谜底：西瓜子。

谜面：壳儿硬，壳儿脆，四个姐妹隔墙睡，从小到大背靠背，盖的一床疙瘩被。谜底：核桃。

教师启发幼儿猜出谜语的谜底，并出示相应的实物。

2、幼儿学习吃硬壳类食物，教师提醒幼儿注意环境卫生。

教师和幼儿共同品尝食物。

教师启发幼儿说说这食物的吃法，如用手剥开、用牙磕开等办法，并请进食方法正确的幼儿给大家示范，同时在环境整洁方面提出要求。

教师引导幼儿说出这些食物的共同特点，明白他们都是植物的果实、都有硬硬的壳、香香的肉。请幼儿说说还有哪些食物也有硬硬的壳，香香的肉。

教师和幼儿讨论：你喜欢吃这些硬壳类的食物吗？为什么？

3、教师引导幼儿用硬果类食物的果壳制作实物艺术品。

教师与幼儿共同收集果壳，学习利用果壳制作小小的工艺品。

教师参照幼儿用书，为幼儿供给物体的轮廓图，如花瓶、花篮等，引动幼儿用瓜子壳、花生壳、松子壳等再上头进行装饰。

教师何有一齐欣赏制作完成的工艺品，鼓励幼儿相互交流的看法。