

《幼儿园中班健康公开课教案 20 篇》这是优秀的幼儿园教案设计文章，希望对您的学习工作中带来帮助， 幼儿园中班健康公开课教案 20 篇！

【活动目标】

- 1、让幼儿知道坐姿不正确对身体有害。
- 2、教幼儿学会正确的坐姿。
- 3、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。
- 4、初步了解健康的小常识。

【活动准备】

视频、好习惯宝宝贴画。

【活动过程】

一、活动导入

1、“听”故事提问导入：小朋友，你是怎样坐小椅子的？听故事《爱弯腰的豆豆》。

二、基本部分

1、安静听故事，情境导入。

教师提问：豆豆是怎么坐小椅子的？

教师总结：豆豆不管是上课还是写字时总爱弯腰，（教案出自：快思教案）像弯弯的香蕉，非常不好看。小朋友们在日常生活中我们一定要坐得直直的，这样才是神气的好宝宝。

2、“看”动画提问导入：小朋友，怎样坐小椅子才是正确的？

3、认真看动画，启发思考，教师提出如下问题：

(1) 宝宝在公交车上是怎样坐椅子的？

(2) 小朋友们在幼儿园是怎样坐椅子的？

(3) 教会我们正确的坐姿是怎样的？

4、幼儿有疑问可再次观看动画，老师根据本班级幼儿共性特征及个体差异，（教案出自：快思教案）对动画进行暂停或播放，结合剧情节点，在幼儿已有经验上进行选择性互动提问教学。

教师总结：故事教会了我们正确的坐姿：双脚并拢，小手放在膝盖上，后背挺直不靠小椅子，眼睛看着老师学本领，这样才会越来越聪明。

5、图谱演示

教师出示两张图片并讲述图片故事，让幼儿判断对错并说明原因。

教师看图总结：正确的坐姿让人感觉很精神，正确的站姿也会让人看起来很有神气，所以小朋友在生活中一定要保持正确的坐姿与站姿。

三、结束部分、游戏互动。

游戏名称：《木头人》

游戏准备：儿歌“山上有个木头人，不许说话不许动”

游戏规则：幼儿保持正确的站姿与坐姿

游戏玩法：幼儿根据教师的儿歌有节奏的走动，当教师念：“木头人”，幼儿站立；教师念：“不许动”，幼儿坐回位置。

四、活动延伸

(1)带领幼儿唱读《弟子规》经典：

“勿践阈 勿破倚 勿箕踞 勿摇髀”

(2)在日常生活中经常提醒幼儿保持正确的坐姿和站姿；

(3)和家长联系，习惯养成延续至家庭中落实。

教学反思

本节课，很贴近生活，是对幼儿进行品德教育的一节课，意义深远，本节课运用了大量的图片教具，直观易懂，使幼儿易于理解和接受，因此教学目标基本完成。重难点突出，尤其是游戏环节的设置，让幼儿情绪高涨，都踊跃参与其中，感受成功的喜悦，和团队精神，幼儿在玩中学，在学中玩，即愉悦了心情，又巩固练习了新知识，效果很好，只是在回答问题时，仍有表述不完整的幼儿，需加强练习。

幼儿园中班健康教案：我长高了

活动目标：

- 1、通过比较，了解自己身高的变化。
- 2、能用响亮的声音表达自己的想法，感受长高的快乐。
- 3、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
- 4、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。

活动准备：

搜集幼儿出生时的身高、记录幼儿现在身高的小卡片、各种用品（ 3

大小的纸、较大型的积木、树枝、小棒、牙膏盒、瓶子、绳子……) 皮尺、调查表(师生共同完成)、墙面上用颜色较深的绳子拉出一条离地面 50 厘米的长线条。

活动过程:

一、说一说: 自己现在的身高和出生时的身高。

1、师: 前段时间我们量了一下自己的身高, 谁愿意来说一说自己有多高?

2、请幼儿介绍自己的身高。

3、师: 你们都想来介绍, 那可以和同伴说一说自己的身高, 然后把记录身高的小卡片贴在自己的名字旁边。

4、师幼一起观看身高记录表。

5、找一找班级里谁最高? 你是怎么知道的? (提升一些比较高矮及高矮排序的方法)

6、师: 这是你们现在的身高, 可是你们知道自己刚出生时的身高是多少厘米吗?

二、比一比: 分别选择幼儿熟悉的物品、自己和出生时的高度相比, 体验自己在长高。

1、(出示皮尺) 展示幼儿出生时的高度。

2、请幼儿选一样物品, 和 50 比一比, 是高还是矮?

3、交流幼儿比较的结果。

4、幼儿和出生时高度进行比较。

5、交流结果。

(1) 你是怎么比的？

(2) 50 到你身体哪里？

6、小结：多吃饭、喝水，还要有充足的睡眠，多做运动，都能让我们长高。

三、想一想

1、你们还想长高吗？想长得像谁一样高？长那么高有什么用？

2、小结：只要我们注意营养，多运动，我们每个幼儿都可能长得比我们的爸爸妈妈还要高。我们长高了，我们也长大了，多好啊！

教学反思：

在开始小组合作动手的时候，经常闹矛盾，所以在让学生小组合作时，要特别关注，正确的去进行引导，这样可以避免很多事情，也可以帮助自己更好的完成教学任务这节课总的来说还是上得生动活泼，有声有色。

幼儿园中班健康教案：夏天少喝饮料

活动目标：

1、知道饮料中有些成分不利于人体健康，多喝饮料是对人体有害。

2、通过倾听儿歌以及了解饮料中配料的方式，知道多喝白开水的好。

3、有初步的保健意识。

4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

活动准备：

多种饮料的成分表（或饮料的包装盒）

活动过程：

1、通过谈话，了解幼儿对饮料的认识。

教师：

*你喜欢喝饮料吗？你喜欢喝什么样的饮料？

*你为什么喜欢喝饮料？多喝饮料对身体有好处吗？

2、了解饮料中的多种成分。

*在我们喝的饮料中，有哪些配料呢？

*教师分别向幼儿说明多种饮料的配料，并逐一向幼儿介绍每一种配料。

*与幼儿共同讨论每一种成分对人体的作用，有什么益处？饮料中含糖份较多，喝多了对人体有什么害处？

3、教师朗诵儿歌，使幼儿明白喝白开水好处多。

*提问：儿歌中说了些什么？你觉得喝饮料能解渴吗？

*让幼儿充分发表自己的观点并敢于阐述自己的想法，教师在过程中注意倾听，启发幼儿对如果自己不了解的问题可以问老师也可以问同伴，还可以回家后与爸爸妈妈进行讨论。

4、师生讨论：如果饮料喝多了，会怎么样？

*教师提问：饮料解渴吗？如果饮料喝多了，人会变得怎么样？对我们的环境又有什么影响？

*使幼儿明白：饮料不能解渴，如果饮料喝多了，人会变得胖，不利于身体运动和健康。

附儿歌：

咕 咕

太阳大，天气热，

小胖胖，

买汽水，喝可乐，

咕噜咕噜喝一杯。

咕噜咕噜喝一杯，

一杯，两杯、三杯……

咕噜咕噜咕噜……

喝了好多杯。

小胖胖一样渴，

小胖胖一样热，

还把地上弄了

一堆的垃圾。

教学反思

夏天很多人都喜欢吃冷饮，幼儿更是如此。一方面冷饮的种类多，口感好；另一方面冷饮能使人感受到一时的凉爽、但借助冷饮降低体温以图清凉是不理智、不科学的，经常使用过冷食物刺激胃会诱发消化系统的疾病。我们正确引导幼儿少吃冷饮，使他们健康、愉快度过炎炎的夏季。

活动目标：

1. 幼儿知道感冒后的症状，懂的身体健康的重要性。
2. 了解基本的治疗和预防感冒的小常识。
3. 初步了解健康的小常识。
4. 初步了解预防疾病的方法。

活动准备：

动画视频一个、记录表一张、健康勋章若干

活动过程：

1. 运用谈话导入活动，激发幼儿兴趣，使幼儿知道感冒后症状。

师：小朋（“阿嚏”）友们（“阿嚏”）好！（阿嚏）（教师故作感冒打阿嚏）你们看老师这是怎么了！

幼：感冒了

师：那你们感冒过吗，你感冒是什么样子的呢？（教师出示表格，将幼儿所说内容记录在图表中，如下图）

2. 引导幼儿回顾经验，知道患感冒后的做法。

师：我们感冒了会难受、头疼、发烧、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏，有的小朋友还不能上幼儿园，所以，有一个健康的身体是很重要的。那我们要是感冒了怎么办呢？

幼1：去看医生。”

幼2：多喝水

幼3：吃药

(多穿衣服、打针、打点滴、多吃水果等等)

师：小朋友们说得真好，我们如果感冒了，一定要及时去看医生，配合医生的治疗，按时吃药，多喝开水，注意休息，多吃瓜果蔬菜。(教案出自：快思老师教案)还有，如果我们班有小朋友感冒了，我们要关心他，照顾他，做一个乐于助人好孩子。

3. 幼儿观看视频，讨论：怎样预防感冒。

师：看了刚才的动画，想一想：故事里怎样预防感冒的？

幼1：平时多运动。

幼2：感冒流行时，不去公共场所。

幼3：早晨多用冷水洗脸。

师：刚才小朋友说了那么多预防感冒的方法。现在我们再联系自己在生活中是怎样预防感冒的

(幼儿自由发言)

师：现在我们知道了，感冒并不可怕，我们要饭前便后洗手，开窗

4. 户外锻炼，结束活动。

师：刚才动画片中的包袱知道我们班的小朋友了解这么多关于感冒的知识，他让老师把这些健康勋章送给小朋友(把勋章贴到每个小朋友身上)好了，我们的健康小卫士要出去活动锻炼了，让我们战队出发，打败病毒，远离感冒！’！

教学反思：

针对生活中常见的问题生成的活动，一方面幼儿感觉有兴趣，一面对幼儿的认知有很大提高，对幼儿的身体成长有很大帮助。因此本次活动收到了很好的效果，孩子们听到老师打喷嚏就会马上提醒“老师，你感冒了，要吃药哦。”我要在以后的教学活动中多抓住生活中有意义的素材，对孩子们进行即时引导教育。

活动目标

1. 锻炼幼儿的合作能力。
2. 锻炼幼儿的手、眼、脚的协调能力。
3. 锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。
4. 体验游戏的快乐。

活动准备

彩带串编的呼啦圈、棉花填充物做的沙包

活动过程

1. 热身运动：师幼共同活动身体各个部位，做好活动前准备。

2. 教师讲述抛接球的游戏规则。

(1) 六名幼儿一组，其中任何一幼儿将棉花包向空中抛去，幼儿同时接球，凭借呼啦圈彩带的弹力，再将棉花包弹起，幼儿继续反复抛接，以不让棉花包落地为游戏规则。

(2) 两人一组，一名幼儿将棉花包放置彩带呼啦圈上，向另一名幼儿抛去，另一名幼儿用自己手中的彩带呼啦圈接住，然后反弹给对方，以不让棉花包落地为游戏规则。

3. 游戏中教师随时提醒幼儿要注意安全。

教学反思：

抛接练习可以提高幼儿的球性，增强对球的控制能力。在上课过程中，教师的讲解过于专业化，就是要求孩子们做标准的胸前传球，孩子们不好掌握动作和力度，往往会砸中对方，因此，要换种更简单的教法，比如用双手抱球抛接会更简单易学。

活动目标：

1. 能为自己做简单的周运动计划，了解多运动对身体有好处。
2. 喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。
3. 体验游戏的快乐。
4. 积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

1. 幼儿用计划表格每人一张，教师用计划表一张。
2. 户外活动器械（塑料杠铃、呼啦圈、平衡木、小推车、篮球等）。

活动过程：

一、谈话引出主题，激发幼儿的活动兴趣春天是个春暖花开的季节，也是容易生病的季节，请幼儿说一说怎样避免生病？

总结预防疾病的方法，多喝水可以及时补充水分，使身体中的病菌随小便排出，多吃水果，补充维生素，多运动，可以提高身体抵抗疾病的能力，能使小朋友身体长高长结实，还能锻炼小朋友的反应能力，变得很聪明。

二、鼓励幼儿交流知道的运动方式及运动器械的玩法。

1. 请幼儿说说你都做过哪些运动。

2. 鼓励幼儿说出塑料杠铃、呼啦圈、平衡木等器械都可以怎样玩，还有哪些不同的玩法。

三、教师介绍自己的运动计划，引导幼儿制定自己的运动计划。

1. 教师按照一周7天的时间顺序介绍自己的运动计划，包括运动器械和运动内容。

2. 引导幼儿说说自己想制定怎样的运动计划，要求幼儿计划要完整，内容包括多种器械、运动方式和在幼儿园、家中运动的不同内容。

四、幼儿开始制定自己的运动计划。

1. 幼儿制定计划，教师巡回观察幼儿的完成情况，适时的给予帮助和指导。

2. 引导幼儿相互展示交流自己的运动计划。

五、讨论运动时要注意的安全。

1. 小朋友运动的时候要注意哪些安全？

2. 在运动的时候应该怎样保护自己？

活动延伸：

1. 把幼儿制定的运动计划布置成班级的春季运动专栏。

2. 阅读幼儿用书第2册第42-43页，引导幼儿说说画面中的小朋友都在做什么运动，自己喜欢什么样的运动。

教学反思：

利用多种感观让幼儿去认知事物是我们常用的教学方法。在活动中，我发现幼儿们的态度积极，表现出极大的兴趣，创造力也得到发挥。

活动目标：

1. 了解肚脐的作用，体会生命的传承与血缘的联系。
2. 知道正确的保护肚脐的方法，养成良好的卫生习惯。
3. 加深对妈妈的情感，愿意爱护自己的身体。
4. 能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。
5. 培养幼儿养成良好生活习惯的意识。

活动准备：

故事课件，胎儿发育图和胎儿生长视频，高人矮人的游戏牌，背景音乐，玩具娃娃若干。

活动过程：

一、谜语导入，看图揭晓谜底。

教师：一只小眼睛，不会看东西，长在肚子上，衣服藏好它。

二、结合课件，了解正确保护肚脐的方法。

1. 观看图一，猜测腹痛的原因。

教师：请你猜一猜他为什么会肚子痛呢？

2. 观看图二，讨论腹痛的起因。

教师：医生给他做了检查，检查结果很快出来，看看诊断书上都写了什么呀？

3. 观看图三，了解肚脐与腹痛的联系。

教师：为什么用手抠肚脐、睡觉露肚脐会肚子痛呢？听听医生是怎么说的。

4. 观看图四，了解保护肚脐的方法。

教师：我们应该怎样保护肚脐？

5. 幼儿讨论，掌握其它保护肚脐的方法。

教师：除了不用手抠肚脐、睡觉时用被子盖好肚脐，你还知道哪些保护肚脐的方法？

三、集体游戏，掌握衣服护脐的方法。

1. 集体游戏：高人走矮人走。

2. 发现问题，讨论解决办法。

教师：随着天气越来越冷，假如白天小肚脐露在外面吹到了风，我

3. 个别幼儿示范，教师指导。

4. 幼儿操作，掌握衣服护脐的方法。

四、观看图片，简单了解肚脐的作用。

1. 自由讲述对肚脐作用的了解。

教师：你知道肚脐在我们的身上有什么用？

2. 幼儿自由参观，教师指导。

3. 幼儿讲述自己的发现。

4. 情感升华，爱妈妈爱自己。

五、体验活动，加深宝宝爱妈妈的情感。

教学反思：

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

设计意图：

1、本班孩子属于活泼、好动型、喜欢在玩中学习，但却不注意安全和秩序。而《最佳运动员》这节课刚好教孩子们运动前的一些热身运动安全知识和在游戏中去体验排队是重要的培养孩子责任心。

2、《最佳运动员》这个游戏课程可以锻炼孩子们的合作性，在这块孩子们平时表现不是很棒。

活动目标：

- 1、了解运动时应穿着合适的服装和鞋子，知道运动前需先做热身运动。
- 2、培养幼儿的跳跃能力，增强腿部肌肉。
- 3、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
- 4、了解多运动对身体有好处。

重点：

学会玩游戏。

难点：

双腿跳跃。

活动准备：

图卡、幼儿用书、《健康歌》音乐、呼啦圈若干、箭头图标卡、球若干、桶两个

活动过程：

一、导入活动：《健康歌》音乐导入。

1、音乐响起，幼儿和教师一起跳进教室。并迅速让幼儿站到自己的点点上。

师：小朋友跳得真棒。

幼：

师： .

幼： .

二、复习上节课内容：图卡分类。

师：小朋友们看 给你们带来了什么？

一张一张的出示图片，并贴到黑板上。

幼：运动服、舞蹈服……

师：小朋友们真棒！现在 老师想请我们的小老师来帮帮忙。帮老师给他们分一下家，运动要穿的放到这边，不是运动要穿的就留它在这里。谁是最棒小老师呢？ ?

幼： !

师：那我请+++小朋友，准备好了吗？

幼：准备好了！

师：开始。他分对了吗？

幼：(全班)分对。

师：很棒，奖我们+++小朋友一颗星星，请坐！（重新打乱图片） .

幼： .

师：我请++小朋友。开始！她分对了吗？

幼：分对了。

师：我们的++真棒， 奖给我们++小朋友一颗星星。++请坐！

师：小老师们告诉 我们运动是要穿什么呢？

幼：运动服和运动鞋。

教师小结：对了我们运动和游戏的时候要穿运动服和运动鞋。鞋子可以保护我们的脚踝不受伤，而穿运动服是为了方便我们大家玩游戏和运动。

三、操作游戏：热身运动、游戏规则、教师示范、开始游戏。

1、热身运动：让幼儿知道热身运动的重要性。

师：好！我们小朋友们表现得这么棒， 奖我们小朋友一个游戏。不过我们要先做一个热身运动，知道为什么吗？

幼：不知道或……

师：因为它可以帮我放松我们的筋骨。如果不做的话，我们就可能在玩的时候容易受伤，所以我们在运动的时候一定要做热身运动，知道了吗？

幼：知道了。

师：那小朋友请起立，站到自己的点点上，跟着 一起来。

师、幼：1、 2、 3 、4： 2、 2、 3、 4：3、 2、 3、 4：4、 2、 3、 4.

师：小老师们非常棒！请坐！

2、讲述游戏规则并示范。

师：看这是什么？

幼：呼啦圈。

师：对了！（铺器材：呼啦圈）我们这个游戏呢要和呼啦圈一起来完成。游戏的名字叫做 我是最佳运动员 。你们是吗？

幼：是。

(1)师；那小朋友竖起自己的小耳朵，一起来听一听：

(2)如果小朋友从从第一关到最后一关都没有犯规，那他就是胜利者，他就可获得一个小礼物哦。

3、教师边示范边讲解注意事项：

(1) 必须是双脚跳、不可以单脚跳。

(2) 不可以推拉小朋友，要保持距离。

教师玩法示范：

首先跳过两个呼啦圈，接着跑过三个障碍物，在跳过三个呼啦圈、接着跑到装有球的桶旁拿起一个球、再抱球穿过洞、最后跑到空桶旁讲球放进同为胜利。

师：明白了吗？

(3) 请个别幼儿上前示范：

师：看谁坐的最棒！现在老师请一个小朋友先来玩。我请++小朋友。

师：非常棒。小朋友们敢挑战吗？

(4) 开始游戏。

(游戏中，教师在旁指导)

四、总结课堂、布置作业。

1、教师引导幼儿总结。

师：小朋友们玩的开心吗？

幼：开心。

师：那小运动员们还记得我们刚刚的游戏叫什么吗？

幼：运动员/最佳运动员。

师：对了，我们这节课呢就是叫做《最佳运动员》，那小朋友们觉得这个游戏好玩吗、幼：好玩。

2、布置作业。

师：既然这个游戏这么好玩，那小朋友回家把这游戏分享给爸爸妈妈，回家以后可以和他们一起玩。好吗？

幼：好。

师：那今天的课就到这里，小朋友请起立。

幼：我起立。

师：谢谢小朋友们。幼：谢谢

教学反思。

1、游戏小朋友们都学会了吗。

2、游戏的安全性。

3、热身运动的重要性孩子们记住了吗？

设计意图：

球是幼儿比较感兴趣的器材，日常生活中经常看到幼儿户外体育活动时滚、拍、抛、投等，为了让幼儿在玩球的过程中提高钻、爬、平衡等动作技能，体现一物多玩，充分发挥球在游戏中的多种玩法，特根据中班幼儿的年龄特点，设计了体育活动送蛋宝宝回家。

教学目标：

- 1、让幼儿探索球的不同玩法，提高钻、爬、平衡等动作技能。
- 2、积极参加游戏活动，体验玩球的兴趣。
- 3、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。
- 4、体验游戏的快乐。

教学准备：

- 1、球人手一只。
- 2、平衡木(独木桥)2张、桌子(山洞)4张、椅子(隧道)12张、柜子(消防通道)2张
- 3、音乐《兔子舞》。

教学过程：

一、热身运动：

1、师：你们看老师给你们准备了什么?(球)你们喜欢玩吗?我们现在就和球宝宝做游戏好吗?

- 2、每个人手里一只球，和老师一起跟着音乐做动作。

二、分组练习，练习平衡、钻、爬的动作技能。

1、持球走独木桥

2、持球钻山洞

3、持球过隧道

4、持球过消防通道

三、游戏 送蛋宝宝回家 师：今天呀鸡妈妈要请你们帮个忙，帮个什么忙呢？它的蛋宝宝已经出去一整天了到现在还没有回家，它可着急了，害怕蛋宝宝在路上会遇到危险，所以它想请你们把蛋宝宝送回家，好不好呀？

路线：独木桥→山洞→隧道→消防通道→鸡妈妈家

四、放松活动：

师：今天你们胜利的完成了任务，真棒，累了，找个地方坐下来息息。（听音乐做放松动作）

五、结束。

教学反思：

整个活动过程，思路比较清晰，教态自然，能够根据教案的流程来上课。但是整个活动过程的气氛有点沉，不能够体现幼儿对活动的乐趣。

设计意图：

因为最近天气转凉，早晚温差比较大，幼儿很容易感冒。为了让幼儿身体健健康康的，特设计这节课，让幼儿懂得怎样预防感冒，了解预防感冒的基本知识，懂的身体健康的重要性，同时希望幼儿在学习之后，

更懂得讲卫生，爱清洁，多锻炼身体，让感冒远离自己。

活动目标：

- 1、通过学习这一课，让幼儿指导感冒后身体会不舒服。
- 2、了解基本的预防感冒的小常识，懂得身体健康的重要性。
- 3、培养幼儿养成讲究卫生的好习惯。
- 4、引导孩子乐于接受治疗。鼓励、培养小朋友不怕打针的勇敢精神。
- 5、了解多运动对身体有好处。

活动准备：

预防感冒的图片：开窗通风、勤洗手洗脸、锻炼身体

活动过程：

一、感冒的感受。

1、出示感冒的图片，让幼儿观察图中的人都怎么了？

2、说说感冒的感受。

(1)你得过感冒吗？感冒的时候有什么感觉？哪里会不舒服？

(2)幼儿相互交流讨论后指名回答。

(3)小结：我们平时感冒有发烧、流鼻涕、咳嗽、鼻塞等基本症状，严重的时候，小朋友不能上幼儿园。

二、人为什么会感冒。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/796141110230010211>