

# 2023年中班健康领域公开课 幼儿园中班 健康教案(汇总8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 中班健康领域公开课篇一

1. 观察、讲述小兔的花园在春、冬季的不同景色，感知在春、冬季游园时产生开心和难过的情绪。
2. 在游戏中，勇于在同伴面前做出难过和快乐的表情，喜欢开心的情绪
3. 愿意帮助小兔消除不开心的情绪，获得消除自己难过的办法。
4. 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。
5. 体验游戏的快乐。

重点：体会难过的感觉，喜欢快乐的情绪

难点：获得赶走难过的方法

活动过程：

一、观察、讲述“小兔的花园”，感知不同场景小白兔的情绪

1. 观察春天的花园图，想象花园里的故事。

师：（播放ppt1□你们猜猜看，我带你们来到了哪里？

小结：原来小兔家有一个又大又美丽的花园，春天来了，草地上盛开着五颜六色的花，蓝蓝的天空下，小鸟自由自在地飞来飞去，美丽的蝴蝶围着花朵跳舞，勤劳的蜜蜂正在采蜜，看这美丽的花园，还有那么多的好朋友，小兔子心里别提多高兴了。（背景音乐《春天》）师：我们一起来唱一唱。感受小兔子开心的感觉2. 观察冬天的花园图，讲述图片内容。

师：冬天悄悄地来了，小兔子的心情会是怎样的呢，我们来看一看。（播放ppt2□师：你从哪里看出来的？（眉毛，嘴巴）我们也来学一学吧。

师：小兔子为什么会这么难过呢？

过渡：刚才我们去了小兔子家的花园，和小兔子一起感受了开心和难过的感觉。接下来，我想请小朋友们尝一尝，开心和快乐。

## 二、通过游戏，用表情体现开心和难过

师：接下来我们来玩一个你来吃我来猜的游戏。我请一位男生一位女生和我一起来猜，其他的小朋友来吃。我会把水果分给你们，你们拿到就可以吃了，吃完记住这个味道，如果你吃到橘子要做开心的表情，吃到瓠柑要做难过的表情。我们三个的任务就是一起猜出你们吃的是瓠柑还是橘子。被猜中的小朋友可以点点头，没有被猜中的可以直接告诉我们答案。

（游戏结束）师：哇，小朋友们真不错，你们的表情做对了，我们猜的小朋友猜对了，你们都很棒。能够尝出开心和难过。

## 2. 比较开心和难过的表情

师：接下来，我请三位吃到瓠柑的小朋友站在左边，请三位吃到橘子的站在右边师：请你们做出刚才游戏中的表情。其他的小朋友来看一看，比一比，你们喜欢哪种表情？你们都喜欢笑着的表情吗？（请幼儿下来）为什么？（笑能让别人心情变好，笑起来很帅很漂亮。。）过渡：我们小朋友们都说了，笑起来更加漂亮，而且让别人会快乐起来自己也会快乐起来。可是，小兔子，它还在难过呢。

### 三、讨论消除不开心情绪的办法，体验快乐的美好与重要

#### 1. 讨论帮助小兔开心起来的办法。

师：冬天，小兔的朋友们走了，心里很难过。你们有什么好办法可以让小兔开心起来呢？(幼儿想出合适的办法后，教师让小兔重露笑颜向小朋友表示感谢□□ppt3□)

#### 2. 讨论帮助小男孩心情不好的办法。

师：老师这儿还有一位小男孩他今天不开心了，我们看看发生什么了□□ppt4□你们能用什么办法帮助他？他还有一件难过的事需要我们来解决呢□□ppt5□□发生了什么？你有什么话要跟他说，帮助他赶走难过。

#### 3. 回忆自己难过的时候，让大家来想想办法，以后碰到同样的事就能赶走难过了。

师：你们有没有什么难过的事情？你们会跟他一样因为这样的事难过吗？我们一起来想想办法。（大概请两到四位幼儿）

小结：我们不仅帮助了小兔子赶走不开心，我们自己也有了好多赶走难过的办法。以后要是又有难过住到我们身体里了，我们就可以用各种办法赶走难过。

现在的孩子多是独生子女，大人对他们百般呵护，生怕照顾不

周,而大人要求孩子帮助的却很少,甚至没有,孩子被大人的爱包围着,反而感觉不到这种爱了,认为这一切都是理所当然的。让幼儿感知到别人的爱,从而萌发爱他人的意识,是本次活动的主要目标。通过感受故事中小兔子高兴和伤心的情感,引发幼儿关爱他人,并体验帮助他人的快乐。活动中,形象的教育手段,不断强化着幼儿团结友爱、互相关心、互相帮助的思想意识。通过启发引导,孩子们有了爱他人的意识,萌发了要为别人做事的愿望。但是,中班幼儿各方面的能力都相对较差,往往有了好的动机,却收不到好的效果。因此,要有目的地向幼儿讲解、传授正确的行为方式,教给幼儿一些简单的技能。从而感到关心别人、爱护别人是一件十分快乐的事情,为幼儿关心别人、帮助别人提供动力,以此来不断强化幼儿爱他人的情感。

## 中班健康领域公开课篇二

1. 了解基本的消防知识,学习火灾中简单的自救方法。
2. 树立防火意识,提高幼儿的自我保护能力。

1. 材料准备:图片、电视、安全出口、消防车声音、录像。
2. 经验准备:幼儿已积累了一些安全防火的知识经验,知道自己家的住址。

1. 幼儿观看动画,引出问题

师:发生了什么事?垃圾筐着火了,怎么办?

教师利用图片和绘画的形式记录幼儿的回答。

幼:用水泼。

幼:用脚踩。

幼：用石头压。

幼：用铲子拍。

分析：中班幼儿的思维方式是具体形象思维，教师利用图片的形式，能够形象地帮助幼儿记录他们想出的办法。

2. 教师放映大火的录像，讨论着火了怎么办？

(1)鼓励幼儿积极回答问题，利用图片的形式记录幼儿的回答。

幼：报警：火警电话119。

幼：用湿毛巾、湿布捂住口鼻，弯腰摸墙撤离。

幼：打开窗户，用鲜艳的衣服或手电等呼叫求救。

幼：把床单撕成一条一条的当绳子从窗户逃生。

幼：用灭火器灭火。

幼：一个跟着一个走，不能拥挤下楼。

分析：在活动前丰富幼儿的感知经验，创设相应的环境，只有这样，幼儿在活动中才能积极思考，积极回答问题。

3. 逃生演习

告诉幼儿：现在我们要进行一个逃生演习。

情境：警报拉响。

师：小朋友不好了，幼儿园着火了，我们赶快想办法，逃到安全的地方。提醒幼儿不要害怕，引导幼儿有序弯腰摸墙从安全出口撤离。来到院中安全的地方，教师清点人数，总结

逃生中出现的问题。

分析：幼儿通过亲身体验逃生的过程，了解了一些逃生、自救的方法，提高了幼儿的自我保护意识。

## 中班健康领域公开课篇三

- 1、能回忆并说出自己高兴的事情以及高兴时的举动、表现。
- 2、学会保持快乐的方法，初步能调节情绪。
- 3、能与他人分享自己的快乐，并能初步感知与理解别人的快乐。
- 4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 5、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。

1、两段音乐；

2、绘本故事《生气汤》。

1、放一段轻缓的音乐，教师请小朋友闭上眼睛，沉浸在音乐里，回忆自己开心的事情。

2、转到一段比较活泼轻快的音乐，请小朋友轮流说出自己高兴的事情，并描绘自己当时的举动、手势或者表现。老师可先举例示范，例如“老师最开心的事情是与爸爸妈妈去看3d电影，当时我高兴得蹦了起来”，教师要加上蹦的动作感染小朋友。

3、小朋友描绘的过程中，教师注意让其他幼儿倾听，并且提问幼儿当时的表情、手势或表现，例如强调“小明开心的表

现是嘴里不住地哼着歌”，“你开心的表现是什么？”“你当时是怎么表达你的开心的？”

4、教师紧接着简单地讲绘本故事《生气汤》，引导幼儿讨论自己不开心时如何能开心，如何保持开心。

5、最后，教师请幼儿自行分成几人一组，互相分享自己其他的开心的事情。教师注意观察并且引导幼儿去倾听他人分享，还可参与其中请小朋友说一说如何能使自己开心也使其他人开心起来。

请小朋友欣赏一组图片，观察图片上的小朋友的表情、手、脚以及其他部位的动作，看看别人开心的样子是什么样子的，有助于幼儿能准确了解自己开心时的心情以及感知别人的快乐。

## 中班健康领域公开课篇四

1、积极参与讨论，体验关心别人带来的快乐。

2、能用自己的方式表达对生病同伴的关心。

3、知道要爱护身体，让自己少生病。

1、情景表演片段（我生病了）。

一、回忆生病的感受，萌发对生病同伴的关爱之情。

提问：你生病的时候有什么感觉？最想做什么？

二、观看情境表演（我生病了），体验生病时渴望关爱的迫切心情。

1、幼儿观看表演。

2、提问、讨论：看玩这个表演，你有什么感觉？

最近我们班xx小朋友生病了，没有来上幼儿园，你有什么想法？

三、交流、讨论慰问生病的同伴的方式。

1、与同伴讨论并记录：可以以怎样的方式慰问生病的同伴？

2、集体交流：交流慰问同伴时应注意哪些问题？

（如打电话时间不宜过长、声音不宜过响、要清楚地表达自己的.慰问之情等）

四、引导幼儿学习关心自己和身边的人。

1、提问：如果我们身边的朋友、亲人生病了，我们应该怎么做？

2、讨论：如果自己生病了，应该怎么做？

3、教师小结幼儿的讨论情况，并引导幼儿进行尝试体验。

怎样才能少生病？

1、组织幼儿讨论。

2、教师小结：要经常参加体育锻炼，注意根据天气变化增减衣服，讲究饮食卫生，多吃有营养的食物等。

## 中班健康领域公开课篇五

卷白菜心

农村幼儿都见过大白菜，有的幼儿家里还种过大白菜，所以



每一位幼儿都对大白菜非常熟悉。针对幼儿容易对熟悉的事物产生兴趣的特点，我们设计了户外游戏活动——卷白菜心。通过这一活动，不仅给孩子们创造了更多参加户外活动的机会，对增强体质有很大的帮助，而且也有利于发展幼儿的反应能力，以及幼儿在活动中的合作能力。

- 1、帮助幼儿发展其反应能力，培养幼儿在活动中的合作能力。
- 2、培养幼儿良好的活动习惯。
- 3、引导幼儿体验与同伴一起游戏的快乐。

培养和发展幼儿活动中的合作能力。

- 1、平整的活动场地。
- 2、调整幼儿的状态，调动幼儿参与活动的积极性。

1、调整好幼儿的状态，整队带入平整的活动场地。

2、谈话法导入：引导幼儿说出见过的、吃过的大白菜是什么样子的，然后老师小结——大白菜是一层一层的。导出活动主题：卷白菜心。

3、活动开始：将幼儿分成两组，手拉手站成两列，要求两列幼儿相对站立。每一列站在最前面的幼儿是“白菜心”，两列同时开始，大家一边有节奏地说：“卷呀，卷呀，卷白菜！卷呀，卷呀，卷白菜……”一边以“白菜心”为中心点来卷绕，中途掉队者将会被淘汰，其出场以后，游戏活动继续开始，且速度逐渐加快，每一列最后的获胜者做下一轮游戏的“白菜心”。两列中获胜的一列幼儿要及时表扬。

4、注意事项：引导幼儿在“卷”的过程中注意合作，要有秩序，不能乱作一团。自己不要因慌乱而跌倒，也不能装到其

他的小伙伴。

5、活动整理：做整理运动，帮助幼儿从运动的状态中调整好情绪。

引导并鼓励幼儿回家后同家长和其他的同伴一起玩这一游戏。

## 中班健康领域公开课篇六

1、初步掌握两人合作“抛接球”的基本方法。

2、在两人配合时能做到手眼协调、反应敏捷。

3、加强合作意识，体验合作的乐趣。

4、培养幼儿的合作意识，学会团结、谦让。

5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

报纸球和塑料筐4个

一、玩纸球。

——游戏“炒米花”。米花是用什么做的呢？

——师：那我们今天来玩纸球，想一想，纸球还可以怎么玩，看看谁的方法多？

——请幼儿示范自己的玩法，看谁的花样多，和别人玩的不一样。

——师幼互动，鼓励幼儿学习并尝试同伴的玩法。

二、游戏“你抛我接”。

——教师用铃鼓声作信号，铃鼓响，幼儿抛球练习；铃鼓停，幼儿停止抛球。游戏重复练习。

### 三、游戏“抛纸球”。

——游戏玩法与规则：幼儿分为四组，每人拿纸球抛进事先准备的框里，抛完后拿着纸球到队形后面接着排队，进行游戏。

——竞赛活动。幼儿分四组，开始抛纸球，每队请一位小组长负责拾纸球。

每位幼儿抛五个纸球，最后看看谁抛进框里的球最多，谁就是优胜者。然后依次顺序，再开始游戏。

### 四、结束活动。

——幼儿整理场地上的报纸球，活动结束。

活动中首先让幼儿单人玩抛接球游戏，感知的不同高度会有不同的下落速度。

在活动内容的安排上，遵循了由易到难，由简到繁的原则，激发幼儿的锻炼兴趣，层次清楚，衔接自然，每一个内容的出现始终围绕活动目标，同时注重个体差异。活动中，孩子的积极性也特别高，幼儿充分发挥想象，在运动中自得其乐。

## 中班健康领域公开课篇七

设计意图：由于中班幼儿比较爱挑食，吃饭时经常把蔬菜挑出来，挑食偏食比较严重。为了使幼儿爱吃各种食物，养成爱吃蔬菜的好习惯。因此我设计了这节课。

健康

## 《多吃蔬菜好处多》

- 1: 引导幼儿简单认识、了解常见蔬菜
- 2: 引导幼儿不挑食、偏食
- 3: 引导幼儿养成爱吃蔬菜的好习惯

青菜 大蒜 西红柿

### 一、激发幼儿兴趣

- 1、通过谈话导入蔬菜、引起幼儿兴趣

### 二、导入新课

- 1、教师出示蔬菜，让幼儿认识蔬菜
- 2、提问幼儿爱吃和不爱吃哪些蔬菜、为什么？
- 3、 有哪些小动物爱吃青菜？

### 三、输入新知识

- 1、教师讲解多吃蔬菜的好处
- 2、介绍讲解挑食偏食的坏处

### 四、结束课堂

- 1、挑选个别幼儿拿蔬菜让幼儿说出名字

通过本次让幼儿 懂得多吃蔬菜身体好，养成爱吃蔬菜的好习惯。

# 中班健康领域公开课篇八

1、理解故事内容，知道多吃水果蔬菜，多参加体育运动能增强体质；

2、乐意参加各项体育锻炼，体验活动带来的快乐。

1、胖胖的胖、瘦“照片”各一张；

2、“胖胖减肥”故事一则

3、皮球、呼啦圈、飞盘、高跷共20份

4、欢快的音乐

经验准备：教师准备的体育用具幼儿都操作过

1、导入

“黄老师有一位朋友，他特别爱吃肉，每天都要吃肯德鸡、卖当劳，而且不爱运动，他认为运动会又脏有累不好玩。结果他变成了一个小胖墩，大家都叫他胖胖，那胖胖到底有多胖呢？我这里有一张胖胖的照片，我们一起来看看好吗？”  
(看图片)

2、基本部分

a□胖胖遇到了什么麻烦

讲故事前半部分，提问：1. 胖胖遇到了什么麻烦？

3、你们有什么好办法？

b□减肥的好办法

讲故事的后半部分，对幼儿说的办法表示肯定、赞扬。再次提问：你们知道有那些体育活动帮助胖胖减肥吗？请幼儿说说有哪些活动并说说该活动的作用。

#### 4、减肥运动

“今天黄老师带来许多小朋友们经常锻炼的体育用具，我们一起来教胖胖怎样锻炼好不好？”幼儿一起锻炼，教师以胖胖的身份加入活动，询问是怎样锻炼的。结束后请几个玩的特别好的幼儿再来教教胖胖怎样锻炼并说说这样锻炼的作用。最后大家锻炼累了请休息一会，东西放好。

1、胖胖变瘦了：胖胖学会了小朋友们教他的本领，他呀又给我寄来一张照片，大家看看胖胖变成什么样子了？（表现胖胖变瘦的喜悦之情“看看我现在美不美、漂不漂亮啊？”）

2、再次总结胖胖变瘦的原因：“你们知道我为什么会变的怎么瘦吗？”再次抛出问题让幼儿自己来回答（多吃水果蔬菜，多锻炼身体）

3、给胖胖换名字：现在胖胖不再胖了那我们可以给他换个名字吗？叫什么？

4、结束活动□xx谢谢我们小朋友的帮助，那我们现在一起去锻炼身体吧！

[附]故事：胖胖减肥

胖胖今年6岁了，他特别爱吃肉，而且每天都要吃肯德基、麦当劳。胖胖最讨厌运动了，他觉得又累又不好玩。结果他变成了个小胖墩！胖胖有多胖呢？让我来告诉你吧。

胖胖的班级在幼儿园的三楼，他要是想从楼下走到楼上，得花半个小时的时间，因为他太胖了，爬不动，每上一层楼梯，

都要休息好一会儿。

小朋友都去玩滑滑梯了，胖胖也想玩，可是他太胖了，爬不上去。小朋友和老师一起帮助他，推的推，拉的拉，好不容易上去了。可是谁知道他从滑梯上滑下来的时候，被卡在了滑梯中间，上又上不去，下又下不来，急得胖胖直哭。

最危险的是有一次，胖胖和妈妈上街玩。妈妈看到是绿灯就牵着胖胖过马路，谁知胖胖太胖了，走起路来就特别慢，绿灯都变成红灯了，他们才过了一半马路。要不是警察叔叔及时让所有的车子停下来，胖胖和妈妈就要被车撞了！

肥胖给胖胖带来了太多的麻烦，于是他决定减肥。他到医院去看医生，医生爷爷告诉他得多吃蔬菜、水果，少吃肉，什么肯德基、麦当劳都不能再吃了。最重要的是每天都要运动，坚持锻炼身体，这样才能成功的减肥。于是胖胖每天都坚持早早起床，跑步、跳绳锻炼身体，在幼儿园也积极地参加各项运动，不再偷懒了。

现在已经没有人再叫他胖胖了，你猜，他减肥成功了吗？