

幼儿园大班健康活动教案及反思(通用9篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么问题来了,教案应该怎么写?下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文,我们一起来看看吧。

幼儿园大班健康活动教案及反思篇一

活动目标:

- 1、知道每个人都有情绪,并能了解几种基本的情绪。
- 2、了解不同情绪对人身体健康的影像,初步知道要调节自己的情绪。
- 3、能大胆的表达自己的情绪。
- 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。

活动准备:

- 1、三个情绪面具(快乐、悲伤、愤怒)。
- 2、每组一个情绪脸谱转盘。
- 3、自制电视机三台。

活动过程:

一、引导幼儿了解几种基本的情绪。

1、请幼儿欣赏表演《变脸》。

(1) 请配班老师（或自己也行）表演变脸。

(2) 请幼儿说说刚才看到了什么？

(3) 观察脸谱的各种表情，并说出是什么表情。你认为他心里的感觉是怎样的？

(4) 请幼儿说说除了快乐、悲伤、愤怒之外，人还有哪些情绪？

2、游戏：玩转盘。

(1) 请个别小朋友上来玩转盘，背对着小朋友，转到什么情绪就做出相应的表情，让小朋友猜他转到的是什么表情。

(2) 请小朋友以小组为单位玩转盘，一个人转动指针，指针指到一处情绪时，其他小朋友就要试着做出这种表情，并说说在怎样的情况下会有这种情绪的。

二、记录自己的情绪。

1、我们的情绪就像气温一样，有时好有时不好，天气的好坏我们是怎么知道的呢？（天气预报）

2、（出示电视机）今天我们要办一个“心晴雨报”节目，小朋友可以坐在电视机后把自己今天的或是这几天的心情告诉大家，还要说出为什么会有这种心情，这样有不开心的事小朋友才可以帮助你。

3、幼儿自己坐到电视机后说说自己的心情。

4、幼儿分三组自由进行心晴雨报的活动。

三、听故事，了解情绪对人身心的影响。

刚才我听到有的小朋友说自己今天很伤心，有的小朋友说自己今天很生气，那这些心情对我的身体有没有什么影响呢？下面请小朋友来听一个《小熊快乐生病》的故事。

1、教师讲故事。

2、讨论：

（1）小熊快乐怎么会躺在床上起不来的？它真的得了很重的病吗？

（2）后来它的病是怎样变好的？

（3）教师小结：悲伤、害怕、生气的情绪对身体都不好，有时候会使自己生病，起不了床，而快乐能使我们的身体变的很健康。

4、幼儿自由讨论。

5、请个别幼儿说说使自己变得快乐的方法。

6、出示事先准备好的图片，然后请幼儿自由的看一看，说一说。

7、请幼儿用小电视机播报“我得开心法宝”。

四、活动结束。

幼儿园大班健康活动教案及反思篇二

活动目标：

- 1、通过活动，让幼儿了解一些运动项目，培养幼儿对参加运动的喜爱。
- 2、通过ppt了解多种运动项目的名称、种类和形式，丰富关于运动方面的知识经验。
- 3、知道运动可以使身体健康，心情愉快，乐意主动积极地参加运动。
- 4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。
- 5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动准备：

关于运动的ppt[]运动器械若干(羽毛球、高跷、篮球、绳子、跨栏、毽子)

活动过程：

(一)谈话活动：

- 2、教师：今天冷老师带来了许多运动器械，看看有哪些呀?(一一介绍一下)现在，请你选择一样你最喜欢的器械去玩一玩。(1-2分钟)
- 3、教师：谁来说说看刚才你玩的是哪种器械，是怎么玩的?(例如：幼儿：我刚才玩的是羽毛球;师：你是怎么玩的呀?上来示范一下;教师着重在正确发球，教师：恩，羽毛球是这样玩的)

(二)运动项目知多少

1、师：小朋友们，你们知道奥运会吗？奥运会中有很多的体育运动项目，我们一起来看一看。（出示ppt）

(1)教师：小朋友们看一看，这上面有哪些运动项目？(乒乓球、羽毛球、排球、跳水、射击、举重)

(2)教师：我们先来看一看乒乓球，小朋友知道乒乓球是怎么玩的吗？

小结；发球一定要符合规则，将球往上抛，挥动球拍把球打到对方桌上，如果球没过网或者打到自己桌上和地上，那就输一分。

教师：那冷老师问问你们，你们知道我们中国的国球是什么吗？(乒乓球)我们国家的乒乓球可是很厉害的，你们看，在08奥运会中我国乒乓球就获得了4枚金牌呢。

(3)教师：请小朋友看一看这是什么运动？(羽毛球)羽毛球是怎么玩的呢？我们来看一看两张图片，一张是单打，一张是双打，原来羽毛球还分双打和单打。

小结：双方分别站在球网两边，发球一定要符合规则，如果球没有过网或者出界，那就输一分。

(4)教师：小朋友看一下，这是什么运动？(排球)看一看，排球和刚才的羽毛球有什么地方是相同的，那不同的地方在哪？排球是一个团体共同参加的，主要是合作，那你们还知道哪些运动也是团队合作的吗？(篮球、花样游泳、足球)

(5)教师：这个又是什么运动？(跳水)请小朋友们观察一下，他们是怎么跳水的？跳水运动员的动作都非常优美，非常规范。

(6)教师：这个又是什么运动项目?(射击)射击的时候需要非常专注，这样才能取得好的成绩，看，这个红点点是靶心，射击时射的离靶心越近环数就越高。

(7)教师：这个是什么运动项目?(举重)是不是每个运动员举的都是一样重的?(根据运动员的体重)，举重也非常辛苦，需要足够的毅力坚持住。

(三)讨论科学的运动方法：

1、教师：我们小朋友为什么要做运动呢？

小结：运动可以使身体健康，心情愉快，也可以帮助我们消化，还可以保暖、减肥等等。

2、教师：小朋友们，运动时我们要注意些什么呢？

小结：身体锻炼不可盲目的进行，要有计划地进行。要根据时间、气候等条件来选择合适的运动项目。在运动过程中，要注意安全，学会保护自己。

(四)结束教师：小朋友们、现在就让我们一起去运动吧！

幼儿园大班健康活动教案及反思篇三

1、能想出多种玩绳方法，尝试团队合作。

2、通过玩绳进行多种跑、跳练习。

3、增加腿部力量，提高协调能力。

4、在玩绳中体验新年热烈的气氛及感受同伴间合作带来的愉悦。

5、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

活动准备

1、观看新年放礼炮、舞龙灯等场景的录像。

2、幼儿每人一根稻草短绳，两根稻草长绳，两根5米长绳悬挂在空中，一面鼓，一枚龙珠。

3、《过新年》音乐、劲舞音乐磁带。

活动过程

1、《过新年》音乐响起，教师带领幼儿口喊“过新年啰”自由跑入活动场地成散点站立。

师：小朋友们，《过新年》的音乐响起来了，20__年过去了，新的一年又开始了，让我们一起运动起来吧。

2、放劲舞音乐，教师带领幼儿做热身操。

3、幼儿自由玩绳，教师鼓励幼儿想出各种玩稻草绳的方法。

4、玩“放鞭炮”游戏。教师指导幼儿将绳子揉成团，用力往天空中抛，并大喊“啪”。规则：必须在教师点火后才能一齐放。

5、接力赛。教师将幼儿排成人数相等的四队，左右各两队面对面站立。一边两组，左面两队第一名幼儿将空中高挂绳抓住跑去交给对面第一名幼儿后再站到队尾，两队幼儿依次跑出，直至全部幼儿跑完。（第一遍练习，第二遍两队比赛，教师击鼓助威。）

6、请幼儿围坐在教师身边休息并一起小结“接力赛”情况。

7、游戏“双龙戏珠”。师：我们中国人喜欢舞龙灯来庆祝自己的节日，今天我们也来学一学舞龙庆祝新一年的开始吧！教师出示长绳，带领幼儿分两组，每组幼儿右手同抓一根长绳成“龙”，在“龙珠”的指引下或蹲、或走、或跑、或挥舞长绳。教师合理运用鼓声指挥幼儿团队合作舞龙。

8、组织两队“龙”踢踢腿、挥挥手，放松着舞出活动室。

安全教育：活动中注意观察幼儿是否将绳子用于绕颈等不安全玩法，并及时制止，教育幼儿不要与同伴相撞。

幼儿园大班健康活动教案及反思篇四

活动目标：

- 1、幼儿在探索和实践活动中，逐渐掌握投掷的基本方法。
- 2、通过活动，培养幼儿勇于克服困难的精神，体验成功的快乐。
- 3、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 4、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。
- 5、增强合作精神，提高竞争意识。

活动准备：

纸飞机、塑料圈若干等

活动重点：

投掷的方法——手臂弯曲在肩上，两脚前后分开放，身体后仰，用力蹬地投向前方。

活动过程：

一、活动身体：

1、队列训练

2、准备操练习：运动模仿操

二、分散探索：

1、自由尝试

带领幼儿到“飞机场”，告诉大家：今天老师做指挥官，你们做飞行员，请大家拿起飞机练习一下，看看谁的飞机飞得远。

2、介绍方法：

根据观察，请幼儿说说“你的飞机为什么远”。教师示范，边用儿歌的形式总结。（手拿飞机放肩上，身体往后靠一靠，预备开始向上飞。）

再次分散练习。

3、飞行员特技表演：

前面出现了“三个山洞”，让我们想想办法穿过它。（想到要射得高、对准目标）

4、竞赛活动：

小飞行员们的本领真大，现在我们分两队进行比赛。

介绍规则：前面有三条不同颜色的绳子，分别代表着不同的分数，等会儿我们比赛时要记分的。如果你的飞机飞在了红

绳内，就是一分——（分两组进行）并请6分、5分——的幼儿出列，教师给予鼓励。

根据幼儿投掷情况，再次巩固方法，请投得远的幼儿示范，并帮助分数低的幼儿。

第二次比赛。

5、集体游戏：打怪兽

你们的本领练得真棒，司令员知道了就派我们去火星执行重要任务，打败怪兽。这里旅程很远，要经过太空隧道、银河、火山，有一定的危险，你们要注意。走，跟着指挥官行动吧！（利用休闲区进行）

火星到了，瞄准目标，准备射击，打！

三、放松活动：

1、怪兽被我们打败了，说说我们为什么会胜利的？

2、自由结伴游戏。

活动反思：

通过了这次的课，让我明白了要上好一堂课，不仅要在上的时候全身心的投入，教态亲切，设计时定好准确的目标，对教案的理解也尤其重要。只有教师思路清晰，目标明确，才是上好课的前提条件，在做好前提条件的情况下才能更有信心。

幼儿园大班健康活动教案及反思篇五

活动目标：

- 1、知道骨骼是人体的支架，初步了解骨骼的名称和作用。
- 2、懂得用多种方法保护骨骼，养成良好的行为习惯，促进骨骼的生长发育。
- 3、了解多运动对身体有好处。
- 4、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

活动准备：

动物骨头：鱼骨头、肉骨头；骨骼支架图一幅；操作卡若干；录音机、磁带、投影仪、笔等。

活动过程：

(一)以动物骨骼引起幼儿兴趣。

(二)了解人体的支架——骨骼。

- 1、找找说说哪儿有骨骼？它是怎样的？
- 2、结合图片共同整理，了解人体骨骼的数量和有关名称。
- 3、体验了解骨骼的作用。

(三)懂得保护骨骼的多种方法。

- 1、幼儿判断操作卡上幼儿行为的正误，懂得保护骨骼的多种方法。
- 2、评价：集体讲讲、学学或者修改。

3、师幼共同小结，用歌曲提升(加油干的音乐)。

内容：喝牛奶呀么呵嘿，喝牛奶呀么呵嘿，我们大家喝牛奶
喝牛奶喝牛奶骨骼强又壮呀!(喝牛奶可更换为：晒太阳、作
运动、坐得直、站得稳等)

活动延伸：

养成爱锻炼，不挑食物的良好的习惯。

幼儿园大班健康活动教案及反思篇六

【活动目标】

- 1、知道白开水是儿童最佳的饮品。
- 2、鼓励幼儿多喝白开水，促进身体健康。

【活动准备】

电脑、搜集短片(世界各地、生命之源-水)图片、纸、笔。

【活动过程】

(一)欣赏短片世界各地

师：你们看到短片中各地区和各民族的人们都喜欢喝什么饮品

幼：蒙古人-奶茶，藏族-青稞酒、酥油茶，西方人-咖啡、可乐、啤酒，东方人-茶

师：你们最喜欢喝什么？

幼：果汁、可乐、雪碧、杏仁露、椰汁、茶、牛奶、豆浆、

酸奶....

(二)白开水，益处大

师：户外活动和剧烈活动后会出很多汗，应该喝什么？

幼：喝白开水

师：让幼儿了解为什么喝白开水？请幼儿再次欣赏短片：“生命之源-水”

教师小结

a□白开水含有丰富的矿物质

b□能帮助人身体进行代谢

c□白开水也是一种营养素

鼓励幼儿日常多喝白开水促进身体健康

延伸活动：利用幼儿自制饮水记录表，每周五评比喝水标兵

【活动自评】

幼儿通过观看短片直观的了解白开水对人体的好处，在两次游戏后通过对比法，由第一次喝水30%人到第二次游戏喝水人数上升到80%，这样使幼儿进一步了解到白开水对人的益处多。在引导幼儿自制饮水表中，鼓励幼儿大胆设计并制作，延伸活动中满足大班幼儿好竞争的意识，提高了幼儿的自我评价能力，培养幼儿能自觉主动进行饮水，使幼儿逐渐从教师的被动提醒督促转化为一种自觉地行为。

[幼儿园大班健康生活教育设计教案]

幼儿园大班健康活动教案及反思篇七

活动目标：

- 1、知道游泳是有益于身体健康的运动，但是一不小心就会有危险。
- 2、感受游泳时不注意安全带来的危害。
- 3、在解决问题和情境游戏中学习游泳时简单的自我保护方法。
- 4、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备：

- 1、教具准备：奥运比赛时的录像，图片。
- 2、学具准备：幼儿有过游泳的经历。

活动过程：

一、教师告诉幼儿今天我们来学习小朋友们很喜欢的一项运动。

- 1、教师出示教学材料奥运比赛时的录像，图片。吸引幼儿的兴趣。
- 2、让幼儿说说里面运动员游泳时候的姿势是什么样的？

老师：那个动作像不像一只青蛙啊？那个就是蛙泳。

幼儿：哇！还有那个像蝴蝶，是蝶泳。

二、老师通过示范让幼儿知道游泳对我们身体有什么好处啊？

1、老师提问幼儿那个小朋友学过游泳的？你们知道游泳对我们身体有什么好处啊？

2、老师教幼儿上来示范游泳时的动作。

老师：你们瞧，老师的手脚都在运动哦，还有头部。

幼儿：老师很累，呼吸也很快。

3、老师和幼儿一起讨论有也是锻炼了我们身体的哪些部位？对我们身体有什么好处。

老师：你们瞧，老师的手脚都在运动哦，还有头部。

幼儿：老师很累，呼吸也很快。

4、老师和幼儿总结一下，游泳时候我们通过手和腿，头部锻炼了我们身体的灵活性，通过运动时我们用力呼吸时，锻炼了我们小朋友的肺活量，从而使我们的身体很健康。

三、老师通过让幼儿看录像，图片知道游泳时要注意安全。

1、让幼儿讨论游泳时会出现什么危险？

2、应该怎么去避免危险。

四、老师和幼儿表演游泳时的情景，让幼儿知道怎么保护自己在游泳时不受伤害。

活动延伸：

老师可以找一些音乐，让幼儿在音乐的伴奏下，有节奏的做出各种游泳姿势，体验游泳时的愉快和与其他小朋友一起玩

游戏的乐趣。

幼儿园大班健康活动教案及反思篇八

1. 初步了解合理的饮食结构，培养科学进餐的好习惯。
2. 尝试自己设计一份营养餐，对食物搭配感兴趣。
3. 主动和同伴交流，并能对自己和同伴的设计进行恰当的评价。

各种食物图片、盘子，健康金字塔范图、营养师标志。

一、幼儿尝试第一次挑选自助餐。

1. 导入。以营养师的主角将幼儿带入游戏情境。

师：小朋友，那里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。为了欢迎你们的到来，我们哈哈餐厅特意准备了美味的自助餐。

3. 幼儿为自己挑选一份自助餐。（请你取一个盘子去挑选事物，注意了，挑选好后赶紧回到座位，和你的好朋友说一说你挑选了哪些事物）

4. 和身边的伙伴交流所选的食物。

5. 挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。

6. 营养师针对幼儿挑选食物的情景进行小结。

二、借助范图，逐层介绍“健康饮食金字塔”。

1. 营养师介绍“健康饮食金字塔”：（分五层）

小结：谷类食物能为我们供给人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

小结：除了小朋友刚刚讲的有许多营养外，蔬菜和水果还是我们人体内的环保卫士，能帮忙我们清除体内垃圾，促进食物消化，所以也必须多吃一些。

归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每一天适量换着吃”
“每一天还应当给身体补充些什么呢？就在金字塔的第四层上。我们一起看一看。”

（出示图片）喝了牛奶，我们会……（长个子、身体强壮）
这是什么？豆腐是用什么做的？你还吃过哪些豆制品）
小结：奶类和豆类都包含丰富的蛋白质，所以“每一天都要吃一点”。

团体讨论猜测（出示答案：油炸、烧烤类食品）说说油炸、烧烤类食品的种类和危害。

小结：油炸、烧烤类食品不仅仅不卫生，还会刺激胃肠道，引发腹痛、腹泻。长期食用还会导致肥胖、营养不良的现象，所以我们应当尽量少吃。

归纳儿歌：“油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢”
2. 刚才我们一起学习了“健康饮食金字塔”，营养师还给金字塔编了首好听的儿歌呢！（完整讲述一遍儿歌，幼儿跟说）
宝塔底层最重要，谷类食品营养好；蔬菜水果第二层，两类食物不能少；肉蛋鱼虾第三层，每一天适量换着吃；牛奶豆类第四层，每一天记着吃一点；油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢。

3. 听了营养师的介绍，你们觉得怎样吃才是科学合理的呢？

4. 总结：对，这座金字塔告诉我们，在进餐挑选食物时要营

养全面（举例说明）还要合理搭配：我们的饮食中首先必须要有谷类食品，能够选择其中的一种或者两种，其次要有蔬菜和水果，当然也要适量，并不是一次都要把所有的蔬菜水果都吃全。然后，再搭配些适量的肉或者鱼这样的荤菜换着吃；另外每一天牛奶和豆制品也要补充些。而刚刚提到的油炸和烧烤食品要不吃或者尽量少吃，这样我们的饮食才是健康合理的。

三、鼓励幼儿对已选自助餐进行合理的调整，引导幼儿自主设计一份营养餐。

1. 学习了营养知识后，你觉得你挑选的自助餐合理吗？
2. 引导幼儿根据健康饮食金字塔标准，调整所选食物。提出操作要求。

（1）引导幼儿互相进行交流评价，（师生共评、生生互评）

（2）贴合营养标准，搭配合理的颁发营养师标志。

四、帮忙幼儿整理和拓展经验，教育幼儿养成健康饮食好习惯。

今日在哈哈餐厅，你们不仅仅学到了营养知识，为自我设计了搭配合理的营养餐，还获得了营养师的标志，营养师真为你们高兴！期望你们以后在生活中也能做到不挑食、不偏食，养成科学进餐的好习惯。今日回家试着给自我家设计一份营养食谱，记住要合理搭配哦！此刻，就是让我们去尽情享受美味的自助餐吧！

幼儿园大班健康活动教案及反思篇九

- 1、寻找和发现生活中的欢乐。

2、学习让自己欢乐起来的几种方法。

3、培养健康的心理和开朗的性格。

表示欢乐的照片若干，绘画用的笔和纸。

一、说一说自己什么时候感觉欢乐。

1、每个人都有欢乐和悲伤的时候，你什么时候会感觉欢乐呢？

2、请幼儿结伴进行讨论。

二、请幼儿说一说照片中欢乐的事。

1、这张照片中你发现的欢乐是什么呢？

2、幼儿大胆猜测照片中的资料，并说一说自己有没有这样的情景。

3、请照片的主人说说这张照片中欢乐的事。

三、不开心时如何调整。

2、让幼儿经过和同伴之间的讨论明确：在我们的周围到处都有欢乐，游戏是欢乐的，帮忙别人是欢乐的，在分享别人的欢乐时，自我也会感到开心，观看表演和参与表演时我们都是欢乐的等。

3、小结：我们要善于发现周围的欢乐，并能够用欢乐赶走自己生活中的不欢乐。

四、延伸活动。

请幼儿将自己感到最欢乐的一件事画下来，并讲给同伴听。