

2023年大班营养日健康教案(汇总5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

大班营养日健康教案篇一

活动目标

1. 理解合理的营养结构。
2. 为自己搭配营养餐。

活动准备

1. 兵兵. 兰兰. 苹苹和食物的ppt□
2. 食物金字塔图ppt□
3. 餐盘. 各种蔬菜水果，面包玩具。

活动重难点

重点：为自己搭配营养餐，养成不挑食不偏食的习惯。

难点：理解合理的营养结构。

活动过程

1. 导入

师：小朋友们今天我们班里来了几位客人老师，来和他们说

声下午好吧。

幼：老师下午好。

师：小朋友们你们喜欢吃什么呢？(从蔬菜. 水果. 肉类等方面引导幼儿说)

幼：.....

师：哇，原来小朋友喜欢吃这么多东西呢。要是让你随便吃，你能吃多少呢？

幼：.....

师：原来小朋友能吃这么多东西呢。

2. 了解偏食的坏处。

(1) 出示兵兵和食物图片。

师：请小朋友看一看兵兵都喜欢吃些什么东西呢？

幼：.....

师：兵兵喜欢吃鸡腿. 鱼. 猪肉。那么请小朋友看一看有青菜吗？

幼：.....

师：请你们观察一下兵兵的身材长得怎么样？这样好看吗？

幼：.....

小结：因为兵兵总是吃肉不吃蔬菜，所以呢，他的身体长得特别胖。

(2) 出示兰兰和食物图片。

师：请小朋友看一看兰兰都喜欢吃些什么呢？

幼：.....

师：兰兰喜欢吃南瓜. 茄子. 白菜. 米饭，那这上面有肉吗？

幼：.....

师：你们觉得兰兰的身材长的怎么样？

幼：.....

小结：因为兰兰总是吃蔬菜不吃肉，所以他的身体长得很瘦小。

(3) 出示苹苹和食物图片

师：这位是苹苹小朋友，请小朋友看看苹苹喜欢吃什么东西？

幼：.....

师：苹苹喜欢吃胡萝卜. 黄瓜. 鸡腿. 鱼还有米饭。因为她吃的很丰富，所以苹苹长得很漂亮，不胖也不瘦。所以小朋友们也要养成良好的饮食习惯，不能挑食也不能偏食。

3. 了解合理的饮食结构。

(1). 师：小朋友们想吃很多很多喜欢的东西，这样合适吗？哪些东西应该多吃，哪些东西应该少吃呢？教师出示图片。师：我们每天吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃，上面的东西应该少吃。

(2) 师：那吃的最多的应该是什么呢？（米饭.. 面包，多吃这

些粮食做的食品可以让我们有力气。)

(3)师：可以吃的第二多的是什么?(胡萝卜.西红柿.香蕉.苹果)

(4)师：比蔬菜水果要吃得少一些的是什么?(牛奶.鸡蛋.鱼肉都可以吃一些，但是不能吃的太多哦。)

(5)师：那吃的最少的是哪些呢?(糖果.盐还有油炸食品.零食应该少吃。)

4.小结：看了营养宝塔让我们知道，哪些东西应该多吃，哪些东西应该少吃，不能一个劲儿的吃自己喜欢吃的东西。

师：现在我们为自己搭配营养餐好吗?

幼：好。

5.分享与交流。

师：请...来说一说你搭配的营养餐合适吗?

幼：.....如果不合适就给予引导，如果合适就给予肯定表扬。

活动延伸

师：请小朋友端着营养餐跟客人老师一起分享吧

活动反思：

这节课的目标是，理解合理的'营养结构，为自己搭配营养餐，养成不偏食不挑食的好习惯。

幼儿在看、做游戏、动手体验中学习，从而达到良好的效果。

通过游戏充分调动幼儿已有经验，幼儿在游戏中既会积极动脑又会玩的很开心。

大班营养日健康教案篇二

在日常的午餐中我发现大多数的孩子不爱吃蔬菜，有的甚至一点蔬菜都不吃。虽然蔬菜随处可见，种类繁多，是小朋友经常接触到的一种食物，可是它的营养以及对人身体的好处却不是很了解。因此有必要引导幼儿对蔬菜有正确的认识，加深对蔬菜的喜爱，并养成健康向上，不挑食的饮食好习惯。鼓励幼儿多吃蔬菜有益健康。针对这些问题，特设计本活动。

- 1、认识常见蔬菜的名称及外形特征，简单了解一些蔬菜的不同食用部分和使用方法。
- 2、尝试给蔬菜分类（根类、茎叶类、果实类），发展幼儿的分类能力。
- 3、蔬菜好吃有营养，教育幼儿不要挑食。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、初步了解健康的小常识。

重点：让幼儿了解蔬菜的营养价值，不爱吃蔬菜、挑食对身体不好。

难点：有些蔬菜不能直观的给幼儿展示。

- 1、一些常见的蔬菜实物，卡片画，自制一些蔬菜头饰
- 2、幼儿提前在家里或者和家长一起去市场了解一些蔬菜的知识。

1、让小朋友戴上蔬菜的头饰跳一段“蔬菜宝宝舞”，激发幼儿的兴趣。

老师：“这多的蔬菜宝宝呀，老师都看花眼了，让不出来是什么蔬菜了，小朋友能自己说出来自己头上戴的是什么蔬菜吗？”（幼儿自己说蔬菜的名字）

老师：“哇！小朋友真聪明，认识这么多的蔬菜呢，有的老师还不认识呢。那你们都喜欢吃哪一种蔬菜呢？”（幼儿回答）

老师：“小朋友们还知道这些蔬菜的哪个部分是可以吃的吗？”然后用准备好是蔬菜实物逐一说明，引导幼儿了解蔬菜可以食用的部分是不一样的。

2、通过做游戏，让幼儿学会蔬菜的简单分类。

给每个小朋友发一个蔬菜实物或者蔬菜卡片，然后让幼儿根据蔬菜的食用部分去找朋友。（在活动的过程给与及时的纠正，加深幼儿的印象。）

利用轻松、活泼的游戏，让小朋友在活动过程中不仅能正确地对蔬菜进行分类，并能自由地、夸张地表现可爱的蔬菜宝宝形象。

3、通过角色表演，让幼儿形象的了解多吃蔬菜的好处。

扮演蔬菜的幼儿依次做简单的动作，边做自我介绍。白菜宝宝：我是白菜宝宝，小朋友要和我做朋友，只要吃了我以后，天天大便很舒畅。菠菜宝宝：你们认识我吗？我叫菠菜宝宝，你想变得强壮有力气吗？小朋友吃了我以后，就会身体棒棒，少生病，记住了，大力水手吃菠菜。西红柿宝宝：我是西红柿宝宝，你看我长得多漂亮，浑身红通通，小朋友吃了我以后，也会变得漂亮、帅气。

只要幼儿明白多吃蔬菜对身体的好处，他们的偏食习惯是能够慢慢地纠正过来的。

幼儿回家后，可一和家长一起榨一些美味的蔬菜汁，进一步了解蔬菜的营养，让幼儿对蔬菜持续不断的对蔬菜产生兴趣。

由于硬件设施的限制，不能更好的展示蔬菜的特征及营养价值

有一部分幼儿不爱吃蔬菜可能是味觉系统还没发育完全，对某些蔬菜的气味适应不了，我们应多和家长沟通，争取把蔬菜做的更美味一些，让小朋友早日爱上蔬菜。

大班营养日健康教案篇三

教学内容

- 1、足球传控球练习
- 2、趣味游戏：传递奥运火炬

教学目标：

- 1、学生能积极参与小足球的学习与游戏活动，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、通过对足球传控球的练习，使80%的学生能掌握足球传控球的技术。
- 3、通过游戏活动，培养学生的合作与竞争意识，体验与他人合作学习的心理感受。

教学重点：

脚内侧传球和前脚掌停球的动作方法。

教学难点：

传停球的力度和准确性。

活动反思：

足球是少年儿童非常喜欢的体育活动。足球运动能全面发展人的身体素质，增强人的体质。培养少年儿童的身心。抓住足球运动的特点及儿童的心理特点，开展教学，会取得良好的效果。在教学中我始终按照以下为教学流程来指导教学：兴趣导入——熟悉球性——合作学练——放松身心——评价小结。如脚内侧踢球是足球技术中最基本也是最常用的一种动作方法，根据小学生的特点，我先采用模仿练习，先是无球的模仿练习，接着是有球的练习。体会摆动腿以髋关节为轴，大腿带动小腿的摆动方法。但是由于小学生独有的特点，对动作的完整概念往往不能理解，这就导致不同错误的发生。如：踢球腿的膝盖和脚尖外转不够，踝关节放松，脚尖没有翘起，身体不会协调用力，脚型控制不好等等，鉴于这些错误的发生。我让学生，两人一组，一人用脚踩球，另一人做原地或上一步的踢球练习。并且踢球力量不要过猛，主要体会支撑脚的选位和摆动腿的摆动动作。而且还编了口诀“脚尖向上翘，大腿往外翻，踢球踢中部，传球方向正”出处。让学生对技术动作的要领更加的清楚、牢记。

在教学中，我以小组为单位，对每个小组在每个教学环节的学习情况作出及时评价，有利于学生及时清楚自己的学习状态，有效的提高了学习气氛，调动了学生的学习积极性。值得我注意的是，学生具有个体差异性，不能按照个别学生的要求去要求他们，而是应该以大多数学生的实际情况去要求他们，制定符合学生发展的教学目标和教学计划，这样才能因材施教，得到最好的教学效果。在学生的练习情况方面，练习的量稍微小了些，这是我在今后的课程中需要注意的。

尤其是在技术性教学中，我忽略的学生的练习，过多的让学生了解技术动作的要领。我觉得对小学生的要求，不应过急，练习应循序渐进，打牢基本功，才会取得技术方面的更加进步。我相信通过教学—观察—反思—教学，这样的教学才能有所进步和发展。

大班健康优质课教案及教学反思《怎样吃最有营养》.doc

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

大班营养日健康教案篇四

设计意图：

活动目标：

- 1、通过自主活动，发展幼儿的动手探索操作能力和创造能力。
- 2、通过自我尝试操作，知道手的用处很大，可以用手做许多事情。

活动准备：

角色区：废旧纸、衣物、玩具；皮筋、线团、酸奶瓶若干等。

角色区二：室内环境一角，劳动工具几件。

探索区：磁力玩具如小猫钓鱼等。

泥工区：小铲子、小水桶、泥土等。

环境创设：作品展示区

活动过程：

活动手指玩游戏。

1、介绍新增设的工作区。

2、幼儿按自己的兴趣和意愿进入活动区活动。

3、教师时刻观察幼儿，适时指导幼儿使用材料，如剪刀握紧了剪东西会快，小手也不会累；玩泥时是否加了适量的水。

4、师生交流与共享。（请幼儿将作品放在展示区，鼓励幼儿将自己的作品介绍给同伴，进而互动学习。

活动延伸：

讨论：我们应该怎样保护自己的手？

手的本领很大，能为我们做许多事，假如我们没有了手，会很不方便。所以我们要注意保护手。那我们应该如何保护自己的手呢？如：不玩尖锐的东西，不用刀子或剪刀把手弄破，不做危险的事，不咬手指头，注意保持手的卫生，勤剪指甲、勤洗手，冬天还要擦护手霜等。

活动反思：

1、本次区域活动的材料由幼儿及家长共同收集，幼儿玩起来较亲切、较投入，积极性高，能在快乐、自由的气氛中进行自主地活动，能较好地达到预定的目标，但幼儿面对困难，解决实际问题的能力较弱，应鼓励幼儿大胆尝试，进而提高使用常用工具的技能。

3、活动后的调整设想：从各个区域来看，还可以做活动的延续如角色区可以利用幼儿制作的服装，进行时装表演，泥工区可以编制儿歌《玩泥巴》等。

4、活动后感想：各个区域内幼儿能实施《纲要》改革课程的今天，积极创设活动区，引导幼儿开展区域活动、从中获得主动发展，已成为大家关注的热点。在教学实践中，我遇到了不少困惑：如何顺应孩子的需求？如何适时地指导，发掘潜在教育价值？等等。在学习《纲要》的基础上，我尝试设计、开展了《小手可以做什么》这一区域活动，力求发现问题，及时分析寻找对策，努力体现“教师应成为幼儿学习活动的支持者、合作者、引导者”的观念，让区域活动更“活”，真正成为幼儿自我学习、自我探索、自我发现、自我完善的活动。

大班营养日健康教案篇五

活动目标：

1. 锻炼幼儿动作的协调性。
2. 感受与同伴合作游戏的乐趣。

活动准备：

4块大海绵垫、课件

活动过程：

一、师生随音乐做热身运动(评析：从热身运动开始，我们的教学就紧扣活动目标，让幼儿与同伴合作，在热身活动锻炼幼儿动作的协调性。)孩子们，今天老师给你们带来了四块神奇的魔垫，想不想去看看它们，准备好了吗?出发!(做热身运动，往中间走的时候，可以踩到垫子上，而且手挽手往中间走的时候，可以喊口号，12345678. 22345678，目的是为了增加热身的气势。)，孩子们，快到老师这里坐下，(这样，孩子们可以围绕在老师的周围，坐在垫子上，缩小圆圈的距离，便于后面的谈话)，坐在这块神奇的魔垫上，有什么感觉?(软软的……)这块软软的，大大的魔垫，还可以和我们做游戏呢?你想怎么样玩呢?(请2-3个幼儿回答)接着提问，这块大大的魔垫，如果好几个小朋友合作玩，会有意想不到的惊喜，多人合作怎么玩呢?(请2-3个小朋友回答)总结，今天我们就来尝试多人合作玩魔垫(谈话的环节，问题有单人玩，引导多人玩)

二、探索多人合作玩垫子孩子们听，这是什么声音?(打雷声)天要下雨了，我们能让魔垫，变成什么呢?(引出大雨伞)那我们6人一组，合作把我们的魔垫，变成大雨伞，看哪一组的小朋友合作快速的把魔垫变成大雨伞!准备好了吗?开始!

1. 举垫子。(动作要求：把胳膊伸直大雨伞才能撑好)(嘘，一组的雨伞撑好了，三组的雨伞撑好了，二组，四组加油了)(这个地方教师说这些话，目的是为了让孩子能安静下来)，雨伞已经撑好了，为了使我们的雨伞变得更加的牢固，大家把胳膊尽量的伸直，小朋友站的位置再调整一下。(这个环节在提前熟悉学生的时候，可提前按照2211的结构，熟悉一下)

2. 撞垫子。师：大雨伞已经撑好了，我要检查一下你们的雨伞撑的牢固不牢固。准备好了吗?(检验雨伞的牢固)这么牢固的雨伞，能不能转起来呢?(请小朋友先试一试)总结，为了我们的大雨伞能够平稳的转起来，我们小朋友要团结一致，每组的6个小朋友要朝同一个方向转。(这个地方可让孩子把伞放下来，稍微休息，讲解，下一个游戏的`规则)接下来，我

们要玩一个转转停停的游戏，老师喊开始，小朋友要撑好雨伞，每组的六个小朋友要朝同一个方向转，当老师说，停，要马上停止转动，听明白了吗?准备，开始!

3. 转垫子。为了我们的大雨伞能够平稳的转起来，我们小朋友要团结一致，每组的6个小朋友要朝同一个方向转。

孩子们看，天晴了，小动物都出来做游戏了，快把我们的大雨伞拿到草地上晾一晾吧。(孩子们，快来老师这里集合了，整理好队伍，)我们的魔垫现在变成了一条宽宽的小河，现在我们需要两个小朋友，合作划小船过小河，怎么样划呢?请两个小朋友示范，前边的小朋友，要用手抓着后边小朋友的脚腕，脚后跟用力，后边的小朋友用双手撑在魔垫上，用力向前，明白了吗?;当前边的小船向前划动了，后边的小朋友也要做好准备，开始划。

5. 撞围墙。分组进行。(要求：6个小朋友齐心协力把垫子扶好。)我们帮小兔做的围墙很结实，有效的抵挡住了大灰狼，小兔请我们去它家做客，孩子们快过来集合。

(评析：在本环节中，利用孩子们感兴趣的故事情节贯穿整个活动过程，在探索的过程中，遵循由易到难的原则，让孩子们无形中学会了团结协作，身体技能得到有效锻炼。)

三、听音乐做放松运动(评析：放松运动的过程中，我也让孩子们通过互相捶背等动作，培养幼儿之间团结互助的能力。)

活动反思：

今天的体育活动你我同行，我借助了垫子让孩子们进行游戏，为了使幼儿能在游戏中得到更多的乐趣，活动开始部分的热身运动，我以集体游戏的形式展开，幼儿跟着老师听音乐进场。通过同伴间的互动，使幼儿的全身得到了运动。活动的第二个环节我让幼儿自由讨论垫子的多种玩法，有单人玩引

导到多人合作玩，紧扣活动目标，孩子们都迫不及待的在我面前展示自己的玩法，但由于我准备的垫子太大的原因，活动中我直接让幼儿尝试多人合作的玩，这也是紧扣活动的目标，让幼儿感受与同伴合作玩的乐趣，在这一环节中，我利用魔垫变变变贯穿起来，魔垫变大伞，变小河，变围墙，充分调动了幼儿的积极性，增加了游戏的趣味性，充分发挥了幼儿做为活动主体的作用，让幼儿在无形中身体的协调性得到了锻炼，感受了与同伴合作游戏的快乐。在课程设计和实施的过程中，还有许多的不足，请各位评委老师给与指导，谢谢！