

# 2023年大班健康冬季运动会教案(通用10篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 大班健康冬季运动会教案篇一

在过去的几年里，我一直在参与大班儿童的健康教育。通过这个过程，我发现自己学到了很多，同时也获得了来自孩子们的许多启示和体会。

在传递健康知识的过程中，我意识到儿童对于这些内容的接受程度是很高的。他们充满好奇和热情，也很快就能明白一些许多成年人觉得很难理解的概念。这样的结果让我意识到，儿童是有能力通过健康教育来塑造自己的观念，从而从小就养成健康生活的习惯。

此外，让我印象深刻的是儿童们对于生命的珍视和对于环境的重视。他们不仅希望自己能够健康成长，还希望环境干净整洁，这让我感到非常欣慰。这也提醒我，在教育儿童的同时，我们也应该关注他们对于自然环境的观察和认识。只有懂得如何保护环境的人，才能够拥有一个更加美好的未来。

最后，我希望能和大家分享一个小故事——有一次，我向孩子们展示了一个瓶子，瓶子里面装满了沙子、石头、小球等物品。我问孩子们这个瓶子是否满了，孩子们说是。但是，我又把一些小石子加入到瓶子更深处，然后又问孩子们，瓶子是否满了，孩子们又说是。最后，我又向瓶子中加入了一些细沙，使其填满了瓶子全部空间，然后才结束了这个教学活动。通过这个小实验，我想告诉孩子们，他们的生命是像

这个瓶子一样的，也需要不断的学习、体验和成长。只有在生命中投入足够的时间和精力，才能够收获真正的成长和收获幸福。

## 大班健康冬季运动会教案篇二

作为一个高中生，虽然已经不再是小学生，但我还是有幸参加了本次大班儿童健康教育活动的。通过这次活动，我深刻认识到了健康的重要性，也获得了一些有益的体验和经验。

首先，健康教育是一项非常实用的教育。在我们日常生活中，往往会忽视一些看似微不足道的小事，例如饮食注意事项、一些运动向导等等。但是，当这些小事愈积愈多，它们就会影响我们的身体健康。而这次健康教育让我了解到各种细节，例如我应该如何搭配膳食、如何保护眼睛等，这些知识对我今后的生活都将起着重要作用。

其次，健康教育也是一项非常有趣的教育。在过程中，我们参与了众多有启发性的活动，例如有趣的小游戏、环保活动等等。通过这些活动，我们学到了很多健康知识的同时，也感到了活动的有趣和寓教于乐的方式。

最后，健康教育也是一项非常贴心的教育。在活动过程中，老师们一直关注我们的身体情况，并给我们提供了周到的照顾。在此，我想对每一位热情参与的老师们表达由衷的感谢和敬意。

通过这次健康教育，我深刻认识到健康和生活息息相关。只有身体健康，才有更好的学习和生活品质。因此，我要更加积极地关注自己的身体健康，不断行动，将学到的知识真正付诸行动，让健康成为我们生活的主旋律，实现“健康中国”的宏伟愿景。

# 大班健康冬季运动会教案篇三

模拟厨房，道具水果蔬菜。

1. 通过学习儿歌，知道多吃蔬菜对身体是有益的。
2. 培养幼儿从小要养成不挑食，不厌食的饮食习惯。
3. 通过幼儿画圈圈，加深幼儿对健康食品的印象。
4. 知道人体需要各种不同的`营养。
5. 了解健康的小常识。

课前做个健康食品大游戏，以便提高幼儿兴趣，从而入手。

道具；水果，蔬菜，牛奶，面食图标一张。

一. 出示图表，引起幼儿兴趣，并提问；

这些蔬菜，水果，牛奶，面食你喜欢吃吗？（喜欢）

二. 教师引导幼儿观察图表，并完整说出蔬菜的名字。

1. 幼儿在模拟厨房里，挑出自己喜欢吃蔬菜，并告诉其他幼儿这些蔬菜有什么营养。

2. 教师教幼儿儿歌

3. 幼儿练习儿歌

三. 教师讲解蔬菜，水果，牛奶，面食对身体的益处. 同时告诉幼儿不能挑食，偏食。挑食偏食不利于身体的健康，容易生病。

四. 知道幼儿看书，请幼儿在爱吃的蔬菜，水果，牛奶，面食前用彩笔给圈起来。

儿歌，多吃蔬菜身体好

大萝卜，水灵灵

小白菜，绿莹莹

西红柿，像灯笼

多吃蔬菜身体好

壮壮实实少生病

通过学习儿歌，要幼儿知道蔬菜是对身体有益的

通过对幼儿画圈圈，加深幼儿对健康食品认识。

## 大班健康冬季运动会教案篇四

在大班教学过程中，我们十分重视儿童的健康教育。通过各种途径，我们让孩子们了解到健康的重要性，让他们学会如何保持健康。

首先，我们在课堂上为孩子们讲解了一些简单易懂的健康知识，比如如何正确地洗手、刷牙等。通过这些课堂教育，我们希望让孩子们养成良好的生活习惯。同时，我们还组织了一些健康运动会，让孩子们在乐趣中学会如何锻炼身体，保持健康。

其次，在食品方面，我们也非常注重儿童的饮食健康。我们为孩子们提供色香味俱佳的食物，让他们在保证营养的前提下，品尝到美味。同时，我们还教会孩子们如何正确选择食

品，比如让他们认识到巧克力、薯片等垃圾食品的危害，引导他们选择健康的食品。

此外，我们还通过课外活动让孩子们了解到身心健康的重要性。比如组织趣味运动会、户外郊游等活动，让孩子们在身心愉悦的状态下，强化他们对健康的认识，提高他们保持健康的意愿。

通过这些教育和活动，我们让孩子们深刻认识到了健康的重要性，让他们养成良好的生活习惯，提高他们对身心健康的意识。同时，我们也非常注重教育方式，不断完善教育内容，让教育更加有效。

总之，儿童健康教育是一项十分重要的工作。我们应该认识到，健康是快乐生活的基础，只有保持健康，才能享受生命的美好。作为教育工作者，我们要认真负责地履行健康教育的任务，让孩子们在健康的环境中茁壮成长。

## 大班健康冬季运动会教案篇五

根据纲要要求，为了让小班的孩子有团结合作的意识、能有自我保护意识而设计了这次活动课。

- 1、了解人体的几大重要关节。
- 2、团结合作意识和自我保护意识，体会游戏的快乐。
- 3、动手动脑能力和动作协调能力。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

教学重点：团结合作意识和自我保护意识。

教学难点：动作协调性。

健康歌、找朋友、多媒体。

一：开始

放音乐——健康歌，激发孩子的兴趣。

二：活动

1、有头到脚的七个关节的认识，加上对应的动作。

教师示范，并做相应的辅导。

2、小朋友们围成圆圈做动作，配上《找朋友》的音乐。

辅导孩子的动作。

1、2点是针对技能和认知目标。

3、集体活动：配上《健康歌》做游戏。

培养孩子的团结合作意识；加深孩子的动作协调性。

3点是对孩子的情感能力的培养。

三、延伸：

回家和爸爸、妈妈一起玩这个活动。

这节课中我教学重点、难点把握比较准确。通过几次反复动作的练习活动，幼儿分识关节名称的难度由易到难，并给了每个孩子锻炼和表达的机会。突破难点时用了让幼儿先探索，再老师总结的方法，尊重幼儿感知与判断。整节课幼儿注意力集中，情绪活跃。我上起来也很轻松。

不足的地方：幼儿探索深度不够，因为课堂纪律我怕放开后收不回来。如果重新上这节课，我将突破难点时让幼儿探索的这个活动时间更长一点，更深入一点。时间合理安排。

## 大班健康冬季运动会教案篇六

健康是我们生命中最宝贵的财富，而保持身体健康更需要我们日常的细心呵护。随着社会的发展，学生们的生活方式也发生了很大的变化，久坐不动、饮食不规律、熬夜等不良习惯成为了这年轻人们的普遍表现。为了让学生们能够更好地关注、维护自己的身体健康，学校开展了大班健康活动，这也让我们感受到了健康带来的幸福与快乐。

### 第二段：学习如何保持身体健康

在大班健康活动中，学生们学到了很多关于如何保持身体健康的知识。我们不仅了解了健康饮食的重要性，还学会了一些简单易行的锻炼方法。而且，通过学习不同的运动方式，我们了解到不同的运动对身体不同部位的作用。例如：跑步可以锻炼心肺功能，而瑜伽可以调整身体的平衡。

### 第三段：了解身体的健康问题

在学习如何保持身体健康的过程中，我们也了解到了一些常见的身体健康问题。例如，眼疲劳、脊椎侧弯等都是我们不容忽视的身体问题。通过了解身体的这些问题，我们也开始更加重视保持身体健康的重要性，并且下定决心改变自己的不良生活习惯。

### 第四段：积极改变不良生活习惯

对于大班的学生们来说，改变不良生活习惯的过程并不容易，但随着大班健康活动的开展，许多同学逐渐开始重视自己的生活方式。例如，一些同学开始减少熬夜的次数，而另一些

同学开始热衷于锻炼身体，并在日常生活中饮食更注意补充蛋白质、维生素等营养物质。虽然这样的改变需要大家的坚持和努力，但它一定会带来更好的生活体验。

### 第五段：结论

在大班健康活动的一个学期里，我们学到了很多有关保持身体健康的知识，也在这个过程中形成了养成良好生活习惯的决心。我们希望通过这次健康活动，唤醒大家更加关注自身身体健康的重要性，并让我们积极参与到健康生活的行列中来，共同创造一个健康、快乐的生活。

## 大班健康冬季运动会教案篇七

活动目标：

1. 阅读图示，理解舞蹈队形的变化，了解交换舞伴的方法，初步学会圆圈舞。
2. 体验与同伴一起自主学会舞蹈的快乐。
3. 培养幼儿的音乐节奏感，发展幼儿的表现力。
4. 通过教师讲解舞蹈动作学会跳。
5. 经过舞蹈活动促进全身运动。

活动准备：

1. 经验准备：幼儿欣赏过音乐《圆圈舞曲》，能分清左右手。
2. 材料准备：《圆圈舞曲》音乐，表示圆圈舞队形的图示，红绿手环人手一对。



活动过程：

一、欣赏音乐，掌握节奏

2. 教师播放音乐，引导幼儿随音乐节奏拍手。

重点引导：中间三拍子的节奏。

师：中间有一段音乐比较特别，我们再来仔细听一听。随着音乐，找到重拍，拍拍腿。

3. 完整欣赏音乐，随音乐叉腰踏步、拍手，巩固对节拍的听辨。

师：这个舞蹈最基本的一个动作就是叉腰踏步，让我们听着音乐试着做一做，好吗？听到中间一段特别的音乐时，我们就停下来，在重音处拍拍手。

过渡：音乐听明白了，这个舞蹈到底怎么跳呢？我们一起来看看图片，仔细看就能学会。

二、阅读图示，尝试学习圆圈舞

1. 出示第一张图示，引导幼儿阅读并理解。

(1) 跳圆圈舞时小朋友们要站成什么队形？(站成圆形)

(2) 这个圆圈是随便站的吗？有什么要求？(引导幼儿关注男孩、女孩的'标志)

师：一男一女就是跳舞的舞伴，要找好，而且要站在一起。

(3) 男孩站在女孩的左边还是右边？(关注图示上的位置关系)

(4) 站成圆圈的时候，脸朝向哪里？你怎么知道？(引导幼儿关

注鼻子的方向)

小结：原来跳圆圈舞要先找好舞伴，一个男孩找一个女孩，站在一起。男孩站在女孩的左边，大家的脸都对着圆圈的中间。

(5) 幼儿尝试找到舞伴，站成圆圈，脸朝向圆心站，男孩站在女孩的左边。

2. 逐张出示图示2-3，共同阅读并理解。

(1) 队形变了吗？谁变了？女孩怎么变？中间细细的线条代表什么？(拉手) 男孩动吗？

(2) 男孩该怎么变？男孩的手要做什么？男孩的手放在女孩的哪里？

(3) 幼儿根据图示进行尝试，用叉腰踏步的方式变队形。

3. 出示图示4-6，引导幼儿共同学习。

(1) 阅读图示，教师重点引导幼儿关注拉手的位置。

师：男孩的手在哪里？手不松开，怎样才能放到女孩的后面呢？

现在女孩的手在哪里？

最后又变成了什么队形？他们的脸朝向哪里？

(2) 幼儿进行尝试(教师引导幼儿不变动位置，不放手)。

4. 随音乐将前半部分连起来试一试。

(1) 教师播放音乐变化图示，让幼儿感知队形与音乐的关系。

(2) 教师哼唱音乐，引导幼儿做动作(慢一些，并用简单语言提示)。

(3) 随音乐跳舞，提醒幼儿音乐与动作要配合。

过渡语：真厉害，大家基本上都学会了圆圈舞。不过，一直和一个舞伴跳也没有意思。所以在舞蹈中还可以交换舞伴，和不同的朋友一起跳。该怎样交换呢?你们可要仔细听清楚了!

### 三、学习交换舞伴的方式

1. 教师出示红手环，一边讲解一边引导幼儿进行尝试。

(1) 请幼儿将红手环戴在右手上。

(2) 教师运用儿歌的方式帮助幼儿记忆：红手握，交换背对背。

(3) 重点关注：交换舞伴背对背时，要从握手的一边走成背对背。要看清楚新的舞伴后再面对圆心站好。

2. 教师念儿歌，幼儿尝试交换舞伴。

3. 幼儿听着音乐进行尝试。

过渡语：我们看了图示，学会了圆圈舞的队形，又带上了手环，知道了怎样交换舞伴。这样，你们就真的学会了圆圈舞。让我们跟着音乐一起跳起来，看看你能请到哪些舞伴和你一起跳舞!

### 四、跟着音乐集体跳圆圈舞

教师鼓励幼儿听着音乐跳舞，并提示幼儿动作。

教学反思：

本次活动教师在以彩带舞的轨迹请幼儿在圆圈上进行添画，完成后让幼儿根据自己的画讲述一个故事。老师在示范时更多地是添成太阳花朵等几幅简单的图画，没有更多给幼儿观看一些关于圆圈可以变成什么的案例，所以导致幼儿在画的过程中都是和老师一样的，并且在讲述故事时幼儿也不能很好的讲出。

## 大班健康冬季运动会教案篇八

健康的身体乃是灵魂的客厅，有病的身体则是灵魂的禁闭室。以下是应届毕业生考试网小编为大家整理的大班健康教案《健康食谱》，更多优秀教案请关注我们应届毕业生考试网。

- 1、了解合理的营养结构，知道哪些食物应该多吃，哪些应该少吃。
- 2、在家长的帮助下设计一份营养食谱。

营养结构图、制作营养食谱的纸、各种食物图片活动过程：

1. 小朋友想吃很多喜欢的东西，这样合适吗？哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？
2. 教师出示大图。每天应该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。
3. 吃的最多的应该是什么？（米饭，馒头，面包和面条，还有玉米，土豆和红薯，这些粮食做的食品可以让我们有力气）
4. 可以吃的第二个多的是什么？（蔬菜、水果也要多吃一些，它能补充我们身体所需的维生素）
5. 比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？（牛奶鸡肉鸡蛋鱼肉都要吃一些，能补充蛋白质，可是不能吃的太多）

6. 吃的最少的应该是什么?(巧克力这样的甜食和油炸的东西都应该少吃)

1. 看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，不能一个劲的吃喜欢吃的东西，不吃其他东西。

3、玩游戏“蹲一蹲”教师请3位幼儿上来分别扮演3个食品，并站成一排。(游戏规则：老师说完指令，幼儿迅速完成，再接下一个幼儿，如果接不上，将被罚表演节目)

4、师幼共同表演《如果感到幸福你就拍拍手》，在音乐声中结束本课。

## 大班健康冬季运动会教案篇九

健康是我们生命中最为重要的财富，而班级是我们学习生活的重要组成部分。因此，在大班学习生活中，如何保持健康成为一个值得关注的话题。本文将探讨大班健康心得体会，希望能够为同学们提供一些有益的经验和建议。

### 第二段：健康饮食

在大班学习生活中，饮食是非常重要的。我们要注意营养均衡，避免暴饮暴食和乱吃零食。合理规划每天的三餐，加强蔬菜、水果、荞麦粉等膳食纤维含量较高的食物的摄入，注意饮食多样性，以保证身体所需的各种营养素的充足。另外，我们还要饮食清淡，少吃油腻和辛辣食物，这样可以有利于我们的消化系统和皮肤的健康。

### 第三段：运动锻炼

在大班学习生活中，很多同学久坐不动，缺乏运动，这样容易导致身体变得疲惫无力，甚至容易得病。因此，我们应该

积极参加各种体育活动，比如说校园足球、篮球、羽毛球等运动项目，这样可以增强身体素质，改善身体的代谢功能，提高学习效率。同时，也要注意适度运动，避免过度消耗身体的能量和精力。

#### 第四段：充足睡眠

在大班学习生活中，很多同学经常因为熬夜学习而导致睡眠不足，这样会对身体健康带来不良影响。因此，我们应该养成良好的作息习惯，保证每天八小时的睡眠时间，这样可以使身体保持充沛的能量，提高身体的免疫力和抵抗力，预防疾病的发生。

#### 第五段：心理调节

在大班学习生活中，很多同学承受着很大的学习压力和人际压力，这是我们身体健康的一大隐患。因此，我们应该学会如何调节自己的心理状态，保持良好的心态。比如通过放松自己的身心来缓解压力，利用自我意识和情绪管理技巧来改善学习生活中的不良情绪，提高自己的学习和生活质量。

结尾：

在大班学习生活中，我们需要从多个方面综合考虑，保持身体健康。希望同学们能够按照本文所述的方法进行实践，为自己的健康贡献一份力量，同时也为全班的健康和欢乐做出贡献。

## 大班健康冬季运动会教案篇十

活动背景：

户外活动对孩子们有着浓厚的兴趣，乐此不疲，为充分发挥体育活动对幼儿全面发展的教育功能，满足幼儿多种发展的需

要，于是抓住了这一教育契机，设计了此次大班体育《跑圆圈》活动。为全面锻炼幼儿肌体，均衡发展幼儿动作。

活动目标：

1. 学习身体左侧向弯道内倾斜快跑的动作技能，提高身体的协调性。
2. 通过左手臂的彩绳提示、自身探索、同伴学习、竞赛游戏，初步练习弯道跑的动作。
3. 增强集体荣誉感，体验竞赛游戏带来的快乐。
4. 发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。
5. 培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备：

1. 红黄蓝绿4个火炬，口哨，左臂的标记(红黄蓝绿彩带)，起点箭头标记，主火炬台。
2. 背景音乐，录音机。

活动过程：

### 一、情景导入

师：今天天气真好，我们出去郊游吧！（音乐声中，老师带着孩子们做矮人走、高人跑的游戏。）

### 二、基本部分

1. 请一个能干的幼儿沿着圆圈跑，其他幼儿观察该幼儿的身体动作。（跑一圈便步走，调整呼吸）

2. 谈谈“你在弯道上怎样跑的?身体和平时直线跑有什么不同?”——幼儿进行讨论，教师小结。
3. 教师示范弯道上跑动作，强调身体左侧向弯道内倾斜快跑。
4. 按照老师的方法，请幼儿练习体验在弯道跑的动作。
5. 幼儿集合，教师提出个别幼儿在弯道上跑时会离线的问题，组织幼儿探讨。
6. 个别再次幼儿示范。(集体后退两步，个别幼儿示范)同时教师小结：身体向左倾斜跑，脚靠近线。
7. 幼儿分男女生在圆上进行追逐跑练习，强调外道超越的规则，激发幼儿超越意识。
8. 幼儿自己的圆圈上进行练习。

### 三、游戏——圆上接力赛

1. 每组第一个小朋友先跑，跑一圈回到原位，与第二个拍手，站在队伍的最后。第二个小朋友再跑，直到全部跑完把手举高向老师示意。
2. 教师小结游戏情况。导入游戏情境：我们幼儿园即将举行第二届运会，我们都是小小火炬手，来传递火炬，最后一名火炬手跑完后，将火炬高高举起。
3. 竞赛游戏：“圆上接力跑”，传递火炬。(最后一名火炬手将火炬插入主火炬台上)

### 四、结束部分

教师：我们完成了传递火炬的任务，一起来放松一下吧!(全体幼儿边走边捶臂捶腿，随乐和同伴一起放松。)



## 教学反思：

大班幼儿身心发展比较稳定，正是活动能力迅速发展时期，对各项动作能够建立很好的条件反射，可以进行较复杂的动作练习，本次活动，让幼儿自己探索活动的动作，方式比较开放。幼儿们在游戏中不但学到知识，还通过小组合作，共同完成任务，同时增加了幼儿之间的友情。这类游戏很受幼儿喜爱，在轻松愉快的游戏中，幼儿既掌握了基本动作，达到了锻炼效果，又发展了幼儿动作的想象力。

体育活动对幼儿体质的提高必须通过一定量的体育锻炼才能实现，教师必须注意保证幼儿体育活动的强度与密度。通过这节课的教学，我有很大的收获。游戏是幼儿喜欢的游戏。在以后的教学中我将继续认真钻研教材，带给幼儿更多精彩的游戏。