

# 2023年幼儿园大大班健康教案(实用8篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 幼儿园大大班健康教案篇一

1. 让幼儿了解常见的饭菜;2. 通过简单的实际操作，让幼儿体验做饭的过程并对饭菜的好坏有基本判断;3. 培养幼儿爱惜粮食的态度;[教学准备]:

包饺子的相关材料及工具□ppt[教学时数]:

大班 20分钟[教学方法]:

情景教学法、课件演示法、提问法、操作法、讲解与讲授法。

一、导入部分：教师直接切入主题教师引导及提问：“哇，我们的教室里好香啊！惹得老师都直流口水了，看来小朋友们都把自己喜欢的饭菜带来啦。让老师看一看，小朋友们都带了哪些好吃的饭菜呢？”注：教师在昨天已要求幼儿今天上课带一份自己喜欢的饭菜，并将活动主题告知。

二、基础部分：幼儿介绍自己的饭菜、讨论自己喜欢的饭菜。教师播放ppt□向幼儿展示其它常见的饭菜，并通过回答问题，认识到不能吃过期、太冷、太辛辣的食物。

1. “有鱼香肉丝、香菇青菜……小朋友的饭菜种类可真多呀！那我们小朋友来跟大家介绍介绍自己的饭菜，讲一讲它是由什么做成的？你为什么喜欢它，好不好？”2. “除了这些，小朋友们还喜欢、知道什么饭菜呢？”3. “小明下午将妈妈前天炒好

的豆角吃了，然后和小伙伴一起去打球，天气很热，回到家后他把冰箱里的冰醪糟喝了，晚上爸爸又带小明去吃了火锅，结果晚上的时候小明肚子疼的很厉害，送去了医院。小朋友们知道这是为什么吗？”注：幼儿介绍自己的饭菜，产生互动与讨论，并对该吃什么饭菜有了基本的判断。

三、结束部分：教师与幼儿一起动手包饺子教师提问1.“今天我们大家了解到了这么多好吃的饭菜，有常见的，也有不常见的，真是大开眼界。小朋友们愿不愿意和老师一起包饺子呢？等包好了饺子，我们交给厨房的叔叔阿姨，让他们帮我们煮熟，再配上小朋友自己的饭菜，一起开始我们的中午饭，好不好？”注：安排小朋友排队洗手，在包饺子的过程中，可以讨论自己的喜欢吃什么样的饺子，并帮幼儿逐渐树立珍惜粮食，不浪费等态度意识。

幼儿将自己喜欢吃的饭菜可以画出来；语言活动--讨论自己喜欢吃的饭菜

## 幼儿园大大班健康教案篇二

- 1、初步了解人体需要各种各样的食物。
- 2、尝试根据荤素搭配，学订一餐食谱。
- 3、培养不挑食、不偏食的饮食习惯。

1、知识准备：已认识常见食物的名称及其主要营养。

2、材料准备：每日食物结构图，一周午餐食谱图，胖、瘦和健康娃娃图片一张，操作材料每人一份。

一、谈话，唤起幼儿已有经验。

二、了解每日需要的主要食物结构。

（引导幼儿讲出：在三角形的食物结构中，最下面的是需要多一点，最上面的需要少一点。）

小结：粮食蔬菜和水果，每天要吃不能少；鸡肉鱼是和豆奶，不多不少要正好；巧克力糖果和肥肉，每天少吃要记牢。

三、了解偏食、挑食的危害，教育幼儿荤菜、素菜样样食物都要吃。

（教师组织幼儿讨论，启发幼儿说出专吃荤菜，不吃素菜，容易发胖；只吃素菜，不吃荤菜长得瘦；不挑食，样样吃最好。）四、认识食谱。

1、（出示一周午餐食谱）这是一份星期一到星期五的午餐食谱，看一看，每天有哪些菜？

小结：每天的午饭营养很丰富，有荤的、有素的，真好吃。

2、讨论：我们请小客人吃些什么呢？

五、根据荤素搭配的原则学订午餐食谱。

1、教师交待操作要求：盒子里有许多食物卡片，你想请小客人吃什么，就在食谱上贴什么。

2、幼儿操作。

3、评价幼儿订的食谱。

## 幼儿园大大班健康教案篇三

活动目标：

1、幼儿尝试用不同的方法通过桥面，让幼儿初步感知身体的

不同部位都可以向前移动。

2、通过不断地尝试积累，运用不同的动作经验通过桥面，使其探索出不同的方法，提高力量与平衡的控制能力。

3、通过积极参与活动，体验挑战自我获得成功的乐趣。

活动重点：

通过不断地尝试积累，运用不同的动作经验通过桥面，使其探索出不同的方法，提高力量与平衡的控制能力。

活动难点：

通过积极参与活动，体验挑战自我获得成功的乐趣。

活动准备：

音频若干、音响、五张桌子、两块地垫。

活动过程：

一、活动导入：

1、师幼相互问好。

2、情境导入：热身活动——主题韵律活动。

二、游戏体验环节：

（一）讲解活动规则：

1、答应我的事要说到做到。

2、活动中要学会谦让，不推也不挤。

## （二）闯关环节：

### 关卡一：独木桥

#### 1、玩法：

（1）将三张长桌连接摆放，幼儿尝试通过桌面过独木桥。

（2）尝试用多种方法通行，着重引导幼儿用身体的不同部位接触桌面移动。

#### 2、切入要点：

（1）观察要点：观察幼儿运用身体的不同部位在桌面上移动的方法。

（2）互动要点：及时对幼儿的移动方法进行分享。

3、重点提问：难道人体的移动只能用脚来完成吗？

#### 4、教师小结：

当然还有很多方法，在运动的过程中只需要动动脑子，就可以探索出不同的方法，看来身体的多个部位都可以进行运动。

### 关卡二：斜面桥

#### 1、玩法：

（1）将5张桌子中的2张桌子，单边桌脚用1张桌子垫起形成斜面桥通行，前后各用1张桌子做引桥。

（2）幼儿尝试克服斜面阻力通行，教师跟进调整桌面倾斜角度。

2、观察要点：幼儿通过斜面桥时是否减慢速度。

## 关卡三：冲刺桥

### 1、玩法：

（1）将3张长桌连接摆放，幼儿上桌面通过独木桥，教师坐于桥尾增加难度。

（2）根据幼儿运动能力，增加桥尾障碍宽度。

2、关键提示：在桥面上跑起来是否可以跳的更远呢？

### 三、活动延伸：

对于能力强的幼儿，可尝试越过老师头顶飞过。

### 四、放松活动：

伴随舒缓的音乐跟老师一同完成肢体及情绪的放松。

## 幼儿园大大班健康教案篇四

1、初步了解眼睛的形状和主要作用，并且能够自己表述眼睛的重要性。

2、学习简单的眼病预防知识和自我保护方法。

3、了解眼睛近视形成的原因，培养幼儿的用眼卫生和良好的生活习惯。

4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

5、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

挂图6幅、兔子、小鸡模型一个、保护眼睛的宣传标语

## 一、猜谜激趣，导入新课

师：今天老师给小朋友带来一则谜语，“上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄”要求幼儿在自己身上找一找是什么东西。  
幼儿回答（眼睛）

## 二、了解眼睛的构造，用途

1、出示图片引导幼儿了解眼睛的构造及用途。

2、游戏巩固，整体体验眼睛的重要。

### 《找椅子》

师：眼睛看不见是什么感觉呢？我们闭紧眼睛做个游戏。

第一遍：闭眼一起立—左转—右转—请幼儿坐在椅子上。

第二遍：睁开眼睛做游戏一遍。

师：眼睛看不见，连椅子都难找到。

师小结：眼睛就像一扇窗，张开的时候可以看到灿烂的太阳、皎洁的月亮、蓝蓝的天空、广阔的大地、无边的海洋、万紫千红的花草树木和各种各样的动物；可眼睛闭起来的时候，不能做很多事，如写字、画画、看书等等，甚至走路都困难。所以，我们每天学习、生活、劳动都要用眼睛，我们一定要保护好我们的眼睛。

## 三、保护眼睛的办法

1、木偶表演，幼儿了解造成眼睛近视的原因。

师：有一件事情很奇怪，小兔的眼睛没有受伤，却看不清东西了，这是怎么回事呢？我们一起来看看。（木偶表演）

师：小兔的眼睛为什么看不清了？幼儿：小兔的眼睛近视了。

师：为什么会近视呢？（幼儿讨论、回答）

2、出示图片指导幼儿观察图片，联系自己说一说平时是怎样做的。

图1、写字画画坐姿要正确。

图2、看书看电视时间不要过长，看完后闭上休息一会。

图3、不用脏手揉眼。

图4、看电视离的不要太过近。

图5、不要在阳光灯光下看书。

师小结：小朋友们可要爱护好自己的眼睛，看书，画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。（运用图片让幼儿知道自己该怎样做才能保护好眼睛，而且内容源自幼儿的生活，幼儿理解掌握起来也容易）

#### 四、儿歌巩固，养成习惯

1、请幼儿闭上眼睛休息一会，欣赏儿歌《护眼歌》内容：三指到笔尖，一拳挡胸前，一臂到眉心。

2、学习儿歌，请幼儿边说儿歌边做动作

（这个环节既对整个活动内容起到巩固、小结的作用。孩子们闭上眼睛欣赏儿歌，让眼睛得到休息，这也是上个环节刚



刚进行的保护眼睛的方法之一）。

## 五、结束部分

### 游戏《小小宣传员》

师：今天我们班小朋友了解和掌握了这么多保护眼睛的方法，那怎么让我们幼儿园的其他小朋友也知道这些方法呢？小朋友动脑筋想一想，看谁的方法多，看谁想的办法好。

幼：广播、亲自告诉他们、在电视里播放等；

## 幼儿园大大班健康教案篇五

- 1、了解几种常见豆子的营养。
  - 2、愿意并喜欢吃各种豆类及豆制品。
  - 3、养成爱吃豆制品的好习惯。
  - 4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
  - 5、知道人体需要各种不同的营养。
- 1、装有不同豆子（黄豆、红豆、绿豆、黑豆）的封闭罐子4个；
  - 2、四种豆子的标记图及指偶；
  - 3、透明器皿4个；
  - 4、食品：豆浆、豆腐干、豆沙包、绿豆糕、红豆粥；
  - 5、幼儿用书。

一、与幼儿共同玩游戏“听一听，猜一猜”，认识四种豆子。

2、教师揭开谜底，将罐子内的豆子分别倒入四个透明的器皿内，和幼儿一起认识四种豆子。

二、通过故事，了解黄豆的营养。

1、引导幼儿欣赏故事《小小狗吃豆豆》；

2、师：小小狗为什么要去吃黄豆？喜鹊老师是怎么说的？

3、师：小小狗吃了黄豆以后长胖了吗？为什么？黄豆做成的食物有哪些呢？

4、教师小结：黄豆营养价值特别高，多吃黄豆有利于大脑发育。

三、教师演示豆子指偶，引导幼儿了解其他几种豆子的营养。

1、教师出示四种豆子的标记，请幼儿将标记粘贴在装有豆子的透明器皿上；

3、幼儿两两相互讨论，并在集体中发言；

4、教师演示四种豆子的指偶，以豆子的口吻介绍它自己含的营养；

5、师：你们吃过用这些豆子做的食品吗？是什么呢？

6、教师小结：豆子对我们的生长发育有特别重要的作用。黑豆含有丰富的大豆蛋白，有利于大脑发育；红豆有补血作用；绿豆有清凉解毒的作用。

四、幼儿分组制作豆子头饰，和豆类朋友一起做游戏。

1、师：小朋友都喜欢这些豆子朋友，今天我们就和豆类朋友来聚会吧。

2、幼儿分组制作豆子头饰，教师进行指导。

3、教师和幼儿戴上头饰，一起随音乐表演豆子跳舞。

五、师生共同看幼儿用书，认识豆制品。

1、师：看看图中的豆制品，你吃过哪种？知道它们是由哪种豆子制成的吗？

2、教师拿出准备好的豆制品，请幼儿现场品尝。

1、种植四种豆子，引导幼儿观察并记录豆子的生长过程，了解四种豆子的生长特点。

2、引导幼儿利用海绵、软泡沫等材料自制豆制品游戏材料，开展“小吃店”游戏。

## 幼儿园大大班健康教案篇六

1. 通过游戏发展幼儿单臂匍匐及平衡动作的协调性和灵活性。

2. 培养幼儿的合作意识，发展幼儿协作配合的能力。

3. 培养幼儿热爱劳动，不怕困难的情感。

1、重点：1. 通过游戏发展幼儿单臂匍匐及平衡动作的协调性和灵活性。

2、难点：能大胆尝试、克服游戏中遇到的困难。

1、经验准备：幼儿已有跳跃的能力

2、物质准备：小蚂蚁头饰，沙包若干；塑料筐若干；拱门四个；地垫、音乐

### 一、热身运动

### 二、创设情境，激发兴趣。

一天，天气晴朗。小蚂蚁出去找食吃。突然，小蚂蚁发现，在蚂蚁洞不远处，有一大堆面包粉，小蚂蚁高兴坏了，急忙跑过去看。它数了数，1、2、3、4...太多了，我要回去找小朋友帮忙。教师：宝贝们，你们愿意帮助蚂蚁吗？（愿意）教师：宝贝们，要帮小蚂蚁运粮食是一件很不容易的事哦，他们会遇到很多障碍的，你们能战胜困难吗？引导幼儿说出：我不怕困难教师：好吧，小朋友要想帮助小蚂蚁运粮食就要练好本领。下面我们来练习手膝着地爬。

### 二、学习手膝着地爬

教师示范爬的动作：蚂蚁妈妈手膝着地，抬头，眼睛看着前方，慢慢的爬，幼儿跟着学。幼儿自由爬：幼儿自由爬五分钟，老师注意观察幼儿爬得方法，及时指导纠正不正确的爬姿，讲解一些爬的动作要领。。（有的孩子用手脚着地的方法爬行；有的孩子用“匍匐前进”的方法爬行；有的孩子用手膝着地的方法爬行，）

### 三、游戏“蚂蚁运粮”

小朋友练好本领了，我们一起去帮小蚂蚁搬粮食。教师：“这里又有很多粮食，我们把粮食运回家吧！”1、小朋友们头戴小蚂蚁头饰，分成两队，一队小朋友手膝着地学小蚂蚁爬，另一对小朋友负责把沙包放在他背上，并用手扶着，以防沙包掉下来。2、两个小朋友行进速度一致，两个人互相配合，团结协作，把“粮食”运回家。教师：宝贝们，刚才你们在帮小蚂蚁运粮食的过程中遇到了哪些困难？引导宝

贝们说出：有山洞要钻过去。教师：宝贝们真厉害，遇到困难了也不后退缩，帮助蚂蚁运了很多粮食呢！

#### 四、整理活动

蚂蚁宝宝们真聪明，真能干，而且还特别团结，老师真为你们感到骄傲。好了，小蚂蚁干了一天的活也累了，让我们也放松放松、休息休息吧！

《幼儿园教育指导纲要》在健康领域明确强调培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标。在这节活动中，全体幼儿都能参与进来并激发了幼儿对体育游戏的兴趣。本节活动的动作训练内容主要是单臂匍匐及平衡锻炼幼儿的肌肉力量、四肢配合的协调性和关节的灵活性。大多数幼儿完成较好，在活动中我采用提问法可以鼓励幼儿自己去探索思考，此外我还采用了自主探索法、示范法、重复练习法等对活动加以整合，使幼儿在尝试练习的过程中获得愉悦的经验。整节活动，大班幼儿的活动量达到了，出汗量达到了，孩子们也特别兴奋。相信孩子们在本节活动锻炼了身体，萌发孩子们对体育活动的兴趣。

## 幼儿园大大班健康教案篇七

2、能较清楚地表达自我的探索 and 发现；

活动准备：教室里面的各种废旧物品

活动流程：谈话导入——观察感知——联系315

1、谈话导入师：教师今日的身体有点不舒服，我的肚子有点疼，你们明白怎样回事吗？（幼儿猜测）

其实，我是吃坏了东西了，哎，昨日的时候，教师和好朋友出去玩，买了一些牛奶喝了，谁明白牛奶是过期的，所以，

教师的肚子此刻还疼呢。吃了过期的东西会不舒服的，会生病的。

教师是怎样明白吃过的牛奶是过期的呢？（盒子上有时间的）盒子上的时间叫食品保质期

2、观察感知哪些食品有保质期啊？看看我们的教室里面哪些东西有保质期啊？你在哪里找到保质期？师生小结：一般来说，饮料的保质期都在哪里？（瓶口上）盒子包装的保质期在哪里啊？（盒子底部）口袋食品的保质期在哪里啊？（口袋边上）

原先他们的位置都不一样的啊师：那保质期的时间是不是都是一样的呢？回家的时候你们看看再告诉我。

3、联系315讲一讲昨日教师吃了过期的食品后，你们明白教师是怎样做的吗？我去消费者协会投诉了，因为昨日是3、15号，也就是3、15消费者权益保护日，如果你买的东西质量不好或者是过期食品都能够为自我讨回公道的。

## 幼儿园大大班健康教案篇八

1. 知道人们需要吃不同的食物，才能营养全面，有利于身体健康，养成不挑食的习惯。

2. 初步会合理搭配一餐的饭菜，知道要有荤有素，有菜有主食等。

3. 能分析评价自己和别人的配餐。

重点：让幼儿知道人需要吃不同的实物，才能营养全面，有利于身体健康，养成不挑食的习惯。

难点：初步会合理搭配一餐的饭菜，知道要有荤有素，有菜有

主食等。

## 1. 课件ppt

2. 不同类的多种食物图片，如：肉、鱼、青菜、萝卜等。

### 一、认识各类食物

1. 导入活动（情景导入）

2. 初步尝试搭配食物

（1）教师介绍各种食物

（2）请小朋友们想一想并动手初次尝试搭配食物

（3）请营养专家进行配餐点评

小结：合理配餐应根据荤素搭配、荤菜不宜过多、有一定量的素菜、也要有主食米饭或者面条等，这样子才能营养均衡，对身体有益。

### 二、食物分类

1. 认识食物分类标准

我们的健康食物基本分为荤菜、素菜还有主食。

主食有：米饭、面条、馒头等

素菜有：西兰花、菜心、青瓜等

荤菜有：排骨、鱼、鸡肉、海鲜等

2. 食物分类

小朋友你学会了吗？我们现在来进行食物分类游戏吧。

他们分对了吗？bingo,分对了，表扬他们。

### 三、再次进行“配餐大比拼”活动

（1）——小朋友们真厉害都知道了健康食物的分类，还掌握了营养搭配的小技巧，那还等什么呢，赶快进行“配餐大比拼吧”

“配餐大比拼”活动规则：每个小朋友最多只能选择5样食物进行搭配，配餐要做到营养均衡，而且要在一分钟内完成搭配。

#### （2）共同讨论评选理由

1. 请幼儿回家与父母一起讨论思考一日三餐的配餐如何更加合理，符合营养要求。

教学反思：这节课的教学目标重点：让幼儿知道人需要吃不同的实物，才能营养全面，有利于身体健康，养成不挑食的习惯。难点：初步会合理搭配一餐的饭菜，知道要有荤有素，有菜有主食等。这节课中我设计了让孩子自主搭配食物并一起讨论判断是否合理，我结合对比照片，紧紧围绕“营养搭配”这一情境激发学生的学习兴趣，并引导孩子区分素材和荤菜，在此基础上，引入了配餐大比评的活动，通过此次活动孩子们初步掌握了合理配餐应根据荤素搭配、荤菜不宜过多、有一定量的素菜、也要有主食米饭或者面条等，这样子才能营养均衡，对身体有益。