

幼儿园大班户外健康教案 幼儿园大班健康教案(模板10篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

幼儿园大班户外健康教案篇一

1、锻炼身体后群(颈、肩、背)肌肉的控制能力，积极参与探索游戏。

2、能主动完成合作游戏。

每人一块60×150的布料，活动场地一块。

师：孩子们，你们看过飞机空中表演吗？它在空中表演的有什么？你们想成为一名勇敢的飞行员吗？小小飞行员四路纵队集合！开始今天的飞行队列练习（左右分队走、并队走、对角穿插走、两路变四路走等）

1、身体素质训练。

a 和幼儿谈话，提出问题。

小结：刚才队员们说了许多地面训练的内容，今天，我们进行其中的四项训练：双脚跳跃、平衡、助跑跨跳、模拟飞行。我为每位队员准备了一块布，每组的四位队员共同商量用布在地面布置出来一种训练场地。

b 幼儿分组探索，根据任务布置场地。

c 熟悉场地、鱼贯练习，教师随机指导。

2、游戏“小飞机”。

师：(出示布料)谁能用自己的身体变成一架小飞机停留在这块飞机场？

a 幼儿探索、交流分享、集体练习。

b 探索两两合作的玩法。

师：请两个人合作用一块布，一人扮小飞机停在飞机场，另一个人想办法，让他向前滑翔起来？(教师观察幼儿玩法，提醒保持规范的动作)

c 互换角色，合作练习。

讲评：今天我们的训练任务完成的非常出色，我们的小飞机也要休息了。以收飞机和飞机场的游戏情景作放松活动。

幼儿园大班户外健康教案篇二

一、播放音乐做一段热身操。感受健康身体棒的好处。回想并说说自己生病时的感受。然后老师总结出身体健康的重要性。引出主题《争做健康小先锋》。让我们一起努力做个健康小先锋吧。

二、教师引导幼儿说出可以让身体保持健康的方法。

1. 引导幼儿说出哪些好的生活习惯。可以让身体保持健康。

运动健身，讲究卫生，良好饮食习惯，保持好心情，与同伴团结友爱

2. 利用课件出示图片进行小结。

三、引导幼儿进行健康知识对与错的游戏。评选出“健康小先锋”。

1、介绍游戏的玩法及规则。

2、玩游戏。教师说出各种与生活习惯有关的题目，幼儿判断题目内容是否健康，并抢占圆圈。

3. 奖励获胜者“健康小先锋”的称号。并引领幼儿复述健康知识，告诉幼儿不光要懂得健康知识，更要运用到生活中去。

四、活动延伸：带领幼儿再次跳起健身操。幼儿把学到的知识带回家讲给自己的爸爸妈妈听。

让幼儿认识身体健康的重要性。

2. 认识保持健康的方法。3. 培养幼儿健康的生活习惯。

1、歌曲《健身娃娃》。2、多媒体课件。3、奖品。

4“健康小先锋”的称号牌。5、对与错场地布置。

幼儿园大班户外健康教案篇三

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。

幼儿园大班户外健康教案篇四

- 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、看电视离的不要太近。

图5、不要在阳光灯光下看书。

师小结：小朋友们可爱护好自己的眼睛，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；

幼儿园大班户外健康教案篇五

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。

幼儿园大班户外健康教案篇六

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。

幼儿园大班户外健康教案篇七

了解常见的危险动作，懂得其危害。

知道在日常生活中玩游戏要注意安全。

体验看图说话，编创儿歌歌词的乐趣。

课件准备：“哪里有危险”图片；“危险动作不能要”组图；《安全歌》儿歌视频。

出示图片“哪里有危险”，引导幼儿找出危险的行为。

——找一找这里面有哪些危险的行为？请你把它圈出来。

——你为什么觉得它不安全？

小结：抛沙土会伤害眼睛；从滑梯滑道往上爬或站在秋千椅的后面容易被撞伤；坐椅子伸长腿，会绊倒别人，使别人摔伤；吃东西的时候说笑会呛到自己。这些都是危险的行为，我们自己不要做，也要提醒别人不能做。

出示组图“危险动作不能要”，鼓励幼儿看图说话。

——图上的小朋友在做危险的行为，我们可以用一句话来提醒他这样做很危险。

——想一想，你会怎么说？（比如：上下楼梯不打闹/不对耳朵大声叫。）

播放儿歌视频《安全歌》，带领幼儿学念儿歌。

1. 播放儿歌视频《安全歌》第一遍，引导幼儿初步欣赏儿歌。

——刚才你们说的这些话很适合编成一首安全儿歌，来告诉小朋友们不做危险的事情。我们一起来听这首《安全歌》。

2. 播放儿歌视频《安全歌》2-3遍，带领幼儿学念儿歌。

小结：做危险的行为很容易让我们自己受伤，同时也可能会伤害到别人。我们要做文明的好孩子，不在危险的地方游戏，不做危险的动作。

组织幼儿讨论，鼓励幼儿结合自身经验，举例更多危险的、不能做的行为，并用一句话描述。

——你还知道哪些危险的不能做的事情？（站在摇摇椅上、拿着剪刀乱跑……）

——如果要用一句话来提醒小朋友们不做这件事，你会怎么说？（坐摇椅，不站立；手拿剪刀不乱跑。）

附【儿歌】

安全歌

小朋友，请牢记，
危险动作不能要。
墙头高，不要爬，
上下楼梯不打闹。
坐在椅上不伸腿，
玩时不把沙土抛。
嘴吃东西不说笑，
不对耳朵大声叫。
做个文明好孩子，
人人夸我好宝宝。

幼儿园大班户外健康教案篇八

本活动选自《吉林省幼儿园主题活动课程（大班蔬菜主题）》。小朋友们都知道每天喝的豆浆是黄豆做的，那黄豆是怎么变成豆浆的？黄豆又可以做成哪些食品呢？我们通过此活动向幼儿一一介绍，在细致的观察、比较中获取知识经验。

- 1、培养幼儿对豆制品的喜爱。
- 2、观察、比较黄豆的外形特征，初步提高幼儿感知事物的能

力。

3、引导幼儿在观察、比较黄豆外形特征的基础上，知道豆浆的简单制作过程，并了解黄豆还可制成其他豆制品。

材料准备：课件，干湿两种黄豆（人手一份），豆浆机。

1、导入

师：小朋友，我是黄豆宝宝，我还把我的好朋友都请来了。今天，我们就来一起玩。让我们先来看看黄豆宝宝是什么样子的。小朋友可以看一看，摸一摸，捏一捏自己盒里的黄豆宝宝，等会儿告诉大家。

2、展开

（1）初步了解黄豆的外形特征。

在课件中提出问题：黄豆宝宝是什么样子的？

教师进一步引导：观察黄豆宝宝是什么颜色的？是什么形状的？小朋友可以看一看，摸一摸，捏一捏。

师：（小结）黄豆宝宝是一粒粒黄颜色的圆溜溜的小豆豆。

（2）进一步观察比较干湿不同的黄豆的外形特征

利用课件提出问题：泡过的黄豆和没泡过的黄豆有什么不一样？

幼儿观察并比较干湿不同的黄豆。让幼儿谈谈发现了什么，有什么不同的地方。教师和幼儿一起分析、讨论原因，让幼儿通过亲身体验发现秘密。

师：（小结）黄豆宝宝只要在水里泡上一天，就会比原来大

一些，软一些，颜色浅一些。

(3) 现场制作豆浆，观看豆浆的制作过程。

师：黄豆宝宝的本领可大了，会变许多魔术，小朋友每天喝的豆浆也是它们变出来的。（观察做豆浆的过程，了解制作豆浆的方法）

师：请小朋友睁大眼睛，看看黄豆宝宝是怎么变成豆浆的？
（教师操作，幼儿一起说：“变变变。”）

教师倒出豆浆后提问：黄豆宝宝呢？它没有了，变成什么了？豆浆是什么颜色的？

师：豆浆是生的，还不能吃，应该怎么做？（教师煮豆浆）

分析：引导幼儿运用各种感官比较观察泡过和没泡过的黄豆的不同，发展了幼儿的观察力，提高了幼儿的感知能力。运用变魔术的口吻，请幼儿观看豆浆的制作过程，幼儿身临其境，兴趣极高，恨不得马上吃到“变出来”的豆浆。有的幼儿看到教师做出来的豆浆就问：“老师，豆浆能不能吃了呢？”

还有的幼儿问：“什么时候能吃豆浆呀？”可见，幼儿吃豆浆的兴致已被调动起来了。

在煮豆浆的同时让幼儿观看课件，了解黄豆还能做成其他的豆制品。并理解“豆制品”一词。

师：我们黄豆宝宝本领可大了，除了能做豆浆，还能做许多东西呢。现在请小朋友看录像，录像里的东西都是用黄豆宝宝做的，到底是什么呢？请大家睁大眼睛看仔细，等会告诉其他小朋友。（看录像）

师：（小结）豆腐、素鸡、豆腐干、油豆腐等，都是用黄豆宝宝做出来的。

幼儿品尝各种豆制品，了解到黄豆营养丰富，培养幼儿喜爱豆制品的情感。

活动延伸：到自然角观察黄豆宝宝的另一个变化——黄豆发芽。

幼儿园大班户外健康教案篇九

- 1、了解吃冷饮的卫生常识，知道贪吃冷饮的危害。
- 2、懂得天热也要少吃冷饮，应多喝水。
- 3、了解冷饮中的一些成分，知道冷饮的一些小常识，能够有选择地食用冷饮。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、初步了解健康的小常识。

情境表演

1、幼儿观看情境表演。明明在家吃了一盒冰淇淋后就下楼拍球去了，拍了一会儿球后，觉得又热又渴，就回去吃了一根大雪糕。吃完雪糕，他说：“我怎么还是觉得渴呢，再吃一点冷饮吧。”说着明明又在冰箱里拿了一罐冰可乐“咕咚咕咚”喝了起来。明明边喝可乐边看书。一会儿妈妈下班回来了，开心的迎上前去帮妈妈拿包，还向妈妈汇报在家的表现。说着说着，明明的肚子疼了起来，妈妈赶快帮明明揉肚子，扶他到床上休息，明明刚躺下，就哇的一下吐了好多东西，身上还直冒冷汗，妈妈赶紧带明明去了医院。医生看了看，摸了摸，又用听诊器听听说：“你吃了太多的冷饮，伤

了肠胃。冷饮要少吃，热了渴了多喝水才对。”

2、组织幼儿讨论：

- (1)明明为什么肚子疼？
- (2)妈妈带他到医院干什么？
- (3)医生对明明说了些什么？
- (4)能不能一下吃很多冷饮？

3、小结：向幼儿介绍吃冷饮的卫生常识。夏天天气很热，可以少吃一点冷饮，每天只能吃一点。因为冷饮都是冰冷的，吃多了会伤肠胃，肚子会疼，严重的还会呕吐、腹泻，甚至发烧，影响我们身体健康。

4、教育幼儿很热很渴的时候，应多喝白开水，也可喝点新鲜的果汁。白开水是最适合小朋友喝的饮料。

5、请个别幼儿谈谈在又热又渴的时候，自己是怎样做的，或准备怎样做。

幼儿园大班户外健康教案篇十

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。