

## 幼儿园大班健康教案(集合 15 篇)

### 幼儿园大班健康教案 1

#### 一、设计意图

大班幼儿，运动能力不断增强，动作更趋灵活，但对身体关节的作用及保护方法了解还是很少，易造成运动中关节拉伤、摔伤和碰伤。通过有趣的游戏、关节表演等内容，使幼儿知道关节对人体活动的作用，学会在运动中保护关节的方法。

#### 二、活动目标

1、知道关节能使身体弯曲，对人体活动有重要作用。

2、了解简单保护关节的方法。

3、对认识身体部位感兴趣

#### 三、活动准备

纸夹板、纸夹长臂、线绳、水彩笔若干、大型积木一套。

图书区投放与人体关节骨骼有关的书。

教师录制幼儿生活和游戏中推、拉、拽和不注意自我保护的现象。

对人体骨骼有初步的了解与认知。

## 四、活动过程

### (一) 开始部分

教师带幼儿在户外练习跳绳、玩“高矮人”游戏

### (二) 基本部分

#### 1、教师提问：

绳子是怎样摇起来的？人为什么能变高变矮？（摇绳时靠臂的什么部位，下蹲或站起时靠腿的什么部位）引发幼儿认识人体的关节。

2、引导幼儿寻找身体上的关节，如：腕关节、肘关节、踝关节、膝关节等，再次讨论：有了这些关节人体才能怎样？没有这些关节人体又会怎样？引导幼儿结合生活实际体验关节的重要作用。

3、游戏“会表演的关节”。幼儿找一个裸露在外的关节。大胆地在关节部位上用水彩笔画一样东西。如：小昆虫、小人脸等。然后动一动这些关节，发现关节上图形会一弯一伸的动起来。（加深幼儿对关节弯曲作用的’认识）。

4、游戏“机器人与小精灵”。幼儿分成两队，一队扮机器人将纸夹板用线绳绑住膝关节，双臂套纸夹长臂一队扮小精灵，教师扮“工程师”发出口令。两队分别取放积木盖建房子，比赛看哪队先将房子盖好，两队互换角色重复游戏。引发讨论：为什么小精灵队盖的快，机器人队

盖的慢？教师与幼儿共同，人体如果没有关节行动起来很困难，有了关节行动起来很灵活方便。关节对人体活动和运动有很重要的作用。

### （三）结束部分

1、教师请幼儿观看他们的生活游戏录像，画面出现推、拉、拽的现象。幼儿讨论：这些现象会使小朋友怎样？容易发生什么问题？我们应该怎样保护关节，避免伤害？帮助幼儿提升保护关节的经验：

活动时注意不硬拉、拽同伴的胳膊，不推撞同伴；体育活动中注意互相躲闪避免摔伤；跳跃或提拿重物时注意保护好自己的关节，不使关节拉伤或扭伤。

2、再次观看正确的游戏活动和自我保护的方法录像。

### 五、活动结束

1、

2、

## 幼儿园大班健康教案 2

### 活动目标：

1、练活动准备：

大皮球塑料圈

活动过程：

1、开始部分。

听口令练 四路开花 八路开花 大圆 四路纵队。

2、基本部分。

(1) 交代游戏名称后，教师讲解游戏的玩法：将全体幼儿分成两队，分别站在相距 3 米的线上，各请一幼儿站在中间做夺球人，每队排头幼儿拿一个大皮球。游戏开始，两队幼儿用双手相互抛接大皮球，夺球人在中间夺球，如果夺到球，立即与抛球人交换位置，游戏继续进行。

(2) 交换规则：抛、接球时不得踩线，夺球者只能夺抛出的球，手触到球即为夺到。

(3) 幼儿进行游戏时，教师提醒幼儿遵守规则，如夺球者长时间夺不到球，可另换人。

(4) 复放松整理活动：教师带领幼儿做秋风吹、树叶飘落的动作，动作柔软，以起到放松作用。

教后感：本活动发展了幼儿的投掷能力和动作的灵敏性、协调性，幼儿能从中养成遵守规则的良好活动反思：

本节课通过让幼儿玩球感受和同伴玩球的快乐，知道如何用脚去踢足球，通过这节课让幼儿学会了踢足球，也达到了段练的目的。

## 幼儿园大班健康教案 3

### 一、活动目标

1、让幼儿了解不高兴、生气等情绪会带给自己不舒服的感受，体验积极情绪带给自己的快乐。

2、帮助幼儿初步学会调节自己的消极情绪，逐步养成积极乐观的生活态度。

### 二、活动准备

1、趣味练习：镜子里的我。

2、水彩笔，画纸。

### 三、活动过程

#### （一）自由游戏。

1、教师提出游戏规则，并重点提醒幼儿注意游戏中自己的心情是怎样的。

2、教师以同伴的身份参与游戏，并注意观察、记录幼儿在游戏中的情绪。

#### （二）回忆：我快乐吗？

1、游戏活动结束后，教师重点引导幼儿讨论在活动时的心情：说一说高兴的事。说一说不高兴的事。

2、教师注意引导个别性格内向的孩子讲出自己的情绪。教师引导幼儿讨论一些发泄不高兴情绪的方法。

(三) 谈话：怎样使自己快乐起来。

1、让幼儿谈谈生气、伤心和高兴时的感受，使幼儿知道笑比哭好，告诉他们要尽量使自己快乐起来。

2、设计不同的情绪情境，引导幼儿初步懂得一些调节不良情绪、使自己快乐起来的方法。(1) 不高兴时：做自己喜欢的事。如和好朋友一起玩，和家人外出游玩，想想高兴的事等。(2) 生气时：可以大声唱歌，可以把心事告诉朋友、老师或爸爸妈妈等。(3) 害怕时：可以请求别人的帮助，听音乐转移注意力等。

(四) 表达趣味练习：镜子里的我。鼓励幼儿用绘画或其他方式表达自己愉快的情绪，并与小朋友们分享。

#### 幼儿园大班健康教案 4

教学意图：

报纸是小朋友们在家里常见的，报纸可以有很多的玩法，孩子对报纸有了很大的兴趣。于是利用这一好的教育契机，设计了这次的活动《趣味报纸》。运用各种感官动手动脑，探究问题。培养幼儿合作学习的意识和能力。利用报纸探索各种玩法，发展幼儿多种运动的综合能力。发展幼儿动作的灵活性和协调性。

## 教学目标：

1、自由结伴玩报纸，体验集体活动与创造的快乐。

2、探索各种玩法，掌握跳、钻、爬等技能，发展动作的灵活性和协调性。

3、学会与同伴协商合作游戏。

4、鼓励幼儿大胆说话和积极应答。

5、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

## 教学准备：

废弃报纸制作的作品、旧报纸若干张，录音机、音乐磁带。

## 教学过程：

### 1、准备

老师带领幼儿，随音乐做准备活动。

### 2、讨论

(1)参观用废旧报纸制作的物品。

(2)怎样玩报纸?注意事项。

(3)自由探索玩法：可一人玩，也可几人合玩，探索多种玩法。

(4) 相互示范并学习各种玩报纸的方法。如单脚或双脚在报纸上跳，跨过报纸练跳远等等。

### 3、结伴玩

展示不同玩法，教师对幼儿创造的方法及时给予肯定和鼓励。

#### (1) 轻轻落地跳

请能力强的幼儿示范，用单脚或双脚在报纸上跳，不把报纸弄破，幼儿自主练习，教师重点指导能力差的幼儿轻轻落地跳。

#### (2) 跳远

将大报纸对半折后平铺在地，请练得好的幼儿示范，可随意调节距离，幼儿分散练习，教师鼓励能力强的幼儿尽量跳得远些。

#### (3) 钻“山洞”

指导部分幼儿把大报纸连起来高举过头，变成一座“山洞”，其余幼儿玩钻“山洞”的游戏。

#### (4) 爬行

幼儿把大报纸一张连一张平铺在地上，请一名幼儿示范，比膝盖跪在报纸上向前爬行，小心不能弄破报纸。

### 4、游戏结束

在优美的音乐声中，幼儿自编报纸舞愉快结束活动，回教室休息。

### 教学反思：

活动以幼儿自由探索报纸的玩法为主线，充分发挥幼儿的想象能力和创造力，幼儿与同伴在一起想怎么玩就怎么玩气氛比较活跃，大部分幼儿还是愿意跟着老师玩游戏，但还是有少部分幼儿不愿意玩。活动满足了幼儿的自我探索能力。

### 不足之处：

准备的报纸量有点少，导致有的小朋友把报纸弄坏了，就没有足够的报纸供他们玩耍，这需在以后的活动中多加注意。

## 幼儿园大班健康教案 5

### 设计意图

幼儿的健康成长是家长和老师共同关注的话题，让幼儿从小懂得有健康的心理和强壮的身体才是一个健康的宝宝，并能了解一些疾病的预防知识，会进行自我保护。现在的孩子甜食吃得太多，牙齿早早的就坏掉了，于是我设计了《白白的牙齿》活动，希望通过这次活动，让幼儿认识牙齿保护牙齿的健康。帮助幼儿了解牙齿的作用，从而掌握正确的刷牙方法，养成保护牙齿的良好习惯，并能坚持早晚刷牙。睡前不吃东西的好习惯，学会保护自己的牙齿。

### 问题提出

让我们张开嘴巴用镜子看看，我们的牙齿时什么样的?是什么颜色的?它们什么地方一样?什么地方不一样?

前面扁扁的牙齿叫什么?切牙像什么?它有什么作用?

旁边尖尖的牙齿叫什么?尖牙可以帮助我们干什么?

后面方方的牙齿叫什么?磨牙可以帮助我们干什么?

活动目标:

1、认识牙齿的构造，能说出各种牙齿的名称。

2、知道牙齿不仅可以咬碎实物帮助消化，还能帮助我们咬准字音。

3、感受牙齿的对称美。

4、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

5、培养幼儿思考问题、解决问题的能力及快速应答能力。

活动准备:

1、每四个人一个苹果，虾条每人 1—2 根。

2、牙齿模型，蛀齿图片。

3、录音机，磁带《刷牙歌》。

活动过程

1、出示大鳄鱼牙齿玩具，引起幼儿兴趣。

教师：这是什么？鳄鱼什么最厉害？你知道这个玩具可以怎样玩吗？

根据玩具的多少，按小组或自选同伴游戏。

## 2、引导幼儿认识自己的牙齿。

教师：让我们张开嘴巴用镜子看看，我们的牙齿时什么样的？是什么颜色的？它们什么地方一样？什么地方不一样？

出示牙齿模型引导幼儿重点观察，其实幼儿发现牙齿的对称性。

教师小结：我们每个人都有白白的牙齿，牙齿有上、下两部分，左右时对称的，前面的牙齿是扁扁的，旁边的`牙齿时尖尖的，后面的牙齿是方方的。

## 3、出示教学挂图：《白白的牙齿》，引导幼儿了解牙齿的名称和功能。

教师：前面扁扁的牙齿叫什么？切牙像什么？它有什么作用？

教师：旁边尖尖的牙齿叫什么？尖牙可以帮助我们干什么？

教师：后面方方的牙齿叫什么？磨牙可以帮助我们干什么？

教师小结：扁扁的牙齿叫切牙，它像刀一样可以切碎食物；尖尖的牙齿叫尖牙，可以撕碎食物；方方的牙齿叫磨牙，力量最大，可以压碎食物。它们各有各的作用，共同帮我们把食物咬碎、嚼碎。

## 4、使幼儿懂得保护牙齿的重要性。

(1) 让幼儿吃苹果，初步认识牙齿的用处，体验不同牙齿的作用。

①今天请小朋友吃点苹果，请你们慢慢地吃，边吃边动脑筋想想看，你是怎么把苹果吃下去的？(引导幼儿大胆说出自己的体验，知道是用牙齿帮助咬断嚼碎苹果，吃下去的。)

②让幼儿尝尝虾条，再次体验一下不同牙齿的作用。

教师小结：饭后漱口，早晚刷牙，睡觉前不吃糖和其它食物，不吃过硬的东西等，牙齿才不会发黄，不发黑，不生病。让我们的牙齿一直都是白白的，天天为我们服务。

(2) 讨论：牙齿除了可以帮助我们吃食物，它还有什么用呢？

让幼儿练习发音如：“师”、“四”、“字”，等教师着重强调发这些音时上下牙齿分开、并拢等情况。知道牙齿还可以帮助我们正确发音，使我们讲话清楚。

教师小结：牙齿除了帮助我们吃东西，还可以帮助我们正确发音，使我们讲话清楚。

5、引导幼儿讨论怎样保护牙齿。

师：牙齿有很多用处，那么我们应该怎样保护自己的白白的牙齿呢？

(1) 幼儿讨论交流；

(2) 老师小结：坚持早晚刷牙；少吃甜食；饭后漱口；睡前不吃食物；不用牙咬硬物，牙齿就会健康。

## 6、学习正确的刷牙方法。

(1) 老师：小朋友会刷牙吗？

请幼儿根据自己的经验谈谈，老师与幼儿共同讨论正确的刷牙方法。（老师让幼儿各抒己见。让幼儿作为活动的主体，发表自己的意见。幼儿知道刷牙的方法，但不知如何表达。老师请幼儿用动作示范，老师以语言引导。）

(2) 老师示范讲解正确的刷牙方法。

①刷牙是先要做什么准备？（提醒幼儿在刷牙时要做一些准备。）

## 7、请幼儿吃苹果，念绕口令，体验和感受不同牙齿的作用。

请幼儿用镜子看看自己的牙齿是怎样帮助嚼碎苹果的。

请幼儿互相看看牙齿是怎样帮助嚼碎苹果的。

讨论：牙齿出了帮助我们嚼食物，它还有什么作用？

带领小朋友年绕口令《四和十》，引导幼儿感受牙齿分开、合拢时发音的变化。

教师小结：牙齿可以帮助我们咬碎食物，帮助消化，还可以帮助我们准字音，使我们说话清楚，它的用处真大。

8、念儿歌，学刷牙。边念儿歌边做动作。

9、师生讨论并小结：牙齿有很多用处，那么我们应该怎样保护自己的白白的牙齿呢？饭后漱口、早晚刷牙、睡前不吃糖和其他东西、不吃过硬的东西等等，牙齿才能不发黄，不发黑，让我们的牙齿一直是白白的，天天为我们服务。

活动结束：

1、结合进餐活动，让幼儿谈谈怎样用牙齿吃牛肉，芹菜等难嚼的食物，不包、不吮饭菜，养成正确使用牙齿进食的习惯。

2、利用日常活动，让幼儿谈谈这些问题：你的牙齿为什么发黑了？为什么你的牙齿烂掉了？这样有什么不好？让幼儿懂得牙齿清洁整齐，不但美观，而且能减少疾病。

活动延伸：

1、请幼儿吃午饭时仔细体会不同部位牙齿的不同作用。请爸爸妈妈督促在家早晚刷牙。

2、督促、提醒幼儿饭后漱口，及时了解幼儿在家的护牙情况，请家长纠正幼儿不良的生活习惯。

活动反思

幼儿的健康成长是家长和老师共同关注的话题，引导幼儿养成良好的生活、卫生习惯，有基本的生活自理能力；有初步的安全和健康知识，知道关心和保护自己。

通过此次活动，幼儿知道了刷牙的作用和构造，掌握了正确的刷牙方法，养成了保护牙齿的良好习惯，达到了本节课的活动目标。考虑到卫生的原因，在课堂上我并没有让幼儿直接用牙刷刷牙，而是和幼儿一起利用手指做动作模拟刷牙的方法，虽然形式不同但教学的目的是相同的，那就是让幼儿掌握正确的刷牙方法。整个课堂上幼儿表现积极踊跃，能够认真准确的回答我的问题。我想如果在讲授牙齿不一样作用这一环节中能够再细致再全面些，课堂效果会更好。

活动中，让幼儿准备杯子，牙刷，牙膏，在课堂上利用实物去实践，对掌握正确的刷牙方法有很大的帮助。活动中老师也不是简单的说教，而是以幼儿为主体，让幼儿主动的去学习。教案在班级实施后，效果很好。

小百科：牙齿是一种在很多动物上存在的结构，人类、两栖类、爬行类、鸟类和高等哺乳动物咀嚼食物的器官。牙齿是人类身体最坚硬的器官。一般而言，牙齿呈白色（正常人略带微黄色），质地坚硬。牙齿的各种形状适用于多种用途，包括撕裂、磨碎食物。牙齿是动物天生的自卫武器。人类语言发音与口中前排上下的牙齿（门牙）密切相关，古汉族标准语称为“雅言”。牙齿的整洁，甚至关系到社交活动和地位。

## 幼儿园大班健康教案 6

### 活动目标：

1、探索绳子的不同玩法，感受用绳子玩游戏的乐趣。

2、练习钻、跳、爬、平衡动作。

3、培养幼儿合作的意识。

### 活动准备：

1、长绳若干场地

2、音乐：《动起来》

### 活动过程：

#### 一、热身活动：

1、今天老师要请小朋友和我一起来玩游戏，在玩游戏前我们要来做做热身运动。（放音乐，幼儿随老师一起做一些活动前准备动作）

2、“变变变”游戏。（超级变变变，你变我也变，变成了什么？变成~~）把孩子带入准备好的场地中。（小桥、山洞、小路）对幼儿进行钻、跳、平衡练习。

#### 二、导入活动：

1、今天老师要带小朋友到一个好玩的地方去，去的地方会经过小桥、山洞、小路。小朋友去的时候一定要听指挥。特别是过小桥、钻山洞、走小路时要按老师的要求做。

2、用神秘的口吻告诉幼儿：

师：刚才你们看到的小桥、山洞都是用什么做的啊。

生：绳子。

师：“小朋友，这些神奇的魔法绳。它最喜欢玩游戏了，你愿意陪它一起玩玩游戏吗？”你先想想看怎么和它玩？想好了，就找个空地方玩一玩吧。”（教师留意，小朋友和绳子玩的是什么游戏。）

三、个体探索请幼儿介绍自己的玩法。（多介绍几种不同的玩法）

师：谁来告诉大家你是怎么和绳子玩游戏的？

幼儿回答并示范，组织幼儿一起练习。

师：还有谁有不同的玩法？

（鼓励幼儿介绍不同的玩法，或一种方式多种玩法。）

四、合作探索

1、幼儿自主合作探索，感受多人玩的乐趣。

师：大家玩了好多种绳子游戏，开心吗？

师：刚才大家是一个人玩一条绳子，都有那么多好玩的方法。现在我们试着几个人一起玩，看看有没有更有趣的玩法，好不好？

（幼儿开始合作探索新的游戏方法）教师重点观察幼儿是否有合作意识。

2、请幼儿介绍玩法

五、教师小结，活动结束。

## 幼儿园大班健康教案 7

设计思路：

废旧轮胎在我们生活中随处可见，如何利用这种物品的特征及用途设计多用途的玩法呢？我们先让幼儿自己动脑筋想出办法，然后综合幼儿的思路，教幼儿创造性地玩轮胎，以发展幼儿的基本动作和体能。

活动目标：

1、通过活动，发展幼儿的跑、跳、平衡等基本动作和基本体能。

2、在活动中，培养幼儿的主动性，创造性和团结协作精神。

3、初步培养幼儿体育活动的兴趣。

4、锻炼平衡能力及快速反应能力。

5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备：

1、废旧汽车轮胎若干。

2、录音机一架、磁带。

3、事先与幼儿交谈汽车轮胎的玩法。

活动过程：

1、教师分配角色，请幼儿模仿汽车司机，做模仿动作：

a、司机开车

b、司机停车

c、司机洗脸

d、司机擦背

e、司机睡觉、司机起床。

2、幼儿排成二路纵队听音乐模仿开汽车沿场四周慢跑汽车

听信号“开车”、“停车”。

3、请个别幼儿讲述并示范他玩轮胎的方法，教师小结几种玩法：

a、滚轮胎，几个幼儿面对面滚轮胎。

B、将轮胎排成直线，练习在轮胎上走，发展幼儿的平衡能力。先教师示范，幼儿练习。

C、小组进行轮胎夸跳的动作，也可以双脚向前跳。

D、脚跳上轮胎脚跳下轮胎。

E、钻轮胎。

4、再次启发幼儿自己选择玩轮胎的方法，幼儿选择玩法再练习一遍。

5、游戏：勇敢的侦察兵；小侦察兵先钻过小山洞（轮胎），走过小拱桥，俯式爬上山顶，绕过红旗后身躺下翻身滚下山，往回跑，跳过路上障碍物（平放轮胎）回到起点。

指导 a：一幼儿在桥上即不能碰别人，又要控制自己的身体，不掉下桥，又稳又快地排除“地雷”。

B、提示个别幼儿分腿跳跃，注意选用按轮胎蹬地跃过轮胎再松手。

6、小结表扬能按要求完成任务的幼儿，特别是能互相关互相帮助。以及表现勇敢、聪明、不怕困难的小侦察员。

7、结束。

活动反思：

小班幼儿好动、好模仿，行为受情绪的支配，因此在活动中我首先从激发幼儿的兴趣入手，赋予幼儿适当的角色——“小司机”，运用游戏形式导入，激发幼儿参与活动的兴趣。活动开始，先和幼儿一起玩开

汽车的. 模仿游戏, 在体验开汽车的手臂上下、绕环等动作后, 再让幼儿为汽车蘸上不同颜色的“汽油”, 在纸上开汽车, 并设计生动有趣的开场白, 吸引幼儿的注意力, 为接下来的活动打下了良好的情绪基础。

同时, 小班幼儿虽然年龄较小, 但仍需要掌握一些简单的美术技能, 而这些美术技能正是幼儿在边做边玩中不知不觉地掌握的。这个有趣的游戏让幼儿在开心之余再进行创作, 小车轮蘸上不同色彩的颜料, 在报纸上滚一滚, 留下不同线条美丽的痕迹, 幼儿不但愉快地感受了直线、曲线、波浪线等基本线条的特点, 而且对美术活动也产生了浓厚的兴趣。

## 幼儿园大班健康教案 8

目标:

1、初步了解人体骨骼具有支撑、运动等重要作用。

2、学习在运动中保护自己的身体。

准备:

1、教学挂图: 身体动一动。

2、幼儿用书: 身体动一动。

3、《健康歌》磁带, 录音机。

过程:

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/155334343344012004>