

# 2024 年大班健康活动教案汇总 10 篇

## 大班健康活动教案 篇 1（约 808 字）

### 教学目标

了解菠萝的生长习性。

菠萝的外形与营养。

### 教学准备

菠萝两个(实物其中一个去皮)

菠萝生长图片

### 教学过程

一、出示菠萝看外形

——看老师拿来的是什么？

——那你们知道菠萝还有个名字叫凤梨。

——小朋友你们看菠萝，上半部分是绿色叶，叶的形状是不是像剑形，下半部分像松球形，没成熟时上部紫红色，下部白色。成熟时就变成金黄色。

——我们那菠萝的时候一定要小心的拿，以免扎坏手。

二、菠萝的生长习性

——小朋友们知道菠萝长在什么上吗？

——菠萝其实长在根上，我们通过图片看下菠萝根的样子吧！

——我们是不是在咱们北方没看见过生长的菠萝啊？

——因为菠萝是热带水果，生长在南方。

### 三、菠萝的营养

——我们平常吃菠萝时，是不都吃里面的果肉啊！

——现在夏天了，我们吃菠萝可以消暑解渴。

——我们现在正是长身体的时候，多吃水果对身体好。

### 四、

——我们今天学了这么多关于菠萝的知识，大家一起来吃菠萝吧！

### 教学延伸

在这个基础上可以教幼儿一起来画画菠萝。

## 大班健康活动教案 篇2（约 1134 字）

### 活动目标：

1、发展幼儿双脚跳、单脚跳和跨跳的能力。

2、发展幼儿动作的灵敏性和协调性。

3、培养幼儿的合作精神及对体育活动的兴趣。

4、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

### 活动准备：

1、每人一根棒。

2、幼儿学会念儿歌《马兰花》。

3、录音机、磁带、哨子一只。

活动过程：

（一）队列练习。（听音乐有精神地进入活动室，绕场地一周后成4路纵队）

“小朋友，现在我们排着整齐的队伍，拿好棒去操场锻炼身体吧！”

（二）做“棒操”

“请小朋友跟着老师来做棒操。”幼儿跟着老师做棒操（自编）：

①伸展运动； ②下蹲运动（下蹲时要蹲下去）； ③踢腿运动（腿要伸直）；  
④腹背运动（膝盖不能弯曲）； ⑤跳跃运动； ⑥整理运动。

（三）幼儿自由玩棒，教师观察指导

“我们手里的这根棒，可以有多种玩法，请小朋友自己找一个空地方玩一玩，看谁玩棒的方法多。”（教师注意观察发现有创新的玩法，让大家练习。）

（四）幼儿练习“跳棒”

1、练习双脚跳，跨跳和单脚跳。

①练习跳过60cm的宽度棒。

②练习跳过30cm~40cm高度的小棒。

2、练习“分合跳”

①请4名幼儿示范分合跳。

②全体幼儿徒手练习拿棒的分合动作。

③幼儿分成 4 组自由练习“分合跳”。

④配上儿歌的节奏集体练习“分合跳”。

（五）游戏：拼图形

幼儿自由拼图。

（六）活动结束

学习孙悟空玩耍金箍棒。全体幼儿边听音乐边做动作出活动室。

活动反思：

活动环节清晰，符合大班孩子的发展水平，孩子非常感兴趣。活动中，孩子的运动量有点大，在准备活动时，可以直接进行软棒，活动的每个环节是要为目标服务的，而我却忽略了这一点，虽然想要达成每个目标，但是在细节方面还有所欠缺。活动中我给了孩子探索的机会，却没有很好的引导他们，玩出新花样，勇敢的创新。

## 大班健康活动教案 篇 3（约 1154 字）

活动背景

这是一堂大班的健康课，主要让幼儿在幼儿园吃饭时不挑食，幼儿的一日三餐都应该是荤素搭配，粗细搭配，这样才利于幼儿的身体健康发展，所以幼儿园的饭菜都要吃。这样安排教学不仅教育了孩子，而且对孩子的身体也是有帮助的。

活动目标

1、通过认识每顿饭菜的营养价值，让幼儿懂得每顿饭菜搭配都是有利于身体健康的。

2、教育幼儿懂得珍惜每一粒粮食。

3、使幼儿初步了解人体需要的各种营养，营养对人体的成长是有帮助的。

4、初步了解健康的小常识。

5、知道人体需要各种不同的营养。

重点难点

教学重点：认识每顿饭菜的营养搭配。

难点：教育幼儿今后不再养成挑食的好习惯。

活动过程

一、幼儿自己动手配置营养餐。

1. 幼儿在各种食物卡片中挑选，把所挑选的食物卡片贴在纸盘中。

2. 交流讨论：看看谁的配置有营养？

二、“小配餐师”的建议。

1. 教师通过活动指导本班幼儿普遍不喜欢吃的食物，列举出来，青幼儿说说不喜欢的理由。

2. 请个别“小配餐师”说出虽然不喜欢吃，但必须要吃的原因（营养全面，身体才能长得快，长得壮）。

活动延伸

1. 午餐时，青幼儿相互监督，提醒吃完自己的一份食品，不挑食。

2. 定期开展“快乐的自助餐”活动，请幼儿自选食物，自找座位，自由结伴，共同进餐，使幼儿养成吃什么那什么，样样东西都爱吃，不浪费的用餐习惯。

3. 请加着呢个配合帮助幼儿记录一周每日三餐所吃的食物，让幼儿检查自己是否挑食。

活动反思：

在上完这节课时，我对现教的知识对幼儿进行现场的测试（进行午餐时），有的孩子在老师的提醒下和鼓励，养成了不挑食得习惯，但有的孩子还是喜欢光吃荤的，如：肉之内的，还是对蔬菜不敢兴趣。当然是孩子的年龄小，对饭菜的应该还认识不到位的，又加之一个孩子在家受到家长的百般满足，对挑食的习惯一时还纠正不过来。这正是本节课所遇到的困惑。如果从新来上这节课，希望单位能提供孩子进餐的场所，食物自选的场所。这样来上这节课也许就不那么费力了。

大班健康活动教案 篇 4（约 879 字）

活动目标：

- 1. 能挑担走过多种障碍物，发展平衡能力。
- 2. 能利用持物动作调节身体平衡。
- 3. 养成爱劳动的好习惯。

活动准备：

- 1. 用饮料瓶和短棍制作成挑水的水桶，饮料瓶里的水多少不一。
- 2. 场地上画出不同的小路。
- 3. 易拉瓶若干，平衡木 4 麻，纸板若干。

活动过程：

一、准备活动：幼儿听信号变速度或跑。

1. 幼儿随教师进行走跑练习，利用场地上的不同区域，进行绕过小树林一走过小路一走过独木桥一跨过小河沟等练习，最后站成六路纵队。

二、幼儿练习挑担走。

1. 教师：今天我们要做送水员给小动物送水，送水前要先练习挑水走路的本领，现在请每位小朋友拿一根“扁担”挑两桶水，去试一试。

2. 根据幼儿自己的能力，选择不同重量的水桶，自由练习挑担走。

3. 引导幼儿讨论：怎样才能走得又快又稳。

4. 请幼儿分别在不同的区域进行示范。

5. 幼儿自由交换区域，教师注意提醒幼儿要在每一个区域活动。

三、游戏“小小送水员”。

1. 教师介绍游戏玩法和规则：幼儿分成人数相等的四队，每队第一名幼儿挑着装水的水桶绕过障碍，走过小桥，将水桶放下，再挑起旁边空的水桶，从原路返回，交给第二名幼儿，第二名幼儿挑空桶送过去，再换装水的桶返回。依次进行，先完成的队获胜。

四、幼儿两两结伴放松操：抖臂、揉肩，拍腿、结束活动。

## 大班健康活动教案 篇5（约1013字）

活动目标：

1、学会匍匐前进的动作要领，提高幼儿爬的动作技能。

2、发展幼儿的全身协调性和柔韧性。

3、培养幼儿之间友爱互助，克服困难的精神。

4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。

5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

活动准备：

1、 尼龙绳结成的网 3 张、山洞 3 个、平衡木 3 条、小红旗 3 面、椅子若干、

2、磁带、录音机

3、布置好场地

活动过程：

（一）开始部分

幼儿随音乐“健康舞”跟老师一起做准备运动，老师自编动作。

（二）基本部分

1、老师一边讲解匍匐前进的动作要领，一边示范。

2、幼儿练习匍匐前进，爬过用网搭成的通道，老师个别指导，然后请做得好的幼儿个别示范。

3、比赛游戏“我是小小解放军”

老师讲解规则：今天我们来做解放军，学习解放军叔叔过草地。每次每位幼儿先走过平衡木，然后爬过网道，钻过山洞，绕过椅子跑回队伍，拍第二个小朋友的手并站到队伍的最后面，第二个小朋友才能去。比赛依次进行，哪个队伍最后一名幼儿最先拿到红旗的为胜利。（比赛可进行 2—3 次）

（三）结束部分

幼儿随音乐跟老师做放松运动

活动反思：

解放军是幼儿最喜爱的人物角色之一，新纲要中要求“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作”因此，整个活动是让幼儿在解放军的角色扮演中进行。首先进行“操练”热身，然后在解放军的“军事学习”中让幼儿练习基本动作走跑交替及跳跃，听信号快速反应做动作的能力。最后在集体游戏“炸碉堡”中，巩固前面的走跑交替及跳跃和听信号快速反应做动作的能力，到最后攻占了敌人阵地夺旗欢呼幼儿情感得到抒发和释放。整个活动让幼儿在适度的自由空间中利用简单的环境材料通过师幼互动既得到了体育方面的锻炼也让幼儿对解放军热爱的情感得到了满足与抒发。

大班健康活动教案 篇6（约778字）

教学目标：

- 1、知道样样蔬菜都要吃，养成不偏食的好习惯。
- 2、知道人体需要各种不同的营养。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗自我保护意识。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 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。

教学重点难点：

教学重点：知道吃蔬菜对身体健康

教学难点：培养幼儿吃蔬菜的兴趣

教学准备：

幼儿每人带一样蔬菜、蔬菜图片、带幼儿到食堂参观、幼儿教材

教学过程：

### 一、蔬菜大展览

(1) 布置摆放蔬菜区角，请幼儿把自己带来的蔬菜边摆放在柜子上，边介绍蔬菜名称。

(2) 老师说蔬菜名称，幼儿找蔬菜。

(3) 老师介绍几种蔬菜的营养。

### 二、参观食堂

组织幼儿参观食堂人员摘菜、洗菜、烧菜的过程。

三、老师制作各种蔬菜小模型或图片，开展“娃娃餐厅”活动，让幼儿亲自“炒菜”，培养吃蔬菜的兴趣。

四、老师在萝卜或大白菜等贴上五官，以“蔬菜宝宝”口吻和幼儿打招呼。

五、小结：蔬菜的种类多，不同蔬菜有不同的营养，样样蔬菜都要吃，长身体需要这些营养，所以小朋友每天都要吃一两种蔬菜。

六、请幼儿翻开幼儿教材《香香的蔬菜我爱吃》，请小朋友将菜肴中的蔬菜找出来并连线。

## 大班健康活动教案 篇7（约 835 字）

活动目标：

1、通过学习用不同的方法过独木桥，锻炼幼儿的平衡能力，发展幼儿的创造性思维。

2、通过这个活动，培养幼儿坚强勇敢不怕困难的精神。

3、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。

4、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

5、增强合作精神，提高竞争意识。

活动准备：

平衡木

活动过程：

一、开始部分

1、走跑运动

2、准备运动

二、基本部分

1、小朋友今天我们去郊游好吗？郊游时要经过独木桥和小山丘等，你们有什么方法过去呢？（请个别小朋友示范，再请幼儿一起学习，）再请小朋友们想一想还有什么不同的方法过去。（请幼儿示范大家一起学习）。

2、刚才小朋友们都用了不同的方法过独木桥，你们还能不能用更加困难的方法过独木桥呢？出示沙包，看哪个小朋友最勇敢不怕困难第一个了来试一试。（请勇敢的幼儿出来试一试，再请全体幼儿一起学习。）

三、结束部分

1、小结刚才游戏的情况。

2、放松运动离场。

## 大班健康活动教案 篇8（约 1090 字）

一、 活动名称：健康加油站

二、 活动目标：

1、 了解合理的饮食结构。

2、 为自己设计营养食谱。

三、 活动准备：

1、 挂图第9号《营养结构》

2、 制作营养食谱的 纸、笔人手一份。

3、 自制健康印章一枚，图案为太阳或灯泡。

四、 活动过程：

（一） 我最喜欢吃……

1、 我们小朋友都有自己最喜欢吃的东西，要是让你随便吃，你能吃下多少？

2、 幼儿自由发言，可适当引导，如你喜欢吃冰淇淋吗？你能吃下多少？

（二） 营养“宝塔”。

1、 小朋友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？

2、 家出示挂图。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呢？

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/058037004050007005>