

# 2024 年幼儿园大班健康教案(通用 15 篇)

## 幼儿园大班健康教案 1

### 活动目标：

- 1、继续学习正确的站姿，训练幼儿对口令的快速反应。
- 2、通过练习，帮助幼儿分清各种颜色。
- 3、在游戏的过程中，遵守游戏规则，培养幼儿的团队精神。
- 4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

### 活动准备：

泡泡糖桶 5 个、拱门、平衡木、红黄蓝绿四色彩旗若干。

### 活动过程：

#### （一）准备过程

- 1、复习站姿：稍息、立正、向前看齐。
- 2、幼儿随音乐做热身运动。
- 3、报数分队：讲解 1——2 报数的方法，通过报数把两队分成四队，并分别命名为红黄蓝绿队。然后幼儿随教师口令做动作，熟悉团队和队友。
- 4、给幼儿发带数字的小贴，以示鼓励，并让幼儿记住自己的号码，为游戏做准备。

#### （二）游戏过程

1、介绍游戏的名称，玩法及规则：

(1)、名称是《夺红旗》。

(2)、玩法是，游戏开始时，教师把一面彩旗插到幼儿对面的桶里然后教师叫任意一个数字，每队里有这个号码的小朋友听到信号就去抢夺桶里的彩旗。

(3)、规则：钻山洞时，如果把拱门碰倒了，要扶起来再跑。如果从独木桥上掉下来了，要重新去桥上走。

(4) 游戏可反复进行多次，教师要不停换数字，尽量让幼儿都有机会参与，提醒幼儿要注意安全，防止脚滑。

2、开始游戏：现在我们开始游戏吧。

3、游戏结束后，各队清点彩旗个数，评选获胜组，个数多的为胜，大家祝贺，体验胜利的快乐。

三、游戏结束，放松身体。

活动反思：

体育是幼儿园教育的重要组成部分。是促进幼儿全面发展的重要手段，利用健康向上的体育游戏形式，促使幼儿各方面素质和个性发展，开展丰富多彩的户外游戏用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，培养幼儿的攀爬、手脚协调的能力，有效促进幼儿的体能发展。使体育文化更加丰富多彩。

## 幼儿园大班健康教案 2

设计意图：

一般的幼儿运动上的教学发展着源于下肢力量锻炼，而上肢锻炼在教学活动中比较难设计，比较容易忽视。针对这一现象，特设计了本次教学活动，以孩

孩子们熟悉的动画人物形象——大力水手，为情景主线贯穿活动的始终，让孩子们开心的、主动地去运动，促进幼儿手臂力量的发展。

#### 活动目标：

- 1、锻炼幼儿的手臂力量，促进幼儿身体的协调性的发展。
- 2、在游戏中幼儿能够互相帮助、互相协作，共同完成游戏。
- 3、体验人多力量大，同伴间应该相互合作的情感。
- 4、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

#### 活动准备：

- 1、地垫 5 块，拉力绳 10 根，音乐（热身音乐、放松音乐各一段），口哨一个。
- 2、幼儿已有独立推、拉或拎 5—7 公斤重物的经验。

#### 活动过程：

##### 一、热身部分

幼儿随音乐入场绕地垫一圈站好。

热身操。（着重上肢部分的热身）

##### 二、基本部分

##### 1、游戏：侧爬练习。

师：“现在每一个水手要从‘船’的一头侧爬到另一头，但是身体不能碰到‘船’”。

师：“接下来就看你们的反应快不快，请你们以最快的速度站到‘船’的两边；每个方格前只能站一位小水手；请你们迅速调整一下，男孩对男孩，女孩对女孩”。

## 2、游戏：大力水手。

师：“现在，我请小水手们一起来玩一个游戏，叫做大力水手，我先和这个水手做示范：一只脚踩在‘船’上，另一只脚后退半步，面对面的两个小水手双手握住绳子的一端，听到指令后用力往后拉，谁先把对方拉过‘船’，谁就是大力水手”。

### (1) 幼儿第一次游戏

小结：谁是大力水手呢？记住：大力水手要注意安全，还要讲友谊。

### (2) 幼儿第二次游戏

师：水手们，这次谁又是大力水手呢？

### (3) 幼儿第三次游戏

师：水手们，最后一次机会，看谁能获得最后的“大力水手”的称号。

## 3、大力水手分组操练。

(1) 将幼儿分成 5 组，以小组来探索如何用“小船”锻炼手臂力量的多种方法。

教师巡回指导，辅助幼儿安全、科学的进行尝试、锻炼。

教师根据幼儿探索情况进行小结。

师：刚才，我观察了一下，发现很多水手都会动脑筋、想办法。谁来说说你们刚才是怎么用‘船’锻炼手臂力量的。我觉得这个运人的方法很好，也就是运你们水手。想不想试试？

(2) 师：现在你们还是 4 人一组，每次一个水手坐上去，其他水手一起合作，齐心协力，把他从这边运到对岸去，然后再换一位水手坐上去，轮流每个人被运一次，操练结束。（运一个人）

小结：是不是每个水手都被运了一次呀？为什么有的船开的快，有的船却开的慢呢？那一次运 2 位水手，可能吗？

(3) 师：现在你们还是 4 个人一组，两位轻的水手坐上去，开始操练吧。  
(强调运的方法：前面的拉，后面的推。注重合作。) (运两个人)

#### 4、大力水手分组竞赛

师：现在我们来开大船，1、2 组水手把船身重叠放在一起，3、4 组一样，每组 10 个人，我请 3 位水手坐上去，其他水手要抓住船底，无论是拉还是推，看哪一组先到对岸。（分两组运）

师：现在教练也想坐上去试一试，你们能帮助我吗？（运老师）

小结：虽然刚才在比赛中大家是对手，但是比赛结束后，大家还是好朋友，你们相互握握手，抱一抱吧！

#### 三、结束：放松活动。

小结：我们的操练结束了，现在我们一起来踢踢腿，弯弯腰、甩甩手，敲敲背。。。 (老师带领幼儿做下肢上肢放松动作)

#### 活动反思：

在活动中，我们努力为孩子们创造条件，给他们提供了广阔的活动空间。孩子们不仅能充分发挥自己的思维能力、观察力，而且发展了动作的协调性和敏捷性，体验到了成功的快乐。

## 一、活动目标

- 1、培养幼儿主动关注天气变化的好习惯。乐意适时穿衣。
- 2、透过活动使幼儿能根据运动状况或天气变化穿适宜的衣服。
- 3、能使用汉语描述天气。

## 二、活动准备

- 1、“刮大风”“下大雨”“闪电”图片各一幅。
- 2、经验准备：夏季在家时、帮父母亲干活。
- 3、气象栏图片一幅。

## 三、活动过程

### 导入部分

教师出示气象栏，引导幼儿在气象栏内看“天气预报”，鼓励幼儿用汉语描述天气：“这天是晴天（阴天、雨天、、、）”“这天变热（冷）了”。

### 展开部分

1、请幼儿说一说：“你这天穿了什么衣服热（冷）吗为什么”

2、谈一谈夏季干活会怎样样

教师引导幼儿说说经验：“小朋友们你们在帮父母做过家务吗夏季干活觉得热不热”“出汗了，就应怎样办”“要不要脱减衣服”

### 3、组织讨论

教师出示下大雨的图：“小朋友们，图上发生了怎样回事了”“下雨了我们出外面是就应穿什么、带什么呢”“下雨了你出外面时带伞吗”

教师出示闪电的图：“小朋友们，图上发生了怎样回事了”“闪电时我们就应怎样样做”“我们能够随意地出外面吗”

4、组织幼儿玩“天气变变变”游戏。

教师任意出示“刮大风”“下大雨”“闪电”图片，引导幼儿找避风，躲雨和正确的躲避雷电之处。

5、游戏结束，教师小结幼儿的活动状况。

四、活动延伸

教师引导幼儿户外活动，在活动过程中使幼儿体验到夏季天气怎样样并谈一谈夏季户外活动感觉怎样样

## 幼儿园大班健康教案 4

活动目标：

1. 让幼儿知道感冒了抵抗力会减弱，身体会不舒服。

2. 让幼儿了解简单的预防感冒的知识。

重点难点：

让幼儿懂得感冒症状和预防方法。

活动准备：

图片、幼儿用书

活动过程：

一、谈话导入。

你们听听这是什么声音?小朋友什么时候发出这些声音?发出这些声音表明他生了什么病?感冒以后除了咳嗽、打喷嚏还会怎样?(喉咙干痛、头痛、发烧、鼻塞、严重时要挂水等,大人病了不能上班,小朋友病了就不能上学、上幼儿园了)

小结:感冒了会使我们感到浑身不舒服,大人得了感冒会影响工作,小朋友们得了感冒会影响学习。

## 二、讨论感冒的起因。

提问:人们为什么会感冒呢?

1. 着凉:天气凉了没有及时加衣服,晚上睡觉蹬被子,运动前不脱衣服,出了很多汗,被冷风一吹就会受凉感冒了。

2. 不注意卫生,昆虫在空气不流通的房间里活动,到生病的人家里去玩,被传染感冒了。

小结:平时受了凉和不注意卫生都会得感冒。

## 三、教师拿出感冒的一些特征图片。

提问:感冒了怎么办呢?让幼儿边看边讲述。(及时到医院去看病,按时打针吃药,注意休息,多喝开水)

小结:感冒了以后要积极治疗,除按时打针吃药以外,还要注意多休息,多喝开水,身体才能还起来。

## 四、学习预防感冒的方法。教师出示图片。

1. 注意气温变化、及时增减衣服。

2. 注意锻炼身体,身体健康能抵抗疾病。



3. 注意卫生，不到病人的家里去玩，要经常开窗让空气流通，感冒流行季节可以经常吃点大蒜、预防药等，冬天外出要戴口罩。

小结：我们知道了，有的时候人们会生一种病，就是感冒，得了感冒会是我们不舒服，会影响我们的学习和生活，所以我们要积极电联身体，提高抵抗力。还要注意为什么，在感冒流行季节尽量不到公共场所去玩，并吃一些预防感冒的食物和药物，这要我们就会不感冒或少感冒，使我们的身体更健康。

## 幼儿园大班健康教案 5

设计意图：

现在的家长和老师都很重视孩子的智力培养，对孩子在情绪情感方面关注得不够。在日常生活中我常常发现孩子在活动中有时候出现情绪不稳定，不能够作及时的自我调节。幼儿园的生活相对于幼儿来说，还是很轻松和愉快的，压力不是很大，而小学的生活和幼儿园的生活存在着很大的区别，从作息时间和作业量上幼儿可能不能一时适应。因此，我设计了情感教育活动“看得见的情绪”，让幼儿学会控制自己的情绪，学会初步的调节情绪的方法。

活动目标：

1、知道每个人都有情绪，并能辨认几种基本情绪。

2、能对自己的情绪作出确切的表达。

3、了解不同情绪对人身体健康的影响，初步知道调节自己的情绪。

4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动准备：

1、六个情绪脸谱（兴奋、高兴、悲伤、愤怒、害怕、烦恼）。

2、做有六个情绪脸谱的大色子。

3、每个幼儿一个情绪温度计。

活动过程：

一、幼儿听两段音乐（高兴和悲伤的）。

今天老师给小朋友带来了一个好听的曲子，请小朋友仔细听，听好后告诉老师你的感觉怎么样？

听曲子“赶花会”。

提问：听后你的感觉怎样？（高兴、快乐）

再请小朋友听一首曲子，告诉老师听的感觉怎样？

听曲子“北风吹，扎红头绳”。

提问：听后你的感觉怎样？（伤心、难过）。

教师小结：“伤心、高兴都是人的情绪，今天教师给小朋友带来了几张表情脸谱。小朋友看一看，说一说你看到的是什么情绪，并学一学。”

幼儿学完后，个别提问：说出你什么时候兴奋？什么时候高兴？……

二、游戏：玩色子。

1、请小朋友上来扔色子，色子扔到一处情绪时，这位小朋友要试着做也这种表情，并说说在怎样的情况下会有这种情绪。

2、玩色子的小朋友根据指到的情绪，做相应的表情，让其他小朋友猜猜，他扔到的是什么表情。

### 三、讨论如何调节不良情绪。

1、你喜欢哪一种情绪，哪些情绪你不喜欢？

2、如果你生气、害怕、难过的时候，你会怎么做呢？怎样才能让自己有个好心情？

### 3、教师小结。

每个人遇事都会产生不同的情绪，那是很自然的现象。但是愤怒、悲伤、痛苦等不良情绪对人的身体健康是不好的，而愉快、平静等良好的情绪是有利人的身体健康的。当我们生气难过的时候，要想想快乐的事情，或找别人谈谈自己的心情、感受，让自己保持一个好心情。我们小朋友快要离开幼儿园变成一个小学生了，在以后的学习和生活中还会遇到许多的困难，发生许多不开心的事，小朋友要想办法让自己保持一个好心情。老师希望我们大（2）班的小朋友能够天天高高兴兴、快快乐乐。

### 四、游戏：玩情绪温度计。

师：小朋友发热的时候你怎样才能知道你发烧多少度？（体温计）

我们又怎样知道今天天气多少度呢，用什么来测量？

今天老师也给小朋友带来了情绪温度计，请小朋友自己玩一玩。在 10 度以下是悲伤的情绪，在 10-30 度之间是高兴的情绪，在 30-50 度之间是兴奋的情绪。你玩到什么情绪，你就说一说你在什么时候是这种情绪。

小朋友自己玩，教师个别询问。

玩后提问：你最喜欢什么情绪？

### 五、舞蹈：娃哈哈。

活动延伸：

绘画活动《有趣的表情》。

启发幼儿画出自己常有的几种表情，或者画自己喜欢的表情，鼓励幼儿边画边与同伴交流自己当时的心情。

活动反思：

情绪是人的心理活动的一部分，为了让幼儿感受情绪的抽象，在“情绪大变脸”环节中，教师运用了操作性强的“表情面具”和“脸谱转盘”，通过辨别表情来判断情绪，让幼儿认识“喜、怒、哀、惧”四种基本情绪，将抽象的概念形象化、具体化。通过师生互动的形式，搭起一个体验情绪的平台。然后通过观看幼儿生活中典型的生活片段，真正联系幼儿的生活实际。在这个活动中，幼儿很容易感受到他们都需要的是——一张“笑脸”，成为他们不屑的追求，真真切切感受“情绪”对我们身体的影响，初步会想办法调节自己的情绪。活动环节设计思路清晰、层次分明，活动中的游戏能充分激发幼儿的兴趣，最后的活动延伸我认为不错，让课堂教学回归生活，可谓独具匠心。

## 幼儿园大班健康教案 6

活动目标：

- 1、知道白开水是儿童最佳的饮品
- 2、鼓励幼儿多喝白开水，促进身体健康
- 3、初步学习设计和制作表格的方法

活动内容：常识活动

活动准备：

电脑、搜集短片(世界各地、生命之源-水)图片、粘贴版、纸、笔。

活动过程：

(一)欣赏短片世界各地

师：你们看到短片中各地区和各民族的人们都喜欢喝什么饮品

幼：蒙古人-奶茶，藏族-青稞酒、酥油茶，西方人-咖啡、可乐、啤酒，东方人-茶

师：你们最喜欢喝什么？

幼：果汁、可乐、雪碧、杏仁露、椰汁、茶、牛奶、豆浆、酸奶. . . . .

游戏：阳光饮料站“幼儿自取图片进行分类摆放，师生共同统计出饮品人数，贴在粘贴板上”

(二)白开水，益处大

师：户外活动和剧烈活动后会出很多汗，应该喝什么？

幼：喝白开水

师：让幼儿了解为什么喝白开水？请幼儿再次欣赏短片：“生命之源-水”

教师小结

A：白开水含有丰富的矿物质

B：能帮助人身体进行代谢

C：白开水也是一种营养素

儿歌“多喝水好处多”

(三)引导幼儿制作饮水表格

1、游戏“阳光饮料站”第一次游戏统计人数与第二次游戏统计人数进行对比

2、对比人数表贴在粘贴板上(喝白开水人数居多)

3、幼儿设计并制作饮水记录表格

4、鼓励幼儿日常多喝白开水促进身体健康

活动结束：

利用幼儿自制饮水记录表，每周五评比喝水标兵

## 幼儿园大班健康教案 7

教材分析：

保护牙齿是大班普通的健康内容，活动内容较为枯燥，于是我在教学形式上下了工夫。一是从幼儿喜欢的动画短片入手，利用可利用的教学资源，让幼儿体验保护牙齿的重要性，从而达到教育幼儿坚持早晚刷牙，养成早晚刷牙的良好卫生习惯的目标。二是利用道具、图片、课件等多种操作材料来提高教学效率和效果。

教学目标：

1、使幼儿懂得保护牙齿的重要性。

2、教幼儿学习刷牙，掌握正确的刷牙方法，养成每天早晚刷牙的好习惯。

教学准备：

1、多媒体课件听故事《爱吃糖的老虎》；

2、牙刷、杯子、露牙齿的男孩图片模型；（教师用）

3、幼儿人手一把牙刷，一支牙膏，一只杯子；

4、录音机播放《刷牙歌》。

教学过程：

### 一、利用课件引出主题

1、小朋友们，今天老师见到你们真高兴，你们愿意跟老师一起玩游戏吗？

韵律操《神奇的手指》

2、刚刚我们的五个手指头变了好多小动物呀，那老师想问你们一个问题，你们知道森林里最凶的动物之王是谁吗？（老虎）对，老虎是森林之王，可是现在小动物们谁都不怕它了，你们想知道是怎么回事吗？我们一起来看看故事吧！

3、播放《爱吃糖的老虎》课件。

提问：小朋友们，老虎的牙齿怎么了？

老虎吃了太多糖了，牙齿坏得掉光了，没有了牙齿小动物们都不怕它了。

4、引出问题：看看自己有没有坏掉的牙齿啊？

### 二、保护牙齿的意义（为什么、怎样做）

1、老师有个好朋友也想来跟大家一起玩，你们欢迎他吗？”丁丁，你快出来吧！”出示男孩图片模型，丁丁说：“小朋友们，我的牙齿好疼啊，你们能帮我看  
看吗？”小朋友们观察丁丁牙齿上有什么东西，（牙齿黄黄的、菜叶、黑黑的东  
西... ..）丁丁的牙齿生病了，你们能想办法帮帮他吗？

2、小朋友们会刷牙吗？教教丁丁好吗？

①刷牙前先要做什么？

刷牙前，先要在牙刷上挤上牙膏，在被子里盛满水。然后，用水漱一下口。  
接着，我们开始刷牙啦！

②放课件，示范怎么刷牙。

上面的牙齿从上往下刷，下面的牙齿从下往上刷。两边的大牙齿要由里往外来回刷，刷完漱口。

3、拿出牙刷、杯子图片模型，帮丁丁刷牙，刷掉脏东西。（BGM：健康歌）

### 三、集体练习刷牙（活动）

1、小朋友们拿出杯子、牙膏、牙刷，开始练习刷牙。老师示范，跟随音乐师生一同刷牙。

小朋友们，你们想跟丁丁一样牙齿刷得白白的吗？拿出我们的刷牙小宝贝，挤上牙膏，用水漱一下口，跟老师一起刷牙吧！播放《刷牙歌》

2、活动结束后，组织小朋友们站好队形，露出洁白的牙齿，教师拍合影。

宝贝儿们刷得真干净，我们一起来照张相好不好？一二，茄子！

照好啦，排好队去给你们的老师看看白白的小牙齿吧！

跟教室里的老师说：“再见！”

## 幼儿园大班健康教案 8

活动目标：

1、通过玩贴人游戏，培养幼儿快跑、躲闪的能力。

2、提高幼儿思维的灵敏性。

3、提高幼儿两人合作进行游戏的能力。

4、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

5、喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。



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/718130105101007002>