

# 大班健康活动跳皮筋 大班健康活动教案

## 跳皮筋含反思(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

### 大班健康活动跳皮筋篇一

到了大班末期，随着幼儿活动量的增加，个个精力旺盛，争强好胜，常常为了争第一，发生违规现象。如爬网图快不遵守规则而摔跤等。为了帮助幼儿培养良好的规则意识，为入小学做准备。我们试图以体育活动的形式培养幼儿的规则意识，以达到促进幼儿全面发展的目的。

#### [活动过程]

材料准备：设置运动障碍：小河（宽30—40厘米的平行线），海绵垫，小屏风，小猴、小兔头饰若干，桃子，蘑菇若干；红五角星若干。

#### 一、准备活动：活动身体的各个部分

1、幼儿玩机器人的游戏：分别做上肢、下肢腰腹及全身的准备活动。

2、追逐跑（听音乐，教师追，幼儿躲闪跑）

#### 二、幼儿第一遍游戏

1、教师介绍游戏规则：第一跑到小河边，双脚并拢立定跳远跳过小河；第二爬过草地；第三绕过树林原路返回；第四回到队伍时拍一下第一个小朋友的手接着玩；完全按老师规则

做的幼儿能得到一颗红星。

2、幼儿按规则游戏，教师记录结果。

3、给完全遵守规则的幼儿得红星。

4、集合提问：为什么他们得到了红星？为什么老师要制定规则？规则有什么好处？

三、第二遍游戏：

1、交代新规则：第一先跑到篓子处，男孩子取小猴头饰，女孩子取小兔头饰并戴好；第二双脚并拢立定跳远跳过小河；第三爬过草地；第四小兔采2只蘑菇，小猴采了3只桃子返回；第五拍下位小朋友的手继续玩。

2、幼儿按新规则游戏，教师记录情况。

3、给遵守规则的幼儿得红星。

4、小结后再次游戏，鼓励没得红星的幼儿要遵守规则。

四、评价小结活动的情况：

1、提问讨论：除了在体育活动中有规则，什么时候我们还要遵守规则？规则有什么好处？

2、教师小结：在日常生活中时时处处都有规则，有了规则我们可以有秩序、安全、愉快地活动，小朋友们就要上小学了，更要懂得遵守规则。

3、表扬三次都得红星的小朋友，教育大家向他们学习。

[收获]：

活动中教师记录结果如下

第一次游戏（人）

第二次游戏（人）

第三次游戏（人）

遵守规则的幼儿数

3

12

17

不遵守规则的幼儿数

17

8

3

由上表可以看出，通过教师一次次发红星进行鼓励，并采用游戏形式不断强化，遵守规则的幼儿越来越多。既培养了幼儿良好的规则意识，又发展了幼儿跑、跳、爬等体育技能。幼儿懂得了不仅在竞赛中速度要快，更重要的是不能违反规则。在日常生活中，教师应采用多种鼓励方式强化幼儿执行规则的能力，及时地对幼儿遵守规则的行为给予鼓励和肯定，树立幼儿目标的信心。

[活动延伸]

1、在日常的教育活动中，我们还可以开展类似的活动：制定活动区游戏规则，制定午睡，午餐的规则。

2、表扬在集体活动中遵守规则的幼儿，并给予奖励，为其它幼儿树立榜样。

大班健康活动教案《跳皮筋》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 大班健康活动跳皮筋篇二

活动目标：

1. 探索皮筋的多种玩法。
2. 通过游戏提高幼儿的弹跳能力，增强下肢肌肉力量。
3. 体验民间体育游戏以及与同伴合作游戏的乐趣。

重点难点：探索皮筋的多种玩法，能用不同的方法跳皮筋。

活动准备：废旧轮胎制作的皮筋若干、音乐

活动过程：

## 一、开始部分：热身运动

1. 和幼儿做约定：活动中要遵守游戏规则，听清楚老师的指令再行动，注意安全，保护自己的同时保护好同伴。

2. 教师带领幼儿听音乐做热身操（将皮筋以各种造型摆于地面，教师带领幼儿绕皮筋跑、跳，活动全身）。

## 二、中间部分：有趣的皮筋

### （一）探索皮筋的不同玩法

1. 幼儿每人1根皮筋探索不同的玩法，教师个别观察引导。

教师：今天老师为小朋友每人带来1根皮筋，试试看皮筋可以怎么玩。

2. 请个别幼儿示范自己的玩法，其他幼儿相互模仿学习。

教师：你是怎么玩的？我们也来试试他的玩法。

3. 请幼儿小组合作探索皮筋的玩法，教师观察引导。

教师：刚才我们自己探索了皮筋的玩法，现在找你的好朋友一起试试看皮筋还可以怎么玩。

4. 请幼儿相互分享皮筋的不同玩法，鼓励幼儿大胆创新。

教师：你们组是怎么玩的？我们一起试试他们的玩法，哪个组还有不同的玩法？

## （二）花样跳皮筋

### 1. 小组探索不同跳皮筋的方法。

教师:刚才我们探索了皮筋的不同玩法,接下来请小朋友6人1组(依据幼儿人数确定小组人数)试试看如何跳皮筋。

2. 请幼儿分别展示自己组的玩法,相互学习好的方法,尝试不同组不同的跳皮筋方法。

### 3. 游戏:勇者大冲关

游戏规则:将幼儿分为2队,分别为挑战者和守关者,首关者2人一组将1根皮筋撑为长方形,将皮筋变成一排,挑战者以跳的方式通过皮筋,每队有三次闯关机会,动作不能重复,小组成员全部通过则为闯关成功,挑战者可以选择皮筋的难度,每组2名幼儿当裁判,根据皮筋难度和闯关情况判定获胜队。

教师:刚才我们小组尝试了不同跳皮筋的方法,现在我们来玩一个“勇者大冲关”的游戏(介绍游戏规则)。

4. 请获胜队发表获奖感言,鼓励另一队幼儿不怕困难、敢于挑战的精神。

## 三、结束部分:放松活动

1. 教师小结今天孩子们的表现,鼓励幼儿在今后的活动中继续合作探索皮筋的花样玩法。

教师:今天我们一起玩了跳皮筋的游戏,其实皮筋还有很多玩法,今后我们继续探索皮筋的花样玩法。

2. 听音乐做放松运动:幼儿每人1根皮筋跟着舒缓的音乐做放松运动,可以将皮筋拉长、举高,或者请幼儿发挥想象创作不同的动作,感受皮筋的特性,放松身体。

## 活动总结

本次活动的目标已基本达成，活动过程中充分发挥幼儿的主体地位，让幼儿自由探索皮筋的多种玩法，相互学习，教师总结引导提升经验，同时尊重幼儿的个体差异，让孩子自主选择皮筋的高度，当裁判，孩子们真正成为游戏的主人，在发展幼儿弹跳能力、下肢肌肉力量的同时让孩子体验到了民间体育游戏以及与同伴合作游戏的乐趣。

## 大班健康活动跳皮筋篇三

活动目标：

- 1、初步懂得保护关节的重要性，增强自我保护意识。
- 2、乐意与同伴合作学习，培养幼儿的合作能力、观察能力、表现能力、模仿能力及思维能力。
- 3、引发幼儿对人体的好奇心，体验发现和探索问题的乐趣。

活动背景

“有趣的关节”这节活动课是围绕《我们的身体》这一主题活动而生成的。通过平时对孩子们的观察，发现他们对自己的身体是非常感兴趣：喜欢对着镜子做千奇百怪的动作来自娱自乐；音乐响起时，孩子们总是不由自主地翩翩起舞；他们在运动时常会问“人的手臂、腿为什么能动呢？”如何引导幼儿发现人体肩、臂、手、腿和足会动的奥秘，提高自我保护能力呢？为此我想到了孩子们既熟悉而又陌生的“有趣的关节”这一以科学为主要领域的综合主题活动。本活动通过幼儿自身的活动和应用现代多媒体教学，让幼儿在趣味浓厚的游戏中去发现“关节”、认识“关节”及了解“关节”在人体中的作用，提高自我保护意识，从而进一步激发幼儿对人体奥秘的探究欲望，培养幼儿勤于思考和探索问题

的兴趣。

## 活动准备

- 1、多媒体电脑、“人体关节”课件、欢快的音乐、《健康歌》
- 2、关节会活动的木偶娃娃一个
- 3、幼儿操作用具：人体关节图5张，记号笔、印章、小贴画等
- 4、知识准备：幼儿初步了解四肢各部位的名称(如肩膀、胳膊、膝盖、手腕等)

## 活动过程

### 一、创境激情初步感知

播放欢快的音乐，幼儿自由舞蹈，活动全身。教师引导幼儿在跳舞的过程中去发现自己身上会动的地方，并鼓励幼儿大胆表现。

### 二、尝试体验发现探索

#### 2、对比游戏——双手摸

通过双手摸自己的五官等部位，在对比中让幼儿发现“关节”——引入“关节”这一概念

3、幼儿通过对自身的充分体验，找一找身上有关节的部位。

### 三、合作交流强化认知

1、幼儿分成五个小组，分发人体关节图，让幼儿选择自己喜欢的材料，用自己喜欢的方式在人体四肢的主要关节处做上



记号。

2、请幼儿演示“人体关节”课件，引导幼儿认识四肢主要关节的名称，让幼儿感知各部位关节的运动方式。

3、评价小组交流结果。

四、情感渗透深化主题。

## 大班健康活动跳皮筋篇四

现在的孩子都是独生子女，不像他们的父母那样，小时候家里孩子多，条件差，许多孩子都在做家务，有的甚至从早忙到晚，可现如今，现在的孩子家里条件好，父母都宠着孩子，将来的竞争十分激烈，孩子需要很高的文化知识才能在将来处于不败之地，所以，根据这一特点开展了此次活动《小能手》。通过活动锻炼孩子的劳动意识。“擦地板”实质上就是四肢支撑和向前推的动作，活动以海绵代替生活中的抹布，引导幼儿充分感受推的动作，锻炼四脚力量及身体的协调能力。

1、练习推的基本动作，锻炼上肢与下肢的力量，加强幼儿的肢体的协调能力。

2、遵守游戏规则，增强竞争意识。

3、养成爱劳动的好习惯，体验擦地板的乐趣。

4、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。

5、培养幼儿养成良好生活习惯的意识。

1、人手一块海绵。

## 2、长板凳和拱形门。

能运用学到的操作要领学习拖地板，从小养成良好的劳动习惯。

### 一、准备活动：

在教师引导下做身体各个部位的动作。

### 二、探索擦地板的方法：

#### 1、游戏：

2、探索不同擦地板的方法。

3、幼儿展示自己擦地板的方法与同伴分享。

4、探索符合生活擦地板的方法。

5、与同伴分享。

### 三、障碍物下擦地板：

1、从拱形门下擦过去。（提醒幼儿注意安全，眼睛看前方）

2、从不同高度的长板凳下擦过去，体验成功的快乐。

### 四、放松活动：

1、游戏：海绵摆高楼。（收拾海面）

2、听音乐做放松动作。

### 五、结束活动

- 1、地板擦完后，把移开的物品按原来的摆设放置好。
- 2、把工具清洗干净放回远处，把海绵放在有日照或通风的地方晒干或晾干，否则会滋生细菌，不利于健康卫生。

## 大班健康活动跳皮筋篇五

活动目标：

1. 尝试跳皮筋的简单方法，学会基本动作，发展动作的灵活性。
2. 提高脚的控制能力和跳跃能力。
3. 锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。
4. 积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

1. 简单装饰的皮筋若干。
2. 学会游戏儿歌《小皮球》。

活动过程：

1. 教师示范指导幼儿跳皮筋的简单方法。
2. 引导幼儿尝试跳皮筋基本动作：踩线跳、跨跳、单脚跳、双脚跳等。

活动反思：

跳皮筋是一项民间传统的游戏活动，较为普及。经常参加跳皮筋游戏活动，不但能够提高跳跃能力，同时也能发展协调

性和灵敏性，跳皮筋的方法很多，有单人跳、双人跳、多人跳，以及单脚跳、双脚跳、花式跳等。还可以自己创编一些跳跃方法来跳皮筋。

本课教学主要是学生自编的跳跃方法的跳皮筋，学会基本的双起双落动作，加强同伴间的合作。在练习前的准备活动中，引导学生模仿动物的跳，充分活动学生的各关节部位，避免因活动不充分，导致跳跃时扭伤踝关节等意外事故的发生。本课主要以小组形式进行，分组时特别注意了学困生，尽量将不同素质的学生分布到各个小组，达到互帮互学的教学效果。

但在练习中，还是有部分学生不能很好地与同伴交流合作，表现出排斥同伴、强占练习次数、不架皮筋等不良行为，针对这种现象，教师要细心做工作，多教育鼓励学生，更要正确的引导学生，同学之间要和睦相处，友好合作，共同进步，体验关心帮助他人的快乐。