

# 最新大班健康活动健康日教案(优质8篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 大班健康活动健康日教案篇一

1、能背书包灵活地、连续地侧身钻过50厘米高的障碍物，进一步巩固侧身钻的动作要领。

2、萌发上小学的愿望。

1、每人一个小书包，包内装有不同重量的物品，并在包外做好重量的标记。

2、拱形门、平衡木、轮胎。

一、热身运动：

组织幼儿选择适当重量的书包，做各种动作，如走、跑、跳等。

二、请幼儿自由探索背书包侧身钻过拱形门的方法。

1、出示拱形门，引导幼儿自由探索不同钻法。

师：今天我们要背着书包钻过拱形门，试试看，怎样钻可以不碰倒拱形门？

2、请个别幼儿示范，引导幼儿交流并相互学习各种不同的钻法。

背书包侧面钻的动作要领：侧对拱形门——侧下蹲，蹲的时候要尽可能的低一些——单腿先过拱形门——低头——深深地弯腰，不要让书包碰到拱形门——屈膝，等重心完全移动再站起来，身体不碰到拱形门。

三、以小组竞赛活动进行游戏，提高侧面钻的动作技能，提高幼儿遵守游戏规则。

1、教师交待玩法：幼儿分成4组，站在起跑线上，游戏开始时，排头第一名幼儿连续钻过三个“山洞”（拱形门），走过“独木桥”（平衡木），跳过“小石头”（轮胎），到达“学校”后，快跑回来拍第二个小朋友的手，游戏反复进行，先完成的小组为胜。

2、幼儿连贯练习1—2遍，教师重点指导：幼儿钻的时候避免出现手扶拱形门，背弓太高，不会低头，上体过早抬起，顾头不顾身，弯腰不弯腿等不协调的现象。

四、整理物品：

引导幼儿将书包放到指定地方，并摆放整齐。

五、引导幼儿做放松运动后活动结束。

在整个说课的过程中，从一开始准备我觉得自己还是挺认真的，我没有按照一般的要求的去设计这节课，我以为这会是好的，没想到这却成了偏题，说实话有一点儿伤心，不过这是第一次嘛，而且我觉得应该是我在设计的课中并不能体现我的想法，所以老师们就更不能理解了，只是会觉得我设计的课偏题了，这对于我来说是一个经验教训：在还没有把课说好的情况下就不要去一味的讲究新颖，这样反而会弄巧成拙，不但不能表达自己的本意可能还会很乱。

## 大班健康活动健康日教案篇二

1、通过在游戏中观察和探索“渔夫”和“小鱼”角色的动作要领，团结协作开展游戏，发展观察力、解决问题的能力 and 协调合作等能力，形成初步的规则意识。

2、进一步发展跑的基本动作和快速躲闪等灵敏性的身体素质，在逐渐增加难度的游戏中大胆探索跑、躲闪和合作捕鱼等方法。

1、律动音乐

2、游戏音乐

3、“拉网捕鱼”幼儿游戏示范录像。

4、用粉色自粘纸贴成一个圆形场地。

### 一、导入

幼儿跟随教师听音乐进入活动场地站四队做准备活动。（重点活动下肢和腰部）

师：小朋友们好，今天的天气这么好，老师带小朋友们去做做游戏吧，在游戏之前我们先神气的走一走，绕大圆走，四路中队走。

### 二、展开

（一）在游戏情境中探索、练习“合作追捉”“跑”和“躲闪”的基本动作。

师：小朋友们请坐，黄桥有很多的池塘，里面的小鱼苗都长大了，渔夫们要去捕鱼了，前几天，我们幼儿园的小朋友也

变成了小渔夫去捕鱼了，小朋友们想不想看，那再看的时候，一定要仔细观察，看小渔夫如何捕鱼，小鱼是如何逃脱的。

1·观看“拉网捕鱼”游戏视频，使孩子初步了解游戏玩法与规则。

提问：游戏中的渔夫是怎样追捉小鱼的？小鱼是怎样逃脱的？

师：刚才谁看到了小渔夫是怎样捕鱼的？

2、探索、练习渔夫“合作追捉”的基本动作。

(1) 鼓励幼儿模仿、探索渔夫捕鱼“合作追捉”的基本动作。

师：首先是什么的样的？（手拉手），当小鱼跑过来时小渔夫是怎样抓的？（师边说边走到小渔夫中间，让幼儿围起来）

(2) 邀请几名幼儿分组示范基本动作，引导其他幼儿观察练习。

师：刚才小朋友观察的十分仔细，小渔夫是双手打开，当要抓住小鱼时一下把小鱼给保住了，这就是小渔夫的本领。

(3) 教师小结动作要领，指导大家一起练习基本动作。

3、探索练习小鱼“跑”和“躲闪”的基本动作。

(1) 鼓励幼儿模仿、探索小鱼“跑”和“躲闪”的基本动作。

师：刚才小朋友模仿了小渔夫捕鱼，那刚才谁在看视频时，看到小鱼是怎么样的？

(2) 邀请几名幼儿逐一示范展示动作，引导其他幼儿观察、学习。

师：这么多小朋友看到啦，那我请几个小朋友上来，她是小鱼，我是渔夫（师捕，幼儿逃），她是怎么多开的？（从老师胳膊下钻过去，再请幼儿上来演小鱼）

师：还有谁有不一样的方法？

（3）教师小结动作要领，指导大家一起练习基本动作。

师：好，现在小朋友把手先放下，刚刚小朋友想了这么多的办法，我们是不是也要学习小鱼的本领“快速躲闪”，全体起立，先学习第1个本领，往右躲闪，1，2，3（2遍），我们加快速度好不好？（以同样的方式学习往左躲闪）刚才还有小朋友想到了转圈躲闪（2遍，加快速度2遍），非常棒，快坐下。

（二）开展游戏，总结动作要领和应对策略，强调游戏规则。

1、分组游戏两遍，总结动作要领，强调游戏规则。

（1）请1、2组的幼儿扮作渔夫，3、4组的幼儿扮作小鱼进行游戏。

师：刚才我们联系了渔夫捕鱼的方法和小鱼躲闪的方法，那老师要让小朋友们进行分组联系了，看看是渔夫厉害还是小鱼厉害。现在请听好游戏规则，音乐开始，渔夫手拉手捕小鱼，小鱼要用刚才学习的方法快速躲闪，注意在游戏中小渔夫手拉住的网不能断开哦，断开了会怎么样？（鱼逃跑了）请小渔夫和小鱼听好音乐。

（2）师幼共同讨论游戏中出现的问题，总结“合作追捕”“跑”和“躲闪”的动作要领，强调游戏规则。

师：好，请坐，刚刚小朋友表现的.很棒，但是老师发现了一个问题，当小渔夫抓小鱼时，手松开了，也就是说渔网破了

个洞，刚才老师说过了，小渔夫在抓鱼时，渔网要怎么样？抓紧，对不对，不可以断开，被抓到的小鱼一定要快速变成渔网去抓别的小鱼，不能违反游戏规则。

(3) 四组互换角色再次分组进行游戏。（方法同上）

师：接下来我们再来练习一次，这一次小朋友们要注意了，抓着手一定不可以分开了，那现在我们把小组分一下，全体起立，小渔夫把手拉好，小鱼站好，音乐响起，游戏开始，音乐结束，游戏结束。

2、增加游戏难度，在圆圈内进行“拉网捕鱼的游戏。”

(1) 教师讲解新的游戏玩法与规则。

游戏玩法：请两名幼儿扮作“渔夫”，手拉手当渔网，其他幼儿扮作“小鱼”。音乐响起，“渔夫”开始追捉“小鱼”，被捉住的“小鱼”要立刻与“渔夫”手拉手编成渔网继续追捉剩余的小鱼。

游戏规则：音乐响起，游戏开始；音乐停止游戏结束；游戏过程中“渔夫”的手不能放开，被捉住的“小鱼”要立刻与“渔夫”一起继续追捉剩余的“小鱼”；所有幼儿不能跑出蓝色圆圈。

师：小朋友们刚才玩的真棒，这个本领学的非常好，现在请闭上小眼睛，好，我们来想一想，刚刚我当小渔夫是有没有按照小渔夫的规则去玩游戏，第一，小手有没有拉在一起，第二，抓住小鱼时，2个小朋友有没有一起把小鱼抱住，第三，抓小鱼时小手有没有松开，当小鱼的时候有没有迅速变成渔网，本领学会了，接下来，一场真正的刺激的游戏开始了，在玩游戏之前，老师先说一下规则，第一，在玩游戏时，所有小朋友都不能离开粉色的池塘，万一离开了，小鱼会怎么样？渔夫离开了池塘能不能抓到鱼了？第二，渔夫的手不可

以分开，手分开了渔网就怎么样了？第三，被抓住的小鱼迅速变成渔网，第四，音乐开始游戏开始，音乐结束游戏结束，注意安全哦。现在，我选出两名渔夫，剩下的都是小鱼（师与小鱼围起来，商量怎样躲开，小渔夫在边上商量如何抓到更多的小鱼）

（2）师幼共同总结游戏中出现的问题，讨论和解决问题。

提问：当渔网越来越大时，“渔夫”们应该怎样合作追捉小鱼？

师：小渔夫的表现非常好，但是我又发现了一个问题当渔网越来越大时，“渔夫”们应该怎样合作追捉小鱼？动脑筋想一想。

3、再次增加游戏难度，在同一场地内，增加一对“渔夫”开展游戏。

师幼共同总结游戏中出现的问题，一起讨论解决问题。“当有多个“渔夫”捕鱼时，“小鱼”应该怎样逃脱？”

师：刚才小朋友想了那么多的好办法，接下来有更刺激的玩法，有信心吗？接下来，我请4个小渔夫，有两张小鱼网，在游戏的过程中，不能离开池塘哦，注意安全，现在我要选4名更勇敢的小渔夫（请小渔夫悄悄地商量怎么抓小鱼，小鱼们商量如何逃跑，安静的蹲好，音乐开始，游戏开始，音乐结束，游戏结束）

三、结束

教师小结活动过程，随音乐带幼儿扮作小鱼做放松活动，离开场地。

师：游戏进行的非常顺利，你们的表现也很好哦，老师发现，

拉成大网时，要拉成弧形，网变大了，小鱼可以怎么逃跑呢？你们的表现太棒了，我要问一下，你们玩的开心吗？你们的小手小脚也很累了，请你帮助自己捏捏小脚，敲敲小腿，帮助前面的小朋友敲敲背，好了，我们跟着小鱼一起游回家吧。

幼儿园应开展多种有趣的体育活动，培养幼儿积极参加体育锻炼的兴趣。发展幼儿动作技能的同时，更应重视幼儿运动兴趣的培养及运动过程中愉悦情感的激发。根据大班幼儿身体协调性强，竞争意识浓，渴求交往。

## 大班健康活动健康日教案篇三

教学目标：

- 1、引导幼儿认识到养成良好的饮食卫生习惯的重要性。
- 2、培养幼儿对饮食的科学态度。

教学准备：

- 1、录象、课件
- 2、课前把各种菜的卡片贴在黑板上，用布挡着，准备好快餐盘。

教学过程：

一、激趣导入。

- 1、小朋友们，这节课我们先来看一组录象（录象：学生排队去食堂、用餐、特显饭菜，轻快的音乐）
- 2、这是在哪里？我们食堂里的菜可丰富了，你能叫出它们的名字吗？



3、哪些菜是你最喜欢吃的？哪些菜你不喜欢吃呢？为什么不喜歡？

## 二、认识明理。

1、你们不喜欢它们，可它们是你们身体里不可缺少的朋友呢！你们看，这是什么？（出示：豆腐、青菜、西红柿）听听它们的自我介绍吧！

2、豆腐、青菜、西红柿的自我介绍（豆腐：我是又白又嫩的豆腐，是用圆溜溜的黄豆加工而成的，既柔软又有弹性，吃了不会胖，还可以预防心脏病。我的吃法有一千多种，外国人都喜欢我，一见到我就说okok□还夸我是健康食品呢！青菜：小朋友们好，我是你们不可少的好朋友青菜，瞧我这绿绿的裙子，不光好看，还含有丰富的维生素、叶绿素和人体必需的微量元素，谁要是不喜欢我，会影响消化、皮肤开裂的，快来和我做好朋友吧！番茄：我有两个名字，大名叫西红柿，小名叫番茄，我是蔬菜中长得最漂亮的一个，我的本领可大着哩！我含有很多水分、糖分和维生素，人们喜欢把我当成水果来吃，我可以防治牙齿出血、皮肤病、退高烧，还可以美容呢！）

3、小结：听了它们的介绍，你们愿意做他们的好朋友吗？是呀，我们要跟它们做好朋友。有些小朋友不喜欢吃荤菜，比如说鱼、肉等都不要吃，这个也不好，因为它们含有丰富的脂肪和蛋白质，身体里也是不可缺少的。所以我们吃东西要注意荤素搭配。

## 三、深化理解。

1、如果平时不合理用餐，对你的身体是不利的。你们瞧！

（1）（出示胖子）这个小朋友长得怎么样？越胖越好吗？为什么？（行动缓慢，做了一点儿事就气喘吁吁，跳跃运动都

做不起来，还容易生病，太胖了还会影响智力) 哎呀，怪不得，很多小胖墩要减肥。怎样才能苗条一点？(锻炼、少吃肉、多吃蔬菜)

(2) (出示：瘦子) 这个小朋友长得怎么样？他为什么这么瘦？他的表情怎么样？(不开心) 你从哪看出他不开心？是呀，身子长得瘦瘦的，就像一根豆芽。想想，他为什么不开心？你看他长得面黄肌瘦，一点儿也没有精神，一副病态。

(3) 最近，他又发现(出示有声：我的牙经常出血) 老师请你们当个小医生，能给他治治病吗？当然，吃药也能治好，但食物也很重要。吃哪些食物也能帮他治病？给她一些建议。是呀，多吃蔬菜和水果，增加维生素c□牙齿出血的毛病肯定会好的。

2、为了让我们小朋友身体长得棒棒的，学校里的营养师不仅在菜上动了一番脑筋，而且在粮食的品种上想得非常周到。小朋友们经常说一首儿歌的，夸我们食堂里早餐品种多，谁会唱啊？(儿歌：星期一红豆粥，星期二绿豆粥，星期三糯米粥，星期四麦片粥，星期五八宝粥。早餐品种真正多，小朋友吃得真欢乐！)

教学反思：

现在的独生子女已经成为一个普遍的现象，父母在给他们提供丰富的物质环境的同时也纵然他们不良习惯的养成，比如说：偏食、挑食等，我设计的这节活动就是让幼儿明白合理的膳食对自己的身体的好处，今天的幼儿就是明天的人才，如果我们的国民身体素质不好，那么在良好的教育都会让我们这个民族明天一败涂地，所以对孩子的美好身体素质的养成是我们每一个幼儿教师的责任。

## 大班健康活动健康日教案篇四

1. 引导幼儿在体察、感知、理解中，懂得人的基本情绪的特征、分类及成因。
2. 通过分析讨论初步学习情绪转化策略。

课件

色彩卡、背景音乐。

1. 情景感知播放课件(1)，理解每个人都有情绪。

喜：一幼儿戴值日生手套后脸上露出甜甜的笑容。

怒：一幼儿自带的图书被撕破后生气。

哀：一幼儿因班中的小金鱼死了，表现得非常伤心。

愁：一幼儿因不会系鞋带而发愁。

小结：每个人在遇到各种各样的事情时，心里都会有不一样的感受，这种感受我们叫它心情。

### 2. 讨论分析

导语：心情是我们的好朋友，一份好心情能让我们过得很开心，可是一份坏心情却会把一切都弄得很糟糕，那么我们常说的好心情和坏心情到底有些什么呢？(在磁性板上根据幼儿的回答罗列区分)

提问：你们平时心情好的时候多还是心情坏的时候多呢？为什么？

为情绪配色：出示色彩卡，请幼儿为不同心情配色。

通过简单操作，让幼儿感知心情与色彩的关系。（好心情——暖色、坏心情——冷色）

### 3. 体验理解

请个别幼儿回答。

观看多媒体课件(2)。

a. 一群小朋友很开心地邀请贝贝参加游戏，贝贝因为心情不好而粗暴拒绝，使得这群小朋友也变得很不开心。

b. 佳佳在游园活动中得了奖，他将巧克力分给小朋友，让大家一起分享他的快乐。

讨论：谁做得对？你能做到吗？（重点：引导幼儿去理解贝贝——心情不好时确实不想参加游戏，但不能对同伴发脾气，影响别人的情绪。）

讨论：谁愿意告诉贝贝怎样做好？

方法一：告诉小朋友“我现在不想玩，过一会儿再说”。

方法二：直率地说“我生气了，我想去情绪角练练拳”。

方法三：想一想“和小朋友一起玩一定会让我快乐起来”，然后愉快地接受邀请……

讨论：如果贝贝很不礼貌地拒绝了你，你会怎么做？（重点：引导幼儿体察他人心情，学会宽容。）

讨论：你喜欢谁？他这样做好在哪里？（重点：引导幼儿懂得快乐、成功、友爱要让大家分享，让好心情像甜甜的糖一样甜到大家心上。）

#### 4. 内化迁移

问题一：当你不开心的时候，怎么办？”（重点：初步懂得应妥善管理自己的感受，认识他人的情绪，并懂得分享快乐的道理。

)问题二：你有什么办法知道别人的心情?(看表情)

出现课件(3)中各种表情的脸，点击凸现发愁的脸。

提问：他怎么了，可能因为什么事？

分别点击各种表情的脸谱，播放动画短片。

点点发愁：发水灾家里被淹了，天气越来越冷，没衣服穿，没有饭吃，怎么办呢？

提问：看了短片，你们心情怎么样?有什么办法让我们的心情都好起来呢？

幼儿想办法帮点点，如给他捐衣服，请他到幼儿园来玩，幼儿每想到一种帮助的方式，点点便笑一笑、说一声“谢谢”。逐步让幼儿明白“助人为快乐之本”的道理。

5. 提炼主题课件(4)中所有的表情都变为灿烂的笑脸，周围开出了五彩鲜花。

导语：小朋友，你们看，有了你们的努力和帮助，有了你们好心情的感染，他们变得怎么了?你们现在的心情怎么样了?(更开心了。)

小结：心情是藏在我们每个人心中的小精灵，只要你少生气，多关心别人、帮助别人，就能天天拥有好心情，你的快乐就会变成大家的快乐，我们的身边就会充满快乐！

从执教的情况来看，我觉得自己在课堂上的组织语言还有待加强，如何让孩子对你的提问或是小结能更好的明白、理解，是自己在以后的教学中需要关注的一个重要方面。

## 大班健康活动健康日教案篇五

- 1、知道骨骼是人体的支架，初步了解骨骼的名称和作用。
- 2、懂得用多种方法保护骨骼，养成良好的行为习惯，促进骨骼的生长发育。

### 课件

今天老师请来了两位动物朋友，你们想看吗？照片有一点特殊，你们不要害怕（出示骨骼照片，提醒看的时候不要害怕。）你是通过什么知道它是鱼、狗的？告诉你们一个词语，骨骼（告诉幼儿是骨骼。丰富词汇：骨骼）

看视频，了解关于人类骨骼的基础知识。

小结：原来我们人体是由颅骨、躯干骨、四肢骨等等组成的。

□游戏：骨骼动一动。

现在你们想不想来玩一个骨骼动一动的游戏，我说到哪个部位的骨骼，你就动动那里的骨骼，听清楚了吗？请你们起立！（教师反复说刚才的几个骨骼部位）

- 1、既然人体是由许多骨骼组成的，那你知道它有什么作用？（幼儿讨论后回答）
- 2、骨骼还有很大作用呢，再来看一段录像。你会知道关于骨骼的更多知识。

小结：

原来人的骨骼是承担着支撑作用的，它分布在全身各部位，支撑着身体，保护内部器官，同时由肌肉、关节等组织“帮忙”，进行着各种活动。假如没有骨骼，人体就成了一堆肉，当然什么也做不了，生命也就停止了。

1、讲述保护骨骼的方法。

哦，原来有这么大的作用啊，那你知道我们应该怎样来保护它？交流回答

2、幼儿看一些图片，辨别这样做是否对骨骼有益。

小结：

要让我们的骨骼更加健康，我们要注意：不要从高处往下跳，注意安全、不挑食，多吃含钙的食品（如小虾米、紫菜、豆制品等）、平时还要多晒太阳，适当锻炼身体等等这样才能保护我们的骨骼，使我们更健康的成长。

现在我们一起来玩一个拼骨骼的小游戏轻松下吧！（幼儿玩游戏）点击这个图片，你就能进入游戏，稍微等待，不要动鼠标或键盘，等图片上出现了许多骨骼，就可以开始游戏了，把两边的骨骼一一放到这个小朋友的身体中去，如果你的位置放对了，骨骼就会自动跳上去，如果不对，是不会上去的哦。这个游戏有好多关，看看谁能闯关最多！

活动中，我和幼儿一起细致地观察描述了身体的一些器官，根据幼儿活泼好动的性格，充分利用了幼儿的发散性思维，说出应该怎样做到从小运动。在活动最后，让幼儿在日常生活动中和家长一起去探索，进一步激起幼儿的学习兴趣。

# 大班健康活动健康日教案篇六

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、学会简单保护关节的方法。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 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。

活动材料与相关环境创设：

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。《幼儿用书》中画有人体关节图人手一张。

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。

活动准备：

对人体骨骼有初步的了解与认知。

引导幼儿观察讨论:有关人体各部位能弯曲变化的问题。

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。

活动过程：

- 1、教师带幼儿在户外练习跳绳、玩“高矮人”游戏后回班讨论: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?教师与幼儿共同总结;人体如果没有关节行动起来很困难,有了关节活动起来很灵活方便。关节对人体活动和运动有很重要的作用。

5、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。与幼儿讨论: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已的关节,不使关节拉伤或扭伤。再次观看正确的游戏活动和自我保护的方法录像。

相关经验:

绘画:各种昆虫的绘画方法。

卫生常识:人体骨骼关节的保健常识。

活动评价：

在幼儿活动或运动中能否注意不推拉碰撞同伴，有无自我保护的意识和行为。

活动延伸与扩展：

1、创设“我喜欢的运动”墙饰，将制成的活动“小人”由幼儿意愿摆放成自己喜欢的运动状态，并相应写上自己表述的自我保护方法。以增强自我保护意识和行为。

2、与家长沟通和宣传，注意在家庭活动中保护幼儿的关节。提醒幼儿增强自我保护意识。

活动反思：

幼儿对自己的身体有一定的认识，而且他们已经不再仅仅满足于对身体外在的认识，而会关注到人体的内部结构和一些生理变化。因此我们设计了人体骨骼的活动，通过活动让幼儿知道骨骼是人体的支架，初步了解骨骼的名称和作用，并懂得一些保护骨骼、促进骨骼生长的方法。活动主要分为四个环节，分别是摸摸自己的骨头、骨头有哪些和讨论保护骨骼的方法以及操作部分。通过采用不同的教学方法和策略，在环节上做到环环相扣，层层递进，提升幼儿的经验。

## 大班健康活动健康日教案篇七

活动目标：

1. 使幼儿知道愉快的情绪有利于身体健康，不良的情绪影响身体健康。

2. 引导幼儿寻找正确渲泄自己不良情绪的方法。

3. 培养幼儿健康活泼、开朗的性格。
4. 学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。
5. 初步了解健康的小常识。

活动重点难点：

活动重点：

使幼儿知道愉快的情绪有利于身体健康，不良的情绪影响身体健康。引导幼儿寻找正确渲泄自己不良情绪的方法。

活动难点：

真正掌握渲泄不良情绪的正确方法，调整自己的情绪，保持愉快的情绪。

活动准备：

1. 记号笔、情绪记录图。
2. 合作活动材料：二人三足、呼啦圈、棋子、扑克、布飞碟、齐拉珠子、象棋拼图、袋鼠相斗、陀螺、拳击手套。

活动过程：

- 一、感受快乐的情感，知道知道愉快的情绪有利于身体健康，不良的情绪影响身体健康。
2. 师生同乐游戏(游戏法、情绪体验法)。
3. 游戏后讨论：(讨论法、回忆法、比较法)

(1)玩游戏的时候你们的心情怎样?

(2)除了游戏的时候很快乐,还有什么时候你也觉得很快乐?

(4)你们觉得快乐和不快乐哪个对身体健康有帮助?为什么?

(5)小结:情绪愉快身体就会好。

二、引导幼儿寻找正确渲泄不良情绪的方法,将不快乐转化为快乐的方法,培养幼儿健

康、活泼、开朗的性格(讨论法、回忆法、评价法)。

1.我们有什么好办法让自己不快乐的时候快乐起来呢?

2.小结。

三、再次体验快乐的意义,并在活动中逐步掌握正确渲泄自己不良情绪的方法。巩固认识情绪愉快身体就会好(游戏法、记录法、评价法)。

1.提出活动要求。

2.出示情绪记录示范图,引导幼儿记录自己的情绪及渲泄方式,并尝试自我评价那些方法有利于身体健康。

3.出示一份记录样图,引导幼儿分析。

4.结束并延伸活动,幼儿自然结伴自选器械进行活动并尝试记录。鼓励幼儿自己尝试不同表格设计及记录方式。

教学反思:

幼儿心理健康教育是人生教育中最重要的阶段,所谓“心理健康从娃娃抓起”就是这个道理。因为,幼儿阶段是孩子语

言、思维发展的关键时期，也是其性格、情绪、意志及社会行为发展的重要阶段。幼儿心理健康教育的活动，主要靠幼儿教师和家长去实施。

利用师生同乐游戏，使幼儿充分感受快乐。通过谈话引发幼儿的共鸣，使幼儿理解“快乐使人精神健康，不快乐会影响人的健康，所以我们要时常保持快乐的心情”的道理。大部分幼儿对“快乐”似乎有了一定的理解。也激发了孩子与快乐做朋友的愿望。

让幼儿体验生活中会遇到不如意、不快乐的事情，体会快乐是可以分享的。在欢快的氛围中，让孩子进一步体验自己快乐和别人也快乐的意义，再次提升活动快乐的气氛。

从整个活动来看，我觉得自己在活动的准备中比较用心，从材料的准备、环节的设计。但在细节方面还有待进一步关注例，教师语言还不够简练。

总之通过活动，帮助幼儿寻找快乐，留住快乐，并引导他们运用自己的行动去调节和保持快乐的情绪，提高对学习生活的认识。

## 大班健康活动健康日教案篇八

1. 学习行进间掂球，促进幼儿注意力及手眼脚协调性的发展。
2. 通过练习、游戏等形式，逐步提高幼儿的掂球技能。
3. 喜欢乒乓活动，并在竞赛活动中增强幼儿的团队意识。
4. 培养幼儿乐观开朗的性格。
5. 培养幼儿的尝试精神。

1. 幼儿人手一块乒乓板、一只乒乓球。
2. 场地布置：运球绕障碍、行进间掂球、小球跳回家。
3. 幼儿分成红、黄、蓝、绿四组。

(一)热身运动，快乐乒乓操。

(二)花样掂球乐淘淘。

你会掂球吗?那我们掂球的秘诀是什么?

1. 幼儿练习原地掂球。
2. 幼儿创编不同的掂球姿势。

教师：除了这样原地掂球，你还能怎样掂球?

- (1)幼儿反馈，并集体练习。
- (2)听口令灵活变换姿势掂球。
3. 多种方式练习行进间掂球。
  - (1)个别幼儿练习行进间掂球。
  - (2)师幼共同小结行进间掂球要点。
  - (3)幼儿练习。

(三)游戏：送乒乓球回家。

1. 教师介绍场地与玩法。

教师：玩了这么久，乒乓球也累了，就让我们送它回家吧。

2. 个别幼儿练习。

3. 幼儿集体鱼贯练习。

4. 小组比赛：哪一组最先送乒乓球到家。

要求：(1) 1号送乒乓球回家后，马上举板，2号才能出发。

(2) 遵守规则，按照刚才的方法，送乒乓球回家。

(3) 如果乒乓球掉下来了，原地捡起来继续前进。

(四) 放松并小结活动。

教师：乒乓球都回家休息了，我们也赶紧放松放松吧。

继续探索乒乓球的其他玩法。

在欢快的音乐声中孩子们的探索活动结束了，从他们意犹未尽的脸上可以看出，孩子们是玩得开心，学得快乐的。在探索过程中，我用交流会的形式，鼓励孩子大胆地向同伴展示自己的探究成果，较好地达到了预设的要求。