

2023年大班健康活动教案及反思我是运动小达人(实用7篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么教案应该怎么制定才合适呢?下面是我给大家整理的教案范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

大班健康活动教案及反思我是运动小达人篇一

硬硬的壳香香的肉

- 1、学习吃硬壳食物的方法,能够注意环境卫生。
- 2、认识几种植物的果实或者果仁,明白果仁对大脑的发育异常有益。
- 3、进取参见用果壳制作工艺品的活动。

1、准备硬壳类的食物,如,核桃、板栗、松子、瓜子、花生、杏仁等。

2、供给一些食物的轮廓图片(详见幼儿用书)

3、幼儿用书:《硬硬的壳,香香的肉》

进取参见用果壳制作工艺品的活动。

1、教师和幼儿玩“猜谜”游戏,了解硬壳类食物的名称。

教师和幼儿玩“猜谜”的游戏,激发幼儿参与活动的兴趣。

谜面:麻屋子,红帐子,里面睡个白胖子。谜底:花生。

谜面：有个黑宝宝，从来不开口，要是一开口，没准掉舌头。
谜底：西瓜子。

谜面：壳儿硬，壳儿脆，四个姐妹隔墙睡，从小到大背靠背，盖的一床疙瘩被。谜底：核桃。

教师启发幼儿猜出谜语的谜底，并出示相应的实物。

2、幼儿学习吃硬壳类食物，教师提醒幼儿注意环境卫生。

教师和幼儿共同品尝食物。

教师启发幼儿说说这食物的吃法，如用手剥开、用牙磕开等办法，并请进食方法正确的幼儿给大家示范，同时在环境整洁方面提出要求。

教师引导幼儿说出这些食物的共同特点，明白他们都是植物的果实、都有硬硬的壳、香香的肉。请幼儿说说还有哪些食物也有硬硬的壳，香香的肉。

教师和幼儿讨论：你喜欢吃这些硬壳类的食物吗？为什么？

3、教师引导幼儿用硬果类食物的果壳制作实物艺术品。

教师与幼儿共同收集果壳，学习利用果壳制作小小的工艺品。

教师参照幼儿用书，为幼儿供给物体的轮廓图，如花瓶、花篮等，引动幼儿用瓜子壳、花生壳、松子壳等再上头进行装饰。

教师何有一齐欣赏制作完成的工艺品，鼓励幼儿相互交流的看法。

大班健康活动教案及反思我是运动小达人篇二

- 1、引导幼儿初步掌握跳皮筋的方法。
- 2、激发幼儿对民间体育游戏的兴趣，体验合作游戏的快乐。
- 3、锻炼幼儿的腿部力量，提高幼儿身体动作的协调性与灵敏性。
- 4、了解多运动对身体有好处。
- 5、体验游戏的快乐。

- 1、经验准备：学会用杭州话念民间童谣《马兰开花》。
- 2、材料准备：7根皮筋，一段跳皮筋的视频，小鼓一个。

（一）教师带领幼儿听音乐做热身运动。

教师：小朋友我们听着音乐一起来做做运动吧。

（二）通过游戏，初步掌握跳皮筋的方法。

- 1、引导幼儿尝试探索跳皮筋的基本方法。

今天老师带来了一些皮筋，请你找个空地方和好朋友一起玩一玩。

- 2、结合民间童谣《马莲开花》，练习单脚内外跳皮筋。（幼儿围成圆圈，单脚撑皮筋，另一只脚练习跳）
- 3、结合民间童谣《马莲开花》，尝试双脚交替绕圈跳。

（1）幼儿看视频，分组练习。

(2) 请一组幼儿示范。

(3) 跳皮筋比赛。

4、现在我们要进行跳皮筋比赛了，看哪组的小朋友跟着老师的节奏，跳的又快又整齐。

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，同学之间要和和睦相处，友好合作，共同进步，体验关心帮助他人的快乐。

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。

小百科：皮筋是一种塑料制的，有弹性的，供孩子娱乐的物品。

大班健康活动教案及反思我是运动小达人篇三

1、发展幼儿的平衡能力和跨跳能力。

2、发展幼儿的运动能力，增强幼儿的竞争和合作意识。

篮球；小椅子；布袋；梯子；小山洞；轮胎；圆筒；音乐磁带。

1、教师带领幼儿做热身运动。

2、接力比赛：将幼儿分成红、黄、蓝队，幼儿每人抱一球。

走平衡木（梯子竖放，走两边）—爬过山洞—跨过小山（两个小椅子）—跳过轮胎—将球放入圆筒。

提醒幼儿注意安全并遵守游戏规则。

3、接力比赛

走平衡木（梯子竖放，走两边）—爬过山洞—跨过小山（两个小椅子）—将球放入轮胎—用木棍将球夹入圆筒。

提醒幼儿注意安全并遵守游戏规则。

4、接力比赛：幼儿两人合作运宝（用布袋装球）。

合作将球装入布袋—走平衡木（梯子竖放，走两边）—爬过山洞—跨过小山（两个小椅子）—跳过轮胎—将球放入圆筒。

提醒幼儿注意安全并遵守游戏规则。

5、放松活动，教师带领幼儿坐放松动作。

6、结束，师生共同收拾器材。

大班健康活动教案及反思我是运动小达人篇四

《老鹰捉小鸡》

大班

施教者

一、通过民间体育游戏，发展幼儿躲闪跑、平衡动作，提高动作的灵敏性、协调性。

二、培养幼儿勇敢大胆、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。

三、通过形式多样的活动，培养幼儿对体育活动的兴趣。

实物：人手一卫生纸筒（作炸弹）；音乐、录音机。

贴具：鸡妈妈、老鹰胸饰各一个。

场景布置：“树桩”、“小桥”（用五颜六色，长短、粗细不一的纸筒布置。）

一、热身准备（徒手操）（幼儿扮演小鸡，老师扮演鸡妈妈。）

1、师：今天天气真好！宝宝们一起到外面运动运动吧！（师幼在鸟叫声、《韵律操》音乐声中，自由走进活动场地轻松做准备活动。）

2、（老鹰音乐响起）听，谁来了？（老鹰出来）幼：老鹰来了。

3、师：找个树桩躲起来。

4、老鹰飞走喽！（幼儿欢呼）

二、根据布置场地，练习动作技能。

（一）松散走、跑训练。

师：老鹰飞走了。我们玩吧！老鹰可能还会再来，听到哨声，马上树林集合。

1. 师幼互动玩：自由练习“绕桩跑”、“走小桥”。

2. 师吹哨子，幼儿“树林”集合。

师：（四处张望）老鹰没来！你们刚才玩了什么？

3. 讨论、交流：绕树桩跑、走小桥、踩梅花桩……。

提问：绕树桩要注意什么？（不要碰倒，师幼再次练习。）

（二）听信号集合跑。

师：为了不让老鹰抓到，现在我们练习绕桩快速跑，看谁跑的快！听到哨声，马上停住。（练习2遍）

（三）缩短树桩距离，听信号集合跑。（2——3遍）

（四）练习走梅花桩、过小桥。

（五）老鹰来了。（听信号投炸弹。）师幼按要求自主游戏。（绕桩躲闪跑——过河——取炸弹——回桥）

师：宝宝们，（吹哨子）对准老鹰投过去。（1次）

师：老鹰飞走了，把炸弹捡回来。（老鹰飞出）吹哨子，师：打！（老鹰飞走）

三、童谣韵律，放松活动

孩子们欢呼，“老鹰跑了”！师：宝宝们出汗了！一起洗个澡

吧！（洗澡操）（在简单有趣的韵律操中自然地结束活动！）

《幼儿园教育指导纲要》健康领域强调：“培养幼儿对体育活动的兴趣，用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。在体育活动中培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质。”活动中，我首先考虑以幼儿喜爱的游戏发展幼儿的身体基本动作，促进幼儿主动活动的积极性。利用民间代代相传、儿童百玩不厌的游戏“老鹰捉小鸡”贯穿整个活动过程，让幼儿在活动中发展躲闪跑、平衡等动作技能，孩子们非常喜爱，也便于教师组织教学和孩子角色进入。其次在内容设计上采取循序渐进、由易到难的动作发展原则。用《老鹰捉小鸡》的游戏情节贯穿整个活动，使环境设置富于一定的动作挑战性，一定程度上提升了孩子的兴致。如树桩的设置由疏到密，过桥的速度由慢到快，每一次难度的提升，都为幼儿创造了一次次成功的体验，使他们在活动中增强了自信，得到了快乐。

再次是注重本土材料和民间游戏精神在幼儿园体育活动中的利用。活动中一个较为瞩目的亮点是结合色彩鲜艳、新颖亮丽的本土材料——纸筒来达到创设多元化体育运动环境的目的，不仅取材简便，而且摆放轻巧灵活。将民间游戏“老鹰抓小鸡”由传统的“线型游戏”改编为“自主型游戏”，每个幼儿与环境充分互动。另外还利用背景音乐、口哨等代替教师的口头语言，发展幼儿的动作灵敏性与合作性。充分实现了环境设置为幼儿学习服务的思想。

大班健康活动教案及反思我是运动小达人篇五

《指南》健康领域中，以幼儿身体素质为切入点，有目的有计划地开展适合于幼儿的体育活动的同时，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，通过运动开发幼儿的潜能，使幼儿同时获得有关身体、情感、知识和社会性发展。还要注重领域之间、目标之间的相互渗透和整合，促进幼儿身心全面协调发展。

折身跑是基于“跑”的基础上的一项动作技能，它简单易行，玩法多样。大班幼儿身体协调性强，竞争意识浓，苛求交往。因此，在活动中将“折身跑”练习寓于趣味性的游戏中。让幼儿在参与、体验、合作的过程中学习技能，感受快乐。

1、学习折身跑的技能，提高幼儿身体动作的连贯性、协调性和敏捷性。

2、能快跑25米左右，具有一定的力量和耐力。

3、增强幼儿跑动中的自我保护意识，体验与同伴合作游戏的欢乐氛围。

学习折身跑的技能，提高身体动作的连贯性与敏捷性。

折身跑长方形场地（如下图）沙包若干，老鼠头饰20个，幼儿20名，数字5卡片4张，小篮子4个，大树一棵，拼图猫2套，背景音乐等。

1、听音乐进行热身活动。教师创设鼠妈妈带鼠宝宝出来玩的情境，听音乐进入活动场地，带领幼儿做运动前的准备活动。

2、学习折身跑的技能。

（1）小游戏：初步体验身体折回跑。

师：小老鼠真爱玩，摸摸滑梯快回来。

小白鼠很爱玩，摸摸黄线快回来。

小红鼠也爱玩，摸摸绿线快回来。

鼠宝宝们都爱玩，摸摸妈妈快回来。

（2）单向折身跑，学习动作要领掌握技能。

讨论：用什么办法可以让自己快速转身跑回来？

教师小结：听信号快起跑，到地点减速度，快转身往回跑。

（3）交叉折身跑，懂得在跑动中的自我保护。

讨论：在跑的过程中怎样避免和同伴相撞？

教师小结：大家在跑动时要学会躲闪，避免碰撞，保证安全。

（4）运物往返折身跑，练习动作巩固技能。

a□运沙包个人多次往返折身跑（幼儿分成四纵队站于黄线后面，每队5名队员，面对15米处绿线举数字牌“5”的记录员。听到哨声，排头幼儿迅速拿起一个沙包跑到对面记录员所在的绿线处把沙包放到篮子里迅速跑回和本队下一名幼儿击掌到队伍后边站好，后面幼儿依次快速拿沙包放到对面的篮子里，哪队最先放够5个沙包为胜者。注意：一名幼儿只能拿一个沙包）

b□分组接力往返折身跑（幼儿分成四路纵队站于黄线后面，当听到开始哨声，按照设定的折线路线，先跑到第一站拿起奶酪，再跑到第二站拿起饼干迅速跑回放到篮子里，后面幼儿依次迅速出发，最后哪队最先取回奶酪和饼干为胜者。）

3、趣味游戏（嬉闹大黑猫），感受与同伴一起游戏的快乐。

（1）讲解游戏规则（大黑猫藏于大树后面，老鼠们自己分工合作拿好黑猫的分解图，悄悄到大树旁把黑猫图拼完整，如果被黑猫发现，迅速折身跑回，等黑猫睡着，再悄悄到大树旁拼图，直到拼图成功游戏结束。注意：一定要静悄悄，千万不能吵醒大黑猫。如果大黑猫被吵醒，要用上折身跑本领。两组同时进行，看哪一组先拼图成功。）

(2) 幼儿分组进行游戏（幼儿分成两组。）

(3) 引导幼儿合作游戏，体验快乐。

4、放松活动（播放音乐）

教师：今天，你们通过自己的努力学到了许多本领，希望在以后的日子里，你们也像今天这样勇敢，聪明，懂得合作。

本节课遵循理论依据，依照实施策略有效达成教育目标。在情景模仿热身中，在优美和谐的音乐中幼儿激情高涨，初步体验折身跑动作。在游戏练习和趣味体验中，幼儿刻苦训练、快乐合作掌握折身跑技能。在放松环节中，幼儿收获合作及身心的快乐。

本次活动把握了以下几个原则

1、运动量和运动时间适中。本次活动总用时35分钟，适合大班的课用时。开始环节热身的运动量要小，注重各关节的活动拉伸，防止幼儿在活动过程中受伤，用时五分钟。在基本活动“单向折身跑和交叉折身跑”中运动量慢慢提升，幼儿出现微汗状态，用时八分钟。在“按数字运沙包和运送饼干、奶酪”游戏中达到运动高峰，幼儿全身已经放开，情绪高涨，投入性强用时八分钟。在“嬉闹大黑猫”游戏体验中，幼儿运动量慢慢下降，排汗减少，用时七分钟。最后放松环节用时五分钟，在优美舒缓音乐声中，幼儿很舒服，心情放松，快乐地结束了活动。

2、多领域相互渗透。本次活动依据《指南》各领域的相互联系、相互支撑的原则，我有意在整个活动中穿插“数字运沙包、拼图嬉闹大猫、合作完成折身跑的游戏，把各领域有机、灵活寓于整个活动中，对于幼儿在语言、交往、艺术等方面的能力大大提升，更有利于幼儿对运动机能的掌握和身体协调、灵活性的有效提升。

3、尊重幼儿的个别差异。对于个别未能达成的幼儿，老师耐心鼓励和引导，课后积极关注。在幼儿自身能力的基础上，通过家园合作，共同提升幼儿的各方面能力。

大班健康活动教案及反思我是运动小达人篇六

幼儿园大班的幼儿慢慢地开始学会了合作，我们设计了户外游戏活动《五人三足行》，提高了合作的难度，从两名幼儿的合作提高到三名幼儿的合作，更进一步锻炼和培养幼儿之间的合作能力，同时训练幼儿在活动中的应变能力。

1、训练幼儿的平衡能力和协调能力。

2、培养幼儿的合作能力和助人为乐的思想。

平整的场地，终点放两个终点标志，终点距离起点大约20米，划好起跑线和跑道。

各队两组间接替时，必须由前面扮演残疾人的幼儿拍后一组“残疾人”的手掌后，后一组方可继续游戏。三人走时注意不要摔倒。

一、活动环节安排：

1、整队带领幼儿进入活动场地，随音乐《健康歌》做准备活动。

2、将幼儿分成人数相等的两队，每队以三人为一组，各队按顺序排列在起点线后，面对终点标志。每组三人横排，两边的幼儿扮演助人为乐者，内侧手拉手，中间的一名幼儿扮演残疾人，一只脚站立，另一只脚搭在两位助人为乐者相拉的手上，两臂搭在助人为乐者的肩上，教师发出口令后，助人为乐者驾着“残疾人”向前跑，“残疾人”单脚跳，到终点后“残疾人”跑步绕过终点标志，三人恢复原样，跑回起点线，

依次进行，先跑完的队为胜。

3、第一遍游戏完成之后，老师鼓励幼儿分组讨论、大胆创编新的玩法。

4、游戏结束，带领幼儿做放松运动，并整理好活动器械。

5、活动延伸：鼓励幼儿回家后跟家长一起创编更多更好的玩法。

二、备幼儿：估计幼儿可能会在起点和终点之间设置障碍，勇敢的穿越障碍到达终点，因此，一定要做好安全防护。

大班健康活动教案及反思我是运动小达人篇七

1、能主动尝试、探索圈的不同玩法。

2、喜欢与同伴合作游戏，愿意与他人交流、分享不同的玩法。

3、体验体育活动的乐趣。

教师和幼儿每人一个呼啦圈、音机、磁带、事先布置好的活动场地。

在音乐伴奏下，幼儿同教师做圈操。

1、自由探索尝试圈的不同玩法。

教师以提问的方式引起幼儿参与活动的兴趣：“圈有很多玩法，你们想不想和它做游戏？比比看谁的’玩法最多。”

2、请幼儿展示自己的玩法，大家一起练习。

师：那谁来给大家表演一下，你刚才是怎么玩的？（请幼儿单独演示自己的玩法。）

3、鼓励幼儿探索与同伴一起玩的花样。

教师引导幼儿：“可以试一试自己没有玩到的方法，也可以和其他小朋友一起玩圈。”

1、交代游戏规则及玩法。

2、幼儿练习。

3、分组竞赛游戏。

4、小结。

游戏：身体变变变。