

最新大班健康教案课间十分钟(优秀6篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

大班健康教案课间十分钟篇一

- 1、知道每个人都有情绪，并能了解几种基本的情绪。
- 2、了解不同情绪对人身体健康的影像，初步知道要调节自己的情绪。
- 3、能大胆的表达自己的情绪。

1、三个情绪面具（快乐、悲伤、愤怒）。

2、每组一个情绪脸谱转盘。

3、自制电视机三台。

一、引导幼儿了解几种基本的情绪。

1、请幼儿欣赏表演《变脸》。

(1) 请配班老师（或自己也行）表演变脸。

(2) 请幼儿说说刚才看到了什么？

(3) 观察脸谱的各种表情，并说出是什么表情。你认为他心里的感觉是怎样的？

(4) 请幼儿说说除了快乐、悲伤、愤怒之外，人还有哪些

情绪？

2、游戏：玩转盘。

(1) 请个别小朋友上来玩转盘，背对着小朋友，转到什么情绪就做出相应的表情，让小朋友猜他转到的是什么表情。

(2) 请小朋友以小组为单位玩转盘，一个人转动指针，指针指到一处情绪时，其他小朋友就要试着做出这种表情，并说说在怎样的情况下会有这种情绪的。

二、记录自己的情绪。

1、我们的情绪就像气温一样，有时好有时不好，天气的好坏我们是怎么知道的呢？（天气预报）

2、（出示电视机）今天我们要办一个“心晴雨报”节目，小朋友可以坐在电视机后把自己今天的或是这几天的心情告诉大家，还要说出为什么会有这种心情，这样有不开心的事小朋友才可以帮助你。

3、幼儿自己坐到电视机后说说自己的心情。

4、幼儿分三组自由进行心晴雨报的活动。

三、听故事，了解情绪对人身心健康的影响。

刚才我听到有的小朋友说自己今天很伤心，有的小朋友说自己今天很生气，那这些心情对我的身体有没有什么影响呢？下面请小朋友来听一个《小熊快乐生病》的故事。

1、教师讲故事。

2、讨论：

(1) 小熊快乐怎么会躺在床上起不来的？它真的得了很重的病吗？

(2) 后来它的病是怎样变好的？

(3) 教师小结：悲伤、害怕、生气的情绪对身体都不好，有时候会使自己生病，起不了床，而快乐能使我们的身体变的很健康。

4、幼儿自由讨论。

5、请个别幼儿说说使自己变得快乐的方法。

6、出示事先准备好的图片，然后请幼儿自由的看一看，说一说。

7、请幼儿用小电视机播报“我得开心法宝”。

四、活动结束。

大班健康教案课间十分钟篇二

幼儿活泼好动，摸、爬、滚、打是他们自娱自乐，相互嬉戏的最爱。大班幼儿对自己的身体各部份有一定的认识，在嬉戏中能有意识地积极寻找多种方法运用身体某些部位去完成一些高难动作。我根据本班幼儿的实际能力，设计了“灵巧的身体”系列活动，在活动中，幼儿积极思考、尝试，利用身体各部分来移动，满足了幼儿的兴趣与需要。为尽量地满足幼儿创造游戏的兴趣与欲望，特设计本次活动。活动旨在让幼儿在愉悦的情绪下，积极动脑，大胆参与，主动地探索箱子的不同玩法，在不断地尝试、游戏中，促进幼儿在原有水平上获得发展。体验创造的乐趣，提高对体育活动的兴趣，从而在活动中不断提高对基本动作的掌握以及身体的灵敏性与协调性。

- 1、幼儿借助箱子进行自主活动，综合发展幼儿的基本动作，提高身体灵活性、协调性。
- 2、积极探索、交流箱子的多种玩法，提高创造能力与探索能力。
- 3、通过活动，培养幼儿勇于克服困难的精神，体验成功的快乐。

小组个别

借助箱子，发展幼儿的基本动作

创新游戏方法，提高幼儿创造力

(一)、利用纸箱进行准备活动利用纸箱做走、跑等动作，活动身体各部分，跟随音乐做动作，活跃活动的气氛。

(二)、鼓励幼儿自由探索与交流分享

1、启发观察，激发兴趣。师：“刚才小朋友们做的都特别好，所以老师奖励给每个人一辆小汽车。”教师神秘的语气，引导幼儿观察纸箱、变成汽车，激发幼儿参与活动的兴趣。

2、创设情境，自由探索1)以游戏的情境调动幼儿积极探索的欲望，鼓励幼儿想出不同的办法来开动汽车。幼儿自由想象、实践，完成规定要求。教师观察指导，鼓励好的方法，对有困难的幼儿进行个别帮助。2)师：“现在小朋友开动自己的汽车，我们一起到果园去摘果子吧!”以摘果子的情境调动幼儿兴趣，延长移动距离，提高幼儿动作的灵敏性、协调性。

3、激发兴趣，创新活动形式。师：“刚才我们小朋友把纸箱当成小汽车开着玩，那你们再想想，还能怎样玩呢?你们试试看吧!”教师启发性的语言，调动幼儿继续探索不同的玩法，

教师观察指导，发现好的及时鼓励，并有意识引导幼儿练习助跑跨跳动作。鼓励幼儿在游戏中与同伴交流玩法，尝试别人的玩法，体验游戏的乐趣。

(三)、游戏竞技《送水果》师生共同布置场地(如图)，把幼儿分组，进行平行游戏。集体玩法：各队的小猴子要跨过小山坡(纸箱)，钻过山洞(纸箱)，在开着小汽车(纸箱)快速将果子运到医院，在沿原路回来。用时最短的一队获胜。(1)在钻爬的环节中，教师特意为幼儿设置了两只纸箱，以此来培养幼儿在竞技中安全、有序，共同进去的体育精神。

(2)在跨跳环节中，教师设置了高低不同的纸箱，满足不同水平幼儿的需要，使幼儿在活动中体验成功，树立活动的自信心。

(3)评价环节中，对速度最快的一队进行鼓励，把彩旗发给各队。

(四)、结束部分：播放音乐放松身体，结束活动。

户外体育活动有趣的纸箱游戏

大班健康教案课间十分钟篇三

1. 尝试分享，懂得分享的内容可以是各种各样的。
2. 乐意分享，体验分享带来的快乐。

皮影戏工具 音乐 小零食

一、导入

幼：想吃

师：每人一颗。味道好吗？开心吗？

幼：开心

师：你开心的时候会怎么做？

师：嗯，真有意思。刚才老师把彩虹糖给大家吃，这个我们可以把它叫做？

幼：分享

教师总结：原来分享一颗小小的彩虹糖能给大家打来这么多的快乐。最近我学了皮影戏表演，我还想跟大家分享一下，请你坐在位置上安静的欣赏。

二、欣赏皮影故事

1. 片段一

师：孩子们，你更喜欢故事里的谁？

幼：oo□

师：那你不喜欢谁？

幼：xx

师：他都没有好朋友跟他玩了，你们为什么还不喜欢他？

幼：因为他很自私，不愿意分享

师：那要怎么做你们才会喜欢他？

幼：把东西拿出来分享。

师：你平时有没有分享过？都是和谁分享的？

幼：好朋友、父母

师：你们觉得分享能给我们带来什么？

幼：快乐、幸福……

师：非常好！

2. 片段二

师：孩子们，刚才oo和xx分享了什么？

幼：oo把有趣的笑话分享给了xx

师：那你们觉得除了笑话，还有什么可以一起分享？

幼：好听的故事、好听的歌曲、好看的舞蹈等等

（请个别幼儿现场分享）

师：看来分享的内容可以是各种各样的

3. 片段三

师：那就让饶老师来告诉大家，不开心事就像是一个面包，如果我把这些不开心的事都切成一小块一小块分享给你们，不开心的事就变得越来越小，心情就会一点一点的好起来。

师：下次如果碰到不开心的事，你们会怎么做？

幼：分享

师：那如果是一瓶快乐的‘彩虹糖，我分享给你们每人一粒，

快乐就会变得越来越多。（师幼一起说）

师：那我们现在怎么样能让快乐变得更多一些？

师：很好，看来你们已经懂得分享的意义了

三、集体分享

师：刚才没有分享到的老师会不会不开心啊？

师：那我们得让他们开心起来，要不我们给所有的老师分享一个舞蹈吧。

大班健康教案课间十分钟篇四

1. 练习从高处往下跳。
2. 培养灵敏的反应能力。
3. 通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
4. 促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
5. 培养幼儿健康活泼的性格。

将高30—50厘米的平衡木排成一排作“太空飞船”，用旧袜子包住乒乓球自制“流星宝贝”若干。带着“流星宝贝”跑回“飞船”上站好。

教师扮“太空怪兽”，蹲在“流星宝贝”后面。幼儿扮“宇航员”，站在“飞船”上念完儿歌“宇宙飞船真有趣，带我飞到太空中”，即从“飞船”上跳下，并向“流星宝贝”的方向行走。当看到“太空怪兽”站起来时，“宇航员”就摆出一个姿势原地不动，以免被“怪兽”发现。当看到“太空

怪兽”蹲下时，“宇航员”便继续向前走，直至找到“流星宝贝”。当“太空怪兽”说“天黑了”并起身去追“宇航员”时，“宇航员”要赶紧带着“流星宝贝”跑回“飞船”上站好。游戏可重复进行。此游戏适合大班幼儿。

1. “宇航员”如果被“太空怪兽”发现在动，将被抓回“地球”，停止游戏一次。
2. 天黑时被“太空怪兽”抓住的“宇航员”将送回“地球”，停止游戏一次。
3. “太空怪兽”追到“飞船”处就不能再抓“宇航员”，须返回“流星宝贝”处。

在本活动中，我以运动导入，调动了幼儿已有的经验，激发了幼儿活动的兴趣。通过提供多种幼儿身边熟悉的操作材料进行操作、观察、猜想、思考中体验、获取有关转动的知识经验。在交流中，我采取了自由交流、小组交流、集体交流的形式，让幼儿去探索发现。

大班健康教案课间十分钟篇五

- 1、寻找和发现生活中的快乐。
- 2、学习让自己快乐起来的几种方法。
- 3、培养健康的心理和开朗的性格。

学习和发现生活中的快乐，学习让自己快乐起来的几种方法。

培养健康的心理和开朗的性格。

表示快乐的照片若干。

一、通过讨论，请幼儿说一说自己什么时候感觉快乐。

1、教师：每个人都有快乐和悲伤的时候，你什么时候会感觉快乐呢？

2、请幼儿分小组进行讨论或结伴进行讨论。

3、教师：快乐的时候，你是什么样子的呢？每个人都希望自己的快乐的，也希望能把快乐带给身边的朋友。

二、请幼儿说一说照片中快乐的事。

1、教师：这张照片中你们发现的快乐是什么呢？

2、幼儿大胆猜测照片中的内容，并说一说自己有没有这样的情况。

3、请照片中的主人说说这张照片中快乐的事。

教师：请你把你的快乐和一下。

三、通过讨论，让幼儿知道不开心时如何调整方法。

2、让幼儿通过和同伴之间的讨论明确：在我们的周围到处都有快乐，游戏是快乐的，帮助别人是快乐的，在分享别人的快乐时，自己也会感到开心，观看表演和参与表演时我们都是快乐的等等。

3、教师：我们要善于发现周围的快乐，并能够用快乐赶走自己生活中的不快乐。

四、结束活动。

1、教师：今天小朋友说了这么多快乐的事，朱老师也感到很开心呢！

2、教师：每个人都有自己感觉快乐的事，小朋友把自己快乐的事情说给别人听，与别人分享，把自己的快乐带给别人。也可以把自己快乐的事情画出来，讲给自己的同伴听。

大班健康教案课间十分钟篇六

这是一个比较具有农村幼儿园特色的健康活动，因为所选的材料是我们常见的米袋，通过孩子们的收集，教师的设计，我们将废旧的米袋变废为宝，这些原本不起眼的米袋子成为了孩子们户外活动时非常喜爱的一个运动材料，孩子们利用袋子进行各种各样的游戏，而今天设计的教学活动也是由孩子利用米袋自发进行的一种跳跃游戏整理而成的。

- 1、探索并实践多种利用米袋进行跳跃的方法。
- 2、练习多种跳的能力及动作的协调能力。
- 3、体验游戏带来的乐趣及成就感，学会遵守游戏规则。

活动准备：米袋若干、纸砖若干、羊村设计图一张、大箩筐5只，小旗5面；

热身音乐《小竹竿》、放松音乐《喜羊羊和灰太狼》各一段；

慢村长头饰1个，小羊羊标记（30）个；

环境创设：快乐羊村

一、开始部分（热身运动）

导入：“羊羊们，你们好！（招手）我是慢羊羊村长，灰太狼破坏了我们的羊村，今天我们一起重建我们的羊村！”

（出示羊村设计图）这是新羊村设计图，造羊村需要什么？

（草坪、小山、石墩、砖头）小小建筑师们！你们准备好了吗？跟着音乐一起来学学建筑本领吧！”

（动作：搬砖——砌砖——推车——粉刷——擦汗等）

二、自由探索米袋的玩法

师：“建羊村需要有很多材料，看！这是什么？（米袋）

我们可以拿它做什么呢？（铺路、做小山、运砖等）请小朋友玩一玩这个米袋！

（幼儿自由探索米袋的各种玩法，熟悉米袋，教师注意观察幼儿的玩法）

三、根据幼儿玩的情况引出玩草坪、小山

1、米袋变草坪、小山

（1）师：“你们是怎么玩的？你们把米袋铺成了草坪，这个办法真不错，小朋友想不想来试一试？工地上有小红旗，请你找5个好朋友，一起铺一铺！

（2）你们是怎么铺的？

（3）刚铺的草坪能用脚踩吗？怎么过去？（个别示范）让我们小心的跳过草坪吧！（观察小朋友，自然提示双脚、小手的动作）

（4）米袋还可以变成什么？（小山）（个别示范）怎样让米袋立起来变成一座高高（尖尖）的小山？（折、叠高的方法）

怎样过小山？（幼儿探索跨、跳）

如果几座小山连起来，怎么跳过去？

请找6个好朋友，在小旗的后面摆一摆，试一试。

教师小结：羊羊们真会动脑筋，设计出了草坪和小山，我们继续努力！

2、米袋运砖

师：“造房子要用许多砖头，用什么方法运砖？你们的方法都不错！但今天我们有个特别的要求，我们想用‘袋鼠跳’的方法，来运砖头，现在我们有一——？（米袋，怎么学袋鼠运砖头？2次（个别演示，教师讲解：双脚并拢，双手紧紧抓住袋子口，不让袋子往下掉；每人拿一块砖头到目的地）

小结：羊羊们，你们真棒！运砖头的问题也解决了，让我们对照图纸开始施工吧！

四、分组建造“羊村”

幼儿6人一组，两人铺绿坪，两人造小山，一起运砖！

（幼儿根据自己组搭建的羊村，根据路线，将砖头运到目的地。）

五、放松活动

师：“哇！新羊村造好了，羊羊们，你们好能干呀！一起来跳个舞吧！”

（放松运动）