

最新大班体育健康教育教案 大班健康活动教案(实用7篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么我们应该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

大班体育健康教育教案篇一

1. 积极的探索轮胎的多种搬运法，激发创新意识，体验自主游戏的快乐。
2. 训练幼儿上肢力量和基本体能，培养幼儿身体协调性和控制性。

15个轮胎

一、在轮胎上做热身运动。

1. 教师：小朋友们都跟着老师活动活动筋骨，感觉怎么样？你们也都看到了好多轮胎对吗？在哪里见过？（教师总结）
2. 教师：我们今天和轮胎一起玩游戏，每个人找一个轮胎站进去，注意不要抢轮胎。

(1) 从轮胎里走出来

提醒幼儿是往后走的（我是往后走还是往前走）

(2) 单脚换跳

教师：把一只脚放在轮胎上，换，换脚，再换，连续换两次，

两次都要踩在轮胎上。

(3) 坐在轮胎上，练习手臂力量

教师：手放在轮胎里，看谁坚持时间最长。

5 4 3 2 1，练习三遍。

(4) 趴在轮胎上面练习

教师：把手和腿都打开，能坚持住吗？10个数

用手把身体撑起来练习一次。

(5) 双脚站在轮胎上跳下去，双脚跳上来。

教师：1两只脚站在轮胎上面跳进去，站稳是不能摔倒的。

3. 我相信这一次一定可以成功，有没有信心。

4. 再来一次，好吗？

5. 眼睛看清楚踩的位置。

二、自由探索轮胎的玩法，鼓励幼儿一物多玩。

幼儿自由玩轮胎，教师观察孩子有哪些玩轮胎的方法，谁最会玩及时的反馈方法和技巧。

教师：你们刚才都说过了，轮胎大部分都是在车上的，所以是轮胎带动车来跑的，你们找一个好办法把轮胎运到我这里来。

观察提醒，我看到了两种办法，一种是推着的，一种是抱着，开始运到我这里来。用和刚才不一样的办法运到对面。

甩甩手，轻轻放下。

方法1. 滚轮胎

教师：我们用最简单的方法运到对面，一定要注意安全，不要和其他人撞在一起，。

教师提醒：1、要学会保护自己的同时还要学会保护其他人。

2、要学会躲开其他人，要跑的快还要停的稳。

3、再来一次加一个要求，到达终点停好之后不要离开你的轮胎。

方法2. 抱着轮胎

教师：这次比较费力气，我们用抱着的办法，有没有力气？我说开始才可以出发，、

要求：还是和刚才一样，不要撞到其他小朋友，到达目的地不要离开自己的轮胎。

准备开始，出发

方法3. 站在轮胎里边抬着

教师：慢慢的不着急，每个人都是大力士。

方法4站在后面用脚蹬

方法5用手推

休息一下，拍拍自己的小腿。一边休息一边想还有没有别的好办法。

方法6站在轮胎后面往后拉

教师：我来告诉你们一个好办法，怎么做看我的，准备出发，注意不要和其他小朋友撞在一起。

总结，刚才我们都用了哪些办法？

推抱 踢拉 抬

方法7 翻滚轮胎

这次我要玩一个你们都想不到的，轮胎躺着对把，我们让它翻越

要求：轮胎往前翻得时候不要砸到其他小朋友。

第二遍交换轮胎。

要求：不能随便抢，要提前商量经过允许才可以的。

大班体育健康教育教案篇二

对于大班的幼儿来说，拍球是一项比较熟悉的运动，经常左右手拍球，还能开发左右大脑，使肢体各部位平衡。根据大班幼儿的年龄特点与认知发展水平，我们设计了此节活动《好玩的球》。在本节活动中，我们以玩球为切入点，通过让幼儿玩球，正确掌握边走边拍球的动作技能，鼓励幼儿大胆求异，培养发散性思维和与同伴合作的能力。

1. 探索球的多种玩法，初步掌握边走边拍球的动作技能。
2. 在行进拍球中，逐步提高控球能力。
3. 乐意参与活动，体验拍球的乐趣。

1. 篮球幼儿人手一个。
2. 场地布置：起跑线、四把小椅子。
3. 热身操音乐。

活动重点：掌握边走边拍球的动作技能

活动难点：控制球的方位。

开始部分：热身活动

1. 随音乐进行全身运动。

（头部运动--上肢运动--体侧运动--腹背运动--体转运动--踢腿运动--下蹲运动--跳跃运动--整理运动）

2. 队列队形的练习。

（4纵队--8纵队--4纵队--2纵队--左右分队--圆圈--十字--4个小圆圈--4纵队）

【分析】本节活动的重点就是玩球，以球操引入，开门见山，幼儿和老师手持篮球，在老师的带领下，跟随音乐，从头到脚活动全身，老师的节奏由慢到快逐步帮助幼儿完成动作。不仅能够起到全身运动的热身效果，还能激发幼儿玩球的兴趣。

基本部分

- 一、探索球的多种玩法。

1. 幼儿自由玩球。

师：喜欢玩球吗？怎么玩的？

【分析】通过提问，能够调动幼儿玩球的积极性，在此环节中，幼儿自由探索球的玩法，教师随机指导，重点是挖掘幼儿玩球的多种方法，教师通过观察幼儿的玩法，能够了解到幼儿对球的掌握情况。比如：拍球的幼儿有多少？会拍球的幼儿有多少？等等。

2、请幼儿展示自己的拍球方法。

师：你是怎么玩的？怎么拍球的？

【分析】通过观察，教师有针对性的请幼儿展示拍球的动作，从而自然而然的引入今天的活动重点：边走边拍球。

3、老师小结，并引发幼儿边走边拍球的方法。

二、难点练习，重点指导边走边拍球的动作技能。

1、幼儿探索边走边拍球的方法。

师：怎么样能够边走边拍球呢？

【分析】引导幼儿探索边走边拍球的方法，教师随机指导。

2、讨论：为什么有的小朋友拍的又稳又好，有的小朋友拍的慢？

【分析】这样的问题抛出，能够激发幼儿发现自己拍球的方法及问题，更重要的是能够找出问题，并且尝试找出解决问题的方法是关键。

小结：拍球时将球向前推一点，将球保持在自己身体的侧面，步伐大小均匀。

【分析】通过幼儿问题的发现，在老师的梳理小结下，幼儿明白怎样能够边走边拍球的方法。

3、幼儿再次练习。并请部分幼儿、男孩、女孩分组示范自己的方法。

【分析】趁热打铁，是非常关键的练习方法，通过幼儿的个别站是，能够激发幼儿边走边拍球的动力。

4、游戏：跟我一起拍球走

老师带领幼儿跟随音乐，在场地内围成大圆，变换路线边走边拍球。

【分析】教师的加入，场地范围的扩大、路线的变换极大提高幼儿参与的乐趣。

三、游戏：拍球接力赛

【分析】检验动作的掌握情况，无疑，游戏是检验动作的有效方法之一，大班幼儿已经开始注重结果，比赛符合他们的心理特点，通过竞赛游戏，不仅增加了趣味性，调动幼儿的积极性，还能培养幼儿良好的心理素质，还能增强幼儿的合作性和集体荣誉感。

1、讨论：比赛怎样才能得第一？

【分析】这样提问并不是为了激发幼儿获胜的心态，更重要的是让幼儿明白遵守规则、团结合作是比赛的关键，通过竞赛，让幼儿学会与人合作，不违反规则，从小树立规则意识。

2、介绍比赛规则：听口令一排一排的开始，从起跑线开始拍球到对面小椅子处，然后抱球站在小椅子后面。

3、将幼儿分成人数相等的四队，初步尝试第一次比赛。

师：为什么会输？原因是什么？

【分析】采访输的幼儿，引导幼儿找出问题所在，并尝试解决问题。

4、总结经验，再次进行比赛。

师：怎么样可以在比赛中避免出现为题呢？

【分析】每一次比赛结束，教师都要积极的组织幼儿讨论，怎样能够避免在比赛中出现为题，更重要的是，今天的重点动作技能（边走边拍球）幼儿是否掌握了。这样，能够让幼儿的动作更加规范。

5、教师小结游戏

三、结束部分：通过游戏幼儿进行放松练习

游戏：大皮球

游戏儿歌：大皮球，圆又圆，拍一拍，跳一跳；拍两拍，跳两跳；拍拍拍，跳跳跳。（给皮球打起，呼、吸，呼、吸，给皮球打气）

【分析】这样前呼后应的游戏结束，使活动完整性增强，更能放松幼儿的身心。

大班体育健康教育教案篇三

绳是一种古老的民间活动，具有浓厚的趣味性和娱乐性，我班选择绳来探索民间的一些玩法，在活动游戏中主要培养幼儿积极主动的参与游戏，建立良好的同伴合作关系，来提高幼儿的合作意识，发展合作技能。

1、探索绳子的各种玩法，掌握玩绳的基本技能，发展幼儿的身体动作。

2、会一物多玩，体验创造性玩绳的乐趣，发展幼儿的想象力和创造力。

3、培养幼儿的合作与团结意识。

重点是引导幼儿和伙伴一起探索绳子的多种玩法。

难点是在玩的过程中幼儿能掌握玩绳技巧。

1、录音机、磁带、幼儿每人一根绳。

2、幼儿有跳绳和一物多玩的经验。

一、热身运动：

引导幼儿听音乐做律动，活动身体各个部位。

二、鼓励幼儿开动脑筋，自由探索各种不同的玩法，体验创造性玩绳的乐趣。

1、谈话：小朋友，你们看老师手里拿着什么(绳子)今天我们就一起来玩绳子，看谁能想出好玩的方法。

2、选几名幼儿自由分散玩绳：

可以让孩子自由选择绳子玩耍，探索不同的玩法

3、师：“孩子们你来想一想，手里的绳除了刚才小朋友的玩法，还有什么不同的玩法(让幼儿自己找一个空地探索不同的玩法，教师教育幼儿注意安全)

师：小朋友真聪明，都想出了这么多的玩法。

4、幼儿展示自己绳的多种玩法。

(1) 踩绳跳:

每人一根一米长的绳子，两手捏住绳子的两端，双脚踩在绳子的中间部位，两手拉紧绳子，双脚用力前跳。

(2) 走小路:

两条绳拉成相距有一定距离的平行线做小路，幼儿在小路中间走，踩绳、出绳为犯规。

(3) 走钢丝:

把绳子拉成一—或s形，幼儿踩绳前进。

5、引导幼儿学习同伴的好玩法，探索合作玩绳的方法，体会合作的快乐。

师：“绳子除了一个人玩，还能与好朋友一起玩”

(1) 幼儿自由结伴，2人、3人或多人合作探索绳子的玩法。

(2) 幼儿分组展示自己创编绳子的玩法，老师与其他幼儿及时对展示的玩法做出评价，（让幼儿做评委），鼓励大家互相学习。

a. 两人跳绳。

一名幼儿抡动绳子两人同时起跳；每名幼儿用一只手抡动绳子，两人同时起跳。

b. 三人跳绳。两名幼儿抡动绳子，一名幼儿在绳中间跳。

c. 捉尾巴:

幼儿两人一队，各自在后腰带上系上短绳子当尾巴。游戏开始，四散跑开，每一对幼儿要想办法捉到对方“尾巴”，同时要保护好自己的“尾巴”。先抓到对方“尾巴”者为胜。

d.给娃娃打领结：

幼儿分成人数相等的四队，各队第一名幼儿手拿短绳当领带站在起跑线后。游戏开始，教师发令，幼儿去给娃娃系好领带后返回并拍第二个幼儿的手，比赛依次进行，快的为胜。

e.跨栏：

多名幼儿拉直绳子，组成高低不同的障碍，让其余幼儿跨越。

三、活动结束：

1、放音乐：老师带幼儿做创编“绳操”的模仿动作，进行放松活动。

2、活动延伸：做“骑马驾鞭”的动作，随音乐《草原小牧民》的曲子自由活动。

大班体育健康教育教案篇四

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。

大班体育健康教育教案篇五

1、探索布袋的多种玩法，发展想象力和创造力。

2、通过布袋游戏增强跳跃能力，提高幼儿全身协调性。

2、体验游戏带来的快乐感受。

布袋，音乐。

一：热身运动

1、幼儿老师相互问好。

2、碰一碰的游戏。

二：探索布袋的各种玩法。

1、师幼一起探索叠起来的布袋怎么玩？

出示布袋，教师示范，放在头上，变成帽子。

请幼儿想一想它还可以放在我们身体的哪个部位怎么玩？

（脖子底下，肚子上，鞋底上面.....）

2、打开布袋：

a.变成床躺在上面，做一个梦：

在梦里做一些运动：（双手拍四下，双脚拍四下，一起拍四下；右手抓住右脚，左手抓住左脚，两手抓两脚；手摸耳朵，脚摸耳朵，手摸鼻子）

b.趴在布袋上

变成篮子，教师可以提一提做得好的篮子，激发其他幼儿的兴趣。

3. 把布袋变成衣服穿在身上，不能用眼睛看，听声音去寻找老师。

三：布袋游戏——毛毛虫的演变

1、老师请幼儿猜谜语（毛毛虫），幼儿猜出后请幼儿套上布袋模仿毛毛虫爬行的样子在地上扭动身体前行，老师在不同的方位给，毛毛虫吃叶子。

2、吃完叶子后毛毛虫变成茧。让幼儿用布袋把自己的全身套住模仿成茧，等幼儿套好后老师把茧搬回家。

3、破茧而出变成蝴蝶。幼儿从布袋中钻出，并做飞翔的动作。

四：小袋鼠探险

1、幼儿依次出发，绕过障碍物再回来。

2、递增难度跳行，跳过障碍物（大鳄鱼）。

五：整理放松游戏：

1. 整理布袋。

教师激发幼儿兴趣：“我们用小布袋做游戏，先把布袋从胖子变成瘦子，然后变矮子，将这些小矮人放回家。

2. 两人一组互相合作放松身体。

大班体育健康教育教案篇六

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。

大班体育健康教育教案篇七

《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，按照设定的折线路径，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。