

# 2023年大班健康教案体能活动目标 大班健康活动教案(模板8篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 大班健康教案体能活动目标篇一

- 1、通过活动使幼儿了解人体的骨骼，以及骨骼的作用。
- 2、知道保持身体正确姿势的重要性。
- 3、并学习保护骨骼的方法。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

教学挂图 多媒体课件 笑脸图片、哭脸图片等

### 一、通过音乐活动了解骨骼的功能

- 1、教师带领幼儿随着音乐的节奏做动作走进教室。

教师：小朋友们，你们知道为什么我们的身体可以自由弯曲并能做出各种姿势吗？（幼儿自由讨论）活动评析：幼儿随欢快的音乐进入活动室，不仅能增强幼儿的节奏感，还能提高幼儿的兴趣，使幼儿以愉快的心情参加活动。

- 2、教师出示多媒体课件一（透视人体的骨骼）通过多媒体生动形象的让幼儿了解到人体主要骨骼的名称，知道骨骼支撑

着人体，保护大脑和内脏。

活动评析：通过生动形象的flash多媒体教学动画的播放，不仅加强了幼儿自己身体各个的认识，而且使幼儿对探索人体骨骼产生了好奇，从而使幼儿带着浓厚的兴趣进行下面的活动。

## 二、游戏活动：

### 身体宝贝动起来

1、教师出示多媒体课件二（骨骼的各种动作）活动评析：这个环节我运用了现代化的电教设备——多媒体课件，这样便于幼儿很好的观察，还能激发他们活动的浓厚兴趣。

2、请幼儿根据图片上的骨骼的动作，模仿的作出相应的动作，进一步体验人体动作和骨骼之间的关系。

活动评析：在这个环节当中，我没有进行指导，只是对个别特殊孩子给予帮助，这样能够让幼儿最大限度地进行自主活动，能够按照自己的观察和理解去表现，在玩耍中完成本环节的教育教学目标。

## 三、保护骨骼的方法

1、教师引导幼儿看画册《我们的骨骼》，请幼儿说一说在生活中还有那些姿势、动作对骨骼的生长发育上不利的。

2、小游戏：我是健康小裁判。

玩法：教师出示多幅各种骨骼动作的图片，让幼儿通过手中的笑脸图片和哭脸图片来判断正确与否。

活动评析：在这个环节中，幼儿通过教师的引导阅读图书，

结合自己的日常生活常识，并通过亲身示范，找出哪些是对的，哪些是不对的，锻炼了幼儿的自主性，提高了幼儿的表达能力。

#### 四、骨骼所需的营养

出示挂图，告诉幼儿：我们的骨骼需要营养，图中这些食物能提供骨骼所需要的一些营养。让幼儿想一想，说一说，还有那些好方法可以帮助自己长得高、长得壮。

在这个活动中，我没有过多的参与意见，而随机进行引导。我觉得孩子是独立的个体，他们有自己的想法和认识，老师较少的讲解，把更多的时间留给孩子，孩子就会更大胆的说出心中所想，这有助于幼儿自主性的发挥，最后让孩子自己找出最清楚最合理最科学的方法。

整个教学活动中，幼儿在现代化教学手段、游戏等的牵引下积极投入，积极配合，兴趣很高，达到了认知、动手操作、社会能力等方面培养之目的，孩子的注意力没有分散使之能够集中在了活动中。

## 大班健康教案体能活动目标篇二

- 1、学习快乐, 尝试在不快乐的情况下, 试图让自己快乐。
- 2、通过讨论、记录等方式, 找寻让自己快乐的方法。
- 3、了解心情愉快对身心健康的重要性。

### 活动准备

- 1、图片;两张:快乐的人物头像(选用色彩明亮的色系);不快乐的人物头像(选用灰色的色调)

2、白色纸张、有明亮和灰色色调的水粉颜料、小排笔若干支。

## 活动过程

1、观察两张图片,了解色彩与心情的关系,并选用合适的词来形容图片内容。

(1)这两张图片在什么地方不一样?(引导幼儿从人像表情和色彩上来观察、比较。)

(2)选择合适的词来说说这两个人的心情是什么样的?(鼓励幼儿用多种词汇来表达。)

2、结合图像,围绕“他为什么不快乐”的主题进行探讨,了解不快乐的原因,帮助自己或他人找到快乐的方法。

(1)说说他会因为什么事情而不快乐。

(幼儿结合自己的经验,大胆表述。)

(2)他有这么多不快乐的事情,我们一起来想想办法,如何让他快乐起来。

3、教师提供操作材料,通过变脸的游戏,尝试改变不快乐的情绪,感受色彩的变化。

(1)这个不快乐的人像是用什么样的颜色来画的?

(2)现在我们要把这张不快乐的脸变成一张快乐的脸,怎么做呢?

(3)幼儿自由操作创作快乐的脸谱。

4、展示幼儿的作品,并请幼儿说说自己选择颜色的想法。

# 大班健康教案体能活动目标篇三

1. 幼儿在游戏活动中了解人体主要关节的名称。
2. 感知关节与人体活动的关系。
3. 初步懂得保护关节的重要性。

知道各关节所在的位置。

了解人体主要关节的名称及保护关节的重要性。

1. 人体关节图片
2. 音乐
3. 薯片桶

## 一、导入环节

视频导入，通过观看钢琴家演奏，发现弹钢琴时手指在活动，骨头和骨头连接的地方叫做关节。

## 二、基本环节

（一）律动发现身体能动的部位。引导幼儿在游戏中探索发现会动的关节。

1. 先跟教师一起做律动，发现身体中能动的关节。
2. 教师向幼儿介绍游戏规则，提出要求：请小朋友在游戏的时候，找出自己身上的关节，并在关节的位置上贴上标记。
2. 教师巡视指导，关注幼儿在寻找关节的情况。
3. 游戏结束，师幼互动，找出不同位置的关节。

（二）出示关节图，引导幼儿认识身体的各个关节。

### （三）游戏：

1. 指关节位置。2. 说关节名称。3. 师幼一起跟着音乐再活动身体的各个关节。

### （四）认识关节的重要性。

1. 在其中一名幼儿肘关节处套上薯片桶，模仿教师动作，通过对比发现关节的重要性。

2. 小结：关节会使我们的活动灵活方便，对人体活动和运动有很重要的作用，所以我们要把它保护好。

### （五）谈话保护关节。

教师：关节能帮助我们做很多运动，我们要怎样保护关节？你有什么好方法？

## 三、结束环节

教师小结：既然关节对我们来说如此的重要，那么我们平时在锻炼中应该注意安全，不推拉挤撞、不爬高低，不提重物，互相谦让，避免摔伤；注意走路和跑步的姿势；多吃钙制食品等。

## 四、延伸活动：

日常活动中引导幼儿观察讨论一些幼儿生活和游戏中推、拉、拽和不注意自我保护的现象，引起幼儿对这些现象和活动的重视，一起收集自我保护的资料，增强自我保护的意识。

## 大班健康教案体能活动目标篇四

球类是宝宝们非常喜欢的一样体育器械。而保龄球队他们来

说充满着新奇，也更具吸引力。教学与生活实际相结合的原则，为了锻炼孩子们手臂肌肉的爆发力，设计了“保龄球”这一的健康活动。激发学生参与体育活动的兴趣，发展掷准能力，培养幼儿合作创新能力。

集体。

- 1、 体验击倒瓶子的成就感。
- 2、 探究瓶子的摆放方式、滚球的力量、距离与倒瓶的关系。
- 3、 利用废弃的易拉罐自制器材，用起来简便，玩起来开心。
- 4、 通过打保龄球的学练竞赛，改进提高掷球技术动作，培养集体观念，增强合作竞争意识，在活动中发挥领袖儿童的作用，服务于教学。

儿童经验基础

有初步的玩球经验。

环境准备

各种空瓶若干、幼儿每人一只球、音乐。

掷球、接球的方法，摆瓶的方式方法。

协调的掷球动作。

幼儿每人一只球，在教室的带领下听音乐做运动、我们带着球宝宝一起做运动吧。

- 1、 幼儿自由练习滚球，教师巡回指导。

球宝宝也想自己到地上去运动运动，我们把他放到地上滚一

滚吧。

2、个别幼儿示范滚球，探究滚球的力量与距离的关系。

3、教师示范滚球的动作：双手抱住球宝宝，用力一起往前推。

球宝宝是怎么滚的？怎样才能让球宝宝滚得更远呢？

4、再次游戏，观察幼儿掌握动作的情况，引导用正确的方法用力滚球。

你们见过打保龄球吗？是怎样打的？

1、幼儿两人合作，尝试用篮里的物品将斜坡对面的瓶子击倒。

师：这里是小小保龄球馆，这个坡度就是跑道，请两个小朋友一组，用小篮子里的东西来打跑道前面的瓶子。

师：你们真厉害，瓶子都打倒了，那么你们是用什么把瓶子打倒的呢？

2、变换瓶子的位置，幼儿尝试用杯子将坡道旁边的瓶子击倒。

## 大班健康教案体能活动目标篇五

1、知道酸会腐蚀牙齿。

2、能说出龋齿三种以上的危害。

3、看动画片，学习牙防五步曲，知道正确的护牙常识。

4、培养幼儿良好的卫生习惯。

5、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。



- 1、 鸡蛋壳、饼干、杯子、醋、镜子
- 2、 课前两天和幼儿一起将鸡蛋壳浸在醋里；
- 3、 产生龋齿的过程图片和牙防五步曲的图片
- 4、 牙模型、牙刷各一
- 5、 动画片〈〈聪聪王子牙防历险记〉〉
- 6、 字卡若干

#### 一、 律动进场，引出情景表演；

牙宝宝在哭，原来是他的小主人喜欢吃甜食，又不刷牙，时间长了，细菌在牙宝宝的身上钻了几个洞洞。

#### 二、 寻找龋齿产生的原因

2、“我们的嘴里有一种细菌会使这些食物残渣变酸（出示图片）如果时间长了，我们原来健康的牙齿会怎样呢？（出示图片）

4、 讨论：为什么鸡蛋壳会变黑变软了呢？（醋是酸的，会腐蚀鸡蛋壳中的钙，所以鸡蛋壳就变黑变软了）

#### 三、 龋齿有哪些危害？学习牙防五步曲，知道正确的护牙方法

#### 四、 游戏“保护牙齿有佳佳”（结束）

方法：选一幼儿扮演‘蛀牙虫’，一位幼儿扮演‘牙防卫士佳佳’，其余幼儿扮演‘牙齿’跟在‘佳佳’后面，‘蛀牙虫’去抓‘牙齿’，‘牙防卫士’要拦住‘蛀牙虫’保护‘牙齿’。

幼儿知道健康的牙齿白白的，不疼痛，没缺口；不健康的牙齿会疼、延迟的颜色是黄色或黑色，有的牙齿上虫洞，有的咬不动稍微硬一点的食物。讨论如何保护牙齿时，部分幼儿缺乏轻声讨论交流的习惯，不能按要求倾听同伴的发言，自我意识较强，个别组有争抢发言标志牌的现象，活动常规需要长期培养。总体说来，幼儿知道牙齿生病的原因，掌握了保护牙齿的方法。

## 大班健康教案体能活动目标篇六

- 1、学习掌握快速跑动中的双脚连续跳和闪躲。
- 2、培养幼儿的快速反应和自我控制能力。
- 3、体验游戏带来的快乐。
- 4、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 5、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。

活动重点：

幼儿在快速跑中做出闪躲与跳跃的动作。

活动难点：

合理掌握到每位幼儿的运动量。

- 1、选择适宜、安全的活动场地，在场地上画一个大圆圈。
- 2、充分活动开幼儿的全身各个关节，侧重膝盖与脚裸的锻炼。

导入语：西瓜丰收了，我们一起到地里摘西瓜、运西瓜吧。

师幼一起到西瓜地里，模仿瓜农、抱西瓜、抬西瓜、运西瓜。

(1) 分发给每个幼儿两到三个小西瓜（沙包），然后自由摆放；与幼儿一起摆放小沟（迷你绳），合作完成铺西瓜地。

(2) 幼儿散点练习（怎么样才能不踩到西瓜），先从走到跑跳；请一个能力强的幼儿示范，交流经验，继续练习。（热的脱衣服）

老师：“小朋友，大家都摘到大西瓜了没？现在我们把摘来的西瓜切开品尝一下看看甜甜怎么样？”

幼儿：“好。”

老师：“我们现在开始一起切西瓜咯。我请大家手拉手围成一个圆圈站着，其中一名幼儿站在圈中档切西瓜的人，跟着儿歌一边走一边切西瓜，当念到“要吃西瓜切开来”时，被切到“来”字的两个幼儿往相反的方向赶紧绕着圆圈跑一圈，看谁最快到达原来的位置就赢了，输的人当切西瓜的人站在中间游戏继续。当然当小朋友们迎面跑相遇时，不能相撞哟，要躲开对方。”

(1) 小朋友们手牵手是不能故意的拉扯。

(2) 被“切”到的小朋友要往相反的方向绕着圆圈跑一圈，谁先最快到达原来的位置就算赢。

(3) 当然当小朋友们迎面跑相遇时，不能相撞哟，要躲开对方。

(4) 输的小朋友必须表演完一个节目，游戏才可继续下去。

5、游戏开始，教师观察幼儿的活动量；保证每个幼儿都能参与游戏；观察幼儿的行为特征，适当的给予指导。

6、活动结束，幼儿自行收拾沙包。

1、注重腿部与手臂肌肉的放松。

2、拉伸韧带。

## 大班健康教案体能活动目标篇七

“我是中国人”的主题已经悄悄的进入了尾声，孩子们的热点转移，因为班中有孩子发了“水痘”，班中的突发事件引起了孩子的兴趣，也让我确确实实看到了孩子生成的契机。所以开展相关活动。

1体验水痘这一传染病对我们生活带来的影响及危害性，增强幼儿主动预防传染病的意识和能力。

2共同完成宣传栏，培养幼儿的爱心和责任感。

1说说最近班级里发生有关水痘传染的事件，幼儿谈谈自己的切身体会。

2了解水痘(传染病)对我们小朋友生活上的影响和危害。

1自己制作宣传纸。

2给朋友介绍怎么预防。

3教室里布置预防传染病宣传栏。

## 大班健康教案体能活动目标篇八

踩高跷是我国传统的民间体育游戏，也是幼儿非常喜欢的’一项体育游戏活动。踩高跷可以发展幼儿的身体平衡能力，提高动作协调性，发展团结协作和竞争的意识。本次活动的设

计体现体育游戏活动的特点，整个过程由易到难，由简单到复杂、循序渐进，利用游戏情境贯穿活动，引领幼儿体验体育游戏快乐的同时，提高了他们身体动作的协调性与灵活性，培养了他们的竞争意识。

开始部分：

听音乐进入游戏情境，做准备活动。听美妙的音乐，开着小火车，既能有序地展开活动，又能让幼儿在轻松愉悦的游戏式情境导入中激发参与活动的兴趣。让幼儿为了能在“运动会”中不受伤，所以做赛前的准备活动，将幼儿带入快乐的运动状态。

基本部分：此环节体现了由易到难，由简单到复杂、循序渐进的活动过程，活动始终围绕参加运动会的游戏情境带幼儿练习、比赛，主线始终贯穿其中，让幼儿在情境中体验快乐。

结束部分：我们开着小火车回家为冠军庆祝咯！

## 一、课前练习不够充分

想要把一个活动完美的呈现出来课前准备非常重要，如果幼儿在活动前没有接触过高跷，没有真正地踩过，那本次教学活动又将如何开展呢？在活动开展前我和幼儿一起踩过高跷，让他们自由地练习过，能力强的幼儿很快接受了，而能力弱的幼儿则需要老师帮忙。教师在课余时间让幼儿自由练习是完全不够的，还可以渗透在晨间活动，或者在家里和爸爸妈妈一起踩高跷比赛。因为本次教学活动主要是以比赛为主，所以活动前的练习非常重要，也非常地必要。

## 二、情境贯穿更待深入

本次教学活动的主题是“利用情境贯穿游戏活动，引领幼儿体验体育游戏之快乐”虽然孩子在游戏中足够体验了一把快

乐，而且活动氛围很浓郁，幼儿的积极性也很高。但是活动中教师还可以再深刻地思考如何把情境更深入到教学环节的设计中去。

### 三、要充分考虑到幼儿的个体差异

幼儿本身就存在着明显的个体差异，在体育游戏的比赛环节中体现地更加明显。教师这时候要利用情境来想办法设计适合所有幼儿的教学环节，就比如可以根据幼儿的能力让他们有自主的选择权，不是所有的幼儿都必需沿着这条跑道跑完全程。能力强的幼儿可以挑战，而能力弱的幼儿可以选择近点的目标。这样一来，在同一层次上的幼儿进行比赛才算得上是公平竞争。

### 四、要注意活动细节

教学中的活动细节也是非常重要的，教师要关注到每一个幼儿，每一个细节。活动中开小火车的环节，高跷是否先拿在手上，绳子事先要卷起来，以免甩到其他幼儿。在自由练习的部分，教师要注意规定幼儿练习的场地，不要让幼儿离开教师的视线范围。在比赛中男、女的人数及混合等都要注意，因为比赛也要显示出公平的原理。