

# 健康领域体育活动的教案设计(优秀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。那么教案应该怎么制定才合适呢？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。

## 健康领域体育活动的教案设计篇一

### 一、设计意图：

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。

### 二、活动目标：

- 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。

### 三、活动准备：

纸箱人手一个（高度不同） 音乐（轻快）

彩旗多于幼儿人数的水果

空篮子一只场地图：用纸箱布置的小山坡……山洞……汽车

活动重点：借助箱子，发展幼儿的基本动作六、

活动难点：创新游戏方法，提高幼儿创造力七、

### 活动过程：

（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。

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

竞技游戏《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。

## 健康领域体育活动的教案设计篇二

播放《健康歌》，幼儿随着《健康歌》的音乐在教师的指导下做热身运动。

## 二、游戏指导

### 游戏玩法：

孩子们先手拉手站好，其中一名孩子将自己的一只腿放在旁边两个孩子的手上，单腿站立，然后，孩子依次将自己的一条腿放在另一小孩的腿上，所有孩子将腿搭好后，最先那个孩子的腿放在最后一名孩子的腿上，开始游戏，边单腿跳边唱儿歌：“编、编、编花篮，花篮里面有小孩，小孩的名字叫花篮”。

### 游戏规则：

- 1、参加游戏的人数在三人以上。
- 2、若有一个小孩的腿掉下来了，游戏必须重新开始。

## 三、放松活动

幼儿在音乐的伴奏下，活动活动四肢，使身体完全放松。

### 【活动延伸】

回家和小朋友们继续玩《编花篮》的游戏。

### 【活动反思】

孩子们很喜欢编花篮的游戏，能积极、踊跃的参与到活动中来，活动锻炼了幼儿单腿站立、单脚跳跃的能力，培养了他们之间的感情，合作能力也得到了提高。

### 大班健康游戏活动《两人三足》【活动目标】

锻炼下肢力量，发展身体的协调性和平衡性。

2. 学会合作、协商。

### 【活动准备】

皮筋、平衡凳、轮胎、音乐(热身、放松)

## 健康领域体育活动的教案设计篇三

- 1、探索椅子的各种玩法，充分练平衡、跳、跨等动作。
- 2、体验与同伴一起合作游戏的乐趣。
- 3、懂得遵守游戏规则，有保护自己身体的意识。

### 一、谈话导入，激发兴趣

师：小朋友们好！

幼：老师好！

师：今天我们要带着我们的椅子朋友去做游戏，让我们出发吧。

师：我们把小椅子放下，在椅子后面站好。

师：现在小椅子好像一棵棵小树，让我们一起去椅子树林里走一走，跑一跑。（师带领幼儿绕椅子曲线走跑）

师：请小朋友找张椅子坐下来，现在让我们听着音乐一起来做椅子操。

### 二、创设情境，自由探索

师：小朋友们，椅子除了可以做操，还可以怎么玩，请大家开动你的小脑筋，来想一想，看谁想得玩法多，请小朋友们

找一个空地方，你们可以自己玩，也可以和同伴一块玩。但是，老师要提一个小小的要求，你们在玩的时候，要注意安全。

(幼儿每人一只小椅子，自主地进行探索，走、跑、跳、跨等动作，可以合作将椅子拼起来成跨栏、平衡木等。教师注意观察幼儿，发现创新的加以表扬，加强安全保护。)

(评析：让幼儿亲自去体验并尝试多种玩法，激发幼儿探索的\_)

师：小朋友们，谁来给大家介绍一下你刚才跟椅子玩了什么游戏呀？能给大家展示一下吗？(教师注意观察幼儿，发现创新的加以表扬，注意游戏安全。)

师：小朋友，你们真棒，你们探索了这么多种玩法，老师为你们感到自豪，下面我们一起来练习一下椅子的玩法，好么？老师为小朋友准备两组难度不同的摆法，小朋友可以自由选择练习。

### 三、游戏竞技：《运沙包》

师：小朋友们，你们练习地非常好，下面我们就玩一个小游戏，叫做《运沙包》。小朋友现在分成两组，从起点出发，中间要走过椅子桥，跳过椅子坡，翻过椅子山，到达终点处拿一个沙包，穿过椅子树林返回，将沙包放回本组的小筐里，与后面的小朋友击掌后，第二名小朋友才可以出发。返回的小朋友排成原来的队形。在老师规定的时间内，哪组运回的沙包数量最多，就是获胜组。在游戏过程中，小朋友一定要注意安全。(游戏结束后，教师针对情况，及时表扬鼓励。)

### 四、活动小结

幼：好。

## 五、放松结束活动

师：请小朋友随老师一起做一下放松运动。（教师带领幼儿进行放松活动，结束活动。）

## 健康领域体育活动的教案设计篇四

健康对于每个孩子来说是最重要的，为锻炼幼儿强健的体魄，培养幼儿参与活动的兴趣，我们为幼儿设计了各种各样的游戏，例如：《小兔子采蘑菇》利用了孩子们喜欢的呼啦圈、毽子，用故事的形式导入游戏，一定会引起幼儿的参与兴趣，完成教育目标。

1、锻炼幼儿双腿夹物跳的能力。

2、幼儿初步学会钻呼啦圈的玩法。

1、呼啦圈若干、小筐子、毽子若干。

2、幼儿人数相等的小兔子头饰。

开始部分：

基本部分：

老师讲解游戏规则及玩法：

兔宝宝在去树林的路上小兔子们要钻过（呼啦圈），回来的路上双腿夹住蘑菇（毽子）跳过水坑（呼啦圈），在路上一定要把蘑菇夹紧，千万不能掉在路上，回来后把采到的蘑菇放到妈妈准备的小筐子里，然后继续到树林里采蘑菇，请小兔子们记住每次只能采一个蘑菇，不能多采，请宝宝们一定要注意安全。

结束部分：

“兔妈妈”和“兔宝宝”一起数一数采到的“蘑菇”，体验收获的乐趣。

此游戏的设计符合小班年龄段幼儿的发展特点，孩子们兴趣浓厚，积极参与，通过游戏幼儿掌握了双腿夹物跳的技巧，锻炼了幼儿双腿的弹跳能力和小腿肌肉的发展，活动效果较好。

## 健康领域体育活动的教案设计篇五

- 1、学习立定跳远的动作要领，并能基本掌握。
- 2、锻炼弹跳能力，肢体协调性，灵敏性。
- 3、有克服困难的自信心和勇气，激发对体育活动的兴趣。

### 活动准备

- 1、经验准备：幼儿已有双脚连续向前跳的能力
- 2、物质准备：自制荷叶与幼儿数相同、青蛙头饰一个、害虫图片若干、热身和放松音乐。

### 活动重难点

- 1、重点：摆臂与蹬地起跳的协调。
- 2、难点：双脚同时起跳落地，上下肢体协调发力起跳。

### 活动过程

#### 一、热身运动

跟随音乐进场，重点引导幼儿热身下肢动作力量与全身的协调性



## 二、模仿、练习立定跳远

1、教师出示小青蛙头饰，请个别幼儿示范、模仿小青蛙跳的动作。

2、教师讲解示范立定跳远的方法（一摆、二蹬、三跳、四落地）

要求：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，上体稍前倾，手尽量后摆，上下肢体协调配合，起跳腾空后，两腿屈膝上提尽量靠近胸部，在空中完成挺身和收腹举腿的动作姿势，落地时，曲腿前伸臂后摆，身体往前不往后。

3、幼儿跟着练习，教师讲解、示范，并指导。

4、请个别动作规范的幼儿展示立定跳远的动作。

## 三、小青蛙跳荷叶

1、教师分发准备好的“荷叶”让幼儿两人合作，练习跳荷叶动作，教师巡回指导，鼓胆小的幼儿克服困难，勇敢练习。

2、挑战一定难度跳“荷叶”动作，让幼儿四个人合作，摆出不同的造型的“荷叶”，进行练习。

3、设置游戏场地，组织幼儿玩“小青蛙捉害虫”游戏，复习巩固立定跳远动作（提醒幼儿遵守游戏规则）

## 四、放松身体，游戏结束

跟随音乐幼儿相互放松身体，活动结束。

## 健康领域体育活动的教案设计篇六

活动目标：

- 1、发展幼儿平衡能力。
- 2、感受丰收的喜悦。

活动准备：

- 1、稻谷若干
- 2、田野布置（四个收稻谷的筐）
- 3、小篮子四只，椅子16张，呼啦圈16个。

活动过程：

### 一、探路

- 1、秋天里，稻谷熟了，让我们去田野帮农民伯伯收稻谷吧！让我们先去探探路。
- 2、看田野里的路是什么样的啊？教师介绍：在去田野的路上，有小桥，还有坑坑洼洼的泥地，我们要小办法过去。
- 3、幼儿自由的在平衡木上行走，要求相互不碰撞，并练习连续的跳过每一个呼啦圈。

### 二、稻谷丰收

- 1、幼儿分成人数相等的四队，站在离“稻田”20米的场地一边，场地中间分别摆着四行障碍物。
- 2、活动开始：每队幼儿连贯的过小桥和洼地，到了田里，装一罐稻谷，快跑回来将稻谷放在自己队伍的篮子里。接着第二为幼儿出发。如此往返直至把稻谷全部收完。注意跑的过

程中不能掉稻谷。

3、比一比哪队的稻谷最多，大家高兴的欢呼“稻谷丰收啦！”

三、放松运动：庆丰收

教师播放轻松欢快的音乐，大家一起跳舞，庆祝稻谷丰收。

教学反思：

本活动让有亲身体会到了劳动的艰辛，农民伯伯的辛苦，粮食的来之不易。虽然活动总的来说是一节体育活动，但是它的教育意义更多的在于通过幼儿体验，教育孩子要爱惜粮食。作为体育课，在游戏环节设计上比较简单。

## 健康领域体育活动的教案设计篇七

1. 知道人在冬天怎样御寒。

2. 体会运动对身体的好处。

1. 请幼儿调查家人、邻居、大班小朋友等周围的人，了解冬天人们是怎样取暖的，并用绘画的方法进行记录。

2. 准备御寒方法的图片若干。

1. 引导幼儿在小组里结合活动前的调查情况，与同伴交流自己知道的冬天里人们取暖御寒的方法。

2. 教师根据各中组幼儿讨论的情况进行小结，使幼儿进一步了解冬天御寒的几种方法。如：穿戴保暖的衣物、使用电暖器、泡温泉、跑步、跳绳、吃火锅、晒太阳等。

### 3. 讨论：

(1) 家人常用的是哪一种御寒方法？

(2) 最直接、最迅速的御寒方法是什么？

4. 组织幼儿到户外跑一跑，跳一跳，让身体动起来。

5. 启发幼儿说一说运动后的感觉如何？（如：运动能使身体快速暖和起来，运动就不冷了。）

6. 引导幼儿边念儿歌《做运动》，边做运动。

## 健康领域体育活动的教案设计篇八

在说说走走的过程中，感受不同的路面。愿意将不同路面的感受进行表达。

经验准备——幼儿能在老师的带领下较安全地行走。

材料准备——事先选择好不同的路面，并设计好幼儿的行走路线。垫子若干。

一、教师带领全体幼儿来到户外场地。

“今天，天气真不错，我们到外面走走看看吧”

二、带领幼儿走不同的路，体验不同的感受。

1、走走水泥路，“小脚吧嗒吧嗒响”

2、走走大斜坡，“上坡嗨呦呦，下坡慢慢走”

3、走走塑胶路，“学学小花猫，走路静悄悄”

小结：走水泥路的感觉是怎样的？（硬硬的）

走塑胶路的感觉是怎样的？（有弹性的）

走斜坡路的感觉是怎样的？（上坡高高的，有些累。下坡要小心走。）

三、幼儿赤脚在垫子上行走、爬行，感受走在垫子上不同的感受。

重点观察：幼儿能否脱穿鞋子，并区分自己与他人的鞋子。

注意在垫子上游戏的安全。

小结：垫子上软软的，真舒服。