

大班健康保护自己教案与反思(汇总10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？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。

大班健康保护自己教案与反思篇一

健康是我们生命中最为重要的财富，而班级是我们学习生活的重要组成部分。因此，在大班学习生活中，如何保持健康成为一个值得关注的话题。本文将探讨大班健康心得体会，希望能够为同学们提供一些有益的经验和建议。

第二段：健康饮食

在大班学习生活中，饮食是非常重要的。我们要注意营养均衡，避免暴饮暴食和乱吃零食。合理规划每天的三餐，加强蔬菜、水果、荞麦粉等膳食纤维含量较高的食物的摄入，注意饮食多样性，以保证身体所需的各种营养素的充足。另外，我们还要饮食清淡，少吃油腻和辛辣食物，这样可以有利于我们的消化系统和皮肤的健康。

第三段：运动锻炼

在大班学习生活中，很多同学久坐不动，缺乏运动，这样容易导致身体变得疲惫无力，甚至容易得病。因此，我们应该积极参加各种体育活动，比如说校园足球、篮球、羽毛球等运动项目，这样可以增强身体素质，改善身体的代谢功能，提高学习效率。同时，也要注意适度运动，避免过度消耗身体的能量和精力。

第四段：充足睡眠

在大班学习生活中，很多同学经常因为熬夜学习而导致睡眠不足，这样会对身体健康带来不良影响。因此，我们应该养成良好的作息习惯，保证每天八小时的睡眠时间，这样可以使身体保持充沛的能量，提高身体的免疫力和抵抗力，预防疾病的发生。

第五段：心理调节

在大班学习生活中，很多同学承受着很大的学习压力和人际压力，这是我们身体健康的一大隐患。因此，我们应该学会如何调节自己的心理状态，保持良好的心态。比如通过放松自己的身心来缓解压力，利用自我意识和情绪管理技巧来改善学习生活中的不良情绪，提高自己的学习和生活质量。

结尾：

在大班学习生活中，我们需要从多个方面综合考虑，保持身体健康。希望同学们能够按照本文所述的方法进行实践，为自己的健康贡献一份力量，同时也为全班的健康和欢乐做出贡献。

大班健康保护自己教案与反思篇二

健康是我们生命中最宝贵的财富，而保持身体健康更需要我们日常的细心呵护。随着社会的发展，学生们的生活方式也发生了很大的变化，久坐不动、饮食不规律、熬夜等不良习惯成为了这年轻人们的普遍表现。为了让学生们能够更好地关注、维护自己的身体健康，学校开展了大班健康活动，这也让我们感受到了健康带来的幸福与快乐。

第二段：学习如何保持身体健康

在大班健康活动中，学生们学到了很多关于如何保持身体健康的知识。我们不仅了解了健康饮食的重要性，还学会了一些简单易行的锻炼方法。而且，通过学习不同的运动方式，我们了解到不同的运动对身体不同部位的作用。例如：跑步可以锻炼心肺功能，而瑜伽可以调整身体的平衡。

第三段：了解身体的健康问题

在学习如何保持身体健康的过程中，我们也了解到了一些常见的身体健康问题。例如，眼疲劳、脊椎侧弯等都是我们不容忽视的身体问题。通过了解身体的这些问题，我们也开始更加重视保持身体健康的重要性，并且下定决心改变自己的不良生活习惯。

第四段：积极改变不良生活习惯

对于大班的学生们来说，改变不良生活习惯的过程并不容易，但随着大班健康活动的开展，许多同学逐渐开始重视自己的生活方式。例如，一些同学开始减少熬夜的次数，而另一些同学开始热衷于锻炼身体，并在日常生活中饮食更注意补充蛋白质、维生素等营养物质。虽然这样的改变需要大家的坚持和努力，但它一定会带来更好的生活体验。

第五段：结论

在大班健康活动的一个学期里，我们学到了很多有关保持身体健康的知识，也在这个过程中形成了养成良好生活习惯的决心。我们希望通过这次健康活动，唤醒大家更加关注自身身体健康的重要性，并让我们积极参与到健康生活的行列中来，共同创造一个健康、快乐的生活。

大班健康保护自己教案与反思篇三

根据纲要要求，为了让小班的孩子有团结合作的意识、能有

自我保护意识而设计了这次活动课。

- 1、了解人体的几大重要关节。
- 2、团结合作意识和自我保护意识，体会游戏的快乐。
- 3、动手动脑能力和动作协调能力。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

教学重点：团结合作意识和自我保护意识。

教学难点：动作协调性。

健康歌、找朋友、多媒体。

一：开始

放音乐——健康歌，激发孩子的兴趣。

二：活动

1、有头到脚的七个关节的认识，加上对应的动作。

教师示范，并做相应的辅导。

2、小朋友们围成圆圈做动作，配上《找朋友》的音乐。

辅导孩子的动作。

1、2点是针对技能和认知目标。

3、集体活动：配上《健康歌》做游戏。

培养孩子的团结合作意识；加深孩子的动作协调性。

3点是对孩子的情感能力的培养。

三、延伸：

回家和爸爸、妈妈一起玩这个活动。

这节课中我教学重点、难点把握比较准确。通过几次反复动作的练习活动，幼儿分识关节名称的难度由易到难，并给了每个孩子锻炼和表达的机会。突破难点时用了让幼儿先探索，再老师总结的方法，尊重幼儿感知与判断。整节课幼儿注意力集中，情绪活跃。我上起来也很轻松。

不足的地方：幼儿探索深度不够，因为课堂纪律我怕放开后收不回来。如果重新上这节课，我将突破难点时让幼儿探索的这个活动时间更长一点，更深入一点。时间合理安排。

大班健康保护自己教案与反思篇四

活动名称：圆圈舞活动目标：

- 1、学唱歌曲，感受三拍子特有的”重轻轻“的节奏特点。
- 2、在合作表演中，享受集体舞蹈的快乐。
- 3、能唱准曲调，吐字清晰，并能大胆的在集体面前演唱。
- 4、借助图谱、动作、游戏情景理解记忆歌词并学唱歌曲。

活动准备：

音乐cd□节奏图谱。

活动过程：

1、游戏：我说你做（最好有《圆圈舞》的乐曲作伴奏）。

老师喊口令，幼儿做动作：

(1) 123|223|站成圆|圈----|；

(2) 123|223|向中间|走----|

323|423|退回原|地----|；

(3) 123|223|向左旋|转----|

323|423|向右旋|转----|；

(4) 123|站成圈|向左旋|转----|

223|唱着歌|向右旋|转----|

323|手拉手|向中间|走----|

423|手拉手|退回原|地----|

每个动作做二遍，然后完整地做一遍（4）。

2、在游戏中学习歌曲。

(1) 放录音，完整欣赏一遍后提问歌名及内容。

(2) 按照节奏跟着老师念歌词二遍。

(3) 出示图谱，边看图谱边念歌词二遍。

(4) 看图谱配合音乐学唱歌曲，唱出三拍子”重轻轻“的特

点。

3、集体舞《圆圈舞》。

(1) 老师范唱，幼儿边看图谱边做动作。

(2) 放录音，幼儿边看图谱边做动作。

(3) 全体幼儿边唱边跳。

(4) 分小组边唱边跳。

活动反思：

“圆圈舞”是大班的一个集体教学活动。我在设计这个活动的时候，思考的是如何改变以往的机械性教学，不仅仅在舞蹈活动中进行队形等重复练习，而且要凸显幼儿在学习中的主题性，使其通过自己积极的主观努力来学习舞蹈。整个活动分为两个部分：圆圈舞的基本舞步、交换舞伴。这两个部分连在一起教学，对于一个30分钟的活动而言，内容比较多，因此可在实践中进行拆分。

为了凸显幼儿的主体性，在第二个环节”学习圆圈舞“中借助了图示的手段。在活动过程中，幼儿使通过阅读图示来理解和学习这个舞蹈的，而不是以教师教导为主。我通过图示的设计引导幼儿阅读并理解圆圈舞的基本舞步。在这里，图示的作用包括：第一，比较直观和形象地呈现队形地变化，如以大圆、小圆和叠加的圆等来表现队形的变化，以及呈现完整队形，让幼儿一目了然；第二，利用线条和颜色来帮助幼儿理解空间的位置和动作。线条表示手拉手，颜色用以区别男孩、女孩，圆点表示朝向、站立的方位。

当然，活动中也存在一些不足。其一是在阅读图示环节中围成圆圈的这一步，应该引导幼儿自己发现站位是否准确，而

我只是一味地将幼儿拉到准确位置上，引导手势做得不够到位。二是支持引导做得不够。整个活动得引导设计应该是：念儿歌得提示——配上音乐，而在本次活动中没有儿歌，幼儿直接跟着音乐开始学习，在这一点上可以做得更加清晰。

大班健康保护自己教案与反思篇五

活动目标：

1. 阅读图示，理解舞蹈队形的变化，了解交换舞伴的方法，初步学会圆圈舞。
2. 体验与同伴一起自主学会舞蹈的快乐。
3. 培养幼儿的音乐节奏感，发展幼儿的表现力。
4. 通过教师讲解舞蹈动作学会跳。
5. 经过舞蹈活动促进全身运动。

活动准备：

1. 经验准备：幼儿欣赏过音乐《圆圈舞曲》，能分清左右手。
2. 材料准备：《圆圈舞曲》音乐，表示圆圈舞队形的图示，红绿手环人手一对。

活动过程：

一、欣赏音乐，掌握节奏

2. 教师播放音乐，引导幼儿随音乐节奏拍手。

重点引导：中间三拍子的节奏。

师：中间有一段音乐比较特别，我们再来仔细听一听。随着音乐，找到重拍，拍拍腿。

3. 完整欣赏音乐，随音乐叉腰踏步、拍手，巩固对节拍的听辨。

师：这个舞蹈最基本的一个动作就是叉腰踏步，让我们听着音乐试着做一做，好吗？听到中间一段特别的音乐时，我们就停下来，在重音处拍拍手。

过渡：音乐听明白了，这个舞蹈到底怎么跳呢？我们一起来看看图片，仔细看就能学会。

二、阅读图示，尝试学习圆圈舞

1. 出示第一张图示，引导幼儿阅读并理解。

(1) 跳圆圈舞时小朋友们要站成什么队形？(站成圆形)

(2) 这个圆圈是随便站的吗？有什么要求？(引导幼儿关注男孩、女孩的'标志)

师：一男一女就是跳舞的舞伴，要找好，而且要站在一起。

(3) 男孩站在女孩的左边还是右边？(关注图示上的位置关系)

(4) 站成圆圈的时候，脸朝向哪里？你怎么知道？(引导幼儿关注鼻子的方向)

小结：原来跳圆圈舞要先找好舞伴，一个男孩找一个女孩，站在一起。男孩站在女孩的左边，大家的脸都对着圆圈的中间。

(5) 幼儿尝试找到舞伴，站成圆圈，脸朝向圆心站，男孩站在女孩的左边。

2. 逐张出示图示2-3，共同阅读并理解。

(1) 队形变了吗？谁变了？女孩怎么变？中间细细的线条代表什么？（拉手）男孩动吗？

(2) 男孩该怎么变？男孩的手要做什么？男孩的手放在女孩的哪里？

(3) 幼儿根据图示进行尝试，用叉腰踏步的方式变队形。

3. 出示图示4-6，引导幼儿共同学习。

(1) 阅读图示，教师重点引导幼儿关注拉手的位置。

师：男孩的手在哪里？手不松开，怎样才能放到女孩的后面呢？

现在女孩的手在哪里？

最后又变成了什么队形？他们的脸朝向哪里？

(2) 幼儿进行尝试（教师引导幼儿不变动位置，不放手）。

4. 随音乐将前半部分连起来试一试。

(1) 教师播放音乐变化图示，让幼儿感知队形与音乐的关系。

(2) 教师哼唱音乐，引导幼儿做动作（慢一些，并用简单语言提示）。

(3) 随音乐跳舞，提醒幼儿音乐与动作要配合。

过渡语：真厉害，大家基本上都学会了圆圈舞。不过，一直和一个舞伴跳也没有意思。所以在舞蹈中还可以交换舞伴，和不同的朋友一起跳。该怎样交换呢？你们可要仔细听清楚

了!

三、学习交换舞伴的方式

1. 教师出示红手环，一边讲解一边引导幼儿进行尝试。

(1) 请幼儿将红手环戴在右手上。

(2) 教师运用儿歌的方式帮助幼儿记忆：红手握，交换背对背。

(3) 重点关注：交换舞伴背对背时，要从握手的一边走成背对背。要看清楚新的舞伴后再面对圆心站好。

2. 教师念儿歌，幼儿尝试交换舞伴。

3. 幼儿听着音乐进行尝试。

过渡语：我们看了图示，学会了圆圈舞的队形，又带上了手环，知道了怎样交换舞伴。这样，你们就真的学会了圆圈舞。让我们跟着音乐一起跳起来，看看你能请到哪些舞伴和你一起跳舞!

四、跟着音乐集体跳圆圈舞

教师鼓励幼儿听着音乐跳舞，并提示幼儿动作。

教学反思：

本次活动教师在以彩带舞的轨迹请幼儿在圆圈上进行添画，完成后让幼儿根据自己的画讲述一个故事。老师在示范时更多地是添成太阳花朵等几幅简单的图画，没有更多给幼儿观看一些关于圆圈可以变成什么的案例，所以导致幼儿在画的过程中都是和老师一样的，并且在讲述故事时幼儿也不能很好的讲出。

大班健康保护自己教案与反思篇六

在健康领域目标大班中，我收获了很多知识和体验。通过学习和实践，我意识到关注健康是一个重要的任务，它涉及到个人生命的质量和未来的幸福。以下是我对此的五段心得体会。

第一，饮食健康很重要。我们需要了解不同食物的营养成分和功效，合理搭配饮食，达到平衡和多样化的目的。比如，蛋白质可以促进肌肉生长，需要在合适的量和时间摄入；纤维素可以促进肠胃健康，需要摄入足够的蔬菜和水果。此外，我们还应该注意避免高糖、高盐、高脂肪食物，尽量选择天然的食材，少食多餐，坚持适量运动。

第二，睡眠质量对健康影响很大。在现代社会中，很多人晚上睡眠时间不足，睡眠质量也不好，这可能导致记忆力下降、免疫力受损、情绪不稳定等问题。因此，我们需要学会保证充足的睡眠，并且规律地睡觉。比如，睡前限制使用电子设备，保持环境安静、舒适，避免熬夜等不良睡眠习惯。科学的睡眠可以提高我们的学习、工作和生活效率。

第三，心理健康不能忽视。心理健康是指人们在追求生活幸福的过程中，保持清晰、平稳、健康的思维和良好的状态。心理健康不仅对个人身体健康有着重要的影响，还能提高工作效率、人际关系和社会适应能力。我们应该学习如何应对压力、控制情绪、保持乐观，及时寻求帮助和支持。

第四，环境污染和卫生也是我们需要关注的问题。环境污染会对人们的健康造成严重的影响。比如，空气污染、水污染、噪音污染等都会影响人的呼吸、心血管、神经系统等身体功能。因此，我们应该养成良好的卫生习惯，保持个人卫生和环境卫生，减少环境污染和身体暴露风险。

第五，预防与治疗并重。在保持健康的过程中，我们需要注

意疾病的预防和治疗。预防是关键，包括接种疫苗、定期体检、坚持锻炼、避免不良生活习惯等。同时，当我们出现了疾病症状时，我们也应该及时寻求医疗帮助，并遵医嘱进行治疗和康复。

总之，健康领域目标大班让我更加深刻地认识到健康的重要性和维持健康的方法。我们需要从日常饮食、睡眠、心理健康、环境卫生、疾病预防与治疗等方面来关注健康。健康不仅关系到个人生命的质量和幸福，也关系到整个社会的稳定和繁荣。让我们一起行动起来，共同为健康的未来而努力。

大班健康保护自己教案与反思篇七

- 1、阅读图示，理解舞蹈队形的变化，了解交换舞伴的方法，初步学会圆圈舞。
- 2、体验与同伴一起自主学会舞蹈的快乐。

活动准备

- 1、经验准备：幼儿欣赏过音乐《圆圈舞曲》，能分清左右手。
- 2、材料准备：《圆圈舞曲》音乐，表示圆圈舞队形的图示，红绿手环人手一对。

活动过程

一、欣赏音乐，掌握节奏

2、教师播放音乐，引导幼儿随音乐节奏拍手。

重点引导：中间三拍子的节奏。

师：中间有一段音乐比较特别，我们再来仔细听一听。随着

音乐，找到重拍，拍拍腿。

3、完整欣赏音乐，随音乐叉腰踏步、拍手，巩固对节拍的听辨。

师：这个舞蹈最基本的一个动作就是叉腰踏步，让我们听着音乐试着做一做，好吗？听到中间一段特别的音乐时，我们就停下来，在重音处拍拍手。

过渡：音乐听明白了，这个舞蹈到底怎么跳呢？我们一起来看看图片，仔细看就能学会。

此活动的视频收录在随书赠送的光盘中。

二、阅读图示，尝试学习圆圈舞

1、出示第一张图示，引导幼儿阅读并理解。

（1）跳圆圈舞时小朋友们要站成什么队形？（站成圆形）

（2）这个圆圈是随便站的吗？有什么要求？（引导幼儿关注男孩、女孩的标志）

师：一男一女就是跳舞的舞伴，要找好，而且要站在一起。

（3）男孩站在女孩的左边还是右边？（关注图示上的位置关系）

（4）站成圆圈的时候，脸朝向哪里？你怎么知道？（引导幼儿关注鼻子的方向）

小结：原来跳圆圈舞要先找好舞伴，一个男孩找一个女孩，站在一起。男孩站在女孩的左边，大家的脸都对着圆圈的中间。

(5) 幼儿尝试找到舞伴，站成圆圈，脸朝向圆心站，男孩站在女孩的左边。

2、逐张出示图示2—3，共同阅读并理解。

(1) 队形变了吗？谁变了？女孩怎么变？中间细细的线条代表什么？（拉手）男孩动吗？

(2) 男孩该怎么变？男孩的手要做什么？男孩的手放在女孩的哪里？

(3) 幼儿根据图示进行尝试，用叉腰踏步的方式变队形。

3、出示图示4—6，引导幼儿共同学习。

(1) 阅读图示，教师重点引导幼儿关注拉手的位置。

师：男孩的手在哪里？手不松开，怎样才能放到女孩的后面呢？

现在女孩的手在哪里？

最后又变成了什么队形？他们的脸朝向哪里？

(2) 幼儿进行尝试（教师引导幼儿不变动位置，不放手）。

4、随音乐将前半部分连起来试一试。

□□教师播放音乐变化图示，让幼儿感知队形与音乐的关系。

(2) 教师哼唱音乐，引导幼儿做动作（慢一些，并用简单语言提示）。

(3) 随音乐跳舞，提醒幼儿音乐与动作要配合。

过渡语：真厉害，大家基本上都学会了圆圈舞。不过，一直和一个舞伴跳也没有意思。所以在舞蹈中还可以交换舞伴，和不同的朋友一起跳。该怎样交换呢？你们可要仔细听清楚了！

二、学习交换舞伴的方式

1、教师出示红手环，一边讲解一边引导幼儿进行尝试。

(1) 请幼儿将红手环戴在右手上。

(2) 教师运用儿歌的方式帮助幼儿记忆：红手握，交换背对背。

(3) 重点关注：交换舞伴背对背时，要从握手的一边走成背对背。要看清楚新的舞伴后再面对圆心站好。

2、教师念儿歌，幼儿尝试交换舞伴。

3、幼儿听着音乐进行尝试。

过渡语：我们看了图示，学会了圆圈舞的队形，又带上了手环，知道了怎样交换舞伴。这样，你们就真的学会了圆圈舞。让我们跟着音乐一起跳起来，看看你能请到哪些舞伴和你一起跳舞！

四、跟着音乐集体跳圆圈舞

教师鼓励幼儿听着音乐跳舞，并提示幼儿动作。

大班健康保护自己教案与反思篇八

大班儿童正处在身心发展的关键阶段，身体健康是他们成长的基础。我作为这个大班的班主任，深感身体健康的重要性。

因此，我们一直积极开展多种健康活动，丰富孩子们的身体素质和健康知识。

第二段：活动内容

我们每天都会进行身体锻炼，包括跑步、操场集会等形式。我们还邀请了健康专家来班级进行健康知识讲座，与孩子们交流每日的饮食搭配以及肢体运动，让孩子们养成健康的生活方式。我们打造了一个小小的健康角，上面贴满了健康的贴纸和营养知识，孩子们可以在玩耍的同时了解到如何保持健康，还能在互动中培养他们的团队协作精神。

第三段：效果分析

这些活动的开展，得到了孩子们和家长的广泛赞扬和认可。孩子们的身体素质得到了明显提高，体重指数稳步减少，更加敏捷活泼。家长也反映孩子们现在比以前更爱运动和更注重健康饮食，以前较为挑食的孩子也变得喜爱吃蔬菜水果了。在健康知识方面，孩子们知道了许多如何保持健康的知识，在日常生活中养成了良好的健康习惯，有效地预防了一些常见疾病，如感冒、腹泻等。

第四段：总结经验

综合评估，我们认为丰富多彩的健康教育对孩子们的健康成长至关重要。在学校，我们应该多举办形式多样的健康活动，丰富孩子的课余生活；在家庭，家长也要做好推广健康饮食、生活方式的工作，帮助孩子们养成健康的习惯。同时，研究生育与健康的专家们也应该更多关注这个年龄段的孩子，在教育体制中增加健康教育课程，在帮助孩子们增强免疫力、远离疾病方面起到积极的作用。

第五段：展望未来

未来，我们会继续扎实开展健康教育活动，使孩子们的身体和心理健康得到全方位的促进和提高。我们希望在孩子的成长中，将健康作为一个重要的指标，让他们自觉地拥护健康、享受健康，不断提高自身素质，发展自己的健康路线。通过这样的努力，我们相信，我们的孩子们必将健康成长，为自己和社会的发展贡献力量。

大班健康保护自己教案与反思篇九

在大班的健康领域目标学习中，我们学习了如何保持健康、预防疾病等知识，还一起探讨了保健方法和生活习惯。在这个过程中，我收获颇丰，有了更深层次的认识和见解。

第二段：重视饮食健康

在课堂上，我们学习了如何烹饪少油少盐的菜肴，如何饮食均衡。同时，老师向我们展示了许多有益于身体健康的食物，如草莓、西芹、南瓜等。我深刻意识到健康饮食对人体十分重要，不仅能预防疾病还能增强体质。

第三段：运动是生活的必须项

在本次课程中，我还学习了很多与运动相关的知识。如何锻炼身体，多种方式的拉伸体育锻炼，以及一些在户外可以很好地进行的活动。这让我深刻认识到，运动不仅能够强身健体，还能让我们的生活变的更加充实和美满。

第四段：良好的心态也非常重要

在本次课程中，我最大的启示是要对生活充满积极乐观的心态。在遇到困难时应该坚持不懈，让生活中的事情更加美好。坚持运动、健康饮食不仅能够保持身体的健康，也有助于预防心理疾病，是心理健康的重要组成。

第五段：总结

通过学习健康领域目标，我认识到身体的健康极为珍贵和重要。如果没有健康的身体和积极向上的心态，便很难实现自己的人生目标。因此，在未来，我将继续保持良好的生活习惯，坚持运动，保持健康，以实现我的人生目标。同时，我也希望更多的人能够关注自己的身体健康，实现自己的人生价值。

大班健康保护自己教案与反思篇十

活动背景：

户外活动对孩子们有着浓厚的兴趣，乐此不疲，为充分发挥体育活动对幼儿全面发展的教育功能，满足幼儿多种发展的需要，于是抓住了这一教育契机，设计了此次大班体育《跑圆圈》活动。为全面锻炼幼儿肌体，均衡发展幼儿动作。

活动目标：

1. 学习身体左侧向弯道内倾斜快跑的动作技能，提高身体的协调性。
2. 通过左手臂的彩绳提示、自身探索、同伴学习、竞赛游戏，初步练习弯道跑的动作。
3. 增强集体荣誉感，体验竞赛游戏带来的快乐。
4. 发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。
5. 培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备：

1. 红黄蓝绿4个火炬，口哨，左臂的标记(红黄蓝绿彩带)，起点箭头标记，主火炬台。

2. 背景音乐，录音机。

活动过程：

一、情景导入

师：今天天气真好，我们出去郊游吧!(音乐声中，老师带着孩子们做矮人走、高人跑的游戏。)

二、基本部分

1. 请一个能干的幼儿沿着圆圈跑，其他幼儿观察该幼儿的身体动作。(跑一圈便步走，调整呼吸)

2. 谈谈“你在弯道上怎样跑的?身体和平时直线跑有什么不同?”——幼儿进行讨论，教师小结。

3. 教师示范弯道上跑动作，强调身体左侧向弯道内倾斜快跑。

4. 按照老师的方法，请幼儿练习体验在弯道跑的动作。

5. 幼儿集合，教师提出个别幼儿在弯道上跑时会离线的问题，组织幼儿探讨。

6. 个别再次幼儿示范。(集体后退两步，个别幼儿示范)同时教师小结：身体向左倾斜跑，脚靠近线。

7. 幼儿分男女生在圆上进行追逐跑练习，强调外道超越的规则，激发幼儿超越意识。

8. 幼儿自己的圆圈上进行练习。

三、游戏——圆上接力赛

1. 每组第一个小朋友先跑，跑一圈回到原位，与第二个拍手，站在队伍的最后。第二个小朋友再跑，直到全部跑完把手举高向老师示意。

2. 教师小结游戏情况。导入游戏情境：我们幼儿园即将举行第二届运会，我们都是小小火炬手，来传递火炬，最后一名火炬手跑完后，将火炬高高举起。

3. 竞赛游戏：“圆上接力跑”，传递火炬。（最后一名火炬手将火炬插入主火炬台上）

四、结束部分

教师：我们完成了传递火炬的任务，一起来放松一下吧！（全体幼儿边走边捶臂捶腿，随乐和同伴一起放松。）

教学反思：

大班幼儿身心发展比较稳定，正是活动能力迅速发展时期，对各项动作能够建立很好的条件反射，可以进行较复杂的动作练习，本次活动，让幼儿自己探索活动的动作，方式比较开放。幼儿们在游戏中不但学到知识，还通过小组合作，共同完成任务，同时增加了幼儿之间的友情。这类游戏很受幼儿喜爱，在轻松愉快的游戏中，幼儿既掌握了基本动作，达到了锻炼效果，又发展了幼儿动作的想象力。

体育活动对幼儿体质的提高必须通过一定量的体育锻炼才能实现，教师必须注意保证幼儿体育活动的强度与密度。通过这节课的教学，我有很大的收获。游戏是幼儿喜欢的游戏。在以后的教学中我将继续认真钻研教材，带给幼儿更多精彩的游戏。