# 大班健康教案及反思8篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-13

*认真准备好教案可以帮助我们更好地引导学生进行学习总结和复习，巩固和应用所学知识，教案的有条理性可以帮助教师更好地掌握教学重点和难点，提高课堂教学的针对性和效果，职场范文网小编今天就为您带来了大班健康教案及反思8篇，相信一定会对你有所帮助。大*

认真准备好教案可以帮助我们更好地引导学生进行学习总结和复习，巩固和应用所学知识，教案的有条理性可以帮助教师更好地掌握教学重点和难点，提高课堂教学的针对性和效果，职场范文网小编今天就为您带来了大班健康教案及反思8篇，相信一定会对你有所帮助。

大班健康教案及反思篇1

【活动目标】

1、培养幼儿按时睡觉、按时起床的良好生活习惯。

2、使幼儿养成正确的睡姿。

3、初步了解预防疾病的方法。

4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

【活动准备】ppt视频、好习惯宝宝贴画。

【活动过程】

一、活动导入

带领幼儿随着好习惯歌曲做律动。

二、基本部分

1、“听”故事提问导入：小朋友你们每天早上几点起床?晚上又是几点睡觉?请听故事《小熊和大熊》

2、安静听故事，情境导入。

教师提问：小熊和大熊为什么上学会迟到?

教师总结：小熊和大熊因为喜欢看动画片，所以看到很晚很晚，第二天早上上学都迟到了，还有了大大的黑眼圈。小朋友，我们要养成按时睡觉按时起床的好习惯，这样上学才不会迟到，才会有更健康的身体。

3、“看”动画提问导入：小朋友，你们平时会睡懒觉吗?

4、认真看动画，启发思考，教师提出如下问题：

(1)妈妈为什么说宝宝是个乖孩子?

(2)故事告诉我们睡觉时最好的姿势是什么样的?

(3)宝宝听小鸟说了哪句话才没有睡懒觉?

5、幼儿有疑问可再次观看动画，老师根据本班级幼儿共性特征及个体差异，对动画进行暂停或播放，结合剧情节点，在幼儿已有经验上进行选择性互动提问教学。

教师总结：宝宝每天早睡早起，是个乖孩子，故事告诉我们每天睡觉的时候要盖好被子别着凉，右侧睡，对身体好，衣服鞋子摆放整齐，这样才是人见人爱的好孩子。

6、图谱演示

教师出示两张图片并讲述图片故事，让幼儿判断对错并说明原因。

教师看图总结：小朋友我们要向宝宝学习，早睡早起，每天和太阳公公一起做运动，身体棒棒的，太阳公公喜欢早睡早起的好宝宝。

三、结束部分

游戏名称：《手指宝宝》

游戏玩法：教师念儿歌，幼儿根据儿歌内容做相应的手指动作。

儿歌：大拇哥睡了，二拇哥睡了，中三娘睡了，你睡了，我睡了，大家都睡了。大拇哥醒了，二拇哥醒了，中三娘醒了，你醒了，我醒了，大家都醒了。

儿歌动作讲解：双手打开，“大拇哥睡了”大拇指收起，“二拇哥睡了”食指收起，“中三娘睡了”中指收起，“你睡了”双手手心向上伸出去，“我睡了”双手放在胸前，“大家都睡了”双手放脸侧做睡觉状，后面儿歌“大拇哥醒了，二拇哥醒了，中三娘醒了，你醒了，我醒了”是将手指一个一个打开，“大家都醒了”做一个伸懒腰的动作。

四、活动延伸

(1)带领幼儿唱读《弟子规》经典：

“朝起早夜眠迟老易至惜此时”

(2)教师多鼓励幼儿早早来幼儿园参加活动，并适当给予称赞;

(3)和家长联系，习惯养成延续至家庭中落实。

教学反思：

幼儿通过形象生动的故事以及讨论明白了养成良好的睡眠习惯非常重要，了解了正确的睡眠姿势和习惯。对于有不良睡眠习惯的幼儿起到了教育意义。但是活动中幼儿亲身体验睡眠姿势的较少。

幼儿良好的睡眠习惯不是一天、两天可以养成的，它需要老师细心、耐心的指导。纠正幼儿不良睡眠习惯更是需要时间，并要老师和家长共同来完成。因而今后我们这项工作要持之以恒坚持去做。

大班健康教案及反思篇2

一、活动背景：

在每天的早锻炼中，我们大班的小朋友总是喜欢在很高的地方往下跳，我问他们\"害怕吗?\"有的说：\"这有什么好害怕的，又不高\";有的说：\"我一开始害怕的，但看见他们都能跳，我也跟着一起跳，就不害怕了!\"。

捕捉到这个兴趣点后，我翻阅了许多幼教杂志。纲要中指出幼儿是教育活动的积极参与者而非被动接受者，活动内容必须与幼儿兴趣、需要、及接受能力相吻合，引导幼儿向最近目标发展区发展。根据以上的情况便生成了这个活动。

二、过程实录活动目标：

1、学习双脚行进跳，两人前后合作跳，锻炼腿部肌肉，掌握协调能力。

2、有参加体育活动的兴趣，并能勇敢的尝试各种挑战。

活动准备：

1、幼儿人手一只布袋

2、准备活动的音乐，小红旗四面，四枝小树枝

活动过程：

1、准备活动：

\"小朋友，今天天气真好，我们跟着音乐一起来做运动吧!\"听音乐跟老师做准备活动。

2、导入：探索布袋\"小朋友，这是什么?\"(布袋)\"你们以前和布袋玩过游戏吗?现在我们就和布袋来玩游戏吧!\"老师的要求：\"请你开动的小脑筋，玩出与别人不一样的花样来!\"幼儿探索，老师辅导。(捕捉跳得像只袋鼠的孩子)(评析：在活动的开始让幼儿自由探索，考虑到大班幼儿有自己的想法，让他们自己想到小袋鼠进入主题，充分发挥了孩子的想像空间，调动参与活动的积极性。)

3、学习双脚并拢跳\"小朋友们，快来看呀，她跳得真像只袋鼠，好棒!\"\"我们请她为我们表演一下，好吗?\"请这位小朋友演示，其余的坐下休息。

\"还有谁有不同的玩法?\"请出那位跳的像袋鼠宝宝的幼儿来演示，其他幼儿观察：她是怎么跳的?

演示后请她介绍是怎么想到的以及这样跳的方法。(介绍布袋)小结：双脚并拢，起跳时膝盖稍弯，双臂自然放于胸口，前脚掌用力往上蹬，落地时轻轻着地。

\"那我们也来学她的样子，做袋鼠宝宝跳，好吗?\"提醒幼儿穿布袋可与同伴互相帮助\"袋鼠宝宝们，用力跳，跳的高又远，跳到老师这里来。\"幼儿朝着老师的方向向前跳。

(评析：这部分是重点，在活动中，利用布袋来束缚孩子们活动，让他们尝试探索怎样跳得又稳，又轻，又快，又高;根据幼儿的不同情况加以引导鼓励：能力弱的可以多跳几次，直到战胜自己，克服恐惧心理;能力强的为他们加油鼓励，体现同伴间的相互关心。)

4、游戏：挑战自我《过独木桥》

(1)、选择一条独木桥(一高一矮)勇敢的跳过去。

师：\"大家看，前面有两条独木桥，它们有什么不一样吗?\"幼儿说一说。(一高一矮)\"小袋鼠，你们敢跳过独木桥吗?\"\"真勇敢!那你愿意过哪座桥，又该怎么过呢?我们来试一试。\"师提出要求：请孩子们在想试跳的那座桥前面排队，一个一个按次序跳，要注意安全。\"(过独木桥时，教师引导幼儿互相鼓励，勇敢的跳过桥。)\"孩子们真勇敢，都跳过去了，我们坐下来休息一下吧!\"\"谁来说说你是怎么跳过去的?\"(请试跳时遇到困难又得到别人帮助的幼儿介绍，烘托同伴间相互关心的美好情感。)

(评析：为了丰富幼儿的经验，让幼儿自己来跳高的独木桥，挑战自我，增强自信心。放手让幼儿自己去尝试，在练习过程中自己寻找方法。)

(2)练习与同伴合作跳。

\"大家真厉害，都能勇敢的通过独木桥，刚才我们是一个人跳的，那能不能与同伴一起合作跳呢?\"先讨论，然后请小袋鼠们找自己的好朋友来跳跳看。

幼儿探索，师巡视指导，引导多人跳，把他们吸引过来，提出要求：要跟着口令协调跳。

(评析：这部分是难点，要求是合作跳，可以是两个，三个，甚至更多，让孩子们自由探索，教师通过引导让孩子们协调好动作，一起喊\"一二、一二\"，使大家跳得又快又稳，并一起分享胜利带来的欢乐。)

5、小游戏：抢红旗\"那我们来个比赛，抢红旗!\"师介绍游戏方法：五人一组，分成四组，每组的小手搭住前面的肩膀一起向前跳，注意要喊口令。哪组先拔起小红旗就获胜。

(评析：以游戏的形式来突破难点，举行比赛，运用竞争、鼓励、表扬的手法来进一步练习，更激发了孩子们的积极性及练习的兴趣。)

6、结束部分

(1)放松练习《雪人融化了》

\"唉呀!我好累啊!大家累吗?那把布袋脱下来放边上，跟我一起放松一下吧!\"\"啊呀呀!我的腰融化了，不行不行，我的左腿也融化了，我的右腿也开始融化了，我的手，我的脸，我的身体都融化了!\"

(2)整理布袋\"嗯，游戏结束了，小朋友们，我们把布袋整理好，下课后再用别的方法来玩布袋吧!\"

三、活动评价：

本次内容是通过每一个具体活动来落实到幼儿身上。根据新纲要中指出：要为幼儿一生的发展打好基础，注重能力的培养，通过自主的学习，促进幼儿生动活泼，主动和谐的发展。

活动反思：

整个活动紧紧围绕目标进行，与幼儿共同参与，师幼关系融洽、自然、温馨。每个环节都有适当小结。老师的角色在不断的变化，组织者，引导者，参与者。故事中，从蜗牛战胜困难到小朋友面对困难积极的态度。过绳子游戏中，体现了心理课递进强化的原则，从尝试——找出问题——再尝试——鼓励——增大难度。在后半部分：爬高取物，对孩子来说，是一件不容易完成的任务，引导孩子的合作与遇到困难积极解决，进一步深化了我们的孩子获得战胜困难、成功的体验。

孩子对故事很专注，并能很好的理解了故事，我引导孩子积极讨论，让孩子自己说出遇到的困难。并自己总结遇到困难的解决方法，但是从谈话中可以看出，孩子对困难的理解还不是很深。我就想在玩游戏的过程中，让孩子强化困难的概念，积极积累经验。

在过绳子活动中，我积极调动孩子的情绪，但是观察得还不够仔细，对个别孩子的关注和引导方面存在着一些问题，比如，过绳子时，有个别孩子没有去试到，我没有发现;当孩子说出与别人不一样的时候，我没有及时利用;对于孩子用不同方法过绳子的引导不够到位，以至于孩子基本是用同一个方法过。贴花的地方是临时决定的，发的过程中想到过完线的孩子没有事情做，于是把这个事情交给孩子自己做，并交代孩子不能乱丢垃圾，一来省了老师发贴纸的时间，二来减少孩子等待的时间，三让孩子自己贴上，享受更多成功的喜悦。

在爬高取物中，分两次进行，每次两组。主班与配班老师各照顾一组，并让未进行取物的小组给取物小朋友做记录，减少孩子等待的时间，并初步让孩子学习观察并记录。活动让孩子自己想办法，尝试并解决。但要求交代得不是很清楚，在取物过程中，我高估了孩子的能力，没想到孩子试了几次都没办法取下，发现这个问题后，我冷静快速地做出反应，马上召集孩子讨论，但是这个时候我没能更耐心的倾听，这里应该给孩子充足的时间动脑筋想想办法并让孩子说说自己的想法，而是急于象孩子总结，在成长过程中，我们困难并不是我们自己就能解决的，还可以请别人帮忙。后来就请了配班老师帮忙，就此带过了这个问题，对于这个教育的机会，我没有好好的把握，处理的不够完美。不过这个小插曲，并没有让我们孩子的勇气受挫，反而在后一组的活动中，又出现了类似的情况，但孩子还是努力的尝试，勇敢地再爬高，小心翼翼地撕下胶布，在玩具取下那个时刻，我听到孩子们的欢呼声，孩子们终于通过自己的努力战胜了困难，这是整个活动的最闪亮的一点。

大班健康教案及反思篇3

课程分析：

?纲要》提出:情感和态度作为幼儿发展的最重要的方面列在首位，可见积极的态度和情感是个体持续发展的内在力。每个孩子都会有各种情绪体验，这是他们成长过程中所必须经历的，但负性情绪过多，不利于孩子身心健康发展。因此，教师有责任培养孩子的情绪调节能力，减少孩子极端不快的情绪体验，保持积极愉快的情感，情调。

课程目标：

1.知道每个人都有情绪，并能辨认几种基本情绪。

2.能对自己的情绪做出确切的表达。

3.了解不同情绪对人身体健康的`影响，初步知道调节自己的情绪。

课程准备：地垫若干、课件、纸盒及各种表情图片。

课程过程：

一、游戏导入，感受快乐情绪。

1.游戏形式引入主题：让幼儿围着报纸听声音转圈，声音一停，幼儿站到报纸上，逐一减少报纸。

2.让幼儿说一说刚才玩游戏后心情是怎样的？（高兴，兴奋......）

师：在刚才玩游戏的时候，你心里有什么样的感觉？

3.教师小结：其实，老师也发现了你们刚才在玩游戏的时候很高兴、很兴奋还有一点紧张，你们猜我是怎么知道的？对的，原来从一个人脸上的表情是可以猜测出这个人的心情怎样的。

二、欣赏表情，感知基本情绪。

1.在大屏幕中依次呈现图片让幼儿观察，理解图片中人物的情绪。（高兴，兴奋，不高兴，生气......）

师：老师这有一些小朋友各种表情的照片，想请你们来看看他们的心情是什么样的，你们也来来猜一下？

（1）出示高兴的情绪图片。

师：这几个小朋友的心情怎么样？猜猜他们遇到了什么事让他们这么高兴、开心甚至有点兴奋呢？

师小结：你们说得非常好，这些事确实可以给人带来开心、高兴的感受。

（2）出示生气的情绪图片。

师：这些小朋友他们的心情又是什么样的呢？那这些小朋友又是遇到了什么事让他们生气、不高兴呢？

师小结：是的，这些事确实会让人有点不高兴，有点生气，有点愤怒。

（3）出示悲伤的情绪图片。

师：继续往下看，这是什么样的心情？这几个小朋友可能遇到了什么样的事让他们感到伤心了呢？

师小结：这些事也确实会让人伤心呢，你们观察的真仔细。

2.讲述故事，让幼儿了解认识情绪“嫉妒”。

（1）师：有这样的一只小熊它也遇到了让它感到烦心的事情，它遇到了什么事呢？我们一起去看一看！

（2）师：我想请我们小朋友想一想，小熊看到妈妈喜欢弟弟而没有关注到自己，看到小兔子有了他自己特别想要的一只小狗而自己没有的时候，他的心里是什么样的感觉呢？

（3）师：你们说的都很好，小熊的心里确实都有大家说的那种感觉，我们送它一个有趣的词语来形容，这种感觉叫做嫉妒！嫉妒是什么呢？嫉妒就是别人拥有的东西自己没有，这时候心里就会非常的生气、难过、伤心，这种感觉就叫做嫉妒。

（4）师小结：其实嫉妒是一种很正常的情绪，不仅小朋友们会嫉妒，连老师、爸爸妈妈、大人有时候也会遇到嫉妒的事呢！当我们遇到嫉妒的事的时候，我们可以想一想我们自己拥有哪些东西是别人没有的，我们也有一些特殊的、特别的地方，当你这样想后自己的心里也就舒服多了。

三、出示“心情日记”表。

师：今天老师还带来了一样东西，我们一起来看一下，这是一张心情日记表，我们可以在表格里填上你的姓名，日期，还有你们的心情指数，在下面的大格子里可以将你开心的和不开心的心情故事画下来，这样也会让你的心情变好些。今天我们回去后就可以将今天的心情画下来制作成心情日记，好吗？

课程反思：

在本次活动中精心准备了四种情绪的相关课件及四种情绪的表情图片，如“高兴、生气、伤心、妒忌”等。大班的孩子感觉对四种情绪很容易把握。孩子们也难以接受太复杂的表情，只有“高兴”与“难受”比较接近他们的年龄特点和生活经验。同时，我想引导孩子正面的心理健康发展，要想想快乐的事情，我们大班的小朋友就要离开幼儿园变成一个小学生，在以后的学习和生活中还会遇到许多困难，发生许多不开心的事。我想教育孩子要想办法让自己保持一个好心情。我在游戏中设计了一个情绪表现，让孩子们猜一猜、画一画，演一演，相互传递。也是让孩子能够在游戏中感受快乐。当《表情歌》音乐响起时，我们一起动起来。我感受到孩子们此刻是快乐的，我想我此次引导他们有一个快乐心情的目的达到了。

大班健康教案及反思篇4

一、授课班级：大班

二、内容分析：《玩绳花样多》是大班《幼儿创新智慧游戏课程》上册的活动内容。孩子到了6岁以后，对绳子接触、了解的多了，想法玩法也随之增多。他们会把绳子想象成各种东西，会利用绳子，想用绳子来做各种体育运动等等。绳子在孩子的眼中是有趣的、变化的。小小的绳子在大人眼中是平凡物，对处于探究时期的孩子们却充满了吸引力。所以，我想利用绳子这一触手可己的教材来挖掘孩子的创新意识和能力的培养，让孩子体验花样玩绳的乐趣，培养幼儿与同伴合作的良好品德。

?纲要》中提出：孩子们的探索活动应从身边的实物开始。生活中有许多不起眼的东西，其中往往蕴涵着丰富的文化内涵。为此，围绕《玩绳花样多》，引导幼儿开展了一系列的创新活动。

三、幼儿分析：

大班幼儿思维活跃、想象力发达、动手欲望强，对任何事物都感到好奇，所以在选择大班活动内容时，应符合幼儿的年龄特点，从幼儿身边的事物入手，抓住幼儿的心理需求，满足幼儿的操作欲望，使之得到不同程度的发展。

四、设计思路：

花样玩绳对于大班幼儿来说充满着趣味性和吸引力，是激发幼儿体验合作创新思维乐趣的良好题材。于是我在设计活动时，让幼儿在想象、试试、玩玩、说说、做做等多感官参与的情况下来充分体验创造性进行游戏活动的乐趣！具体设计思路与设计意图：

1、热身运动引导幼儿活动双腿及双臂的肌肉，便于活动开展。

2、自由探索一人一绳的各种玩法，初步体验一物多玩的乐趣。

3、小组合作。分两人一组和多人一组进行游戏，进一步发散、活跃幼儿思维，体验合作的乐趣。

五、活动目标：

1、会一绳多玩，体验创造性玩绳的乐趣。

2、乐意与同伴合作玩绳。

六、活动重点、难点：

学习一物多玩发散的创新思维方法，积极主动地参与创新思维活动。

七、活动准备：

1、音乐

2、幼儿每人一根绳。

3、3米长的绳子1根。

八、活动过程：

（一）、热身运动：

1、小绳操

2、听老师口令，练习跳跃及上肢动作。引导幼儿跳的各种方法（往前、后、左、右跳及单、双腿跳等）及绕手臂的各种方法。

（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、引导幼儿自由探索绳子的各种玩法。

谈话：你玩过什么样的绳子？都是怎么玩的。教师示范跳或者让已有跳绳经验的幼儿跳。

2、在教师的引导下，幼儿自由玩绳，探索绳的不同玩法。相互交流示范各自的玩法。

3、教师点评幼儿的各种新鲜玩法，并带领幼儿尝试各种玩法。

4、小组合作探索。探索两人玩一根绳子的方法。“绳子除了一人玩，能否好朋友一起玩？有更好的玩法？”

5、请每组展示，让小朋友相互评价各组的优点，教师做最后的点评。

6、集体合作，以比赛的形式激励幼儿发散思维。男生女生分成两组，看哪组想的玩法多，多者获胜。 ①绳子摆成1字型②绳子摆成之字形③绳子摆成圆形

7、放松运动，结束。

刚才小朋友的表现都很棒，一种绳子就玩出了这么多的花样，只要小朋友肯动脑筋，什么都不会难倒我们，对吗？现在我们跟着音乐来休息一下吧。 【活动反思】优点：

1、选材生活化。结合活动引导孩子们关注周围生活和环境中常见的事物，发现其中的有趣和奇妙，教师不用浪费太多的时间和精力去做准备，但孩子们兴趣昂然，同时体验了合作的乐趣。

2、环境宽松化。整个活动注重每个孩子的参与、尝试，幼儿在探索中发现问题——操作寻找——解决问题——经验升华。幼儿表现出了很好的合作意识，教师在活动中为幼儿营造了一个宽松、自主的探索范围，幼儿充分体验了自主的乐趣，体现了幼儿的主体活动意识。缺点：

1、注意正确恰当的运用引导语言，让各个环节更紧凑，对幼儿的作法要及时给予肯定。

2、活动中要注意幼儿活动量的问题，及时针对情况作出调整，以确保目标正常完成。

大班健康教案及反思篇5

活动目标：

1、知道吃完东西会有食物的残渣留在牙齿上，对牙齿会有伤害，让幼儿产生保护牙齿的意识。

2、认识刷牙工具，并学习正确的漱口和刷牙方法。

3、愿意早晚刷牙，养成良好的卫生习惯。

4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动准备：

1、漱口杯、牙刷、毛巾共17套、托盘2个，大矿泉水3瓶

2、小水桶17个，小方凳17张

3、黑色饼干糖果若干，糖果盘2个，镜子17面

4、ppt课件

5、自制模型牙具、牙刷

活动过程：

一、品尝饼干

1、导入:与幼儿一起讨论 牙齿的用处

2、饼干香香的，吃起来味道一定很不错吧!请幼儿品尝饼干。

3、引导幼儿自由交流吃完饼干后的感受。

二、发现问题

1、引导幼儿观察同伴的嘴巴和牙齿，发现饼干渣残留在牙齿上的现象。

2、请幼儿取出镜子观察自己的牙齿。

3、师幼交流：残留在牙齿上的糖渣在嘴里有什么感觉?好看吗?舒服吗?残渣留在牙缝里会有什么样的后果?

4、观看课件《小红脸和小蓝脸》。

看后师幼交流感受并小结，让幼儿了解食物残渣对牙齿的伤害。

(1)小红脸和小蓝脸是谁?是怎么来的?(食物残渣变化成的细菌)

(2)你喜欢他们吗?为什么?

(3)你的牙齿健康吗?有没有住着小红脸和小蓝脸?

三、尝试解决问题

1、幼儿尝试把牙齿上的食物残渣清理干净。(舌舔、剔除、漱口、刷牙等)

2、请幼儿说一说刷牙要用什么工具。

3、利用牙齿模型，直观尝试刷大牙齿，引导幼儿探索刷牙的正确方法。(探索上、下、左、右、里、外的牙齿分别怎样刷)

4、使用课件学习正确的刷牙方法并请幼儿模仿。

你会保护你的牙齿吗?请听儿歌小牙刷，手中拿，张开我的小嘴巴。

上面牙齿往下刷，下面牙齿往上刷，左刷刷、右刷刷，里里外外都刷刷。

早晨刷、晚上刷，刷得干净没蛀牙。

刷完牙齿笑哈哈，露出牙齿白花花。

5、讨论：什么时候要刷牙和漱口，怎样保护牙齿?

坚持每天早晚刷牙，饭后漱口。不吃过多的甜食，不吃过冷过热过酸的食物。有疑问找牙医。

活动延伸：

练习刷牙

活动反思：

本活动的目标主要是让幼儿养成良好的卫生习惯，学习正确的刷牙方法。尝试沿着一条线段自上而下地画短线，学习正确的握笔姿势。牙刷，本就是生活中最常见物品，可以引起幼儿创作的欲望。

大班健康教案及反思篇6

设计意图：

呼啦圈是生活中常见的小型轻器械，玩法多样，利用呼啦圈开展户外体育活动，不仅能够激发幼儿对体育活动的兴趣，还能发展幼儿的基本动作。

活动目标：

1.探索呼啦圈的各种玩法，培养创造性思维，萌发合作意识。

2.练习双脚跳。

3.学会一物多玩，体验玩圈的乐趣。

4.让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5.初步了解健康的小常识。

活动重、难点：

活动重点：练习双脚跳。

活动难点：培养幼儿的创造性思维、萌发合作意识。

活动准备：

经验准备：幼儿在户外活动中玩过圈，初步积累了一定的玩圈经验。

物质准备：

1.呼啦圈若干、辅助材料若干。

2.音乐《甩葱歌》、音乐《身体妙妙秒》

活动过程：

一、热身运动(《身体妙妙秒》)。

教师：“小朋友们，今天我们班来了个新朋友，但是在认识她之前啊，她有一个小小的要求，那就是大家先一起活动一下小手和小脚，做做热身运动，请我们的助教老师放音乐，我们一起动起来吧。”

二、导入

(一)教师拿出呼啦圈，像小朋友介绍。

(二)鼓励幼儿自由探索呼啦圈的各种不同的玩法，体验创造性玩呼啦圈的乐趣。

1.幼儿自由探索呼啦圈的玩法。

教师：“好了，小朋友们，刚刚我们认识了呼啦圈，现在你们一起动脑筋想一想呼啦圈有多少种玩法，注意不要伤害到自己和好朋友哦。”(幼儿分散玩呼啦圈，自由探索呼啦圈的各种玩法，教师鼓励幼儿发挥想象并尝试多种玩法)

2.幼儿相互展示，互相交流。

教师：“大家都找到了很多种玩法，那有没有谁愿意来跟大家展示一下你是怎样玩儿的啊?”

3.幼儿再次探索呼啦圈的不同玩法。

三、游戏环节

(一)游戏“我们都是小袋鼠”教师：“小朋友们，刚刚我们知道了这么多的呼啦圈玩法，现在我们一起来玩个游戏吧，游戏的名字叫做”我们都是小袋鼠“，老师扮演袋鼠妈妈，你们扮演小袋鼠，袋鼠妈妈要带领小袋鼠一起回家。”(教师引导幼儿回答袋鼠是怎么跳得，并提醒幼儿跳的时候要双脚并拢，蹬地要有力，落地的时候也是两脚着地，并且要轻轻的落地;注意圈的摆放可以交叉，教师可以带领小朋友跳过去，跑回来，然后继续跳过去，又跑回来，如此反复，可以锻炼幼儿双脚跳的能力。)

(二)游戏“大鱼捉小鱼”1.放音乐，师幼共同游戏。

教师：“小朋友们，刚刚玩了”我们都是小袋鼠“这个游戏，大家都很开心，接下来我们再来玩一个游戏，名字叫做”大鱼捉小鱼“。”(游戏规则：教师用呼啦圈做小鱼的家，教师扮演大鱼，幼儿扮演小鱼在池塘里游(自由游动)。当听到“大鱼来了”，大鱼开始追逐没有在家(呼啦圈)中的小鱼，小鱼要及时跳进自己的家(呼啦圈)中躲避。没有及时跳进自己家中躲避的小鱼，如果被大鱼捉住就停止玩游戏一次，没被捉住的小鱼可以继续游戏。)

2.小朋友独立游戏(教师可让小朋友扮演成大鱼，然后继续游戏)。

四、放松活动

(一)引导幼儿收拾摆放好呼啦圈。

(二)幼儿跟随教师一起做放松动作。

五、延伸活动幼儿利用户外活动时间继续探索呼啦圈的不同玩法。

教学反思：

本次教学内容的选择比较适合幼儿生活经历，幼儿十分的感兴趣。呼啦圈比较贴近生活，幼儿玩得很开心。但在教学过程中，我发现幼儿的思维很受限制，特别是在玩法和创新方面。因为是在户外上，很多幼儿比较散开，自己追逐呼啦圈去玩了，所以老师要时刻提醒。

大班健康教案及反思篇7

教学设计

左各庄东新中心校卢培燕

学情分析

挑食是很多儿童都有的毛病，家长对此也是头痛不已。随着年龄的增长，知识的丰富，食欲的增强，很容易选择并接受各种食物。因而，此时给学生讲授健康饮食的知识，恰是时候，使学生在老师和家长的共同帮助下，学会健康饮食。

教学目标

(一)科学知识

1、了解人体需要的营养及其来源。 2.懂得营养要全面、合理的重要性。

（二）能力培养

1、培养学生分析问题的能力。

2、培养学生收集整理信息和解决实际问题的能力。

（三）情感态度价值观

1、保持学生对学习新知识的欲望。

2、养成良好的饮食习惯，意识到爱惜自己、珍惜生命。

教学重点：了解人体需要的营养及其来源教学难点：学生自己制定健康食谱教学方法：

直观教学：通过看图片、案例、结合实际生活进行观察、分析、比较等方法，让学生了解人体需要的营养。

自主学习：让学生收集整理信息，懂得营养要全面、合理的重要性，意识到饮食健康的责任感。

合作交流：通过学生的讨论交流，了解什么食物可以吃，可以多吃，什么食物要少吃尽量不吃，并根据所学知识制作一份一日三餐的健康食谱。

课前准备：多媒体课件（课前搜集的资料、图片等）教学过程：

?导入】

课前请同学们欣赏一个小情景剧《老鼠公主长了长牙齿》，看完这个情景剧同学们有什么想说的？（同学们可能会说，父母不应该溺爱孩子，作为孩子不应该挑食，应该吃一些对身体好的食物）今天，老师就给大家讲一课《合理三餐身体棒》，板书题目。 【新课】

一、打开多媒体

在物质生活丰富的今天，我们越来越重视生活的质量，怎样吃最健康、怎样才能获得最佳营养等一系列的问题为大家所关注。为让同学们拥有更加健康、幸福、快乐的生活，今天《合理三餐身体棒》这一课将介绍饮食营养方面的知识，消除人们日常忽视的一些饮食误区。出示“平衡膳食宝塔”学生仔细观察。

平衡膳食宝塔提出了一个营养上比较理想的膳食模式。平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。各层位置和面积不同，反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重，强调的是摄入的各种类食物之间的合理比例搭配。谁有勇气来当我们今天第一位小老师？为大家介绍一下平衡膳食宝塔的第一层。

第一层为各类主食，有米饭、馒头、面包、麦片、其他面食等谷类。提供主要营养素---碳水化合物来源于植物性食物。同时也提供了部分矿物质、微量元素、维生素和膳食纤维。宝塔中粮食所占比例最高，每天为300-500克。

谷类是我国居民膳食中能量和蛋白质的主要来源，应多吃谷类，获取充足的能量。为满足膳食中纤维素的需要，主食应多选择粗粮。

对第一位上台的同学给予鼓励，邀请第二同学讲第二层。第二层为蔬菜和水果，蔬菜和水果是食物中矿物质、维生素和膳食纤维的主要来源。每日应摄取新鲜蔬菜400—500克。不同种类的蔬菜可提供多种不同的营养素，因此膳食中蔬菜的摄入应多样，尤其是深绿色的蔬菜。依次类推。

第三层为鱼、肉、蛋类等动物性食物,这些是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。每日的摄取量50-100克，鱼、虾类每日为50克，蛋类每日为25--50克。动物性食物过多，吃谷类和蔬菜不足，这对健康不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是某些慢性病的危险因素，应当少吃。提倡吃含蛋白质较高，脂肪较低的鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物，适当减少猪肉的消费比例。

第四层为奶类及制品、豆类及豆制品，是蛋白质、矿物质和维生素的丰富来源。每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克。

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。

第五层为油脂类。每日应摄取25克，过量食用有潜在的危险，油炸食物要少吃。对同学们的讲解给予表扬。

二、同学们对平衡膳食宝塔进行了详细的解说，我们在平时的饮食中应该注意哪些呢？下面让老师来为大家讲一下。

（一）、食物多样、谷类为主

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

（二）、多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维.，深色的蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。请同学们说一说你知道哪些蔬菜和水果（蔬菜：西红柿、黄瓜、豆角、蒜台、白菜、萝卜、西兰花……水果：苹果、梨、桔子、橙子、猕猴桃……）

（三）、经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是某些慢性病的危险因素，应当少吃。

（四）、常吃奶类、豆类或其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。豆类是我国的传统食品，含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸，钙及维生素b

1、b

2、等。

（五）、吃清淡少盐的膳食

吃清淡膳食有利于健康，即不要太油腻，不要太咸，不要过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。油脂的摄入量高不利于健康。食盐摄入量过多，与高血压发病相关，每人每日食盐用量不超过6克为宜。

展示两张偏瘦和过胖的图片，请同学们分析产生这种现象的原因，最后教师总结：

（六）、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，可由于能量不足引起消瘦。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。

（七）、吃清洁卫生、不变质的食物

在选购食物时应当选择外观好，没有污染、杂质，没有变色、变味，并符合卫生标准的食物，严格把住病从口入关。进餐要注意卫生条件，集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。

三、利用多媒体，和同学们一起讨论不吃早饭和挑食引发的后果

四、分组讨论

按事先分好的组，对所学知识加以讨论，在这过程中告诉学生如何搭配营养三餐。健康饮食合理搭配原则

1.荤素搭配；2.干稀搭配；3.粗细搭配4.咸甜搭配；5.冷热搭配；6.营养均衡

让他们自己制定一份自己认为合理的三餐饮食。老师从旁指导，在最后评出最佳方案 。

五、课堂小结

今天老师请同学们介绍了平衡膳食宝塔的各层，老师给同学们讲了居民膳食指南七要点，同学们也知道了不吃早饭和挑食的后果，希望同学们重视起来，和家长沟通，合理安排一日三餐。

六、布置作业

请每位学生回家跟家人一起，讨论健康饮食问题，并一起制定一份一周健康饮食计划书。

课后反思:在教学中，学生们先欣赏了情景剧《老鼠公主长了长牙齿》，初步明白了喜欢吃的东西不一定就能多吃。再通过认识平衡膳食宝塔，明确了每天吃的东西哪些应该多吃，哪些应该少吃，这样才能保持身体所需要的营养均衡。然后，让学生了解居民膳食生活指南七要点，在此基础上，让学生分组制定一份一日三餐的食谱，让学生根据所学知识进行实际应用。使理论与实际操作相结合，活学活用，贴进学生生活，完成了活动目标，达到了预期的效果，也让平时挑食的同学意识到挑食的害处。

在这次教学活动中，我让学生来介绍平衡膳食宝塔，引发学生对营养均衡的问题的思考，让学生意识到营养不均衡的严重后果，激发了学生学习的积极性。

大班健康教案及反思篇8

一、活动目标

1、能够区分垃圾食品和绿色食品

2、喜欢吃绿色食品

3、培养幼儿乐观开朗的性格。

4、教育幼儿养成做事认真，不马虎的好习惯。

二、活动准备

绿色食品(水果、蔬菜、干果)和垃圾食品(薯片、巧克力、火腿肠、方便面)若干

三、活动过程

1、故事导入，引起幼儿对已有经验

老师认识一位叫豆豆的小朋友，你们想不想了解他呢?老师给你们讲讲他的故事吧。小豆豆很喜欢吃东西，每天都吃个不停，你猜他都吃些什么?哦，你们说他会吃薯片、巧克力啊。你怎么这么了解他呢?对，他就喜欢吃薯片和巧克力，他吃完巧克力又吃方便面，妈妈让他吃水果他也不吃。小朋友妈妈让小豆豆吃什么呀?哦，吃水果呀，你听得真仔细。如果是你们的妈妈让你们吃水果你吃不吃呀?小豆豆不吃水果不是听话的好孩子。今天他刚吃完麻辣烫肚子就疼了起来。\"哎呦哎呦。\"小豆豆用手捂着肚子喊着，妈妈听到后赶紧带他去医院。你猜医生叔叔会怎么说?哦，吃太多的东西了，那你知道小豆豆都吃了哪些东西吗?\"(薯片、巧克力、方便面、麻辣烫)恩，这些东西好不好呀?小豆豆吃了他们肚子怎么了?哦，肚子疼啊，老师告诉你们，小豆豆吃的这些东西都是\"垃圾食品\"。吃了会让我们的肚子疼，有的小朋友吃了他们身体还会变胖。

2、区分垃圾食品和绿色健康食品

小朋友们，你们知道什么是垃圾食品什么是健康食品吗?老师这里有很多食品，你们来找一找哪些是垃圾食品?哪些是健康食品?垃圾食品放到蓝色的篮子里，健康食品放到红色的篮子里。我看到蓝色的篮子里的食品很少，难道垃圾食品这么少吗?我来看一看。诶?红色的篮子里怎么会有薯片呢?小朋友，薯片是什么食品呀?哦，垃圾食品，那我们应该把它放到那个篮子里呢?恩，垃圾食品我们要把它放到蓝色的篮子里面。苹果是什么食品?谁能说一说为什么苹果是健康食品?看来小朋友懂得可真不少。现在老师可要考考你们了，小豆豆快出院了，老师想让你们帮老师挑一些健康的食品送给小豆豆。应该挑什么呢?哦，苹果、香蕉、酸奶。你们说的都是刚刚咱挑的健康食品，除了咱们班的`，你还知道哪些健康食品呢?哦，原来我们身边有这么多的健康食品。

3、和垃圾食品说：不!

谁还记得小豆豆肚子疼的原因啊?哦，吃垃圾食品吃的呀，那垃圾食品这么不好我们应该怎么办呀?对，这个小朋友说的很对。我们应该不吃垃圾食品。我们知道垃圾食品不好了，也不吃了。可爸爸妈妈还不知道呢，我们要怎么做呢?恩，回到家后告诉爸爸妈妈，垃圾食品对我们的身体不好，我们不能吃。

教学反思

小食品颜色艳丽，包装精美，口感好，价格便宜，又有小玩具在里面;在社会中也大量存在，这些漂亮美观的小食品对幼儿具有很大的诱惑力和吸引力，但它确实对幼儿的身体健康有非常大的危害。通过这次活动，幼儿认识到了小食品对身体的危害，也意识到了保护身体的重要性，基本完成了活动目标。由于幼儿年龄小，自制力弱，要求幼儿自觉抵制垃圾食品，还有一定的难度，还需要老师和家长共同配合，耐心的对幼儿正确引导，达到教育幼儿拒食垃圾食品的目的 。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com