# 健康操教案参考7篇

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-02-18

*作为教师如果没有将教案制定好，那课堂也很难活跃起来，流于形式的教案是没有结合自己的实际教学情况的，是不可取的，小编今天就为您带来了健康操教案参考7篇，相信一定会对你有所帮助。健康操教案篇1活动目的：1、让幼儿有基本的安全意识，不做危险事。2...*

作为教师如果没有将教案制定好，那课堂也很难活跃起来，流于形式的教案是没有结合自己的实际教学情况的，是不可取的，小编今天就为您带来了健康操教案参考7篇，相信一定会对你有所帮助。

健康操教案篇1

活动目的：

1、让幼儿有基本的安全意识，不做危险事。

2、让幼儿了解烫伤的预防和自救的方法。

3、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

4、加强幼儿的安全意识。

活动准备：

课本、图片。

活动步骤：

1、教师出示图片，提问。

（1）图中有小朋友在干什么？

（2）这样做会怎样？

2、教师讲解图片内容。

（1）图一中的小朋友拿放在高处的开水瓶，这样会烫伤的，因为我们得身体很短小，并且力气又不大，我们是拿不动开水瓶的，应该请大人帮忙。

（2）图二中的小朋友在摸正在烧水的壶，这样会烫伤小手的，我们不应该做这样的危险事。

（3）让幼儿想一想自己有没有做过这样的事情。

3、烫伤后应该怎样处理。

（1）先用冷水冲一会儿。

（2）在用干净的毛巾盖在上面不动。

（3）找大人帮忙上药或去医院。

活动建议：

教师可组织幼儿进行安全教育。

教学反思：

由于幼儿的自我保护意识弱烫伤事故也时有发生。为此针对中班幼儿的年龄特点，我设计了《小心烫伤》这样一个教学活动。由一杯热水引出活动，让孩子们对“烫”有个初步的概念，为了吸引孩子们的注意，我制作了ppt，告诉孩子们烫手是因为这里面有个叫烫烫的小魔鬼，一听到和看到烫烫小魔鬼，孩子们的兴趣也被激发了出来，大家仔细寻找中存在与我们周围的烫烫小魔鬼。接下来，由贪玩而又淘气的熊宝宝为主线，让孩子们知道那些东西是烫烫的，我们该怎样保护自己以及知道烫伤后的一些简单的处理方法等。

健康操教案篇2

活动目标：

1、教幼儿学习听口令做动作，进行初步的队列队形的练习。

2、在活动中培养幼儿动手的灵敏性和协调性。培养幼儿热爱解放军的情感。

活动准备：

宽敞的场地。

活动过程：

一、开始部分

1、教师带领幼儿“开火车”进入场地进行走、跑练习。

教师：现在我们准备到外面做游戏拉!我们要怎样拉小火车呢?(一个跟着一个，小手拉好前面小朋友的衣服不松开)那我们开着小火车一起到外面做游戏吧!

2、教师注意提醒幼儿不要撞倒前面的小朋友。

教师：(边带着幼儿开火车的动作)到站啦!我们把小火车开成六列!(按组站好)

二、基本部分

1、带着幼儿一起做热身运动。

教师：外面的空气真好!我们一起来运动吧!伸伸手臂，踢踢小腿、弯弯腰，扭扭头。

2、听教师口令踏步走。

教师：你们喜欢解放军叔叔吗?(喜欢)那现在我们一起来学做小小解放军，跟着老师的口令，一起踏步走，一二一、一二一，让孩子学习正确的踏步方法，注意一些同手同脚的孩子。

三、学习听口令：“立正”、“稍息”，教师讲解并示范动作要领。

1、教师：解放军叔叔做这些动作的时候，眼睛看着前面，身体是直直的。我们也要像解放军叔叔那样做。现在老师是解放军教官，你们是小小解放军)

2、学习立正。

教师：(喊口令)立正!上体正直，两臂自然下垂，两眼向前看!(引导幼儿进行动作练习，及时纠正幼儿不正确的姿势。)

3、学习稍息。

教师：(喊口令)稍息!我们的两个脚侧开立，两臂自然下垂!

4、学习看齐。

教师：向前看——齐!两臂放——下!(纵队派头不动或两臂侧平举，其余幼儿两臂前平举(掌心相对)，同时看前面幼儿的颈部。在纵队向前看齐后，教师下达“两臂放-下”的口令。)

5、学习原地踏步。

教师：踏步走!(上体正直，原地自然踏步。两臂前后自然摆动)

6、学习听口令练习“齐步走”

教师：我们还要学习一个解放军的本领那就是“齐步走” 。(教师进行动作示范，并进行动作讲解)上体要保持正直，自然的向前走，两臂自然摆动。

7、引导幼儿听口令一个跟着一个由一路纵队走成圆形队伍。

三、结束部分

1、教师组织幼儿有序集合，时间不早了，我们准备开着火车回教室啦。

2、组织幼儿一个跟着一个走回教室里

健康操教案篇3

活动目标：

1、尝试骑羊角球跳过障碍物，发展走、钻、跳等动作。

2、能听清指令，将信件送到指定信箱，乐于参加体育活动。

3、提高幼儿思维的敏捷性。

4、体验同伴间友好的情感。

重点难点：

尝试骑羊角球跳过不同难度的障碍物，将信件送到指定信箱。

活动准备：

1、纸箱做的“信箱“三个，放在三张桌子上，三条起点线(上面贴有三种小动物的标志)

2、铁圈三个、梅花桩十五个、平衡木两条(塑料的、木质的)、小椅子两张、桌子一张(铁圈、梅花桩、椅子、羊角球、桌子)

3、与幼儿人数相等的羊角球、信件(每封信上贴有一种动物图案，代表收信人，并用穿有丝带的塑料夹夹好)

活动过程：

一、热身活动

1、幼儿以“邮递员”角色在教师的带领下，一个人滚一个羊角球进入场地。

引导语：小小邮递员们，我们滚着羊角球出发吧，在圈圈上找个空位置停下，坐在羊角球上。

2、热身活动：在教师的带领下随机进行热身。

引导语：我们先来锻炼下身体(坐在羊角球上按节奏活动头、手、腰、手持球压腿)

二、骑羊角球跳过障碍物

1、熟悉羊角球，探索骑着羊角球怎么样跳得又高又远?

引导语：羊角球我们都玩过，我想问下，骑着羊角球怎么样才能跳得高？试试看(小脚跳得高，羊角球跳的高)骑着羊角球怎么样才能向前跳得远呢?

2、初次挑战(骑羊角球跳过宽为15厘米的木质平衡木)

引导语：邮递员的身体锻炼好了，要骑着羊角球出发咯，前面有一条小河，你们觉得骑着羊角球怎么过小河?你来试试看?一定要跳过小河，不能跳在小河上，第一位小朋友练习好回来后第二个小朋友再出发。

3、再次挑战(骑羊角球跳过高为10厘米的塑料长平衡木)

引导语：现在小河变成小山了，你们敢挑战骑羊角球跳过它吗?

4、自由挑战：(一座小山为高为15里面的木质平衡木，另一座为高12厘米的塑料长平衡木)

引导语：现在只有两座小山了，塑料小山矮，木质小山高，请你自由选择一座小山进行挑战。

三、游戏：送信

引导语：邮递员的本领练好了，可以开始送信了，(幼儿取信)今天我们要给兔子、猴子、小猪这三位小动物送信，请你根据自己手里信封上的动物标志在三条起点线后排队，送信的线路是这样的：钻过山洞(铁圈)、走过梅花桩(塑料高跷)、骑羊角球跳过小河(高度为10厘米的塑料长平衡木)，把信放入凳子上的信箱里，手里拿着羊角球从边上回到队伍的最后，第二位邮递员再出发，开始行动吧!

四、放松活动

引导语：谢谢小小邮递员帮忙送信，现在我们要跟自己手上羊角球一起玩“口香糖粘又粘“的游戏咯!

教学反思：

通过本次学习，让我知道备课居然还有这么多以前根本没有愿意去思考过的备课方式。如怎样备好课，备学生等等。我们一定要通过不断的再学习和再思考，才能够提高自己教学方式的可行性和合理性，才能取得理想的教学效果。其实幼儿给我们带来的欢乐是不以言表的，我们只有融入到他们当中去，用自己的真心去爱每一个孩子，一定会收到意想不到的回报的！幼儿教师们，加油吧！

健康操教案篇4

活动目标：

1、知道人体需要各种不同的营养。

2、通过故事，懂得只有又吃蔬菜，又吃荤菜，才有利于身体健康和生长发育。

3、养成不挑食的好习惯。

活动准备：三只小熊的图片。

活动过程：

1、教师出示三只小熊图片，引起幼儿观察，提问：这三只小熊一样吗?什么地方不一样?(颜色、胖瘦不一样。)你知道他们为什么会有的胖，有的瘦吗?

2、教师操作图片讲述故事。

3、组织幼儿讨论。

◎白熊为什么会那么胖?(因为它不吃蔬菜，只吃肉。)

◎黄熊为什么会那么瘦?(因为它只吃蔬菜，不吃肉。)

◎为什么大家都夸棕熊漂亮呢?(因为它不挑食，身体不胖不瘦。)

◎你愿意做哪只小熊呢?为什么?

◎怎样才能像棕熊那样漂亮呢?

教师小结：

大家都想做漂亮的小棕熊，那你们就要像小棕熊一样，又吃蔬菜，又吃肉，这样身体才健康。结合三只小熊，我另外请了三个胖瘦不一的宝宝，我想这样更利于宝宝们直观的了解胖和瘦，同时对于挑食的、瘦瘦的宝宝来说更是一次直接的教育，所以效果比预期的好。

健康操教案篇5

活动目标：

1.了解早睡早起和午休对身体健康的重要性。

2.学习制定起居计划，养成按时起居的好习惯。

3.学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

4.能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

活动准备：

1.自制故事动画《淘气的小黄莺》。

2.图片两幅，内容为:（1）一个长得白白胖胖、健健康康的女孩;(2)一个长得瘦弱矮小的男孩。

3.投影仪一台，自制钟表。

4.“我的作息时间表”上有姓名、睡觉时间和起床时间三栏。

活动过程:

一、幼儿观看动画故事《淘气的小黄莺》，理解故事内涵。

师：小黄莺的歌唱得怎么样？它为什么没得到大奖？(引导幼儿明白小黄莺没得大奖是因为它迟到了。)

师：小黄莺心里怎么样？第二次小黄莺参加比赛有没有得到大奖？为什么？

二、幼儿对比观察图片，感受按时起居和不按时起居对身体健康的不同影响。

师出示图片一)：这个男孩长得怎么样？为什么长得又矮又瘦？

师:（出示图片二）：这个小女孩长得怎么样？为什么小女孩长得白白胖胖、健健康康？

师：你喜欢哪个小朋友？为什么？

师小结):按时起居的好习惯有利于身体健康。

三、讨论入睡和起床的合适时间。

师：（出示自制钟表）：你们觉得晚上什么时间睡觉、早上什么时间起床合适呢？

师：（小结）：晚上大约８点上床睡觉，早上大约７点起床，这样比较合适。

四、幼儿学习制订自己的起居时间表

师：以后你打算什么时间睡觉、什么时间起床呢？请在表格中的钟表图画上指针表示时间。（幼儿操作，教师巡回指导，了解幼儿的制定情况。）

五、延伸活动

要求幼儿将制定好的作息时间表贴在床边，请家长督促幼儿按作息时间表睡觉和起床，用笑脸图谱和哭脸图谱对幼儿能否按时睡觉和起床进行评价，鼓励幼儿做按时起居的好孩子。

活动反思：

开展这一活动以来，我班孩子迟到现象逐渐减少，幼儿游戏时也非常活泼，专注。部分家长和我进行了沟通，说孩子基本能按作息时间表进行起居和休息，同时，家长们表示深受教育，自己平时不太注重培养孩子早睡早起的习惯，要好好的反省自己。其实，幼儿园的工作离不开家长的配合，只有引起家长的重视，取得家长的支持与配合，才能使教育收到良好的效果。

健康操教案篇6

设计意图：

新《纲要》中提出“要密切结合幼儿的生活进行安全、营养和保健教育提高幼儿的自我保护意识和能力。”活动《胖胖减肥记》通过生活中幼儿肥胖的例子引出主题，通过录像、亲身体验让孩子们感受肥胖带来麻烦与不便这些反面的例子和亲自操作来告诉孩子只有科学的饮食及适当的体育锻炼才是健康的生活方式。

活动目标：

1、通过观看录像及亲身体验感受肥胖给人带来的不便和危害。

2、通过制定一日三餐初步了解一些预防、控制肥胖的方法。

3、初步树立科学的生活方式。

活动准备：

1、大班幼儿赛跑录像、录音、课件，相关图片。

2、事先布置好爱心自助餐厅。

活动过程：

1、播放视频，引出主题。

以跑步比赛录像引导幼儿猜测结果，引出人物胖胖。

2、了解肥胖的烦恼以及讨论肥胖解决方法

用胖胖的话和图片导入肥胖有那些烦恼，让幼儿了解肥胖的不便。引导幼儿从饮食和生活习惯方面说出预防肥胖的方法。

3、制定减肥计划

(1)根据食物宝塔的说明，帮助幼儿对科学搭配食物的理解，初步了解一日三餐的营养分布。

(2)用小博士的话引出如何科学饮食，了解一日三餐所需食物。

早餐：出示胖胖的早餐食谱，幼儿讨论。

中餐：在爱心自助餐厅自选食物、帮助胖胖搭配中餐。(教师现场指导：重点：数量适量、品种适合)

晚餐：点击画面上侧，出现食物图片，幼儿拖动食物至图文框内，帮胖胖选择晚餐可以吃的食物(个别幼儿操作)

4、减肥操。

幼儿听音乐和胖胖一起做减肥操。

健康操教案篇7

【活动目标】

1、练习抛、跳、跑等基本动作，促进手、腿等大肌肉动作的发展。

2、能积极参加游戏，体验愉快的情绪。

3、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。

4、体验合作创编游戏的乐趣。

【活动准备】

人手一份报纸。

【活动过程】

一、热身运动。

坐在报纸上跟着教师做各种动作：长长的（脚伸直）、宽宽的（两脚分开）、山洞（双手抱住膝盖）、蝴蝶（两脚交叉双手跟着脚动起来）、由慢变快的动作

儿歌：“两脚长长的，变成宽宽的，钻过小山洞，变成蝴蝶飞呀飞”。

二、练习跳的动作。

1、引导幼儿在“荷叶”上，跳上跳下。

2、教师示范并说明双脚并拢跳过“荷叶”。

3、引导幼儿双脚并拢跳过“荷叶”。

三、自由探索。

1、幼儿自主玩报纸，教师适时引导。

2、介绍自己的玩法。“你和报纸是怎么玩的？”

3、教师介绍自己的玩法——和报纸赛跑。

四、报纸游戏：《看谁跑得快》。

将报纸贴在胸前，向前奔跑，不让报纸掉落，奔跑时小手不能用手拿报纸，看谁跑得最快！

1、教师示范并重点说明双手离开报纸。

2、3-5个幼儿示范后，请全体幼儿玩游戏并提出游戏规则：“雷声”、“雨声”时，引导孩子们把报纸当作伞，集中到老师身边，蹲下来“躲雨”。

五、游戏：比一比谁的报纸扔的远，抛得高。

“太阳公公又出来了，我们的好朋友报纸想变成风筝到天上去飞一会，怎么办？——-往上抛

1、幼儿自由将报纸往上抛，教师适时引导：将报纸揉成团可以抛的越高。

2、将报纸扔进纸篓里（由近及远让幼儿尝试）

六、放松运动。

你把报纸成功扔进纸篓了吗？扔进的放松哈哈哈大笑，没扔进的做伤心样唔呜呜呜……

【活动反思】

1、应该对幼儿们进行分组游戏

2、在游戏中应该邀请小朋友和老师一起游戏

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！