

健康活动教案(优质9篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

健康活动教案篇一

1. 学习侧面钻的动作，掌握侧面钻的动作要领。
2. 能侧面钻过不同的障碍，增强动作的灵活性。
3. 体验侧面钻的乐趣和“打妖精”的成功感。

松紧带拉成的“水帘洞”、不同高度呼啦圈制成的“盘丝洞”若干、充气“蜘蛛精”、沙袋若干、地垫、音乐。

一、以“小猴子来操练”导入，进行热身活动，引发幼儿兴趣。

（一）教师扮“齐天大圣”，进入游戏情境。

（二）随《西游记》音乐做热身活动。

二、通过“小猴子学本领”，引导幼儿学习侧面钻的动作，掌握侧面钻的要领。

（一）练习“缩身术”，为学习侧面钻做准备。

提问：看谁的身体能缩到最小？（幼儿自主探究、尝试）。

小结：低头—弯腰—缩身，身体变小。

(二) 自主探究过“水帘洞”，幼儿个别练习侧面钻。

要求：从水帘洞下钻过，身体不碰到水帘子，手不能扶地。

幼儿分享钻的经验，并请个别能力强的幼儿示范。

教师与幼儿共同总结出侧面钻动作要领：“两腿先下蹲，最后一腿侧伸、再低头弯腰钻过去、最后收腿”。

(三) 巩固练习侧面钻，进一步掌握动作要领。

教师示范动作。

幼儿自主练习动作。

三、组织游戏“小猴子打妖精”。

(一) 第一次游戏——“一打蜘蛛精”，熟悉玩法规则，巩固平衡、侧面钻、投掷的动作。

教师讲解玩法及规则：走过独木桥，用新本领侧面钻过盘丝洞，举起一块石头，狠狠地打向蜘蛛精，打完快速跑回。

(二) 第二次游戏——“二打蜘蛛精”，缩小洞口，提高侧身钻的难度。

教师导语：蜘蛛精把洞口变小了，我们再去打它的时候，千万别碰到洞口的蜘蛛丝。

(三) 第三次游戏——“三打蜘蛛精”，尝试挑战钻过不同高度的洞口。

同时出示三个高度不同的洞口，请幼儿自主选择，

四、随音乐去山上巡山离场。

健康活动教案篇二

第一段：引言（200字）

健康是人类最宝贵的财富之一，而健康活动在提升个体生活质量和幸福感方面起着非常重要的作用。在小班教学中，通过参与各种健康活动，学生们能够获得身体健康、增强体质，并提高自身社交能力和沟通技巧。本文将探讨如何通过适当的健康活动教案来提高学生的心理、体能和社交能力。

第二段：心理健康活动（200字）

健康活动不仅仅是运动和锻炼，心理健康同样重要。作为教师，我们应该设计一些适合小班的心理活动，例如绘画课、手工制作、读书分享等。这些活动不仅能够培养学生的创造力和专注力，还可以帮助他们减轻学业压力和疏导情绪。通过参与这些心理健康活动，学生们能够提高自身的情绪管理水平，增强内心的平静和积极性。

第三段：体能健康活动（200字）

体能是健康活动的重要组成部分，通过适当的体能活动可以提高学生的体质和身体素质。教师可以设计一些动感十足的游戏，如拔河比赛、足球比赛等，让学生积极参与，锻炼身体。此外，教师还可以组织一些户外活动，如远足、骑自行车等，给学生提供机会感受大自然的美好，同时进行锻炼。这些体能健康活动不仅能够增强学生的体质和耐力，还可以培养他们积极向上的生活态度和团队合作精神。

第四段：社交能力活动（200字）

社交能力是健康活动中不可忽视的一环。为了帮助学生更好地与他人相处，教师可以设计一些团队竞赛，如团体拼图、口才比赛等，让学生在合作中学会沟通和妥协，增强团队意

识。此外，教师还可以组织一些互动游戏，如交际舞会、角色扮演等，让学生在游戏中的锻炼表达能力和自信心。通过这些社交能力活动，学生们能够提高自身的人际交往能力和合作能力，为将来的社会生活打下基础。

第五段：总结（200字）

健康活动小班心得体会教案的目标是通过适当的心理、体能和社交能力活动，提高学生的综合素质和健康水平。教学中，我们要根据学生的年龄特点和兴趣爱好，合理设计各种活动，在活动中注重培养学生的自律和责任感。通过这些活动，学生将不仅获得身体健康，还能增强自身的心理素质和社交技巧，为未来的发展打下良好的基础。因此，我们要不断总结经验，不断完善教学，共同培养出更多健康快乐的学生。

健康活动教案篇三

健康活动对我们每个人都非常重要。近年来，以促进身体健康为目的的健康活动在社会上越来越受重视。为了加强人们对健康的认识，提高健康知识和意识，我校举办了一次健康活动小班教学。通过这次教学，我们收获颇丰，不仅学到了更多关于健康的知识，还培养了良好的生活习惯。接下来，我将以五段式文章的形式，向大家分享我在这次教学中的体会与心得。

首先，准备阶段是教学的重要环节之一。在课程开始之前，老师精心准备了相关教材和活动材料，并组织了一次小组讨论，以便更好地了解学生的需求。在讨论中，同学们讲述了自己日常生活中的健康问题和困惑。老师负责了解并记下每位同学的问题，为下面的教学做好充分准备。此外，老师还参考了最新的健康资料，以获得准确的信息和最新的趋势。整个准备过程呈现了一种积极的教学态度，使我们对这次教学充满了期待。

其次，教学内容的丰富性也给我们留下了深刻的印象。通过各种形式的教学课程，我们了解了健康的概念、重要性以及如何保持健康等方面的知识。通过图文并茂的展示，我们学习了膳食搭配、养生方法以及日常锻炼的重要性等内容。并且，老师还利用实际案例向我们介绍了一些常见的健康问题，如疾病预防、合理用药等，这让我们更深刻地认识到了健康问题的严重性。通过这些丰富的教学内容，我们对健康有了更全面的认识，也更加明确自己在日常生活中应该如何去保持健康。

第三，小班教学的实施使我们更好地参与其中。在每堂课后，老师都会组织小组讨论，让我们就所学内容进行讨论和交流。通过这种互动式教学，我们不仅加深了对知识的理解，而且培养了合作精神和团队意识。在小组中，我们能够相互倾听，相互启发，互相提供帮助和建议，使学习的效果更加显著。同时，这种小班教学也为师生之间建立了更亲近和融洽的关系，使我们更愿意与老师沟通和交流，进一步促进了教学的顺利进行。

第四，教学评估的方式丰富多样。在整个教学过程中，老师采用了多种评估方法，如小组讨论、个人报告和问答环节等。通过这些评估手段，老师能够全面了解我们对知识的掌握情况，及时帮助我们解决问题和困惑。同时，这种评估方式也鼓励我们主动参与讨论和思考，培养了我们的创新能力和解决问题的能力。通过这种双向的评估方式，我们不仅能够提高自己的学习能力，也能够更好的体验和享受学习的过程。

最后，整个教学过程结束后，我们进行了一次全面的总结。老师邀请我们进行自我评价，并鼓励我们提出自己对教学的建议和意见。在这个过程中，我们互相分享了自己的感受和收获，互相鼓励和激励。通过这次总结，我们能够更好地认识自己的不足和问题，并为今后的学习和生活作出相应的改进。

通过这次健康活动小班教学，我们不仅学到了更多关于健康的知识，还培养了良好的生活习惯。我们将永远铭记这次教学带给我们的启示，将所学知识应用到实际生活中，并不断改进和提高自己的生活方式。因此，这次健康活动小班教学对我们来说是一次宝贵的经历，让我们受益匪浅。我们相信，在今后的学习和生活中，我们将能够更加健康、积极地面对生活的各种挑战。健康是我们最宝贵的财富，我们要珍惜它，不断努力去保持健康的身体和积极的心态。

健康活动教案篇四

近年来，随着人们对健康生活的重视，健康活动也逐渐成为大家关注的热点。为了提高学生的身体素质和健康意识，我校特意开设了健康活动小班。在这个小班中，学生们通过各种有趣的活动，掌握了一些基本的体育知识，培养了自己的运动能力，并对健康生活有了更深入的认识。本文将围绕这个主题，以五段式的形式，展开我对这个健康活动小班的心得和体会。

首先，通过参加健康活动小班，我们学到了很多基本的体育知识。在课堂上，老师为我们介绍了一些常见的运动项目和运动技巧，例如篮球、足球、羽毛球等。我们还学会了正确的体育锻炼方法，了解了运动的好处和注意事项。这些知识对我们今后进行体育锻炼和参加各种运动比赛都非常有帮助。例如，以前我对乒乓球并不了解，只知道它是一项流行的体育项目，但通过这个小班，我从基本的技巧到打球的策略都学到了，现在我已经能和其他同学进行一场愉快的比赛了。

其次，参加健康活动小班，让我意识到了保持身体健康的重要性。在课堂上，老师通过讲解和案例分析，向我们传达了“身体是革命的本钱”的重要理念。他告诉我们，只有保持身体健康，我们才能有更好的学习和工作表现。他还给我们举了一些身体不健康的例子，告诉我们那些人因为缺乏体育锻炼而导致的各种疾病和身体不适。这些例子深深地触动

了我，让我更加认识到了健康生活的重要性，我决心以后要更加注重体育锻炼，保持良好的生活习惯。

此外，在健康活动小班中，我还培养了自己的运动能力。通过不断的练习和训练，我现在能跑得更快、跳得更高，体力也有了明显的提高。在体育课上，我现在能够与其他同学一起参与激烈的篮球比赛，不再是站在一旁观望的角色。这种体育锻炼的乐趣，让我对运动产生了浓厚的兴趣，也激发了我不断挑战自己的勇气。通过参加健康活动小班，我深刻地体会到了运动给人带来的快乐和满足感，这也进一步坚定了我以后继续参加体育活动的信心。

最后，通过健康活动小班，我还结识了许多志同道合的朋友。在这个小班里，我们一起参加活动、训练，彼此鼓励和帮助，建立起深厚的友谊。在和他们一起训练和比赛的过程中，我们互相学习、共同进步，不断超越自我。这种友谊和合作的氛围，让我觉得非常温暖和幸福。在以后的学习和生活中，我相信这些朋友会给我带来更多的支持和帮助，一起共同成长，共同进步。

总之，通过参加健康活动小班，我收获颇丰。我掌握了一些基本的体育知识，增强了对健康生活的意识，培养了自己的运动能力，结识了许多志同道合的朋友。这个小班不仅让我在身体上得到锻炼，更让我在心灵上感受到了人与人之间的温暖和友谊。我相信，通过持之以恒的努力和坚持，我会在以后的学习和生活中取得更好的成绩，并以健康的体魄迎接未来的挑战。

健康活动教案篇五

- 1、练习用单脚、双脚跳过障碍物。
- 2、会和同伴合作游戏。

废纸箱(小沟)、小纸板(小河)

1、准备活动:

幼儿边唱《去郊游》的歌曲,边随着音乐节奏做划船、跷跷板等律动,活动身体。

2、交代任务:

——“今天我们要去郊游了,去郊游的路上,我们会遇到许多宽窄不一的小沟和小河,为了我们能顺利到达郊游目的地,先让我们一起来练习跨过‘小沟’和小河吧!”

(1)、教师演示:小沟要双脚并拢跳,小河要单腿跨跳。

(2)、幼儿每人选择小河、小沟活动,教师鼓励幼儿用自己喜欢的方法进行跳跃。

(3)、请部分幼儿为大家演示几种不同的跳跃方法。

3、去郊游:

——“小朋友,我们要去郊游啦!”

(1)、幼儿听着《去郊游》地音乐,随着教师鱼贯地沿着场地四周拼成一条长长的“小沟”“小河”游戏。

(2)、教师带领幼儿在“小沟”里蹲着走,在“小河”里游着走。

——“要下雨了,怎么办?”“刮大风了,怎么办?”“打雷了,该怎么办?”

(1)、幼儿整理纸板。

(2)、幼儿听音乐做放松动作。

健康活动教案篇六

纲要提出：教育内容的选择，既要贴近幼儿的生活，为幼儿感兴趣的事物和问题，又有助于拓宽幼儿的经验和视野。小花枕，为幼儿所熟悉，色彩鲜艳，形状各异，是幼儿每天接触的好伙伴。而很多时候，我们可以发现，孩子喜欢在床上玩游戏，摸摸枕头被角，拿枕头抛接、躲在被子里捉迷藏，抱着枕头当娃娃等。对于他们来说，玩小花枕，既会感到亲近熟悉，又感到新奇。内容的选择，既符合其现实水平，又有一定的挑战性。

小班幼儿活泼好动基本动作发展（走、跑、跳、投、爬等）较弱，坚持性差，注意力易分散。如何发展幼儿的基本动作呢？纲要指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”根据小班幼儿对故事、小动物、游戏感兴趣的特点，选择游戏化的故事情境，让幼儿以小动物的角色身分参与其中，能激发幼儿主动积极的参与意识。

活动目标是教育活动的起点和归宿，对活动起着导向的作用。根据对小班幼儿年龄特征及教材分析，我制定了本次活动的目标：

- 1、初步尝试一物多玩，鼓励幼儿想出枕头的多种玩法，发展思维；
- 2、发展基本动作，提高动作的灵活性和协调性；继续培养幼儿对体育游戏的兴趣。

（纲要：培养幼儿对体育活动的兴趣是

幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿的兴趣。）

重点：发展基本动作，提高动作的灵活性和协调性；继续培养幼儿对体育游戏的兴趣。

难点：初步尝试一物多玩，鼓励幼儿想出小枕头的多种玩法

热身运动——尝试小花枕的一物多玩，发展基本动作——游戏巩固基本动作——放松运动

1、 游戏法。贯穿于整个教育活动中。（游戏是幼儿的基本活动。）

2、 自主探索法：幼儿尝试一物多玩。

3、 示范法。请幼儿演示其玩法。

4、 故事情境法。

1、 兔宝宝的头饰（每人一个），兔妈妈、兔奶奶的头饰各一。

2、 小花枕若干

3、 场地布置，兔奶奶的房子。

“兔宝宝们，今天的太阳真好啊。妈妈带你们晒太阳去。”

听音乐，小兔们抱着小花枕，作运动。

（热身运动是开展体育锻炼必不可少的环节。以游戏口吻开场，一下子就把幼儿的注意力吸引过来，幼儿以小兔子这个他们所喜爱的游戏角色，进入到活动中，很自然的在欢快的音乐声中，愉快的跟着教师做起了热身运动，。使幼儿的身体各个关节得到舒展，肌肉得以放松，从心理上和生理上都进入状态。这一环节也为后面的活动作铺垫。）

1、兔宝宝们，你们想跟小花枕做游戏么？可以怎么玩呢？
请个别

幼儿尝试，肯定幼儿的几种想法。还可以怎么玩呢？（以简洁的谈话方式，激发幼儿活动的积极性。）

2、幼儿自由操作，教师巡回指导，鼓励幼儿想出不同的玩法。（自主探索，体现了教育活动中幼儿的主体地位；同时，由于幼儿年龄小，教师的间接指导便显得尤为重要，针对幼儿的不同水平，适时地帮助与指导，使幼儿获得不同程度的提高和体验成功的快乐。）

3、请幼儿演示新的玩法，教师：兔宝宝们真聪明，想出了这么多好玩的方法，让我们都来玩一玩。再想想还有什么有趣的玩法。（通过演示，对于每个幼儿又是一次提高。帮助幼儿树立信心，激励其拓宽思路。对于个别能力较弱的幼儿，也可通过模仿，获得新的体验与成功。）

4、幼儿自由活动。鼓励幼儿尝试合作

1、故事梗概：暴风雨要来了，兔奶奶的房子太旧了，要搬到新家去。可是兔奶奶年纪大了，搬不动，该怎么办呢。

引发幼儿提出帮助的方法，及时地肯定。

（以生动的故事情境，引发幼儿积极思考，学会关心他人。）

2、运砖、盖新房

运砖：用不同的方法搬运。（巩固

幼儿的即时经验，通过游戏化的情境，以幼儿感兴趣的方式，使幼儿基本动作得以提高。）

盖新房：学习合作铺平搭高的方法。（培养了幼儿初步的合作意识，和不怕困难，努力完成任务，体验合作的愉快和成功的乐趣。纲要指出：在体育活动中，培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质，和主观、乐观、合作的态度）

3、兔奶奶的感谢。

配班教师以兔奶奶的身分出现，对幼儿表示感谢。

以小花枕作伞，躲雨。（放松活动，在活动中，幼儿始终保持愉快的情绪。故事情节取得圆满。）

健康活动教案篇七

通过引导使幼儿掌握看书的正确方法，激发幼儿爱书的情感。

培养幼儿对歌曲的感受能力和表演能力及语言表达能力。

各种好看的图书。

小朋友看书的图片等。

1、教师讲故事。

2、引导幼儿讨论，幼儿自由发言：

小朋友你们听谁在哭啊？（教师出示破损的小图书）小图书为什么哭了？（原来是小图书被撕坏了，所以哭了）你们看，这两个小朋友在做什么（争抢图书的图片）小朋友们说说我们怎样保护书，（幼儿：不撕书、不抢书、不破坏书、不在书上乱写等）。教师总结：书是我们的好朋友，通过读书我们可以学到很多知识，所以我们要爱护图书。

3、今天老师给你们带来了一首好听的歌曲，歌曲的名字是：小图书不要哭，你们想学吗？幼儿：想。

- 4、教师示范演唱一遍歌曲，幼儿欣赏。
- 5、学唱歌曲，教师完整演唱歌曲，鼓励幼儿跟唱。
- 6、小朋友知道图书为什么哭了，我们一起把破损的图书修补好吧。
- 7、幼儿大胆讨论怎样看图书，引出儿歌《图书》内容；
师：小朋友小图书好看吗？（好看）师：小图书，真好看，小朋友怎样翻看图书啊？（一张一张翻）师：一张张，往下翻，师：书看完应该放在哪啊（书架上）师：看完轻轻放原处，明天再来细细看。
- 8、幼儿跟老师学儿歌，并让幼儿边读书边说儿歌。
- 9、今天小朋友知道图书是我们的好朋友，都知道爱护它，大家比一比看谁最爱你的好朋友——小图书。

活动延伸

请幼儿和老师或爸爸妈妈修补幼儿园和家里破损的图书。

健康活动教案篇八

- 1、激发幼儿积极地参与活动，并感受游戏带来的乐趣。
- 2、幼儿学习双脚站立由20xx厘米的高处往下跳。
- 3、培养幼儿勇敢和克服困难的品质。

橡皮筋、海绵垫子、各种颜色的筐、各种颜色的小花、手鼓、小红帽、塑料块。

幼儿学习从20xx厘米高的地方双脚并列地往下跳。

掌握双脚落地时的屈膝缓冲。

1、前天我们看了木偶剧小红帽，你喜欢小红帽吗？那么老师来当小红帽的妈妈，小朋友就是小红帽。

2、这是我们的家，快快进来，妈妈要给小红帽带上漂亮的红帽子。（幼儿带上红帽）

1、今天天气真好，我们一起出去玩，先跟妈妈做做运动。（音乐起）

2、幼儿跟随老师做准备运动：伸伸臂、弯弯腰、抬抬腿、提提腿、跳跳跳、蹲蹲蹲等。

1、教师示范：轻轻的站在小石头上面，站稳身子，小腿一弯轻轻跳。（双脚要同时的往下跳，跳下后，小腿要弯弯的，这样就不会摔倒。）

2、集体练习从高处往下跳（鼓励幼儿大胆往下跳，纠正活动中错误的动作，注意双脚屈膝。）

3、个别幼儿展示。

4、幼儿自由练习。

外婆生病了，我们要去看看她，送些什么给她，送些小花祝她早日康复。

1、教师示范讲解游戏规则：从家门口出发，要经过三块大石头，钻过一个小山洞，爬过草地，在草地上有很多漂亮的小花，小红帽摘了花后，要快速的跑回家，回家的路上还要钻过一个山洞。

2、教师带领幼儿游戏。

强调跳下大石头的时候要屈膝（大石头，我不怕，小腿一弯，往下跳）提醒幼儿不要碰到小山洞。

3、教师带领幼儿游戏第二遍。

到外婆家的路上，有只凶恶的大灰狼，跳过大石头和钻过小山洞的时候，不要碰到山洞，否则大灰狼就会跑出来，吃掉小红帽的。

4、教师带领幼儿游戏第三遍。

大灰狼走了，赶紧去看外婆，把小花送给她。

1、到外婆家了，外婆让小红帽把花儿放到和花儿的颜色一样的筐里。

2、数一数，有几朵小花。

3、放松整理活动：我们跳一个舞给外婆看看，幼儿随教师做放松活动（音乐）

带领幼儿离开场地

健康活动教案篇九

1、了解鼻子的功能，知道不能往鼻子里塞东西

2、学习保护鼻子的方法

3、帮助班上xxx小朋友改掉抠鼻子的毛病

谜语 鼻子的图片

- 1、教师稳定幼儿情绪，做好上课准备
- 2、教师说谜语，让幼儿猜，引出新课内容

谜语：一座小山在中间，两个山洞通里边，火车汽车通不过，传送空气保平安。

(谜底：鼻子)

- 3、幼儿猜谜语，提示幼儿谜底出自自己身体上的一个器官
- 4、教师出示鼻子图片让幼儿观察，同时出示汉字卡片“鼻子”教幼儿认读
- 5、教师结合谜语内容，让幼儿互相观察鼻子的特征

提问：两个山洞指的是什么？它是怎样传送空气的？

- 6、幼儿讨论：没有鼻子行不行？为什么不行？让幼儿尝试捏住鼻子憋住气教师，直到憋不住了，感受不通气的难受。

- 8、教师讲故事《拉拉种花生》

提问：拉拉为什么哭？花生塞到鼻子里会怎样？

- 9、教师归纳保护鼻子的方法(适当地请有抠鼻子毛病的幼儿说出自己的感受)

教师小结本节活动的情况，并结合本班情况对幼儿进行健康教育。

《牢记心里头》

耳朵不要掏，眼睛不要揉，

牙齿不要剔，鼻孔不要抠，
饭前洗洗手，饭后漱漱口，
卫生好习惯，牢记心里头。