

# 2023年小班健康活动教案及反思(通用6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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

## 小班健康活动教案及反思篇一

1. 了解抹香香的简单方法，并乐意理解与尝试。
2. 明白天冷要保护皮肤，养成良好的生活习惯。

初步学会抹香香。

1. 一个包装好的礼物盒、各种香味不一香香（放在桌上）。
2. 环境创设：活动室周围摆放若干镜子，自编儿歌《抹香香》。

一、猜一猜：激发抹香香的兴趣导入：今日真开心，朋友送我礼物，想看看吗？（想）

1. 教师神秘地拿起盒子，你觉得会是什么东西呢？（自由发挥）
2. 进一步引导：师夸张地做“闻”的动作“有一股香味，会是什么呢？（鼓励幼儿随意猜想）

二、说一说：调动孩子生活经验

小结：宝宝霜，香喷喷。

2. 回忆经验抹过香香吗？抹过什么香香？为什么要抹香香？

小结：天冷了，皮肤很干燥，香香抹在脸上会很舒服，能保护皮肤。

三、抹香香：学学抹香香的方法

1. “香香怎样抹的？谁来试一试？”请个别孩子进行操作。

(1) 先请一位幼儿任意涂，让幼儿观察，你发现什么了？

a.皮肤上有的地方白，有的地方不均匀b.香香取多了，涂不了了  
(强调取少一点)

(2) 谁来帮忙他？（幼儿自我解决）

(3) 如果不需要帮忙，想什么办法自我解决呢？（出示镜子）

小结：抹香香照照镜子，细细擦，抹均匀。

2. 师：（帮帮教师）“我也要抹香香，你们一齐帮帮我，好吗？”师边说边涂面油：宝宝霜，香喷喷，我要和你做朋友。蘸一蘸，点一点，照一照，抹一抹，抹均匀了吗？“快给我检查呀，我每个地方都抹到了吗？哦，每个地方都抹到了，我的脸好舒服。”

3、徒手练习抹香香的过程。

一齐来抹香香，“你们想抹香香吗？小镜子前有你喜欢的香香，去试试吧。”

小结：高兴吗？我们真高兴，我们会自我保护皮肤了，我们把香香放好，每一天都和它做朋友。

活动延伸：

小朋友们，今日回家后，我们告诉爸爸妈妈要怎样保护皮肤，怎样抹香香好不好？

附：儿歌《抹香香》

宝宝霜，香喷喷，我要和你做朋友。蘸一蘸，点一点，照一照，抹一抹。小手转一转，香香不见了。

## 小班健康活动教案及反思篇二

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。

### 小班健康活动教案及反思篇三

1. 学习听信号向指定方向跑的技能。
2. 探索在快跑中不与他人碰撞的策略。
3. 体验团体游戏的欢乐。

小鸡、鸡妈妈和老鹰头饰，音乐磁带，录音机。

#### 一、开始部分：

1. 鸡妈妈真能干，看我生下了哪个蛋宝宝！（生蛋后，幼儿蹲下）。

2. 鸡妈妈：我的宝宝快出壳吧。你们长多大了？快快让妈妈看一看。

幼儿做伸头。肩。臂。腰和腿的动作。

3. 听音乐做小鸡操。（放磁带“小小蛋儿把门开”）

## 二、基本部分：

1. 鸡妈妈要带小鸡去捉虫，捉到虫子送到妈妈这儿来。

（提醒幼儿一次捉一条。）

2. 鸡妈妈：鸡宝宝再去捉一条虫子，送给小鸟吃。

3. 鸡妈妈：我们再捉一条虫子送给小鸭吃。

4. 如果遇到老鹰，赶快跑到妈妈这儿来。

（提醒幼儿快跑时前后摆臂。）

5. 鼓励幼儿探索在快跑中不碰撞的好办法。

6. 和大家一齐分享小虫子。

（鼓励幼儿将捉到的虫子送给客人吃。）

## 三、结束部分：

放松整理。（放“大公鸡”音乐，鸡宝宝洗澡）

## 小班健康活动教案及反思篇四

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。

## 小班健康活动教案及反思篇五

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。

## 小班健康活动教案及反思篇六

1、初步认识自我的身体器官，并了解身体各部分的名称及功能。

2、懂得要爱清洁、讲卫生，爱护自我身体。

水果及小卡片。

一、师幼谈话引入课题今日我们的活动室来了一个水果客人教师，它们藏在魔术盒里，我们一齐把它们请出来。魔法咕噜变（出视苹果）

（画画、拿东西、）用小手可不能够打人啊？

我们把苹果划开，尝一尝？甜甜的脆脆的请问你们是用什么尝出苹果的味道？嘴巴嘴巴能够干什么？（说话、吃东西）你们听到了什么？嚼苹果的声音。

那耳朵能够用来干什么？（听声音）

三、动动我的身体请你跟我做：我的头，我的脸，这是我的肩。

我的腰我的腿，这是我的膝盖，小小手手，小小手，小手真可爱，上头还有我的十个手指头。

四、引导幼儿爱护身体

勤洗头，勤洗澡勤洗头，勤洗澡，身无异味身体好。

讲卫生，爱整洁，仪表美观朋友到。