

2023年幼儿园健康小伞兵教案 健康活动教案(大全5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。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

幼儿园健康小伞兵教案篇一

通过康活动让幼儿在活动中养好良好的习惯，从而培养健康的意识。以下是健康活动教案范本，欢迎阅读！

- 1、教幼儿认识手帕，知道手帕的用途。
- 2、让幼儿学会正确使用手帕，养成讲卫生的好习惯。

- 1、各式手帕若干。
- 2、正方形的餐巾纸人手一张。

- 1、教师出示手帕，提问，引出课题。

小朋友，你们看，这些是什么？激发幼儿的兴趣，启发幼儿说出：这些是漂亮的手帕。

- 2、教师请幼儿谈谈手帕的用处。

手帕可以帮助小朋友干些什么事呢？（手帕可以擦汗，擦鼻涕，擦嘴等等。）

- 3、教师请幼儿谈谈怎样卫生地使用手帕。

手帕应放在身上什么地方?上幼儿园要带手帕吗?(手帕应每天换,叠好放进口袋里。每天上幼儿园都应带手帕。)

4、教师教幼儿叠手帕。

手帕打开后,边对边,角对角折一道,再折一道,最后折成一个小正方形。

5、练习叠手帕。

教师发给幼儿每人一张餐巾纸,请幼儿练习叠手帕。多练习几次。最后比一比,谁的手帕叠得又快又好。教师请叠手帕又快又好的幼儿叠给其他幼儿看。

6、教师教幼儿念儿歌,结束活动。

小手帕,四方方,

每天放在口袋里。

又擦鼻涕又擦汗,

爸爸妈妈真喜欢。

1、教师每天检查和督促幼儿带手帕上幼儿园。

2、在日常活动中,教师要提醒幼儿正确地、及时地使用手帕。

1、结合美术活动进行教育。

2、为每位幼儿准备白色正方形餐巾纸一张,彩色墨水及棉签若干。先请幼儿将餐巾纸叠成小正方形或三角形,然后用棉签蘸彩色墨水随意点,注意颜色的搭配,各种颜色交替使用。最后,将餐巾纸小心地打开,一块“印染”小手帕就设计成功了。

幼儿园健康小伞兵教案篇二

健康是我们生命最为重要的部分，而健康活动则是我们保持健康的必要手段。最近我参加了一次健康活动培训，收获不少，特在此分享一些心得体会。

第一段：传授健康知识

在这次培训中，我最大的感受就是得到了大量的健康知识。我们不仅学习到了各种有益的健身动作，还了解了生活中我们要注意哪些方面来保证自己的身体健康。例如，饮食、睡眠、运动和心理健康等方面都被讲得十分详细、系统。这让我深刻意识到，保持健康不只是饮食和锻炼，还需要从整个生活的各个方面入手。

第二段：着重锻炼核心力量

在健康活动培训中，我们也得到了专业的锻炼指导。我深刻意识到，核心力量的重要性。上半身的胸肌和腹肌是我们的身体核心，这些部位的若干肌群稳定我们的身体，是很多动作的基础。只有经过训练，这些肌肉才能充分利用，让我们的身体更加灵活、健康。因此，我们的培训教练十分推崇全身性的综合训练，以提高人们的核心力量。

第三段：重视休息

关于健康活动，我们重视的不仅是训练，还有休息。这是人们容易被忽略的一点。我们需要给身体和心理一定的恢复时间。在培训中，我意识到，过度和频繁的训练是不仅无益甚至有害的。给身体多一些恢复时间可以让身体更好地适应训练，迅速恢复能量。除了训练后的恢复，足够的睡眠也是保持身体健康的另一个重要因素。

第四段：形成健康生活的计划

在培训中，我们不仅成为了智慧的受众，还得到了科学的建议。除了了解基本健康知识、参加练习、休息，我们还需要为自己的健康制定合理、有序的计划。这一点我觉得非常重要。每个人都需要加强自己的不足之处，制定计划、有目的地练习。只有这些目标明确、有计划的健康活动才能有更好的效果。

第五段：总结经验体会

通过这次健康活动培训，我对健康活动的认识更进一步。这种全方位的教育和培训可以让我们更好地建立健康生活的理念，开启健康的生活方式。健康是长期的事业，我们需要用科学的方法持之以恒地进行。生活方式不只是锻炼和饮食的调整，也包括了每个方面的积极情绪。没有健康，便无法享受生活。我相信，这些经验和知识对我们始终是有帮助的，在我们的健康道路上，扮演着借鉴和指导的重要角色。

幼儿园健康小伞兵教案篇三

心理健康是每个人都应该重视的问题，而参加心理健康活动是实现心理健康的有效途径之一。最近，我有幸参加了一次心理健康活动，让我深刻体会到了身心健康的重要性。通过这次活动，我不仅获得了关于心理健康的知识，还发现了一种积极的生活态度，成长了许多。以下是我的心得体会。

首先，这次心理健康活动使我意识到了心理健康的重要性。在活动中，专业的心理学家向我们介绍了心理健康的定义、特征以及途径。我意识到心理健康是一个充满挑战的过程，它需要我们保持良好的心态、积极的情绪和健康的行为习惯。活动中还有一系列的实践项目，比如冥想、放松训练、情绪管理等。通过参与这些实践，我可以更深入地了解自己的内心世界，并学会如何应对不同的情绪问题。这次活动的经历让我深刻认识到，心理健康对于一个人的幸福和成功至关重要。

其次，参加心理健康活动让我发现了一种积极的生活态度。在活动中，我们学习了如何树立积极的心态，如何从正面的角度看待问题。通过参加各种团队合作和情景模拟的活动，我逐渐摆脱了消极情绪的困扰，培养了自己的乐观心态。我发现，当我保持积极的生活态度时，事情变得更顺利，我也更容易感到快乐和满足。这种积极的生活态度不仅影响着我的个人生活，也影响着我和他人的关系。我与家人、朋友之间的沟通变得更加顺畅，我能够更好地帮助他人解决问题并提供支持。我深刻意识到，积极的生活态度可以改变一个人的整个人生。

再次，通过这次心理健康活动，我得到了一种新的成长。在活动中，我们进行了一些团队合作的训练，这让我学会了更好地与他人合作，明确分工，协调配合。我也了解到了自己的优点和不足，这让我明白自己在实现心理健康方面仍然有很大的提升空间。我也学会了如何在压力下保持平衡，如何有效地应对挫折和困难。这样的成长经历不仅让我在个人发展上受益，也为我今后的学习和工作打下了坚实的基础。

最后，这次心理健康活动还让我结交了许多志同道合的朋友。在活动中，我认识了许多对心理健康有着相同兴趣的人。通过互相交流、分享，我们深入了解了心理健康的重要性，并共同努力改善自己的心理状态。这些朋友不仅是我在活动中的伙伴，也成为了我日常生活中的支持者和帮助者。我们互相鼓励、帮助，共同成长。这也使我深刻认识到，与他人一同经历心理健康活动，可以得到更丰富的体验和学习。

综上所述，通过参加心理健康活动，我意识到了心理健康的重要性，并发现了一种积极的生活态度。这次活动让我得到了新的成长，也结交了许多志同道合的朋友。我相信，通过持续的心理健活动的参与，我将能够进一步提升自己的心理状态，过上更健康、快乐的生活。

幼儿园健康小伞兵教案篇四

母亲节，五月的第二个星期天，作为一个向母亲表达爱的节日，往往被快节奏的校园生活所遗忘。同时，很多人往往不知道以什么方式来表达对母亲的爱。时至五月母亲节来临之际，远离父母在异地求学的我们，该如何祝福亲爱的母亲，然他们感受到我们的爱。

通过本次活动，呼吁同学们关爱母亲，关心家人，并鼓励同学们勇敢的对母亲表达自己的爱。

感恩母亲节，爱就大声说

5月13日（母亲节）

北校电信路口

北校全体学生

- 1、请x部帮忙制作相关的宣传海报以及许愿树。
- 2、准备好便利贴、笔、调查问卷（详见附表）。
- 3、5月13日请志愿团帮忙，在北校电信路口摆台，

向路过同学发放调查问卷，并请他们来许愿树前写下自己相对母亲说的话，鼓励同学现场打电话，对母亲说：“妈妈，我爱你。”

便利贴□ $3 \times 2 = 6$ 元

调查问卷□ $0.1 \times 150 = 15$ 元

合计：21元

法学院心理健康

二xx年三月二十四日

附：调查问卷

你对母亲了解多少？性别xxxxxx出生年月xxxxxx

幼儿园健康小伞兵教案篇五

随着生活水平的提高，人们的健康意识越来越强。很多人会选择去健身房、游泳馆等地方进行健康运动，但由于缺少专业的指导，也会出现一些不适合自己的运动方式和不科学的饮食习惯。因此，参加健康活动培训可以更好地学习健康知识，预防和治疗疾病，提高身体素质，拥有健康的生活方式。

第二段：健康活动培训的收获

我参加了一期健康活动培训，将所学进行总结和反思，发现自己受益匪浅。首先，在运动方面，我从教练那里了解到更多种类的运动，如瑜伽、慢跑、游泳等，使我充满了动力和热情，不仅运动次数增加了，运动方式也更加丰富多彩。其次，在饮食方面，培训程序中专门设置了饮食知识的讲座，让我知道了一些饮食知识和营养摄入的正式量，改变了以往饮食过度或者饥饿导致的负面健康状况。此外，对于身体状况不佳的同学，教练会根据他们的情况设置适当的活动计划和饮食建议，以达到恢复健康的效果。

第三段：培训中遇到的困难

在培训过程中，个人的习惯和想法会影响对教练的接受程度，也会影响对课程的学习效果。我曾因为练习动作不同步、饮食控制困难等事情而感到不自信和怀疑自己是否有能力坚持

培训。但是，教练通过耐心的讲解、检查和指导，让我重新信心倍增，并慢慢摆脱那些困扰我很久时间的问题。

第四段：培训后的实际效果

在经历了培训后，我意识到自己的身体发生了明显的变化。之前，我每次运动都会感到疲惫不堪，但现在通过专业的运动科学指导和健康饮食结合，我的身体变得更有活力，精力更加集中，效率提高，生活幸福指数也随之提高。最重要的是，我没有受到过伤害，身体的柔韧性、耐力、平衡性和力量有了明显的提高。

第五段：结语

总之，健康活动培训的收获非常多，让我认识到自己的健康需要和优先级，让我更加注重饮食搭配和科学锻炼方式，也让我更有自信和动力去追求更好的生活品质。希望未来能够将培训知识循序渐进地融入自己的日常生活中，养成良好的健康习惯，拥有更健康、更美好的生活。