

2023年健康活动不许摸教案(通用6篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。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！

健康活动不许摸教案篇一

学会与别人相处

发展心理学研究表明，同伴交往是儿童形成和发展个性特点、形成社会行为、价值观和态度的一个独特而主要的方式。鉴于友谊对儿童心理发展有重要影响，通过观察、与学生交流发现本班学生非常重视同伴关系，但普遍对友谊的认识存在偏差，决定召开“学会与别人相处”为主题的班会，旨在帮助学生正确理解友谊，使同学之间建立真正的友谊，促学生心理健康发展，形成良好个性，建立正确的友谊。

（三）小品表演（这都是班里发生的真人真事。）

甲乙二人是好朋友，好东西都共同分享。连好吃的都是你一口，我一口。一天，甲乙一同去逛商场，出来后甲送给乙一件小礼物，说是从商店里拿的。乙问同学们：“我该怎么办？”同学讨论摘录：（同学按讨论结果演完）

（四）选择谁做朋友。（出示题目）

甲乙是非常要好的朋友，经常在一起写作业。一天，甲很快做完了作业，在旁边催促乙快点写，可乙有两道题不会，想了一会也不知怎么做，甲越催乙越着急，甲最后说：“干脆，你抄我的吧！”这样，乙很快把作业写完了，两人开始一起玩耍。

（五）写一写你认为真正的友谊是什么？（按你认为最重要的先后顺序列出）

（六）说一说

- 1、你知道的关于友谊的名人名言。
- 2、你认为真正的友谊最重要的是什么（可自己写名言）
- 3、你现在最想对你的朋友说什么，你想成为谁的朋友，你和哪个朋友出现了误会，自由活动五分钟做你想做的事。

（七）结束语真正的友谊：相互尊重、相互信任、相互帮助、相互学习、共同进步。

祝每位同学都能找到知心朋友，获得真正的友谊。

健康活动不许摸教案篇二

- 1、教师和幼儿欣赏展板，自由交流。
- 2、提问：这块展板上都有什么？你能向大家介绍一下自己收集的材料吗？
- 3、请幼儿逐个介绍展板上的这些图片、照片等都是宣传和介绍与健康有关的知识，如爱护眼睛、保护牙齿、爱护耳朵等。

二、观看课件，了解和健康有关的节日

1、提问：

（1）为什么要宣传这些健康知识呢？眼睛、耳朵、牙齿这些器官有什么重要的作用？

（2）你知道爱牙日、爱眼日和爱耳日是哪一天吗？为什么要

设立这些有关健康的节日呢？

2、教师出示图片，和幼儿玩匹配游戏，把爱牙日、爱眼日、爱耳日与具体的时间联系起来。

小结：眼睛、耳朵、牙齿是我们身体上很重要的器官，为了让大家好好保护它们，所以设立了专门的节日。

三、教师引导幼儿设计宣传画

1、提问：我们应该怎样保护眼睛、耳朵、牙齿这些重要的器官呢？

2、教师鼓励幼儿为健康节日设计宣传画。

小结：在“爱牙日”这天我们可以做些什么？

四、小小设计师：幼儿分小组设计宣传画，并进行展览

教案设计频道小编推荐：[幼儿园教案](#) | [幼儿园教学计划](#)

健康活动不许摸教案篇三

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长时间的问题。

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。希望未来能够将这些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。

健康活动不许摸教案篇四

健康是人类生存的本钱，健康活动的开展能够促进身体的健康，增强体质，提升生活质量，让人们的身體更加健康。我参加了一次健康活动培训，对我的生活和工作产生了不少的影响。下面我将分享我在健康活动培训中的体会和感受。

一. 健康活动的重要性

随着社会的发展，人们的生活方式逐渐趋向于机械化，很多人的身体素质开始出现下降，同时许多疾病如糖尿病、高血压、肥胖等与生活方式直接相关。因此，开展健康活动能够有效预防这些亚健康现象的发生。而健康活动的种类非常丰富，有散步、游泳、瑜伽、太极拳等等，每个人都可以根据自己的喜好来选择适合自己的健康活动。

二. 健康优先，工作保证

我们要认识到健康是第一位的，只有保证好自己的身体，才能更加出色地完成工作。一些常见的疾病通常会导致情绪低落，思维不清晰，这无疑对我们的工作和学习产生了很大的影响。避免亚健康状态的出现，从而能够提升工作和学习的效率！

三. 健康活动培训的收获

在健康活动培训中，我了解了不少的健康活动和相关知识。比如，如何进行正确且有效的伸展运动、运动时应该保持的姿势及运动时应该注意的事项等等。学习这些知识不仅能将身体潜在的潜力发挥出来，也能避免受伤等不良后果。此外，我了解到了很多健康食品、保健品，食用后能够增强身体的免疫力，防病抗病。保证了自己的身体状况，才能让我们的工作生活更美好、更精彩。

四. 改变生活方式，提升身体素质

人的身体机能是非常神奇的，尤其是在年轻时，不管你遇到什么困难它总能帮你度过。而随着年龄的增长，身体素质也逐渐下降，疾病的发生也越来越频繁，这个时候我们的生活方式就显得尤为重要了。通过健康活动的开展和生活方式的改变，我们能够让身体健康的持久性更加稳定，生活的幸福感也会被大大提升。

五. 健康活动引领生活风尚

在现代的社会生活中，健康活动越来越被重视，并且各种形式的健康活动也开展的越来越多。这种风尚不仅提升了人们的身体素质，还为广大人民群众提供了互动交流的机会。随着活动的举办，人们的生活方式得到了改变，生活风尚也得到了提升。作为健康活动的参与者和宣传者，我们的行为何让更多的人参与到健康活动中来，加强身体锻炼，提高生活质量。

总之，通过这次健康活动培训，我充分认识到健康的重要性，生活一定要以健康为先，同时认清了健康活动和生活方式改变的重要性。我们应该每天都坚持健身运动，改善饮食，保证睡眠质量，增强身体的免疫力。希望人们都能够将健康理念融入到生活当中，引领健康生活风尚！

健康活动不许摸教案篇五

健康是我们生命中最为重要的部分，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。

健康活动不许摸教案篇六

xx城市公共交通周及无车日活动的主题是“绿色交通与健康”。

9月14日（星期五）下午□xx市八一小学的校门外已经拉起了宣传横幅。少先队大队部通过红领巾广播向全校师生进行“不坐私家车、不开私家车”的动员，并将宣传海报分发张贴至每个教室。

9月17日早晨七点半（周一），六一中队的全体少先队员在中队辅导员的带领下手执宣传小旗分别列队在西园三岔路口向行人进行宣传。当天升旗仪式的国旗下讲话就是“绿色交通与健康”，再次向全校师生进行了详细的介绍和动员，并倡议大家回去向身边的家人和亲朋好友进行宣传。同时，在五年级中进行了主题征文比赛，最后选送了两篇进入区级比赛。

我们的“少年警校”也积极行动起来了，在大队辅导员老师的帮助策划下，设计了卡通“爱心公交劝乘卡”，在午休期间着装走上街头，向等待红灯中的私家车车主进行有礼貌的宣传和发放。

9月20日中午□xx电视台《社会传真》栏目专程前来拍摄了这一活动，并在当晚的`节目中进行了专题报道。

通过本周的宣传活动，全校师生都不同程度的提高了对“绿

色交通与安全”的认识，并用自己的实际行动积极参与。