最新健康教育课教案小学三年级(实用8 篇)

作为一名教职工,就不得不需要编写教案,编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。怎样写教案才更能起到其作用呢?教案应该怎么制定呢?以下是小编收集整理的教案范文,仅供参考,希望能够帮助到大家。

健康教育课教案小学三年级篇一

使学生了解读书写字既是紧张的脑力活动,又是繁重的视力工作。为了使自己的'视力好,就要养成正确的读写姿势。

正确的读写姿势。

自己要养成正确的读写姿势。

媒体、黑板

- 1、学生了解读书写字既是紧张的脑力活动,又是繁重的视力工作。为了使自己的视力好,还要配合眼部、面部和颈部肌肉的紧张活动,因此,要养成正确的读写姿势。
- 2、介绍读书的正确姿势。
- 3、介绍写字的正确姿势。

请同学们分别做一下自己平时的读写姿势,让大家来指出哪些地方是正确的,哪些地方是错误的。

健康教育课教案小学三年级篇二

使学生了解洗头、洗澡好处多。为了自己的身体健康,从小

养成勤洗头、洗澡的良好习惯。

从小养成勤洗头、洗澡的良好习惯。

自己动手洗头、洗澡。

媒体、黑板

- (一)介绍头发的作用
- 1、介绍头发的作用。

头发有保护头皮不直接受外界刺激的作用,但头发上往往会黏附着很多污垢,刺激头皮,使人产生瘙痒感。

2、皮肤的作用

皮肤是人体的一道天然屏障,而人体每时每刻都在出汗因此,要经常洗澡,使皮肤处于一个清洁的环境中,以利于皮肤发挥正常功能。

- 3、学生了解了洗头、洗澡有那么多的好处。就要从小养成勤洗头、洗澡的良好习惯。
 - (二) 说说我自己

请同学们分别说一下自己的洗头、洗澡的习惯,由老师和同学们来评说一下做得较好和做的不够的地方。

健康教育课教案小学三年级篇三

- 1、幼儿喜欢吃蔬菜,知道多吃蔬菜对身体好。
- 2、初步培养幼儿不挑食的好习惯。

各种蔬菜若干,魔法箱一个,宝贝厨房标志,水果色拉一盘, 围裙,厨师帽子各一个,四段音乐。

幼儿喜欢吃蔬菜

幼儿知道多吃蔬菜对身体好

一、开始部分

师:今天老师要带小朋友到"宝贝厨房"去做客,你们想去吗?和我随着音乐一起出发吧!(幼儿跳舞进场)

- 二、基本部分
- 1、幼儿来到"宝贝厨房"入座,教师装扮成厨师,告诉幼儿要给大家做蔬菜大餐。
- 2、师: "今天厨师给小朋友带来了许多的蔬菜,可是有一个蔬菜它不好意思出来和你们见面,(引起幼儿注意围裙口袋里的蔬菜)谁来猜猜,这个蔬菜是谁"?——幼儿到教师口袋里来摸蔬菜,并且猜是那种蔬菜(西红柿)。
- 3、提问: 谁喜欢吃西红柿?可以怎样吃? 教师渗透西红柿的营养价值以及对身体的好处。
- 4、教师请幼儿用热烈的掌声请出其他的蔬菜。(芹菜,黄瓜,洋葱,南瓜,红薯,菠菜)
- 5、提问:都有哪些蔬菜?

你喜欢吃那种蔬菜? (引到幼儿大声说出我爱吃……)可以怎样吃?渗透不同蔬菜的营养价值以及对身体当然益处。

6、师:还有几种蔬菜宝宝想要和小朋友一起玩捉迷藏的游戏,请小朋友们快去找找他们吧。(幼儿找到事先藏好的蔬菜:

胡萝卜, 土豆, 青椒)

- 7、提问谁爱吃胡萝卜,土豆和青椒,可以怎样吃?渗透这几种蔬菜的营养价值以及对身体的好处。
- 8、出示"魔法箱"告诉幼儿,这个魔法箱会变出好吃的蔬菜色拉,请幼儿一起来试试。
- 9、幼儿每人拿一种蔬菜与教师一起变"蔬菜色拉"(做律动),然后把手中的蔬菜放进魔法箱,教师来变蔬菜色拉。
- 10、出示蔬菜色拉,幼儿说说都有什么蔬菜。
- 11、教师告诉幼儿,生活中还有许多的蔬菜,今天厨师没有带来,请小朋友回家找一找,看一看还有什么蔬菜小朋友喜欢吃,下次把它带到"宝贝厨房"来做客。

三、结束部分

提示幼儿吃东西之前要讲卫生,勤洗手。请小朋友洗手之后一起品尝蔬菜色拉。(音乐洗手歌)

健康教育课教案小学三年级篇四

使学生了解乱丢果皮纸屑的害处。从小养成不乱扔垃圾的良好习惯。

从小养成不乱丢果皮纸屑的良好习惯。

能见到不文明的行为及时劝阻并捡起垃圾。

媒体、黑板

1、我们生活的学校、小区、马鹿、公园等场所, 你见过谁乱

丢果皮纸屑吗?

- 2、这样的行为对吗?
- 1、果皮腐烂后,散发出难闻的气味,影响人们呼吸,同时也会招引苍蝇,繁殖细菌;
- 2、西瓜皮、香蕉皮等扔在路上,行人不小心踩上很容易摔倒 受伤;
- 3、纸屑等随地乱丢不仅会影响环境和市容的整洁,遇到刮风天气,纸屑还会随风飞扬,甚至影响视觉而造成交通事故。
- 1、 我们小学生该如何做?
 - (1) 把果皮纸屑扔进垃圾桶
 - (2) 把口香糖等垃圾用纸包好再扔。
- 2、 遇到不文明的人或事又该怎么做?

健康教育课教案小学三年级篇五

- 1. 初步了解合理的饮食结构,培养科学进餐的好习惯。
- 2. 尝试自己设计一份营养餐,对食物搭配感兴趣。
- 3. 主动和同伴交流,并能对自己和同伴的设计进行恰当的评价。

各种食物图片、盘子,健康金字塔范图、营养师标志、肥胖 及营养不良儿图片。

一、幼儿尝试第一次挑选自助餐。

- 1. 导入。以营养师的角色将幼儿带入游戏情境。
- 师: 小朋友,这里是哈哈餐厅,我是哈哈餐厅的营养师。
- 2. 谈吃自助餐的经验: 挑选食物的注意点。(教师加以总结)
- 3. 幼儿为自己挑选一份自助餐。(把食物图片贴在盘子里)
- 4. 和身边的伙伴交流所选的食物。
- 5. 挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿,请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。
- 6. 营养师针对幼儿挑选食物的情况进行小结。
- 二、借助范图,逐层介绍"健康饮食金字塔"。
- 1. 营养师介绍"健康饮食金字塔": (分五层)
- a.介绍第一层

小结: 谷类食物能为我们提供人体所需要的能量,让我们有足够的精神和力气来生活和运动,所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌:"宝塔底层最重要,谷类食物营养好"。

活动准备:

- 1、教学挂图:小朋友运动——不想吃饭。小朋友吃饭——小朋友追逐跑——手捂着肚子。
- 2、纸和笔。
- 一、出示图片,引导幼儿观察画面,了解吃饭前后剧烈运动带来的危害。

- 1、教师:图上有谁?小朋友在干什么?为什么他们不想吃饭?
- 2、教师:图上的小朋友吃饭后,在场地上干什么?为什么他捂着肚子?
- 二、教师进行简单小结。
- 1、剧烈运动需要大量的体力,在吃饭前后进行剧烈运动,人会出很多的汗,容易使人疲劳,感觉不舒服,所以人就不想吃饭。
- 2、在吃饭后剧烈运动,容易使肠胃中的饭粒掉到阑尾中,出现肚子疼、阑尾炎等症状。
- 三、组织幼儿开展小组讨论,并用自己的方式记录讨论结果。

教师:

- 1、饭前我们做哪些活动比较好呢?
- 2、饭后我们有可以做哪些事呢?启发幼儿想象从事各种较安静的活动。
- 四、记录幼儿的想法, 师生分享新的经验。
- 1、饭前:听音乐、看书、听故事。(总结:安静的、运动量小的活动都可以在饭前开展。)
- 2、饭后: 散步、和朋友说话、玩安静的小玩具等。

五、教师总结:适当地进行小运动量的活动,有利于消化。但不适宜看书等智力活动,因为血液要供应消化。

在记录讨论结果时,幼儿都能认真记录,并且幼儿记录了很多都是安静的活动,但饭前和饭后的活动幼儿有点分不清。

小朋友在幼儿园吃饭,是家长比较关心的问题,但大都家长 无论在家,还是在园,都只关心孩子的进食量,而忽虑了一 个问题,那就是饭前饭后不剧烈运动,特别是饭前,因此我 觉得对幼儿进行这方面的学习是很重要的。

活动中幼儿都很认真,都能积极举手回答问题,正确率也比较高,这也许是我们平时比较重视餐前餐后活动,经常对幼儿进行这方面的教育,所以幼儿在这一方面积累了一些知识,对这方面有了初步的了解,回答问题的时候幼儿会有这种表现。而且今天又经过这次的学习,幼儿的印象又更深一次,相信幼儿在这方面会做的更好。最后我希望各位老师在工作的过程中能真正的用心来对待每一个幼儿,为他们健康的成长起来做一点微薄的事情。

健康教育课教案小学三年级篇六

- 1、观察自身的皮肤和观察放大的皮肤,感知皮肤的特征。
- 2、结合幼儿的生活经验,了解皮肤的功能,探讨保护皮肤的方法。
- 3、在相互交往中,感受皮肤接触的快乐。

准备关于皮肤的放大图片或视频资料。

请小朋友摸一摸,看一看身上哪些地方有皮肤?

我们身体的每一个地方都有皮肤。有的地方皮肤粗,那是风吹日晒等原因;有的皮肤很细,那是因为有衣服遮挡保护皮肤遮挡保护的原因;有的地方皮肤松弛,那是因为脂肪多;有的地方皮肤紧绷绷,那是因为皮肤下的脂肪少。

教师:皮肤上有什么?它们有什么用?

教师: 手掌上有什么? 手指上有什么?

教师小结:我们的皮肤上有细细的毛孔,短短的汗毛。每一个手指上有指纹,手掌上有掌纹,每个人的指纹和掌纹都不同。

教师: 你的皮肤接触过什么? 你的皮肤有什么感觉?

教师: 我们的皮肤有什么用? 如果没有皮肤会怎样呢?

教师小结:我们的皮肤很敏感,能感受到冷的、热的、粗糙的、光滑的、软的硬的、尖的等各种东西。我们的皮肤就像我们穿在身上的衣服,保护着我们的身体不受伤害。

怎样保护我们的皮肤。

引导幼儿从卫生、安全、气温变化三方面,讲述保护皮肤的方法。

5、音乐活动:碰一碰带领幼儿随着音乐游戏表演《碰一碰》,让幼儿在与同伴接触过程中,感受体验肌肤之亲。

大部分的幼儿都喜欢玩,在外面疯玩过后出一身的汗,但是 又不及时补充水份,对幼儿的身体很不好,这堂课主要就是 为了然刚有人知道多喝水的好处,要让幼儿时刻记得渴了就 要多喝水。

- 1、知道人每天都需要喝水,想喝水时会主动去喝。
- 2、懂得白开水是最好的饮品,在日常活动中能主动喝白开水。
- 1、图片(锻炼后、外出游玩时、洗澡后、起床时等图片,池塘里的水、自来水、井水等不能饮用的水的图片)。
- 2、两盆洋花萝卜(一盆因浇水而发芽、长叶,一盆因没浇水

而干枯)。

- 3、活动前,教师带幼儿进行实验探究,观察同样光照下的两盆洋花萝卜,每天带幼儿给一盆浇水,另一盆不浇水。
- 1、感知讨论,了解水对身体生长的重要作用。
 - (1) 通过回忆激活已有体验,感受口渴后喝水带来的舒适(活动前进行体育活动,之后教师带幼儿喝水)

师:玩过游戏之后,你们感觉嘴巴有点怎么样? 师:喝了水之后有什么感觉? 师:喝了水之后我们就不渴了,身体舒服多了。

(2) 观察洋花萝卜,了解缺水的后果。

师:这里有两盆洋花萝卜,一盆萝卜发芽长叶了,另一盆却枯萎了。请你仔细看一看,猜一猜为什么。

师:看看它们的泥土是怎么样的?(一干一湿。)

师:原来,萝卜没有水喝就会枯死,就发不了芽、长不了叶。 人也像萝卜一样离不开水,我们只有每天多喝水才能长高长 大。

- 2、了解什么时候应喝水、哪些水不能喝。
- (1) 观察图片,了解锻炼后、外出游玩时、洗澡后等情况下人会想喝水,睡觉起床时也会想喝水。口渴了不喝水会很难受,小朋友想喝水的时候可以自己去喝水。
 - (2) 了解有些水不能喝。

师(出示图片):这些地方的水我们能喝吗?为什么?

师:池塘里的水、自来水、井水这些水看上去清清的,但是都不能直接喝,因为水里有细菌,只有烧开了才可以喝。我们保温桶里的水是烧开过的,所以可以喝。

3、通过保健医生的讲解,了解白开水是最好的饮品。

师:口渴的时候你最想喝什么?为什么?

师:到底喝什么对小朋友的身体最好呢?我们来听听保健医生怎么说。

师:小朋友喜欢喝的可乐、雪碧等饮料里面加了很多东西。喝起来甜甜的,是因为里面放了很多糖,这对我们的牙齿不好,容易让我们产生蛀牙。闻起来香香的,是因为里面加了很多香精;看上去红红的、绿绿的很漂亮,是因为里面加了很多色素。这些香精、色素其实都对我们的身体有害。只有白开水才是对身体最好的,最有利于健康的。

4、评选"喝水小宝贝"。

师:知道口渴了要喝白开水。想喝水的时候会自己去喝,就能被评为"喝水小宝贝"了。

师:你们想不想当"喝水小宝贝"?那你要记得口渴了、想喝水的时候就要去喝。

师:现在嘴巴有点渴了,我想喝水了。你们也喝点好吗?

幼儿园健康教育教案,对于幼儿来说,没有什么比健康更重要了,幼儿的健康不能只靠父母和老师来守护,应该要让幼儿自己知道该怎么做才能让自己健康。

健康教育课教案小学三年级篇七

使学生了解洗手的好处多。为了就自己的身体健康,从小养成勤洗手,正确洗手的`良好习惯。

从小养成勤洗手的良好习惯。

自己正确洗手。

媒体、黑板

1、介绍手的作用。

可由学生来说,总结到手对人是很重要的,我们要保护好手。

2、说一说手易感染细菌

让学生说,在哪些地方手容易感染细菌,所以要勤洗手。

- 3、正确的洗手方法,分三步,并示范给学生看。
- 4、勤洗手

饭前便后要洗手,手脏了就洗手,养成勤洗手的习惯。

请同学们在前面做一做,看谁最正确,由老师和同学们来评说一下做得较好和做的不够的地方。

健康教育课教案小学三年级篇八

教学目标:学生知道高中生的生理、心理发展的基本特点,并知道其与体育锻炼的关系。

技能目标: 98%的学生能知道高中生的生理、心理特点与体育

锻炼的关系。情感目标:学生乐意听讲,并能积极提问,课堂气氛活跃。教学重点:

- 1、高中生生理发育的基本特点和心理特点。
- 2、怎样通过体育锻炼促进生理、心理发展。教学难点:学生怎样将生理、心理特点与体育锻炼结合起来。

提问:

- 1、身体形态包括哪些方面的内容,高中生的身体形态有什么特点?
- 2、身体素质有哪些方面的内容?
- 一、高中生的生理特征与体育锻炼
 - (一)身体形态的发育与体育锻炼

发育:是人体形态的改变、细胞与组织的分化,以及生理功能的不断演进,发生质的变化。身体形态的发育情况可以通过身高、体重、胸围、坐高、肩宽等身体各部位的长、宽、围度及其重量等指标的测量得到。体育锻炼的注意点:

- (1) 注意保持正确的身体姿势,包括站立、走、跑、跳、投等动态或静态都应正确。
- (2) 注意练习中运动负荷的控制。(3) 高中阶段是肌力增长较快的时期,应多采用发展弹跳和支撑自身体重的力量练习或轻杠铃的练习,以发展力量素质,较重负荷的力量练习应少采用。(4) 应掌握多种运动技术,以全面发展为主,以促进身体素质、身体形态全面、均衡、协调地发展。
 - (二)心肺功能的发育与体育锻炼

高中生的心肺功能不断提高,承受运动负荷的能力逐渐增强, 在体育锻炼中应注意以下几点:

- (1) 随着心脏发育的增快,承受运动负荷的能力逐步增强。但要根据自身实际循序渐进地增加运动负荷。
 - (2) 多采用发展有氧代谢为主的练习。
- (3)运动中要注意呼吸匀称并与动作相配合,要有意识地呼气,对发展心肺功能有积极作用。

(三)身体素质的发展

身体素质是在神经系统的指挥下,身体各器官系统功能的综合表现。一般包括速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等素质。一般到16岁以后,身体素质和运动能力基本上可以达到成人的水平。在体育锻炼过程中应注意以下几点: (1)要取长补短,加强身体素质的全面锻炼,特别要针对薄弱方面加强锻炼,对促进身体素质全面发展有重要作用。

- (2) 高中阶段是快速力量发展较快的时期,应安排多种多样的力量练习,全面发展身体各部分的力量,而不应过早地进行专门性的力量练习。
- (3) 高中阶段也是柔韧素质发展较快的时期,应加强协调、柔韧性的练习,促进身体多种素质协调发展,培养良好的意志品质。

(四)神经系统的发育

高中生的神经系统的机能逐步趋于完善,分析、综合能力明显提高。应加强体育锻炼,促进神经系统发展。

提问: 高中生的心理特征包括哪些方面的内容? 讨论: 学生

结合自己的心理谈一谈看法, 教师加以引导。

- 二、高中生的心理特征与体育锻炼
- (一)要培养学生对体育的兴趣,提高体育锻炼积极性,这就需要逐步明确体育锻炼的意义和作用,体验运动的乐趣,树立远大的理想。
- (二)树立自信心,正确对待困难与挫折,增强自信心,客 观评价自己,在实践在大胆锻炼。
- (三)要正确对待竞争,正视竞争现实,明确竞争意义,积 极参与竞争,选择正确的竞争方式。
- (四)要注意提高意志品质,刻苦付诸意志的行动,结合不同运动的特点,有意识地培养、磨练意志品质,不断提高意志力水平。

总之,在体育锻炼中,每一次通过自身努力获得的成功,都 是你迈向成功的台阶,只有经过无数次努力并获得成功的人, 才能到达台阶的顶端。

高中阶段是身心发展的关键时期,这一阶段身心发展水平将 对今后一生产生重要的影响。身体的发展为心理的发展提供 物质基础,加强体育锻炼的促进生长发育,使身心健康成长 的积极、有效的手段之一。

三、讨论

你对你的身心健康有所了解吗?在你的高中阶段,为了身心全面健康的发展,你有何打算?谈谈你的看法。