

# 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坏处。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，但是又不及及时补充水份，对幼儿的身体很不好，这节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。