

2023年抱一抱健康教案(实用7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。那么问题来了，教案应该怎么写？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

抱一抱健康教案篇一

活动目标：

活动目标

- 1、初步养成良好的卫生习惯，学习正确的刷牙方法。
- 2、尝试沿着一条线段自上而下地画短线，初步学习正确的握笔姿势。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 4、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备

牙刷一把。画纸、蜡笔。

活动过程

一、引发兴趣,导入课题。

教师:你们每天刷牙吗?你们是怎样刷牙的?(告诉幼儿正确的刷牙方法。)

二、讲解示范。

1、教师:小朋友们,牙刷是什么样子的?牙刷的刷毛又是什么样子的呢?(出示牙刷)

教师小结:牙刷毛短短的,直直的,排列得很整齐。

2、教师和小朋友一起讨论刷毛的画法。

(1)“小朋友,你们听是谁在哭啊?”教师出示一张画好牙刷但是没有刷毛的画纸。

(2)讨论“我们来帮助小牙刷画上刷毛吧!谁有好办法?”(请幼儿上前把自己的想法在纸上画出来)

(3)教师示范“牙刷的刷毛要排好队,一根一根靠得紧”

(4)再请小朋友上前来画,教师给予指导:刷毛不要画得太长。

三、幼儿作画,教师指导。

1、教师:杨老师这里有好多没有刷毛的牙刷,我们一起来为他们添画上牙刷毛吧!

2、鼓励大胆作画,提醒幼儿注意握笔的姿势。

3、指导幼儿画牙刷毛时,要从上往下、从坐往右一根一根地画,要画得多、画得紧密。

四、引导评价

1、互相欣赏作品

2、教师:哎呀小朋友真能干,画了这么多漂亮的牙刷。我们一起来刷刷牙吧。

附：天天刷牙好

小牙刷，手中拿，

张开我的小嘴巴。

上下刷，里外刷，

牙齿刷得白花花。

早上刷，晚上刷，

没有蛀牙人人夸。

活动评价

幼儿对于刷牙都挺积极的。

当那一首儿歌放出来时，他们齐刷刷的做起动作来了。

抱一抱健康教案篇二

与心灵相约，与健康同行

5月16日（星期日）

- 1、由宣传部制作海报（两张展板大小），宣传“525”全国大学生心理宣传月的意义，目的：倡导更多大学生关爱自己，关爱他人。
- 2、由办公室与编辑部制作喷绘（两张展板大小），宣传心理知识及发表倡议书。
- 3、由办公室制作三条横幅、一张为“预祝第六届“525”全国大学生心理宣传月顺利开幕”，一张为“525”全国大学生心理

宣传月的主题，一张为口号。

4、由办公室和财务部购买活动所需材料，如气球，礼炮等。

5、由组织部制作晚会背景平面，组织音响，灯光，电脑等器材。

6、由编辑部负责晚会节目的制作。

教学楼与实训楼之间的空地

场地简介、1为“525”全国大学生心理宣传月背景，两边横拉气球柱，上面用卷起的白布，等放映电影时会拉开。

2 为5乘以15米的舞台，两边布置灯光，音响

3为四块展板，分别宣传“525”全国大学生宣传月的目的，意义，心理知识

4为拱门状的气球门，上面挂条幅

5. 6. 7为三条条幅

8为控制区

9为进出门，控制人流

10为观众席，座位为120个

南昌市各大高校心理协会，江西工程职业学院全体师生，“心灵家园”大学生心理协会全体成员，社会媒介。

1、到时会安排人员进行会场秩序及人流分配的工作，对晚会的安全进行保证。

- 2、 我们会事先发放门票，邀请南昌各大高校人员入常
- 3、 到时会场会拉起彩带对会场进行控制。
- 4、 活动人员的分配有详细策划做出。
 1. 5月16日早上9、00开始布置会场至下午2点。
 2. 晚会由3点30正式开始。
 3. 首先是剪彩仪式，然后是节目，最后是电影。

有详细策划做出，大概资金1000元。

抱一抱健康教案篇三

纲要提出：教育内容的选择，既要贴近幼儿的生活，为幼儿感兴趣的事物和问题，又有助于拓宽幼儿的经验和视野。小花枕，为幼儿所熟悉，色彩鲜艳，形状各异，是幼儿每天接触的好伙伴。而很多时候，我们可以发现，孩子喜欢在床上玩游戏，摸摸枕头被角，拿枕头抛接、躲在被子里捉迷藏，抱着枕头当娃娃等。对于他们来说，玩小花枕，既会感到亲近熟悉，又感到新奇。内容的选择，既符合其现实水平，又有一定的挑战性。

小班幼儿活泼好动基本动作发展（走、跑、跳、投、爬等）较弱，坚持性差，注意力易分散。如何发展幼儿的基本动作呢？纲要指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”根据小班幼儿对故事、小动物、游戏感兴趣的特点，选择游戏化的故事情境，让幼儿以小动物的角色身分参与其中，能激发幼儿主动积极的参与意识。

活动目标是教育活动的起点和归宿，对活动起着导向的作用。根据对小班幼儿年龄特征及教材分析，我制定了本次活

动的目标：

- 1、 初步尝试一物多玩，鼓励幼儿想出枕头的`多种玩法，发展思维；
- 2、 发展基本动作，提高动作的灵活性和协调性；继续培养幼儿对体育游戏的兴趣。

（纲要：培养幼儿对体育活动的兴趣是

幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿的兴趣。）

重点：发展基本动作，提高动作的灵活性和协调性；继续培养幼儿对体育游戏的兴趣。

难点：初步尝试一物多玩，鼓励幼儿想出小枕头的多种玩法

热身运动——尝试小花枕的一物多玩，发展基本动作——游戏巩固基本动作——放松运动

1、 游戏法。贯穿于整个教育活动中。（游戏是幼儿的基本活动。）

2、 自主探索法：幼儿尝试一物多玩。

3、 示范法。请幼儿演示其玩法。

4、 故事情境法。

1、 兔宝宝的头饰（每人一个），兔妈妈、兔奶奶的头饰各一。

2、 小花枕若干

3、 场地布置，兔奶奶的房子。

“兔宝宝们，今天的太阳真好啊。妈妈带你们晒太阳去。”

听音乐，小兔们抱着小花枕，作运动。

（热身运动是开展体育锻炼必不可少的环节。以游戏口吻开场，一下子就把幼儿的注意力吸引过来，幼儿以小兔子这个他们所喜爱的游戏角色，进入到活动中，很自然的在欢快的音乐声中，愉快的跟着教师做起了热身运动，。使幼儿的身体各个关节得到舒展，肌肉得以放松，从心理上和生理上都进入状态。这一环节也为后面的活动作铺垫。）

1、 兔宝宝们，你们想跟小花枕做游戏么？可以怎么玩呢？请个别

幼儿尝试，肯定幼儿的几种想法。还可以怎么玩呢？（以简洁的谈话方式，激发幼儿活动的积极性。）

2、 幼儿自由操作，教师巡回指导，鼓励幼儿想出不同的玩法。（自主探索，体现了教育活动中幼儿的主体地位；同时，由于幼儿年龄小，教师的间接指导便显得尤为重要，针对幼儿的不同水平，适时地帮助与指导，使幼儿获得不同程度的提高和体验成功的快乐。）

3、 请幼儿演示新的玩法，教师：兔宝宝们真聪明，想出了这么多好玩的方法，让我们都来玩一玩。再想想还有什么有趣的玩法。（通过演示，对于每个幼儿又是一次提高。帮助幼儿树立信心，激励其拓宽思路。对于个别能力较弱的幼儿，也可通过模仿，获得新的体验与成功。）

4、 幼儿自由活动。鼓励幼儿尝试合作

1、 故事梗概：暴风雨要来了，兔奶奶的房子太旧了，要搬

到新家去。可是兔奶奶年纪大了，搬不动，该怎么办呢。

引发幼儿提出帮助的方法，及时地肯定。

（以生动的故事情境，引发幼儿积极思考，学会关心他人。）

2、 运砖、盖新房

运砖：用不同的方法搬运。（巩固

幼儿的即时经验，通过游戏化的情境，以幼儿感兴趣的方式，使幼儿基本动作得以提高。）

盖新房：学习合作铺平搭高的方法。（培养了幼儿初步的合作意识，和不怕困难，努力完成任务，体验合作的愉快和成功的乐趣。纲要指出：在体育活动中，培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质，和主观、乐观、合作的态度）

3、 兔奶奶的感谢。

配班教师以兔奶奶的身分出现，对幼儿表示感谢。

以小花枕作伞，躲雨。（放松活动，在活动中，幼儿始终保持愉快的情绪。故事情节取得圆满。）

抱一抱健康教案篇四

户外健康活动是我们日常生活中有助于保持身心健康的一种健康生活方式，而我们班级也积极参加该类活动以保持我们的身体健康。在这些活动中，我们从中获得了不少的经验 and 启示。下文将介绍我对户外健康活动的体会和心得。

第二段：户外徒步活动

户外徒步活动是我们班级经常参加的一种健康活动。在徒步过程中，我们需要克服许多挑战和困难，例如在道路上遇到不同的地形和气候条件，这些都对我们的体力，意志力和耐力都是一种考验。但是，徒步活动也是一个相对轻松的健康运动，可以帮助我们放松身心，提高思维能力，并促进我们的团队合作精神。

第三段：水上运动

水上运动是一种另类且充满挑战性的户外健康活动。例如，皮艇、冲浪和划艇需要我们拥有一定的身体平衡和协调能力，高超的技巧和应变能力以及对风、浪等环境的适应能力。在水上运动队的活动中，我们充分体验了精神与身体的竞技，并且提高了我们的自信、勇气和领导能力。

第四段：体育竞技

除了户外徒步活动和水上运动，我们的班级经常参加各种体育竞赛活动。例如篮球、足球和田径比赛等。体育比赛也需要我们付出大量的时间和精力，训练我们的身体协调、反应能力和技术能力。通过参加这些活动，我们学习了独立思考、领导和团队合作的重要性，同时也能增强我们的体魄和身体素质。

第五段：总结

参加户外健康活动不仅可以让我们保持健康、强壮身体，同时也可以发掘团队协作的能力、合作精神、自信心和勇气。我们希望能够通过这些活动中更加深入地了解我们自己，同时也希望能够通过这些活动与其他班级加深互动和沟通，增强友谊和彼此尊重。希望我们班级将来可以持续不断地参加户外健康活动，从而成为更强大的人物和更好的团队。

抱一抱健康教案篇五

户外健康活动是一种非常重要的身体锻炼方式，尤其对于中班幼儿来说，户外活动能够帮助幼儿建立自信和自尊心，增强身体素质和锻炼体能，培养良好的协作精神和动手能力。通过这次户外健康活动，我深切体会到了户外生活的魅力和好处，感受到了大自然带给我无限的乐趣和正能量。

第二段：户外健康活动增强身体素质

户外健康活动是增强身体素质的绝佳途径。我们在户外健康活动中参加各种体能训练，如爬山、奔跑、跳跃等，这些活动能够有效地提高我们的肌肉弹性和心肺功能，增强我们的体力和耐力，加速身体新陈代谢和排毒。同时，户外健康活动中的阳光、新鲜空气、美丽风景也能够让我们身心愉悦，降低压力，促进睡眠和食欲，增强我们的免疫力。

第三段：户外健康活动培养协作精神和动手能力

户外健康活动在培养协作精神和动手能力方面也有很大的作用。我们在户外活动中需要相互配合，共同完成一些任务，如搭建帐篷、采集自然资源、准备野外烧烤等等，这些活动强化了我们之间的团队精神和沟通能力，增强了我们的自信和自尊心。同时，户外活动中也锻炼了我们的动手能力，我们需要掌握一些重要技能，如野外求生、摄影、绘画、手工制作等等，这些技能不仅增加我们的趣味性，还培养了我们的创造力和发散思维能力。

第四段：户外健康活动营造良好的心理氛围

户外健康活动还能够营造良好的心理氛围。我们在户外活动中体验到了大自然的美丽和神秘，感受到了生命的真谛和存在的意义，这让我们倍感世界的奇妙和无限可能。同时，户外活动中也能够促进我们对生命的尊重和珍爱，增强我们对

人类、动物和自然的感情与责任，让我们更加关注保护环境和生态，营造和谐的社会氛围。

第五段：结语

总之，户外健康活动对中班幼儿的全面发展非常重要，它可以增强我们的身体素质、培养协作精神和动手能力、营造良好的心理氛围。同时，户外健康活动也具有趣味性和创造性，让我们充分放松心情，释放压力，体验生命的美好和完整。我们应该通过更多的户外健康活动，让自己更加快乐、健康、自信，成为真正的大自然探险家。

抱一抱健康教案篇六

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。

抱一抱健康教案篇七

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，让人们的身体更加健康。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！