

# 2023年小学健康教案(精选5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 小学健康教案篇一

知道水的用途。

用一些途径知道水的用途。

叶子

### 一、导入

1、同学们，我们的地球表面有百分之几是水？

2、板题

### 二、说一说

1、同桌互相说说水的用途。

2、填写在书上第一页。

3、汇报。

4、如果没有水，我们的生活将会怎样？

### 三、小实践

怎样证明植物和动物体内有水？

1、小组合作做挤叶子的实验。

2、汇报实验结果。

四、辩一辩

1、动物体内也有水吗？

2、运动后出汗了，我的体重减轻了。

3、还有其它方法验证生命体内有水分吗？

五、小结

1生命之源——水

水的用途

植物和动物体内有水

## 小学健康教案篇二

找一找自己身体的各个部位有没有变化，或开始有了什么变化。

板书课题：迎接青春期的到来

二、新授

1、讨论：

你们知道什么是青春期吗？

你身体的各个部位发生了什么变化？

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

- (1)、迅速长高。
- (2)、心肺功能明显增强。
- (3)、肌肉的发育十分迅速
- (4)、体重增加。
- (5)、神经兴奋性加强。

4、为了今后的强健的身体，我们现在该怎么做？

归纳：

- (1)、养成良好的习惯。
- (2)、加强营养、合理安排饮食。
- (3)、不吸烟，不喝酒。
- (4)、保持正确的坐、立、走姿势。
- (5)、加强体育锻炼。
- (6)、保护好嗓子，不大声喊叫。

### **小学健康教案篇三**

- 1、学会关心他人、设身处地地为他人着想、与朋友相互理解；
- 2、当同学之间发生矛盾冲突时，能多反思自己的言行，尽量

对他人宽容；3。学会珍惜友情，与朋友平等对待。

学会关心他人、设身处地地为他人着想、与朋友相互理解；  
学会珍惜友情，与朋友平等对待。

## 一、引入

1、看41页一组图，

2、妈妈为啥陷入深深的沉思？

3、交流一下在你心情不好或遇到困难的时候，得到朋友的安慰和帮助是什么心情？

小结：有了幸福就共享，有了痛苦，要一起分担，这就是朋友。

想想友情体现在哪里？说说自己的实际体会。

我在你身边作为朋友，你应该在什么时候在他的. 身边？

二、引导学生注意别人什么时候需要自己的关心和帮助，从而引导他们从生活细微处学会关怀，学会付出。结合实际事例说一说。

说说：当朋友（）的时候，我会（）。

## 活动

你有什么烦恼的事吗？试着把它说出来，让大家和你一起分担。

说说自己的烦恼事，说说什么是移情？

## 三、心灵体操。

活动一、照镜子

活动二、心心相印。

活动三、如果我是你。

四、心海拾贝，课后关注周围的同学。

## 小学健康教案篇四

睡眠好身体好

1. 让学生懂得按时作息的好处，每一天能保证10小时。
2. 使学生掌握正确的睡觉姿势，养成早睡早起的好习惯。

启发引导学生，由学生自己说出，应当怎样睡眠

一、导入新课：

在我们学校里，同学们你们都几点睡觉，几点起床算一算，你们每一天都睡了几小时

二、学习新课：

1. 睡前不要做：

a. 不要吃得太饱

b. 不要喝浓茶

c. 不要看惊险电视节目，不要听恐怖故事

d. 要用温水洗脚

2. 睡觉时要：

a. 盖的被子要根据季节和天气而适当

## 小学健康教案篇五

不随地吐痰

通过学习使学生懂得随地吐痰、乱扔果皮纸屑的危害，培养学生不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑的良好卫生习惯。

培养学生不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑的良好习惯。

培养学生不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑的良好习惯。

挂图

一、故事导课。

讲猪八戒吃完西瓜后把果皮乱扔，结果自己踩上西瓜皮摔倒的故事。告诉学生，随地吐痰，乱扔果皮纸屑有很多危害。

二、提问：随地吐痰有那些危害？有痰要吐的时候怎么办？

让学生讨论。

熟读儿歌：

随地吐痰不卫生，

痰中细菌传疾病。

有痰吐进痰盂里，

健康清洁又文明。

三、提问：乱扔果皮纸屑有那些危害?你平时是怎样做的?

学生讨论。

教唱儿歌：

果皮箱，张大嘴，

果皮纸屑丢箱内，

从小养成好习惯，

环境整洁行为美。

四、你觉得我们身边的环境怎样?该做个怎样的市民?

板书设计

不随地吐痰健康清洁又文明环境整洁行为美