

2023年小班健康我的身体教案(实用8篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

小班健康我的身体教案篇一

小班健康教育对于孩子的成长发展至关重要。在班级中，老师们不仅关注孩子的身体健康，还注重孩子的心理健康。从营养饮食到日常生活习惯，从个人卫生到社交行为，小班健康教育涉及方方面面，让孩子们在愉快的学习和生活中掌握好健康的小秘诀。

第二段：食品安全教育

在小班健康教育中，食品安全是一个重要的方面。老师们会教孩子们如何区分食品的好坏，学习正确的食品储存方式，更重要的是教育孩子们培养良好的饮食习惯。我们不光注重孩子们在学校饮食，我们还会传递一些有关于饮食知识和技巧，例如水果和蔬菜的选择，食品调味的注意事项等。

第三段：个人卫生教育

个人卫生教育是小班健康教育的重要组成部分。如果孩子们不注意个人卫生，就会导致一些健康问题的出现。例如，如果孩子不洗手或者在公共场合乱跑乱玩，这些行为都会增加孩子感染疾病的风险。在小班健康教育中，我们会教孩子们如何保持身体的干净卫生，从毛巾、牙刷到换洗衣物，我们会用轻松有趣的方式呈现。

第四段：运动教育

运动教育也是小班健康教育的重要部分。运动可以减少孩子们的压力，提高他们的免疫力，增强他们的体质。在班级中，我们会让孩子们参与各种愉快有趣的运动活动，这可以让孩子们感受到运动的乐趣，并且增加他们与班级的互动。当然，在推动运动的同时，我们也会注意孩子们的安全，确保他们在各种运动项目中得到安全保障。

第五段：结论

综上所述，小班健康教育有助于孩子们掌握健康的生活方式，从而在日常生活中自我管理与保护。当然，父母在家中也可为孩子进行适合年龄阶段的健康教育，在家中为孩子打下良好的健康基础。相信在全社会的共同努力下，孩子们可以拥有更加健康、快乐、充实的成长体验。

小班健康我的身体教案篇二

根据纲要要求，为了让小班的孩子有团结合作的意识、能有自我保护意识而设计了这次活动课。

- 1、认知方面：了解人体的几大重要关节。
- 2、情感方面：团结合作意识和自我保护意识，体会游戏的快乐。
- 3、技能方面：动手动脑能力和动作协调能力。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

教学重点：团结合作意识和自我保护意识。

教学难点：动作协调性。

健康歌、找朋友、多媒体。

一：开始

放音乐——健康歌，激发孩子的兴趣。

二：活动

1、有头到脚的七个关节的认识，加上对应的动作。

教师示范，并做相应的辅导。

2、小朋友们围成圆圈做动作，配上《找朋友》的音乐。

辅导孩子的动作。

1、2点是针对技能和认知目标。

3、集体活动：配上《健康歌》做游戏。

培养孩子的团结合作意识；加深孩子的动作协调性。

3点是对孩子的情感能力的培养。

三、延伸：

回家和爸爸、妈妈一起玩这个活动。

这节课中我教学重点、难点把握比较准确。通过几次反复动作的练习活动，幼儿分识关节名称的难度由易到难，并给了每个孩子锻炼和表达的机会。突破难点时用了让幼儿先探索，再老师总结的方法，尊重幼儿感知与判断。整节课幼儿注意力集中，情绪活跃。我上起来也很轻松。

不足的地方：幼儿探索深度不够，因为课堂纪律我怕放开后

收不回来。如果重新上这节课，我将突破难点时让幼儿探索的这个活动时间更长一点，更深入一点。时间合理安排。

小班健康我的身体教案篇三

幼儿的进餐、午睡等都是极有利的教育契机，其中蕴含了很大的教育价值。针对目标，我有意识的观察本班孩子的进餐情况，发现有些孩子吃饭吃的特别慢，你不催他他就不吃，你催他，他才知道吃一口，针对孩子们吃饭磨蹭的现象，我们开展了“健康宝宝”这一活动。

- 1、能在规定的时间内（30分钟）吃完自己的一份饭。
- 2、初步做到不挑食，不剩饭。
- 3、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

kt板、小红花、幼儿照片；红色、蓝色、黄色小圆点若干。

- 1、听故事《胖姐姐和瘦妹妹》，启发对进餐的思考。
 - （1）故事中胖姐姐为什么长的这么胖了呢？
 - （2）瘦妹妹怎么会变的这么瘦了？他们两个这样做好不好？为什么？
 - （3）你平时是怎么吃饭的？这些习惯好不好？我们应该怎么做才会变成健康的好孩子？
 - （4）教师小结：我们不能学胖姐姐那样喜欢吃的东西就吃很多，这样对我们的胃不好，会得病，还容易长胖。我们也不

能学瘦妹妹，吃很少的饭，身体变得很瘦弱，同样容易得病。我们小朋友在吃饭的时候应该什么都吃，不挑食也不偏食，这样我们的身体就会很健康，不容易得病。

2、做个健康好宝宝。

讨论：（1）我们怎么做才能让别人知道我们是健康的好孩子呢？

小结：可以告诉别人，也可以把自己吃的饭菜记录到纸上，这样别人就可以看到了。

（2）我们怎么记录下来我们吃了多少饭？

小结：我们可以用彩笔画出来，也可以把它们制作成展板展出来，这样别人一看就明白了。

3、大家共同制作“健康宝宝”展板。

（老师协助幼儿把照片剪好，并贴在展板上，布置好“健康宝宝”展板。）

教师小结：我们用kt板制作了一个“健康宝宝”展板，你们的照片都在上面，当你们在规定的时间内，自己吃完一份饭的就可以得到一个红色圆点；在规定时间内，自己吃完两份饭的可以得到一个黄色圆点；在规定时间内，自己吃完三份饭的可以得到一个蓝色圆点；在规定时间内没有吃完一份饭的，就不能得到我们的圆点了。把你得到的这些圆点贴在照片上，周五的时候我们看谁得到的圆点最多，老师还会有小礼物送给你们。

4、在早午餐中鼓励幼儿不挑食，不剩饭。

游戏是最适宜于促进幼儿主体性和个性化教育的形式，因此，

教师应积极地将理念转化为行为，注重在活动中观察、捕捉幼儿的兴趣，把握时机及时引导，促使孩子们更深入进行游戏，让孩子在健康游戏中得到更多的发展。

小班健康我的身体教案篇四

小班健康是每位小学生的必修课程，它不仅关系到我们的身体健康，还会对我们的心理健康带来影响。通过一学期的学习，我深刻地认识到了健康的重要性，同时也收获了很多心得和体会。

第二段：锻炼是生命之源

在小班健康课上，最引人注意的莫过于体育锻炼环节。在运动中，我们的身体可以得到充分的锻炼，肌肉会更加坚实，韧性也会更强，而且还可以提高我们的身体素质和免疫力。不仅如此，锻炼还能帮助我们释放压力，调整情绪，提高工作和学习效率，在精神方面也有很多好处。

第三段：饮食要注意

健康的饮食习惯对我们的身体健康非常重要，而且也是我们学习小班健康的重点之一。在课堂上，老师和同学们向我们介绍了很多饮食的常识和技巧，例如，多吃蔬菜水果，不吃过多的油腻和甜食，注意膳食搭配等等。通过认真学习和实践，我逐渐形成了良好的饮食习惯，大大提高了我的身体健康。

第四段：保持心态平稳

心态对我们的身体健康和心理健康都有着至关重要的影响。在小班健康课上，我们不仅学习了如何保持心态平稳，还学习了很多有益于身心健康的方法，例如，做运动、听音乐、看书等等。通过实践和体验，我认识到了平稳心态对我们的

健康有多么重要，同时也学会了如何去调节自己的心态。

第五段：结语

在小班健康课上，我学会了很多关于身体健康和心理健康的知识，同时也收获了很多宝贵的经验。在日后的生活和学习中，我会继续坚持健康的生活方式和习惯，让自己更加健康、快乐和美好。

小班健康我的身体教案篇五

小班健康对于孩子的成长来说是非常重要的，有助于提高孩子的身体素质和免疫力，也有助于提高孩子的心理素质和自信心。我是一名小班的班主任，在班级中不断探索和分享健康心得，让孩子们真正从健康的生活中获取快乐和成长。

第二段：营养健康的教育

健康的饮食和营养是小班健康教育的基础，我通常会利用营养与健康的教育来引导孩子们形成良好的饮食习惯。在这方面，我通过游戏、故事、资料的介绍来让孩子们认识到“什么东西对身体好，什么东西对身体不好。”同时，我们也会讲解一些日常生活中需要特别注意的饮食、膳食卫生、食品安全等知识。

第三段：运动健康的教育

小班健康的另一个重要方面就是运动健康。为此，我通常会开展各种各样的体育课、运动会等活动，让孩子们养成健康的运动习惯。除此之外，我们也会将节日、生日、特殊场合作为时机，让孩子们在庆祝的氛围中进行开心的健康活动，增强他们的体能和好奇心，促进他们的身心健康成长。

第四段：心理健康的教育

小班健康的心理健康也很重要。因此，我通常会开展一些诸如”感恩的小花园“、“敏感的听觉“等活动，让孩子们意识到身边美好事物的重要性，并培养他们的感恩心。另外，我还会引导孩子们认识到自己的情绪和健康关系，并教他们预防压力和焦虑，保持心理健康。

第五段：总结

总的来说，小班健康的教育非常重要，不仅对孩子们的身体有好处，同时也可以促进孩子的心理健康成长。班主任在日常的工作中可以注意、组织教育活动，提高孩子们的健康意识、饮食习惯和运动能力，让他们形成良好的生活习惯，促进他们健康快乐的成长。

小班健康我的身体教案篇六

- 1、能够大胆地根据声音、表情图表达自己的情绪体验。
- 2、知道笑和哭都是表达情感的一种方式。
- 3、激发了幼儿的好奇心和探究欲望。
- 4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

1、笑声、哭声的录音，录音机。

2、表情图两幅。

1、请幼儿听录音，进行联想，引起幼儿兴趣。

(1)这是什么声音？

幼：“笑的声音。”

(2) 猜猜看，他为什么会笑？

幼1：“见到妈妈了。”

幼2：“在玩玩具。”

我们每个人都会笑和哭，高兴、快乐的事会让我们笑，难过、害怕的事会让我们哭，特别想哭的时候是可以哭一会儿的，但是如果遇到了很麻烦、很难过的事，应该请爸爸妈妈和教师帮助你。笑有利于身体健康。

小班健康我的身体教案篇七

1. 了解睡觉时要注意的事项：不蒙头、不蹬被子、不趴着睡、不妨东西到嘴巴里等。
2. 了解良好的午睡习惯。
3. 学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。
4. 锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

ppt□布娃娃。

一、宝宝要睡觉1、出示小娃娃玩偶，与幼儿打招呼。

教师：我们和小娃娃打声招呼吧。

2、摇篮曲响起：宝宝要睡觉了，让我来抱着宝宝轻轻摇一摇。

教师哼唱摇篮曲摇宝宝睡觉。

教师：老师是怎么抱小宝宝睡觉的，请小朋友们来学一学。

1、幼儿开始讨论，如果幼儿回答不出，教师可以提示幼儿。

教师：宝宝蒙头睡觉好吗？宝宝一边吃东西一边睡觉好吗？

教师：为什么蒙头睡觉、边吃东西边睡觉都是不好的习惯呢？

2、教师引导幼儿知道这些不良睡眠姿势带来的'坏处。

教师：睡觉蹬被子会使身体受凉；蒙头睡觉和趴着睡会使呼吸不通畅。

教师：边吃东西边睡觉会呛到自己所以小朋友睡觉时要注意。

二、学习儿歌1、播放ppt[]这里有许多的宝宝在睡觉？他们睡得好吗？

教师：老师带来一首儿歌，儿歌说的就是宝宝睡觉的事。

教师：儿歌的名字叫《宝宝睡觉了.》请小朋友听一听儿歌说了些什么？

2、教师示范朗诵儿歌《宝宝睡觉了》

教师：儿歌名字叫什么？儿歌里说了些什么？

3、教师再次朗诵儿歌。

4、教师带领幼儿学念儿歌。

5、幼儿集体朗诵儿歌。

幼儿通过形象生动的故事以及讨论明白了养成良好的睡眠习惯非常重要，了解了正确的睡眠姿势和习惯。对于有不良睡眠习惯的幼儿起到了教育意义。但是活动中幼儿亲身体会睡眠姿势的较少。

幼儿良好的睡眠习惯不是一天、两天可以养成的，它需要老师细心、耐心的指导。纠正幼儿不良睡眠习惯更是需要时间，并要老师和家长共同来完成。因而今后我们这项工作要持之以恒坚持去做。

小班健康我的身体教案篇八

1. 了解儿歌内容，知道冬天多运动身体就会很暖和。
2. 初步理解词“捂”的意思。
3. 让幼儿知道儿歌的名称《不怕冷》，熟悉歌曲的旋律及歌词内容。
4. 喜欢欣赏儿歌，会大胆地朗诵。

学会儿歌，理解儿歌的意思。

1. 宝宝图片、小花猫的图片
2. 口罩、手套

一、谈话导入，引起幼儿兴趣。

1. 师：“天气很冷的时候，小朋友都会戴哪些东西来保暖呢？
出示图片

师：“我们为什么要戴大口罩呢？”

幼：“这样嘴巴就不冷了。”

师：“小朋友怕冷吗？有个小动物一点都不怕冷，你们想知道是谁吗？”

二、老师完整念儿歌《不怕冷》

1. 师：“是哪个小动物不怕冷呢？”

幼：“小花猫。”

出示小花猫的图片

2. 师：“儿歌里，我们小朋友怕冷，怕感冒是怎么办的呢？”

幼：“戴口罩，手套。”

3. 师：“儿歌里是怎么说的？是戴口罩吗？我们在来听听。”

三、教师朗诵前半段

1. 师：“儿歌里是戴口罩吗？”（捂）

2. 师：“捂和戴一样吗？什么叫捂呢？你们有谁知道吗？老师做给你们看看吧。”（教师用手捂住嘴），象这样空气进去，透不出风了，就叫捂了。我们一起来念一念吧。（配上动作）

3. 小花猫真勇敢。我们再来听听它怎么勇敢了。

四、教师朗诵后半段

1. 师：“小猫戴口罩了吗？手套口罩都没有是吗？”

2. 我们一起说说它是怎样抓老鼠的。跑一跑，跳一跳我们一起来试一试。（重复念2遍）

3. 我们再完整的把这首儿歌念一念吧。

五、结束活动

师：“我们今天学习了一首新的儿歌《不怕冷》，小朋友回家可以说给爸爸妈妈听，这首儿歌里还有一个新的词叫捂，

我们回家再想想, 哪些地方也业已用这个词。”

1. 我们向小花猫学习, 要做个不怕冷的宝宝。
2. 现在我们就一起出去, 学小花猫跑跑跳跳吧。

本次活动我先以提问的方式调动孩子兴趣, 然后以出示背景图引出儿歌, 再根据背景图分段理解儿歌内容, 有的孩子听了几遍后, 就能自己看图初步说出儿歌。最后让幼儿学习小猫, 激发幼儿做个勇敢的小宝宝, 不要怕冷, 知道跑跑跳跳身体就暖和了。