

三四年级健康教育教案(优秀8篇)

教案是教师引导教学的重要工具，它细化了教学目标、教学内容、教学方法和评价方式。接下来，让我们一起来研究一些优秀的初三教案，共同提高教学质量。

三四年级健康教育教案篇一

学习目标：

知道养成正确的身体姿势在平时生活学习中的重要作用，并从现在起，认真要求自己。

学习内容：50米快速跑

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：

1. 教师组织游戏换物接力跑, 讲解游戏的放方法和规则.
2. 请同学布置场地和控制赛跑的距离.
3. 邀请一组同学一起完成一次游戏.
4. 教师组织进行游戏.
5. 进行小结, 指出存在的错误好继续进行游戏.

学生活动：

1. 认真的听教师对游戏的方法和规则的讲解.

2. 布置好场地让自己在自己能力范围内愉快的完成游戏.
3. 进行游戏时尽自己的能力与同伴完成游戏.
4. 在游戏中要及时的纠正存在的错误.

组织：以四列横队完成游戏.

二、合作探究、掌握技能

重点：用前脚掌着地，积极摆臂，加快步频

难点：在跑的速度达到最快的时候仍能保持动作。

教师活动：

1. 教师组织学生做一些准备活动。原地的摆臂和行进间、间的高抬腿练习。并组织两人一组进行原地的高抬腿跑。看谁做的动作好。
2. 组织30米的放松跑让同学体会正确的动作。
3. 进行的快速跑，在跑的过程中要坚持正确的动作。

学生活动：

1. 认真的作好准备活动让自己进入的奔跑状态。
2. 在放松跑的过程中体会正确动作所带来的奔跑快感。
3. 尽力的完成50米快速练习。

组织：四路纵队

_____X

_____X

_____X

三、放松练习

教师活动：

组织学生自己想一种以上的放松自己的方法。并组织练习。

学生活动：按照自己想的放松方法进行练习。

组织：四路纵队

场地器材：田径场以片，小换物体若干个

课后小结：

通过换物游戏，调动起学生的积极性和活动好学生的身体。在快速跑中，强调学生摆臂姿势要正确，手要靠近腰部进行摆臂，摆臂时手要折叠摆，不能伸直，那样是不规范的，而且还出现有些学生跑的速度比较慢，有的比较快，这样在一起练习时跑的慢学生积极性就比较小差，以后要改变学生跑时分组情况，使学生在练习中能够全力投入，不断提高自己的奔跑能力。

三四年级健康教育教案篇二

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。

教学重点难点：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

b.持续室内空气流通（要打开一扇小窗户）

c.不要蒙头睡觉

3. 卧如弓：

身体向左侧弯曲，像弓箭一样，“卧如弓”

三、巩固新知：

1. 组织学生自己给自己评价一下，我们在平时生活中都做到了吗？
2. 请学生到讲台，发表一下，今后我们打算怎样来睡眠？
3. 总结该课使学生明白：

睡眠是恢复（精神）和（体力）的最好休息方法，是（长身体）的重要时刻。每一天我们要睡足（10）小时，养成（早睡早起）、（按时起床）的好习惯。

三四年级健康教育教案篇三

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

三四年级健康教育教案篇四

学习内容：

1. 头颈部热身

运动重点与负荷：

双手交叉举过头顶，要背挺直

动作保持2-3分钟

2. 侧腰伸展

运动重点与负荷：

双手交叉举过头顶，要背挺直，左右两个方向延展

动作保持2-3分钟

3. 坐位体前屈

运动重点与负荷：

坐位，上身向上，向前伸展

动作保持3-5分钟

4. 单腿坐位体前屈

运动重点与负荷：

坐位，上身向上，向前伸展

动作保持3-5分钟

5. 坐位肩部拉伸

运动重点与负荷：

坐位，双手交叉向后伸展

动作保持3-5分钟

6. 动态坐位体前屈

运动重点与负荷：

坐位，前4拍，双手向上，后4拍双手向下

动作做4-8次

7. 髋部拉伸

运动重点与负荷：

坐位，双脚并拢，上身前屈

动作保持3-5分钟

8. 放松练习

动作保持3-5分钟

三四年级健康教育教案篇五

教育目标：

教师：引导学生认识教师工作的积极性，了解学生对教师的希望，增进师生情谊。

学生：通过教师讲解和课堂活动，了解教师的辛苦，以实际行动去尊敬自己的老师，并与老师建立深厚的情感。

一、导入

老师直接引入新课，板书：《我和老师》

二、讲授新课

教师以讲故事的形式给学生讲解课文。

教师以讲故事的形式讲毛泽东和他的老师徐特立之间浓厚情谊的故事。

教师让学生默读课文一遍。

三、课堂活动

1、议一议

教师在黑板上写出三个问题：

(1) 课文中的“我”是如何进步的？

(2) 为什么说毛泽东和他的老师徐特立之间的情谊是我们学习的典范？

(3) 你和老师的情谊如何？

教师：同学们，现在分小组讨论以上三个问题，然后各组选派代表发言。

目的是让学生进一步理解师生情谊对自己学习进步及健康成长的作用。

2、说一说

教师在黑板上写出三个问题：

(1) 你心中的老师是什么样？

(2) 你说说老师做得好的是什么？

(3) 你认为老师不足的是什么？

教师：请一位同学念一遍，然后大家思考一分钟，最后自由发言。

目的是让学生说出对老师的想法和看法，便于老师改进工作，增进师生情感。

3、写一写

教师：(让学生将书翻到指定页)默读一遍后，请同学们按要求填写老师的优点、缺点及对老师的希望。

目的是让学生吐露真情，了解他们对老师的评价，增进师生感情。

4、做一做

教师在黑板上写出尊重教师的四种做法。

教师：同学们，以上做法，你们同意吗？若同意，你能做到吗？你还有些什么做法吗？想一分钟后，自由发言。

目的是让学生懂得尊敬老师的劳动，要表现在实际行动中。

5、表演小品

剧目：《祝老师节日快乐》

目的是理解教师的爱，并以纯真的爱回报给老师。

四、实践指导

1、做一日小老师

老师：同学们，假如你是一名老师，你将如何做？你为什么会这样做呢？请同学们考虑一下，然后自由发言。

目的地是让学生心理移位到教师的立场，亲身体会老师工作的辛苦。要尊重老师，就要尊重老师的劳动。

2、小小座谈会

教师通过座谈会的形式，把如何增进师生友情

三四年级健康教育教案篇六

1. 让学生们对心理健康有初步了解和认识；
2. 掌握一些培养心理健康的手段和方法；
3. 提高主动注重心理健康的积极性；
4. 确立自己心理保健的意识，达到一种健康的心理状态。

(一)健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们知道“什么是健康吗?标志是什么呢?”如果你知道请举手。——学生回答——大家说得很好。我这里有一个参考答案，请大家看一下。

下面我们来讨论几个问题：

1. 什么样的心理状态是不健康的?
2. 那么不健康的心理状态又是怎样的呢?说说你的看法，也可以举例子。

(二)试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢?

大家回答的很好。下面我们一起来看看

总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自己意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应能力。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病
- 2、具有积极发展的心理状态

(三)下面是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常见的几种心理疾病——任性、以自己为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依赖、报复、享受、性心理异常。

(四)我们应该如何远离这些心理疾病呢？

最健康心里状态：积极乐观的心理状态。所以我们要保持一颗积极向上的心

请同学们看下面一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立

刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人都没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎么看待这个问题(思考片刻)。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢？

案例3：龙哈迪是美国历最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么？》一文中这样叙述：

如何做到呢？他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在这里(他敲着自己的印堂)，从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不同的结果，

我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

(五)结束语(评述)

鲜花曾告诉我你怎样走过，/大地知道你心中地每一个角落。/甜蜜的梦啊，谁都不会错过。/终于迎来今天这欢聚时刻。/水千条山万座我们曾走过。/每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。/在阳光灿烂欢乐的日子里。/我们手拉手啊想说的太多。/星光撒满了所有的童年。/风雨走遍了每一个角落，/同样的感受给了我们同样的渴望，/同样的欢乐给了我们同一首歌。/——阳光像渗透所有的语言。/春天把友好的故事传送。/同样的感受给了我们同样的渴望，/同样的欢乐给了我们同一首歌。/同一首歌。

三四年级健康教育教案篇七

1、引导学生认识不良情绪会给人带来的消极影响。

2、帮助学生学会控制不良情绪的策略，拥有积极健康的心理状态和情绪。

1、教师了解学生存在的经常性的不良情绪及调节这些情绪的方法。

2、确定主持人和小演员，指导排练小品。

1、小主持人上台绘声绘色地讲述小故事(见《学生活动手册》第25页)。

2、听完故事，同学们思考：为什么东东答不出教师的提问？

3、大家交流意见后，教师概括：是啊，我们每个人内心的情

绪都是训练自己成为勇敢的水手，才能避开不良情绪的浪头袭击，顺利到达成功的彼岸。

4、教师引导：请想一想还有哪些情绪可能会影响我们的生活、学习，甚至人际关系呢？

5、学生小组讨论，全班交流。

1、小主持人过渡语：同学们，我们都渴望拥有良好的情绪，因为良好的情绪对于我们的成长和发展都有着至关重要的作用。那么我们的情绪是否积极、健康呢？请看《学生活动手册》第26页测试题，要求同学们据实填写。填写完毕后，自测。

2、教师了解全班学生的自测结果，引导：我们今天的活动目标是让每一个都学会控制和调节自己的不良情绪，真正成为自己情绪的主人。

1、看小品，并讨论：此时，明敏心里到底是怎样想的？她该怎样做？（小品内容见《学生活动手册》第27页）。

2、师：看到明敏这样伤心难过，老师真想帮帮她，让我们去试一试吧！（老师走上前，在明敏耳边轻轻说了几句话，明敏破涕为笑，并拿出揉皱的试卷仔细修改起来。）

猜一猜：老师对明敏说了什么？

3、引导交流，注意辨析学生的想法是否合情合理。

4、教师点拨：有时候，我们只要适当鼓励自己，增强自信，并以更严格的要求自律，那么很多情况下产生的不良情绪将会得到控制。

1、鼓励大家开动脑筋，试着将《学生活动手册》第28页中罗列的不良心情和调节方式用直线连起来。

2、学生交流后，教师概括：同学们，只要有克服不良情绪的信念并及时鼓励自己，努力严格要求自己，你就能真正成为自己情绪的主人。

三四年级健康教育教案篇八

1、教育学生认识什么是脊柱弯曲异常

2、使学生懂得怎样预防脊柱弯曲异常

认识什么是脊柱弯曲异常

始终不渝地做到六个预防

几幅有脊柱弯曲异常的人体照片或挂图

(1) 导入新课

1上节课我们学习了什么？

2揭示课题：保护脊柱

(2) 新授

1、出示挂图，讨论：美不美？什么是脊柱弯曲异常？

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

4、为了今后我们现在该怎么预防？

5、归纳：

(1)保持正确的坐立走姿势；

- (2) 桌椅高度要适中，做作业光线要足；
- (3) 养成用双手、双肩扛提重物的习惯；
- (4) 不要连续看书、做作业，要适时休息；
- (5) 积极参加体育锻炼；
- (6) 如有脊柱异常弯曲的，要及早矫治。

6、课后小结