

# 小班健康活动一对好朋友教案(模板9篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。那么问题来了，教案应该怎么写？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。

## 小班健康活动一对好朋友教案篇一

健康是人类最宝贵的财富，保持健康才能更好地创造价值。尤其是在当今疾病层出不穷的时代，更需要加强健康教育，提高人们的健康素养，掌握科学合理的生活方式。近日，我参加了一次健康教育展评活动，从中收获良多，深刻领略到了健康教育的重要性，下面就我的体会进行阐述。

### 第一段：关于健康教育展评活动的了解与参与

听朋友介绍之后，我特意前往健康教育展评活动，大门口就是漂亮的宣传展板，展板上铺陈着高大上的表现，言语朴素，同时也实际可行。参观过程中，我举目所及，一个一个的展台引起了我的注意，工作人员也十分热情地向我解答问题，听后对健康教育有了更具体的了解，也找到了不少自我营养改善的经验。

### 第二段：健康教育老师与健康教育的教育内容

参加此次活动，我还结识了一位健康教育老师。她告诉我，健康教育是应该从小学就应该开始进行的教育，现在我明白了健康不是等病了才去治，健康不是等老了再去补，而是要定期检查、营养均衡、运动锻炼等多个方面多维度的保持，才能长期保持健康。

### 第三段：健康教育的影响

健康教育的意识已经逐步深入到我们的日常生活当中，我们开始认识到保健与治病不是两个完全独立的部分，而是构成了健康的两个方面。通过自己的了解，在日常饮食、运动锻炼等方面也开始加强调整，由此也带来了更加健康的生活方式。同时，这种健康方式的相信，我对身体状况感觉更加舒适，并且也更有体力去创造更多的价值！

#### 第四段：健康教育活动的收获

通过参与此次健康教育展评活动，我不仅在展会上收获了很多养生知识，而且还获得了健康保健和身体运动方面一系列的经验。通过这次活动，我深刻认识到自己的健康是自己最大的财富，自己应该好好保护自己的身体，贯彻科学、健康饮食的理念，培养良好的身体素质，从而在以后更镇静地生活和工作。

#### 第五段：结语

总之，健康教育是为了提高人们的健康素养，提高全民的身体素质和身体健康状况而设立的，参加健康教育展评活动的过程也是一种收获。通过收获，使人们更多地了解和掌握保护自己健康的知识，同时让人们更了解和关注自己的身体状况，以此创造更多的价值。

### 小班健康活动一对好朋友教案篇二

- 1、了解简单的预防感冒的知识。
- 2、学会擦鼻涕。
- 3、回忆感冒给自己带来的不愉快感受，体验身体健康的重要性。

- 1、幼儿人手一份已调查好的感冒经验调查表。

2、教师制作一张大的经验调查表，水笔一支。

1、利用经验调查表，教师和幼儿共同归纳感冒的主要症状。

师：你的调查表上记录了感冒的哪些症状？幼儿讲述，教师将记录的感冒症状记录在大的经验调查表上。

教师小结：感冒了。我们会不舒服，会大喷嚏、流鼻涕、鼻子不通喉咙干痛、头痛等。我们会觉得身体不舒服。

2、教师引导幼儿讨论感冒的原因

师：为什么会感冒？幼儿结合自己的经验谈原因。师感冒了怎么办？幼儿谈一谈自己感冒时，爸爸妈妈是怎样照顾自己的教师教幼儿学习正确的擦鼻涕的方法。（用干净的餐巾纸和手帕捏住一只鼻孔）

教师小结：当我们受凉或身体的抵抗力下降的时候，就会流鼻涕、咳嗽感冒。感冒时要及时看医生，按时吃药，多喝开水，注意休息。

3、教师让幼儿了解简单的预防感冒的知识

教师小结：经常锻炼身体可以预防感冒，在天气比较冷和比较热的时候要及时增减衣服，不要的生病的人接触，还可以吃大蒜。和“板蓝根”以增强抵抗力，预防感冒。

## 小班健康活动一对好朋友教案篇三

1、让幼儿初步学会合理搭配一餐的饭菜，知道要有荤有素，有菜有主食等。

2、知道哪些东西要多吃哪些东西要少吃。

3、能把学到的均衡搭配运用到实际生活中来。

掌握用餐的合理搭配。

1、设置好自助餐厅的环境，不同类的多种食物（可以是教具、图片，或者字卡），如肉、鱼、青菜、韭菜、萝卜等。

2、胖叔叔和瘦叔叔的图片。

一、导入过程。

1、教师问：

小朋友们上午好，今天老师给你们带来了两位叔叔，你们想知道他们长什么样吗？（想、不想）。哇，这两位叔叔他们有什么不一样吗？（胖瘦）。小朋友观察的可仔细了。

总结：有一位啊每天只吃一种食物就是肉，有一位啊就只吃蔬菜。因为他们的饮食不均衡，所以才会长得这么不协调。这样下去的话他们的身体会健康吗？（不会）今天我们就来上一堂和健康有关的课，叫《衡饮食最健康》。

2、老师问：你们每天都会吃些什么？比如早餐，午餐晚餐。（鸡蛋、牛奶、肉、鱼、白菜、苹果等）。

3、师问：你们知道怎样才能均衡饮食？（知道、不知道）老师这里有一种更好的方法我们一起来看看一下吧！出示金字塔。

4、老师问：老师准备了一个金字塔，我们一起来看看有几层？（4层）。

（1）看到金字塔的最底层有一些什么？（大米、面包、豆子、面条、）。这些啊是我们平常生活中吃的最多的一些吃了这些才能使我们的身体更有劲有热量所以要多吃些。

(2) 我们在来看看到金字塔的第二层有些什么？（香蕉、苹果、红萝卜、南瓜）。

这些东西里面含有丰富的维生素、纤维素，在平常我们要吃得得多些。

(3) 在来看看到时金字塔的第三层有哪些？（鱼、肉、蛋、鸡腿）。

这些食物里面含有蛋白质，但我们平常可以就吃到这一种吗？要不然会像哪位叔叔那样啊？（不能，会像胖叔叔那样）

(4) 在来看看到金字塔的最顶层，有些什么？（油、盐）。

这些啊我们在平常什么时候才会用到啊？（炒菜的时候）对于这些啊我们平常要吃的最少。

二、情景进行部分。

1、你们看这是谁啊？（小美图片）

2、下面请小朋友们帮助小美搭配一顿丰盛的午餐谁来？（出示准备好的食物盘子）如上。

3□

4、谁来帮助小美搭配晚餐呢？如上。

小朋友可会搭配了，小美啊吃的饱饱的，谢谢你们。（不会谢）

三、动手操作环节。前面刚刚请小朋友为小美搭配了一日三餐。下面小朋友想不想为自己搭配一顿美味的午餐呢。请这五位小朋友轻轻拿着椅子坐在座位上，每人都有一个盘子不

用抢，注意搭配时要均衡，荤素搭配才好。配完了呢就请你轻轻的举起小手老师会过来评价。

活动小结：小朋友们现在都知道要荤素搭配了，而且表现的非常好。这样我们每天吃的东西都搭配的均衡一点就会长得很健康。

四、活动延伸。

## 小班健康活动一对好朋友教案篇四

各系，各班级：

为进一步推动我院大学生心理健康教育工作，促进大学生心理健康成长，根据《省教育厅办公室关于在全省高校开展20xx年“5.25我爱我”心理健康教育月活动的通知〔xx教办学〔20xx〕x号〕文件要求，经学院大学生心理健康教育工作领导小组研究决定，在全院开展第六届“5.25”大学生心理健康教育月活动。现将有关活动事项通知如下：

“5.25” 我爱我——倾听·互助·成长

20xx年5月4日—5月28日

全体在校学生

通过本次活动丰富同学们的心理知识，普及大学生心理健康教育，积极引导同学们心理健康发展，推进素质教育；提供一个能够充分展示当代大学生的风采，增进同学们心灵之间沟通的舞台；通过丰富多彩的心理宣传活动，营造我校良好的心理健康教育氛围，推进校园文化建设。

开幕式：开幕演讲、心理趣味游园会

## 第一篇 倾听心灵

### 1、心协慢递

内容：邮寄出一年前同学们在心协的留言，并继续为同学们开放这个平台，对未来的自己或他人留言，或与未来的自己或他人谈话，发现并记录自己和他人的成长。

时间：5月10日

地点：食堂南门

### 2、“房、树、人”心理解惑

内容：通过绘画房树人，从专业的视角，帮助你认识内心最真实的自己，了解自己，从而发展自己，更好的爱护自己。

时间：5月18日

地点：食堂南门

### 3、心理健康体检

内容：大学生心理健康教育中心随机抽取名单，邀请学生们来中心参加一对一的咨询，帮助你倾听心灵的呼唤。

时间：5月9日-30日

地点：8号楼219

## 第二篇 携手互助

### 4、主题班会评比

内容：围绕“倾听·互助·成长”主题，自定题目，开展班

会，通过班级活动的形式让同学们更加关注自己的内心世界和健康。

时间：5月20日之前上交材料，具体时间各班自定

地点：各班自定

## 5、心理委员素质拓展

内容：邀请全体心理委员参与户外素质拓展活动，以增强团体凝聚力，提高工作积极性。

时间：5月14日

地点：操场

## 6、十佳心理委员评选

时间：5月

参与对象：全体心理委员

## 7、“心理沙龙”——心理知识宣传

时间：5月4日

地点：食堂南门

## 8、20xx年专兼职学生工作干部心理培训

时间：5月

参与对象：全体辅导员、各班班主任

第三篇 快乐成长



## 9、心理情景剧大赛

内容：学生演员在舞台上通过别样的演绎，展现不一样的自己，体验不一样的人生经历。观众从舞台上了解并看到生活中的你我他，从别人的演绎中，看到更清楚的自己，进而学会心理调节的方法。

时间：5月25日

地点：北楼320

## 10、心理讲座

时间：待定

地点：待定

## 11、心理电影欣赏

时间：待定

地点：食堂西门

## 12、心灵晚会

时间：待定

地点：待定

## 六、活动要求

请各系、各班级高度重视本次“5.25心理健康月”活动，切实加大对主题活动的宣传力度，不断扩大工作效果和校园影响，努力营造心理健康教育的浓厚氛围。加强对学生心理健康主题班会、心理情景剧等活动的指导，保障学生参与度和

实际效果。

## 七、组织机构

活动顾问：唐传俭 陈小进

指导老师：丁月萍

主办单位：学工处大学生心理健康教育中心

承办单位：大学生心理协会

## 八、联络人名单

xx中医药大学翰林学院学工处

大学生心理健康教育中心

## 小班健康活动一对好朋友教案篇五

健康是人类最基本的需求之一，而健康教育则是保障人民健康的重要手段。为了加强健康教育的推广和普及，近日我参与了一次健康教育展评活动，让我深刻认识到健康教育对个人、家庭和社会的重要性，也发现了它在推广和实践方面存在的挑战和机会。

### 2. 活动的内容及体验

在健康教育展评活动中，我们共进行了三个环节：展览、评选和交流。展览环节汇集了各类有关健康的信息、工具、方法和成就，包括健康教育文献、健康管理软件、运动器材、保健品等，让我更加了解了健康教育的广度和深度。评选环节则是通过专家的评审和观众的投票，选出了最优秀的展品和参赛者。交流环节则是在展厅中举行的座谈会，各参赛者

分享他们的研究成果和经验，并与其他人交流。

### 3. 我的心得

通过这次活动，我深刻了解到健康教育的重要性和意义。健康是每个人的共同追求，无论是社区居民还是企业员工，都需要健康教育。健康教育不仅能够提高人们的健康素质和自我保健能力，更能促进社区和企业的健康文化建设。另外，我也认识到健康教育需要紧跟社会和科技的发展，采用全方位、全媒体、多元化的手段进行推广和普及。

### 4. 活动中存在的问题和挑战

虽然健康教育展评活动是一次成功的尝试，但也发现了一些存在的问题和挑战。首先是展品和选手的质量不对等，部分参赛者使用了低质量的展品和文献，并且没有深入探究健康教育的本质和方法。其次，参与活动的人群有所局限，很少有社区居民、老年人、幼儿家长等人群参与其中。最后，展评活动的资金和人力支持有限，难以推广和普及到更广泛的区域和群体。

### 5. 总结及建议

健康教育展评活动让我更加深入了解了健康教育的重要性和促进途径。丰富多彩的活动也为我提供了一个交流的平台。然而，我们仍需要探讨如何加强健康教育，如何使健康教育参与者能更好地应对社会变化和科技创新。为此，我们可以考虑拓展健康教育的宣传和推广渠道，扩大健康教育的受众群体，并想方设法提高健康教育的质量和效果。通过这些举措，我们可以更好地保障人民群众的身心健康，为社会和国家的发展做出更大的贡献。

## 小班健康活动一对好朋友教案篇六

随着天气的骤然变冷，许多幼儿因不适应气候变化，而患上感冒。感冒是一种轻微的上呼吸道（鼻及喉部）病毒性感染。为了帮助幼儿了解感冒的特征，掌握预防感冒的一些方法，促进幼儿的身体健康，因此我设计了本次活动。

1. 初步了解感冒的典型特征。
2. 掌握预防感冒的一些方法。
3. 树立保护身体健康的意识，养成良好的生活卫生习惯。

活动重点：了解感冒的具体症状以及掌握预防感冒的一些方法。

活动难点：在游戏中运用自己了解到的方法。

经验准备：幼儿有感冒的经历。

物质准备：

1. 手偶乔治，音乐《洗手歌》
2. 预防感冒小知识的ppt□健康小贴士主题墙。

提问2：你们是怎么发现的？（感冒的特征）2. 自由讨论（3分钟）谈论自己感冒的经历，了解感冒的症状。.

（1）幼儿谈论预防感冒的一些方法。

（2）播放ppt□了解预防感冒的方法。

2. 教师小结：总结预防感冒的方法（1）勤洗手，洗澡，注意

卫生（2）尽量避免与感冒患者接触（3）少去人员密集的地方，特别是室内（4）加强体育锻炼（5）均衡饮食（6）充足的睡眠（三）游戏活动（7分钟）游戏：病菌几点钟规则：由教师扮演“病菌”，站在场地中间，幼儿围成圈站在四周，游戏开始后，可在圈内随意走动。幼儿边走动边询问“病菌”，病菌病菌几点钟，当“病菌”回答1点钟时，幼儿就要做出洗手的动作；当“病菌”回答2点钟时，幼儿就要做出穿衣服的动作；当“病菌”回答3点钟时，幼儿就要做出睡觉的动作。在此期间，幼儿要保持不动，动了的幼儿以及未做出相应动作的幼儿就会感冒。

教师小结：所以我们要勤洗手，天冷勤添衣，按时睡觉，这样我们的身体才会棒棒，不感冒哟！

（四）结束活动（5分钟）1. 播放《洗手歌》，幼儿学习洗手要点。

2. 幼儿根据音乐，实际操作洗手，教师从旁指导。

1. 制作健康小贴士宣传画：

通过今天的活动，你们对付病菌的办法肯定更多了。可是，许多小朋友还不知道这些好方法，请你将这些办法画出来，我们制作成健康小贴士的宣传画，让更多的人能够健健康康的过冬天。

2. 将健康小贴士张贴在醒目处，让更多的幼儿了解预防流感的好方法。

附故事：

有一天乔治一个人去森林里玩，他正玩得高兴时，突然下起了大雨，乔治没有伞，他只好淋着雨匆忙的跑回了家里。晚上，乔治觉得很不舒服，浑身酸痛，鼻子也堵得慌，乔治缩

成一团，在床上翻来覆去，却怎么也睡不着。讨厌的鼻涕怎么也止不住！乔治不停的吸着鼻涕，还忍不住打起喷嚏，因为鼻子不通气，他趴在床上张开大嘴呼哧呼哧的喘着粗气。看来，乔治生病了！乔治的妈妈摸摸乔治的额头，说道：“天呀，乔治你的额头好烫呀。”于是，乔治妈妈赶紧请了杰克医生来给乔治看病，杰克医生赶紧给乔治打了针，吃了药。过了几天，乔治又活蹦乱跳的了。

## 小班健康活动一对好朋友教案篇七

健康教育活动是当今日益受到重视的一种教育形式。作为一名从事健康教育工作的人员，我有幸参加了一次关于健康教育活动的培训，并从中受益匪浅。本文将介绍培训的主要内容，并分享我在学习和实践中的心得体会。

### 一、了解健康教育活动的基本原理

在培训中，我们首先了解了健康教育活动的基本原理。健康教育是通过宣传、教育和行动，让个人和社区建立健康生活方式和健康观念，从而提高整个社会的健康水平。健康教育活动应该注重实用性，因为只有让参与者真正了解和掌握相关内容，才能让健康教育的效果最大化。

### 二、学习健康教育活动的实施步骤

在了解了健康教育活动的基本原理之后，我们学习了健康教育活动的实施步骤，包括确定目标、制定计划、策划活动、实施活动、评估和改进。其中，重点是策划和实施，需要根据不同的对象和需要，选择合适的策略和方法，使参与者能够更好地接受和理解相关内容。

### 三、体验青少年健康教育活动

在培训的过程中，我们还进行了一次实际的健康教育活动，

通过与一些学生进行互动，帮助他们了解和认识健康饮食的重要性。这次活动不仅让我们更加深入地了解了健康教育的实际应用，还让我们认识到青少年在健康教育中的重要性。

#### 四、分享健康教育资源和案例

在培训中，我们也分享了一些健康教育资源和案例。这些资源包括健康教育工具箱、健康教育材料和活动方案等，根据不同的实际需要，选择合适的资源可以更好地开展健康教育活动。此外，我们还分享了一些成功的健康教育案例，让大家从中汲取经验和启示。

#### 五、总结和展望

通过这次培训，我对健康教育活动有了更加深入的了解和认识。健康教育可以呈现出多种形式，包括课堂教学、参观等活动，但无论采用何种形式，都应注重实用性和互动性。此外，健康教育活动的实施也需要详细的计划和策划，以及适当的评估和改进。未来，我将更加注重健康教育活动的实际应用和效果，努力提升自己的健康教育能力。

### 小班健康活动一对好朋友教案篇八

在当今社会，健康已成为人们普遍关心的话题。而健康教育活动也越来越受到人们的关注和重视。近日，笔者参加了一次健康教育活动的培训，给笔者提供了许多有用的指导和建议。在此，笔者将分享自己的心得和体会，希望能够为更多的人提供参考和帮助。

#### 第二段：培训内容

本次健康教育活动的培训内容包括了健康饮食、运动健身、心理健康和疾病预防等方面。其中，对于健康饮食的介绍让笔者受益匪浅。在培训中，我们不仅学到了健康饮食的重要

性，还学习了很多关于烹饪的技巧和方法。此外，在运动健身方面，培训也为我们提供了很多实用性的建议，以帮助我们制定合理的运动计划。总的来说，本次培训的内容十分丰富和实用。

### 第三段：教学方法

在培训中，教师们采用了多种教学方法，如课堂讲解、小组讨论和实践操作等。这种多元化的教学方法，不仅使学员们在学习过程中更容易参与和理解，而且也有利于我们将所学内容应用于实际生活中去。此外，教师们还会耐心地解答我们的问题，让学员们获得更好的学习体验。

### 第四段：实践锻炼

除了理论学习之外，本次培训还包括了实践锻炼环节，为我们提供了机会通过实践来检验理论。在培训中，我们有机会参加各种体育运动和健身活动，并亲身体会我们所学到的内容。通过这种实践锻炼，不仅让我们更加深入地理解和领会了所学知识，同时也促进了身体健康。

### 第五段：结语

可以说，本次健康教育活动的培训，让笔者受益匪浅。通过学习，我们不仅理解了健康的重要性，更是学会了如何保持健康，防止疾病。在此，笔者也特别感谢教师们的传授和指导。希望未来能有更多的机会参与到健康教育活动中来，为自己的身体健康保驾护航。

## 小班健康活动一对好朋友教案篇九

- 1、使幼儿懂得理解他人的情绪情感，并学会用各种方法让他人和自己保持高兴的心情。



2、发展幼儿的想象力及大胆表述的能力。

1、多媒体课件。

2、小动物头饰和动物脸谱若干。

3、用纸箱做的电视台，话筒一只，木偶一个，骰子一个(每面上画有一个小动物的心情图)。

4、各种玩具、乐器、图书等实物。

开始部分：以孔雀老师带小动物们去参加“森林电视台”举行的节目主持人选拔赛激发幼儿兴趣，引出课题，组织幼儿听《快乐指南》做动作进入活动室。

1、播放课件，引出活动内容。小青蛙告诉小动物，电视台通过过三关的选拔赛选出最会动脑筋，回答问题声音宏亮，表演大方的小动物参加节目主持人决赛。

2、第一关“说心情”（理解他人的心情并帮助别人）

a□请小动物听一段心情播报(请一名教师手拿木偶播报森林电视台的心情播报)。

b□组织讨论 理解他人的心情:猴子今天的心情是雨天，说明猴子的心情怎么样?我们一起来看看究竟是什么事让猴子的心情是雨天(播放课件——猴子躺在地上哭)。帮助他人心情快乐的方法:想一想我们用什么办法让猴子高兴起来呢?(幼儿说说自己想的办法)我们一起来看看小动物都想了什么办法，帮助猴子。(播放课件)我们帮助了猴子，心里高兴吗?我们一起跟着音乐跳舞吧!猴子的心情由雨天变成了什么天?教育幼儿别人不高兴时要想办法让他高兴!

c□恭喜小动物们胜利地过了第一关。

### 3、第二关：“播心情”（说出心情并学会让自己快乐的方法） 播报心情

a□出示骰子，幼儿观察骰子上动物的表情图，说说该动物的心情是晴天还是雨天？

b□教师讲解播报要点，请小动物扔骰子后，到电视台播报骰子最上面那面的小动物的心情。

c□我们的心情有时好，有时会不好，如果心情不好，我们会怎么样？怎样才能让自己的心情变成晴天呢？出示部分课件，引导幼儿想办法让自己高兴起来。

d□出示玩具、乐器、图书等实物，幼儿自由选择让自己高兴的方法，并进行表演。

e□播放课件，幼儿边看边说，还有什么办法让自己的心情高兴起来？教育幼儿学会自己让自己快乐。

f□恭喜小动物们胜利地过了第二关。

### 4、第三关：“画心情”（画出自己快乐或不快乐的心情）

a□出示蛋糕盘做的动物脸谱，请小动物画上心情图。（幼儿自由作画，教师巡回指导）

b□小动物互相说说画的是什么心情？

c□恭喜小动物们胜利地过了第三关。

别人不高兴的时候要帮助他，让他高兴；自己不高兴的时候也要想办法让自己高兴。教育幼儿要保持高兴的心情，我们的生活才会开心幸福。让我们一起回家去把我们今天开心的事都告诉爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、叔叔、阿姨让他们和我们

一起高兴吧!(听音乐离开活动室)