

2023年小班健康活动我喜欢吃教案(优质8篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

小班健康活动我喜欢吃教案篇一

1、了解感冒的基本病症以及传播的主要途径。

2、懂得预防感冒的小常识，积累健康生活的经验。

预防感冒的图片：开窗通风、勤洗手洗脸、锻炼身体

出示感冒药。

你们知道这是什么药吗？（感冒药）说说感冒的感受

（1）、你得过感冒吗？感冒得时候有什么感觉？哪里会不舒服？

（2）、幼儿相互交流已有的感冒经验。

小结：感冒有发烧、流鼻涕、咳嗽、鼻塞等基本症状。

3、了解感冒的传播途径？——怎么会得感冒的？

除了着凉以外，感冒会不会是别人传给你的呢？怎么传的？

小结：不注意冷热会得感冒，人的身体抵抗力差也会得感冒。另外，感冒还可以通过吐沫、痰等传播。

4懂得一些预防感冒的小常识。

1、幼儿交流治疗感冒的经验。

(2)、幼儿交流预防感冒的方法。

--那们怎么来保护自己，不让自己和别人传染上感冒呢？

(3)、出示图片，理解预防感冒的方法。

教师小结活动反思：在活动开始时，每个幼儿的注意力都很集中。都能很准确的将老师提出的问题回答出来，幼儿注意力很集中。只是在回答问题时，他们在老师的提醒下，才能够将语言说完整，在这方面要加强幼儿的训练。

每次季节变化时候感冒的孩子就比较多。所以选择这一活动一方面可帮助幼儿回忆感冒时的痛苦症状，在回忆中，幼儿能够感受到感冒了会很不舒服。另一方面可让幼儿了解有效防治感冒的方法，如开窗通风、多锻炼身体等等，提高幼儿的自我保护意识。

小班健康活动我喜欢吃教案篇二

近年来，随着人们对健康生活的重视，健康活动也逐渐成为大家关注的热点。为了提高学生的身体素质和健康意识，我校特意开设了健康活动小班。在这个小班中，学生们通过各种有趣的活动，掌握了一些基本的体育知识，培养了自己的运动能力，并对健康生活有了更深入的认识。本文将围绕这个主题，以五段式的形式，展开我对这个健康活动小班的心得和体会。

首先，通过参加健康活动小班，我们学到了很多基本的体育知识。在课堂上，老师为我们介绍了一些常见的运动项目和运动技巧，例如篮球、足球、羽毛球等。我们还学会了正确

的体育锻炼方法，了解了运动的好处和注意事项。这些知识对我们今后进行体育锻炼和参加各种运动比赛都非常有帮助。例如，以前我对乒乓球并不了解，只知道它是一项流行的体育项目，但通过这个小班，我从基本的技巧到打球的策略都学到了，现在我已经能和其他同学进行一场愉快的比赛了。

其次，参加健康活动小班，让我意识到了保持身体健康的重要性。在课堂上，老师通过讲解和案例分析，向我们传达了“身体是革命的本钱”的重要理念。他告诉我们，只有保持身体健康，我们才能有更好的学习和工作表现。他还给我们举了一些身体不健康的例子，告诉我们那些人因为缺乏体育锻炼而导致的各种疾病和身体不适。这些例子深深地触动了我，让我更加认识到了健康生活的重要性，我决心以后要更加注重体育锻炼，保持良好的生活习惯。

此外，在健康活动小班中，我还培养了自己的运动能力。通过不断的练习和训练，我现在能跑得更快、跳得更高，体力也有了明显的提高。在体育课上，我现在能够与其他同学一起参与激烈的篮球比赛，不再是站在一旁观望的角色。这种体育锻炼的乐趣，让我对运动产生了浓厚的兴趣，也激发了我不断挑战自己的勇气。通过参加健康活动小班，我深刻地体会到了运动给人带来的快乐和满足感，这也进一步坚定了我以后继续参加体育活动的信心。

最后，通过健康活动小班，我还结识了许多志同道合的朋友。在这个小班里，我们一起参加活动、训练，彼此鼓励和帮助，建立起深厚的友谊。在和他们一起训练和比赛的过程中，我们互相学习、共同进步，不断超越自我。这种友谊和合作的氛围，让我觉得非常温暖和幸福。在以后的学习和生活中，我相信这些朋友会给我带来更多的支持和帮助，一起共同成长，共同进步。

总之，通过参加健康活动小班，我收获颇丰。我掌握了一些基本的体育知识，增强了对健康生活的意识，培养了自己的

运动能力，结识了许多志同道合的朋友。这个小班不仅让我在身体上得到锻炼，更让我在心灵上感受到了人与人之间的温暖和友谊。我相信，通过持之以恒的努力和坚持，我会在以后的学习和生活中取得更好的成绩，并以健康的体魄迎接未来的挑战。

小班健康活动我喜欢吃教案篇三

第一段：引言（200字）

健康是人类最宝贵的财富之一，而健康活动在提升个体生活质量和幸福感方面起着非常重要的作用。在小班教学中，通过参与各种健康活动，学生们能够获得身体健康、增强体质，并提高自身社交能力和沟通技巧。本文将探讨如何通过适当的健康活动教案来提高学生的心理、体能和社交能力。

第二段：心理健康活动（200字）

健康活动不仅仅是运动和锻炼，心理健康同样重要。作为教师，我们应该设计一些适合小班的心理活动，例如绘画课、手工制作、读书分享等。这些活动不仅能够培养学生的创造力和专注力，还可以帮助他们减轻学业压力和疏导情绪。通过参与这些心理健康活动，学生们能够提高自身的情绪管理水平，增强内心的平静和积极性。

第三段：体能健康活动（200字）

体能是健康活动的重要组成部分，通过适当的体能活动可以提高学生的体质和身体素质。教师可以设计一些动感十足的游戏，如拔河比赛、足球比赛等，让学生积极参与，锻炼身体。此外，教师还可以组织一些户外活动，如远足、骑自行车等，给学生提供机会感受大自然的美好，同时进行锻炼。这些体能健康活动不仅能够增强学生的体质和耐力，还可以培养他们积极向上的生活态度和团队合作精神。

第四段：社交能力活动（200字）

社交能力是健康活动中不可忽视的一环。为了帮助学生更好地与他人相处，教师可以设计一些团队竞赛，如团体拼图、口才比赛等，让学生在合作中学会沟通和妥协，增强团队意识。此外，教师还可以组织一些互动游戏，如交际舞会、角色扮演等，让学生在游戏中锻炼表达能力和自信心。通过这些社交能力活动，学生们能够提高自身的人际交往能力和合作能力，为将来的社会生活打下基础。

第五段：总结（200字）

健康活动小班心得体会教案的目标是通过适当的心理、体能和社交能力活动，提高学生的综合素质和健康水平。教学中，我们要根据学生的年龄特点和兴趣爱好，合理设计各种活动，在活动中注重培养学生的自律和责任感。通过这些活动，学生将不仅获得身体健康，还能增强自身的心理素质和社交技巧，为未来的发展打下良好的基础。因此，我们要不断总结经验，不断完善教学，共同培养出更多健康快乐的学生。

小班健康活动我喜欢吃教案篇四

小班幼儿刚刚入园，在各个方面都纯在依靠心理，幼儿小的时候吃饭是需要大人喂的，随着幼儿慢慢地长大，会自我吃饭了，可是幼儿自我吃饭也会出现很多相应的问题，如不会拿勺子、把饭弄得到处都是。

- 1、教育幼儿在园会自我吃饭，在家也会自我吃饭。
- 2、培养幼儿乐意自我吃饭的习惯。

重点：让幼儿掌握正确的吃饭方法。

难点：让幼儿用正确的吃饭方法，喂动物宝宝。

小班幼儿入园一个多月后，在教师的指导和帮忙下，基本上都能自我吃饭，不用别人喂。可在家中，幼儿的表现怎样样呢？经调查发现：全班仅有一名幼儿在家中是自我动手吃饭的。针对这个问题，我们一方面从转变家长的观念入手，举办了有关的讲座；另一方面从孩子入手，开展了一系列的健康教育活动，让幼儿在看、听、说、练等实践活动中得到熏陶。

小班幼儿刚入园，吃饭有的幼儿让人头疼。于是我就设计的一课《我会自我吃饭》。主要教育幼儿不仅仅在幼儿园会自我吃饭，在家也会自我吃饭。还要培养幼儿乐意自我吃饭的习惯。从孩子身边很小很小的事开始的。所以我设计了健康活动。

一、导入活动1、幼儿团体朗诵儿歌《自我吃饭味道好》。

2、小朋友真能干，都学会了自我吃饭。小黄狗和小黑狗会不会自我吃饭呢？

1、狗妈妈家有哪两个宝宝？

2、你喜欢哪只小狗，为什么喜欢它？

3、你们喜欢小黑狗吗？告诉小黑狗，怎样做你们就喜欢它了？

教师小结：小黄狗真能干，在家里吃饭不要妈妈喂，会自我吃饭，我们送它一朵小红花。

三、看实况录像

□1□

1、小朋友看到自我了吗？你是怎样吃饭的呢？

2、你还看到了谁？他是怎样吃饭的？

教师小结：小朋友和小黄狗一样能干，在幼儿园不要教师喂，会自我吃饭。

你们在家里是自我吃饭还是别人喂呢？请在家里自我吃饭的小朋友举手。

四、看实况录像

(2) 1、她是谁呀？

2、这位小朋友在家里吃饭时是怎样做的呢？

3、请这位小朋友来告诉大家，在家里自我动手吃饭心里感到怎样样？

教师小结：这位小朋友真棒！在幼儿园、在家里都是自我吃饭，教师要奖给她一朵大红花。教师那里还有许多神奇的红花，如果你们也像一样，在家里也能自我吃饭，红花就会与你交朋友。我们来比一比，谁的红花朋友最多。

活动延伸：

1、共进午餐。

请家长来园和孩子一齐就餐，让家长了解自我的孩子在幼儿园就餐的情景。使家长明白自我的孩子很能干，在家中要放手让孩子多锻炼。

2、比一比给家长发放记录卡，教师每周收发一次进行评价。对孩子来说起到了很好的鼓励和督促作用。

附儿歌：《自我吃饭味道好》

吃饭啦，坐坐好，手拿匙，碗扶牢。

自我吃饭味道好，一口一口全吃掉。

活动反思经过这个活动，幼儿的吃饭情景有明显的好转。像文文小朋友，刚开始他总是不愿自我动手的，之后，我让吃得快的小朋友去帮忙她，喂他吃饭，这样一来，他会觉得让别人喂很难为情。第二天，在就餐前他对我说：“教师，今日我不要别人喂，我会自我吃。”听到他说这话，我真为他的懂事而高兴，我赶紧对他说：“路夏真乖，等你吃完了教师给你一个五角星。”果然，这一次他吃得很好。为了兑现我对他的承诺，把五角星贴在了他的额头上。从此，文文改变了吃饭的坏习惯，每次自我动手，再也不要教师和阿姨喂她了。并教育幼儿珍惜粮食，使孩子懂得粮食来之不易。

小班健康活动我喜欢吃教案篇五

健康活动对我们每个人都非常重要。近年来，以促进身体健康为目的的健康活动在社会上越来越受重视。为了加强人们对健康的认识，提高健康知识和意识，我校举办了一次健康活动小班教学。通过这次教学，我们收获颇丰，不仅学到了更多关于健康的知识，还培养了良好的生活习惯。接下来，我将以五段式文章的形式，向大家分享我在这次教学中的体会与心得。

首先，准备阶段是教学的重要环节之一。在课程开始之前，老师精心准备了相关教材和活动材料，并组织了一次小组讨论，以便更好地了解学生的需求。在讨论中，同学们讲述了自己日常生活中的健康问题和困惑。老师负责了解并记下每位同学的问题，为下面的教学做好充分准备。此外，老师还参考了最新的健康资料，以获得准确的信息和最新的趋势。整个准备过程呈现了一种积极的教学态度，使我们对这次教学充满了期待。

其次，教学内容的丰富性也给我们留下了深刻的印象。通过各种形式的教学课程，我们了解了健康的概念、重要性以及如何保持健康等方面的知识。通过图文并茂的展示，我们学习了膳食搭配、养生方法以及日常锻炼的重要性等内容。并且，老师还利用实际案例向我们介绍了一些常见的健康问题，如疾病预防、合理用药等，这让我们更深刻地认识到了健康问题的严重性。通过这些丰富的教学内容，我们对健康有了更全面的认识，也更加明确自己在日常生活中应该如何去保持健康。

第三，小班教学的实施使我们更好地参与其中。在每堂课后，老师都会组织小组讨论，让我们就所学内容进行讨论和交流。通过这种互动式教学，我们不仅加深了对知识的理解，而且培养了合作精神和团队意识。在小组中，我们能够相互倾听，相互启发，互相提供帮助和建议，使学习的效果更加显著。同时，这种小班教学也为师生之间建立了更亲近和融洽的关系，使我们更愿意与老师沟通和交流，进一步促进了教学的顺利进行。

第四，教学评估的方式丰富多样。在整个教学过程中，老师采用了多种评估方法，如小组讨论、个人报告和问答环节等。通过这些评估手段，老师能够全面了解我们对知识的掌握情况，及时帮助我们解决问题和困惑。同时，这种评估方式也鼓励我们主动参与讨论和思考，培养了我们的创新能力和解决问题的能力。通过这种双向的评估方式，我们不仅能够提高自己的学习能力，也能够更好的体验和享受学习的过程。

最后，整个教学过程结束后，我们进行了一次全面的总结。老师邀请我们进行自我评价，并鼓励我们提出自己对教学的建议和意见。在这个过程中，我们互相分享了自己的感受和收获，互相鼓励和激励。通过这次总结，我们能够更好地认识自己的不足和问题，并为今后的学习和生活作出相应的改进。

通过这次健康活动小班教学，我们不仅学到了更多关于健康的知识，还培养了良好的生活习惯。我们将永远铭记这次教学带给我们的启示，将所学知识应用到实际生活中，并不断改进和提高自己的生活方式。因此，这次健康活动小班教学对我们来说是一次宝贵的经历，让我们受益匪浅。我们相信，在今后的学习和生活中，我们将能够更加健康、积极地面对生活的各种挑战。健康是我们最宝贵的财富，我们要珍惜它，不断努力去保持健康的身体和积极的心态。

小班健康活动我喜欢吃教案篇六

- 1、让幼儿知道吮吸手指是一种坏习惯，会影响身体健康。
- 2、帮助有吮吸手指习惯的. 幼儿逐步克服这种习惯。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。
- 5、初步了解健康的小常识。

二个指偶，一个高兴的表情，一个痛苦的表情。

- 1、出示痛苦的表情指偶，激发幼儿兴趣。

我叫大拇指，本来是和其他的手指一样长得直直的，又有劲又漂亮，但是我的小主人豪豪天天把我放在嘴里吮吸，我好难受！慢慢地，我变得很难看，做事也不方便了，小朋友，你来帮帮我吧。

- 2、提问：大拇指怎么了？（不高兴）为什么？（他难看，做事不方便）
- 3、手指有什么作用？（拿筷子，拿笔，穿鞋子，穿衣服，做

许多事情)

4、当自己想把手指放进嘴里或看小朋友吮吸手指时应该办?
(立刻放下并劝小朋友不能吮吸手指头)

5、师小结:小朋友真能干,帮助了这个痛苦的大拇指,告诉他的主人要讲卫生,爱护自己的手指,豪豪在你们的帮助下,他再也不吮吸手指了。

6、出示高兴的指偶:谢谢你们帮助了我,现在我的小主人再也没有吮吸我了,我变得又有劲又健康了。

7. 师和幼儿表演洗手儿歌的游戏。

红衣袖, 白衣袖, 洗手前, 快卷袖。

手心手心搓搓搓, 手背手背搓搓搓。

换只小手再搓搓, 一二三, 搓好了。

8、活动结束。

在执教过程中,我尽量做到老师的提问具有针对性,能够激发孩子的想象,让孩子在讲述过程中多说,多会运用完整的语言说,注意回应孩子的语言,关注到每一个孩子的参与度,活动过程比试讲时有了很大的提高。但同时还存在许多的不足,在后来在讲评中,我也吸取了很多,很好的建议。活动中不够淡定,从容,我想我还需加强修炼,才能在今后的教学生涯中有进步。

小班健康活动我喜欢吃教案篇七

1. 愿意在团体中大胆地表达自我的想法。

2. 养成良好的饮食习惯，努力做到不挑食，不偏食。

3. 初步了解食物与健康的关系。

小狗和小狗妈妈的手偶。

1. 导入活动：欣赏故事《好宝宝不挑食》，明白挑食的危害。

(1) 教师戴上手偶，讲述故事《好宝宝不挑食》，引导幼儿发现挑食会对自我的身体有危害。

教师：小灰狗有一个不好的习惯是什么

(2) 教师提出问题，引导幼儿了解，因为挑食，小灰狗越来越瘦，身体也越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

教师小结：小灰狗因为挑食，越来越瘦，身体越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

2. 根据故事资料讨论。

(1) 教师以故事中狗妈妈的口吻提问，小朋友有没有像小灰狗那样的挑食习惯

(2) 教师引导幼儿说说如何来帮忙小灰狗改掉挑食的习惯。

教师：我们应当对小灰狗说什么我们应当为小灰狗做些什么

(3) 教师小结：小朋友此刻正是长身体的时候，身体需要各种营养。如果挑食，就会使小朋友的身体缺少营养，最终像小灰狗一样，长不高、长不大，浑身没有力气。

3. 说一说、想一想。

(1) 教师结合班上幼儿普遍挑食的情景，找出这些食物的图片，

帮忙幼儿了解这些食物的营养价值。

教师：这些食物中哪些是你吃过的哪些是你喜欢吃的

教师：它们对小朋友有哪些营养价值呢

(2)教师小结：牛奶--是补充钙，让小朋友长得高而壮；鱼肉、羊肝--让小朋友的眼睛更加明亮；肉--补充热量，让小朋友更有劲儿。

活动延伸：

师生一齐了解当天的食谱，请幼儿说一说相关食物的营养价值，鼓励幼儿在进餐时吃一些自我不爱吃的食物。

小班健康活动我喜欢吃教案篇八

幼儿天生喜欢玩，尤其对户外器械、玩具情有独钟，利用器械开发孩子的活动潜能，从而提高孩子的身体素质达到一定的锻炼目的，一直是值得我们深思的。这次活动借助自制的梅花桩，让孩子们尽情的与之亲密接触，自由玩耍，从而激发和探索孩子对废旧易拉罐的玩法，通过走、跑、跳、爬等锻炼孩子的基本动作以及发展孩子身体协调性、灵活性！

1、遵守游戏规则，体验游戏的乐趣。

2、通过跑、蹲走、不同跳、爬等锻炼孩子的动作协调性、灵活性。

3、了解梅花桩的特点，尝试探索它的不同玩法。

练习孩子跑、蹲走、不同跳、爬等动作，锻炼幼儿动作的灵活性。

有初步的规则意识，能遵守游戏的规则。

场地 自制梅花桩 音乐

一、开始部分：

1、教师带幼儿进入场地，随音乐做热身运动。

二、基本部分：

1、出示梅花桩，幼儿自由探索玩法，教师记录

2、教师带领幼儿一起玩游戏

游戏一：绕跑

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回绕跑

游戏二：蹲走

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回蹲走

游戏三：跨跳

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回跨跳

游戏四：开合跳

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回开合跳

游戏五：双脚并拢跳

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回双脚并拢跳

游戏六：小兔跳

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回模仿小兔跳

游戏七：双手着地、双脚着地向前爬

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回双手着地、双脚着地向前爬

3、小结以上活动，请幼儿继续探索它的玩法

三、结束部分：

1、幼儿随音乐进行放松活动。

四、活动延伸

1、继续探索梅花桩的不同玩法

2、亲子活动：能积极和父母一起参与梅花桩的游戏。