

2023年健康睡眠班会教案记录(大全8篇)

高二教案的编写需要考虑学生的学习特点和教学目标，以及教材的内容和教学方法。以下是小编为大家整理的高中教案范文，仅供参考。大家可以通过参考这些范文，了解教案的结构和要点，以及教案的编写和实施过程。希望这些范文能够给大家提供一些有益的启示和帮助。各位教师们，一起来看看吧！

健康睡眠班会教案记录篇一

1、学习课文第1~3自然段。

(1) 自由读第1~3自然段，思考问题。(同学之间可相互讨论)

动物睡眠是为了什么？

蝙蝠是怎样进行冬眠的？

(2) 学生汇报。

(动物睡眠是为了休息，但又不全是为了休息)

老师引导：动物睡眠，特别是进入休眠期。睡眠的目的就不是为了休息，而是为了适应环境的变化。

老师总结：蝙蝠睡眠比较奇特，一是集体睡眠奇，二是睡觉方式奇，三是睡眠时间奇。

(3) 观看蝙蝠冬眠录像，增强对课文理解。

2、学习课文第4~7自然段、看看海参是如何冬眠的。

(1) 指名分自然段朗读、看看海参是如何冬眠的，并作汇报。

(海参靠吃海底下的虫子——浮游生物维持生命)

(2) 老师总结。

因为海参是一种生活在海底的动物，靠吃海底的浮游生物维持生命。到了夏天，海底的浮游生物都浮出海面，而海参只能蠕动，不能浮出海面，所以要进行夏眠。

(3) 观看海参夏眠录像资料，自由探究蜗牛的睡眠。

3、合作学习第三部分，自由探究蜗牛的睡眠。

(1) 自由朗读。

(2) 自由组合合作探究蜗牛的睡眠，并作汇报。

(蜗牛在冬天的时候要进行“冬眠”)

(蜗牛在夏天天不下雨时要进行“夏眠”)

(蜗牛称得上是“睡觉大王”)

(3) 观看蜗牛冬眠和夏眠录像，加深对课文理解。

健康睡眠班会教案记录篇二

一、欣赏课件，引出“睡觉”话题。

“它是谁？它呢？这个呢（黑屏）这些小动物们怎么了？

（睡觉了）你知道它们是怎样睡觉的吗？你是不是以为它们是这样睡觉的？”幼儿自由发言，教师略作点评，尽量让他们说出全部的动物。

小结：“小动物们睡觉的时间不一样，有的白天睡有的晚上睡；它们睡觉的姿势也各种各样，有的睁着眼睛睡、有的边飞边睡还有的站着睡。那我们平时是怎样睡觉的呢？（躺在床上睡觉）”

二、运用已有生活经验，感知睡觉姿势，并了解仰睡和右侧卧睡的姿势是最正确的睡姿。

出示床和人的图片，幼儿根据已有经验将4种基本睡觉的姿势展示出来。

“谁愿意来放一放图片，告诉我们你平时是怎样睡觉的？除了仰着睡，还可以怎么睡？还有没有不一样的？”（4种基本的睡姿全部由幼儿摆出、说出）

小结：“我们有时会仰着睡、有时会伏着睡，有时会左侧卧睡，还有时会右侧卧睡，你们觉得哪些睡姿是正确的？为什么？”

小结：“原来仰着睡时，呼吸能畅通，身体能放松，起床以后有精神；右侧卧睡时，呼吸能畅通，也不会压迫心脏，这样才能美美地睡一觉。看一看这个小朋友，他睡觉的姿势对吗？为什么？用被子蒙着头睡觉会影响呼吸，对身体有害，所以这种睡姿也不可取！”

三、知道睡觉时会做梦，通过讨论得出避免做恶梦的基本方法。

出示噩梦图，“他怎么了？他为什么会做恶梦呢？现在请4个小朋友一组，讨论一下为什么他会做恶梦？做哪些事情比较容易做噩梦呢？他可能看到了什么会做恶梦？他可能在睡觉前和小伙伴干什么了会做恶梦？睡得很舒服会做噩梦吗？那他可能怎么了才会做噩梦？”

小结：“所以我们小朋友不能看太刺激的东西，睡前也不能太兴奋，还要注意选择正确的睡姿，才能睡个好觉！”

四、集体讨论：不睡觉，可以吗？“睡上一觉，精神很好！那不睡觉会怎样呢？”

小结：睡眠真的很重要！”

五、拼图游戏：人在睡觉时会干什么？

“人在睡觉时，除了做梦、说梦话，还会干什么呢？请你们根据这些图片拼一拼，说一说。”

六、总结：今天我们知道了很多关于睡觉的知识，回到班上以后我们也要和其他的小伙伴们一同分享分享！和老师们说再见吧！

健康睡眠班会教案记录篇三

1、图片感知，让幼儿形象地感知怎样午睡好。

图片上的娃娃在干什么？

她是怎样睡觉的？身上盖着什么？

2、通过图片讲解，让幼儿知道，在午睡时要盖好小被子，钻被窝入睡。

为了避免起床时不受冻，能赶快穿上自己的衣、裤、鞋。

3、掌握正确的午睡方法

(1)通过生动、有趣的形式，帮助幼儿掌握正确的方法。

(2)教师念儿歌《午睡》幼儿边听边做，将脱下的衣物等放在

固定处。

脱下鞋子和外衣，端端正正放整齐。

铺好被子上床去，小被暖和盖身体。

闭上眼睛手放好，不吵不闹睡午觉。

房间里面静悄悄，一觉醒来精神好。

4、教幼儿把小鞋子放整齐。

教师边念儿歌《小船靠岸》边引导幼儿把鞋子放整齐。

小鞋小鞋像小船，离开小脚要靠岸。

快快划呀快快划，谁的小船先靠岸？

谁的小船靠得好。

5、启发幼儿将脱下来的衣服叠整齐

教师边念儿歌《折叠衣》边教孩子叠衣服。

放平衣服对整齐，先将“两袖”向前抱，

再把“腰儿”弯一弯，看看是否叠好了。

裤腰对裤腰，裤脚对裤脚，

中间折一折，裤子就折好。

找呀找，找呀找，袜头、袜口找朋友，找到朋友反跟斗。

6、学钻被，盖被。

(1) 掀开一侧被子，躺下后双脚伸直，将掀起的被子盖在身上，盖好被边、被角。

(2) 教师念儿歌幼儿跟儿歌《钻被窝》做动作。

先开一扇门，躺下把脚伸，

小门关关紧，闭上小眼睛。

7、游戏：该睡觉了

播放音乐：该睡觉了

幼儿听着音乐模仿午睡，比一比：谁钻得快，谁睡得好，谁叠的整齐。

健康睡眠班会教案记录篇四

1、师：不仅植物的叶子有睡眠要求，就连花朵也要睡眠。不信，请读第4自然段。（生齐读第4自然段）

(1) 理解“娇柔、酣睡”等词语。

(2) 指导朗读，小组读，男女读。

(1) 指名说，并读一读相关的句子。

(2) 指导朗读。

3、师：植物的睡眠在植物生理学中被称为睡眠运动。他不仅是____，而且还是_____呢？让我们一起读读最后一段吧。（生齐读）

健康睡眠班会教案记录篇五

- 1、学生汇报自己通过读文了解的知识，回答开课时提出的问题，也可提出自己在文中不懂的问题和同学老师交流讨论，老师只作适当的点拨，或让学生相互启发点拨。让学生通过自己的独立阅读去理解课文，获取知识。
- 2、根据学生的汇报相机引导朗读课文，体会作者对小动物们的关注和爱。

健康睡眠班会教案记录篇六

- 2、互动交流，点拨指导。（以下教学程序随学生的具体反馈情况相机进行）
- 3、学习第二自然段。
 - （1）指名读，并谈原因。
 - （2）师：在夜晚，只要我们细心观察周围的植物，就会发现它们奇妙的变化。看——（出示合欢树变化的录像）
 - （3）引导学生读：
 - （4）师：让我们自由的去感受一下合欢树的奇妙变化吧。（自由读）
 - （5）指导朗读，指名读，评价读。

健康睡眠班会教案记录篇七

- 1、家长和幼儿一起收集有关动物睡眠的各种姿态的图片。教师布置好活动场地：动物的家——将活动场景布置成大森林的情景，摄影屏幕上是一副森林的背景图。森林中布置有关

动物（仙鹤、马、猫头鹰、蝙蝠、猫、乌龟）的家，用积木拼搭成型，上面贴上相关动物的图片；幼儿进场时播放轻柔的音乐。

2□cai课件《姿态的万千睡》、电脑、磁带、录音机、电钢；

3、活动前和孩子们一起了解各种动物的名称。