

# 最新健康活动笑一笑教案及反思(大全7篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 健康活动笑一笑教案及反思篇一

### 学会与别人相处

发展心理学研究表明，同伴交往是儿童形成和发展个性特点、形成社会行为、价值观和态度的一个独特而主要的方式。鉴于友谊对儿童心理发展有重要影响，通过观察、与学生交流发现本班学生非常重视同伴关系，但普遍对友谊的认识存在偏差，决定召开“学会与别人相处”为主题的班会，旨在帮助学生正确理解友谊，使同学之间建立真正的友谊，促学生心理健康发展，形成良好个性，建立正确的友谊。

#### （三）小品表演（这都是班里发生的真人真事。）

甲乙二人是好朋友，好东西都共同分享。连好吃的都是你一口，我一口。一天，甲乙一同去逛商场，出来后甲送给乙一件小礼物，说是从商店里拿的。乙问同学们：“我该怎么办？”同学讨论摘录：（同学按讨论结果演完）

#### （四）选择谁做朋友。（出示题目）

甲乙是非常要好的朋友，经常在一起写作业。一天，甲很快做完了作业，在旁边催促乙快点写，可乙有两道题不会，想了一会也不知怎么做，甲越催乙越着急，甲最后说：“干脆，你抄我的吧！”这样，乙很快把作业写完了，两人开始一起玩

要。

（五）写一写你认为真正的友谊是什么？（按你认为最重要的先后顺序列出）

（六）说一说

- 1、你知道的关于友谊的名人名言。
- 2、你认为真正的友谊最重要的是什么（可自己写名言）
- 3、你现在最想对你的朋友说什么，你想成为谁的朋友，你和哪个朋友出现了误会，自由活动五分钟做你想做的事。

（七）结束语真正的友谊：相互尊重、相互信任、相互帮助、相互学习、共同进步。

祝每位同学都能找到知心朋友，获得真正的友谊。

## 健康活动笑一笑教案及反思篇二

健康活动是现代人关注的热门话题，而在进行健康活动之前，试讲是必不可少的环节，本文将分享笔者在健康活动试讲中的心得与体会。

第二段：健康活动的意义

健康活动是为了提高人们身体健康水平所开展的体育锻炼、文体娱乐等一系列活动。在现代社会，由于生活节奏的加快、饮食不规律、工作繁忙等因素，人们的健康状况越来越差。而通过健康活动，可以改善身体机能，增强身体素质。这对于促进人们身心健康是非常有意义的。

第三段：试讲的重要性

健康活动的试讲是保证健康活动质量的重要手段。试讲可以让教练了解学员的身体状况、体能水平，设计出能更好地发挥学员的潜力的健康活动方案。另外，通过试讲，教练可以及时发现并调整活动中的不足之处，为实际的健康活动打下良好的基础。

#### 第四段：试讲的技巧

健康活动试讲需要注意一些技巧。首先要充分考虑学员的体能水平，设计出适合学员身体情况的健康活动方案。其次要注意现场氛围的营造，可以通过调整音乐、配合口号等手段来增强氛围。最后，要注重引导学员进行正确的动作和姿势，保证活动的安全性。

#### 第五段：结论

本文通过对健康活动试讲的介绍，强调了试讲的重要性，并分享了试讲的一些技巧和方法。希望这些心得体会可以对大家更好地开展健康活动有所帮助，为提高人民身体健康水平做出更大的贡献。

### 健康活动笑一笑教案及反思篇三

1、教师和幼儿欣赏展板，自由交流。

2、提问：这块展板上都有什么？你能向大家介绍一下自己收集的材料吗？

3、请幼儿逐个介绍展板上的这些图片、照片等都是宣传和介绍与健康有关的知识，如爱护眼睛、保护牙齿、爱护耳朵等。

二、观看课件，了解和健康有关的节日

1、提问：

(1) 为什么要宣传这些健康知识呢？眼睛、耳朵、牙齿这些器官有什么重要的作用？

(2) 你知道爱牙日、爱眼日和爱耳日是哪一天吗？为什么要设立这些有关健康的节日呢？

2、教师出示图片，和幼儿玩匹配游戏，把爱牙日、爱眼日、爱耳日与具体的时间联系起来。

小结：眼睛、耳朵、牙齿是我们身体上很重要的器官，为了让大家好好的保护它们，所以设立了专门的节日。

### 三、教师引导幼儿设计宣传画

1、提问：我们应该怎样保护眼睛、耳朵、牙齿这些重要的器官呢？

2、教师鼓励幼儿为健康节日设计宣传画。

小结：在“爱牙日”这天我们可以做些什么？

### 四、小小设计师：幼儿分小组设计宣传画，并进行展览

教案设计频道小编推荐：[幼儿园教案](#) | [幼儿园教学计划](#)

## 健康活动笑一笑教案及反思篇四

健康活动试讲是教育教学活动中一项常见的测试方式，通过试讲考核，不仅可以检验教师的教学能力，更重要的是可以促进学生身心健康发展。本人最近参加了一次健康活动试讲，获得了一些经验和体会。在本文中，将分享一下个人的体验和感受。

第二段：策划准备

在准备健康活动试讲时，我们必须提前进行充分的调查和学习。首先，要了解学生的身体素质和健康状况，了解他们在运动中容易出现的问题；其次，要了解国家有关运动方面的政策和指导方针，选取合适的运动项目。在实际操作中，我发现如果事先准备充分，准确把握学生的情况和需要，上课效果更好。

### 第三段：教学过程

在试讲过程中，我注重了以下几个方面：一是身体语言，即用贴切的动作配合语言，更好地实现学生的身心合一；二是包容性原则，根据学生身体素质的不同，在细节方面作出必要的调整，尽可能让每位学生都参与到活动中来；三是点睛之笔，即强化效果方面，让学生在活动中获得实际的体验和收获。教学过程中，我也发现了自己的缺点，并会在尝试改进和提升自己。

### 第四段：反思总结

通过试讲，我发现自己还需要提高的方面是对学生的纪律管理能力和对学生运动主动性的引导。在以后的教学中，我将更加注重对学生自主学习和主动参与的引导，在这方面做出必要的改进，提高学生参与的积极性。

### 第五段：结语

总的来说，尝试去做一件事情是很有帮助的。通过这次健康活动试讲，我满怀信心地走向了未来。我会继续坚持学习和思考，努力成为一名优秀的教育者，为学生和社会做出贡献。

## 健康活动笑一笑教案及反思篇五

近年来，越来越多人关注健康生活的重要性，然而实际上，很多人并没有足够的知识和时间去实践。因此，健康活动逐

渐变成了一种流行的生活方式，得到了很多人的支持和关注。为了更好地传达和推广健康活动的理念和方法，我参加了一次健康活动试讲，分享了自己的经验和心得。本文将从五个方面总结我在健康活动试讲中的体会。

一、准备。在健康活动试讲前，我认真准备了所要讲解的内容以及相关资料，用心设计了PPT并与同事反复沟通。这些准备工作让我有了更充分的时间和思路来发挥自己的专业素养，提高了我对健康活动的认识和理解，也让我的整个演讲更加流畅、生动。

二、说服。在试讲中，我发现说服听众是非常重要的。我始终保持着考虑听众需求、利益和信息传递态度的态度，与听众沟通交流，让他们逐渐接受和认可我所讲解的内容。同时，我还创造了多种形式的交流环节，更好地为听众服务。这些方法有效地吸引了听众的注意力，并提高了我的演讲效果。

三、启示。在健康活动试讲中，我发现了几个非常重要的启示。首先，健康活动并不是仅仅针对某个人群的，而是适用于所有年龄和身体状况的人。其次，健康活动不是一份工作或任务，而是一种乐趣和生活方式，是需要养成良好的习惯和心态。最后，健康活动可以帮助人们缓解压力、提高身体素质和免疫力、增进健康和快乐。

四、反思。在健康活动试讲过程中，我也发现了一些需要反思和改进的地方。如何有效地利用时间、语言、图片等来表达自己的思想和实践经验，如何更好地与听众建立良好的沟通关系，如何回应听众的问题和疑虑等。这些问题让我认识到了自己在演讲方面的不足之处，也提醒了我在今后的实践中需要改进和提高。

五、总结。健康活动试讲完成后，我深刻地认识到，我们需要关注自身的健康，积极开展健康活动，传播生命的春天。这个过程不仅需要专业的知识和技巧，而且需要我们拥有扎

实的工作积累和对人和社会的关注和热爱。同时，我们也要不断反思和调整自己的演讲风格和思路，以改进和提高我们的演讲效果。

总之，健康活动试讲是一次非常有意义的体验，对于我今后的职业生涯和个人发展都具有积极的意义和指导作用。我将认真总结和应用这次试讲的体会和经验，努力成长，为推广和实践健康活动注入新的力量和活力。

## 健康活动笑一笑教案及反思篇六

近年来，健康成为了人们生活的重要关键词之一，而运动作为保持身心健康的有效途径，越来越受到人们的重视。通过参加各种健康运动活动，我深刻体会到了运动的好处，不仅提升了我的体质，还让我学到了很多宝贵的人生经验。下面，我将分享一些我参与健康运动的心得体会。

首先，在参与各种健康运动活动中，我发现加入群体运动能够提高我对运动的兴趣和热情。在长时间的运动过程中，如果只是孤军奋斗，很容易感到疲惫和无聊，不愿继续坚持下去。但是，当我加入了体育俱乐部或者与一群志同道合的朋友一起进行运动时，我会感受到一种融入集体的喜悦和动力。与他们一起分享运动的乐趣，相互鼓励和支持，让我更加坚定地坚持下去。

其次，参与健康运动活动让我认识到身体的重要性。长时间的坐姿和缺乏运动容易导致身体虚弱，容易生病。通过参与各种运动，我发现我的体质有了显著的改善。运动不仅能够让我变得更健康和有活力，还能够提高我的免疫力。每天保持适量的运动，有助于调节身体各功能的平衡，提高身体抵抗力，使我不易受到外界环境的侵害。运动让我意识到健康是一种最宝贵的财富，只有拥有健康的身体，才能够更好地享受生活。

再次，通过参与健康运动活动，我学会了如何处理挫折和困难。运动的过程中，难免会遇到一些困难和挫折，比如体力的不足、遇到困难的动作和无法达到预期的效果等。然而，这些困难并没有让我退缩，反而让我更加坚定地向前迈进。我学会了面对挑战，坚持不懈的努力，以及灵活应对困难的能力。运动让我懂得了坚持就是胜利，只要不放弃，即使面临再大的困难，我们也能够战胜它们。

同时，参与健康运动活动也让我体会到了人际关系的重要性。无论是参加健身房的健身课程，还是参加户外运动活动，我都结识了很多优秀的朋友，有的甚至成了我生活中的挚友。运动是一种相互合作和相互鼓励的过程，通过与他人合作，我不仅学到了如何与人相处，还拓宽了我的社交圈子。在运动过程中，我和朋友们一起分享快乐和困难，彼此支持和鼓励，这让我感到身心愉悦，增添了生活的乐趣。

最后，参与健康运动活动带给我了心灵的净化和放松。现代人的生活压力越来越大，繁忙的工作和学习让人们时刻处于高度紧张的状态。而参与运动活动，可以使身体得到放松，心情得到愉悦。在跑步、打球或者进行瑜伽等运动中，身体的每一个动作和快乐的氛围都能让我暂时摆脱烦恼和压力。运动让我享受到一种身心放松的状态，让我的心灵得到愉悦和净化。

综上所述，通过参与各种健康运动活动，我领悟到运动的好处远不止于身体健康。加入群体运动，增加了我对运动的兴趣和热情；保持适量的运动，让我意识到身体的重要性；面对困难，让我学会了如何处理挫折和困难；与他人合作，让我认识到人际关系的重要性；同时，运动还给予我心灵的净化和放松。在未来的日子里，我将继续坚持参与健康运动的活动，享受运动给我带来的益处，保持身心的健康和快乐。

## 健康活动笑一笑教案及反思篇七

通过康活动让幼儿在活动中养好良好的习惯，从而培养健康的意识。以下是健康活动教案范本，欢迎阅读!

- 1、教幼儿认识手帕，知道手帕的用途。
- 2、让幼儿学会正确使用手帕，养成讲卫生的好习惯。

- 1、各式手帕若干。
- 2、正方形的餐巾纸人手一张。

- 1、教师出示手帕，提问，引出课题。

小朋友，你们看，这些是什么?激发幼儿的兴趣，启发幼儿说出：这些是漂亮的手帕。

- 2、教师请幼儿谈谈手帕的用处。

手帕可以帮助小朋友干些什么事呢?(手帕可以擦汗，擦鼻涕，擦嘴等等。)

- 3、教师请幼儿谈谈怎样卫生地使用手帕。

手帕应放在身上什么地方?上幼儿园要带手帕吗?(手帕应每天换，叠好放进口袋里。每天上幼儿园都应带手帕。)

- 4、教师教幼儿叠手帕。

手帕打开后，边对边，角对角折一道，再折一道，最后折成一个小正方形。

- 5、练习叠手帕。

教师发给幼儿每人一张餐巾纸，请幼儿练习叠手帕。多练习几次。最后比一比，谁的手帕叠得又快又好。教师请叠手帕又快又好的幼儿叠给其他幼儿看。

6、教师教幼儿念儿歌，结束活动。

小手帕，四方方，

每天放在口袋里。

又擦鼻涕又擦汗，

爸爸妈妈真喜欢。

1、教师每天检查和督促幼儿带手帕上幼儿园。

2、在日常活动中，教师要提醒幼儿正确地、及时地使用手帕。

1、结合美术活动进行教育。

2、为每位幼儿准备白色正方形餐巾纸一张，彩色墨水及棉签若干。先请幼儿将餐巾纸叠成小正方形或三角形，然后用棉签蘸彩色墨水随意点，注意颜色的搭配，各种颜色交替使用。最后，将餐巾纸小心地打开，一块“印染”小手帕就设计成功了。