

2023年小班班健康教案 小班健康教案(通用5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

小班班健康教案篇一

一、活动目标

1. 引导幼儿初步体验瓶子的多种玩法，激发幼儿玩瓶子的乐趣。
2. 引导幼儿练习用手捏豆子，拧瓶盖，制作拖拉玩具。

二、活动准备

清洗干净的饮料瓶、豆子、80厘米长的绳子若干

三、活动过程

1. 激发幼儿玩瓶子的乐趣

师：小朋友你们手里拿的是什么？（饮料瓶）。你们在家玩过饮料瓶吗？（玩过）。你们是怎样玩的？（滚一滚、摇一摇等），老师给以表扬：小朋友玩的真棒！瓶子宝宝还有许多玩法，小朋友们愿意和老师一起玩瓶子宝宝的游戏吗？（愿意）

2. 引导幼儿探索瓶子宝宝的多种玩法

老师带领幼儿玩不同玩法的饮料宝宝如（摸一摸、捏一捏、摇一摇、滚一滚、抛一抛、望远镜、碰一碰、用腿夹住骑大马、握好方向盘开小汽车等）。

3. 会唱歌的小瓶子

师：小朋友们，老师有一个瓶子宝宝还会唱歌呢？你们听一听瓶子宝宝唱的好听吗？（好听），老师通过演示让幼儿也想有一个会唱歌的瓶子宝宝。

4. 引导幼儿探索豆子的装法

师：豆子是怎么装进去的呀？咱们一起来想办法，好不好？老师根据幼儿的回答，归纳总结并演示，“手拿瓶子倒不了，拧开瓶盖放放好，捏紧豆子掉不了，一个一个往里装，拧紧瓶盖撒不了”。

5. 用瓶子宝宝打节奏，小朋友唱儿歌。6. 自制拖拉玩具感受拖拉玩具的乐趣

师：小朋友们看老师口袋里装的是什么？（绳子）。绳子弟弟要和瓶子宝宝一起玩，他们可以怎样玩？老师要想一个好办法，老师示范拖拉玩具的自作方法。

7. 老师和小朋友一起玩拖拉车

8. 结束语：老师总结以上饮料瓶的几种玩法。师：小朋友们今天咱们玩了瓶子宝宝的许多玩法，有（摇一摇、碰一碰、握好方向盘开小汽车等等）。咱们还会自己做拖拉机，玩的开心吗？（开心）高兴不高兴呀？（高兴）咱们现在去玩一玩，好不好？（好）。

小班班健康教案篇二

高中体育和健康教学的高效性在新课改背景下受到了高度关注，现阶段大部分体育教师共同努力的目标就是提高教学有效性和培养优秀的体育人才。对此，教师可从认识、探析与提出高中体育及健康教学的有效性三方面进行讨论。高中阶段对每个学生来讲都具有重要意义，因此当前阶段无论是教育部门还是学校和家长都越发重视高中体育与健康教学的有效性。本文在此背景下，简单探讨提升新课改背景下高中体育和健康教学有效性的方法。

一、认知高中体育和健康教学的有效性

高中体育和健康教学在新课改之后逐渐产生了变化，对两者之间的有效性问题产生了全新的认识。体育教学有效性可以简单总结为教与学两个方面的内容。教指的是教师的教学行为，而学则是学生的学习行为。只有实现教与学的有效配合，才能在特定时间内完成教学任务并实现规定的教学标准。教师应该遵守体育教学活动的客观规律，尽最大努力在缩短时间、精力以及物力投入的同时提升教学效益，继而满足社会和个体对体育教学价值的需求，并使学生身心素质发生改变，使其与预定目标的特效性相符合，这指的就是体育教学的有效性。

二、探析有效性的影响因素

(一) 体育教师个体素质

对于大部分高中学生来讲，学生的学习兴趣在很大程度上会受到教师综合素养的影响，因此对新课改背景下高中体育和健康教学有效性产生影响的重要原因就是体育教师的个体素质。经过调查可以得知，高中学生更愿意在具备高专业水平，先进的教学理念，思想道德和教学能力比较高的体育教师的带领下学习体育知识，做到对其教学过程中主体地位尊重的

同时，可在教师的关爱下学习体育科目的专业知识，进而养成良好的生活习性。

(二) 教学环境

高中生参与教学活动的过程即为与体育教学环境接触的过程，如果学校用于体育教学的自然环境比较差，很有可能会给部分高中生带来不舒服的感觉，情况严重的还会导致学生放弃参加体育活动，所以提升高中生身体素质的目的无法达成。另外，如果体育教学中缺少人文关怀，那么学生在体育活动中就感受不到教师和同学的关爱，活动的乐趣也无法在体育活动中体会到，那么高中学生就不会积极主动地参加体育活动，进而无法对体育活动产生正确的认知，所以对体育和健康教学有效性产生影响的重要因素还包括教学环境。

(三) 体育设施

我国第五次全国体育场调查数据显示，目前我国在教育、体育等系统中一共存在580080个体育场地，其中当属教育系统的体育场数量最多，规模最大，占总比例的65%以上。其中标准场地占64%，剩余则是非标准场地。经过调查发现，教学、比赛和训练是标准体育场地的主要功能。发达国家高度重视体育馆的创建、投入以及运行。例如，美国第一个要满足的是学校内部教学需求，最后才是提供给社区居民免费使用。将学校体育馆的利益最大化，不但可以提升学校体育的发展，还能让学校、学生和社会获得利益。所以协调好学校体育、大众体育和经济体育三者之间良好发展的关系，是我国现阶段迫切需要解决的一个社会问题。

三、提升高中体育和健康教学有效性的方法

(一) 帮助学生树立正确观念

健康、正确的体育和健康教学理念是一个优秀体育教师必须

具备的，教师自身对体育和健康教学产生的认知应该从根本上进行改变，提升对体育和健康教学的重视程度，才能以更好的状态开展体育和健康教学工作，才能给予学生学习体育和健康知识合理的评价，并进行科学的指导。体育教师需要不断改正高中生对体育和健康课程的认识，提升高中生重视体育和健康课程的程度，结合每个学生的现实情况和身体素质，拟定出更加具备个性化的运动计划。体育教师要通过不断学习来提升自身素养和专业技能，从多个角度对体育和健康教学质量进行提升，从而增强体育和健康教学的有效性。

(二) 重视课堂教学形式

现阶段，提升高中体育和健康教学的有效性，依然需要从事体育教育的工作人员不断研究，其对于我国教育发展期间所发挥的意义是不可替代的，对学生来讲也具有非常重要的作用。与此同时，这也同社会发展需求相吻合，是我国教育改革的必然趋势。

小班班健康教案篇三

健康小班教案已经为大家准备好啦，老师们，大家可以参考以下内容，准备好教学思路哦！

一、小班健康活动：跳进圆圈

活动目标：

- 1、能按指令迅速且正确地调整自己的行为。
- 2、发展思维的灵敏性。

活动准备：

- 1、活动场地上画有红色绿色的两个圈。

2、幼儿每人贴一个红色或绿色的标记。

活动重点：根据指令进入对应的圈中。

活动难点：听指令能迅速调整自己的行为。

活动过程：

1、游戏——请朋友进圈。

按指令调整行为。

师：“请男孩进入红色的圈中，请女孩进入绿色的圈中。”

“请贴有红标记的小朋友进入红色圈中，请贴有绿色标记的小朋友进入绿色的圈中。”

“请贴有红标记的幼儿进入绿色圈中，请贴有绿色标记的幼儿进入红色圈中。”

游戏反复进行几次。

2、游戏——躲猫 猫

分配角色，全体幼儿扮演“老鼠”，教师扮演“猫”。

和幼儿一起一边念儿歌，一边在圈外随意走动，当儿歌念完后，“老鼠”赶紧根据自己身上的颜色或自己的性别躲进相应的圈中。没有被“猫”逮住者为胜利。

教师和幼儿一起检查躲得对不对。

二、小班健康活动：我的身体

活动目标：

1. 初步认识身体外部主要部位，知道头、手、脚的主要作用。
2. 积极参加活动，能用相应的身体部位做动作。
3. 懂得保护自己的身体。

活动准备：

歌曲《我的身体》、课件一组、机器人玩具若干。

活动过程：

1. 音乐律动《我的身体》，与幼儿一起做律动，激发孩子对身体的兴趣。

2. 出示课件：引导幼儿认识身体的各部位，并说出它们的名字。

引导幼儿观察的时候，教师提醒幼儿按顺序地观察，由上到下、由左到右、由整体到局部。如人体分为头、躯干、胳膊、腿。头部有耳朵、眼睛、鼻子、嘴。

3. 讨论身体各部位的作用：引导幼儿讨论身体部位以及五官的作用，请幼儿找一找自己身体的各部位，并说出各部位的名称，它能帮助我们干什么，如：腿可以帮助我们跑步。

4. 创编儿歌并做动作：引导幼儿利用身体部位，五官以及相应的动作编儿歌，例：“我的小手拍拍拍，我的小脚踏踏踏，我的眼睛看一看，我的耳朵听一听”等。

5. （点击课件）展示小动物受伤图片，让幼儿说说怎么才使自己不受伤？

让幼儿自由回答；

教师小结：小手要保持干净，养成饭前便后洗手的好习惯；跑步时要注意脚下的小石子等不被绊倒；玩耍时要注意安全，不磕着碰着等等。

6、活动延伸：请幼儿玩机器人玩具，让机器人做出各种动作，进一步巩固认识身体各部位名称。

[健康小班教案大全]

小班班健康教案篇四

活动目标：

- 1、体验游戏的快乐，提高不怕困难、勇往直前的心理素质。
- 2、学习正面钻的方法，提高动作的协调性和灵敏性。
- 3、能按要求在指定的地方摆放物品。

活动准备：

- 1、经验准备：已学会掌握平衡、双脚跳的基本动作要领。
- 2、物质准备：山洞（拱形小门6个）、纸箱（高90厘米，宽80厘米）纸筐、苹果卡片、桃卡片、梨卡片、木墩（高5厘米）、脚印8个、独木桥（宽10厘米，高5厘米）、障碍物（高10厘米，宽10厘米，长20厘米）、猴妈妈头饰一个、小猴子头饰若干、悬挂水果（苹果、梨、桃）若干、塑料筐3个。
- 3、场地准备：如图。

重点：幼儿能够弯腰低头钻过障碍物。

难点：引导幼儿掌握正面钻的动作要领，身体钻过时不碰障

碍物。

活动过程：

1、通过扮演角色，引导幼儿进行准备活动。

2、引导幼儿在游戏中发现、尝试、体验正面钻的动作要领。

（1）第一步：引导幼儿尝试用自己的方法过山洞。（2）第二步：幼儿通过几次尝试和比较，发现正面钻是通过山洞最快捷、安全的方法。

（3）第三步：请动作准确的幼儿示范正面钻的动作。

（4）组织游戏：小猴子摘水果。巩固正面钻的方法，要求幼儿能用低头、弯腰、屈膝、缩身体的方法正确钻过山洞。

（5）引导幼儿将运回来的水果进行分类。

（6）幼儿完整地进行游戏“花果山”，可选择不同的路线进行游戏活动。

3、放松游戏：“小小搬运工”。

附儿歌：小猴子

小猴小猴爱运动，东瞧瞧，西看看，弯弯腰，弯弯腰，踢踢腿，踢踢腿，蹦蹦跳跳真快乐。

[体育健康活动小班教案]

小班班健康教案篇五

（一）热身运动，初步体验拥抱的快乐。

1. 播放音乐，请幼儿听教师口令做不同的动作“走、跑、跳”。

师：孩子们，我们学着小动物的样子，一起来锻炼身体吧！

“小鸡小鸡走走、小鹿小鹿跑跑、小兔小兔跳跳、小象甩着鼻子走……”

3. 提问：你和谁拥抱在一起？你觉得好朋友拥抱快乐吗？你是怎样拥抱的？

教师小结：拥抱有很多不同的姿势，可以搂住脖子抱，可以搂住腰抱，可以胳膊上下抱。有这么多的办法和好朋友拥抱，和好朋友拥抱什么感觉？（很舒服、很快乐）

（二）组织幼儿利用废旧报纸玩快乐拥抱的游戏

1. 探究尝试两人平衡站立在报纸上。

师：小朋友的小手放下来，休息一下，看老师带来了什么？

出示报纸。

我们今天和报纸玩一个有趣的游戏。动物园要召开联欢会，我们变成小动物一起来参加吧！我们把报纸变成一个神奇的宝地。（教师摆放报纸，圆圈状）请两个小朋友试一试，刚才我们是在地面上拥抱的，在报纸上可以两人拥抱吗？请两位小朋友试试看，小脚是不是都能踩在了报纸上呢？（请两名幼儿尝试）

2. 将报纸平铺，根据鼓声的指令做动作。

（1）师：我们现在一起学着小动物的样子在宝地周围游戏吧，我们一起试一试，先找好自己的小伙伴，商量一下怎样拥抱最舒服。你们听着老师的鼓声，当听到“咚”一声结束的时候

候，请马上和好朋友找到一个宝地并且快快拥抱在一起，看哪两个小朋友先抢到宝地。请幼儿尝试。（走、跑动作练习）

教师小结：你们都找到宝地了吗？怎样才能又快又稳的抢到宝地呢？小脚必须都得站在宝地上。两名小朋友互相照顾，互相拥抱，才能获得胜利。

(2)将报纸平铺，听鼓声的快慢，创编相应动作进行游戏(跳、蹲走动作练习)

师：你们猜森林里还会有哪些小动物参加呢？

根据幼儿的回答，集体模仿小动物的样子(如：兔子、青蛙、小鸭企鹅等)。但老师有一个新要求：小动物的脚步是和鼓声一起的，鼓声快，就做得快，鼓声慢就做得慢，鼓声结束的时候，你们可以和好朋友来抢宝地，争抢的时候要注意安全，不要碰在一起。

3.加深难度，将报纸对折，听音乐游戏(走、跑、跳、蹲走的技能)。

师：小朋友都能和好伙伴又快又稳地拥抱在一起，真了不起！现在请你们把报纸对折一下，变成刚才的一半大。（请幼儿之间互相示范、学习）

“孩子们，现在我们的宝地发生什么变化了？”“变小了”

“我们再来试一试，能不能在变小的报纸上和好朋友拥抱？”

请幼儿一起模仿小动物的样子，音乐结束的时候，再来尝试在对折的报纸上平衡站立。

教师小结：小动物们在变小的宝地上也能和好朋友拥抱，更了不起了。

4. 将报纸再对折，探讨方法，听音乐，做游戏，练习走、跑、跳、蹲走的技能。

“孩子们，宝地再变小一点，你觉得我们还可以安全的站上去吗？”

请幼儿和好朋友试一试。