# 健康操教案优质7篇

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-02-16

*作为教师为了将教学任务顺利进行，应该提前将教案写好，流于形式的教案是没有结合自己的实际教学情况的，是不可取的，小编今天就为您带来了健康操教案优质7篇，相信一定会对你有所帮助。健康操教案篇1活动目标：1、幼儿学会用正确的方法玩滑梯。2、帮助幼...*

作为教师为了将教学任务顺利进行，应该提前将教案写好，流于形式的教案是没有结合自己的实际教学情况的，是不可取的，小编今天就为您带来了健康操教案优质7篇，相信一定会对你有所帮助。

健康操教案篇1

活动目标：

1、幼儿学会用正确的方法玩滑梯。

2、帮助幼儿懂得用不正确方法玩滑梯易造成伤害。初步培养幼儿的安全意识。

活动准备：

1、小兔、小狗胸饰若干，照相机。

2、编排情境表演。

活动过程：

1、导入活动，激发兴趣。兔妈妈：今天天气真好，小兔，妈妈带你们出去玩。看，那是谁？（小狗）他们在干什么？（滑滑梯）

2、观看情境表演，向幼儿介绍滑梯及其玩法。

(1)狗妈妈是怎样教小狗玩滑梯的？为什么要这样玩？

(2)人多的时候应该怎样玩滑梯？

小结：玩滑梯人多时要先排好队，一个跟着一个，不拥挤推拉。从楼梯这边上去两手扶好了，一层层地往上爬。眼睛看好楼梯，爬到顶，坐稳后，两手扶着滑梯两边，两条腿并拢，再滑下来。如果不这样好好玩滑梯，做不正确的动作，就会发生危险。

3、幼儿练习玩滑梯，教师指导幼儿按正确的方法玩滑梯。

(1)兔妈妈：刚才我们看了小狗滑滑梯，你们会不会像它们那样玩？

(2)兔妈妈：孩子们，你们想不想再玩一遍？这次，你们玩的时候，妈妈给你们

每个拍张照，看谁滑的好。（及时纠正幼儿不正确的动作，鼓励幼儿用正确的方法玩滑梯。）

活动建议

1、此活动宜安排在开学初进行，让幼儿一开始就掌握玩滑梯的正确方法。

2、日常生活中幼儿玩大型运动器具时一定要有成人保护，引导幼儿正确地玩各种运动器械，逐步在活动中培养幼儿的安全意识。

健康操教案篇2

活动目标：

1、初步了解眼睛的结构，知道眼睛的功能。

2、通过看眼睛、说眼睛，增进互相了解和交流。

3、初步懂得保护眼睛的重要，注意用眼卫生。

活动准备：

每人一面小镜子，“大大的眼睛”画面两幅。

活动过程：

一、老师出谜语：“上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄”让幼儿猜一猜这是小朋友身上的一样什么东西？

二、让幼儿用小镜子观察自己的眼睛是什么形状的？引导幼儿在镜子里仔细

看看，或用手轻轻摸摸自己的眼睛，知道眼睛像一个小圆球。

三、提问：眼睛什么地方会动？幼儿边摸边感知眼球会动。

眼睛里有什么？是什么颜色的？眼睛长在哪里？

四、让幼儿互相观察眼睛，并进行比较。进一步感知眼睛的结构。

五、引导幼儿讨论眼睛有什么用？（幼儿互相讨论、交流）

六、出示画面并提问：

1、眼睛有什么用？

2、我们怎样爱护、关心自己的眼睛？

让幼儿知道画画时要坐端正，不用脏手揉眼睛，要用干净手帕擦眼泪等。

健康操教案篇3

活动目标：

1、了解关于手足口病的传播和预防的知识。

2、教育幼儿注意个人及饮食卫生，预防疾病的发生。

3、引导幼儿正确对待手足口病，不恐慌。

活动重难点：

了解手足口病的传播和预防的措施。

活动准备：

手足口病例图、视频及相关资料

活动过程：

一．谈话导入

小朋友们，每天老师都会给你们检查小手和嘴巴，谁知道这是为什么？（请幼儿讲述）

二．介绍手足口病的基本知识

1．看来小朋友们对手足口病都已经有所了解，那手足口病都有哪些症状呢？（幼儿讨论）得出结论：症状：潜伏期2-5天，往往先出现发烧症状，手掌心、脚掌心出现斑丘疹和口腔粘膜出现疱疹或溃疡，很疼。还会咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐、和头疼，病重的会并发脑炎、心肌炎、肺炎等，若不及时治疗可危及生命。所以，小朋友不舒服时要赶快告诉老师和大人，及时就医。

2.请幼儿观看手足口病例图片。（加深幼儿对手足口的认识）了解手足口病的传播途径手足口病病菌是怎么传播的呢？（幼儿讨论）小结：手足口病的传播途径：手足口病是一种由肠道病毒引起的、好发于小儿的传染病，主要通过三条途径传播：一是人群密切接触；二是病人的分泌物、排泄物通过空气传播；三是引用或吃了被病人污染的水、食物。过粪、口传播是主要的传播途径。患儿摸过的玩具、图书；带有病毒的苍蝇叮、爬过的食物我们在接触都会得病。

全年均可有发病，但3-11月份多见，6-8月份为高峰期。这种病传播速度极快，传播。

3、知道预防手足口病的方法。

怎样预防手足口病？（幼儿讨论）小结：预防措施：

（1）注意保持口腔卫生，饭后漱口。

（2）早上入园洗手，饭前便后要洗手（用肥皂，六步洗手法）、勤剪指甲、勤洗澡。

（3）健康幼儿可口服板蓝根、大青叶等药物。

（4）不去人群拥挤的公共场所。不要经常串门；不要和患病儿童接触。

（5）家长外出回家后，立即让家长洗手、换衣服，防止将病菌带给自己。

（6）饭前用84抹布擦餐桌，不吃生冷食物；夏天少吃冷饮，不喝生水，瓜果洗净削皮，不吃变质的食品。幼儿加强营养，不挑食，注意休息，避免日光暴晒，防止过度疲劳而降低抵抗能力。

（7）保持活动室或家庭环境卫生，经常开窗通风，至少每两小时开窗一次，每次通风半小时以上。垃圾及时清理、消毒。

4、开展\"我是卫生小卫士\"活动。

（1）比比谁的小手最干净。

小朋友们都知道了手足口病是怎么回事，也知道了预防手足口病的方法，现在，咱们就来比一比谁洗的小手最干净。以小组为单位洗手，选出洗手最认真的小朋友。

（2）比比谁的衣服最干净。

由幼儿当裁判，选出衣着最干净的小朋友。

（3）评选出\"卫生小卫士\"进行奖励。

健康操教案篇4

活动目标：

1、了解疾病对人的危害，知道有些病是会传染的，获得勤喝水、多锻炼等预防疾病的经验。

2、知道关心生病的朋友。

3、感受健康的快乐。

活动准备：

画有幼儿水痘、腮腺炎、手足口等发病时的图片。

活动过程：

一、谈话导入，引入活动。

师：最近几天，我们班里的越越小朋友没来幼儿园，知道为什么吗?

师：为什么会生病呢?生病了感觉怎么样?”

让幼儿讨论讲述生病的原因及自己生病时的感受。

二、创设情境，引出活动

师：越越从小就不好好吃饭，水果、蔬菜更不爱吃，还不喜欢锻炼身体，所以他的身体一点不好，经常生病，这次呢，他可不是平常的感冒，他的手上、脚上都长了好多小红疙瘩，而且还发烧，可难受了，医生还不让他去幼儿园了呢……（出示手足口病图片)

1、师幼共同来讨论

师：越越为什么生病了?

幼：因为越越得了手足口病，这种病会传染，所以不能上幼儿园。

2、了解各种传染病

师：那你们还知道哪些病也会像手足口病一样会传染给别人?

师：传染病有很多。比如水痘、麻疹、腮腺炎……

1、 介绍传染病危害

教师向幼儿介绍传染病对我们身体健康的危害。

师：得了这些病也会传染给别人，咱们一起来看一看得了水痘、腮腺炎会是什么样子?(出示水痘等图片)

2、 说说生病后办法

师：得了水痘或其他传染病，应该怎么办?

小结：要及时去看医生，听爸爸妈妈和医生的话，要积极配合治疗。

师：怎样预防生病?

小结：要勤喝水，饭前便后要洗手，不吃手指，不去脏、乱、臭的地方，加强锻炼身体，养成良好的卫生习惯。

师：怎样才能让我们的身体变得棒棒的，做一个健康宝宝呢?

小结：多运动，多锻炼，多吃水果、多吃蔬菜，不挑食，并且养成早睡早起的好习惯，这样你就会是一个健康的宝宝。

三、 交流经验，关心同伴

1、说出生病感受

师：你生病的时候，心里觉得怎么样?爸爸妈妈是怎样关心照顾你的?

鼓励幼儿说出生病的时候的感受，如身体很不舒服，不想吃饭，老想躺着，爸爸妈妈很耐心很细心的照顾，让我觉得很温暖，在爸爸\*\*的悉心照顾下我的病会很快好起来。

2、关心生病朋友

师：孩子们看一下，今天我们班谁没来幼儿园?生病的小朋友，我们应该怎样关心他呢?

小结：宝宝们，刚才你们说的真好，老师知道我们班的宝宝都是懂事的好孩子，知道关心别人，在家时如果爸爸妈妈，爷爷奶奶身体不舒服，也要多关心他们。

四、 音乐律动，体验快乐

随音乐《健康歌》与宝宝一起做动作，自由活动身体。

五、活动延伸，关心家人

健康操教案篇5

活动目标：

1、尝试用身体的不同部位搭出大小不同的“洞”， 能创造性地用报纸和身体钻过形状各异、大小不同的“洞”，发展身体的柔韧性和协调性。

2、能主动与同伴协商合作，配合协调，体验与同伴一起游戏的乐趣。

3、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。

4、初步了解预防疾病的方法。

5、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

活动准备：

1、知识准备：幼儿初步了解简单的运动项目。

2、物质准备：音乐《向前冲》、《我和你》;幼儿每人一张报纸。

活动过程：

(一)准备阶段：

1、谈话引入：你喜欢做什么运动?请你来模范动作;

2、准备运动：结合音乐，模仿不同运动动态进行热身活动。

(二)合作学习阶段

1、用报纸钻洞

(1)出示报纸，引导幼儿思考：“你会用身体来搭出大小不同的洞洞吗?你能用报纸去钻过同伴搭的各种洞洞吗?”

(2)分组活动：幼儿相互合作，共同游戏。师巡回指导，提醒幼儿变换搭洞和钻洞的不同方法。

(3)交流并小结：“你是怎么搭洞和钻洞的?用了什么不一样的动作和方法?当洞洞变小的时候，你是怎么让报纸钻过去的?”

2、用身体搭洞和钻洞

(1)集中讨论：如果让你用身体去钻同伴搭的洞洞能钻过去吗?你有什么办法?

(2)提出活动玩法和要求：自由分组，相互合作，有创造性地搭洞和钻洞;注意保护自己和同伴的身体安全。

(3)幼儿自行结伴游戏。教师及时表扬搭洞和钻洞有创意的幼儿，并提醒幼儿注意安全。

(4)小结：引导幼儿相互评价与同伴合作的情况。

(5)结合第一次合作游戏的情况，引导幼儿第二次游戏，重点引导幼儿多人合作搭洞游戏。

(三)集体游戏: “城门城门几丈高”。

1、学习儿歌并讲解游戏玩法和规则：部分幼儿手拉手围成大圆圈搭成城门，随着儿歌城门的洞越变越矮，其他幼儿按顺序依次从城门的洞洞钻过被城门套住的幼儿要模仿一个体育项目的动作。

2、提出游戏要求：钻洞的幼儿要根据城门的高度变化来调整自己钻洞的方法;遵守游戏规则，注意钻洞时的安全。

3、师生共同游戏。

(四)舒展身心

1、交流小结，萌发幼儿爱运动的情感，体验合作游戏的乐趣。

2、放松：随音乐旋律做放松运动，并引导幼儿与同伴相互捶捶背，捏捏肩，放松身体。

活动反思：

孩子们非常的喜欢这个活动，因为整个活动过程中孩子们都非常的乐的积极游戏。准备活动和放松活动“身体操”一上来就吸引了孩子们的兴趣，老师让他们把自己的身体作为朋友请出和自己一起游戏，拟人化的方法让小班孩子在游戏前活动自己的身体对他们来说是非常适合的，因为他们带着一种快乐的情感来活动，就非常的投入和积极。

“钻洞洞”分三个环节，第一环节用手臂做洞洞，开始孩子们不知道怎么做，很拘谨，于是老师用“和老师比赛”看谁做的多的办法鼓励孩子们模仿尝试，因为模仿是小班孩子最大的年龄特点。孩子们在模仿老师的动作的基础上首先理解了什么是洞洞，洞洞的要求，接着开始了自己做不同的洞洞，孩子们做了十几种洞洞，老师还用大小不同的球鼓励孩子做大小不同的洞洞，孩子们的上肢得到了充分的活动。第二个环节是用腿和脚做洞洞，这个时候孩子们知道要做与别人不同的洞洞，同时为最后做大洞洞最做铺垫。最后一个环节是做让人也能钻的过的洞洞，当一个孩子用双脚分开做出一个大洞洞后，其他孩子马上进行了模仿，小班孩子最喜欢模仿，在模仿的基础上进行自己的创造，于是双手撑地的大洞洞，手脚组成的大洞洞都变了出来。再接着，孩子们变出了双手单脚和单手双脚的洞洞，最后高难度的单手单脚洞洞也做了出来。孩子们的能力在一个一个环节的递进中得到锻炼。这个部分活动也是孩子们最喜欢的，他们不停的在同伴做的洞洞里钻来钻去，在自己做洞洞的时候他们也不断的变化着，当洞洞倒下时有努力的支撑起，不断的挑战自己，让自己获得成功。

有个叫齐盈灵的孩子她先把身体弯曲呈弓形，双手撑地做了一个洞洞，接着她慢慢放开左手用右手支撑地面，当这个动作稳固后，她把左右手进行了互换，这个动作她坚持了一会，再接着她放下双手又尝试抬起一只脚，变成双手单脚的洞洞，最后她完成了高难度的单手单脚的洞洞。在做后两种洞洞的时候她小心翼翼的抬起手和脚，经常是抬一点点然后放下，然后再抬一点点，好不容易完成动作，由于坚持不住，“洞塌人倒”，在尝试了几次失败后她会做回原来已经成功的动作，但老师的鼓励同伴的成功又促使她再次的尝试，她就是在一次次反复的过程中不断的挑战着自己的身体，锻炼着自己的身体，最后获得可成功。

教师在实施活动过程中有不少的欠缺之处。

首先当教师看到孩子们能够用单手或者单脚支撑起身体后，教师犹豫是否要引导鼓励孩子同时用单手、单脚支撑身体，这是否超越小班孩子的能力范围。其实这是教师对幼儿年龄特点的把握不足。

健康操教案篇6

活动目标

1、让幼儿了解一天中主要的作息时间。

2、培养幼儿良好的生活习惯。

活动准备

时钟、日常生活图片、牙刷、毛巾、餐具等等。

活动重点

让幼儿了解一天中主要的作息时间，培养幼儿良好的生活习惯。

活动过程

一、情景剧场

1、教师扮演小熊拨打教具时钟，拨到特定时间搭配相应的动作加以表演。如：早晨6点半，要表演早上起床的样子，做刷牙洗脸的动作；中午12点做吃饭的表演;晚上8点洗漱上床睡觉的动作。

2、教师扮演小猪再次拨动时钟，要搭配不适当的活动情景。如：8点还不起床、不洗脸、的坏习惯。

二、根据问题情景提问题

1、“这样做对吗？”如：晚上12点了还看电视。反复举几个例子，让幼儿感受到一天的作息应该要有规律，否则会影响身体健康，甚至会防碍别人的生活。

2、巩固学习:教师拨动钟表，请幼儿描述自己的活动。

三、检查生活作息

教师以画册《天天好习惯》中的“宝宝记录表”指导幼儿检查自己的生活习惯。

四、

今天我们学习了小熊和小猪的做法，你们喜欢小熊还是小猪，为什么？（幼儿回答）希望小朋友们养成良好的生活习惯。

健康操教案篇7

一、教学目的：

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

二、教学过程：

(一)、谈话导入：

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1.小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢?小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了!\"听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：\"你才笨呢!你又胖又蠢，活像一个小母猪!\"小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来

师：小芳她们为什么玩不到一块?小英又为什么会哭呢?谁来说说?(生充分说) 生：小芳不合群，说别人因为小芳说她，嘲笑她，她受不了

师：面对这种情形，应该怎样解决呢?

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气(生充分说)

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》

2.情境表演：

上课铃响了，同学们快进教室!王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：\"哎呀!踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了?\"同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对?为什么?(生充分说) 生：她爱生气不好，对身体有害

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢!

师小结：是，我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读) 师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理(出示)

(三).说句心里话

(1)你的同桌要在桌子中间画一条\"三八线\"

(2)考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你

(3)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了

(先各小组讨论，然后找学生代表发言)

师小结：是呀!同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐!奉献着，相信你也会快乐着!下面，请看(师读)相信你们一定能做到来，一起读：

同学之间：学会关爱热情大方 学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒 学会激励互相进步

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！