# 幼儿园小班健康活动教案 健康活动小班心得体会教案(优秀11篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-12-17

*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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。幼儿园小班健康活动教案篇一健康活动对我们每个人都非常重要。近...*

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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

**幼儿园小班健康活动教案篇一**

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。

**幼儿园小班健康活动教案篇二**

1、在说说、动动、玩玩中初步了解感受锻炼，可以使自己不怕冷，激发幼儿愿意参加体育锻炼及不怕冷的勇气。

2、引导幼儿乐意开口说话及尝试用较清楚的话来表达自己的意思。

(一)情景感知

1、出示一个穿着许许多多衣服的娃娃“兰兰”一个，引导幼儿说说

提问：

（1）谁原意问问他为什么穿这么多衣服？

（2）兰兰为什么会穿这么多衣服呢？

（3）有什么好办法让他不怕冷？（引导幼儿了解体育锻炼可以让自己不怕冷）

2、幼儿说出哪项活动，就让幼儿一起做做、动动。

(二)体验理解

1、兰兰不知道怎样运动，也不知道体育锻炼会不会真的可以使自己不怕冷。（带领幼儿自选运动器材玩玩）

随机提问：(1)你在玩什么？(2)你还冷吗?

2、幼儿摸摸幼儿的小手，小脸，请幼儿互相摸摸，感受暖呼呼的。

3、听“呼-------”北风爷爷吹来了，现在你们还怕不怕冷，我们一起对北风爷爷说“北风爷爷，我不怕冷”。

总结分享：理解体育锻炼可以不怕冷。

延伸活动：带领幼儿进行户外锻炼。

**幼儿园小班健康活动教案篇三**

1、能干稀搭配地选择早餐，知道吃好早餐的重要性。

2、培养每日吃早餐的良好习惯。

1、面包、牛奶、蛋、豆浆、稀饭等常见早餐食物。

天线宝宝（丁丁、拉拉）布偶，《营养早餐》电子图片。

3、自助餐：各类干稀早餐食物、餐具。餐厅环境布置、音乐磁带。

1、布偶情景对话，激发幼儿兴趣。

丁丁：哎呀，我今天好难受呀！

拉拉：你怎么了？早上都吃了些什么呀？

丁丁：我今天早上吃了一块大面包！呃……呃……（打嗝）

拉拉：真是奇怪，今天我也很难受，早上因为快迟到了，只喝了一杯牛奶就来幼儿园了。

丁丁、拉拉：这是什么原因呀？为什么会这样？（设疑）

2、提问：你们会不会难受呀？（不会）那你们早上都吃了些什么呢？

3、幼儿回答，教师一一出示幼儿所说的食物。

4、引导幼儿将出示的各种食物按干稀分类。

通过观察、比较、分类，发现食物这些可以分成“干”“稀”两类。

5、讨论解疑：为什么丁丁和拉拉会难受呢？结合生活经验理解科学早餐的基本搭配方法――干稀搭配。

6、欣赏活动：营养早餐。

（1）知道早餐的食物很丰富，可以有许多种的“干稀”搭配方法，还可以在早餐后吃一点水果，均衡营养。

（2）师生讨论、总结：知道吃早餐的重要性，每天都要吃早餐才会身体健康。

7、品尝、交流：自助餐。在柔和的音乐声中，幼儿根据干稀搭配原则，自由选择“自助

早餐”。

8、活动延伸：家园配合，在日常生活中，帮助幼儿形成每天吃早餐的健康意识，并与幼儿一起合理搭配营养早餐。

最近，我们发现有一部分幼儿早上起床晚了，随便吃点东西填饱肚子（甚至不吃早餐）就来上幼儿园了，这严重地影响了幼儿的身体健康。为了帮助幼儿了解早餐的重要性，养成每天吃早餐的良好习惯，我通过健康领域与科学领域的有效整合，开展了这一活动。

这个活动，根据小班幼儿的年龄特点，选择以“能干稀搭配地选择早餐”为活动重点，开展活动。在活动中，通过直观地对各种早餐食物进行“干稀”分类，幼儿对“干”与“稀”这两个类别的概念有了较好的认识，基本上能正确分辨、判断“干”与“稀”，并掌握科学早餐的基本搭配方式――“干稀搭配”。同时通过欣赏各种营养早餐的电子图片，给幼儿直观的视觉感受，使幼儿知道“早餐还可以吃这些食物，可以这样搭配吃”，巩固培养健康饮食的意识。在活动最后，引导幼儿干稀搭配地自选“早餐”，并在轻松、愉悦的氛围中品尝、分享与交流自己所选的食物及感受，效果不错。

**幼儿园小班健康活动教案篇四**

1、了解感冒的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。

**幼儿园小班健康活动教案篇五**

刚入园的小班幼儿与同伴交往的意识较弱，同伴关系也不稳定。该活动从小班幼儿的实际情况出发，运用游戏法，让幼儿在轻松、愉快的氛围中掌握双脚并拢行进跳的技能，感受和同伴游戏的快乐。幼儿在和兔妈妈抱抱、和好朋友抱抱、互相抱在一起躲避大灰狼的环节中，都能积极参与，体验到了集体活动的快乐。

1．练习双脚并拢行进跳，萌发对体育游戏的兴趣。

2．体验与同伴游戏的快乐。

1.配班教师分别扮演大灰狼和另一个兔妈妈。

2．狼、兔头饰，呼啦圈，《兔子舞》音乐。

1．师(头戴兔妈妈头饰)：我是兔妈妈，我的兔宝宝们在哪里?

2．师(微笑着张开双臂做拥抱状)：我的兔宝宝，妈妈好喜欢你们呀，快来和妈妈抱一抱。(幼儿扮兔宝宝跟兔妈妈拥抱。)

3．师：我有这么多可爱的兔宝宝，真开心，我们一起来跳舞吧。(兔妈妈带着兔宝宝随音乐跳舞：甩甩头――转转手――扭扭腰――摆摆尾――跳一跳――抱一抱。)

1．师：兔宝宝们，跳完舞，我们来玩游戏吧!(带班教师带领一半幼儿在场地一侧草地上自由练习双脚并拢行进跳，配班教师带领另一半幼儿在场地另一侧草地上自由练习双脚并拢行进跳。教师进行随机指导，鼓励幼儿坚持跳一段距离。)

2．教师指导幼儿分成四排，面对面站在场地两侧。师(对另一侧幼儿)：兔宝宝们，你们在那边玩得开心吗?真想你们呀!你们想我们吗?让我们一起跳到中间来抱一抱吧!(所有幼儿学小兔跳，跳到中间相遇时互相抱一抱再跳回。教师提醒幼儿双脚并拢，鼓励幼儿坚持跳到中间再返回。)

1．把与幼儿人数相同的呼啦圈散放在场地上，让幼儿自由跳着玩耍。

2．师：不好了!大灰狼来了，兔宝宝们快跳到山洞里去!(引导幼儿一人跳进一个山洞。)

3．拿掉几个圈，幼儿自由玩耍。

4．师：大灰狼又来了，哎呀，这些兔宝宝没有山洞，怎么办呢?(引导幼儿想出两个兔宝宝紧紧抱在一起躲进一个山洞的办法。)

5．重复游戏，让所有幼儿体验团结友爱共同躲过大灰狼的喜悦。

6．兔妈妈带着兔宝宝回家，活动结束。

**幼儿园小班健康活动教案篇六**

1、在吃吃、玩玩中，认识了解干豆类的营养价值。

2、初步产生对豆制食品的喜欢。

1、各种各样的干豆。

2、豆制食品。

3、贴有红、黄、绿、白、黑颜色标记的盒子。

4、小盆、小碗、小勺。

认识了解干豆类的营养价值。

1、听听猜猜：

出示装有混杂各种各样干豆的盒子，摇出声响，让幼儿猜一猜盒子里装的是什么？

打开盒子让幼儿找找自己所认识的豆宝宝。

2、拣拣分分：

让幼儿说说自己最喜欢哪种颜色的豆宝宝。

在不同的桌上分别放置红、黄、绿、白、黑五座\"小房子\"，并每人分发一小盘五颜六色的豆宝宝，让幼儿拣出不同的豆宝宝，把它们送回相应颜色的\"家\"。

告诉幼儿，豆宝宝回\"家\"后会做出许多好吃的东西来。

3、吃吃尝尝：

分别出示不同的豆制食品，让幼儿看看、猜猜这些食品是哪种豆宝宝做的？

幼儿吃吃、尝尝、说说喜欢吃的豆制食品。

让幼儿了解豆制食品味道好、营养好、吃了身体更好。

**幼儿园小班健康活动教案篇七**

活动目标：

1.会拖拉玩具走，能在侧走、倒走中保持身体平衡。

2.练习提高空间方位直觉的准确性，发展身体动作的协调性。

3.培养耐心，细心等良好的个性品质。

活动准备：

1.皮球（直径约25厘米）、竹圈（圈高约五厘米），幼儿人手一个，竹圈上系有一个长绳供拖拉用；大塑料筐一个；在场地上画一个大圆。

2.平时户外体育活动时可安排类似活动，注意训练幼儿倒走、侧走的能力活动过程：

一、设置情境，准备活动，锻炼幼儿能在侧走倒走中保持身体平衡。

2.刚才你是怎么把小猪赶回牧场的？你在赶小猪的时候遇到什么困难了？

二、介绍游戏规则及玩法，幼儿进行游戏。

1.介绍玩法：

教师发给每位幼儿一个系有长绳的竹圈，幼儿用竹圈套住皮球后拉绳向前走，注意拖圈时不要让“小猪”跑出圈外，如果皮球跑出圈外，需重新放进圈里，然后继续玩。当教师说“小猪要回家了，请小朋友把它赶回家，送到猪圈里去吧”，游戏即结束。

竹圈可用铁丝圈代替，或在圈外缠一些彩色纸，增加幼儿兴趣。注意经常变换拖拉物体，以提高幼儿活动的兴趣。

2.游戏规则：

（1）幼儿每人手拿一个拖拉玩具四散走，相互不碰撞。

（2）注意拖圈时不要让“小猪”跑出圈外，跑出圈外要重新放好了才能继续玩。

3.练习几次熟练后，进行分组练习。

（1）鼓励胆小的幼儿积极大胆的参与游戏。

（2）熟悉游戏后，可采取比赛等形式，提高游戏趣味性。

三、活动结束，带领幼儿做整理游戏场地和材料放松运动。

**幼儿园小班健康活动教案篇八**

小班部分幼儿对点数和颜色的区分不够熟练，与他人主动合作交流的意识不强，但是他们都喜欢户外游戏活动，所以为了进一步提高幼儿的身体协调性，在玩中学，乐中学，把户外活动与其他领域相结合，我设计了此次活动。

1、逐步树立幼儿合作交流的意识。

2、进一步提高幼儿身体的灵活性和协调性。

3、巩固点数和辨别颜色的技能。

1、场地布置：设置《送豆宝宝回家》的游戏场景；

2、材料准备：

一、以儿歌的.形式创设情境。

老师说儿歌“胖丫丫俊妞妞，手拉手儿过沟沟，过沟沟拾豆豆，一拾拾了一兜兜。”

提问：“孩子们，儿歌中的小朋友在干什么，她们拾豆豆干什么呢。幼儿回答。

今天老师也拾了很多豆豆，现在我们把拾到的豆豆送回家，回家的路上我们要穿过山洞，跨过小桥，爬过草地，然后把豆豆送回自己的家，每个豆豆的家颜色都不一样，上面都写着数字，你拿了几个豆豆就把它送到数字是几的家，比如你拿了四个豆豆就送到数字4的家中。

二、熟悉路线，进行游戏。

把幼儿分成两队，每队幼儿各拿1—5等个数的豆豆（幼儿自己选择）然后先跟着老师熟悉路线，注意钻山洞时别忘了低头，爬过草地时不能让豆豆掉落，然后送到相应的家中。在活动过程中教师宣布游戏规则，发现问题及时纠正，幼儿熟练游戏。

三、分组合作，接力送豆。（播放背景音乐《斗牛士进行曲》）

每两人为一组，把豆豆装入框中，一筐最多为五个，都装完后把装框的豆豆分成两堆，幼儿分成两队，看哪队幼儿最先把豆豆送回家为优胜队。

四、把每个家的数字去掉，只剩下红黄蓝绿四种颜色的家，然后让幼儿把相同颜色的豆豆装框，每个框里只准装三个豆豆，同样把不同颜色的球分成两堆，幼儿分成两队，两人一组，看哪队最先运完。（播放背景音乐《斗牛士进行曲》）

五、庆祝胜利，放松活动。

**幼儿园小班健康活动教案篇九**

1、练习奔跑、跳跃、下蹲等动作，发展幼儿腿部肌肉的力量，提高反应能力，使动作更加敏捷。

2、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。

3、能根据指令做相应的动作。

4、培养幼儿团结合作的观念。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

“雪花”（用纸煎成，数量多），大灰狼头饰

1、教师带领幼儿在音乐伴奏下，扭动身体和上肢，模仿冬天雪花飘的样子。

2、游戏“抓雪花”。

教师向高处抛撒雪花，幼儿在雪花落地之前，努力把雪花抓住，可以跳起抓头顶的雪花，也可抓身边的雪花，但不能捡地上的雪花。反复游戏，比一比，谁抓到的雪花多。

3、游戏“捡雪花”。听音乐在规定时间里捡雪花，音乐停，把捡到的雪花交给老师，说说自己捡了多少。

4、赶走大灰狼。

把雪花揉成雪团。配班教师戴上大灰狼头饰，大家一起打大灰狼，大灰狼四处逃窜，直至被赶走。

教师可更换其他材料进行该形式的游戏，如拾树叶、捡花瓣等。

幼儿活动的积极性很高，孩子们都意犹未尽，但是教师准备的材料不够充分，应该大大小小都有，以免能力差的幼儿抓不到，教师还要多鼓励孩子跳起来抓，发展跳跃能力。

**幼儿园小班健康活动教案篇十**

1.在游戏中，幼儿初步学会后退爬的基本技能。

2.培养幼儿动作的协调性、灵活性，能体验活动带来的快乐。

两种颜色的花、大灰狼头饰、小乌龟和大灰狼的音乐。

1.放松活动

（1）小朋友，你们喜欢小乌龟吗？小乌龟把头、尾巴和脚缩到贝壳里是什么样子的？请小朋友找一个空地学一学小乌龟的样子，教师鼓励学得认真、学得像的小朋友。

（2）小乌龟为什么要把头、尾巴和脚缩到贝壳里呀？

教师小结：小乌龟真能干，会用伸缩的本领来保护自己。

2.听信号爬

（1）小乌龟还有什么本领？

（2）你们能学小乌龟听信号爬吗？（教师带领幼儿一起听信号爬）

3.幼儿尝试各种爬的方法

（1）小朋友都很了不起，能听着老师的信号向前爬。小朋友除了会向前爬，还会怎样爬呢？我们一起来试一试，看谁最爱动脑筋，爬的方法和别人不一样。（放音乐，幼儿自由地爬）

（2）刚才老师发现有一位小朋友是这样爬的，（请会向后退爬的幼儿示范）我们也来试一试，好吗？教师仔细观察幼儿后退爬的情况。

（3）幼儿讨论：你觉得这样向后爬与向前爬有什么不一样？

（4）幼儿再试一试后退爬。

教师小结：脸朝前面，一步一步向后退着爬，这就叫着后退爬。

（5）刚才小朋友向后爬地非常棒！老师也想和你们一起学这个本领，你们一起教教我好吗？（幼儿练习）

4.在游戏中练习后退爬

（1）游戏一“比比谁的本领大”

游戏规则：老师向前爬时，你们就后退爬，想法不让我抓着你们，如果我快要抓着你时，你就像小乌龟一样用伸缩的本领保护自己；当老师后退爬时，你们就向前爬来抓我，看看是你们的本领大，还是老师的本领大？不让对方抓着。

（2）游戏二 “看标志爬”

老师这儿有两朵什么颜色的花？当你看到红花时，就必须向前爬；当你看到黄花时，就必须后退爬，看谁先到终点拿到小兔娃娃，谁就是冠军。

5.放松活动

教师小结：后退爬也是小动物用来保护自己的一种办法。

（2）你们看谁来了？大灰狼想抓几只小乌龟当点心，它就躲在离我们不远处的树林里，小乌龟在沙滩上玩耍时，要注意听音乐的变化，当听到可怕的音乐时，就表示大灰狼来了，大家赶快把自己的头、脚和尾巴缩到贝壳里藏起来，不让大灰狼抓着。

（3）放音乐，教师和幼儿进行游戏。（看幼儿理解音乐的情况，可以进行两次游戏）

**幼儿园小班健康活动教案篇十一**

夏天到了，幼儿到海边、到游泳池游泳的机会也多了。游泳时要注意哪些安全事项？下水前应做什么准备？海边、游泳池旁边的标志分别表示什么意思？看到这些标志应该怎么做？本次活动从幼儿熟悉的“洗海澡”的场景入手，引导幼儿认识海边、游冰池等场所的安全标志，了解游泳应注意的安全事项和应遵守的基本行为规则。

1.知道游泳时所需的物品，了解它们的作用，在游泳时注意安全。

2.知道在游泳前要进行热身活动，了解游泳过程中自我保护方法。

3.感受游泳的乐趣，增强自我保护意识。

1.救生圈一只，课件

1.出示救生圈，引导幼儿听故事的兴趣。教师：这是什么？在什么活动中可以用到？

2.教师播放课件，引导幼儿了解游泳过程中的自我保护方法。

提问：丁丁在下水前做了什么事？洋洋有没有做？后来发生了什么事情？谁做的对？

小结：在游泳前要做准备活动，热热身，做做高抬腿、伸展活动，让我们的身体变得更加的灵活，可以防止在水中抽筋。

提问：游泳池里的人太多了，洋洋想去哪里游泳？为什么不能去郊外的小河里游泳？

小结：在游泳池中游泳是安全的，有保护措施，是安全的地方。而郊外小河有太多的不确定因素，存在安全隐患，是危险的地方。

提问：在游泳池里，丁丁和洋洋又玩起了什么游戏？救生员叔叔为什么制止了他们的游戏？

小结：在泳池中不能打闹嬉戏，预防呛水，发生危险。

3.教师再次讲故事，让幼儿了解在游泳中注意安全的重要性。

4.操作游戏：游泳需要什么？

教师：如果你想去游泳，可是你不会游泳，你会请谁带你去？又会选择哪些泳具？

小结：我们要在成人的陪同下去游泳馆游泳，带好救生圈，不能独自下水。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn