# 小班健康活动教案及反思(优质12篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-12-17

*作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？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。小班健康活动教案及反思篇一近年来，随着人们对健康生活的重视，健康活...*

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？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。

**小班健康活动教案及反思篇一**

近年来，随着人们对健康生活的重视，健康活动也逐渐成为大家关注的热点。为了提高学生的身体素质和健康意识，我校特意开设了健康活动小班。在这个小班中，学生们通过各种有趣的活动，掌握了一些基本的体育知识，培养了自己的运动能力，并对健康生活有了更深入的认识。本文将围绕这个主题，以五段式的形式，展开我对这个健康活动小班的心得和体会。

首先，通过参加健康活动小班，我们学到了很多基本的体育知识。在课堂上，老师为我们介绍了一些常见的运动项目和运动技巧，例如篮球、足球、羽毛球等。我们还学会了正确的体育锻炼方法，了解了运动的好处和注意事项。这些知识对我们今后进行体育锻炼和参加各种运动比赛都非常有帮助。例如，以前我对乒乓球并不了解，只知道它是一项流行的体育项目，但通过这个小班，我从基本的技巧到打球的策略都学到了，现在我已经能和其他同学进行一场愉快的比赛了。

其次，参加健康活动小班，让我意识到了保持身体健康的重要性。在课堂上，老师通过讲解和案例分析，向我们传达了“身体是革命的本钱”的重要理念。他告诉我们，只有保持身体健康，我们才能有更好的学习和工作表现。他还给我们举了一些身体不健康的例子，告诉我们那些人因为缺乏体育锻炼而导致的各种疾病和身体不适。这些例子深深地触动了我，让我更加认识到了健康生活的重要性，我决心以后要更加注重体育锻炼，保持良好的生活习惯。

此外，在健康活动小班中，我还培养了自己的运动能力。通过不断的练习和训练，我现在能跑得更快、跳得更高，体力也有了明显的提高。在体育课上，我现在能够与其他同学一起参与激烈的篮球比赛，不再是站在一旁观望的角色。这种体育锻炼的乐趣，让我对运动产生了浓厚的兴趣，也激发了我不断挑战自己的勇气。通过参加健康活动小班，我深刻地体会到了运动给人带来的快乐和满足感，这也进一步坚定了我以后继续参加体育活动的信心。

最后，通过健康活动小班，我还结识了许多志同道合的朋友。在这个小班里，我们一起参加活动、训练，彼此鼓励和帮助，建立起深厚的友谊。在和他们一起训练和比赛的过程中，我们互相学习、共同进步，不断超越自我。这种友谊和合作的氛围，让我觉得非常温暖和幸福。在以后的学习和生活中，我相信这些朋友会给我带来更多的支持和帮助，一起共同成长，共同进步。

总之，通过参加健康活动小班，我收获颇丰。我掌握了一些基本的体育知识，增强了对健康生活的意识，培养了自己的运动能力，结识了许多志同道合的朋友。这个小班不仅让我在身体上得到锻炼，更让我在心灵上感受到了人与人之间的温暖和友谊。我相信，通过持之以恒的努力和坚持，我会在以后的学习和生活中取得更好的成绩，并以健康的体魄迎接未来的挑战。

**小班健康活动教案及反思篇二**

1、学习肩上投物，能高抬手臂，将手中物体用力掷向目标。

2、能够积极参与游戏，体验打“妖怪”。

1、音乐《猴哥》

2、自制孙悟空头饰、金箍棒

3、制作妖怪的画板六面

1、听音乐《猴哥》，带领幼儿做热身操。 幼儿在教室的带领下，幼儿手持“金箍棒”，活动上下肢、腰部等。

3、游戏：打妖怪 出示各类妖怪画板，带领幼儿用刚学到的本领打妖怪。

4、结束活动 师：小猴子们胜利完成了打妖怪的任务，真厉害，现在跟着猴王我一起回花果山去庆祝吧！（整队出发） 在音乐《白龙马》的歌声中带领幼儿做整理动作，活动结束。

**小班健康活动教案及反思篇三**

让幼儿掌握正确漱口的方法

小班幼儿刚刚进入幼儿园，在生活自理能力和卫生习惯方面比较欠缺，缺乏自我服务的意识，而小班第一学期的培养目标主要是培养其良好的生活习惯和卫生习惯的养成，然后针对我们班幼儿在近阶段的出现的饭后、点心后不会主动擦脸、漱口等现象，并根据我园近阶段的要求，因此我设计了本次活动。本次活动利用请客的方式激发幼儿参与活动的兴趣，并利用儿歌的的形式帮助幼儿了解正确的漱口方法。

1、“今天老师给小朋友带来了礼物想不想知道是什么呀？（教师出示芝麻糖，让幼儿品尝）

“老师带来的糖好吃吗？哎呀，你们的牙齿怎么了呀？（引导幼儿发现牙齿上的黑芝麻，引导幼儿之间相互观察自己的牙齿）。

2、幼儿自由讨论清洁牙齿的办法。

3、教师总结：

牙齿脏了可以用牙刷刷牙，也可以用漱口的办法，可是幼儿园里没有牙刷，就让我们来漱口吧。那谁在家里漱过口的，请你来试一试。（请个别幼儿示范漱口）

4、请幼儿讨论漱口的方法是否正确。

5、集体学习：正确漱口的方法

（1）、教师演示：手拿小杯子，喝口清清水，抬起头，闭起嘴，咕噜咕噜吐出水。

（2）、幼儿边念儿歌边学习正确漱口的方法。（空手模仿）

（3）、请个别幼儿听口令做动作。

（4）、集体听口令，做动作。

6、漱口，幼儿拿好杯子喝水漱口，吐在水桶里。

7、照照镜子，比一比，谁的牙齿最干净。

**小班健康活动教案及反思篇四**

1.学习听信号向指定方向跑的技能。

2.探索在快跑中不与他人碰撞的策略。

3.体验团体游戏的欢乐。

小鸡﹑鸡妈妈和老鹰头饰，音乐磁带，录音机。

一、开始部分：

1.鸡妈妈真能干，看我生下了哪个蛋宝宝！（生蛋后，幼儿蹲下）。

2.鸡妈妈：我的宝宝快出壳吧。你们长多大了？快快让妈妈看一看。

幼儿做伸头。肩。臂。腰和腿的动作。

3.听音乐做小鸡操。（放磁带\"小小蛋儿把门开）

二、基本部分：

1.鸡妈妈要带小鸡去捉虫，捉到虫子送到妈妈这儿来。

（提醒幼儿一次捉一条。）

2.鸡妈妈：鸡宝宝再去捉一条虫子，送给小鸟吃。

3.鸡妈妈：我们再捉一条虫子送给小鸭吃。

4.如果遇到老鹰，赶快跑到妈妈这儿来。

（提醒幼儿快跑时前后摆臂。）

5.鼓励幼儿探索在快跑中不碰撞的好办法。

6.和大家一齐分享小虫子。

（鼓励幼儿将捉到的虫子送给客人吃。）

三、结束部分：

放松整理。（放\"大公鸡\"音乐，鸡宝宝洗澡）

**小班健康活动教案及反思篇五**

1、让幼儿知道吮吸手指是一种坏习惯，会影响身体健康。

2、帮助有吮吸手指习惯的.幼儿逐步克服这种习惯。

3、培养良好的卫生习惯。

4、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。

5、初步了解健康的小常识。

二个指偶，一个高兴的表情，一个痛苦的表情。

1、出示痛苦的表情指偶，激发幼儿兴趣。

我叫大拇指，本来是和其他的手指一样长得直直的，又有劲又漂亮，但是我的小主人豪豪天天把我放在嘴里吮吸，我好难受！慢慢地，我变得很难看，做事也不方便了，小朋友，你来帮帮我吧。

2、提问：大拇指怎么了？（不高兴）为什么？（他难看，做事不方便）

3、手指有什么作用？（拿筷子，拿笔，穿鞋子，穿衣服，做许多事情）

4、当自己想把手指放进嘴里或看小朋友吮吸手指时应该办？（立刻放下并劝小朋友不能吮吸手指头）

5、师小结：小朋友真能干，帮助了这个痛苦的大拇指，告诉他的主人要讲卫生，爱护自己的手指，豪豪在你们的帮助下，他再也不吮吸手指了。

6、出示高兴的指偶：谢谢你们帮助了我，现在我的小主人再也没有吮吸我了，我变得又有劲又健康了。

7．师和幼儿表演洗手儿歌的游戏。

红衣袖，白衣袖，洗手前，快卷袖。

手心手心搓搓搓，手背手背搓搓搓。

换只小手再搓搓，一二三，搓好了。

8、活动结束。

在执教过程中，我尽量做到老师的提问具有针对性，能够激发孩子的想象，让孩子在讲述过程中多说，多会运用完整的语言说，注意回应孩子的语言，关注到每一个孩子的参与度，活动过程比试讲时有了很大的提高。但同时还存在许多的不足，在后来在讲评中，我也吸取了很多，很好的建议。活动中不够淡定，从容，我想我还需加强修炼，才能在今后的教学生涯中有进步。

**小班健康活动教案及反思篇六**

1、通过铲沙，拍沙等动作，促进幼儿上肢动作的发展。

2、培养幼儿初步的环保意识。

3、在玩沙中让幼儿自由结伴，培养幼儿合作游戏的能力。

4、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。

5、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

1、幼儿每人一顶帽子，一双拖鞋。

2、玩沙工具（铲子、小桶）

3、每人自制插塑小树若干。

一、开始部分

1、教师讲故事：小鸟们住在树木林里很快活……，后来树林被人砍光了。

2、提问：树被砍完了，小鸟能生活在树林里吗？

3、激发幼儿再造树林的愿望。

二、基本部分

1、交待沙要求：

（1）铲子要小心，顾前又顾后，铲子别举太高，以免沙子扬起，落到小朋友身上。

（2）若丢入眼睛中，不要用手揉，要请老师帮忙。

（3）以后要清理身上沾上的沙子，才能出沙池。

2、幼儿玩沙，教师指导

（1）鼓励幼儿自由结伴，用不同的工具玩。

（2）想出各种堆沙山的办法，如铲沙，用手捧沙，用手兜沙，再把沙拍得紧紧的，不会塌下来。

（3）在造好的山上种树木，变成树林。

三、结束部分

1、表扬幼儿的造树林行为，体验为小鸟做好事的自豪情感。

2、整理衣着回教室。

这节活动课，效果还不错，不仅调动了每个幼儿的积极性，而且师幼配合的非常好，在游戏活动中让幼儿通过尝试操作活动，进一步感知沙的特性。通过这次活动，使幼儿在情感、态度、能力、知识方面得到了全面、自主的发展。达到了预期目标。

**小班健康活动教案及反思篇七**

1、体验玩圈活动的乐趣。

2、能够大胆的探索、创造玩圈的方法。

3、练习跳圈、钻圈的动作。

塑料圈每人一个、课件

练习跳、钻的动作。

创造圈的不同玩法。

小朋友们，跟着老师一起去郊游好不好？（在郊游过程中让幼儿通过学习各种小动物的飞、跳、走等动作做好活动前的准备）

1、 幼儿每人一个塑料圈，自由探索玩法。

小动物们可喜欢我们小朋友了，他们还给我们带来了礼物，请小朋友们每人拿一个圈玩一玩，一定要注意安全，不要碰到其他的小朋友。

（1）幼儿自由玩圈，教师观察并随时提醒幼儿注意安全。

（2）请个别幼儿展示自己的玩法（例如：滚圈、套圈、转圈、跳圈等），其他幼儿一起模仿。

指导语：\"你是怎样玩圈的？请来展示一下\"

2、学习钻圈，锻炼幼儿钻的基本技能。

（1）幼儿探索钻圈游戏，教师鼓励幼儿大胆创造玩法。

指导语：我想和小朋友们一起玩钻圈的游戏，请你们想想我们可以怎样玩？

（2）幼儿展示钻圈的各种玩法，练习钻的技能。（例如：从头到脚套圈、教师扶圈幼儿依次钻过等）。

3、学习跳圈，锻炼幼儿跳的基本技能。

（1）幼儿探索跳圈游戏，教师随时鼓励幼儿大胆创造。

（2）幼儿展示跳圈游戏。例如：以圆圈为中心跳进跳出、圈摆成一列幼儿依次跳过、拼搭各种图形跳圈等。

与小朋友一起听音乐跳圈舞进行放松练习。

指导语：小朋友们，让我们跟着音乐来跳个圈舞放松一下吧！

**小班健康活动教案及反思篇八**

活动目标：

1、知道保健老师关心大家身体的健康状况，还能及时帮助生病或意外受伤的小朋友。

2、入园时能主动与保健老师打招呼，主动接受晨间检查。

3、了解多运动对身体有好处。

4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

5、初步了解健康的小常识。

活动重难点：

活动重点：知道保健老师关心大家身体的健康状况，还能及时帮助生病或意外受伤的小朋友。

活动难点：入园时能主动与保健老师打招呼，主动接受晨间检查。

活动准备：

1、事先与保健老师联系好，请其协助做好有关工作。

2、ppt：《保健老师好》。

3、小红花贴纸若干。

活动过程：

一、组织幼儿到保健室，引导幼儿参观保健老师晨检。

教师：“这位老师是谁呀?她在干什么?”

引导幼儿向保健老师问好，并观察保健老师的工作。

教师：我们来看看，保健老师是怎样为小朋友检查身体的?

引导幼儿观察：保健老师先摸摸小朋友的头，看看有没有发烧;然后看看小朋友的眼睛是不是有精神;再看看小朋友的手，看看小朋友的指甲是不是很长;最后，还要摸摸小朋友的口袋，看看有没有带危险的东西。保健老师还要往小朋友的喉咙里喷点药水，预防感冒。有的小朋友带药来，也要交给保健老师。

请幼儿向保健老师现场提问：为什么要晨检?(让幼儿知道保健老师关心小朋友的身体健康，发现小朋友有什么病就赶快帮助治疗，防止传染给大家)

二、回活动室后引导幼儿继续讨论：保健老师还为小朋友做哪些事?

请幼儿观看《保健老师好》的ppt，引导幼儿结合日常生活说说保健老师做的事情：喂药、包扎伤口、检查身体、组织幼儿打预防针等。

三、鼓励幼儿乐意接受晨间检查。

教师组织自愿检查的幼儿到保健老师处检查，鼓励胆小的幼儿接受检查。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**小班健康活动教案及反思篇九**

1.感受歌曲中表现的洗澡时的快乐情绪。

2.跟随歌曲旋律用毛巾做体操，增加大肌肉动作的协调性。

感受歌曲中表现的洗澡时的快乐情绪。

1.教学电子资源：《噜啦啦》。

2.歌曲：《噜啦啦》。

3.请幼儿每人从家中带一条毛巾到幼儿园。

一、组织教学。

二、请幼儿用毛巾模仿洗澡的动作。

1.你洗澡时会用毛巾做什么？

2.一起用毛巾来擦擦背吧。怎么擦背呢？

3.一起用毛巾来擦擦屁股。谁来做一下？

三、教师播放教学电子资源中的歌曲《噜啦啦》，请幼儿跟着老师一起用毛巾做“毛巾操”。具体动作如下：

1.向上伸展——拉直毛巾，双手举高伸展。

2.左右弯腰——双手拿毛巾，左右弯弯腰。

3.向前弯腰——双手拿毛巾，向前弯弯腰。

4.身体转一转——双手拿毛巾，左右转一转。

四、鼓励幼儿发明新的动作，加入“毛巾操”中，并跟随音乐跳一跳。

1.洗洗膝盖，还可以怎么洗？

2.这是一个洗澡前可以做的运动，今天晚上洗澡前可以做给爸爸妈妈看一看。

五、小结。

虽然只是一块小小的毛巾，但也会给我们的生活带来无限乐趣，利用毛巾可以说是让毛巾起到了创新的作用，同时也让孩子的四肢协调性得到了锻炼，能让孩子们在做操中享受乐趣。在我们的身边这样的物品很多很多，只要我们充分利用、用心发掘，一定会有更多的趣味游戏等着我们。

**小班健康活动教案及反思篇十**

1.教会幼儿正确的洗手步骤，初步知道讲究卫生，才能够减少传染病

2．让幼儿养成饭前、便后、手脏时洗手的卫生习惯

：洗手图片、脸盆、清水、肥皂、毛巾

1．幼儿一边朗诵儿歌，一边拍手《小手拍拍》。

2．师提问：引入活动

（1）小朋友？请伸出你们灵巧的小手，看一看，想一想，如果你们的小手脏了怎么办？（应该洗手）

（2）谁能说说我们应该怎样洗手？（请幼儿回答）

（3）师小结，幼儿回答正确加以鼓励

1．教师出示洗手的操作挂图，幼儿边看老师贴上的图片，边听老师讲解，淋湿手——擦肥皂——搓手——冲洗干净——毛巾擦干。

2．教师有意将挂图打乱，请一位幼儿上台按顺序将图片挂号。

3．教师示范

（1）教师将准备好的一盆水端来，让幼儿说说洗手的顺序，再一步一步的按顺序洗手，让幼儿进一步知道我们的小手是这样洗干净哟！

（2）幼儿按照教师的洗手方法上台试一试，全班幼儿进行评价，并给予鼓励。

（3）师再一次提问：什么时候我们要洗手？（启发幼儿说出：饭前、便后。手脏了要洗手）。

1.师：小朋友，现在我们都知道了洗小手的方法了，让我们一起将小手洗干净吧！看谁的小手洗的最干净。

2．磁带听儿歌，进一步加以巩固洗手的知识

拧开龙头冲冲手，

擦擦肥皂搓一搓。

搓搓手心和手背，

………………

**小班健康活动教案及反思篇十一**

幼儿入园晨午检时，发现有些幼儿的小手不干净，让其去洗手，他们会有各种理由不去洗，“我洗过手了，我在家里洗的。”“手是干净的，不脏。”“衣服不脏，妈妈刚给我换的。”。当我告诉幼儿这些东西是脏的，洗干净的小手摸了不干净的东西也会变脏时，幼儿会听从我的建议去洗手，但同样的事情、同样的理由以后还会出现。用小毛巾擦一擦，把幼儿认为干净物品上的“脏”东西从隐蔽的状态显现在眼前，幼儿真正理解了“脏”的概念，才会把老师的要求，转化为自己的愿望，有效地转变自己的行为，养成爱洗手的习惯。

1、知道周围的许多东西是不干净的,许多脏东西是看不见的，吃东西之前知道洗手。

2、引导幼儿讲究卫生，养成勤洗手的好习惯。

1、肥皂或洗手液、白色湿毛巾、水龙头（脸盆）；苹果及果盘。

2、分组坐在桌旁，看图书、玩玩具、聊天。

1、情景设置：一起吃苹果老师：小朋友们好！，看看盘子里放的是什么？

幼儿：又大又红的苹果。

老师：小朋友想不想吃？激发幼儿想吃的愿望。

谁不愿意去洗手？为什么？（手不脏，在家洗干净后来园的，手没摸脏东西，周围的物品不脏。）

2、小实验：它们干净吗用白色湿毛巾擦拭幼儿认为干净的物品如：图书、桌椅和玩具、幼儿自认为干净的小手等，引导幼儿观察并发现毛巾颜色的变化。

结论：我们周围的许多东西都是不干净的，许多东西脏了，小朋友用眼睛都看不出来，脏东西还会从一个地方跑到另一个地方呢。干净的小手，摸了这些东西就不干净了。

提问：

1）毛巾为什么变脏了？脏东西是哪儿来的？（图书、桌椅和玩具是脏的，毛巾一擦，脏东西就跑到毛巾上。）

2）刚才小朋友为什么说它们是干净的？（看不见）

3）小手洗干净后，再摸图书、玩具、桌椅和衣服等东西，还干净吗？

4）小朋友现在你们该做什么？（幼儿：去洗手）现在我们先去洗手，把我们用眼睛看不见的脏东西洗掉，再回来吃苹果？（排队去洗手）

3、怎样洗手最干净？

1）示范讲解洗手的步骤：

洗手前先挽起袖子，以防衣服湿水

1、开水龙头淋湿双手。

2、加入洗液或抹肥皂，用手搓出泡沫。

3、小心地双手相互擦手心、手背、指甲内外和四周、指尖、虎口位置，最少揉搓10秒钟才冲水。

4、用清水将双手彻底冲洗干净5、在关水龙头时，请记得冲洗水龙头，以避免双手洗净之后，又因为触碰水龙头而受到污染。

6、用干毛巾或手纸彻底擦干双手，或自动“风干”也不错。

提醒：擦手一定要用干净的个人专用毛巾、手巾或一次性纸巾擦干双手，并勤换毛巾。

2）请2--3个幼儿演练，并及时表扬鼓励。

4、品尝苹果：

小朋友洗手后，大家一起品尝一下甜甜的苹果。

请小朋友把果皮、果籽扔到垃圾桶内，把果盘收拾一下，再去洗洗手。

组织幼儿欣赏：《洗手歌》。

鼓鼓掌拍拍手讲卫生《呀》勤洗手，大家一起来唱歌相互提醒小朋友提醒小朋友进屋洗，饭前洗；手背洗《呀》手心洗肥皂擦擦来清理，养成习惯靠自己习惯靠自己拍皮球画图画捉迷藏《呀》玩游戏回家洗手别忘记偷懒只能害自己只能害自己，啦啦啦啦啦啦啦，啦啦啦啦啦啦。

活动对幼儿进行勤洗手的良好习惯的培养与日常生活相结合。开始以一条脏毛巾的话题讨论方式进入活动主题，让幼儿知道为什么要洗手，鼓励幼儿自己来介绍洗手的方法，提高幼儿参与活动的积极性。利用通俗易懂的儿歌，具体形象的演示，富有激情的语言，再加上有徒手练习的铺垫，先前进行个别的纠正和辅导，使得实际练习有条不紊的开展。让幼儿真切观察和感知到如何能把小手真正洗干净的真实过程，都学会了用正确方法洗手。

**小班健康活动教案及反思篇十二**

1、能在老师的`带领下积极学习做模仿操。

2、培养幼儿的坚持性，塑造幼儿良好的形体。

1、重点：幼儿能积极参加活动。

2、难点：幼儿能遵守游戏规则。

1、幼儿学会儿歌“大家来做操”，并已熟悉音乐节拍，会和老师一起边听音乐节拍边拍手念儿歌。

2、在体操室幼儿站成一个大圆，面向圆心站好。

幼儿在随音乐做动物模仿游戏：小鸭走——小鸟飞——小猫走——小象喝水——企鹅摇——小青蛙跳——小黄莺拍翅膀。

1、幼儿念儿歌“大家来做操”。

2、随着音乐边念儿歌边拍手。

3、采用模仿学习一节一节学做操。

（1）三、四、五、六句让幼儿自由尝试创编。

（2）总结统一幼儿创编的伸臂、弯腰、踢腿、蹦跳的动作。

（3）纠正个别幼儿动作，提醒幼儿做操时动作幅度大一些。

1、到镜子面前让幼儿结伴做操。

2、幼儿和教师做放松整理活动。

附：大家来做操（模仿操）

早上空气真真好，我们大家来做操。伸伸臂，伸伸臂，弯弯腰，弯弯腰，踢踢腿，踢踢腿，蹦蹦跳，蹦蹦跳，天天做操身体好。

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