# 四年级健康教案6篇

更新时间：2024-02-14

*教案的编写过程可以帮助教师更好地评估学生的学习成果，优秀的教案能够帮助教师更好地培养学生的创新思维和解决问题的能力，以下是职场范文网小编精心为您推荐的四年级健康教案6篇，供大家参考。四年级健康教案篇1*

教案的编写过程可以帮助教师更好地评估学生的学习成果，优秀的教案能够帮助教师更好地培养学生的创新思维和解决问题的能力，以下是职场范文网小编精心为您推荐的四年级健康教案6篇，供大家参考。

四年级健康教案篇1

教学目标：

1、培养学生宽容待人的良好品质

2、让学生树立正确的人生观

3、提高学生道德修养水平

教学方式：

专题教育

教学重难点：

培养学生宽容待人的良好品质

教学手段：

图片、课件

教学过程：

一、谈话导入

同学们，你们曾经和别人发生过矛盾，产生过不愉快吗？如果有，那么你们是如何处理的呐？

二、图片展示，观察岛

出示图片

提问：图中起争执的两位同学做得对吗？为什么？

三、活动体验，活动营

1、解绳结：相邻的两个同学为一组，一个同学给绳子打五个结，另一个同学解绳结。所有组同时开始解，最先解完的一组获胜。

解开绳结后你的心情如何？如果这些绳结代表你和同学之间的误会，当他们被解开后，你的心情又会如何？

2、真心话大冒险：与邻桌的\'同学进行一次真心话大冒险的游戏，说说你曾经宽容过对方而对方却不知道的事。

四、课后拓展

假如以后遇到下面情形，你会怎么做？试着将你的做法写下来。

1、同学撞了我或者踩了我的脚，虽然很痛，但她已经道歉，这时我会这样做：

2、同学把我的书本全部撞落在地，他连忙道歉并捡了起来，这时我会这样做：

3、同学遇到了困难，需要帮助，虽然她平时对我不是很友好，但这时我会这样做：

四年级健康教案篇2

教学目标：

1、了解时间是公平的，应该合理安排时间。

2、通过调查与活动坊，认识到自己在安排时间的不足。

3、学会理安排时间，制订学习和活动计划。

教学过程：

一、导入

1、请全班同学做一个试验：全体同学站起来闭上眼睛，自己在心理默数一分钟后就坐下，坐下之后睁开眼睛。

小结：通过这个活动，可见同学对时间的感觉是不大相同的，接着我们来做一个小调查。

二、调查与实践

1．做第二页的小调查，并计算总分，从中可以看出学生是否做到充分利用时间。

2．谈谈自己是怎样安排时间的，填好“活动坊”的表格，并思考：你认为自己的哪些安排比较合理，哪些安排不太合适？

3．学生交流后，把一天的“时间馅饼”重新设计列出，填在“体验场”的表格里。

4．交流所设计的“时间馅饼”是否合理，应怎样修正。

5．一个周末的“时间馅饼”，制订学习和活动计划填在第五页的表格上。

6．学生交流，师督促学生以后按计划开展学习和活动。

三．总结全文生读名言，写感言。

四年级健康教案篇3

教学目的：使学生了解洗头、洗澡好处多。为了自己的身体健康，从小养成勤洗头、洗澡的良好习惯。

教学重点：从小养成勤洗头、洗澡的良好习惯。

教学难点：自己动手洗头、洗澡。

教学用具：媒体、黑板

教学内容及过程：

一、介绍头发的作用

1、 介绍头发的作用。

头发有保护头皮不直接受外界刺激的作用，但头发上往往会黏附着很多污垢，刺激头皮，使人产生瘙痒感。

2、皮肤的作用

皮肤是人体的一道天然屏障，而人体每时每刻都在出汗因此，要经常洗澡，使皮肤处于一个清洁的环境中，以利于皮肤发挥正常功能。

3、学生了解了洗头、洗澡有那么多的\'好处。就要从小养成勤洗头、洗澡的良好习惯。

二、 说说我自己

请同学们分别说一下自己的洗头、洗澡的习惯，由老师和同学们来评说一下做得较好和做的不够的地方。

四年级健康教案篇4

教学目的:使学生懂得做一些力所能及的家务劳动是一种美德;从小培养爱劳动的好习惯;减轻父母的负担，增强劳动观念。

教学重点：养成爱劳动的习惯; 掌握劳动的技巧。

教学难点：经常做家务

教学过程：

一、 导??

同学们这节心理健康教育课，我们共同探讨如何当爸爸妈妈的小帮手。

二、质疑

1.你们在家里做家务吗经常做吗

2.能够做哪些力所能及的家务劳动

举例说明

三、表演

具体内容：星期天，小华在家里帮助妈妈擦玻璃，费了很大的劲，才把整个房间的玻璃都擦完了，心里特别高兴，可是妈妈看见了，却责怪她说：“玻璃擦得不干净，不让你做的事，就别做，只要把学习搞好就行了”。

讨论：(1)小华和妈妈的做法对吗

(2)不对的地方应怎么做

四、小品

具体内容：奶奶正在打扫卫生，小刚放学回来了，就喊：“奶奶我渴了，快给我拿饮料。”奶奶赶紧说：“好好好，我马上给你拿去”。

讨论：小刚的做法对吗他错在哪里，他该怎么做

五、幻灯出示判断

1.小明帮助爸爸抱柴。( )

2.五芳和小朋友玩，奶奶让她去打酱油，她不去。( )

3.妈妈不在家，小红自己做饭。( )

4.刘丽高兴时，就帮妈妈做家务，不高兴时，就不做。( )

5.宋佳在班级爱劳动，在家就不干了。( )

六、通过刚才的学习，同学们有什么感受?

七、竞赛

1.整理书包比赛;

2.以小组为单位，选学生参加做菜比赛;

一组：做糖拌柿子;

二组：黄瓜凉菜;

三组：炒鸡蛋。

八、总结

这节课的学习，同学们都懂得在家里应该帮助爸爸妈妈做一些力所能及的家务劳动，从小养成爱劳动的好习惯。

九、教学后记

全班同学都能够帮助父母做家务，而且决心经常去做，并且做好。

板书设计：做家务的能手

主动、经常做家务

2.课题：不要明日复明日

教学目的：通过本节教学，使学生认识拖拉作风的危害，教育学生养成良好的学习习惯和生活作风。 教学重点：教育学生养成良好的学习和生活作风

教学过程：

一、 导??

同学们，你们喜欢故事吗好，下面教师给大学讲一个有趣的故事，故事的名字叫《寒号鸟》。

二、教师讲故事(音乐配音)

师：听完故事，大家想一想，寒号鸟最后的结果怎样为什么会有这样的结果

生：略

师：这个故事听了之后，你懂得了什么道理

生：略

三、情境表演

1.舞台一分为二，一半是教室，一半是学生冬冬的家。冬冬坐在中间，左边可够到教室里的课桌，右边可够到家里的书桌。

2.一学生用手举一日历，分别用大挂历形式展示，星期一、??;一学生扮演冬冬的同学，轮流找冬冬去玩，日历从星期一开始展示。

教师(在教室里)：同学们，今天的课外作业是第一课的练习题。

(冬冬从教室的书桌里取出一本练习册，放在家里的书桌上。)

同学甲：冬冬咱们出去打球吧!

冬 冬：我的作业还没做呢!(想了一会儿，好吧，放在家里的书桌上)跟同学甲下场，然后回到舞台中间。

日历翻到星期二

教 师：同学们，今天的作业是第二课的练习题(冬冬把作业拿出来放在桌子上)

同学乙：冬冬咱们去公园玩吧!

冬 冬：我的作业还没做完呢!(想了一会儿，)好吧，明天再说，走，咱们玩去!

日历翻到三、四、五，教师不断布置作业，冬冬不断地从课桌里取出练习册，家里的书桌上叠放的练习册，越来越高。

3.表演后：组织学生讨论小品的意义，使学生认识办什么事都要只争朝夕，不要养成拖拉作业，当天应做完的事决不要放到明天去做。

古人早就知道了这种明日复明日的危害，编一首明日歌(幻灯出示)

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

师讲解，大家齐读。

五、总结

同学们，通过今天的学习，认识到拖拉作风的危害，养成良好的学习习惯，不要明日复明日。 板书设计：

不要明日复明日

明日复明日，

明日何其多。

我生待明日，

万事成蹉跎。

3.课题：改改你的坏习惯

教学目的：帮助学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。 教学重点：使学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。 教学过程：

一、交待任务

我们每个人都有一些自己的生活习惯，有的是好习惯，有的是坏习惯。好的习惯应发扬，坏习惯就要改正。如果你有某些坏习惯，这节课我们就要帮助你改改你的坏习惯。

板书：改改你的坏习惯

二、新授部分

1.看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗濑完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一直吃到不能再吃为止，下午上学的路上开始胃疼，晚上回家发现只有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：课堂剧中小红有哪些坏习惯 生答：板书：不吃早饭，暴饮暴食，挑食 师问：这都是哪方面的坏习惯 生答：师板书：不卫生

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些 生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：(略)

2.观看课堂剧《小明的100分》。

(大意：)老师说今天的数学卷子，我已初步看了一遍，现在发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时老师说：“同学们，老师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。

看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

(1)小明这是一种什么坏习惯

(2)不诚实、欺骗老师这属于哪种坏习惯

(3)还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯

(4)如果你有这其中的坏习惯，你打算怎么办

3.观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

(1)故事中小立有哪些坏习惯

(2)这是哪方面的坏习惯

(3)还有哪些是家庭生活中的坏习惯

(4)如果你有打算怎么办

用刚才学习前两个内容的方法自学，小组讨论，派一人回答

4.说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1.问：通过这节的学习，你懂得了什么

2.师总结：

每个人都会不同程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自己的不良习惯，并下决心纠正，就能不断进步，健康成长。

板书设计：

改改你的坏习惯

4.课题： 七 彩 糖

[活动目标]

1、树立同学之间主动交往的意识，通过活动，培养学生的人际交往能力，使他们在陌生环境中也能尽快熟悉，消除陌生感。

2、培养团队合作意识、随机应变能力。

[活动重点]

培养学生的人际交往和团队合作的能力

[活动难点]

帮助学生掌握交往的方法、技巧。

[活动准备]

1、20包七彩糖。

2、4 0个写有词语的卡片。

3、多媒体

[活动过程]

一、 七彩糖

出示课题：“七彩糖”。

教师说明游戏规则：

①参加游戏人数必须是双数;以40人为例，分成两组。

②每人发一张写有词语的卡片，在20人的小组里迅速找到手拿能与自己的词语组成短语的人，手拉手坐下，20个词语必须都组成10个最佳短语。比一比，两个小组哪个组用时最短。

③总结：最快小组，你们取胜的原因是什么

④组成短语的两个人就是自己的合作伙伴，即新朋友，两人手拉手坐在一起，并读出自己组成的短语(考验默契)，读完后，给每一对合作伙伴(新朋友)发一包七彩糖。

⑤回答问题，分享糖果。

红：最喜欢玩的游戏 橙：最高兴的事

黄：最喜欢的水果 绿：最喜欢的书

青：最难过得事 蓝：最喜欢的动画片

紫：最难忘的一件事

与自己的新朋友交流完一个问题后，一起品尝与问题相对应的颜色的糖果。

二、小小搬运工

1、教师说明游戏规则

①运物品。物品有：一捆重约10斤的书、3个装满水的纸杯、一个空大可乐瓶、一只空的大箱子、两张塑料凳。

②分组。一起品尝糖果的一对新朋友为一组。

③要求。把所有物品一次性运到对面10米处，再运回原地，搬运途中水不能打翻、漏出。

④总结。只要把3杯水倒进可乐瓶，再把书、可乐瓶、空杯子放进大箱子，两个人一起抬起箱子，另一只手拿塑料凳就能顺利地按要求完成任务。

通过两个游戏活动，让学生了解一定的交往技巧，培养他们的合作意识和随机应变的能力.

四年级健康教案篇5

教学目标：

1、让学生敢于提问，消除“怕提问”的心理障碍。

2、让学生知道问题的表达简洁、清晰，语气温和，态度谦虚。

教学方式：

专题教育

教学重难点：

让学生勇于提问

教学手段：

图片、课件

教学过程：

一、谈话导入

同学们，大家爱不爱提问题呐？

二、图片展示，观察岛

出示图片：

阅读分享《爱迪生孵小鸡》的故事。说说你从故事中明白了什么？

学生讨论交流，回报答案。

三、活动体验，活动营。

1、敢于提问

讨论：如果你是有疑问的小男孩，会怎么做？为什么？

2、提问促成长

相邻的同学为一组，互相分享各自在学习中因为敢于提问而取得重要收获的经历。

3、提问能手

以小组为单位，围绕“保护水资源”这一主题进行提问竞赛，综合提问的质量和数量，每组评选出两名“提问能手”。

四、课外拓展

请坚持在学习之余，尝试向自己或同学、老师及家长提出一个问题，并力争解决它。看看经过一段时间后，自己思考问题的方法有没有明显的变化。

四年级健康教案篇6

克服嫉妒心理

教学目的：使学生认识嫉妒心理的表现以及产生的原因与危害，指导学生彩积极的态度和调节方式，克服嫉妒心，优质心理平衡。懂得嫉妒心理对人对已的危害性，能区分识别嫉妒的行为表现，有意识地克服嫉妒心理。

教学过程

(一)导入

心理学中有一种不健康的心理现象，从古至今有这种心理现象的人，心理上都对自己产生不良的影响，请听下面的小故事。

(二)讲授新课

1、从故事中我们看到，白泰宫哪些地方表现出了嫉妒的心理?

2、嫉妒心理怎么样害死了白泰宫的儿子?

3、心理学家经过调查、研究、分析后得出：嫉妒之心影响人的身心健康，容易出现头晕、头疼、食欲减退、恶心呕吐、胸有郁闷、腰背酸痛等症状，而且有嫉妒之心的人情绪都很不稳定，行为出现过激，就像故事中的白泰宫一样。读[咨询台]，我们应怎么样保持好情绪?

(三)活动区

1、请同学做个小测试，了解自己的心理状态。a、组织学生自读自评。b、从小测试中你知道了什么?

2、嫉妒是不健康的心理状态，请你选一选，把不良的情绪放入回收箱中。(可在词语上画\*)。

3、实践园

a、怎么样做才是最好呢?

\*请你动笔写一写，遇到下列情况你会怎么样做?

\*请同学反馈，引导学生认识只有靠自身努力争取才能成功，嫉妒之心对我们的.发展是不利的。

b、读一读下面两句话，谈谈你的体会。

c、遇到同学中有嫉妒行为的，你打算怎么样帮助他呢?(看小练习)

d、同桌讨论

e、反馈

(四)总结全课

通过学习，我们认识了嫉妒这种不良心理现象的危害，希望同学们在日常生活中时刻提醒自己，保持乐观的情绪，通过自己的努力来争取成绩。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com