

最新自己洗澡大班健康教案反思 健康活动小班心得体会教案(精选9篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

自己洗澡大班健康教案反思篇一

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。

自己洗澡大班健康教案反思篇二

近年来，随着社会发展和人们生活压力的增加，心理健康问题逐渐成为困扰许多人的难题。为了提高人们的心理健康意识，学校、社区等机构纷纷开展健康心理教育活动。我有幸参加了一次由学校举办的健康心理教育活动，深受启发和感

动。在这次活动中，我不仅学到了许多知识，也体验到了诸多心理调适方法的妙用，对自己的心理健康有了更深入的理解和认识。

第一段：活动的背景和目的

此次健康心理教育活动是学校为了提高同学们的心理健意识而组织的。活动旨在传授心理健康知识，让同学们了解各种常见心理问题的症状和处理方法，并培养他们的心理调适能力。对于一个寄宿制的学校来说，这样的活动非常有必要，可以帮助同学们更好地面对学习和生活中的压力，同时也可以提高学校整体的氛围和凝聚力。

第二段：活动内容和组织形式

整个活动分为讲座、互动游戏和小组讨论三个环节。在讲座环节中，心理专家向同学们介绍了常见的心理健康问题，如焦虑、抑郁等，并对这些心理问题的原因和处理方法进行了详细解析。接着，我们进行了几个有趣的互动游戏，通过游戏让同学们更好地理解心理健康问题。最后，大家被分成小组进行讨论并分享各自的心理成长经历和心理调适方法。

第三段：活动的收获和启发

通过这次活动，我深刻地认识到心理健康的重要性和影响力。在过去，我总是将心理健康与身体健康分割开来，认为它只是一种次要的问题。然而，这次活动让我意识到，心理健康直接关系到我们的生活质量和幸福感，必须予以高度重视。此外，我还学到了许多实用的心理调适方法，例如积极心态的塑造、心理压力的释放和情绪管理等。这些方法在我日常生活中发挥了重要的作用，让我能更好地应对各种挑战和困扰。

第四段：活动的意义和价值

此次活动的意义和价值是多方面的。首先，它为我们提供了学习心理健康知识的机会，让我们了解到这些问题的存在和解决方法。其次，它培养了我们的心理调适能力，让我们能更好地应对各种挫折和压力。最后，它提升了学校的整体心理健康水平，促进了同学们的心灵成长和全面发展。

第五段：对未来的展望和行动计划

通过这次活动，我意识到心理健康是一个长期的过程，需要我们不断地学习和实践。对于未来，我希望能继续参加各种相关的活动和培训，不断充实自己的心理健康知识。同时，我也希望能将所学的知识应用到实际生活中，比如通过阅读心理学书籍、与朋友和家人进行心理交流等，以保持自己的心理健康。

总结起来，这次健康心理教育活动对于我来说是一次宝贵的经历。通过活动，我不仅学到了许多知识，也培养了心理调适的能力。我相信，在未来的学习和生活中，我能够更加自律、积极、健康地面对各种心理问题，实现心理健康新高度。同时，我也希望学校能继续关注并组织这样的活动，为更多的人带来心理健康的关怀和帮助。

自己洗澡大班健康教案反思篇三

- 1、教师和幼儿欣赏展板，自由交流。
- 2、提问：这块展板上都有什么？你能向大家介绍一下自己收集的材料吗？
- 3、请幼儿逐个介绍展板上的这些图片、照片等都是宣传和介绍与健康有关的知识，如爱护眼睛、保护牙齿、爱护耳朵等。

二、观看课件，了解和健康有关的节日

1、提问：

（1）为什么要宣传这些健康知识呢？眼睛、耳朵、牙齿这些器官有什么重要的作用？

（2）你知道爱牙日、爱眼日和爱耳日是哪一天吗？为什么要设立这些有关健康的节日呢？

2、教师出示图片，和幼儿玩匹配游戏，把爱牙日、爱眼日、爱耳日与具体的时间联系起来。

小结：眼睛、耳朵、牙齿是我们身体上很重要的器官，为了让大家好好保护它们，所以设立了专门的节日。

三、教师引导幼儿设计宣传画

1、提问：我们应该怎样保护眼睛、耳朵、牙齿这些重要的器官呢？

2、教师鼓励幼儿为健康节日设计宣传画。

小结：在 " 爱牙日 " 这天我们可以做些什么？

四、小小设计师：幼儿分小组设计宣传画，并进行展览

教案设计频道小编推荐： [幼儿园教案](#) | [幼儿园教学计划](#)

自己洗澡大班健康教案反思篇四

学会与别人相处

发展心理学研究表明，同伴交往是儿童形成和发展个性特点、形成社会行为、价值观和态度的一个独特而主要的方式。鉴于友谊对儿童心理发展有重要影响，通过观察、与学生交流发现本班学生非常重视同伴关系，但普遍对友谊的认识存在

偏差，决定召开？“学会与别人相处”为主题的班会，旨在帮助学生正确理解友谊，使同学之间建立真正的友谊，促学生心理健康发展，形成良好个性，建立正确的友谊。

（三）小品表演（这都是班里发生的真人真事。）

甲乙二人是好朋友，好东西都共同分享。连好吃的都是你一口，我一口。一天，甲乙一同去逛商场，出来后甲送给乙一件小礼物，说是从商店里拿的。乙问同学们：“我该怎么办？”同学讨论摘录：（同学按讨论结果演完）

（四）选择谁做朋友。（出示题目）

甲乙是非常要好的朋友，经常在一起写作业。一天，甲很快做完了作业，在旁边催促乙快点写，可乙有两道题不会，想了一会也不知怎么做，甲越催乙越着急，甲最后说？干脆，你抄我的吧！”这样，乙很快把作业写完了，两人开始一起玩耍。

（五）写一写你认为真正的友谊是什么？（按你认为最重要的先后顺序列出）

（六）说一说

- 1、你知道的关于友谊的名人名言。
- 2、你认为真正的友谊最重要的是什么（可自己写名言）
- 3、你现在最想对你的朋友说什么，你想成为谁的朋友，你和哪个朋友出现了误会，自由活动五分钟做你想做的事。

（七）结束语真正的友谊：相互尊重、相互信任、相互帮助、相互学习、共同进步。

祝每位同学都能找到知心朋友，获得真正的友谊。

自己洗澡大班健康教案反思篇五

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。

自己洗澡大班健康教案反思篇六

为了更好的普及大学生心理健康知识，促进大学生良好的适应大学生活，合理的规划好自己的大学生活，同时也进一步加强心理健康素质培养，建设个人新风貌，促进和谐校园发展。

和谐校园健康你我他

机械系全体同学。

心理健康知识专题讲座

- (1) 认识、了解大学生心理健康教育。
- (2) 心理健康知识普及及指导。
- (3) 走进高职，面对现实，适应新生活。
- (4) 学习与时间管理能力。
- (5) 人际关系与交往能力。
- (6) 恋爱与性心理。
- (7) 情绪与自我调节能力。
- (8) 大学生心理障碍及预防。
- (9) 自我意识与自我培养。
- (10) 职业生涯规划。

更多的大学生能关注和重视自身的心理素质能力培养，友好的适应大学新生活，为新的生活和梦想而更加努力奋斗！

自己洗澡大班健康教案反思篇七

通过康活动让幼儿在活动中养好良好的习惯，从而培养健康的意识。以下是健康活动教案范本，欢迎阅览！

- 1、教幼儿认识手帕，知道手帕的用途。

2、让幼儿学会正确使用手帕，养成讲卫生的好习惯。

1、各式手帕若干。

2、正方形的餐巾纸人手一张。

1、教师出示手帕，提问，引出课题。

小朋友，你们看，这些是什么？激发幼儿的兴趣，启发幼儿说出：这些是漂亮的手帕。

2、教师请幼儿谈谈手帕的用处。

手帕可以帮助小朋友干些什么事呢？（手帕可以擦汗，擦鼻涕，擦嘴等等。）

3、教师请幼儿谈谈怎样卫生地使用手帕。

手帕应放在身上什么地方？上幼儿园要带手帕吗？（手帕应每天换，叠好放进口袋里。每天上幼儿园都应带手帕。）

4、教师教幼儿叠手帕。

手帕打开后，边对边，角对角折一道，再折一道，最后折成一个小正方形。

5、练习叠手帕。

教师发给幼儿每人一张餐巾纸，请幼儿练习叠手帕。多练习几次。最后比一比，谁的手帕叠得又快又好。教师请叠手帕又快又好的幼儿叠给其他幼儿看。

6、教师教幼儿念儿歌，结束活动。

小手帕，四方方，

每天放在口袋里。

又擦鼻涕又擦汗，

爸爸妈妈真喜欢。

1、教师每天检查和督促幼儿带手帕上幼儿园。

2、在日常活动中，教师要提醒幼儿正确地、及时地使用手帕。

1、结合美术活动进行教育。

2、为每位幼儿准备白色正方形餐巾纸一张，彩色墨水及棉签若干。先请幼儿将餐巾纸叠成小正方形或三角形，然后用棉签蘸彩色墨水随意点，注意颜色的搭配，各种颜色交替使用。最后，将餐巾纸小心地打开，一块“印染”小手帕就设计成功了。

自己洗澡大班健康教案反思篇八

1、练习用单脚、双脚跳过障碍物。

2、会和同伴合作游戏。

废纸箱(小沟)、小纸板(小河)

1、准备活动：

幼儿边唱《去郊游》的歌曲，边随着音乐节奏做划船、跷跷板等律动，活动身体。

2、交代任务：

——“今天我们要去郊游了，去郊游的路上，我们会遇到许多宽窄不一的小沟和小河，为了我们能顺利到达郊游目的地，先

让我们一起来练习跨过‘小沟’和小河吧!”

(1)、教师演示:小沟要双脚并拢跳,小河要单腿跨跳。

(2)、幼儿每人选择小河、小沟活动,教师鼓励幼儿用自己喜欢地方法进行跳跃。

(3)、请部分幼儿为大家演示几种不同的跳跃方法。

3、去郊游:

——“小朋友,我们要去郊游啦!”

(1)、幼儿听着《去郊游》地音乐,随着教师鱼贯地沿着场地四周拼成一条长长的“小沟”“小河”游戏。

(2)、教师带领幼儿在“小沟”里蹲着走,在“小河”里游着走。

——“要下雨了,怎么办?”“刮大风了,怎么办?”“打雷了,该怎么办?”

(1)、幼儿整理纸板。

(2)、幼儿听音乐做放松动作。

自己洗澡大班健康教案反思篇九

近年来,随着社会发展与生活水平的提高,人们对心理健康的重视度也日益增加。为了帮助人们更好地了解并维护自己的心理健康,我参加了一次举办的健康心理教育活动。通过参与该活动,我对心理健康有了更加深入的了解,也更加意识到了健康心理对个人和社会的重要性。

首先，活动的第一部分是心理健康讲座，讲座主讲人是一位专业心理学家。他引用了大量研究数据和案例来阐述心理健康对个人生活的影响。他解释了压力对身体与心理的负面影响，并介绍了一些有效的应对策略，如正向思考和放松训练。通过这次讲座，我明白了压力与心理健康的关系，学到了一些缓解压力的方法。这个部分是整个活动的知识点最为丰富的部分，让人们对于心理健康有了更加深入和系统的了解。

接下来的活动环节是心理健康小组讨论。在这里，参与者们分成小组，讨论了几个与心理健康相关的话题。每个小组都分享了自己的经验和观点。通过与小组成员们的交流，我了解到许多人在生活中都遇到过心理困扰，例如学业压力、人际关系问题等。同时，我也听到了一些人们调整心理状态的经验分享，比如锻炼身体、坚持阅读等。小组讨论使我认识到，无论遇到什么问题，都可以与他人交流并从中获得帮助。这样的活动不仅促进了大家的沟通与交流，也增强了心理健康的意识。

在活动的第三部分，我们进行了一些与心理健康相关的游戏和活动。一项活动是“悦享心情”，参与者们分别写下自己的心情，并将其放入一个装有水的瓶子中。然后，每个人都从瓶子中抽取一个心情标签，分享自己对这个心情的看法，并给出一些建议。通过这个活动，我认识到了人们的心情是多样化的，我们可以通过交流和分享来更好地处理自己的情绪，并从他人的经验中获取启示。这样的活动既有趣又能够增加参与者的归属感，使人们更加积极地关注和维护自己的心理健康。

活动的最后一部分是学习心理健康知识的小测验。这个环节检验了参与者对刚刚学到的知识的掌握程度。通过小测验，我发现了自己对于压力应对策略和积极心理状态的理解，还有一些不足之处。这引发了我的思考，让我明白了学习心理健康知识是一个渐进的过程，需要不断地加强与巩固。因此，我决定在日常生活中继续践行所学到的心理健康方法，并通

过阅读书籍和参加相关活动来不断提升自己的心理健康素养。

参加这次健康心理教育活动给我留下了深刻的印象。通过讲座、小组讨论、游戏和小测验，我更加深入地了解心理健康知识，也更加明白了保护个人心理健康的重要性。我相信，只有保持良好的心理健康，我们才能更好地应对生活中的各种困境和挑战，并更加享受生活的美好。因此，我希望这样的活动能够继续举办，让更多的人受益，提高自己的心理健康素养，为社会和个人的发展做出贡献。