

# 2023年中班体育健康活动方案(实用5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 中班体育健康活动方案篇一

- 1、引导学生理解诚实的含义及其重要性，知道撒谎的危害性。
- 2、引导学生知道即使“偶尔撒一次谎”也会失去别人的信任。
- 3、引导学生学会反思自己的行为，体会诚实的快乐。

查找《狼来了》的动画故事，制作课件。

### （一）动画故事导入，明确活动主题

- 1、播放学生熟悉的动画故事《狼来了》。
- 2、学生交流自己认为故事中的`小孩被狼吃掉的原因。（小男孩一次又一次撒谎，山下的农民伯伯一次又一次被骗后，不再相信他了。真的有狼来时，没人救他，他只有活活地被狼咬死。这都是他撒谎种下的恶果）

### （二）小组讨论交流，揭示“诚实”含义

- 1、小组讨论诚实的行为有哪些，然后再全班汇报讨论结果。诚实就是说出自己真实的想法；诚实就是要敢于说“不知道”；诚实就是要勇于承认错误、勇于改正错误；诚实就是不隐瞒别人的错误。
- 2、学生根据自己平时的表现，夸夸我自己诚实。

3、教师小结：真正诚实的孩子不只在几件事、几天不说谎，要做到事事不说谎，天天不说谎。4、讲讲身边诚实的人和事。

小结：诚实是一个人最基本的好品质，它体现在生活的方方面面。我们身边有许多诚实的人和事，小朋友们也说了很多诚实的行为表现。在一件事上、几件事上做到诚实不说谎较容易，在一天或几天内做到诚实不说谎也较容易，困难的是一辈子都不说谎，每件事上都不说谎。看看，下面这些同学们就遇到难题了。

### （三）设置生活情境，明理导行

设置下面三个情境，学生就这些情境展开讨论。

情境一：课件展示王明宇3月6日的日记。

- （1）议一议：怎样帮帮苦恼的王明宇。
- （2）说一说：你有过王明宇这种心情吗。
- （3）想一想：你以后遇到这种事怎么做。

情境二：展示“乐乐该怎么做”的图片及文字。

- （1）讨论：乐乐该怎么做。
- （2）交流：你认为偶尔撒一次谎有没有关系。

情境三：教师和一位学生表演学生忘记做作业后撒谎被揭穿的事。

- （1）交流：你想对这个撒谎的同学说什么。

教师小结：犯了错误不要紧，只要勇敢承认，并勇于改正，同样是一个值得别人信赖的人。请听下面的故事。

#### （四）树立诚实榜样，反思自我

幼儿理解了诚实的含义及其重要性，知道撒谎的危害性。知道即使“偶尔撒一次谎”也会失去别人的信任。

## 中班体育健康活动方案篇二

幼儿从不同的家庭进入幼儿园，面对新的生活环境，在心理上会有一些困惑，作为幼儿一线教师，我们应该怎样关注孩子的心理健康，使孩子健康、快乐地成长呢？幼儿园中班心理健康活动方案怎么写？小编在这里给大家分享一些关于幼儿园中班心理健康活动方案，希望可以帮到各位。

### 一、活动目标

1. 引导学生理解诚实的含义及其重要性，知道撒谎的危害性。
2. 引导学生知道即使“偶尔撒一次谎”也会失去别人的信任。
3. 引导学生学会反思自己的行为，体会诚实的快乐。

### 二、活动准备

查找《狼来了》的动画故事，制作课件。

### 三、活动过程

#### （一）动画故事导入，明确活动主题

1. 播放学生熟悉的动画故事《狼来了》。
2. 学生交流自己认为故事中的小孩被狼吃掉的原因。（小男孩一次又一次撒谎，山下的农民伯伯一次又一次被骗后，不再相信他了。真的有狼来时，没人救他，他只有活活地被狼咬死。这都是他撒谎种下的恶果）

## (二) 小组讨论交流，揭示“诚实”含义

1. 小组讨论诚实的行为有哪些，然后再全班汇报讨论结果。诚实就是说出自己真实的想法；诚实就是要敢于说“不知道”；诚实就是要勇于承认错误、勇于改正错误；诚实就是不隐瞒别人的错误。
2. 学生根据自己平时的表现，夸夸我自己诚实。
3. 教师小结：真正诚实的孩子不只在几件事、几天不说谎，要做到事事不说谎，天天不说谎。4. 讲讲身边诚实的人和事。

小结：诚实是一个人最基本的好品质，它体现在生活的方方面面。我们身边有许多诚实的人和事，小朋友们也说了很多诚实的行为表现。在一件事上、几件事上做到诚实不说谎较容易，在一天或几天内做到诚实不说谎也较容易，困难的是一辈子都不说谎，每件事上都不说谎。看看，下面这些同学们就遇到难题了。

## (三) 设置生活情境，明理导行

设置下面三个情境，学生就这些情境展开讨论。

情境一：课件展示王明宇3月6日的日记。

- (1) 议一议：怎样帮帮苦恼的王明宇。
- (2) 说一说：你有过王明宇这种心情吗。
- (3) 想一想：你以后遇到这种事怎么做。

情境二：展示“乐乐该怎么做”的图片及文字。

- (1) 讨论：乐乐该怎么做。

(2) 交流：你认为偶尔撒一次谎有没有关系。

情境三：教师和一位学生表演学生忘记做作业后撒谎被揭穿的事。

(1) 交流：你想对这个撒谎的同学说什么。

教师小结：犯了错误不要紧，只要勇敢承认，并勇于改正，同样是一个值得别人信赖的人。请听下面的故事。

(四) 树立诚实榜样，反思自我

活动反思：幼儿理解了诚实的含义及其重要性，知道撒谎的危害性。知道即使“偶尔撒一次谎”也会失去别人的信任。

活动目标：

- 1、通过看看、讲讲、演演，引导幼儿初步懂得原谅他人的过失。
- 2、积极参与交流，大胆表达自己的想法。
- 3、迁移情绪，体验故事中原谅和被原谅人物的高兴与快乐的情绪。

活动准备：

贝贝和豆豆人物图片，表情图谱两张(害怕、生气)，录像，礼物(存钱罐)，一张画满爱心的卡片，音乐，一张插卡带。

活动过程：

一、引出主题

师：小朋友，你们收到过礼物吗？收到礼物后心情怎么样？

## 二、出示图片讲述故事第一部分。

(2)师：豆豆看见了很喜欢，也很想玩，贝贝该怎么做?(让幼儿表达自己的想法，并说明理由。)

## 三、讲述故事第二部分。

(1)师：贝贝还是决定把玩具借给豆豆玩，可是发生了一件什么事。让我们一起来看一看。

师：发生了什么事?怎么了?现在贝贝和豆豆的心理会怎样呢?(贴上相应的表情图谱。)(2)师：这是什么火?(大火、生气的火)

师：豆豆怎么样了?为什么豆豆会害怕?(引导幼儿观察描述豆豆的脸色。)

(3)观看录像并讨论。

师：贝贝气得火冒三丈，小豆子又急又害怕，该怎么办呢?有什么好办法吗?

幼儿观看录像中小朋友的处理方法，引导幼儿讨论“自己喜欢的方法”。

(4)讨论什么是“原谅”，引导幼儿用合适的语言和动作来表示原谅。

师：就在贝贝气得火冒三丈的时候，老师悄悄跟贝贝说了两个字“原谅”，“原谅”是什么意思呢?谁能告诉大家?(鼓励幼儿用自己的话解释“原谅”一词的意思。)

(5)演一演“原谅”。

师：贝贝要原谅豆豆，可贝贝怎么说、怎么做才能表现“原

谅”呢?(鼓励幼儿通过语言或用动作表现原谅他人。)

三、讲述故事第三部分。

师：他们俩成了好朋友，贝贝又收到一份更大的礼物，是修好的礼物，还有好多好多的爱心，谁爱贝贝了?(教师与幼儿一起看爱心：教师爱贝贝、豆豆爱贝贝、爸爸、妈妈爱贝贝、许多小朋友们都爱贝贝。)

师：(小结)原谅多么美好啊!当别人不小心做错了事，我们就该原谅他。

四、讨论：你原谅过别人吗?出示插卡带，有过原谅经验的小朋友将卡片插在“原谅口袋”中。

五、结束部分，音乐中互相拥抱。

师：原谅多么美好啊!当别人不小心做错了事，我们就该原谅他，还是好朋友。我们一起来抱抱好朋友吧。

一、活动目标：

1、初步了解“生气”对人的影响，获得消除这一消极情绪的办法。2、能关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望。

二、活动准备：

1、图片,ppt;2□木偶;3、关于各种消气方法的卡片

三、活动过程

(一)观察表情：

(二)故事讨论

意图：梳理经验，积累消除生气情绪的方法。1、小兔生气的时候做了些什么？这样做有用吗？2、怎样才能让小兔消气呢？（与木偶互动）

3、看一看，小兔用了哪些办法消气？（幼儿分散观察图片，教师巡回指导）

小结：深呼吸能使人冷静、放松；向关心自己的人说出生气的原因能得到安慰和帮助；想想别人的好，会很快忘记不高兴的事...小兔用了这些好办法，心里的气全消了。

### （三）游戏分享

意图：迁移生活，知道要保持愉快的情绪。跟着音乐玩游戏：如果生气你会怎么做——

小结：每个人都会有生气的时候，这很正常，重要的是你必须记住生气时该怎样做。希望大家快乐越来越多，烦恼越来越少，每天都有一份好心情。

活动反思：幼儿初步了解了“生气”对人的影响，也知道了消除这一消极情绪的办法。会关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望，也会调整他人情绪，知道妈妈生气了要哄妈妈开心。

课题：

良好生活、卫生习惯

目的：

生活自理能力的培养，卫生习惯的培养。

过程：

1、教师利用活动的时间组织幼儿心理健康教育，会愉快进餐，不挑食，初步培养良好进餐习惯；会主动喝水，初步懂得不吃零食的道理；能按时睡觉、起床、进餐等；不害怕健康检查和预防接种，生病时愿意接受治疗。

## 2、生活卫生习惯的培养

会保持身体各部位的清洁卫生、学会盥洗方法；会使用自己的毛巾、杯子；能保持周围环境清洁、初步知道环保的意义；认识身体器官的名称及作用，初步了解保护方法；养成良好的生活作息时间。

## 3、自我保护

了解过马路、坐车、玩户外活动器材时要注意安全；帮助幼儿了解生活起居方面的安全知识；知道不把异物放入耳、鼻、口内；知道不轻信陌生人的道理。

活动效果：

通过对幼儿的心理健康教育，使大部分幼儿懂得了自己的事情自己做，自己吃饭、自己穿衣服、自己喝水，自己的事情自己做。

### 一、活动目标

1、让幼儿了解什么是任性，知道任性是不好的心理品质和行为。

2、能学会初步有意识地控制自己的情绪和愿望，使之符合当时的客观要求。

### 二、活动准备

1、“我要吃冰淇淋”看图讲述图片36张。2、“应该怎样？”

任性教学课件。

3、“谁对谁不对”教学课件、图片及笑脸娃娃、哭脸娃娃36张。

### 三、活动过程

(一)通过看课件“涛涛、娇骄、牛牛”的故事，让幼儿了解什么是任性知道任性事不好的行为。

1、幼儿看课件，提出问题。

三位小朋友这样做对吗?为什么?他们是什么样的孩子?

什么是任性的孩子?

2、教师小结：这三位小朋友都是任性的孩子，是大家不喜欢的孩子。

任性就是自己想得到的东西或想做的事情，不管条件允许或不允许非要达到目的不可，任着自己的脾气去做，并不听从大人的劝告。这样做是不对的。是不好的习惯。

(二)在幼儿认识任性的基础上，通过谈话“怎样做?”以此提高幼儿学会有意识的控制自己的不良情绪。

1、提问：你告诉“三位小朋友”应该怎样做?

2、教师小结：在幼儿讨论怎样做的过程中，引导幼儿做一个听从劝告，懂道理的好孩子。

2、教师小结：任性的孩子不但大家不喜欢它，而且还伤害了身体住进了医院，任性一点儿好处也没有。

(四)巩固知识，做游戏《笑娃娃和哭娃娃》。

方法：通过看课件行为判断《谁对谁不对》巩固幼儿以上所学内容。在正确的行为图片下方，贴一个小笑脸，反之，亦然。幼儿游戏后，教师播放课件，验证对错。

(五)合幼儿自身实际，不断提高认识。

1、请幼儿讲一讲自己任性的事情。

在生活中，你是一个任性的孩子吗？以后应该怎样做？

2、教师读几篇家长来信，目的在于正面引导幼儿，自觉做一个不任性的好孩子。

活动反思：幼儿了解了什么是任性，知道任性是不好的心理品质和行为。

## 中班体育健康活动方案篇三

1、初步了解“生气”对人的影响，获得消除这一消极情绪的办法。

2、能关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望。

1、图片,ppt

2、木偶；

3、关于各种消气方法的卡片

意图：导入主题，了解生气是一种不良情绪。

1、小兔怎么了？你是从哪里看出来的？

2、生气会让人怎么样？

3、小兔可能为了什么事生气呢？（联系生活经验）

4、看一看、听一听，小兔到底怎么了？

意图：梳理经验，积累消除生气情绪的方法。

1、小兔生气的时候做了些什么？这样做有用吗？

2、怎样才能让小兔消气呢？（与木偶互动）

3、看一看，小兔用了哪些办法消气？（幼儿分散观察图片，教师巡回指导）

小结：深呼吸能使人冷静、放松；向关心自己的人说出生气的原因能得到安慰和帮助；想想别人的好，会很快忘记不高兴的事... 小兔用了这些好办法，心里的气全消了。

意图：迁移生活，知道要保持愉快的情绪。跟着音乐玩游戏：如果生气你会怎么做

小结：每个人都会有生气的时候，这很正常，重要的是你必须记住生气时该怎样做。希望大家快乐越来越多，烦恼越来越少，每天都有一份好心情。

活动反思：幼儿初步了解了“生气”对人的影响，也知道了消除这一消极情绪的办法。会关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望，也会调整他人情绪，知道妈妈生气了要哄妈妈开心。

## 中班体育健康活动方案篇四

1、初步了解“生气”对人的影响，获得消除这一消极情绪的办法

2、能关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的'愿望。

1、图片□ppt□

2、木偶；

3、关于各种消气方法的卡片

（一）观察表情：

意图：导入主题，了解生气是一种不良情绪。

1、小兔怎么了？你是从哪里看出来的？

2、生气会让人怎么样？

3、小兔可能为了什么事生气呢？（联系生活经验）

4、看一看、听一听，小兔到底怎么了？

（二）故事讨论

意图：梳理经验，积累消除生气情绪的方法。

1、小兔生气的时候做了些什么？这样做有用吗？

2、怎样才能让小兔消气呢？（与木偶互动）

3、看一看，小兔用了哪些办法消气？（幼儿分散观察图片，教师巡回指导）

小结：深呼吸能使人冷静、放松；向关心自己的人说出生气的原因能得到安慰和帮助；想想别人的好，会很快忘记不高兴的事、、、小兔用了这些好办法，心里的气全消了。

### （三）游戏分享

意图：迁移生活，知道要保持愉快的情绪。跟着音乐玩游戏：如果生气你会怎么做——

小结：每个人都会有生气的时候，这很正常，重要的是你必须记住生气时该怎样做。希望大家快乐越来越多，烦恼越来越少，每天都有一份好心情。

幼儿初步了解了“生气”对人的影响，也知道了消除这一消极情绪的办法。会关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望，也会调整他人情绪，知道妈妈生气了要哄妈妈开心。

## 中班体育健康活动方案篇五

- 1、通过绘本的学习，让幼儿知道什么是困难，在遇到困难时应该怎么办。
- 2、教育幼儿在生活和学习中遇到困难时，不慌张、不急躁，寻找解决问题的办法。
- 3、培养他们独立意识和应对困难的勇气，使孩子具有应付困难的。心理承受能力。

重点：

培养他们独立意识和应对困难的勇气，使孩子具有应付困难的心理承受能力。

难点：

教育幼儿在生活和学习中遇到困难时，不慌张、不急躁，寻找解决问题的办法。

绘本ppt□电网。

一、出示绘本封面，激发幼儿的学习兴趣。

二、欣赏绘本

1、出示封面，问“书的名称叫什么？”看着画面猜一猜是讲的故事呢？我们一起来看看。

小熊为什么会掉进洞里？

弗洛格挖的洞深深的，小熊听不到弗洛格的声音便把身子探到洞口，“扑通”一声掉到了深深的，黑暗的洞里。

弗洛格和小熊被困在洞里时都做了什么？

小熊哭着喊道：“我饿了，我再也不能和老鼠钓鱼了，再也看不到野兔朋友了。”弗洛格没有哭。他非常平静的安慰小熊，还告诉小熊要勇敢些！弗洛格又和小熊一起喊：“救救我们吧！”和小熊一起唱歌鼓励自己。

大家是怎么把他俩从洞里救出来的？

鸭子发现了，叫来老鼠，老鼠扛了一把长梯子到洞里，把他们救出来了。

小结：其实没有什么困难是我们解决不了的，遇到困难我们应该深呼吸、静下来思考，怎么样做才能解决困难。事情往往没有我们想象的那么糟糕。我们要用积极的心态去面对困难，并且战胜困难。

三、挑战困难（过电网）

1、介绍游戏内容

弗洛格要去小兔家做客，可是它在路上遇到了一个困难，弗洛格试了好几次都没通过，请小朋友们来试试，看小朋友们能不能顺利通过。

2、组织幼儿进行讨论，随后进行游戏。

现在，老师请小朋友们一起讨论怎么样才能安全通过这条电网路，请认真思考后，就可以大胆试试了。

3、稍加难度（间隔缩小），请幼儿进行挑战。

4、请成功过关的幼儿分享成功的经验，帮助未通关的幼儿总结原因，请失败的幼儿再试一次。

这次的“电网”，有些小朋友不小心就触碰了，但还是有小朋友通过了，我们来听一听，他有什么通关秘诀。

5、在“电网”两边加上障碍物（钻圈），再次邀请幼儿尝试。

还有最后一段路，通过这段路，我们就能安全了。

小结：你们都是热心肠的好孩子，帮助弗洛格成功的通过了这条障碍重重的小路。你们敢于挑战困难，遇到过不去的难关时，会静下来思考想办法。弗洛格有你们这些好朋友，它可真幸福。

通过本次活动让幼儿知道生活中会遇到一些想不到的困难，而困难是能克服的，教育孩子克服依赖思想，明白困难并不可怕，重要的是鼓励孩子独立面对困难，正视困难，树立自信，不慌张、不急躁，心平气和的以良好的心态去寻找解决问题的办法。从而克服困难，战胜困难，“经历风雨才难见彩虹！”