

健康心情树教案(模板10篇)

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。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。

健康心情树教案篇一

在中班阶段，孩子们的心理发展正处于快速发育阶段，心理健康对于孩子的未来发展至关重要。因此，在中班阶段，我们要关注孩子的心理状态，开展适合他们年龄特点的健康活动，帮助他们增强心理素质、培养自信心和独立能力。接下来，我将总结自己在“中班心里健康活动”课程中的收获与体会。

第二段：活动内容

“中班心里健康活动”课程包括寻找快乐、表达情感、亲子关系建设、自我控制和解决问题、感恩与分享等主题。每个主题都是紧密联系孩子们成长需要的，寻找快乐帮助孩子发现周围的美好；表达情感有助于孩子学习处理情感，明确情感表达方式；亲子关系建设让孩子学习家庭团结、沟通和学习互相的友情；自我控制和解决问题帮助孩子学会自己的情绪，掌握解决问题的方法；感恩与分享有助于孩子学习懂得感恩和分享，积极面对生活。

第三段：收获

通过参加“中班心里健康活动”，我深刻认识到孩子的心理健康至关重要。这一课程让我明确了抓住孩子心理状态的重要性，让活动成为了孩子愉快学习、成长、玩耍的方式。同时，孩子们在活动中了解到心理健康的重要性，学会了表达

自己的情感，增强对家庭、朋友、社会的认识。这一切会在孩子们生命中留下美好的记忆，塑造他们积极向上的人生态度。

第四段：问题与探讨

当然，中班阶段的心理健康活动存在一些问题，比如缺乏家长的参与、活动设计无法贴近孩子的兴趣和思维习惯等。这些问题需要我们认真思考和解决，保证活动的效果和孩子享受到的快乐。

第五段：总结

总而言之，中班阶段的心理健康教育不能忽视，我们应该关注孩子的心理状态，通过创新的方式发掘他们的潜力，为他们的成长提供更好的保障。让孩子们在活动中获得快乐和成长，成为积极向上、独立自主、健康快乐的人。

健康心情树教案篇二

健康是人类最宝贵的财富，学习和实践健康知识是每个人的责任和义务。在中班健康课上，我学到了很多有关保健和健康知识的内容，深受启发，受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我在中班健康课上的心得体会和一些教案。

二、开展活动的重要性

在中班健康课上，我们开展了许多针对孩子的有趣活动，如运动游戏、认识水果和蔬菜、洗手流程等。这些活动不仅能够增加孩子们对健康的认识和兴趣，还能让他们通过亲身参与和体验来理解健康的概念和保持健康的方法。

三、通过游戏和互动学习

孩子们最喜欢的活动之一是运动游戏。我们在课堂上开展了各种各样的运动游戏，如跳绳、接力赛跑等。通过这些游戏，孩子们不仅能够锻炼身体，还能够学习合作、团队精神和竞争精神。这些游戏的设置还能够培养他们的注意力、反应能力和协调能力。

四、认识水果和蔬菜的重要性

在中班健康课上，我们教孩子们认识各种水果和蔬菜，并告诉他们吃水果和蔬菜对身体的好处。我们通过展示不同水果和蔬菜的图片，让孩子们认识它们的外观和名称。我们还进行了水果和蔬菜的味道测试，让孩子们分辨不同类型的水果和蔬菜。通过这些活动，孩子们对健康饮食有了更深入的理解，并且愿意尝试各种水果和蔬菜。

五、培养良好的卫生习惯

卫生习惯对健康至关重要，因此我们在中班健康课上也着重培养了孩子们的良好卫生习惯。我们教授了正确的洗手流程，并进行了反复的实践。孩子们学会了用肥皂和水洗手，并且坚持洗手的时间和频率。在这个过程中，我们也告诉孩子们洗手的重要性和对预防疾病的作用。通过这样的培养，孩子们养成了良好的洗手习惯，为自己和他人的健康作出了贡献。

总结：

通过中班健康课的学习，我深刻认识到健康对每个人来说是多么重要。我们需要从小培养和养成良好的健康习惯，才能保持身心健康。开展有趣的活动、通过游戏和互动学习、认识水果和蔬菜的重要性和培养良好的卫生习惯，是中班健康课的四项重点内容。通过这些活动，我们能够使孩子们在愉快的氛围中学习知识，并且在日常生活中实践这些健康的习惯。我相信，通过我们的努力和引导，这些孩子将能够成为具有健康意识和良好生活习惯的人。

健康心情树教案篇三

健康教育对于中班幼儿的成长和发展起着重要的作用。为了进一步提高教学质量，我参加了一次关于中班健康课的培训，不仅学习到了一些新的教学方法和理念，也获得了一些宝贵的心得体会。在此，我将分享我对这节课的理解和感悟。

首先，健康教育应该从生活中开始。在中班健康课中，我学会了将健康教育与幼儿日常生活紧密结合起来。比如，在教学过程中，我引导幼儿身体上的各个部位与健康的关系，告诉他们如何正确保护自己的身体。通过观察和模仿动作，幼儿能够更好地理解和接受这些内容，同时也培养了他们的观察力、动手能力和自我保护意识。通过将健康教育与日常生活紧密结合，幼儿可以更好地理解健康的重要性，并将其应用到自己的生活中。

其次，健康教育需要注重启发式教学。在中班健康课中，我意识到幼儿是主体，是积极参与者，而不是被动接受者。因此，我在教学中更注重启发式教学法。引导幼儿自己思考和发现问题，培养他们的观察力、思维能力和解决问题的能力。比如，我在讲解口腔卫生的时候，通过问题和场景模拟的方式，让幼儿自己思考如何保持口腔的卫生。在幼儿们的探索过程中，我不仅给予鼓励和指导，还注重让幼儿们自己探索答案，并通过讨论和分享来分享他们的发现和经验。

此外，健康教育还需要注重情感与品德的培养。在中班健康课中，我了解到健康教育不仅关注幼儿身体上的健康，也应该关注他们的情感和品德教育。比如，在讲解身体健康的同时，我注重培养幼儿的情感管理能力，引导他们学会表达和处理情绪。同时，我通过课堂活动和故事讲解来培养幼儿的道德品质，让他们明白什么是正确的行为和选择。通过这些教育，幼儿能够更全面地认识自己，培养和发展积极健康的情感与品德。

最后，健康教育应该注重家校合作。在中班健康课中，我意识到，健康教育不仅需要要在幼儿园内开展，也需要与家庭教育相结合。家庭是幼儿最初的教育场所，也是他们学习健康知识和养成健康习惯的重要环境。因此，我在课堂中鼓励家长与我进行沟通和交流，分享孩子在家中的健康习惯和进步。同时，我也会定期组织家长参与健康教育活动，让他们能够更好地了解幼儿在幼儿园中的健康教育情况，并积极参与到幼儿的健康教育中去。通过家校合作，我们可以更好地培养和发展幼儿的健康意识和健康习惯。

总之，中班健康课是幼儿健康发展的重要环节。在中班健康课中，我明确了健康教育需要从生活中开始，注重启发式教学，注重情感与品德的教育，以及注重家校合作。通过这些理念和方法，我相信我能更好地教育和引导幼儿，让他们健康成长。同时，我也将继续努力学习和探索，提高自己的教学能力，为幼儿的健康发展贡献力量。

健康心情树教案篇四

教学目标：

- 1、了解不同送货员的工作与我们生活的关系，了解他们工作的辛苦。
- 2、学看送货单，尝试按送货单的内容送货。
- 3、能认真倾听同伴发言，且能独立地进行操作活动。
- 4、愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。

教学准备：

各种送货员的照片和关于送水员送水的录像。

房子、送货车、货品。

教学过程：

一、观察送水员的劳动

1、观看送水录像，了解送水员如何搬水、蹬车、抬水上楼梯把水送到教室。

2、谈论送水员为我们做哪些事。

小结:送水员的本领真大呀，他们的工作是搬水，有蹬车，最后还把水抬到目的地。

二、了解其他送水员的工作。

送牛奶

1、照片上的人在干什么，你见过送牛奶的人吗？

2、为什么这么早就要送来呢？

小结:送牛奶的人可真辛苦，为了让我们喝到新鲜的牛奶，早就送来牛奶了。

送快餐

1、这是送什么东西的送货员？

2、送过来的快餐怎么还会热热的？

小结:送快餐的人想的真周到，为了让大家吃到热乎乎的饭菜，在送货途中把饭菜保温。

三、体验小小送货员的工作

（一）、提供三种颜色的房子和送货单，幼儿尝试送货。

1、理解送货单上的图示，知道送货单有什么用，怎么样看送货单。需要什么货物、需要多少货物、送到几排几座（用数数、序数这个经验来解决这个问题）

2、每组一个篮子，篮子里有送货单，按照送货单去取货，并送到相应的地方。

（二）师生共同验证是否把货物送到了相应的房间，正确者在送货单上盖上红印，表示完成任务。

活动延伸：

开展游戏送货公司，利用幼儿园的资源，和其他班级合作游戏，根据其他班级幼儿，教师的订货任务，制作并送货。

教学反思：

活动中幼儿积极性非常高，丰富了不少知识，同时也体验了各行各业人们工作的辛苦，更加体谅他们，珍惜劳动者的成果。在活动中，从生活经验入手，通过活动，让孩子们更深层次地了解了不同工作者们对社会的贡献，知道在生活中如何运用各种行业的资源。培养孩子尊重和热爱成人的劳动。引导幼儿用感谢的话做力所能及的事情。从而激发了幼儿尊重劳动者的美好情感及懂得爱惜劳动成果，并学会了与人互助、合作和分享，使游戏的情节性和持久性明显增强。整个教学过程都体现了教师是幼儿活动的引导者、支持者和合作者。

健康心情树教案篇五

健康课是幼儿园教育中非常重要的一部分，有助于培养幼儿的健康意识和良好的生活习惯。作为一名中班班主任，我在

这学期里上了一堂精彩的中班健康课，帮助幼儿了解身体健康的重要性。通过这次心得体会，我深刻地认识到，健康课要注重培养幼儿的兴趣和参与性，使其能够积极主动地参与到课堂中来。

首先，我在上健康课的时候，注重鼓励幼儿参与。课堂上，我介绍了一些有关身体健康的知识，并进行了互动问答。通过鼓励幼儿积极回答问题，并给予表扬和奖励，我发现幼儿们对课堂充满了兴趣。他们踊跃地举手回答问题，并积极与我分享他们的见解和经验。通过参与，幼儿们不仅加深了对健康知识的理解，也培养了他们的自信心和表达能力。

其次，我在课堂设计中注重培养幼儿的想象力和创造力。健康不仅仅是身体的健康，还包括心理和社交的健康。因此，我设计了一些富有想象力和创造力的活动，以帮助幼儿发展综合健康。比如，在一堂课上，我让幼儿们分组进行小剧场表演，表达他们对健康的理解和想法。幼儿们展示了他们的创造力和想象力，通过角色扮演，他们深入地体验了健康的概念，并对健康行为有了更深刻的认识。

另外，我在课堂中充分利用了多媒体和实物等教学资源，使课堂更加生动有趣。我发现，幼儿特别喜欢通过看动画片和实物展示来学习健康知识。在一堂课上，我放了一部有关洗手的动画片，然后给每个幼儿分发了一张洗手液和一块肥皂，并让他们动手洗手。幼儿们经过实际操作，进一步加深了对洗手的重要性的认识。通过运用多媒体和实物资源，我提高了课堂的趣味性和参与性，使幼儿更加主动地学习和体验。

最后，我注意到，在课堂设计中要充分考虑幼儿的兴趣爱好和发展特点。每个幼儿都有自己的个性和兴趣。在设计健康课时，我要尽量满足幼儿的个体需求。比如，有些幼儿对运动特别感兴趣，我在课堂上加入了一些体育活动，通过游戏的方式让他们动起来。有些幼儿对绘画和手工制作很感兴趣，我则通过画画和手工制作的活动中，让他们在欢乐中学习健康

知识。通过考虑幼儿的兴趣爱好和发展特点，我发现幼儿们更加主动地参与到课堂中来，学习效果也更加显著。

综上所述，中班健康课的重要性不容忽视。通过我这次健康课的心得体会，我认识到健康课要注重培养幼儿的兴趣和参与性，使其能够积极主动地参与到课堂中来。只有让幼儿感受到学习的乐趣，才能更好地培养他们的健康意识和良好的生活习惯。希望在今后的教学中，我能更好地运用这些心得体会，为幼儿们创造更有意义和有趣的健康课堂。

健康心情树教案篇六

1、初步了解健康日，知道爱牙日、爱眼日、爱耳日都是和健康有关的宣传日。

2、阅读图文标记，知道健康日的具体日期，协商分配工作，尝试和大家一起制作健康日的宣传栏。

3、愿意向大家宣传健康知识，尝试设计健康日的宣传用语。

4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

5、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

1、准备制作宣传专栏的材料，笔、纸、图片、照片等材料。

2、师生与健康日有关的一些资料。

一、念谜语，猜测五官，记录五官的形象。

1、教师念谜语，幼儿猜测。

2、教师在黑板上画出五官的形象。

二、讨论五官的重要，引出健康日。

1、师：眼睛、耳朵、牙齿这些器官有什么重要的作用？

三、阅读图文，了解健康日的由来。

1、教师在眼睛、耳朵和牙齿图片的上方写上具体的日期，并鼓励幼儿阅读，告诉幼儿这是健康日，启发幼儿想一想：写在眼睛上方的日期表示选床什么日子呢？鼓励幼儿讲述爱眼日、爱耳日、爱牙日。

2、教师小结。

3、带领幼儿完整讲述，如：6月6日是爱眼日，3月3日是爱耳日，9月20日是爱牙日。

四、带领幼儿观察健康日教育方面的图片或影像资料，加深对健康日的认识。

五、组织幼儿讨论，加深认识。

启发幼儿设计健康日宣传栏。

在课前，我准备了形象的五官图片，以及人们在健康日所开展的各项活动图片，让幼儿对五官以及健康日有更全面的了解。以猜谜的方式引发幼儿的学习的兴趣，并积极参与到活动中。为了加深幼儿对健康日的认识，我组织了幼儿进行讨论，但没有完全激发他们讨论的积极性，以至于讨论时间很短，讨论得不够深刻。最后，组织幼儿每组设计一幅健康日宣传画，使幼儿在向大家宣传健康日的同时，学会分工合作，从中得到愉快的体验。在整个活动过程中，我应提供给幼儿更多发言的机会，扩大幼儿的思维空间，让幼儿回答问题能够更全面。

健康心情树教案篇七

1、初步了解皮肤的作用，知道保护它们的卫生常识和正确方法。

2、对探究人体奥秘很感兴趣。活动建议：教师与幼儿共同收集人体模型、x光片，《知识百科》音像资料等活动过程：

幼儿互相观察，看看身体的哪些地方有皮肤。（2）

幼儿在放大镜、显微镜下观察皮肤，看看皮肤上有什么（有纹路、毛孔、汗毛等）。（3）

幼儿摸摸自己的皮肤，说说有什么感受。（4）

幼儿交流自己的发现。

提供冰水、热水、绒毛玩具、砂纸、绸布、海绵、钢丝球等材料，让幼儿逐一触摸或用身体不同部位的皮肤感觉材料的冷热、粗糙、光滑、软硬等特性。（2）

请当医生的家长结合图片及具体事例，向幼儿介绍皮肤保护人体的重要性。

幼儿根据自己的生活经验，讨论皮肤的正确方法：经常进行户外锻炼，保持皮肤的清洁，使用适宜的护肤品，防止皮肤冻、裂伤及损伤，皮肤受伤或被蚊虫叮咬应及时处理，防止感染。

提供不同人种的图片，引导幼儿观察，了解生活在世界各地的人，有着不同的肤色。（2）

与家长比一比，看看自己的皮肤和他们有什么不同。附资料：皮肤的作用皮肤就像一件合身的衣服，穿在我们身体的外面，

保护着我们的身体。它能感觉出冷、热、疼、痛，感觉出物体的软硬、光滑、粗糙。有了这些感觉，我们就能保护好身体不受伤害，如很烫的东西我们就不去碰它。皮肤上有小毛孔和汗毛，能调节人体体温，天热时，毛孔张天，帮助身体排汗、散热；开冷时，毛孔收缩，不让冷空气进入体内□

□dujuan□

健康心情树教案篇八

健康常识教育是现代教育的一部分，其目的是培养儿童正确的生活方式和健康的生活态度。在幼儿园中，我们通常会安排针对不同年龄段儿童的健康常识教育课程，目的是帮助孩子们在成长中掌握必要的健康常识知识，提供保健预防方案，以确保他们的身体健康和精神健康。这次，我参加了中班的健康常识教育课程，并在教学实践中获得了不少启示。以下是我在实践中的体会和心得，分享给大家。

第一段：理论知识让孩子认识身体和健康

中班的孩子们每天都动辄就会跑跳，肆意嬉戏。他们喜欢运动，爱玩具，但在健康方面却需要理性引导。在健康常识课程中，我首先介绍了孩子们自己的身体及其重要器官的简要内容，和他们食品及饮料中的养分成分，以及它们如何帮助身体生长和发育。

当我提到了不同食物对身体的大小的影响时，孩子们开始认识到身体的某些部分需要不同的营养物质来支持其发育。大家都听得入神，而且开始发问，讨论食物对身体的影响，这让我深深意识到理论看似枯燥，实则能够激发孩子们思考和独立思考。

第二段：动手实践增加知识记忆

在健康教育中，实践活动是十分重要的一环。我设计了关于

食物和口腔卫生的实际操作课程，让孩子们自己探索健康的习惯。例如，我们拿出了牛奶、鸡蛋、胡萝卜、苹果和黄瓜，将它们摆在一个表格上，让孩子们分辨出每种食品对身体的不同作用。同时，我们也将孩子们分成小组，让他们在小组中抽签选择食材，并画一幅这种食材对人体的图画。通过这一过程，孩子们不仅发现了食品的多样性，而且还形成了对食品有视觉记忆的模式，加深了对身体的认识 and 关注。

第三段：培养良好的生活方式和健康行为

在实际操作活动中，我与孩子们交流如何保持良好的生活习惯、如何打扫身体，以及创造新习惯的重要性。我让孩子们用简单的语言表达清洁和运动如何有助于身体的健康。在这个阶段，我发现孩子们表达能力和听力非常好，同时他们可以更好地理解教育的目标和内涵。

第四段：营造支持健康的环境

在课堂之外，营造一个支持健康的环境也是至关重要的。我们可以通过组织各种运动和健康活动，鼓励孩子们参与到体育锻炼、新颖创意游戏，以及其他相关活动中。同时，我们也可以通过运动、水果、蔬菜等方式来营造一个支持健康的食品环境。如果我们愿意，我们还可以设置一些规则和标准，以表达孩子们开展健康行为的重要性，鼓励孩子们把他们学到的知识运用到日常生活中去。

第五段：结语

健康常识教育可以帮助孩子们认识身体健康的重要性，以及如何促进健康生活。在教育实践中，我认识到，理论和实践紧密结合是至关重要的。通过学习健康知识，孩子们可以更好地控制他们的身体，学习如何更好地照顾自己，以及如何使他们的生活变得更加美好。在教育者的引导下，孩子们会变得越来越成熟、聪明、健康，这也是最让我感恩的事情之

一。

健康心情树教案篇九

健康常识是人们应该学习的基本知识，它是保障身体健康的前提。在中班阶段，对于孩子来说，建立健康生活习惯和培养健康意识非常重要。我们学校为此采取了一系列教育措施，开展了健康常识教育。在学习过程中，我有了许多体会和心得，下面分享一下。

第二段：建立健康的饮食习惯

健康的饮食习惯是保障身体健康的重要一环。在学习过程中我了解到，膳食均衡是非常重要的，要吃得饱而不要吃得过多，还要掌握一定的烹饪方法。同时，应该控制食用油、盐、糖的量，多食用蔬菜、水果、谷类等食物。这些都是学校在营养午餐、饮食健康教育等方面所做的一系列措施，促进了我们的健康成长。

第三段：锻炼身体

锻炼身体是保障身体健康的一种重要方式。在学习过程中，我们了解到定期锻炼身体有助于增强我们的体质并防止比较常见的疾病。我们应该根据自己的年龄、身体状况和特点进行适当的锻炼，运动的方式也有多种，不一定需要高负荷的运动，轻松的运动也是非常有益的。学校加强体育教育和课间运动，督促学生锻炼，增强体质。

第四段：卫生常识

卫生是我们健康的重要保障之一。在学习过程中，我们了解到了卫生常识，如如何洗手、如何刷牙等。这些是我们日常生活中简单而必不可少的，也是我们保持身体健康和预防疾病的基本措施。我们还了解到了一些家庭和公共场所卫生的基本

知识，以及如何正确处理废物和垃圾等生活常识，这些也是我们保障身体健康的基本知识。

第五段：结语

健康常识教育是我们终生学习的重要一环。在学习中，我们应该注重理论的学习，同时也要注意实践。只有做到生活中落实到位，才能真正保障身体健康和预防疾病。学校的健康常识教育措施让我们受益匪浅，在今后的成长道路中能够更好的保护自己身体健康。

健康心情树教案篇十

随着社会发展，人们对健康的重视程度越来越高。从小开始，接受健康常识的教育，对于我们的成长和未来非常重要。最近，我在幼儿园参加了关于健康常识教育的培训，学到了许多有用的知识，下面就来分享一下我的心得体会。

第一段：了解健康常识的重要性

健康是一切的基础，没有健康的身体，任何事情都无法进行。在幼儿园中，通过常规体检、体育锻炼、饮食健康等方面的综合护理，不仅可以确保孩子们的身体健康，同时也可以早期培养正确的生活习惯。因而，了解健康常识对孩子们的生活非常重要。

第二段：了解有关的健康知识

在培训过程中，我们学习了关于饮食、运动、洗手、常见疾病预防等多方面的健康知识。如食物三大营养素、有氧运动、如何正确洗手以及如何预防流行性感冒等。这些知识不仅要为我们自己的身体健康着想，也要在日常生活中帮助他人。

第三段：教育孩子们养成健康的生活习惯

通过对健康知识的学习培训，我们可以更深入地了解健康的概念，加强自身的健康意识，并养成良好的生活习惯。在幼儿园里，老师们通过游戏、互动等方式将这些知识融入到授课中，让孩子们更生动、更有趣地学习，顺利地做到知行合一。

第四段： 了解家长的共同参与

健康教育不仅仅只有在幼儿园里进行，家长也应该积极参与其中。家长与幼儿园应该一同维护孩子们的健康，例如合理安排饮食、帮助孩子培养正确的睡眠、注重疾病预防等。这样，不仅能让孩子们在幼儿园得到正确的健康常识，也能全面地加强孩子们的健康教育。

第五段： 总结

通过这次更深入的健康常识教育，我深刻认识到了健康教育的重要性，以及未来健康持续的重要基础。我们应该在自身健康基础上，努力学习健康知识、持续养成健康生活习惯，并鼓励家人、朋友、同学们参与健康教育中。为自己、为他人、为社会承担健康责任，建立全民健康教育体系。