

# 2023年心理健康情绪变变变教案 大班健康教学反思(汇总7篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？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。

## 心理健康情绪变变变教案篇一

“金秋杯”教学活动虽然已经结束，但活动带给我们的思考却还很多……回顾活动环节，我从以下几个方面进行总结：

### 一、活动重点突出

本次活动的重点是引导幼儿学习运用身体不同部位移动身体，积极探索新的动作。难点在于从不同角度思考，独立或合作设计完成脚不沾地移动身体动作要求。活动中以用和别人不一样的方法到老师身边来的方式，和幼儿一起探索出了各种移动身体的办法，再和幼儿学一学、玩一玩、赛一赛，轻轻松松化难为易，突出重点、突破难点。

### 二、活动材料丰富

利用幼儿园内现有的各种体育器材，如：平衡木、海绵垫子、篮球架、泡沫垫、地毯……再加上自己设计制作的.情景创设场景布置，如：蝴蝶峡谷、青青草地、月亮河等，幼儿很感兴趣，但是海绵垫子有点滑动，嫌小点，以后遇到类似活动可以找最大的垫子几块拼接固定住。

### 三、活动过程流畅

在导入部分中让幼儿和老师一起跟着音乐跳起来，然后回顾

身体哪些部位做了哪些动作，幼儿知道身体的各个部分可以有很多作用。接着探索用小脚可以有哪些不一样的方法到老师身边来，和幼儿一起探索出了各种脚不沾地移动身体的办法。这时，幼儿开始有一点点累了，注意力不那么集中了，我设计了幼儿喜欢的寻宝、闯关等游戏方式，过每一道关有各自不同的要求以此激发幼儿兴趣，游戏的趣味性，难度性把握得很好。整个活动孩子们玩得很开心，从孩子们开心的笑脸可以看出，这次活动的目标已达到，活动中幼儿不仅充分体验到游戏的乐趣，而且培养了他们的合作互助的精神。

在最后的取宝环节孩子们一度有点小兴奋，没等听清楚游戏规则就跑去取宝物了，从而导致取下智慧爷爷送的宝物时有点混乱。

#### 四、活动效果显著

1活动量基本满足大班幼儿，在活动中走，跑等动作的交替，让幼儿在不断的“动”，在“动”中设计完成各种动作。

2教师的组织能力。在整个活动中，大部分的幼儿都在老师的口令下完成动作，但是我未能兼顾到全部幼儿，以至于有小部分幼儿的注意力不在我身上。

3教学语言生动活泼，简洁流畅，富有启发性和感染力。幼儿学习态度积极，情绪良好，在经验、能力等方面获得了相应的提高。

通过本次活动，我更加觉得学无止境，自己需要学的东西还太多太多，要多学、多问、多看、多听、多写、多思，力争成为优师、名师，让每一堂活动课都成为公开课、获奖课，成为幼儿记忆中一道亮丽的风景！

## 心理健康情绪变变变教案篇二

高一学生处于艾里克森社会发展八阶段理论中的“自我同一性”阶段，他们经常会问自己一些诸如“我是谁？”“我要向何处去？”“生命的意义是什么？”这些关于人类自我认识的问题。这些问题如果解决的好，他的理想自我和现实自我就会很和谐，个体会得到很好的发展；如果解决的不好，将会影响他的人格发展和社会性发展。

针对我们学校高一学生的具体特点，我设计了“第二起跑线”这个课程，期望通过游戏活动、画生命线设计自己的未来、案例分析的方式，能让学生肯定过去并且及时找到自己的生活和学习目标，将目标具体化，确定行动目标，激发他们的学习动力，最后激发其社会理想，促进学生自我意识的发展。

本堂课程40分钟，分为引入话题、联系自我确立长期目标、确立短期目标、总结深化4个环节完成。引入话题用时5分钟，确立长期目标用15分钟，确立短期目标用15分钟，总结深化用5分钟。

第二，在课程的进行过程中，我积极调动学生的积极性引发思考。发现教学内容比较符合学生的心里特点，学生对于画出自己的未来的方式感到很新鲜，在画自己生命线的过程中很认真，分享也很快乐。

在确定具体目标的时候，学生有些犹豫，因为涉及到每天的生活，他们就会比较矛盾，想要上进和想要放松之间很难调整。这是在下一堂课中需要集中解决的问题。

第三，在教学内容的安排上，这节课还有待改进。40分钟的课程用的很紧张，学生的分享很有限，这在一定程度上影响了教学效果。学生分享的少势必造成思考的少，思考少对于自身的体会就会减弱。

第四，在教学互动中，这节课的效果比较好，我以自己的情况做例子，学生比较感兴趣，也感到了和教师的平等性。

第五，这节课除了时间安排有待改进外，还有一点需要改进的是，减少教师引导，增多学生的自我表达。

本堂课适合高一普通班学生。他们对于自己的定位比较模糊，如果在学业成绩比较好的班级使用这节课效果估计会减弱，因为实验班的学生计划性很强，他们对于自己已经有了很好的规划。

另外，教学目标的确定首先要考虑学生的具体情况，不能只考虑这一年龄段学生的普遍情况，因为每个学校、每个班级都会有自己的特点。

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](#)

## 心理健康情绪变变变教案篇三

要让幼儿喜欢参加体育活动，动作协调、灵活，要求我们用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，幼儿教育培养幼

儿参加体育活动的兴趣和习惯。用幼儿感兴趣的方式发展基本动作。本活动主要是充分利用我园现有活动资源，创设活动情景，利用游戏的方式组织孩子进行体育活动锻炼，活动中我们注重孩子的个性发展和能力基础，尊重孩子的能力差异和动作发展的不同层次。通过活动中难度的不同实现不同发展目标，使每个孩子都能够在自己原有的基础上有所突破和发展，让每个孩子都有成功的感觉。

- 1、学习助跑跨跳，自主探索并掌握其动作要领。
- 2、感受体育游戏带来的乐趣，知道春天是植树的季节。
- 3、体验帮助他人的成就感和满足感。
- 4、技能目标：使每个孩子能够根据自己的能力敢于尝试用不同的方式跳过一定距离，发展基本活动能力。
- 5、情感目标：使孩子们喜欢参与体育活动，养成不怕困难的精神和敢于挑战自我的意识。

小椅子5把，平衡木；沙池、道具小树，蓝色纸条2根。

- 1、学习助跑跨跳，掌握动作要领。
- 2、通过“小河”宽度的不断增加，自主探索出通过助跑跨跳的方法来越过小河。

## 一、导入

- 1、请幼儿跟教师一起去郊游，并练习活动前的准备动作。
- 2、小朋友们，现在是什么季节？对，是春天，跟冬天比，春天有什么变化呢？天气变暖和了，树叶绿了，小草和地里的庄稼都发芽了，春天这么美丽，我们一起去郊游好吗？那好，小朋友们站好队，跟老师一起出发了！（放音乐）

3、创设游戏情景，玩“我们去种树的游戏”。

4、引导幼儿练习助跑跨跳的动作，要注意动作的要领。通过草地(走)、爬山坡(跑)、钻山洞(蹲着走)、采5个小蘑菇(蹲下起跳)来进行热身。

## 二、展开活动

2、引导幼儿开展“种小树”的游戏比赛。

(1)教师介绍游戏规则：将幼儿分为两组，听到信号后，过小河，走小路，种小树。完成任务以最快的速度跑回，下一位幼儿继续比赛，看哪组先完成。

(2)幼儿分组游戏。

3、我们要把小树苗种到对面的山坡上，可是，去往山坡的路上有困难，是什么困难？有一条小河，还有一架独木桥，我们要跳过小河、走过独木桥才能到达山坡上，把小树苗种在地里。

5、继续增加“小河”宽度，引导幼儿探索出跨跳过小河的方法，并进一步发现助跑可以跨跳的更远。教师帮助幼儿尝试体验。

6、我们现在都能跨过小河了，那我们开始种树吧，记住，小树种下不能倒，要种好，埋结实一些。现在我们一个一个的来，要站好队，种完树的小朋友到后面站队！

7、小树种好了，小朋友们真棒！村子里的人们都非常高兴，可是，正准备庆祝的时候，突然，一阵龙卷风刮过来，龙卷风是自然灾害，威力非常大，它把小树都卷走了，我们种的树没有了……雨也下了起来，小河里的水增多了，小河变得更宽了，这下怎么办啊？我们是不是应该继续帮助这个村子里

的人们。我们上个星期学了，要乐于帮助有困难的人，学习雷锋叔叔，做好事！那小朋友们辛苦一下，我们再种一次小树好吗？你们真棒！

8、提醒幼儿：过小河的时候，要跑起来，单脚起跳，跨过小河，种树的时候，为了让龙卷风不把小树卷走，我们要种好，种深一些。

9、放松整理阶段。

### 三、活动结束

小朋友们今天真棒，跨过这么宽的小河，走过这么高的独木桥，帮助村子里的人们种上小树，我们很厉害，但我们也很辛苦对不对？那我们回去喝一大杯水休息休息好吗？宝贝儿们真棒，跟后面的老师们说再见吧！

### 四、活动延伸

可在户外区开展游戏，根据幼儿情况适当增加游戏难度，如：在独木桥上放置障碍物、跨过两条小河等，进一步培养幼儿的肢体协调性和灵活性。

“爱护环境，保护环境”是一个很抽象的概念，似乎离我们生活很遥远。但是随着现在“低碳生活”、“健康生活”的提出，环境保护越来越为大众所重视，我们的幼儿受到了耳濡目染。“保护环境”不再是一个空洞的口号，而是一个切实可行的一个倡议。《我们去种树》这一内容，目的在于让孩子们知道树木对环境的益处，了解粗浅的种植知识，感受大自然和环境的美好。

## 心理健康情绪变变变教案篇四

1. 尝试不同的移动方式，提高身体的平衡感及肢体的灵敏度。

2. 体验扮演交通工具运动的乐趣。

尝试用身体动作来模仿海陆空交通工具。

能够按顺序进行锻炼和比赛，遵守规则与纪律。

一. 开始(热身)

□小朋友们，我们一起跟着音乐动一动好不好?(围成一个圆圈做热身运动)

二、基本部分

1、模仿小船

请几位幼儿学一学，再挑选几个集体学一学。

□老师也还有一个动作呢，你们想不想学?;本文.来源：屈，老，师.教案网;那先仔细看老师是怎么做的。(教师示范)

□谁来学一学?(请一名幼儿模仿)请你说说看你是怎么做的。我们其他小朋友也一起学一学。

□(带领幼儿来到海的区域)小朋友们看，前面就是一片大海，我们一起划过去好不好?

2. 模仿汽车

□小船是海里的交通工具，那我们陆地上有什么交通工具啊?

□那小汽车是怎么开的呢?谁来做做看小汽车的动作?我们一起来学一学。

□今天啊小汽车要来练一练本领了，我们呀要钻过山洞，还



要开过弯道呢，现在小汽车准备出发咯。

教师示范过障碍请幼儿说说老师是怎么钻山洞的过弯道的?并请他学一学。

教师提出过弯道(平衡木)的技巧、要求。

(教师带领幼儿钻山洞，过弯道)

### 3. 模仿飞机

□海里的小船，陆地上的小汽车，那我们天空中的交通工具是什么呀?谁来学一学飞机是怎么飞的?我们一起来学一学。

□现在呀要加大难度了，我们要在小椅子上面飞一飞，注意，飞的'时候要看好小椅子，当心摔下来。

师请一幼儿示范，问问他走小椅子是要注意什么?(眼睛看好下面、慢慢走)(教师带领幼儿学飞机，集体排队过一次小椅子)

### 4. 海陆空总动员

□今天我们小朋友学了很多本领，学小船划行，学汽车钻山洞，过小桥，还学了飞机，现在我们来个海陆空大比赛，不过要注意安全，你们先选择一种交通工具站到各自的起点，等老师说开始，第一个小朋友就开始走，等到第一个小朋友到达终点后，第二个小朋友再出发，听清楚了没有?走过的小朋友回来排在队伍最后，继续比赛(开始比赛，教师在旁做提醒)

### 三、结束部分

(放松运动)表扬胜利的队伍。

☐我们一起跟着音乐放松放松身体。

活动始终以幼儿的兴趣为出发点和归宿，给予孩子充分的探索、尝试机会，让幼儿在玩中学，在玩中寻找答案，真正体现了幼儿的主体地位。通过此次活动的开展，幼儿学习了跳跃动作的技巧。此次活动培养了幼儿的想象力、创造力、表现力以及合作意识。

## 心理健康情绪变变变教案篇五

正确处理教材内容、充分了解学生情况、合理安排教学过程、不断优化教学资源，是实施好新一轮教改的基本条件。我在本课教学中，运用“自主探索、合作交流”的教学策略，通过观摩图示和组织教学，来激发学生的创造性思维，提高学生拓展知识的能力，培养学生的探究性和创造性，激发学习兴趣，享受强身健体的乐趣的同时注意武术精神的培养。

在本课的教学实践反思中，我发现自己对教学目标的把握基本正确，但是目标在制定过程中过于强调数字上的精确，反而在教学实践后无法精确计算。

在教学实践中多次运用合作交流这个教学策略，发展学生自主合作、探究学习的意识，但是实施方法较为单一，学生自主探究空间还不够。如何进一步引导、关注学生的学习方法，让学生能充分地进行研究、讨论和交流，使学生在获得知识的同时，学会主动学习、主动合作、主动探究、主动锻炼，同时使能力的培养、情感态度价值观都得到和谐的发展。

学生的个性差异是客观存在的，为了尊重学生的个性差异，尽可能地创设条件发展学生的个性思维能力，充分发挥学生的个性特长，让性格各异的学生争奇斗艳，各领风骚，让每一个学生都有施展才能的天地与机会。组合动作的创编就给了学生这样一个舞台，在创编过程中不仅能充分显现出个性的差异，还能帮助教师了解新学生的情况，有助于教学工作

的展开。

1、在“模仿各种动物的跳”和“抓尾巴”的教学环节上，学生在做第一个游戏时便已经开始急于找到下一游戏的道具，而出现忽略模仿单纯跳跃的现象。如何更好地安排好两个又相关又独立的游戏之间的衔接，是这一部分的关键。

3、由于对创编组合动作的时间没有掌握好，导致展示后的学生互相评价、教师点评不够，只好最后的放松瑜伽缩短了，虽然只有短短的两分钟，但是却给我留下了不小的遗憾，也使整节课显得不够完美，所以在教学时间的把握上，今后要更加注意。

## 心理健康情绪变变变教案篇六

今天的健康活动是《阳台上的安全》，在这个活动中和孩子探讨了一些关于阳台上安全的知识。我发现我们班的孩子对于这些自我保护意识还是很强的。对这个话题也比较感兴趣于是我让孩子们自由发言，这样反而吊起了他们发言的欲望，开始一一举起手来要讲述自己的意见。在问到：一个人在阳台上，而阳台门被风关上了，家里又没有人你会怎么办？这时榆濠高高的举起手滔滔不绝的。说起了自己的经历，他说：以前我跟我妈妈回家睡觉，但当我醒来时发现妈妈不在家了，找了好久都没找到，而且门也都关好了，我实在没办法就从阳台上跳了下来。最后出了好多血送去了医院。于是我问道：“那你现在遇到了这样的事会怎么做呢？”他大声的说：“我会打电话给妈妈，不会像以前那样了。”我听了，赞扬道：“恩！真好，榆濠长大了知道遇到事情要用对的方法来解决，真棒！”

接着我给小朋友看了观看图片，讨论在阳台上哪些行为是对的，哪些是错误的。

图片一：小朋友在阳台上看书、折纸。

图片二：小朋友在阳台上锻炼身体。

图片三：一幼儿将头和身体伸向阳台外喊楼下的小朋友。

图片四：一幼儿往阳台外抛东西。

图片五：一幼儿将身体伸向阳台外拿手帕。孩子们讨论得很激烈，

孩子们各自都发表了自己对图片上小朋友的行为的看法。同时我也做了一些小结：教师小结：第一：在阳台上取晒在衣架上的东西时，不能将身子探出护栏，这很危险，应该用衣钩将衣物钩到可以拿到的地方再取回；或是让大人帮助。第二：不能往阳台外扔东西，会砸伤他人。第三：如果遇到阳台上的门被吹上，应向屋里的大人求救，请他们帮忙。“那除了这些事不能做，在阳台上还有哪些危险的事情不能做？”在家中，家长也应该经常提醒幼儿在阳台上注意安全，及时阻止危险行为，增强安全意识。当讨论即将结束时，我突然想起一则新闻：一个小朋友在家看电视，看着电视里的人物都会飞，于是自己就跑到了阳台上学着电视里的模样“飞”下来，结果摔断了腿。一说完，我就听到孩子们在说着这个孩子的不是，以哲站起来说：“他真傻，电视里的又不是真的。”想想又说：“我们又飞不起来的。”接着陆陆续续的都举起手……看来孩子的自我保护意识还是很丰富的。

今天的这个活动，一直以讨论的方式进行着，孩子们的兴趣非常浓厚，各各都积极的发表自己的意见，也把自己遇到的事情拿出来与大家一起讨论、分享，气氛非常的好。我想以后对于这样的健康活动是否可以一直用讨论式进行呢？或许这样的方式让孩子畅所欲言，大胆讲述很有帮助。

## 心理健康情绪变变变教案篇七

我们的学生处在身心发育的时期，心理素质不稳定，情绪变化多，绝大多数的小学生出自独生子女的家庭，平时父母工作忙，孩子放学后只能是自己一个人在家。面对当今社会独生子女独处现象的普遍存在，培养小学生如何健康独处非常关键的。

本节《当我独自一个时》的心理心理健康辅导活动活动课，为学生的独处经历创设交流平台，努力营造民主、宽松、和谐的课堂心理氛围。帮助学生了解自己的独处能力。鼓励学生体验独处多样性的真情实感，引导学生掌握一些适合自己的独处方法和技巧，培养学生初步的独处能力，通过辅导活动，使学生树立“自护、自立、自律、自强”的意识。

活动课开始，我通过创设情境，体验独处情绪，进行一个软热身，情境体验，再漫话导入，揭示课题，因为我到这里是借班上课，所以对学生的独处心理设置一份问卷调查，从中暴露须要解决的问题，就是在这节活动课的重点。学生有了一定的独处能力，但有待进一步的提高，因此，通过贴切深切学生实际的一段录相，运用心理换位的形式，讨论交流，开发学生的智慧和潜能，自助互助共同分享独处的要领和方法。重点解决后，就是这节课的难点了。在初步学生四要领后，我设计了图片辨析这一环节运用法。通过学生的自己讨论交流，进行内在小结，从而让孩子们知道独处的重要性。我们的生活千变万化，每一个人都会有独自一个人的时候，都有可能会遇到各种困难、危险等应急的事情，通过一段四川地震视频，进行提升，让学生们知道独处不仅需要胆量，更要我们的智慧。

当然，由于我是初次尝试这一学科的教学，所以这节课，还有许多不足之处，请各位专家同行们多多指教，谢谢！