

中班健康猜猜我是谁教案(通用5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么教案应该怎么制定才合适呢?下面是我给大家整理的教案范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

中班健康猜猜我是谁教案篇一

近年来,随着社会压力的增加和人们对心理健康的重视,心理健康类活动越来越受到人们的关注和参与。作为一名大学生,我有幸参加了多样化的心理健康类活动,并从中受益匪浅。在这里,我将分享我对这些活动的心得体会。

首先,参与心理健康类活动使我更好地了解了自己。在活动中,我们通常会接触到各类心理测评和反思训练,通过对自身情感、人际关系和自我意识的探索,我逐渐认识到自己的优点和不足之处。尤其是通过与他人的交流和互动,我发现了自己的一些盲点和偏见,并学会接受和尊重他人的意见和观点。这使我更加自信,并且能够更好地应对挫折和困难。

其次,心理健康类活动为我提供了一个交流与倾诉的平台。现代社会充满了压力和焦虑,大家都需要有一个能够释放情绪和倾诉心声的渠道。在心理健康类活动中,我遇到了很多与我有相似经历的人,我们能够相互分享我们的困惑和情绪。通过倾听他人的经历,我不仅能够获得安慰和理解,还能够从他人的经验中学到很多,帮助自己更好地面对问题和困难。

再次,通过参与心理健康类活动,我学会了一些有效的应对压力和焦虑的方法。活动中,我们会学习到一些放松和调节心理的技巧,例如冥想、呼吸法等。这些方法帮助我更好地管理自己的情绪,提升自己的专注力和耐力,更好地处理复杂的学业和社交关系。此外,活动中还会教授一些积极心态

的培养方法，使我能够以更积极的心态面对困难和挫折，提高自己的心理抗压能力。

最后，心理健康类活动给我提供了一个更广阔的视野和更深入的思考。通过参与这些活动，我接触到了许多关于人类心理的研究和理论，了解了人工智能在心理健康领域的应用，还了解到了不同国家和文化对心理健康的传统观念和治疗方式。这些知识开阔了我的思维，使我从更全面的角度思考自己的心理健康问题，并且能够更好地理解他人的需求和情感。

总之，参与心理健康类活动让我收获颇丰，在身心健康和成长方面起到了重要的促进作用。通过了解自己、倾诉与交流、应对压力和焦虑以及拓宽视野和思考，我成为了一个更加自信、成熟和积极的人。我相信，心理健康类活动将会在更多人的生活中发挥积极作用，帮助更多人实现心理的平衡与健康。

中班健康猜猜我是谁教案篇二

为增强师生体质，深化“阳光体育”活动，弘扬奥运精神；响应和落实教育部“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的活动理念，以“丰富学生业余生活，全面增强学生的体质，创设校园健康向上的体育文化氛围”为宗旨，学校以“我运动，我健康，我快乐！”为主题，举办首届庐柏实验小学“体育健康月”。

通过体育健康月活动推进学校体育工作发展，树立“我运动，我健康，我快乐！”的思想以及终生体育锻炼的意识，丰富体育文化内涵，培养学生合作、自信、勇敢、公平竞争及团队精神等良好品质，发展学生特产，促进学生在身体、心理及社会适应能力等方面的和谐发展，提高团结合作、应对挫折的意识和能力。

本次体育健康月以“我运动，我健康，我快乐！”为主题，

大力推广实施“快乐体育”、“体育大课间”活动。以班级为单位，点面集合，结合形式多样的比赛来逐步形成人人参与的局面，增强学生体质，使学生充分享受运动带来的乐趣。

活动时间：

（一）活动地点：昆山市庐柏实验小学操场体育馆等

（二）参加对象：全体师生

1、体育健康月领导小组成员

组长□xx

副组长□xx

组员：各班班主任

2、组织机构

执行组：体育教研组

宣传组：少先队大队部、红领巾电视台

摄像组□xx

仲裁组：体育教研组

器材组：体育教研组

1. 大力宣传营造“体育健康月”氛围，通过动员、黑板报等形式展现各班特色。

2. 活动中要加强安全教育，提高安全防范意识，预防事故发生。

3. 通过“体育健康月”让学生充分感受阳光体育运动带来的乐趣。

4. 体育健康月各单项比赛规程通知另行发放。

单项奖：奖励各单项比赛前六名。

团体奖：取一等奖、二等奖、三等奖。

中班健康猜猜我是谁教案篇三

近年来，随着我国老龄人口的快速增长，老年人养老问题愈发引起广泛关注。为了关爱老年人、传递健康养老理念，我们积极参与了一场健康养老公益活动。在这次活动中，我深切体会到了健康养老的重要性，并从中学到了许多宝贵的经验和体会。以下是我对这次活动的心得体会。

首先，在这次活动中，我们深入老年人居住的社区，开展了一系列健康宣传和体检活动。通过与老年人面对面的交流，在他们的身边宣传健康知识和保健方法，我们彻底改变了他们对养老的传统观念。许多老年人对于健康养老只是空有一些模糊的概念，对于自己身体的养护并没有具体的方法和措施。而这次活动，让他们知道了关于饮食、运动、心理健康等方面的知识，并给予了他们一些实用的操作建议。通过传递这些健康理念，我们帮助老年人更好地了解自己的身体，并学会更好地照顾自己的健康。

其次，在这次活动中，我们组织了一系列的体检项目，帮助老年人及时了解自己身体的健康状况。在我与一位老年人交流时，他告诉我自己几十年来从未进行过一次全面的体检，直到这次活动才有机会了解自己的身体状况。这让我深感不解和惋惜，我们生活在一个物质丰富的时代，有着许多先进的医疗设备和技術，为什么还有那么多老年人对于自己的身体健康没有足够的重视呢？通过为老年人提供免费的体检服

务，我们不仅帮助他们及时了解健康状况，也提醒了他们健康意识的重要性。只有当老年人自己注重身体健康，才能真正实现健康养老。

再次，在这次活动中，我们与老年人开展了一些有趣的健身活动。无论是舞蹈、太极还是健身操，老年人都积极参与其中，展现出了对于健康养老的渴望。在一次舞蹈活动中，我与一位老年人共舞，她兴高采烈地告诉我，自己已经很久没有这样跳舞了，感觉身体比以前更灵活了。这让我深切感受到，老年人的身体健康与心理健康密不可分。通过这些健身活动，老年人既锻炼了身体，又获得了愉悦和快乐，增强了对健康养老的信心和动力。

最后，在这次活动中，我们还邀请了专业的心理辅导员为老年人提供心理咨询服务。通过倾听老年人的心声，我们发现很多老年人内心深处都存在着一些烦恼和孤独感。年龄的增长、子女的独立等因素，让他们在心理上感到困惑和空虚。通过心理辅导，我们为老年人提供了一个倾诉的渠道，让他们感到被关心和被重视。与老年人亲切交流中，我深感健康养老不仅仅是身体的健康，更关乎心灵的愉悦和满足。只有当老年人在心理上得到满足，并得到关心和陪伴时，才能实现健康养老的全面发展。

通过这次健康养老公益活动，我对于健康养老有了更深刻的理解和认识。我意识到，健康养老不仅仅是对老年人的尊重和关爱，更是关乎整个社会对于老龄人口问题的应对和解决。通过宣传健康知识、提供体检服务、开展健身活动和心理咨询，我们让老年人受益匪浅，也为社会树立了一个关心老年人的良好形象。此次活动给我留下了深刻的印象，我希望未来能够积极参与更多关于健康养老的公益活动，为老年人带去更多温暖和关怀。

中班健康猜猜我是谁教案篇四

通过引导使幼儿掌握看书的正确方法，激发幼儿爱书的情感。

培养幼儿对歌曲的感受能力和表演能力及语言表达能力。

各种好看的图书。

小朋友看书的图片等。

1、教师讲故事。

2、引导幼儿讨论，幼儿自由发言：

小朋友你们听谁在哭啊？（教师出示破损的小图书）小图书为什么哭了？（原来是小图书被撕坏了，所以哭了）你们看，这两个小朋友在做什么（争抢图书的图片）小朋友们说说我们怎样保护书，（幼儿：不撕书、不抢书、不破坏书、不在书上乱写等）。教师总结：书是我们的好朋友，通过读书我们可以学到很多知识，所以我们要爱护图书。

3、今天老师给你们带来了一首好听的歌曲，歌曲的名字是：小图书不要哭，你们想学吗？幼儿：想。

4、教师示范演唱一遍歌曲，幼儿欣赏。

5、学唱歌曲，教师完整演唱歌曲，鼓励幼儿跟唱。

6、小朋友知道图书为什么哭了，我们一起把破损的图书修补好吧。

7、幼儿大胆讨论怎样看图书，引出儿歌《图书》内容；

师：小朋友小图书好看吗？（好看）师：小图书，真好看，小朋友怎样翻看图书啊？（一张一张翻）师：一张张，往下

翻，师：书看完应该放在哪啊（书架上）师：看完轻轻放原处，明天再来细细看。

8、幼儿跟老师学儿歌，并让幼儿边读书边说儿歌。

9、今天小朋友知道图书是我们的好朋友，都知道爱护它，大家比一比看谁最爱你的好朋友——小图书。

活动延伸

请幼儿和老师或爸爸妈妈修补幼儿园和家里破损的图书。

中班健康猜猜我是谁教案篇五

为增强师生体质，深化“阳光体育”活动，弘扬奥运精神；响应和落实教育部“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的活动理念，以“丰富学生业余生活，全面增强学生的体质，创设校园健康向上的’体育文化氛围”为宗旨，学校以“我运动，我健康，我快乐！”为主题，举办首届庐柏实验小学“体育健康月”。

通过体育健康月活动推进学校体育工作发展，树立“我运动，我健康，我快乐！”的思想以及终生体育锻炼的意识，丰富体育文化内涵，培养学生合作、自信、勇敢、公平竞争及团队精神等良好品质，发展学生特产，促进学生在身体、心理及社会适应能力等方面的和谐发展，提高团结合作、应对挫折的意识和能力。

本次体育健康月以“我运动，我健康，我快乐！”为主题，大力推广实施“快乐体育”、“体育大课间”活动。以班级为单位，点面集合，结合形式多样的比赛来逐步形成人人参与的局面，增强学生体质，使学生充分享受运动带来的乐趣。

活动时间：

(一) 活动地点：昆山市庐柏实验小学操场体育馆等

(二) 参加对象：全体师生

1、体育健康月领导小组成员

组长□xx

副组长□xx

组员：各班班主任

2、组织机构

执行组：体育教研组

宣传组：少先队大队部、红领巾电视台

摄像组□xx

仲裁组：体育教研组

器材组：体育教研组

1. 大力宣传营造“体育健康月”氛围，通过动员、黑板报等形式展现各班特色。

2. 活动中要加强安全教育，提高安全防范意识，预防事故发生。

3. 通过“体育健康月”让学生充分感受阳光体育运动带来的乐趣。

4. 体育健康月各单项比赛规程通知另行发放。

单项奖：奖励各单项比赛前六名

团体奖：取一等奖、二等奖、三等奖