

# 大班健康变变变教案 户外心理健康活动 心得体会(模板10篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 大班健康变变变教案篇一

户外心理健康活动是指通过一系列的活动，让参与者在户外环境下，通过体验和交流来提高心理健康水平的一种健康活动。这类活动可以包括徒步、野营、攀岩、划船等，以及各种团队建设、学习、交流活动。户外心理健康活动在近年来越来越受到人们的重视，因为它可以帮助人们减轻压力、调整情绪、提高自信、锻炼体魄，原本的一群陌生人，在活动中会变得亲密无间。

### 第二段：体验过程和感受

在一次徒步旅行中，我和一群陌生人一起行走了一天一夜，这非常考验人的意志力和耐力。在旅途中，我们共同面对山路崎岖、饮食水源不足、晚上没有舒适的床铺等困难。但是尽管困难重重，大家仍一路并肩前行，互相扶持，互相鼓励，互相帮助，许多陌生人反而因此变得亲密无间。在一片压力与挑战的环境中，人们不断地战胜自己、提升自己。

### 第三段：户外心理健康活动的益处

户外心理健康活动有许多益处。一方面它可以让人们远离电子设备、身心放松，摆脱日常压力与束缚。另一方面，它可以让人们增长对自然的认识，在美妙的自然风光中享受宁静，同时也可以了解保护自然资本的重要性。更重要的是，户外

心理健康活动可以培养个人克服困难和面对挑战的能力，无论是身体还是心理，都有较大的提升空间。

#### 第四段：户外心理健康活动的可持续性

尽管户外心理健康活动有诸多的好处，但是在实施过程中，仍需要注意可持续性，因为不合理的安排容易破坏环境、干扰野生动植物的生态平衡。我们需要遵循一些基本规则，比如不乱扔垃圾、不伐林抽水、不捕猎野生动物等，让每一个参与者都成为绿色生态的维护者，让户外心理健康活动变得更加可持续，更加健康。

#### 第五段：总结和建议

户外心理健康活动是一个让人们舒适、放松，又能够锻炼身体和心灵的好方法，能够提高人们的心理健康水平，培养人们的良好品质。然而，在活动中，我们应该注意可持续性，做好生态保护工作，让每一个人都成为环保的参与者和维护者。我建议，所有人都能多参与一些户外心理健康活动，将压力与疲惫留在城市，让身心逐渐远离困扰，享受大自然的美好。

## 大班健康变变变教案篇二

在我校举办的心理健康操场活动中，我参与了多项活动，并从中获得了很多收获。通过这次操场活动，我充分认识到心理健康对于个人成长的重要性，学会了积极的应对和释放压力的方法，增强了自信心和拓展了交际圈。这篇文章将分五段，来阐述我参与心理健康操场活动的收获和体会。

#### 第一段：了解心理健康的重要性

通过心理健康操场活动，我逐渐认识到了心理健康对于个人发展的关键作用。在日常生活中，我们时常会面临各种压力

和挑战，如果没有心理健康的支持，很容易陷入焦虑和沮丧的泥潭。心理健康操场活动中的各个环节都让我明白了心理健康与幸福生活之间的紧密联系。学校组织这样的活动，庆幸我们能在这个阶段接触到这样的主题，明白心理健康的重要性，并为自己的未来打下坚实的基础。

## 第二段：掌握积极应对和释放压力的方法

在操场活动中，有一项关于压力管理的环节让我受益匪浅。我们通过与心理专家的交流和互动，学到了许多积极应对和释放压力的方法。例如，身体锻炼和呼吸深呼吸等生理方面的方法，以及交流沟通和时间管理等心理方面的方法。了解到这些方法之后，我能更好地应对生活中的压力，避免焦虑和抑郁的情绪，保持良好的心理状态。这些方法不仅在学业生活中有用，也对日后的职场生活有着重要的指导作用。

## 第三段：增加自信心和自尊心

操场活动中的角色扮演环节让我体会到了如何增加自信心和自尊心的重要性。我们分成小组，扮演不同的角色，并完成一些任务。在这个过程中，我渐渐摆脱了对自身的怀疑和紧张，逐渐展现自己的能力和价值，获得了他人的认可和肯定。这种肯定和认可不仅增强了我的自信心，也使我更加自信地与他人交流和合作。操场活动让我认识到，自信心和自尊心是成就自己的根本，只有充满自信的人才能取得更好的成绩。

## 第四段：加强社交能力和拓展交际圈

心理健康操场活动中的小组合作环节让我学会了如何与他人合作，拓展了我的交际圈。每次参与小组合作时，我都能与不同的同学合作，共同完成任务。在合作的过程中，我学会了倾听和尊重他人的意见，也学会了如何与他人有效地沟通和协调。通过这些活动，我认识到交际能力和团队合作精神在工作和生活中的重要性，也让我有了更多的机会结识新朋

友，增加了我的社交圈子。

### 第五段：思考未来的发展方向

通过心理健康操场活动，我不仅对心理健康有了更深入的了解，也引发了我对未来发展方向的思考。我意识到心理健康的重要性，也明白了作为心理健康专业人员的职责和使命。我对心理健康专业产生了浓厚的兴趣，并决定在大学里学习这个专业，将来为他人的心理健康做出贡献。这次心理健康操场活动对我的未来方向选择有着重要的影响，我对未来充满了希望和憧憬。

通过心理健康操场活动，我深刻认识到心理健康对于个人成长的重要性，学会了积极应对和释放压力的方法，增加了自信心和自尊心，加强了社交能力和拓展了交际圈。这次活动不仅在我个人发展上带来了收获，也让我思考了未来的发展方向和目标。我相信，通过对心理健康的关注和培养，我将能够走向更加美好的未来。

## 大班健康变变变教案篇三

母亲节，五月的第二个星期天，作为一个向母亲表达爱的节日，往往被快节奏的校园生活所遗忘。同时，很多人往往不知道以什么方式来表达对母亲的爱。时至五月母亲节来临之际，远离父母在异地求学的我们，该如何祝福亲爱的母亲，让他们感受到我们的爱。

通过本次活动，呼吁同学们关爱母亲，关心家人，并鼓励同学们勇敢的对母亲表达自己的爱。

感恩母亲节，爱就大声说

5月13日（母亲节）

北校电信路口

北校全体学生

- 1、请x部帮忙制作相关的宣传海报以及许愿树。
- 2、准备好便利贴、笔、调查问卷（详见附表）。
- 3、5月13日请志愿团帮忙，在北校电信路口摆台，

向路过同学发放调查问卷，并请他们来许愿树前写下自己相对母亲说的话，鼓励同学现场打电话，对母亲说：“妈妈，我爱你。”

便利贴□ $3 \times 2 = 6$ 元

调查问卷□ $0.1 \times 150 = 15$ 元

合计：21元

法学院心理健康

二xx年三月二十四日

附：调查问卷

你对母亲了解多少？性别xxxxxx出生年月xxxxxx

## 大班健康变变变教案篇四

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。

## 大班健康变变变教案篇五

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。

## 大班健康变变变教案篇六

近年来，户外心理健康活动越来越受到人们的重视。不仅仅因为科学研究已经证明户外活动对身体健康有益，更是因为户外活动对于心理健康是极其重要的。在现代社会，人们的生活节奏越来越快，压力也越来越大，而户外心理健康活动可以帮助我们释放压力，缓解焦虑，增强自信，这些都对我们的生活和工作有着很大的帮助。

### 第二段：介绍我参加的户外活动

在我大学时，我参加了一次户外心理健康活动。这次活动是由学校组织的，我们去了一处风景优美的树林，进行为期两天的野外生存体验。在这里，我们要进行各种活动，如搭建帐篷、生火、采摘野果、探险等。这些活动看起来简单，但是实际上都需要团队协作和个人的勇气、智慧和毅力。

### 第三段：具体感受

我在这次活动中，最深刻的感受就是能够全身心地投入其中，忘却一切烦恼。在树林里，没有电脑、手机和网络，我们和大自然融为一体。我还记得那时夜幕低垂，篝火燃烧着，我们围着火堆喊着口号，分享故事，感受这自然的美好。在这里，我不仅有了更多的户外技能，更重要的是，我发现了自己内心的力量和潜力。我克服了自己对野外生存的恐惧，持之以恒地完成每一个任务，这为我以后的生活带来了很大的信心。

### 第四段：感悟与思考

通过这次户外心理健康活动，我深深地感受到了自然的力量和美好，也体验到了个人成长与团队协作的重要性。回想一下，我在平时的生活中，是否经常让自己处于舒适、安逸的状态，不敢挑战自己的极限，不敢尝试新事物？其实，生活

充满了机遇，只有我们敢于尝试，敢于挑战，才能发现更多的可能性和自己的潜力。同时，这次活动也让我认识到人与自然、人与人之间的紧密联系，我们需要共同守护地球、共同分享事业的成功，才能构建和谐、美好的社会。

## 第五段：总结

户外心理健康活动不同于室内运动，它能够让我们接触到另一种世界，放松身心，恢复活力，同时它还能促进人与自然、人与人之间的沟通和合作。当我们回归自然时，也会发现自己的真实需求以及如何满足它们。因此，我认为，参加户外心理健康活动不仅可以提高我们的身体健康，也能够帮助我们更好地了解自己，提升自我价值，成为更坚强、自信的人。

## 大班健康变变变教案篇七

户外活动是一种值得推荐的心理健康活动，它可以让人们避开连续的屏幕操作，呼吸新鲜的空气，接触自然景观，养成培养个人内在力量的好习惯。本文将分享我在户外心理健康活动中的体验和推荐。

## 第二段：身心健康效果

在户外环境中，身体和心理的互动极为重要。对于身体疲劳、运动不足和精神压力的人们来说，户外活动可以彻底消除身心的疲劳感，使得人们能够得到充分的休息和放松。正如在户外活动中，我们可以强调自己的心理状态，调整我们的情绪，提高我们的专注力和注意力，从而使我们在生活的所有领域中表现出更好的状态和效果。

## 第三段：运动和运动的协同效应

户外活动中的运动和运动协同效应是人们不可忽视的因素。

在户外活动中，人们可以参加许多各种各样的活动，如登山、骑车、露营、烤火、放松等等。这些活动有助于刺激身体新陈代谢、改善氧化，和促进人们的健康条件。同时，户外活动还可以帮助人们建立内心的稳定和安全感，加强社交关系，使人们成为更富有活力和积极的个体。

#### 第四段：户外活动特点和注意事项

户外活动有很多特点和注意事项。

例如，户外活动的经验很大程度上取决于天气条件和主体人群身体条件。如果人们去户外活动时气温太高或太低，则可能会出现身体不适。此外，户外环境中有时可能会面临一些风险和挑战，例如山崖、高空、野生动物等，因此人们应该提前规划好活动的时间、路线和行程，并不断保持警觉和谨慎，以避免出现意外事故。

#### 第五段：结论

户外活动是心理健康的重要手段，它可以促进人们身心健康，改善社交关系，强调自我认知和内在力量。如果我们能够就正确的态度和方法去对待这些活动，并且根据我们的身体和健康条件来选择适合我们的户外活动，那么我们一定可以收获最佳的效果和体验。

## 大班健康变变变教案篇八

为切实加强我校学生健康教育工作，营造良好的校园健康生活氛围，推进和谐校园建设，引导学生树立正确的健康观念，帮助学生健康、快乐成长，学校健康教育中心决定举办健康活动月。

### 一、活动主题：

自爱健康和谐

二、活动时间：

20xx年5月25日——6月25日

三、活动组织及分工

1、成立健康活动月工作小组

组织部门：健康教育中心学生科团委各社区组长：王小伟

副组长：顾丹青刁力为王锋

组织成员：吴冬葵林昌裕许丽英黄练华沈骅

2、组织分工：由健康活动月工作小组负责策划组织，健康教育中心会同各社区组织实施。

四、活动要求

1、健康教育中心负责活动的具体安排、保证活动如期开展。

2、各社区负责组织学生参与各项活动，并针对本社区实际情况，自主开展符合学生实际的健康教育活动。

3、活动要以服务学生为主要目的，加强宣传，务必做到人人知晓，人人参与，营造良好的健康教育氛围。

4、活动要注重过程，充分发挥活动过程对学生的教育和激励作用

5、学生红十字协会要发挥自己的优势，积极协助健康教育中心做好组织工作。6、做好活动总结。

## 五、活动内容

- 1、活动启动仪式
- 2、健康知识宣传
- 3、健康讲座
- 4、心理电影放映&评析
- 5、健康知识竞赛

## 六、活动安排：

### （一）启动仪式：

- 1、时间□20xx年5月25日下午15：30——16：30
- 2、地点：第二社区
- 3、组织部门：健康教育中心学生科团委各社区
- 4、活动负责人：顾丹青
- 6、活动形式：启动仪式将以“我健康.我快乐”为主题的签名活动开始，同时在现

场展开健康问卷调查，指导红十字协会成员在各个社区开展调研，了解学生对健康知识的需求，确定学生最关注的健康问题类型，并据此开展系列主题的健康沙龙，增进学生对健康的了解，促进身心健康。在活动持续的二十天时间里，大型问卷调查将在各社区发放，在6月5号的时候开始回收，中心老师在十天之内要作出问卷分析报告，成果我们将以展板的.形式在食堂门口展示。

### （二）健康知识宣传（在学校青春广场、各社区、专业系划出一块宣传栏，宣传健康知识）

- 1、时间□20xx年5月25日——6月18日
- 2、地点：各社区青春广场

3、组织部门：健康教育中心各社区

4、活动负责人：颜雪丽

5、活动形式：

1) 展板宣传：主要展出本次活动内容安排，健康小常识，心理学名句，心理错觉图形，我校健康教育中心部门简介及心理咨询预约方式等。

活动安排：（1）做好宣传工作。

（2）6月18日组织相关人员进行评选工作。（3）设置奖项：一等奖（一名）、二等奖（一名）、三等奖（两名）

（三）健康系列讲座：为学生做健康系列讲座，使学生拥有一个积极向上的心态，提高健康意识，解答学生的心理困惑。

1、主题：《珍爱生命助人自助》

5) 主讲教师：市红十字协会教师6) 参加对象：社区学生代表

2、主题：《我爱我·我健康·我快乐》

6) 参加对象：社区学生代表

3、主题：《培养感恩心理》

1) 内容：通过感悟生命、感恩父母、感恩老师，培养学生学会感恩以及与父母、师长的沟通能力。

2) 组织部门：健康教育中心各社区

3) 时间□20xx年6月1日晚上19：30—21：00

4) 地点：多媒体室5) 主讲教师：靖丽

6) 参加对象：社区学生代表

4、主题：恋爱与心理健康

6) 参加对象：社区学生代表

5、主题：顶天立地大丈夫

6) 参加对象：社区学生代表

6、主题：团体辅导活动

1) 内容：缘来一家人（团体辅导活动）2) 组织部门：健康教育中心各社区

6) 参加对象：社区学生代表

7、主题：朋辈辅导员培训

3) 时间□20xx年6月7日晚上19：30—21：004) 地点：多媒体室5) 主讲教师：

6) 参加对象：社区辅导员、朋辈辅导员（四）心理电影放映&评析

活动主要以播放积极的心理电影的形式, 向广大学生渗透心理健康知识, 从艺术的角度引起大学生对自身心理健康水平的关注。

1、内容：《美丽人生》、《爱得华大夫》、《歌剧魅影》

2、时间□20xx年5月27日、30日、31日

3、地点：经贸系106室

4、负责人：黄建贵

5、参加对象：社区学生代表（五）健康知识竞赛1、内容：

2、时间□20xx年6月21日3、地点：经贸系106室4、负责人：  
吴冬葵

5、参加对象：社区学生代表

活动精彩纷呈，请同学们积极参与！通过我们的健康活动月  
让全校师生更健康快乐！预祝健康活动月圆满成功！

## 大班健康变变变教案篇九

第一段：引言（200字）

健康是人类最宝贵的财富之一，而健康活动在提升个体生活  
质量和幸福感方面起着非常重要的作用。在小班教学中，通  
过参与各种健康活动，学生们能够获得身体健康、增强体质，  
并提高自身社交能力和沟通技巧。本文将探讨如何通过适当  
的健康活动教案来提高学生的心理、体能和社交能力。

第二段：心理健康活动（200字）

健康活动不仅仅是运动和锻炼，心理健康同样重要。作为教  
师，我们应该设计一些适合小班的心理活动，例如绘画课、  
手工制作、读书分享等。这些活动不仅能够培养学生的创造  
力和专注力，还可以帮助他们减轻学业压力和疏导情绪。通  
过参与这些心理健康活动，学生们能够提高自身的情绪管理  
水平，增强内心的平静和积极性。

第三段：体能健康活动（200字）

体能是健康活动的重要组成部分，通过适当的体能活动可以提高学生的体质和身体素质。教师可以设计一些动感十足的游戏，如拔河比赛、足球比赛等，让学生积极参与，锻炼身体。此外，教师还可以组织一些户外活动，如远足、骑自行车等，给学生提供机会感受大自然的美好，同时进行锻炼。这些体能健康活动不仅能够增强学生的体质和耐力，还可以培养他们积极向上的生活态度和团队合作精神。

#### 第四段：社交能力活动（200字）

社交能力是健康活动中不可忽视的一环。为了帮助学生更好地与他人相处，教师可以设计一些团队竞赛，如团体拼图、口才比赛等，让学生在合作中学会沟通和妥协，增强团队意识。此外，教师还可以组织一些互动游戏，如交际舞会、角色扮演等，让学生在游戏中锻炼表达能力和自信心。通过这些社交能力活动，学生们能够提高自身的人际交往能力和合作能力，为将来的社会生活打下基础。

#### 第五段：总结（200字）

健康活动小班心得体会教案的目标是通过适当的心理、体能和社交能力活动，提高学生的综合素质和健康水平。教学中，我们要根据学生的年龄特点和兴趣爱好，合理设计各种活动，在活动中注重培养学生的自律和责任感。通过这些活动，学生将不仅获得身体健康，还能增强自身的心理素质和社交技巧，为未来的发展打下良好的基础。因此，我们要不断总结经验，不断完善教学，共同培养出更多健康快乐的学生。

## 大班健康变变变教案篇十

“5·25是取自“我爱我”的谐音，意为关爱自我心理的成长和健康。长久以来，5月就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。“心理健康行动日”活动就是要提倡学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才

之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

因为心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我，能体验到自己的存在价值，乐观自信。因此，有必要以全国大中学生心理健康行动日作为契机，加大心理健康教育的宣传力度和开展一系列心理教育活动。我们选择5·25，就是要倡导每一位教育者、家长和学生都一起来关注心理健康；倡导这样一种生活理念“只有爱自己，才能爱别人，只有爱自己，才能让别人更好地爱你”。让我们每一个人用心去感受生命的活力、去体会真情的温暖、去享受健康的快乐！

为促进中学生心理健康，配合学校心理健康教育开展，同时也作为学校心理健康教育宣传的重要内容，特开展本次心理健康活动日。本次活动以宣传心理学知识来扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，让学生心身和谐健康成长。

快乐成长，从心开始

5月25日（星期二）

- 1、国旗下的讲话——关于“5.25心理健康活动日”；
- 2、“5·25”活动系列宣传板报；
- 3、心理测验（七年级学生）；
- 5、搜集并张贴励志、提示、警示等方面的心理宣传标语；
- 6、“快乐成长，从心开始”全校师生现场签名活动；
- 7、欣赏心理影片；
- 8、心理健康活动日总结反馈课。