

幼儿园大班健康教案(15 篇)

幼儿园大班健康教案 1

活动目标

- 1、养成用正确书写姿势写字的好习惯。
- 2、知道握笔写字的正确方法。

活动准备：——

经验准备：会写自己的名字和座号。

课件准备：背景音乐；“正确的书写姿势”图片；《书写姿势口诀》实拍视频；《握笔口诀》实拍视频。

材料准备：纸、铅笔。

活动过程：

- 1、播放背景音乐，请幼儿随意在纸上涂画，引出活动主题。
- 2、跟着音乐随意涂画，当音乐停止时保持你的姿势不动。
- 3、观察一下自己的姿势正确吗？
- 4、出示图片“正确书写姿势”，引导幼儿了解正确书写姿势的要点。
- 5、今天有个小朋友要给我们示范如何用正确的姿势书写。
 - (1)是歪歪扭扭地坐还是挺直了背坐？
 - (2) 他的书是歪的还是正的？
 - (3) 他的眼睛离书是近的还是有一定距离？

(4) 他的胸是贴着桌子还是有一定距离？

小结：书写时要挺直腰和背部，将书本摆正，眼睛和身体离桌子要有一段距离。如果用错误的书写姿势写字画画，时间久了会影响我们的视力和身体健康，所以我们要时刻注意自己的书写姿势。

播放视频《书写姿势口诀》，请幼儿根据口诀调整自己的书写姿势。

我们已经知道了什么是正确的书写姿势，有个老师为了让小朋友记得更牢，把它编成了口诀，我们来听听。

请你按照视频，调整好一寸、一尺、一拳的距离。

播放视频《握笔口诀》，请幼儿根据口诀调整握笔姿势。

除了正确的书写姿势，我们也需要掌握正确的握笔姿势，跟着视频学一学。

你的握笔姿势正确吗？和同伴互相检查。

请幼儿用正确的书写姿势、握笔姿势书写自己的名字，教师巡回指导。

请你用正确的握笔姿势写一写自己的名字，注意书写姿势要正确。

小结：小朋友们进入小学后会学习到很多新知识，也会认识很多字。正确的书写姿势和握笔姿势不仅能帮助我们保持身体的

健康，还有助于提高我们写字的效率和美观程度。小朋友们要多加练习，养成正确书写的好习惯。幼儿园大班健康教案 2

设计意图

《纲要》中明确指出：“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与。由于大班幼儿身心发展比较稳定，正是活动能力迅速发展时期，对各项动作能够建立很好的条件反射，同时，对于游戏的动作性、完整性较感兴趣，可以进行较复杂的动作练习。我在组织体育活动中，发现班内大部分幼儿上肢力量和平衡能力的发展相对较薄弱。幼儿在进行一些投掷动作或平衡的练习时，动作的协调性不够，兴趣也不是很高，甚至在练习的过程中，注意力不易集中，注意力容易分散。因此，我设计了这节户外体育活动《快乐的沙包小战士》，希望通过此次活动，以幼儿最喜欢的游戏方式发展其基本动作，提高动作的协调性、灵活性，以提高幼儿参与学习的自觉性和主动性。同时，也培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。

活动目标

1、幼儿能够正确掌握并运用半侧面肩上挥臂投掷的动作要领，通过调整投掷角度，掷准不少于 4 米距离的目标物。

2、幼儿能够创造性地使用沙包进行活动，面对困难不放弃，乐观积极地参与活动，体验投掷的快乐。

活动准备

军旅风音乐、不同重量的沙包 80 个、竹梯 3 把、轮胎 6 个、锥形桶 12 个，大小纸盒若干，直径不等的目标物若干、长绳一条、画架 4 个、活动示意图、幼儿迷彩服

活动过程

1、活动导入：

师：今天，我们都是沙包小战士，沙包小战士最会玩儿沙包。

2、动作练习：

——游戏“玩转小沙包”，引导幼儿自主地进行沙包活动，充分调动前期沙包的游戏经验，激发幼儿使用沙包参与活动的兴趣。

——教师利用图示对多样化玩沙包动作进行小结，提炼引发幼儿对投掷动作的关注，并引导幼儿自由进行投掷练习。

师：你能想出几种玩沙包的方法呢？

师：沙包队长也有这么多玩沙包的方法，没有用到的方法，你可以试一试；

今天我们把沙包当成“手榴弹”，请大家用这个动作去试一

试，看看你自己能不能击中目标。

——小结：你们击中目标了吗，今天队长带来了一首关于儿歌的口令，大家一起来听一听。

——重点分享半侧面肩上挥臂投掷动作，用儿歌口令帮助幼儿动作正确性的提升。

肩上挥臂投掷要领：侧身站立，两脚分开，武器放肩上，后屈膝，前瞄准，转身一挥臂一投！

——请幼儿徒手听老师口令做相应的'动作 2—3 遍。

——幼儿再一次进行自主投掷动作练习。

3、集体游戏：

——引导幼儿观察阅读图示，解读游戏玩法。

师：沙包小战士们，今天我们将执行一项重要任务，去炸毁敌军碉堡。敌人的碉堡安置在离我们远近不同的地方，所以我们要拿起手榴弹，穿过敌人封锁线，来到安全区，使劲把“手榴弹”向对面的碉堡使劲投出去，将敌军的碉堡炸毁，看谁投得远，投得准。音乐结束，游戏暂时停止。

师：在出发之前，我们先来看看路线图，我们要怎样通过，才能到达目的地。

你知道它代表什么呢？那请大家带着这样的方式通过路线吧

——幼儿以个体为单位，第一次参与游戏，教师重点关注幼

儿在投掷点的动作规范性。

师：沙包小战士们你们准备好了吗？准备出发吧。

小结：“你击中目标了吗？如果没有击中目标，那你就得调整姿势，想想哪个动作没有到位，（找准目标、力度）”强调掷准动作要领。

——引导幼儿自主调整通过方式，再次看图后，以团队的形式进行第二次游戏。

（分队游戏）

——小结评价，引导幼儿共同收拾整理材料。

小结：沙包小战士们，你们都很棒，努力学习本领，勇敢向前，炸毁了敌人的碉堡，祝贺你们，你们胜利了。）

三、分散游戏：

——提供跳绳、跳跳乐、雪橇板，重点指导雪橇板幼儿合作试的进行游戏。

四、整理、放松与评价

——组织幼儿收拾整理材料。

——播放音乐，幼儿随音乐放松肢体，调整呼吸。幼儿园大

班健康教案 3

活动目标：

1、丰富幼儿的饮食生活经验，学习简单的营养搭配常识及了

解食物对人体的作用。

2、培养幼儿吃饭不挑食、不偏食的良好饮食习惯，以及参与劳动的意识。

活动准备：

- 1、各种蔬菜、肉、虾、鱼、蛋；
- 2、炒好的“西红柿炒鸡蛋”、“素炒西葫芦”；
- 3、拼盘、一次性手套、纸折的厨师帽；（幼儿人手一份）
- 4、围裙、电磁炉、炒锅、油、盐、酱、醋。
- 5、做好的课件。

活动流程：

- 1、请幼儿帮忙为客人配菜，引出课题。
- 2、请幼儿介绍自己吃过的菜。
- 3、请幼儿品尝老师事先做好的菜。
- 4、观看课件：厨师做的一些菜，引起幼儿配菜的兴趣。
- 5、教师为幼儿介绍各种蔬菜、肉类、蛋、鱼、虾的名称、营养价值以及简单的搭配方法。
- 6、幼儿相互讨论并动手配菜。
- 7、幼儿介绍自己配好的菜并给菜起名字。
- 8、做游戏“找朋友”，找到谁则把谁配的菜现场炒熟，并请客人们品尝。

9、全体幼儿把配好的菜送到厨房，让厨房里的阿姨做好招待客人。

课堂实录

师：今天，咱们幼儿园来了许多客人，厨房里的阿姨准备做一桌丰盛的午餐来招待她们，可是阿姨们忙不过来，想请咱们小朋友帮忙每人来配一道菜。

师：小朋友想一想，你都吃过什么样的菜？是怎么做的？

幼：我吃过黄瓜，是用鸡蛋炒的。

师：噢，是鸡蛋炒黄瓜。琪琪，你来说。

琪琪：我吃过菠菜，是用粉丝炒的；还吃过白菜，是用大虾做的。

师：菠菜炒粉丝，大虾炒白菜，不错。菲菲，你来说。

菲菲：我吃过红烧茄子。

幼：我吃过西红柿鸡蛋汤。

师：西红柿加上鸡蛋做成的汤。

幼：我吃过炒菜花。

幼：我吃过肉炒青椒。

幼：我吃过猪头肉拌黄瓜。

师：刚才，咱们小朋友说了这么多吃过的菜，我这儿也做了几道菜，小朋友看看是什么。（老师做闻状）啊，好香！

师：小朋友轻轻地到前面来，每人拿一把小勺子，来尝一尝吧。

（幼儿到前面品尝老师做的菜，尝完后回座位坐好）

师：刚才小朋友尝了老师做的菜，觉得怎么样？

幼：真好吃。

师：你知道这些菜都是用什么做的吗？

幼：用鸡蛋炒的西红柿，还有炒西葫芦。

师：对了，一道是素炒西葫芦，另一道是西红柿炒鸡蛋，黑色的的是什么呀？是木耳！

师：对，是木耳。为了使菜的颜色更好看一些，我在西红柿炒鸡蛋这道菜上又加了一些木耳，木耳不仅补血，而且还清肺；在炒西葫芦时，我放入了鸡蛋皮和黑木耳，这样做出来的菜不但营养好，而且色泽鲜艳，让人一看就觉得好吃。

（幼儿观看课件）

师：这里是一位厨师做的一些菜，咱们一起来看看都有什么。这是一道肉丝炒蒜苔；这是一道什么菜呀？

幼齐答：是一盘红烧肉

师：对，是一盘红烧肉。这一道呢，是土豆炖牛肉，这一道是什么？

幼：是红烧鱼。

师：小朋友们真聪明，对了，这是一道红烧鱼，上面放了一点茴香和红丝，起点缀颜色的作用。这一道呢？

幼：是一盘鸡。

对，是一道清蒸鸡。这一道是芙蓉鸡蛋，黑色的是松花蛋。最后这一道是什么呀？！

幼：是水果沙拉！

师：这不是水果沙拉，是蔬菜沙拉。看完了厨师做的这些菜，我们会发现，这些菜不但有肉有蔬菜，而且颜色也非常鲜艳，是不是非常想吃呀？那边，厨房里的阿姨为我们准备了许多新鲜的蔬菜、肉、鱼、蛋、虾，我们一起去看一下都有什么。在看之前，我们先打扮一下，每人戴上一顶帽子，戴上一次性手套。看，现在我们像不像小厨师呀？

（带领幼儿来到准备好的各类东西前）

师：（拿起一个青椒）这是青椒，这是西葫芦，这是什么？（师生逐一认识）这些菜都含有丰富的维生素和矿物质，肉类，像鸡肉、猪肉含有丰富的蛋白质和钙，虾含有丰富的磷和热量，这些对人的身体是非常有好处的，所以我们小朋友一定要多吃菜、肉、蛋、鱼和虾，千万不要挑食、偏食。有的小朋友只喜欢吃肉，不喜欢吃菜；而有的小朋友只喜欢吃菜，不喜欢吃肉，这样都不好。任何一种蔬菜，都有许多种做法，可以炒着吃，可以做汤，还可

以凉拌，像西红柿，可以怎么做？（老师边说边拿起一西红柿）

幼：可以做成西红柿炒鸡蛋，可以做成西红柿鸡蛋汤，还可以凉拌西红柿。

师：说得很好。一种蔬菜还有许多种切法，像土豆，可以怎样切呢？（老师边说边拿起一个土豆）

幼：可以切成丝，可以切成片，还可以切成块，我吃过炒土豆丝，土豆片，土豆块。

师：对，像咱们刚才看的牛肉炖土豆就是切成了块。还可以有许多种搭配方法。像芹菜可以和肉一起炒，叫肉炒芹菜；可以凉拌，用开水烫一下，加入香油、味精、盐、醋，调一下，味道可好了。我还吃过腰果西芹，是芹菜和腰果一起做的；还可以和鸡肉一起做。还有许多种做法。

师：好了，下面我们就来当一名厨房小帮手，自己来配一道菜，在配菜之前，小朋友先互相商量一下，你在家或到饭店吃过哪些菜，你想配一道什么菜，需要哪些东西。好，跟你旁边的小朋友讨论一下吧！

（幼儿开始很有兴趣的讨论）

师：讨论好了吗？下面咱们小朋友每人拿一个拼盘，自己动手配菜吧。在配菜的时候，一定要注意肉素和颜色的搭配，这样做出来的菜颜色、味道、营养都好。

（幼儿开始兴致勃勃的动手配菜，老师在旁观察）

师：配好了菜的小朋友请到座位上坐好。（全体小朋友均坐好后）来，你告诉小朋友你配的是一道什么菜呀？是用什么原料？

马佳琪：我配的是一道白菜炒大虾，是用白菜和大虾做的。

刘天一：我配的是一道猪肉炒茄子，茄子加上了一点儿猪肉。

李佩渝：我配的是一道凉拌黄瓜，是用黄瓜加上西红柿还有一点儿木耳。

（教师逐一请幼儿到前面来介绍自己配制的菜，并起名字，对每位幼儿的成绩给予肯定）

师：咱们小朋友配的菜都不错，下面我们来做一个《找朋友》的游戏，找到谁就把谁的菜炒出来，好不好？

师幼齐唱：找呀找呀找朋友，找到一个好朋友，就是你呀，配的菜呀，我要把它炒出来。噢，是雨雨，她配的是肉片炒青椒，好，咱们一起把这道菜炒出来。

（老师切菜，把电磁炉打开，戴上围裙）

师：炒菜时锅里要先放什么？

先放油。

好，我们先倒上油，再放上肉，把肉炒白了就倒上点酱油，再放上点儿葱花，闻到香味了吗？现在，我们就可以放入青椒了，翻炒一会儿，不要炒得太烂，最后放上一点盐，为什么最后才放

盐呢？因为盐里面含有碘，碘对人的身体有好处，而碘遇到热就挥发了，所以一定要最后放盐。

好了，菜做熟了。我把它盛到盘子里。雨雨，你把你配的菜让客人品尝。记住，给每位客人一把新勺子，请客人品尝的时候怎样说呢？

幼：阿姨，请你尝一下我配的菜味道怎么样。

很好，请客人品尝一下吧。

师：咱们小朋友真能干，每人配了一道菜，相信咱们配的菜做出来客人们一定非常喜欢，下面，咱们一起把配好的菜送到厨房去吧。

（一起把配好的菜送到厨房，结束教学活动）

活动反思

主题的产生

挑食、偏食是孩子们普遍存在的问题，为了让幼儿了解各种食物的营养及对人体的作用，养成良好的饮食习惯，培养他们参与劳动的意识并懂得尊重成人的劳动成果，我们根据大班主题八“我会保护自己”里“我们爱吃的食物”这一活动，将教学活动和生活活动有机结合，生成了这次健康活动“我是厨房小帮手”。

我对活动的总体感觉较满意，整个活动过程自然流畅，幼儿的探索行为积极主动，顺利的达成了活动的各项预设目标。

为了进一步提高自我执教水平和今后再次组织此类活动时有所借鉴的经验，特作如下反思总结。

可取的方面

教学目标的设定

注重了新《纲要》关于幼儿园健康教育的目标要求，以激发幼儿兴趣和探索欲望作为首要目标，同时考虑到大班幼儿认识水平和综合能力的情况，通过让幼儿自己动手配菜，使幼儿学会简单的营养搭配常识及了解食物对人体的作用。

材料的提供

为幼儿提供了新鲜的、丰富的蔬菜、肉、鱼、虾、蛋等，让幼儿置身于真实的环境中，激发了幼儿探究的欲望和学习热情。

活动过程反思

1、活动开始，提出让幼儿帮忙配菜来招待客人，不仅激发了幼儿配菜的积极性和乐于帮助别人的欲望，更为下面的活动做了必要的铺垫。

2、多媒体课件的运用，进一步开阔了孩子的眼界，在放课件的过程中，让孩子充分观察和表达，将多媒体作为一种补充，把孩子当作认知的主体。

3、教师为主导、幼儿为主体思想的渗透。

在整个活动过程中，我把最大的空间留给了孩子，让孩子按

自己的意愿选菜、配菜，幼儿的兴趣浓厚、积极性高、探究欲望强。幼儿通过展示自己的作品和为自己的作品起名字，不但使幼儿的认知借此进行了整合和提升，也为全体幼儿提供了分享经验的机会。最后的炒菜环节，把本次活动推向了高潮。

在本次活动中，教师更多时间承担了支持者、帮助者。在观察幼儿的活动中，能够较恰当的在幼儿遇到困难时，给予提示和帮助，保证了幼儿探索活动的顺利进行。幼儿园大班健康教案 4

活动目标

- 1、探索棒的各种玩法，尝试迎面接力，掌握递接棒的方法。
- 2、体验游戏中耐心等待的心情。
- 3、培养幼儿勇敢、活泼的个性。
- 4、培养幼儿的尝试精神。

活动准备

许多木棒、纸棒、红黄绿蓝四根接力棒、鼓、障碍标志物 1 场地布置：（接力棒） 起点。

活动过程

（一）小棒操

1、教师表演“魔术小棒”：开始时，左右手分别快速抓放小棒（小棒竖着）。请幼儿猜猜怎么回事。渐渐地放慢速度，让幼儿看清楚左右手的抓放动作。

2、幼儿拿小棒，自己玩“魔术小棒”。

3、做小棒操

（二）玩纸棒

1、出示纸棒，请幼儿说说怎么玩纸棒。

2、幼儿取纸棒，自由地玩，探索各种玩法。

3、幼儿相互交流不同的玩法。（抛接纸棒、扔纸棒、跳过纸棒、甩纸棒、击纸棒、夹纸棒跳等等） 传小棒

4、前后传小棒：幼儿分成 4~6 组，每组幼儿一个接一个一手伸直的间距站立。听教师的信号（击鼓），从队首开始一个接一个前后快速传接小棒。

5、左右传小棒：从队首开始左右一个接一个快速传接小棒

6、向下传小棒：从队首开始，幼儿两脚分开，头向下弯腰，一个接一个快速在两腿间传接小棒。

7、头上传小棒：从队首开始一个接一个在头上快速传接小棒。

（三）接力棒

幼儿分成人数相等的红黄绿蓝 4 队，队首幼儿分别拿着红黄绿蓝小棒。听到击鼓声，每队队首幼儿立即跑出，先绕着障碍物 s 形跑动，接着跳过小河，到达终点处返回，跳过小河，绕着障碍物 s 形跑动，到起点处将小棒传给第二个人，然后排到队尾，第二个人接过小棒开始出发……以哪队先完成接力赛，且落棒次数

少为胜。

（四）放松活动

幼儿拿着纸棒随音乐做整理活动。

活动反思

在活动中，激发了孩子想玩的欲望。整个活动中幼儿玩得都很投入，预期目标基本达成。幼儿在看看玩玩中产生了对事物的探究兴趣，观察能力也随之得到发展。教师要善于发现孩子们的兴趣点，并进行适当、适量的引导，使活动推向__。活动中孩子的探究兴趣基本满足。

不足之处：

总之，一节好的教学活动，不仅是要让幼儿得到应该掌握的知识，完成教师的教育活动目标，更重要的是要让幼儿在一个愉快的教学环境中得到自信和成功的体验，在今后的教育教学过程中，我会以我的热情争取在教学上的不断进步，成为一名合格的、能组织真正让幼儿获益的活动的幼儿教师。幼儿园大班健康教案

5

活动目标：

1. 探索、尝试玩稻草绳的不同玩法。体验玩稻草带来的乡土情趣。
2. 提高幼儿钻、跳、跑、爬、平衡走等动作的协调发展。

活动准备：稻草绳若干。

活动过程：

一、引入课题。

1、《骑马》游戏。

师：老师带来一条稻草绳，带你们去稻草绳子国玩，准备好了吗？我们要骑马出发啦！

2、在音乐伴奏下，幼儿做准备活动——稻草绳操。

二、初步探索稻草绳的多种玩法：

1、激起活动的兴趣。

师：小朋友，这么多的稻草绳，你会玩吗？

师示范用稻草绳做圆圈，用手转呀转。（提出要求）看谁有不一样的玩法。

2、幼儿自由玩稻草绳，教师观察指导。

3、请幼儿与小朋友分享自己的玩法：（抖、晃、跳、甩、挥、顶等）

三、幼儿深入探索、尝试。

师提示两人一起玩的稻草绳玩法。

幼儿自由合作玩稻草绳，教师观察指导。

幼儿与小朋友分享自己的玩法：（圆形、三角形、正方形、长方形、S形等）

集体练习。

四、游戏：跳稻草大绳

1、介绍跳稻草大绳的玩法。

首先要把绳子一条一条接好，然后我们请两个幼儿分别拿绳子的一端，向同一方向甩起绳子。

个别练习

师：稻草绳子甩起来真高，你们想去玩吗？

2、交待游戏规则。

(1)、小朋友要有秩序一个一个跳。

(2)、每人跳两下，然后原路返回。

幼儿分组练习、集体跳大草绳。

五、欢呼胜利——跳欢乐的绳子舞蹈

教师和幼儿做放松活动，并听音乐离开场地。幼儿园大班健

康教案 6

【活动目标】

- 1、了解人的喜、怒、哀、愁等基本情绪。
- 2、初步学会用正确的方式排解不开心的情绪。
- 3、培养开朗的性格和乐观的情绪。
- 4、知道检查身体的重要性。
- 5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

【活动准备】

半圆型座位，轻音乐，相关课件，爱心包、手鼓各一，大表情卡一套（喜、怒、哀、愁），心形颜色卡及小表情卡人手一套。

【活动过程】

1、跟随音乐表演《表情歌》。

导语：宝贝们，让我们跟随音乐一起来表演《表情歌》，好吗？

2、引导幼儿了解人的基本情绪特征、分类及成因。

导语：宝贝们，毛毛、妮妮、琪琪、安安遇到了一些事情，让他们有了不同的心情，我们一起来看大屏幕，仔细观察他们到底遇到了什么事情，心情怎么样。

（1）观看多媒体课件 1，了解不同的情绪。

（毛毛）喜：妈妈告诉毛毛，星期天要带他到游乐园玩，毛毛脸上露出了甜甜的笑容。

（妮妮）怒：妮妮的玩具被小伙伴摔坏了，她很生气。

（琪琪）哀：在回家的路上琪琪不小心和妈妈走散了，她非常伤心。

（安安）愁：上幼儿园的时间到了，安安因不会系鞋带而发愁。

小结：每个人在遇到各种各样的事情时，都会有不同的感受，比如喜、怒、哀、愁，这种感受叫心情。

(2) 玩“击鼓传心包”游戏，表达感受过的喜、怒、哀、愁。

①交代游戏玩法：听到手鼓响，幼儿从左往右开始传递装有喜、怒、哀、愁表情卡的爱心包，手鼓声停，手上持有爱心包的幼儿从中抽出一张表情卡，然后与大家分享一件与这张表情卡相符的事件。

②幼儿游戏，鼓励幼儿结合生活经验联想喜、怒、哀、愁的心情经历，并用语言或动作表达心情特征，教师根据幼儿的讲述在磁性黑板上分类罗列。

(3) 操作活动：给心情配色。

导语：我们认识了解了喜、怒、哀、愁几种心情，请大家给不同的心情配色，好吗？

①请幼儿思考：表情娃娃喜、怒、哀、愁分别配什么颜色卡最合适？（引导孩子好心情配暖色，坏心情配冷色。）

②请幼儿按自己的意愿为表情卡喜、怒、哀、愁配颜色卡，并说出配色的原因。

3、引导幼儿为自己的心情做主。

导语：你最喜欢哪种心情？是什么原因让你喜欢这种心情的？

(1) 充分讨论自己最喜欢的心情及理由。

小结：“喜”是一种好心情，好心情利于我们健康成长，还能带给别人快乐；而“怒”“哀”“愁”是坏心情，坏心情不仅

不让人喜欢，还会对我们身体产生不好的影响。我们在心情不好的时候，会吃不下饭，睡不好觉，身体越来越差，同时还会妨碍别人，所以我们要尽量让自己保持好心情，做一个快乐的人！

(2) 说说自己不同心情时候的做法。

①当你心情很好的时候你会怎么样？

②心情不好时你会用什么方式让自己心情好起来？

(3) 学习处理生活中的不愉快。

4、游戏“心情碰碰碰”。

玩法：两名幼儿一组，手拉手对站、当听到舒缓的音乐响起，就闭上眼睛想一种自己最喜欢的心情，并用表情表现出来，然后轻轻地捏一下对方的手指尖。互相猜心情（根据表情判别）。给对方讲述想的'那件事。如果对方讲的是不开心的事，就要想办法帮助对方心情好起来。

小结：心情是藏在我们心中的小精灵，每个人都能做自己心情的主人，要想让自己拥有一个好心情就要少生气，多关心别人、帮助别人，这样你的快乐就会变成大家的快乐，我们的身边就会充满快乐！当然我们每个人都有坏心情的时候。这时，你可以唱唱歌、跳跳舞、玩玩玩具、看看电视，或者找朋友倾诉，这样你就能让自己的心情快乐起来。

【活动反思】

本节课通过情境的设计和情感的渲染激发学生们的内心体验，陶冶学生的情感，启迪他们的智慧，唤起他们主动学习的热情，促使他们的情感体验达到高峰，变外在教育为自我意识的觉醒和自我发展的内在需要。如“漫画想象”让学生知道了情绪需要调控可以调控，“换个好情绪”则学到了如何调控情绪的方法。正是这些让学生从其亲历中获得认识和情感体验。活动形式多样，注重课堂生成。本节课设计了做游戏、讲故事、帮同学支支招等课堂活动，对学生的评价态度诚恳、价值中立，严格遵循心理活动课的原则，面向全体学生，激发学生的深层思考和情感投入，鼓励学生大胆质疑、独立思考，引导学生用自己的语言阐明自己的观点和想法，没有把自己的意见强加给学生，而是凭着自己的教学经验和历练及时给学生进行正确的疏导。

小百科：心是任何想法都能产生的源泉，这就包含了，对和错两个方面想法。心里体会陷入到对自己本体不能理解的状态中，因为心能产生任何想法，不能分出对错，不能分出自己。幼儿园大班健康教案 7

活动目标：

1. 知道豆制品主要是用黄豆加工制成的，是物美价廉、营养丰富的食品。
2. 认识黄豆及豆制品，乐意吃各种豆制品。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/176235014243011004>