

# 最新我健康我快乐活动方案 幼儿园大班 健康活动教案我高兴我快乐(大全5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 我健康我快乐活动方案篇一

### 设计意图

生气是当人遇到不称心、不如意或对不合理现实的一种情绪反应。一般来说，生气应该是正常的情绪反应，但若幼儿遇事经常生气，而且将生气作为对外界的一种经常性的持久的反应，那就是不正常的行为了。经常生气、发脾气的孩子一般心胸比较狭窄，自我中心相当严重。因此，我设计了“我高兴，我快乐”这一活动，通过多媒体、谈话、游戏等活动，教幼儿学会用微笑去面对生活，培养幼儿的自我控制能力。

### 活动目标

- 1、教幼儿学会用积极的态度去面对生活，学会与同伴友好相处。
- 2、教幼儿在日常生活中学会思考解决问题的方法，知道高兴快乐有利于身体健康。
- 3、渗透目标培养幼儿的自我控制能力，为养成活泼开朗的性格奠定基础。
- 4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

## 活动准备

- 1、多媒体《别来烦我》
- 2、微笑卡，音乐磁带，录音机
- 3、区域活动准备工作

## 活动过程

（一）《我高兴，我快乐》教幼儿在日常生活中，学会控制自己的情绪和不当行为。

1、师：今天来了这么多老师看小朋友做游戏，你们高兴吗？来表示一下吧！（鼓掌欢迎）老师为小朋友们制作了许多精美的表情卡，小朋友来看一看，上面是什么表情呀？（生气、微笑、伤心）小朋友做一做这些表情。

现在小朋友自己选择你喜欢的表情，然后把它戴在脖子上。

2、教师观察幼儿戴的是什麼表情。

## 幼儿看多媒体

看完后，教师和幼儿围成圆圈坐好。

4、提问：

（1）小朋友喜欢青青吗？为什么？

（2）她总是为一些什么事发脾气，生气呢？

（3）如果是你，你会怎样做呢？（从早晨起床开始说起，对

照例子，幼儿说自己)

(5) 师：小朋友知道生气、伤心、发脾气为什么不好吗？你生气的时候周围的人怎么样？

5、师小结：

小朋友都知道随便发脾气，生气是不好的行为习惯，会失去很多小朋友，经常发脾气，生气，时间长了会不爱吃饭，不爱运动，不爱和小朋友交往，会影响身体健康，会得病的，生活中有很多事情是可以通过其他方法来解决的。那么保持什么样的心情才有利于身体健康呢？（高兴，快乐）的心情。

(二) 小朋友互相讨论一下，在你们日常生活中，哪些是让你们高兴开心的事情呢？（幼儿热烈讨论）

(三) 进区域活动

师：我看小朋友们讨论的又热烈，又高兴，今天老师又为小朋友们准备了你们平时最喜欢的活动材料。如：绘画用品，大型积木，娃娃家等玩具，小朋友可以自己选择你最高兴做的事，在游戏中与你的好伙伴分享快乐。好，现在自己选择吧！

(四) 小朋友们在玩的时候心情怎么样？有没有遇到困难或问题，你们是怎样解决的？

师：你们真棒，对，遇到困难或问题，想办法解决。

当你们非常高兴的时候，你们最想干什么？（唱歌，跳舞，大声笑……）

活动结束

我看到小朋友们高兴的时候，客人老师的脸上也洋溢着笑容。

那么我们请客人老师和我们大家一起唱支歌，跳个舞，分享快乐，小朋友说好吗？（老师，小朋友们共舞）

## 游戏玩法

父母和孩子共同玩智力游戏，当父母或孩子在游戏过程中遇到了困难，彼此互相帮助，体验为人做事，帮助了别人是愉快的，也可以和孩子商量做哪些高兴的事情，进一步培养孩子的自我控制能力，为养成活泼开朗的性格奠定基础。

## 活动反思

本活动坚持以幼儿为主体，教师通过为幼儿创设宽松自由的探索空间、真实的情景体境，充分发挥幼儿的自主性，使幼儿在自由、开放的环境中建构新的知识经验。而教师坚持做一个“热情而积极的鼓励者、支持者，有效而审慎的引导者”，根据幼儿的需要在精神上、策略上因势利导给予启发帮助，使幼儿在自由的环境中沿着正确的方向不断前进。整个活动以情激趣，以情激学，激发了幼儿的好奇心和求知欲望，充分发挥了师生互动作用，使幼儿在真实的情感体验中学习，变被动为主动，真正体现了“以人为本”的教育思想。

## 我健康我快乐活动方案篇二

生气是当人遇到不称心、不如意或对不合理现实的一种情绪反应。一般来说，生气应该是正常的情绪反应，但若幼儿遇事经常生气，而且将生气作为对外界的一种经常性的、持久的反应，那就是不正常的行为了。经常生气、发脾气的孩子一般心胸比较狭窄，自我中心相当严重。因此，我设计了“我高兴，我快乐”这一活动，通过多媒体、谈话、游戏等活动，教幼儿学会用微笑去面对生活，培养幼儿的自我控制能力。

## 活动目标

1、教幼儿学会用积极的态度去面对生活，学会与同伴友好相处。

2、教幼儿在日常生活中学会思考解决问题的方法，知道高兴快乐有利于身体健康。渗透目标培养幼儿的自我控制能力，为养成活泼开朗的性格奠定基础。

## 活动准备

1、多媒体《别来烦我》

2、微笑卡，音乐磁带，录音机

3、区域活动准备工作

## 活动过程

（一）《我高兴，我快乐》教幼儿在日常生活中，学会控制自己的情绪和不当行为。

1、师：今天来了这么多老师看小朋友做游戏，你们高兴吗？来表示一下吧！（鼓掌欢迎）老师为小朋友们制作了许多精美的表情卡，小朋友来看一看，上面是什么表情呀？（生气、微笑、伤心）小朋友做一做这些表情。

现在小朋友自己选择你喜欢的表情，然后把它戴在脖子上。

2、教师观察幼儿戴的是什么表情。

3、师：今天，我给小朋友们介绍一位青青的小朋友，她总是爱发脾气、生气，我们一起来看看，她总是为一些什么事发脾气，生气好吗？幼儿看多媒体看完后，教师和幼儿围成圆圈坐好。

4、提问：

(1) 小朋友喜欢青青吗？为什么？

(2) 她总是为一些什么事发脾气，生气呢？

(3) 如果是你，你会怎样做呢？（从早晨起床开始说起，对照例子，幼儿说自己）

(5) 师：小朋友知道生气、伤心、发脾气为什么不好吗？你生气的时候周围的人怎么样？

5、师小结：

小朋友都知道随便发脾气，生气是不好的行为习惯，会失去很多小朋友，经常发脾气，生气，时间长了会不爱吃饭，不爱运动，不爱和小朋友交往，会影响身体健康，会得病的，生活中有很多事情是可以通过其他方法来解决的。那么保持什么样的心情才有利于身体健康呢？（高兴，快乐）的心情。

（二）小朋友互相讨论一下，在你们日常生活中，哪些是你们高兴开心的事情呢？（幼儿热烈讨论）

（三）进区域活动

师：我看小朋友们讨论的又热烈，又高兴，今天老师又为小朋友们准备了你们平时最喜欢的活动材料。如：绘画用品，大型积木，娃娃家等玩具，小朋友可以自己选择你最高兴做的事，在游戏中与你的好伙伴分享快乐。好，现在自己选择吧！

## 我健康我快乐活动方案篇三

一、班会目的：

为了进一步增强智障学生的安全意识及自我防护能力，根据

智障学生认知特点和思维规律，通过这次主题班会，使学生的安全意识和自我保护意识提高；掌握一些自救自护的本领；珍惜生命，健康成长。

## 二、班会准备：

- 1、确定主持人，选定剧情扮演者并进行排练。
- 2、学生通过各种渠道搜集有关安全方面的资料。
- 3、黑板上用彩色粉笔书写“自救自护健康成长”八个美术字。
- 4、制作精美的课件。

## 三、活动过程

### (一)简介本次活动的意义：

为了使我们更加健康安全地成长，为了配合全国中小学生安全教育日活动，为了响应我校创“安全学校”活动，为了使同学们掌握更多的安全知识和急救技术，我们精心筹备了一台“自护”活动主题班会。

### (二)“自护”能力表演和知识竞赛：

#### 1. 舞蹈(我们去郊游)

事故：效游途中，一位同学不小心擦伤了，怎么办呢

处理方法：先用盐水冲洗伤面，再用消毒棉球扶干，而后再用碘酒涂擦伤面，再用酒精球涂擦。轻者不必包扎，重者盖上清毒纱布包扎。包扎最常用方法是把绷带的尾端对半剪开，而后打结。

#### 2. 知识问答和即兴表演

(1)我国把每年的哪一天定为“全国中小学生安全教育日”

(2)路口的交通指挥信号有哪些

(3)即兴表演：如果你不小心烫伤了手……

处理方法：对轻度的烫伤，可用清洁的油类、酱油或牙膏，涂抹在伤面上。

### 3. 小品《我们学会了保护自己》

片断1：活动课上，老师给大家讲故事《报警》。

片断2：炎热的夏天，放学回家的路上，一位同学发生中暑。

救护方法：立即将病人抬到阴凉的地方，让患者仰卧，解开衣扣，可同时用扇子扇风，帮助散热。可用清凉油擦患者的太阳穴，也可用凉水轻轻地喷洒。

片断3：回到家中，亮亮发现奶奶因煤气中毒而躺在地上，他连忙用学校学到的急救办法对奶奶进行急救。

抢救方法：将病人立即移到空气流通的地方，同时打开门窗，解开衣服的扣子，再给病人喝点醋，最后拨打急救电话“120”。

片断4：一群快乐的小学生在上学的路上，不小心碰到一根带电的. 电线，怎么办呢在这危急关头，孩子们用自己的聪明智慧解决了问题，保护了自己。

急救办法：用木棍将触电者挑开。（要注意，不能用手直接去拉触电者的身体，以免传电。）

### 4. 知识问答



(1) 如果因不慎，你身上被火燃着，你是顺风跑，还是逆风跑

(3) 刚吃过晚饭，亮亮就吵着要爸爸带他去游泳，这样对吗？

### (三) 结束语

班主任总结同学们这次主题班会开得很有意义，也很成功，从主持人到各位小演员、组员都表现特别棒！从同学们积极投入的表现中，老师们足以看出大家对安全问题的关注。希望能通过这次活动进一步增强我们的安全意识和自我保护意识。让安全系着你、我、他；愿我们的生活每天都充满阳光和鲜花；愿平安永远伴随着我们大家！时代召唤跨世纪人才，而跨世纪人才首先要学会生存。同学们，别忘了，日常生活中一定要注意安全，学会保护自己，让所有的孩子们天天快乐，日日平安。俗话说“适合的才是最好的。”学校对智障学生的安全教育会长抓不懈，并努力探索适宜学生身心特点、行之有效的安全教育新途径，让“安全的警钟”在校园内长鸣，为你们将来能更好地适应社会生活奠定基础。

## 我健康我快乐活动方案篇四

活动目标：

1. 能够做自己力所能及的事情。
2. 提高生活自理能力。

活动准备：

幼儿用书

活动过程：

一、谈话活动：说说自己会做的事。

2. 请幼儿说说自己会做的事。

如：自己穿衣服、穿鞋子，自己睡觉，自己吃饭，还会帮妈妈擦桌子、搬凳子，给大家端饭等等。

子，给大家端饭等等。

二、通过提问、引导，教幼儿学说儿歌《我不再是小宝宝》。

1. 请幼儿看书中相应内容。

提问内容：图中有几位小朋友？

他们都在干什么？

他们要爸爸妈妈帮忙了吗？

2. 说说自己应该怎样做。

提问内容：小朋友自己会干什么？

你会在幼儿园帮老师做什么？

在家里会帮爸爸妈妈做什么？

3. 学说儿歌：《我不再是小宝宝》

(1) 幼儿尝试在教师的引导下说儿歌。

(2) 幼儿看图朗诵儿歌。

三、我真能干：请幼儿在班里帮老师或小朋友做力所能及的事。

如：擦桌子、发碗、搬小椅子，给小朋友发画纸、画笔等。

活动延伸：

1. 我是中班的哥哥姐姐活动：带领幼儿到小班，给弟弟妹妹讲故事或表演节目。
2. 我是妈妈的小帮手：鼓励幼儿在家中做力所能及的事。

## 我健康我快乐活动方案篇五

1. 让学生初步掌握一些安全常识，学会保护自己。
2. 用舞蹈、知识竞答、ab剧、即兴表演等形式巩固并拓展学生对“安全”知识的理解和运用，培养学生各方面的能力。
3. 形成学习、宣讲安全知识的氛围，培养学生自我保护的意识和能力，为他们的健康成长打好基础。

### 二、活动准备

- 1、收集资料；
- 2、排练舞蹈；
- 3、排练小品《我们学会了保护自己》。
- 4、磁带、录音机、录相带(光盘)、录放机(vcd)多媒体电脑及道具等。

### 三、活动过程：

甲：同学们，新世纪的'钟声已经敲响，祖国的未来属于我们，我们未来的生活将是多么美好。而生命对于我们每一个人来

说，只有一次，我们一定要关爱生命，珍视健康，关注安全，快乐成长。

甲、乙合：一年三班《我安全我健康我快乐》主题班会现在开始。

乙：健康之于生命，如光芒于太阳。拥有了健康，生命才生生不息，熠熠生辉。生活因健康而美好，生命因健康而精彩。请欣赏舞蹈《健康歌》。

甲：关爱生命，呵护健康，是我们崇高的使命。为了使我们的健康安全地成长，为了使同学们掌握更多的安全知识，我们精心筹备了这次主题班会。在这之前同学们收集和掌握了很多安全常识。现在安全大使来考大家啦！

安全大使上：我来考考大家，同学们可一定答对啊，答对了就可以得到安全自护奖章啊，还有奖品啊！

(多媒体课件出示竞赛题目)

乙：看来同学们对安全知识都掌握得很不错啊！那在实际生活中怎么应用这些知识呢？下面我们来看段录相，并请大家做出选择□(ab剧的形式，几个小伙伴去河边玩，一个小伙伴下水去捞鱼，结果溺水了，其他小伙伴都不会游泳，这时候他们应该怎么做？是下水去救人，还是去找大人来救人？让学生做出选择，并且相同选择的同学坐在一起，接着演一演自己这种选择可能会出现的结果；再演一演自己为什么不做另一种选择，另一种选择会出现什么结果。)

安全大使：同学们的选择都有自己的理由，但是我要告诉大家，生命对于每一个人只有一次。虽然舍己救人是光荣的，但是如果我们能想出更好的办法，能够既救了人，又使自己的生命得到了保护不是更好吗？遇到事情不要冲动，要积极地想办法。

甲：对啊！从这么紧张的选择中走出来，让我们轻松一下，请欣赏说说唱唱《安全伴着快乐行》。

甲：是啊，你说得对，那我们在遇到危险的时候应该怎么办呢？我们来看个小品，看他们是怎么做的？（小品《我们学会了保护自己》分组进行）

组1：着火了，红红和妈妈一边救火，一边报火警等。

组2：炎热的夏天，放学回家的路上，一位同学发生中暑，同学们进行救护。

组3：回到家中，亮亮发现奶奶因煤气中毒而躺在地上，他连忙用学校学到的急救办法对奶奶进行急救。

乙：我们的安全与健康同行，与快乐相伴，我们没有理由不去关注安全，没有理由不去珍视生命。让我们大家一起来朗诵《热爱生命》——（配乐：舒缓的钢琴曲）

甲：同学们，最后请我们的班主任老师讲话，作为我们这次班会的结束语吧！

班主任：时代召唤着我们，我们是跨世纪的一代，我们首先要学会生存。同学们，别忘了，日常生活中一定要注意安全，学会保护自己，让我们戴上“安全自护”小奖章，从这里出发；让所有的孩子们天天快乐，日日平安，快乐和安全永远与我们相伴！

甲、乙合：一年三班《我安全我健康我快乐》主题班会到此结束！