

中班心理健康微笑教案及反思(优质8篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。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。

中班心理健康微笑教案及反思篇一

一、懂得情绪高兴有利与身材康健。初步学习精确的方式排解不开心的情绪。

二、引导幼儿渐渐养成进取乐观的生活态度。

四个木偶、一个开心枕

学习精确的方式排解不开心的情绪。

一、感觉欢乐

拍手入场，进行开心碰碰碰的游戏。

二、开心与烦末路

一、适才玩的真开心，你们想想平常你还遇到过什么开心的事

二、开心的时候你会怎样(用动作体现)

四、不开心的时候你会怎样(用动作体现)

五、你喜欢开心的本身还是不开心的本身

小结：不开心便是生气，生气不但不让人喜欢，还会对我们身材产生坏的影响。生气的时候，人吃不下饭，睡欠好觉，身材越来越差，以是我们尽量不让本身生气，把生气这个坏习惯清除失。

三、化解不开心

- 1、生气商店：谁晓得什么是消气商店
- 2、学会关心别人，初步体验当把欢乐带给别人的同时本身也能得到欢乐。
- 3、我们来看看谁来消气商店了。
- 4、顺次出示小动物，请幼儿帮他们想办法！
- 5、你以为消气商店好吗为什么
- 6、要是你生气了，你会想哪些办法让本身消气呢

小结：每当都有生气的时候，你生气的时候，能够唱唱歌，跳跳舞，玩玩玩具，看看电视大概大声的哭一哭，如许你就能消气，让本身欢乐起来。

四、让本身开心

- 1、先容开心枕。
- 2、通报开心，让每个幼儿和“开心枕”抱一抱，亲一亲。
- 3、说一说抱着“开心枕”有什么感觉
- 4、把开心枕送给其别人来感觉一下开心的滋味。

中班心理健康微笑教案及反思篇二

我能行

会用竞赛、评价荣誉感和责任感等活动后的体验来激励自己。

参加运动会

幼儿学会在困难面前鼓励自己去试一试，初步体验经过努力获得成功的喜悦。

1. 各种头饰各一只，花环2个（重点：小兔、小乌龟、小马、牛伯伯、小松鼠形象）。
2. 背景画一幅。
3. 出场音乐、游戏音乐、离场音乐各一。
4. 提前让幼儿体会在一星期内学习连续跳绳五个，让幼儿体会坚持的快乐。
5. 字卡：赛跑冠军耐力冠军。
6. 呼啦圈2个、球2个

（一）启发引导：

通过参与情境（情景表演），帮助小乌龟树立信心。体验自我激励后获得成功的愉悦。

1. 小朋友，你们说小乌龟报考运动员行吗？
2. 可小乌龟没信心，我们来鼓励鼓励它。
3. 引导幼儿遇到困难能树立真确的信心及方向。

（二）小朋友体验感受：

鼓励幼儿大胆讲述：遇到困难的时候要想办法鼓励自己去试一试，继续努力练，才会成功。

（三）小朋友实践活动：

遇到困难的时候要想办法鼓励自己去试一试，继续努力练，才会成功。

a. 实务性活动

具体内容：

1. 呼啦圈比赛。
2. 集体快速接力。

b. 幼儿讲述

（活动要求：交流讨论对待成败的感想、归因积极态度与消极态度对成功的影响。体验鼓励、帮助、找原因后获得成功的喜悦。）

（四）情景游戏故事：小马过河

创设《小马过河》竞赛情境，联想平时获得成功的经验，积极寻找原因。

小马过河

小马和他的妈妈住在一条美丽的小河边。除了妈妈过河给河对岸的村子送粮食的时候，他总是跟随在妈妈的身边寸步不离。

他过的很快乐，时光飞快地过去了。

有一天，妈妈把小马叫到身边说：“小马，你已经长大了，可以帮妈妈做事了。今天你把这袋粮食送到河对岸的村子里去吧。”

小马非常高兴地答应了。他驮着粮食飞快地来到了小河边。可是河上没有桥，只能自己淌过去。可又不知道河水有多深呢？犹豫中的小马一抬头，看见了正在不远处吃草的牛伯伯。小马赶紧跑过去问到：“牛伯伯，您知道那河里的水深不深呀？”牛伯伯挺起他那高大的身体笑着说：“不深，不深。才到我的小腿。”小马高兴地跑回河边准备淌过河去。他刚一迈腿，忽然听见一个声音说：“小马，小马别下去，这河可深啦。”小马低头一看，原来是小松鼠。小松鼠翘着她的漂亮的尾巴，睁着圆圆的眼睛，很认真地说：“前两天我的一个伙伴不小心掉进了河里，河水就把他卷走了。”小马一听没主意了。牛伯伯说河水浅，小松鼠说河水深，这可怎么办呀？只好回去问妈妈。

马妈妈老远地就看见小马低着头驮着粮食又回来了。心想他一定是遇到困难了，就迎过去问小马。小马哭着把牛伯伯和小松鼠的话告诉了妈妈。妈妈安慰小马说：“没关系，咱们一起去看看吧。”

小马和妈妈又一次来到河边，妈妈这回让小马自己去试探一下河水有多深。小马小心地试探着，一步一步地淌过了河。噢，他明白了，河水既没有牛伯伯说的那么浅，也没有小松鼠说的那么深。只有自己亲自试过才知道。小马深情地向妈妈望了一眼，心里说：“谢谢你了，好妈妈。”然后他转头向村子跑去。

中班心理健康微笑教案及反思篇三

1. 了解黑夜，乐意尝试一个人自己睡，并能用各种方法克服

对黑夜的恐惧心理。

2. 通过故事和体验，了解黑夜并不可怕，并逐渐喜欢黑夜。
3. 学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。
4. 积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
5. 学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

一、提问导入

1 这是什么时候？——一个宁静而美丽的夜。

2 大家怎么了？——关灯、睡觉了

小结：睡觉是件舒服的事，可以让我们的的大脑、身体得到休息。

二、调查讲述

1. 那你们是一个人睡的还是跟大人一起睡的？（出示调查表，幼儿将笑脸贴在相应的地方）如果你是一个人睡的请将胸前的笑脸贴在色表上，如果……师幼统计结果。

2. 那你们为什么不敢一个人睡呢？到底怕什么？你们说，我来记。（教师边回应边用简笔画在题板上记录）

小结：看来，你们有很多害怕的事，怕从床上滚下来，怕怪兽伤害，有的怕黑，怕做梦……你们的心情我能理解，害怕是很正常的事，不要感到难为情，就连你的爸爸妈妈、老师也都有害怕的事，只要把它说出来，就一定能想办法解决。

三、故事体验。

小老鼠睡不着害怕什么？是墙上那个黑黑的东西吗？真的是怪兽吗？小老鼠鼓起了勇气仔细一看！原来是一件衣服的影子。怕吗？其实，在我们身边根本就没有怪物，看到的都是一些黑黑的影子，一点都不可怕！

2. 刚睡下，又从外面传来~~~ppt5这是什么声音？是人、是怪物、是…小老鼠马上蒙住眼睛一动也不敢动□ppt6过了好久，它才战战兢兢地朝窗外看了一眼，点点头哦了一声，又回到了床上。小老鼠听到了怎样的声音？可能是？是不是□□ppt7□原来是刮风了，难怪最后老鼠放心地回到了床上。

3. 半夜，小老鼠想尿尿，刚走到洗手间门口就听到~~ppt8□水声）到底是什么啊？小老鼠怎么也不敢，害怕地跑回了床□□ppt9□什么声音让小老鼠害怕？你们觉得可能是？和小老鼠一起去看个究竟——原来是卫生间水龙头没有拧紧！

师：为什么这一个晚上小老鼠怎么也睡不好？

如果你在，你会对小老鼠怎么说？

这都是小老鼠胡思乱想的结果，才越想越害怕。睡觉时关紧门窗，屋子里还是很安全的。

四、克服方法

那我们呢？看一看，那些害怕的问题！

问题一：怕怪物、恶梦、怕黑

看来，你们和小老鼠一样爱胡思乱想！

（2）怕做恶梦、怕黑

你们有好办法吗？

教师根据幼儿回答在ppt中呈现□ppt11——21

小结：真棒，想了这么多的办法。点一盏夜灯、听一首轻柔的音乐、想象开心的事等等，可以让我们的的心情变得平静、愉快，这样就不怕黑不会做噩梦了。

问题二：怕从床上滚下来

(1) 这个简单，有什么好办法

(2) 教师根据幼儿交流的`内容播放ppt22

(3) 小结：床边放几把椅子或枕头、被子或者床靠墙放就不会滚下来，看来只要改变一些做法，就能解决这个问题。

五、再次调查

小结：第二次有*个孩子选择了愿意尝试一个人睡，看来，你们心里的害怕减了不少，为这些的勇敢的孩子拍拍手。还有*个孩子正在犹豫，有些担心，但老师相信再过一段时间，你们也会去尝试的，是吗？！

六、黑夜体验

你们真的不再害怕黑夜了吗？那我们来验证、挑战一下！孩子们现在我要请老师帮忙把灯熄灭！你们不要紧张，老师会陪着你们！现在屋子里黑黑的就像来到了黑夜！

1. 黑暗小屋

(1) 这里有几间黑夜小屋，谁愿意独自一个人在里面呆上一会！你们可以静静地坐在那儿听一听、轻轻的摸一摸，等我们数到十再出来！

(2) 采访：下面的孩子你有什么问题想问吗？

小结：看来，黑屋并没有我们想象中的那么可怕，它就像我们晚上睡觉的小房间，虽然黑黑的但很安全、很宁静、很温暖！身旁有个娃娃陪伴，想着爸爸妈妈就在旁边就没有什么可怕的了，对吗！

2. 集体体验黑夜

听了他们的介绍，你们想试一试吗？

(1) 介绍方法：别急，老师为你们每个人都准备了特别制作的黑夜小屋（出示黑头套），把它套在头上就像走进了黑夜。音乐起（幼儿戴头套）

(3) 集体采访孩子们，你们觉得刚才一个人睡觉怎么样？

小结：是啊，黑夜就像是我们的眼睛被蒙上了一层黑纱，一片漆黑，当揭开时发现所有的一切还是和白天一样，一样的安全、一样的温暖和幸福。其实我们的黑夜还美，很美，让我们一起去看一看！

七、拓展：欣赏黑夜的美，自然结束

教师边朗诵边播放夜景图

孩子们对于这个活动的兴趣是很充足的，孩子们能够从头到尾都跟着老师的思路来走，感受对于黑夜的害怕，体验从害怕到不害怕的情感迁移。当然，这只是大多数孩子一个思想上的转变，对于个别孩子的真正的不害怕还是有一段距离的。因此，我认为，在平常就可以多多跟孩子交涉此类问题，让孩子知道我已经长大了，可以一个人睡觉不害怕了，成为勇敢的孩子了。只有这样，孩子的进步才能够直接凸显出来。

中班心理健康微笑教案及反思篇四

- 1、 懂得保持好心情是一件快乐的事。
- 2、 并能用连贯的语言表达自己的想法。
- 3、 通过活动学会关心他人，萌发互相关爱的情感。

电视机外框、布偶一个、小兔指偶、小兔生病图一幅、各种操作材料重难点：

学会用各种方法关心他人，并懂得要保持好心情。

一、 谈话引入

- 1、 昨天回家你们有没有看天气预报呀？好，今天又到了播报天气预报的时候了，谁来报报今天的天气预报。
- 2、 森林里有个电视台，那里不仅有天气预报，还有心情预报，你们想不想听呀？

（师操作布偶）

二、 分析推理

- 2、 你们猜猜小兔子为什么不开心？
- 3、 刚才小朋友说了那么多原因，现在我们来看看小兔子到底是什么事情让他不开心？
- 4、 噢，原来小兔子是生病了才不开心的，那么，我们想个好办法怎样让小兔子开心起来？（互相讨论）小结：小兔子听了我们小朋友的话，它的病好多了，心情也变得开心起来了，它说谢谢我们小朋友。

三、 经验迁移

2、你们的好朋友有这么多的不开心，那么不开心会发生什么事情？（对人的身体是不好的，影响身体健康；做不好事情）对了，那我们赶快想个好办法让你的朋友开心起来。

3、刚才你们帮好朋友想了很多开心的办法，现在老师为你们准备了很多东西，（有吸管、绳子、纸、橡皮泥等）你们等会儿动动脑筋、想想办法做一样让你好朋友开心的东西，然后送给他，让他快乐起来，好不好？（想好了可以去拿了）

中班心理健康微笑教案及反思篇五

知道春天许多野菜都长出来了，泥土里、草地上、树丛中、小河边到处都有，他们可以吃，营养丰富；培养幼儿挖野菜的兴趣和热爱大自然的情感。

新鲜的荠菜若干，每人一个小塑料袋，选择一块生长野菜较多的草地。

1、引导幼儿观察荠菜的外形特征。幼儿每人拿一棵荠菜，仔细观察荠菜叶子的形状和颜色，闻一闻它的气味。（有些开花的荠菜还可以让幼儿看看它的小白菜和铲形的小种子）。

(1) 提问：荠菜长在哪里？是人们种出来的吗？（长在草地上、小河边、树丛中，是自己长出来的，我们又叫它野菜。）

(2) 提问：你还知道哪些野菜？你吃过哪些野菜？怎么吃的？有什么感觉？小结：野菜有许多种，可以吃，营养好，现在人们已经开始种野菜了。

2、组织幼儿到户外去采摘荠菜。

(1) 组织幼儿在户外的草地上、树丛中采摘荠菜。边采边引导

幼儿发现荠菜生长的地方和人们种菜的地方是不一样的。

(2) 教师与幼儿共同把采摘的荠菜去除杂草后加工，大家品尝。
活动建议：此活动可以结合春游开展进行。

依据《纲要》精神和合理利用各种教育教学方法组织教学。并利用操作、探索、观察这三种不可分割的教学手段突破本节活动的重难点。教师还让幼儿通过探索获得感知经验，引发幼儿的好奇心，让幼儿积极思考，从中发现问题，解决问题。在活动中，教师能分配好自己的角色，起到一个引导者、合作者、支持者的作用，让幼儿成为学习的主体。本节活动还遵循了循序渐进的教育理念，由浅入深的引导幼儿去学习、游戏，孩子们对本节活动非常感兴趣，学习的积极性很高，他们在玩中、在游戏中掌握了所学的知识。

中班心理健康微笑教案及反思篇六

1. 理解他人生气的原因，尝试用各种正确的方式排解不开心的情绪。

2. 感受豁达开朗的快乐，逐渐养成积极乐观的生活态度。

1. 制作电脑多媒体课件ppt□

2. 相关前期活动“说说你的烦心事”，幼儿通过绘画、简单文字等形式记录自己的烦恼事，教师将幼儿的这些烦心事做成一个记录本。

3. 改编故事《消气商店》(附后)。

一、激发兴趣

1. (播放鞭炮声)师：这是什么声音?人们遇到什么事情会放鞭炮?(告诉幼儿一家新商店开张了，正在放鞭炮。)

2. 猜猜“开心商店”会经营什么。

二、设问想象

a/

1. 师：熊哥哥怎么了?(ppt播放熊不开心的图片)

2. 播放录音。(以熊哥哥的口吻说：我拳击比赛输了，觉得非常失望。)

3. 教师解释什么是拳击比赛。

4. 师：熊哥哥该怎么办?如果你是小狐狸，会想什么办法帮熊哥哥消气?

5. 师：看看小狐狸用的是什么办法□(ppt出现熊哥哥打沙包的图片)

6. 师：狐狸想的这个办法好吗?为什么?(启发幼儿了解打沙包不仅能让熊哥哥的心情得到释放，而且还能锻炼他拳击的本领。遇到困难，应该想办法解决，而不是退缩。)

b□

1. 师：鹅小姐有什么烦恼?(ppt出示鹅小姐不开心的图片，请幼儿猜测设想。)

2. 师：如果你是小狐狸，会想什么办法帮鹅小姐减肥呢?

3. 师：看看小狐狸用的什么办法，这个办法好吗?为什么?(ppt演示小鹅跳绳的图片)

4. 师：听听鹅小姐是怎么说的。(播放录音，以鹅小姐口吻说：

每天跳绳100下，相信我一定能减肥成功，穿上漂亮的花裙子哦。)

c□

1. 师：两只小老鼠怎么了?(ppt出示小老鼠吵架的图片，请幼儿猜测。)
2. 播放录音。(以小老鼠口吻告诉幼儿他们吵架了。)
3. 师：请你来想个办法让他们快乐起来。
4. 师：你们都讲得不错，我们看看小狐狸用的什么方法。(播放ppt图片，狐狸请他们听音乐，舒缓心情。)

d□完整讲述改编的故事《开心商店》。

三、提升经验

1. 师：小动物的麻烦事都解决了，那如果你今后碰到这样的情况，你会解决吗?
2. 师：我们小朋友也有一些烦心事，让我们也为他们出出点子，让他们开心。(出示记录本，请幼儿述说自己记录的烦恼事。)
3. 幼儿自由讨论。为同伴解决烦恼。
4. 小结：人人都会有不开心的时候，如果你碰到不高兴的事了，可以把不开心的事情告诉老师、爸爸、妈妈或小朋友。他们会劝你、安慰你，你的心里就会好受些。你也可以看会儿电视，听会儿音乐，玩玩玩具，看看书等。如果别人惹你生气了，你就要想想别人对你好的时候，原谅别人。如果我们保持开心的心情，就会变得快活，身体也就更健康。

活动延伸

科学探索区：选择不同样子的五官粘贴各种表情。

语言区：(1)故事《开心商店》图片，动物头饰，服装等。(2)连线：幼儿观察上一排的图，说说小朋友遇到了什么难题，怎样帮助他们，用线连起来。

美工区：(1)涂色：黑白图片，蜡笔。(2)用冷暖两种颜色表示不同情绪。(3)表情娃娃：白塑料瓶，记号笔，毛线绳，制作各种瓶娃娃。

附改编的故事：开心商店

小狐狸新开了一家独特的商店——开心商店。门口的招牌上写着“让你开心，给你快乐”。

熊哥哥是一位拳击运动员，这回因为拳击赛输了而生气。他走过开心商店看见门口的牌子，就一步跨了进去。小狐狸说：“请问熊哥哥，你为什么生气？”熊哥哥说：“我参加拳击赛输了！没得到冠军。我不开心。”小狐狸让熊哥哥对准沙包使劲地打，打得好痛快。小狐狸说：“你好好练本领，以后一定会得冠军。”熊哥哥打了沙包出了气，又听了小狐狸的鼓励。快活地走了。

肥胖的鹅小姐气呼呼地走来：“我穿什么衣服都不好看。真让人不开心！小狐狸，你有什么方法让我开心？”小狐狸说：“请你每天练习跳绳100下。就一定能变苗条，穿什么衣服都好看呢。”鹅小姐每天坚持跳绳，跳得满头大汗，气喘吁吁，她说：“每天跳跳，不但快活，还能减肥，真不错。谢谢你，小狐狸。”

大家都喜欢到小狐狸的商店来，打一打，跳一跳，开心极了！

一天，两只小老鼠气喘吁吁地走进商店。原来他们俩为了一件小事争吵而生气。小狐狸搬来两把椅子，请他们坐下，然后打开收音机，店里响起了轻轻的音乐声，小老鼠觉得舒服极了。原来音乐也能让人变得开心。

小狐狸有一个新打算，修座大花园，美丽的风景，安静的环境，同样会让大家忘记烦恼，变得快乐！

中班心理健康微笑教案及反思篇七

1. 感受亲人给予的爱，理解“互爱”的重要性
2. 萌发爱的情感，体验关爱他人的欢乐。

重点：感受亲人给予的爱，理解爱的相互性。

难点：学习如何关爱他人

课件，调查表

（一）观看多媒体故事《爱心树》，了解施与受的道理

1. 听了故事，你的情绪怎样样？为什么？
2. 你觉得大树爱这个男小朋友吗？你是怎样明白大树十分爱这个男孩？
3. 那个男小朋友爱大树吗？又为大树做了什么？、
4. 大树和男小朋友之间，你喜欢谁？为什么？

（二）回忆生活经验，感受生活中的爱与被爱

1. 你身边有像大树一样爱着你的人吗？都有谁？

2. 他们为你做了什么？
3. 你爱过谁？你为他们做了什么呢？

（三）爱心调查，体验付出与获得的比例

1. 群众调查：记得家长生日的小朋友有多少？
2. 分组调查：为家长做过小事的小朋友有谁？（四组）

（四）爱心行动，表达对亲人的爱

分组商量一下，我们的能把爱给谁？我们在平时能做些什么？

语言上，行动上，看看其它的感恩方法。

中班心理健康微笑教案及反思篇八

- 1、通过故事，幼儿初步理解什么是孤独。
- 2、能够正确认识孤独，并学习如何远离孤独，走向合作。
- 3、通过连体人、背靠背、两人三足这三个相关合作的游戏，幼儿感受与人合作的快乐。
- 4、通过此次课程学会分享与合作。

一组讲述孤独兔子故事的幻灯片，几张挖了两个洞的报纸以及废旧的纸盒皮等等。

1、活动引入：

教师：小朋友们，今天老师给你们带来一个关于小兔子的故事，小朋友们以前一定是没有听过的，因为这个故事是最近才刚刚发生的哦。所以接下来小朋友们就要认真听清楚啦，

因为小兔子最后需要小朋友们的热心帮助。

2、针对故事中的问题，让幼儿自由进行回答，然后教师再归纳出几个有意义的回答让幼儿参与讨论。并从讨论中得出幼儿的回答是否可行，以后如果自己遇到这样的事情的时候，会不会用同样的方法进行合作。

3、设计游戏让幼儿体会合作的快乐。

游戏一：连体人。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。将挖好两个洞的报纸分别套在两个人的脖子上，将两人连在一起。两人一组沿着教师指定的路线走、跑、过障碍物等。如果报纸中途破碎则停止游戏，以报纸不破碎者为优胜。

说明：障碍物可以是某个特定的纸盒铺成的小路，或者是教师自行画的圈圈之类的。

游戏二、背靠背。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。让幼儿两两背对背坐下，两腿伸直，双手臂向后互相钩住，然后试着站起来。

说明：这个游戏教师可以划定一些范围，首先把全班幼儿分成几个大组，然后每个大组派出两个小朋友进行游戏，剩下的小朋友为自己的组员加油。轮流着进行。

4、通过上面的游戏，小朋友们在玩完之后分小组分享感受。

教师叫几个小朋友代表进行讲述自己小组的体会。教师：小朋友们刚才玩游戏的时候都很开心，都知道怎样去跟自己的小伙伴好好合作与沟通，所以呢，可以看出我们班的所有的小朋友都不是孤独一个人的。那么刚才故事中的小兔子呢，

在你们玩游戏的时候悄悄的告诉老师它通过你们热心的帮助已经找到自己的小伙伴啦，所以不再孤独一个人了，于是呢，最后就能够安全的和小伙伴互相合作逃离火灾现场了。它呢，要老师谢谢小朋友的热心帮助！

活动结束：

5、总结：

6、活动自然结束。

让小朋友们去喝水，去洗手间。

此次活动设计的个人感想：鉴于在今天独生子女盛行的年代，越来越多的孩子在生活中都会不知不觉的习惯孤独。并不是说孤独是一件坏事，只是在这孤独包装下大多数人都有着一颗敏感容易受伤的心，于是，曾经让我们熟悉的合作精神渐渐风吹云散。纵然是在这样一个分工精细的年代，我们更加是需要远离孤独，走向合作，这是一个需要从小就应该培养的心理素质，要知道，通常一个人的狂欢无力挽救一切狂澜。