

# 最新中班健康快乐心情教案与反思(模板14篇)

教案的编写要与实际教学相结合，注重教学的实效性和可操作性，使教学更加生动和有效。接下来是一些注重培养学生综合素质的五年级教案，供教师们参考。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇一

- 1、能从高度为20-30厘米的地方向下跳，发展的下肢力量。
- 2、通过尝试与探索，掌握跳的动作要领。
- 3、能克服困难，大胆勇敢地参加活动。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 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。

1、贴有大树图片的高低不同的椅子若干(30厘米左右)，布置成一片树林。

2、小虫卡片若干，小鸟的胸饰人手1个，猫的胸饰1个。

3、音乐磁带、录音机。

一、准备活动：“小鸟游戏操”。

—幼儿扮小鸟，教师扮鸟妈妈，听音乐四散在场地中央活动身体。如整理羽毛(上肢运动)、游戏(下蹲运动)、与同伴打招呼(体转运动)、喝水(腹背运动)等。

## 二、幼儿练习向下跳的动作。

--教师：今天我们要练习怎样从树上跳下来，每人找一棵树(椅子)站上去，然后从上面跳下来，试一试怎样才能跳得又轻又稳！

--每位幼儿自由选择一棵树，从树上跳下来，边跳边探索怎样跳得又轻又稳。

--请2—3位幼儿示范跳的动作。引导幼儿讨论“怎样跳得又轻又稳”。

--教师示范并且讲解动作要领：两只小脚稍并拢，小腿一弯纵身跳，脚掌轻轻落下地。

--幼儿自由练习。教师重点辅导和鼓励能力弱的幼儿，纠正幼儿不正确的姿势。

## 三、游戏“小鸟找食”。

--教师介绍游戏的玩法和规则：教师在地上撒许多与“小虫”，幼儿从树上跳下来，四散在地上捉“虫”，教师扮演猫抓小鸟。小鸟要很快飞到树上，当猫走了之后，小鸟再轻轻地跳下来，继续捉虫吃。如果有小鸟被猫捉走了，鸟妈妈带着其他的小鸟，趁着猫睡着的时候营救被捉的小鸟--幼儿重复游戏，教师根据幼儿的情绪和身体状况调整游戏次数。

## 四、幼儿听音乐，自由做动作，最后学小鸟飞回活动室。

本课教学前、教学中、教学后，我尽量带给孩子们“关怀与温暖”。希望他们也能在我的潜移默化中学会去“关怀与温暖”别人，“关怀于温暖”身边的一切事物。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇二

1. 通过多种玩法，引导幼儿发展爬、滚等垫上动作，巩固幼儿双手同时进行跳的技能。
2. 让幼儿在体验游戏中欢乐的同时，培养幼儿要动脑筋的好习惯。
3. 能在集体面前大胆发言，积极想象，提高语言表达能力。
4. 能认真倾听同伴发言，且能独立地进行操作活动。

垫子若干块铺成一片草地，录音机、磁带。

教师扮演兔妈妈，幼儿扮小兔，师生一起听《小兔跳跳》音乐，模仿兔子跳和舞蹈，突出小兔活泼可爱。

1. 引导幼儿尝试创编操节动作。

(1) 伸伸臂，除了向上伸还可以朝那个方向伸?(侧平举、后振、上举等)

(2) 弯弯腰，还可以向什么方向弯?(向后、向两侧)

(3) 踢踢腿，谁能和老师做的不一样?(后踢、侧踢)

(4) 蹦蹦跳，可以怎么做的和别人不一样?(单腿跳)

2. 带领幼儿跳过小河，来到草地，复习巩固双脚进行跳的技能，鼓励小兔们想出许多办法在草地上玩儿，然后分散到草地上玩耍。

3. 集合，让小兔分别说说刚才是怎样玩儿的，并个别演示，然后带领幼儿做如下动作：

(1)爬：双手两膝着地向前、先后、向两侧爬，注意动作连贯。

(2)滚：象皮球一样在草地上向两侧翻，要求动作轻巧连贯。

4. 小兔分散到草地上自由进行爬、滚动作练习。

5. 小兔躺在草地上，跟着兔妈妈做系列放松动作。

6. 以小兔拔萝卜、回家吃萝卜结束游戏活动

在活动中老师的角色转换没有完全统一，在活动中可以分层次进行联系，也可以采用互相帮助的方法来练习。在最后的小兔拔萝卜的游戏中，应该关注到全部的幼儿。在练习的环节，可以再提高一些效率，采用多种方式。最后的评价活动时候，可以尝试着让幼儿来评价。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇三

1、喜欢参加体育活动，体验与同伴合作活动的乐趣。

2、尝试用自己喜欢的方式表现金丝鸟的动作和造型。

3、在活动中练习下蹲、平衡等动作。

练习屈膝下蹲、屈膝半蹲、单脚站立等基本动作。

学会与同伴合作，并能够创造性的做出多种动作造型。

1、课前幼儿了解有关金丝鸟的外形特征和生活习性等方面的常识。

2、金丝鸟头饰每人一个、饮料瓶20只。

3、欢快的背景音乐磁带。

## 1、进入场地，活动身体

在音乐背景下，幼儿与老师一起做头部运动、上肢运动、下肢运动、腰部运动、跳跃运动、放松运动等准备动作。

## 2、创设情景，自由探索

(2) 幼儿亲自尝试，探索多种动作造型，教师个别指导。

(3) 请幼儿展示自己做出的动作造型，如：屈膝半蹲、屈膝下蹲做展翅动作，单脚站立做展翅动作等，幼儿相互欣赏并集体练习，教师及时肯定幼儿的表现并鼓励其再想出其他优美造型。

(4) 教师示范讲解动作要领，幼儿集体练习基本动作。

并腿屈膝半蹲：双脚并立，膝盖弯曲，上身稍向前倾，双臂侧后举。

分腿屈膝下蹲：双脚分开，与肩同宽，膝盖弯曲蹲下，双臂自然垂在身体两边。

平衡：单脚站立，另一只脚提起贴在立着的腿上，抬头挺胸，两臂侧平举。

## 3、合作游戏，巩固动作

老师和幼儿一起布置游戏场地，将饮料瓶分散摆放到场地上做“树”。

向幼儿介绍游戏玩法和规则：音乐响起，金丝鸟在“树林”里自由飞翔，但不能碰到“树”，否则将被淘汰下去；当音乐停止时，金丝鸟做出动作造型。

在欢快的音乐背景下，幼儿进行游戏。

教师讲评，强调游戏规则，幼儿稍做休息，再次游戏。

引导两只金丝鸟合作，创造性地做出多种动作造型。

幼儿自由结伴，进行合作游戏，体验集体活动的快乐。

#### 4、降低运动量，放松身体

幼儿在轻柔音乐背景下做放松动作，使运动量逐渐降低下来。

“鸟妈妈”带“金丝鸟”回家，离开活动场地。

在区域活动中组织幼儿欣赏有关鸟类的图片、鸟类舞蹈的vcd影像和音乐，使幼儿进一步感受鸟类美丽的造型和优美的舞蹈动作，体验运动的乐趣和美。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇四

1、学习并掌握正确的投掷与投准动作，能上下肢协调用力。

2、体验体育游戏的乐趣，乐于参与体育活动。

3、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

4、引导幼儿乐于交流，激发幼儿的想象力，培养幼儿的安全意识。

报纸若干，用报纸做的纸球、《蓝精灵》音乐、伞、格格巫。

### 一、开始部分

#### 1、热身运动

幼儿在教师的带领下，随《蓝精灵》音乐热身。

2、情景故事导入，引入主题。

## 二、基本部分

1、启发观察，激发兴趣。

引导幼儿通过用变魔术的方式，将报纸变成“魔法球”。

师：“蓝精灵们这是什么?(报纸)，今天蓝妈妈要把它变成魔法球，看我是怎么变得?”

2、幼儿随音乐自主、大胆探索报纸各种新玩法。

(1)教师引导幼儿想出其他的魔法球玩法，教师对幼儿创造的方法及时给予肯定和鼓励。(投、扔、抛、向前扔……)

3、教师请个别幼儿示范。

(1)并请小朋友上来示范练习。如：往上抛、向前抛等。

(2)请幼儿大胆尝试各种方法。

(3)重点指导，开始游戏。

教师在游戏过程中注意观察，适当地给予帮助，并提醒幼儿注意游戏中的安全。

4、游戏一：看看谁投的最远?(游戏次数若干)

教师要求幼儿站在同一条直线上向前投纸球

(1)、教师请投掷姿势最标准的幼儿做示范动作

(2)、教师与幼儿比赛，看谁投的远

## 5、游戏二：

教师出示魔法伞和无数的魔法球，幼儿随音乐投掷，看是否投就得又远有准。

(1) 教师站在原地，让幼儿投掷。

(2) 教师慢慢移动位置，幼儿投掷

(3) 教师快速移动位置，幼儿投掷

## 三、结束部分

### 1、播放格格巫出场的音乐

其中一个幼儿扮演格格巫，蓝精灵用魔法球来打败格格巫。

### 2、幼儿收拾魔法球

### 3、放松

幼儿随音乐跟着教师做放松

总的来说本次美术课达到了预设的目标，在活动中无论是观察还是孩子自己操作，氛围都很热烈，虽然有的孩子动手能力比较差，但是他们都很努力、认真，就算孩子的进步是一点点，作为教师我们也要鼓励孩子的进步，激励他们更加努力。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇五

1. 知道植物对人类及动物的重要作用.

2. 了解植物与环境的依存关系.

长颈鹿头饰 录音机 音乐磁带

1. 教师以长颈鹿的身份出现在家，带领幼儿出去游戏。
2. 教师装作肚子饿，和幼儿一起找树叶吃. 找到许多片不干净的树叶
3. 肚子疼：幼儿忙一起找原因. 原来吃了不干净的树叶。
4. 家听树(配教老师)的讲话才知道污染对树和环境的影响。
5. 家一同树树叶洗澡。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇六

- 1、增进头、身体、手、脚的协调能力。
  - 2、体会竞赛的乐趣。
  - 3、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
  - 4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。
  - 5、培养幼儿健康活泼的性格。
- 1、中型呼啦圈、棍子，快乐圆圈圈玩法。
  - 1、将呼啦圈绑在棍子上，固定好后把呼啦圈吊起来。
  - 2、将幼儿分成2到3组。
  - 3、老师先指导幼儿并示范，如先以青蛙跳的方式跳到呼啦圈前，然后穿过呼啦圈(穿越呼啦圈时，先跨一只脚再缩脖子，另一只脚再跨出);穿越后再用青蛙跳返回，和下一位小朋友

拍完手后，下一位小朋友方可跳出。

4、按序完成，先做完的组即为优胜组。

1、呼啦圈离地面的高度约10厘米左右。

2、由于呼啦圈会转动，示范时应让圈稳住以便身体顺利穿过。

3、进行游戏时，要留意幼儿的体力限度并注意安全。

可用走平衡木或钻纸箱的方式替代青蛙跳，以增加幼儿的学习经验。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇七

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，总归要编写教案，教案是备课向课堂教学转化的关节点。那么大家知道正规的教案是怎么写的吗？以下是小编为大家收集的中班健康快乐口袋教案，希望对大家有所帮助。

《快乐口袋》是篇格调欢快、充满童趣、寓意深刻的小故事，故事里的装满小动物快乐的“神奇口袋”不但让小动物们充满友爱、快乐，还能帮助小动物们克服困难、重新找回快乐，它生动、有趣、充满爱心的情感主题，既让幼儿在听赏中着迷，又留给了幼儿思考问题的空间，还能让幼儿很直观地明白快乐是什么，快乐究竟在哪儿？活动中教师首先运用直观教学法导入课题使幼儿对“快乐口袋”产生浓厚的兴趣，有了一定的具象认识，然后通过形象的讲述故事和层层递进地提问帮助幼儿快速的理解了的故事内容。幼儿欣赏并理解作品之后已将自己完全融入故事情境之中，这样教师便顺水推舟地过渡到游戏环节，让幼儿对着实物“快乐口袋”说说自己的快乐，这时幼儿便说出了许多令人意想不到的，丰富多样的快乐事儿，突出了本次活动的重点。

- 1、体验开心快乐。
- 2、与他人共同分享快乐，培养乐观、向上的性格。
- 3、大胆、清楚地表达自己的见解，体验成功的快乐。
- 4、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力

活动准备：

- 1、制作一实物“快乐口袋”
- 2、自己喜欢的照片
- 3、故事图片重难点分析：

重点：创设宽松的心理氛围，通过活动体验开心快乐。

难点：引导幼儿理解分享的含义，与他人共同分享快乐。

一、问问——————设置疑点，激发幼儿兴趣。

老师通过展示实物教具“快乐口袋”，提问并导入课题。

教师：“老师这儿有一个神奇的口袋，你们看，口袋上有什么呀？”——————引导幼儿观察口袋上有关快乐的画面。教师：“哦，是开心的笑脸，让我们一起来看看口袋里装了什么。”老师取出袋内照片，请小朋友说说自己的照片。照片里都有谁？当时你在做什么？你的心情怎么样？还能用什么方式表现你的快乐呢？（请幼儿唱歌或跳舞）教师：小朋友带来的都是开心、快乐的照片，那除了开心的笑，还有什么表情呢？（还会哭、会生气）生气的时候什么样子，请幼儿表演一下。那生气、哭鼻子和笑哪个好呢？（笑）笑起来很快乐，今天徐老师也给大家带来一个有关快乐的故事《快乐口袋》，我们一起听一听。

## 二、听听——————幼儿欣赏故事，体验作品经验。

教师边出示图片边讲故事，讲完故事后进行层层递进地提问，使幼儿对故事有初步的了解。

教师：“故事里有谁对着口袋说了快乐的事？”“小动物分别对着快乐口袋说了什么？”“后来森林里发生了一件什么事？”“小动物们心里感觉怎么样？”“是什么让小动物们又重新快乐起来的？”小结：是快乐口袋让小动物们想起了以前许多快乐的事，大家又重新快乐起来。小朋友们平时肯定也会遇到一些不开心的事，那我们要像故事里的小动物一样想办法解决它，多想一些开心的事，你就会变得很快乐。

## 三、玩玩——————把快乐告诉口袋，巩固经验。

1、教师：“故事中的小动物有那么多快乐的事儿，你们平时遇到过快乐的事儿吗？”“我们来做个游戏——把快乐告诉口袋，你们能像小动物一样也把自己的快乐对着口袋说说吗，让大家一起来分享。”

2、请幼儿讲快乐的事情。

3、老师讲快乐的事。

教师：小朋友讲了那么多快乐的事，老师也有快乐，徐老师也来讲一讲。

教师小结：小朋友有快乐的事，老师有快乐的事，相信在座的客人也有他们的快乐。原来快乐属于每一个人，快乐就在我们身边，就在我们生活中的每一天，所以我们要经常保持快乐的心情，每天都带着微笑来幼儿园和小朋友们玩，把你的快乐讲一讲，说一说，让我们一起来发现快乐、分享快乐。

## 四、结束活动

1、教师：现在让大家一起来跳个舞吧，用跳舞来把我们今天的快乐表现出来。

2、一起跳《唱和笑》。

现在的孩子都是独生子女，平时家长们总是尽自己的一切能力，满足孩子的一切需求，努力使自己的孩子得到最多的快乐。可越来越多的孩子脾气急躁、自私自利、经不起挫折，找不到快乐。

1、理解故事的内容，感受并体验故事中小动物们快乐。

2、能根据故事内容并积极参与讨论：什么是真正的快乐。

3、培养幼儿发现快乐、分享快乐，积极面对生活的良好的个性品质。

制作一实物“快乐口袋”（用白布裁剪成大口袋，外面画一些体现快乐主题的儿童画，内用软棉花包裹着一可以录音和放音的随身听）。与故事“快乐口袋”内容相符的电脑课件。

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。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇八

- 1、锻炼幼儿的平衡能力。
- 2、培养幼儿意志。
- 3、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。
- 4、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

幼儿在活动中的平衡能力。

户外草地、高跷

高跷是一项平衡要求很高的运动，幼儿也比较喜欢玩。通过这次活动能够发展幼儿的身体平衡能力，近期我们的主题是“我是中国人，去旅行”。因此，结合幼儿的兴趣和主题的需要，我开展了这次活动。

做准备活动——自由玩——集体活动——放松

### 1、做准备活动

幼儿跟老师做热身操

### 2、幼儿自主玩

让幼儿自主玩，探索高跷的玩法。

### 3、集体活动，我们去旅行

介绍玩法，规则。幼儿踩着高跷去旅行。

### 4、放松、休息、擦汗。

活动反思：

本次活动所选内容适合大班幼儿的年龄特点。在活动的准备过程中，自制高跷激发了幼儿参与运动的兴趣。在活动过程中，幼儿产生了强烈的探索欲望，活动围绕目标层层递进；幼儿注意力集中，主动挑战自我。最后，让幼儿合作送小动物回家，在成功的喜悦中结束整个活动，有利于消除幼儿身体的疲劳，也有利于幼儿的发展。整个活动中，幼儿的运动量和运动密度都比较适宜。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇九

1. 幼儿学习听老师口令走高跷，跨过低障碍物，发展幼儿的平衡性和灵活性。
2. 培养幼儿敢于尝试及克服困难的良好品质。
3. 愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。
4. 锻炼平衡能力及快速反应能力。

高跷人手一份、标记圆点、小椅子、橡皮筋、布置成场地

### 一、准备热身运动

1. 师：小朋友们让我们一起活动起来吧！

(教师带领幼儿跑步——围着场地跑——跑成直线原地快跑)师：手臂张开转个圈儿，找一个点站站好。(幼儿找点站成两排)

### 二、基本过程

#### (一)学习走高跷

1. 教师谈话导入师：这是什么呀？(高跷)我们一起来走一走吧！

2. 幼儿自由练习走高跷，教师引导幼儿学习走高跷。

3. 学习探索走高跷的好办法。

——请个别走得稳的幼儿示范，引导幼儿发现动作要领(脚底的中心没有踩在高桥中间；绳子没有拉紧；幼儿边说教师边示范)

(2) 教师再次完整示范得出动作要领。

要走的稳当，首先要将脚底的中心踩在高跷上，绳子往上提，拉的紧紧地。走稳一步再走下一步。(小高跷、脚下踩、手拉直、向前看、一步一步慢慢走。)

3. 用标准的动作再次练习探索尝试踩高跷。

(二) 巩固走高跷教师带领幼儿分成男孩女孩两组两排(1)师：小朋友真厉害，都会走高跷了，现在我们来比一比看看谁走的最稳，教师带领幼儿幼儿听着口令玩高跷。

例如方向玩直线——圆圈——两排(教师带领幼儿让高跷做小椅子坐下，做腿部放松运动)

三、游戏：比一比、赛一赛、穿越森林幼儿分成两组进行比赛布置场地四、放松环节听着音乐做一段高跷操(围成一个圆圈)

四、整理材料。回活动室。

变成一只大蜈蚣

在这节活动中通过录像课件等让幼儿了解“踩高跷”是元宵

节的一种民间习俗，我们为幼儿准备好了高跷，通过游戏的形式引起孩子们的兴趣，让孩子们在活动中自己总结经验，找到踩高跷的诀窍，进一步的探索，在游戏中结束，孩子们很感兴趣，也有的孩子在平衡能力方面还需要进一步的练习，在这节活动中这点得到了验证。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇十

- 1、能从高度为20-30厘米的地方向下跳，发展的下肢力量。
- 2、通过尝试与探索，掌握跳的动作要领。
- 3、能克服困难，大胆勇敢地参加活动。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 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。

1、贴有大树图片的高低不同的椅子若干(30厘米左右)，布置成到片树林。

2、小虫卡片若干,小鸟的胸饰人手1个,猫的胸饰1个。

3、音乐磁带、录音机。

到、准备活动：“小鸟游戏操”。

幼儿扮小鸟，教师扮鸟妈妈，听音乐四散在场地中央活动身体。如整理羽毛(上肢运动)、游戏(下蹲运动)、与同伴打招呼(体转运动)、喝水(腹背运动)等。

二、幼儿练习向下跳的动作。

教师：今天我们要练习怎样从树上跳下来，每人找到棵树(椅子)站上去，然后从上面跳下来，试到试怎样才能跳得又轻又稳！

每位幼儿自由选择到棵树，从树上跳下来，边跳边探索怎样跳得又轻又稳。

请2到3位幼儿示范跳的动作。引导幼儿讨论“怎样跳得又轻又稳”。

教师示范并且讲解动作要领：两只小脚稍并拢，小腿到弯纵身跳，脚掌轻轻落下地。

幼儿自由练习。教师重点辅导和鼓励能力弱的幼儿，纠正幼儿不正确的姿势。

### 三、游戏“小鸟找食”。

教师介绍游戏的玩法和规则：教师在地上撒许多与“小虫”，幼儿从树上跳下来，四散在地上捉“虫”，教师扮演猫抓小鸟。小鸟要很快飞到树上，当猫走了之后，小鸟再轻轻地跳下来，继续捉虫吃。如果有小鸟被猫捉走了，鸟妈妈带着其他的小鸟，趁着猫睡着的时候营救被捉的小鸟幼儿重复游戏，教师根据幼儿的情绪和身体状况调整游戏次数。

### 四、幼儿听音乐，自由做动作，最后学小鸟飞回活动室。

### 教学反思：

本课教学前、教学中、教学后，我尽量带给孩子们“关怀与温暖”。希望他们也能在我的潜移默化中学会去“关怀与温暖”别人，“关怀于温暖”身边的到切事物。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇十一

初步学习围绕主题进行扩展性谈话，并能耐心倾听别人讲话。

学习疏导自己的不良情绪。

增进同伴之间的友爱情感，学会宽容让。

教具学具准备：随机拍摄幼儿在幼儿园与同伴发生纠纷的片段，《幸福拍手歌》磁带，录音机。

知识经验准备：幼儿已经具备一定的讲述能力。

观看教师拍摄制作的幼儿生活片段录像。

片段一：俊俊和苇苇在“娃娃家”给小娃娃穿裙子，怎么都穿不上，苇苇气呼呼地把娃娃丢在了靠垫上。

片段二：凯凯和亮亮在建构区建房子，凯凯正用木板搭高楼，亮亮想让凯凯给一块木板，凯凯没给，亮亮抢过凯凯的木板，凯凯生气地哭了起来。

片段三：几个女孩子在卫生间洗手，有一个小女孩不小心把水溅到小艺的衣服上，小艺撅着嘴生气地走开了。

幼儿围绕问题自由交流讨论。

提问：他（她）们为什么会生气？小朋友想一个办法让他（她）们开心起来吧！

幼儿说出自己的办法，然后请当事人讲述自己当时的心情，并说一说听了小朋友的办法是否快乐起来。

根据幼儿讲述的.办法，分三组进行现场情境表演。

结合自身经历拓展谈话：生气的时候应该怎么办？

引导幼儿知道生气是很正常的情绪，这时首先要了解生气的原因，积极想办法疏导自己的情绪，如果是其他人导致的，可以多礼让、多宽容、多谅解；排解情绪的方法有许多种，例如：独自静坐，消消气；主动向别人倾诉心中的感受；听听音乐等。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇十二

小鸟飞的动作，中班幼儿都能利用双臂的上下起伏表示出来，但在脚和腿的动作上却不容易体现。本节活动主要通过幼儿两人间的造型来引导幼儿用屈膝下蹲、平衡的动作表现小鸟，丰富幼儿的已有知识。通过让幼儿自己设置游戏场景，充分调动幼儿参与游戏并于他人合作的兴趣。

- 1、让幼儿感受集体生活的乐趣，从中体验合作学习的快乐。
- 2、在活动中培养幼儿的想象力和创造力。
- 3、指导幼儿练习屈膝下蹲、平衡等动作。

1、小鸟头饰一个。

2、各种布置树林用的材料（如：装有沙子的饮料瓶、小树枝等）

3、背景音乐

一、开始部分

听《健康歌》的音乐，作热身运动。

二、中间部分

1、让幼儿自选材料布置树林。

2、幼儿在自造的树林中学小鸟自由飞。

3、造型练习。

(1) 鼓励幼儿做各种鸟的动作，引导幼儿练习屈膝下蹲、平衡等动作。

(2) 请两名幼儿组和造型展示给大家看。

(3) 幼儿自由结伴造型。

(4) 指导幼儿利用屈膝下蹲或抬腿的动作来表现小鸟的动作，教师采用“拍照”引起幼儿造型的兴趣。

4、幼儿游戏。

提醒幼儿音乐一停，要马上和附近的伙伴两人一组摆好造型准备照相，同时要保护好小树。

5、幼儿再次种植树木，增加游戏的难度。

树林里的树更茂盛了，小鸟们进去的时候一定要注意保护自己不要撞倒树，否则身体会受伤，就不能参加游戏了。

三、结束部分

放松活动《雪人融化了》

## 中班健康快乐心情教案与反思篇十三

1、知道每个人都有不高兴的时候，但要以适当的方式表达，调节自己的情绪。

2、学会表达，调节自己情绪的方法。

3、帮助幼儿建立快乐的情绪。

4、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。

5、能大胆、清楚地表达自己的见解，体验快乐。

重点：知道幼儿知道每个人都有不高兴的时候，但要以适当的方式表达，调节自己的情绪，不要轻易的动怒和乱发脾气。

难点：

1、幼儿要学会表达和调节自己情绪

2、教师帮助每个幼儿建立快乐的情绪。

1、故事《我再也不生气了》

2、教具魔术箱各种表情脸的卡片

一、谈话导入活动

幼儿自由的说，老师认真的倾听不立刻做出评价。

“有一个小男孩他也很喜欢生气，我们来看看他生气的时候是怎么表达的”

二、听故事理解故事

老师生动的’讲故事，幼儿倾听。

老师提问引导幼儿理解故事内容和了解故事的含义。

如：

- 1、这个爱生气的小男孩叫什么名字呢？（豪豪）
- 2、他在什么时候会生气？（遇到不开心的事情的时候）
- 3、他在生气的时候会怎么做？（双手在胸前交叉，小嘴一撅，跺脚等）
- 4、老师说了什么让豪豪不在生气了？（经常生气对身体不好，会变的不聪明等等）

### 三、讨论

- 1、老师组织幼儿分组讨论，说一说自己生气时的表达方式对不对？应该怎么做？

教师在幼儿讨论时巡回指导，引导幼儿围绕主题谈话。

幼儿在讨论一段时间后，老师请个别幼儿大声的说说自己的办法。

### 3、总结

老师在幼儿讨论的差不多的时候和幼儿一起总结出：生气按伤害我们的身体的健康，生气时如果乱发脾气，小朋友和同伴也会不喜欢我们，不再和我们一起玩耍和做游戏。当我们遇到不高兴或者生气的事情的时候要先和同伴商量，征求同伴的意见。如果别人不同意自己也不能大嚷大叫。先深呼吸调节自己的情绪，然后走到一边，找自己喜欢自己做的事情，转移自己的注意力。

### 四、说故事

老师组织幼儿说一个有关生气的故事，讲一讲故事中的主人

翁生气后是怎么表达、怎么调节自己的情绪的。（幼儿可以从身边的人说起可以是爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、自己等）加深幼儿对调节生气方法的理解和记忆。

## 五、玩一玩

教师组织幼儿玩有游戏：

要求：幼儿轮流到魔术箱里来摸画，摸到什么表情就要自己做出来。

游戏活动气氛活跃，游戏反复进行。

## 六、课后延伸

在以后的日常生活中老师多多注意幼儿的情绪，当发现不良情绪时，老师及时的引导，教育幼儿运用积极的表达方法，引导幼儿控制自己的情绪。

- 1、通过本次活动，多数幼儿知道了控制自己的情绪，不乱发脾气，知道了通过转移自己的注意力而达到调节情绪的目的。
- 2、备课和教学活动有一定的差距，在幼儿与同伴之间的讨论的时候，活动中如果没有老师不断的引导他们很容易跑题，谈论其他的话题。
- 3、幼儿在说故事的时候，我会考虑到每个幼儿之间他们的语言表达能力，而对他们进行不同的语言引导。
- 4、如果在让我上一次这堂教学活动，我会在多方面改进自己的教学方式方法。

## 中班健康快乐心情教案与反思篇十四

快乐是人的心理的主要外在表现之一，也是幼儿的基本情绪。就快乐而言，它有利于幼儿的身体茁壮成长，有利于幼儿的学习活动快速有成效，有利于幼儿的心理健康发展。从某种意义上来说，拥有快乐就拥有成功的第一步。当然，能做到快乐分享，就使人与人之间的关系又进一步融洽和谐了。

- 1、幼儿知道快乐的事要大家分享，体验与同伴分享的快乐；
- 2、培养幼儿快乐的情感和关心、友爱他人的良好品质。

1、关于幼儿某一快乐事的照片；

2、一盒生日蛋糕和生日蜡烛，盘子、勺子人手一份；

3、《生日快乐歌》磁带，录音机；

4、手工制作材料若干。

1、交流快乐的事，让幼儿知道快乐的事可以让大家都知道。

(1) 出示关于幼儿某一快乐事的照片，引导幼儿谈论。

a□师：这一张照片上的人是谁？他的心情怎样？你从哪里看出来的？

b□学习“快乐”一词，体会快乐的表情，并做一做：哈哈大笑、嘻嘻一笑、微笑、欢笑、手舞足蹈等。

(2) 指名某幼儿讲讲照片中的快乐事，激发幼儿讲述的愿望。

(3) 启发幼儿互相交流快乐的事。

小结：我们生活中的快乐事真多呀！有：旅游、参加宴会、

过生日等，都能让大家记忆犹新！

2、集体过生日，体验与同伴分享的快乐。

师：\*月是一个快乐的月份，我们班有不少小朋友也要在这个月中度过他们\*岁的生日。他们的心情怎样呢？我们一起来听听他们的心里话。

(1) “小寿星”们交流过生日的愉快心情。

(2) 师：今天让我们在一起，为他们过一个集体生日。那么，我们可以给他们送点什么礼物呢？请你想好后把它画在纸上。

(3) 幼儿动手画礼物，教师巡视指导。

(4) 师：礼物都画好了，我们就要开始送礼物了。请你准备一下，送礼物时你可以说些什么祝福的话。并请幼儿交流。

(5) 班幼儿祝福“小寿星”们，并给他们赠送生日礼物。

(6) 齐唱《生日快乐歌》，分享生日蛋糕。

3、回忆往事，再谈快乐的事。

幼儿讨论、交流。

小结：其实，快乐就在我们身边的每一件小事中，帮助别人和被别人帮助一样能带给我们快乐。

4、快乐游戏《欢乐舞》。

师：让快乐永远伴随我们成长。大家一起跳起来吧！音乐游戏《欢乐舞》。

1、结合快乐的国庆节，让幼儿把过节时的愉快喜庆场面画下

来，讲给小朋友听。

2、在秋收后，让幼儿带一些水果（苹果、橘子、西瓜、柿子、石榴等）到幼儿园来与大家分享，在品尝聚会中体会快乐的心情。