

# 中班心理健康教案 20 篇大全

《中班心理健康教案 20 篇大全》这是优秀的幼儿园教案设计文章，希望对您的学习工作中带来帮助，快来看看中班心理健康教案 20 篇大全！

(1) 小班健康教案《就餐前洗手》含反思活动设计背景

《幼儿园教育指导纲要(试行)》中指出：“幼儿园必须切实做好幼儿生理及心理卫生保健工作。”我发现小班幼儿在吃饭前没有洗手的习惯，即使在老师的及时提醒下，也不会使用正确的洗手方法。为了培养幼儿就餐前洗手的习惯，我根据小班幼儿的年龄特点设计了本次活动。

活动目标

- 1、知道餐前洗手可能减少肚子疼，养成餐前洗手的好习惯。
- 2、学会洗手的正确方法，能在餐前自觉洗手。
- 3、培养幼儿在观察活动中探索学习的能力。
- 4、初步养成良好的卫生习惯。
- 5、初步了解健康的小常识。

教学重点、难点

- 1、了解吃饭前洗手的重要性

## 2、正确的洗手方法

### 活动准备

#### 1、儿歌《洗手歌》

#### 2、小香皂、小毛巾、小脸盆每人一份

### 活动过程

#### 1、教师有感情的讲述故事《小明生病了》，导入活动

师：小明这样做好不好，为什么？

幼：这样不好。他不讲卫生，才会肚子疼的。

小结：如果我们吃东西前不洗手，细菌就可能由我们的小手随着食物带入口中，肚子就可能因受到细菌感染而痛的。（快思老师.教案网出处）所以，我们小朋友一定不要学小明那样，大家要做个讲卫生的好孩子。

#### 2、及时提问，让孩子们想办法解决问题。

师：吃东西时，怎样才能避免肚子痛呢？

幼：小手洗干净。

小结：小朋友讲得很对，如果我们把手洗干净了，就可以杀死手上的细菌，还有就是把食物也洗干净，这样细菌就不能在我们的肚子里安家了。

#### 3、教师示范洗手的正确方法。

教师一边念儿歌《洗手歌》“排好队，向前走，做什么？去洗手。小肥皂，搓搓手；自来水，冲冲手；小毛巾，擦擦手。干

干净净一双手，我们大家拍拍手”，一边为幼儿演示正确的洗手方法。

4、幼儿跟着教师边念儿歌边做洗手的动作。

5、幼儿手端小脸盆，带上小毛巾和小香皂练习洗手，学会洗手的正确方法。

小结：小朋友，只要我们学会正确的洗手方法，吃东西前洗干净自己的小手，细菌就会远离我们，这样就不会像小明肚子痛了。

6、加餐前，教师引导孩子按正确的方法洗手。让孩子们想一想，生活中除了吃东西前要洗手外，还有什么时候也要洗手呢？

#### 教学反思

本次活动，我主要运用了故事启迪法、亲身体验法等教学活动，幼儿不仅知道了就餐前洗手的重要性，而且学会了洗手的正确方法，并初步有了吃东西前要洗手的意识。小班孩子年龄小，记得快忘得也快，我交待家长加强对幼儿习惯的强化和监督。我想要是能用上孩子们喜欢的动画人物讲述吃东西前不洗手会有啥坏处，并用视频动画演示正确的洗手方法，孩子们可能会记得更牢固。

(2) 小班健康活动教案《自己的事情自己做》含反思活动目标：

1、培养幼儿独立生活的意识，逐步改变他们依赖成人的心理状态。

2、学会一些力所能及的自我服务技能，知道主动承担一些家务劳动。

3、初步懂得自己长大了，遇事能够试着面对。

4、愿意交流，清楚明白地表达自己的想法。

5、懂得在别人有难的时候要想办法去帮助他们。

活动准备：

1、儿童服装、雨具各若干件。

2、脸盆、肥皂、手绢等。

活动过程：

1、请幼儿介绍一下自己的衣服、鞋袜等都放在家里的什么地方？每天穿什么衣服由谁来决定，谁来找。

2、调查一下每天都有谁听天气预报。

3、老师请小朋友讲讲，听天气预报对他们有什么意义。

4、玩游戏：请听天气预报

玩法：

幼儿分成若干小组，以小组为单位回答问题。

老师做预报员，向幼儿预报天气，让幼儿根据听到的天气预报，选择衣服、雨具等，看哪组选得快而且正确，优胜组得一枚奖章。

如：老师报阴有雨，幼儿就必须选择雨衣、雨伞；

最低气温 15℃ 以下，幼儿要选择毛衣等；

最高气温 25℃ 以上，幼儿可选裙子、短裤。

5、玩游戏：看谁的衣服最整齐

玩法：（幼儿分为人数相等的若干组进行比赛）

每组幼儿前面放两张桌子，其中一张桌上摆放与幼儿人数相等的各种服装。游戏开始后，每队幼儿均从第一个人起跑到桌前，任选一件服装叠好放到另一张桌上后跑回，拍打第二个人的手，第二个人再去叠放衣服，以此类推。叠放整齐、速度快的一组获胜。

6、教师示范如何洗手绢，要求幼儿回家练习洗手绢、袜子等，并晾起来。

活动反思：

作为教师的我们应该不失时机地找机会锻炼他们，让他们学会自己的事情自己做，这样才能让他们经受住挫折，也有益于今后的成长。

（3）小班健康教案《医院》含反思活动目标

- 1、知道生病了就要去就医。
- 2、了解就医的心理准备和安全注意事项。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、知道检查身体的重要性。

5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动准备

图片、“医院”游戏情境

活动过程

一、谈话：说说已有的就医经验。

你们有没有去过医院？

问什么要去医院，去做些什么事？

医院里有些什么机器可以帮助医生看病？

二、观察图片，知道去医院的原因。

兔妈妈为什么要带小兔到医院去？

三、观察图片，了解就医的心理准备和安全注意事项。

1、克服惧怕医务人员的心理。

2、做个勇敢的孩子，配合医生做检查。

3、不乱动诊疗室的物品。

4、注意清洁卫生，不到处乱摸。

5、耐心等待就医。

四、扮演角色进行表演，熟悉就医流程。

教学反思

通过本节课的学习，幼儿知道了刷牙的好处，掌握了正确的刷牙方法，养成了保护牙齿的良好习惯，达到了本节课的活动目标。幼儿能参与活动兴趣很重要，因此在这节课中我准备

了许多教具来吸引孩子的眼球，让幼儿在每个环节都有可尝、可看、可动手的教具，孩子们在课堂中积极性很高，课堂气氛也很活跃，来听课的老师们评价不错。但由于我们班多数孩子来自于农村，可能在家坚持刷牙的不多，因此在探究、学习正确的刷牙方法时，还有些孩子掌握不是很好，看来还需家园配合，让家长在家指导孩子正确刷牙，并能坚持刷牙。

#### （4）小班健康教案《笑和哭》含反思

活动目标：

- 1、知道哭和笑对心理健康的影响。
- 2、能准确表达自己的情绪。
- 3、愿意做乐观、开朗的幼儿。
- 4、体验游戏的快乐。
- 5、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

活动准备：

- ◎ 《笑脸、哭脸娃娃》游戏卡（见教具盒）。
- ◎ 《笑和哭（一）》《笑和哭（二）》挂图（见教具盒）。
- ◎ 表情卡片（一面画笑脸一面画哭脸的圆形卡纸）每人一张。

活动过程：

☆谈话：

1、出示笑脸娃娃。

教师：这个小朋友脸上的表情是什么样的？

想一想，她为什么笑呢？可能发生了什么事情？

2、出示哭脸娃娃。

教师：这个小朋友脸上的表情是什么样的？

她为什么会哭呢？可能发生了什么事情？

☆比较教师：笑和哭的表情有什么不同？

你喜欢笑还是哭？为什么？

☆表达组织幼儿看《笑和哭》挂图，请幼儿回答问题。

教师：小朋友一不小心摔倒了，他怎么了？

小朋友的妈妈来接晚了，她怎么了？如果你的妈妈来晚了，你会怎么做？

小朋友不小心把她的新衣服弄脏了，她是什么表情？

小朋友抢他的玩具，他的表情是什么样的？如果别人抢你的玩具，你会怎么做？

☆游戏结合幼儿生活实际，提出各种问题，请幼儿举表情卡来回答。

教师：你的玩具找不着了，你会怎样？

你和小朋友不小心碰到一起，你会怎样？

.....

活动建议：

本活动是健康领域有关心理健康方面的教育活动。活动中通过观察、讲述和讨论，让幼儿明白哭和笑对自己身心健康的影响。

在比较笑脸娃娃和哭脸娃娃的表情时，要重点引导幼儿从眼睛、眉毛、嘴等部位观察两种表情的不同之处。在表达的环节，要引导幼儿观察理解图片的内容，并联想到自己来表达。在游戏环节，教师可结合班级幼儿曾经发生过的事件进行提问，当幼儿举出表情卡片后，要重点引导幼儿讨论解决问题的办法。

此活动可以延伸到日常生活中，教师要注意观察幼儿的表现，根据偶发事件进行随机教育，鼓励幼儿做一个乐观、开朗、勇敢的孩子。

教学反思：

幼儿能根据哭和笑的表情进行大胆的想法，并能用较连贯的语言表达自己的心情体验。了解自己的表情，不仅可以丰富与人交往的技能，而且可以丰富表达表现的手法。根据这个了解我想在这一节语言课上怎样让小朋友在边玩中边识字呢？

使这节课不会枯燥无味，我利用小班小朋友的年龄特点，准备了听表情情绪的录音来引题，小朋友们学的很愉快很开心的。

(5) 小班健康优秀教案《我不认识你》含反思

活动目标：

- 1、让幼儿知道不能轻信陌生的话，不能跟陌生人走。
- 2、培养幼儿的自我保护意识和能力。
- 3、体验游戏的快乐。
- 4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

1. 请两位幼儿不认识的阿姨扮演陌生人，并设置好情境。
2. 饼干、巧克力、玩具等。

活动过程：

1. 讲故事《小华和陌生人》。
2. 组织幼儿讨论：
  - (1) 小华跟谁走了？
  - (2) 什么是陌生人呢？
  - (3) 他怎么会跟陌生人走的呢？
  - (4) 结果怎样了？
  - (5) 小朋友能不能相信陌生人的话？
  - (6) 为什么不能轻信陌生人的话？

小结：陌生人可能有坏人，坏人会用好吃的食物、有趣的玩具，或者说好听的话骗小孩，把小孩拐走，使小孩再也不能回自己的家，所以我们不能随便相信陌生人的话，更不能跟陌生人走。

情境练习。学习一些对付陌生人的方法，培养幼儿自我保护的意识和能力。

情境(一)：一个陌生阿姨敲门进教室，对某幼儿说：“我是你妈妈的朋友，她今天没空，让我来接你回家，你跟我走吧……”

老师提示：

- (1)你认不认识她？
- (2)如果你不认识她，能不能相信她的话？
- (3)小朋友都来想一想，××应该对这位陌生人说什么？(让幼儿练习)

这样，陌生人见骗不了小朋友，只好走了。

情境(二)：

小朋友们正在草地上游戏，一位陌生的阿姨进来，对一位小朋友说：“小朋友真可爱，阿姨给你吃巧克力。”

老师提示：

陌生人给你的东西能不能吃？为什么不能吃？

幼儿在师的提示下，对陌生人说：“阿姨，我不吃巧克力。”陌生人又拿出玩具给小朋友玩，师提示：“能不能接受陌生人的礼物？为什么不能？”

陌生人遭小朋友拒绝后，边走边说：“真拿这些小孩没办法！”

结束。提醒幼儿今后不要离开集体或成人单独活动，遇到陌生人时，不能轻信陌生人。

教学反思：

通过本节课的学习加强幼儿的自我保护的意识：不吃陌生人的东西，不跟陌生人走，不轻信陌生人的话。

(6) 小班健康教案《我的小脚本领大》含反思

教材

《我的小脚本领大》是小班下学期主题五中的一个活动内容，我选择本活动是由于小班幼儿已具有初步的自我意识，对身体各器官逐步产生探索兴趣。然而，幼儿对身体器官的认识还很肤浅，爱护身体、保护自己的经验又比较缺乏，此活动的进行，可以使孩子认识自己的小脚，知道小脚的用处，对自己的小脚感兴趣并萌发保护小脚的意识。

说活动目标

本活动灵活性强，不受季节、时间、环境的限制。根据幼儿的年龄特点和现有水平，我确定本活动的目标为：

1. 能积极参加体育活动。
2. 在活动中感知脚对人体的重要性，学习简单的保护方法。
3. 认识自己脚，了解脚的外形特征及其作用为了更好的完成本活动教育目标。

能认真倾听同伴发言，且能独立地进行操作活动。

5. 培养幼儿乐观开朗的性格。

我把活动的（重点）确定为：认识自己的脚，了解其作用。

活动的（难点）为：感知脚对人体的重要性，学习保护方法。

活动准备

根据小班幼儿喜欢玩玩具这一特征，为幼儿准备了娃娃大脚两只，娃娃一个。

学情

小班幼儿年龄在3-4岁，他们处于游戏年龄阶段，是角色游戏的高峰期，他们对游戏特别感兴趣，但由于词汇贫乏，幼儿在在游戏中想说又不知该怎样说，即使说了也很难把自己的意思表达完整。因此，我想通过活动，让幼儿体验游戏的乐趣，给幼儿提供说话的机会。

教法

1、游戏法：游戏是幼儿最喜欢的活动，是引导幼儿主动学习的重要方式，能够给幼儿带来许多乐趣。小班的幼儿年龄小经验缺乏好模仿，如：组织幼儿一起模仿走路、跳、跑步、转圈的动作等，在游戏中使幼儿自然对脚的认识，知道了脚能许多事情。

、观察法：让幼儿观察娃娃的小脚迎合自己的小脚比一比，一起说一说自己小脚的脚步。观察自己的小脚有几部分组成围绕我的脚上有什么，我的小脚本领大怎样保护脚等问题，师生共同完成目标。

### 学法

感知法：由于小班幼儿的经验缺乏又喜欢模仿，容易在经验分享中产生人云亦云的现象，如在讨论小脚会干什么时，一个幼儿说我的小脚会走路，其他的幼儿也会跟着说会走路，幼儿的思路打不开，就不能较好地完成教育目标。所以我会让幼儿在心里回答不出声请幼儿全都了解后通过教师适时的引导，让幼儿说出自己心里的那个答案打开孩子的思路。并能尝试着用语言表达出来，这样能够有效的化解难点，突破重点。

除感知法外，游戏法也贯穿于活动始终，我的小脚本领大，引发了幼儿的兴趣；讨论法、谈话法引领幼儿认识小脚和各部位的名称；经验感知法的运用使幼儿在游戏和探索中知道小脚能做许多的事情。

### 活动流程

第一部分开始导入部分：出示教具娃娃引起幼儿的兴趣。  
教师：玩具娃娃去旅行，今天来到咱们班，他长了一双大脚丫，本领特别大让我们来看他的大脚丫长什么样子？第二部分展开部分：

出示娃娃大脚丫，引导幼儿观察脚丫外形特征。

2. 比较脚丫，引导幼儿认识自己小脚。娃娃要和你们比脚丫，快快伸出你们小脚丫和他们比一比。

(1) 引导幼儿说说自己有几只脚。

(2) 让幼儿数一数自己的脚趾，摸摸脚背、脚心、脚心和脚跟，知道他们的部位，说出他们的名称。分析：这里为解决本活动的重难点，我采用了观察法，让幼儿跟娃娃的大脚丫比一比，让幼儿观察自己的小脚丫请幼儿数一数自己的脚趾、摸摸脚背、脚心、脚跟让幼儿知道他们的部位。并通过游戏 小脚丫真能干 让幼儿了解其作用。

3. 游戏：小脚丫 引导幼儿了解脚的作用。

(1) 提问：小脚可以干什么？

(2) 游戏：《小脚丫真能干》

(3) 教师小结。

4. 自由交流：保护小脚丫的办法。

(1) 鼓励幼儿大胆说出自己保护小脚的办法。

(2) 欣赏儿歌《洗脚》教育幼儿注意讲究卫生，保护自己的小脚。第三部分为结束部分：活动延伸：组织活动 踩脚印 将幼儿的脚印不至于教室中，鼓励幼儿邀请自己的爸爸妈妈猜一猜、找一找自己的小脚丫。

教学反思：

活动形式符合幼儿好奇、好动的心理特征。给幼儿提供丰富的物质环境，刺激幼儿去感受美和表现美。“兴趣是最好的老师”，幼儿心理发展的特点是好动，对一切事物充满了好奇心，求知欲望强烈。及时表扬幼儿的点滴进步，肯定和鼓励幼儿的好奇心和探索举止，树立自信心，挖掘幼儿的创造潜能。

#### (7) 小班健康教案《找朋友》含反思

活动目标：

- 1、锻炼小朋友一对一整齐走的能力。
- 2、锻炼小朋友的反应能力。
- 3、培养幼儿与同伴之间和睦相处并珍惜这份友情。
- 4、遵守游戏规则，体验与同伴合作游戏及控制性活动带来的快乐。
- 5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

活动准备：

一首儿歌

活动过程：

- 1、现在教室里教小朋友们一首找朋友的儿歌，能熟练念出。
- 2、小朋友下楼后，让他们内外站成两个圆圈，其中外圆要比内圆多一个。游戏开始，小朋友按照圆形轨道向相反方向走(外圈逆时针走，内圈顺时针走)，边走边念儿歌。(快思老师.

教案网出处)念完最后一个字时，内外两圈的小朋友立刻相互拉手做朋友，找不到朋友的小朋友要站中间。找到朋友的小朋友继续念儿歌转圈。

活动提示：

如果人员相等的时候，可以先对好朋友，在走时念完儿歌时比比谁先找到原来的朋友。

活动反思：

游戏过程中，小朋友很难按照原来排好的圆圈轨道转圈，现场容易混乱。而且有些小朋友很难准确地念出儿歌。

活动分析：

临时教的儿歌小朋友一时间很难快速掌握。

反思调整：

- 1、提早教会小朋友们儿歌
- 2、讲解游戏规则时应该用小朋友们比较可以理解的语言来讲述。
- 3、现场出现混乱时要及时的控制。

(8) 小班健康活动教案《笑一笑》含反思

活动目的：

感受开心，愿意当个快乐宝宝。

愿意交流，清楚明白地表达自己的想法。

培养幼儿思考问题、解决问题的能力及快速应答能力。

活动准备：

物质准备：

神态快乐的小猫，小狗，小猪，小猴玩具及相应的头饰若干。

材料配套：

幼儿活动操作材料《笑一笑》。

活动过程：

1、引导幼儿观赏小猫、小狗、小猪、小猴玩具。

提问：这些小动物快乐吗？你是怎么知道的？小动物们为什么这么快乐？

2、引导幼儿欣赏儿歌《笑一笑》。

3、引导幼儿玩游戏 笑哈哈 。

玩法：教师与幼儿分别戴上头饰，扮演各种小动物，当念到 你看 XX也在笑 时，扮演该动物的幼儿自由表现开心的动作及表情。

4、指导幼儿看操作材料《笑一笑》，说说图上的小朋友为什么笑。

教学反思：

利用多种感观让幼儿去认知事物是我们常用的教学方法。在活动中，我发现幼儿们的态度积极，表现出极大的兴趣，创造力也得到发挥。

### (9) 小班健康教案《笑一笑》

活动目标：

- 1、感受开心，愿意当个快乐宝宝。
- 2、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。
- 3、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。
- 5、愿意与同伴、老师互动，喜欢表达自己的想法。
- 6、培养幼儿乐观开朗的性格。

活动准备：

物质准备：神态快乐的小猫，小狗，小猪，小猴玩具及相应的头饰若干。

材料配套：幼儿活动操作材料《笑一笑》。

活动过程：

- 1、引导幼儿观赏小猫、小狗、小猪、小猴玩具。

提问：这些小动物快乐吗？你是怎么知道的？小动物们为什么这么快乐？

- 2、引导幼儿欣赏儿歌《笑一笑》。

- 3、引导幼儿玩游戏 笑哈哈 。

玩法：教师与幼儿分别戴上头饰，扮演各种小动物，当念到 你看 XX也在笑 时，扮演该动物的幼儿自由表现开心的动作

及表情。

4、指导幼儿看操作材料《笑一笑》，说说图上的小朋友为什么笑。

(10) 小班健康公开课教案《真好吃》含反思

活动目标：

懂得食物对身体健康的重要作用，养成不挑食的习惯。

使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

培养幼儿养成良好生活习惯的意识。

活动准备：

物质准备：木偶(胖、瘦小猪各一只，小狗一只)，餐桌(摆放食物)，鸡蛋若干，炒蛋厨具等。

材料配套：幼儿活动操作材料《健康 / 社会 / 艺术·谁该得笑脸?》

活动指导：

1. 出示一胖一瘦的两只小猪木偶，请幼儿猜猜：它们为什么一胖一瘦?

2. 边演示桌面教具，边讲述故事《大大和小小》。

★提问：

吃饭的时候，大大是怎么做的?小小呢?

大大长得怎么样?小小变得怎么样了?

小小后来为什么能和大大长得一样健壮呢？

3. 引导幼儿观察操作材料《谁该得笑脸？》，说说图上的小朋友谁该得笑脸、谁该得哭脸，然后把贴贴纸贴在做得对的小朋友旁边。

4. 出示鸡蛋，引导幼儿说说吃蛋对身体健康的好处。

5. 引导幼儿观看教师炒蛋过程并品尝。

活动建议：

◆生活活动：在幼儿进餐时，教师以‘美食播报’‘我不挑食’展示栏等形式，让幼儿了解食物的营养，鼓励幼儿样样食物都要吃。

◆家园共育：

(1) 指导家长为幼儿制订合理的食谱，在烹调上注意色、香、味，诱发幼儿的食欲。

(2) 与教师共同配合，纠正幼儿挑食的坏习惯。

◆领域整合：引导幼儿学习歌曲《大家叫我小壮壮》、儿歌《长成一个壮娃娃》，进一步帮助幼儿养成不挑食的好习惯。

教学反思

本次教学活动孩子们的学习积极性高，教师在介绍各种食物时没有做到既详细又明了好记。活动还算挺成功。

(11) 小班上学期健康教案《我想长大》含反思

活动目标：

1. 了解人是慢慢长大的，不能着急。
2. 感受长大的变化，看到自己的进步，萌发自信心。
3. 幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力
4. 幼儿可以用完整的普通话进行交流。

活动准备：

1. 收集幼儿不同时期的照片。
2. 故事 PPT
3. 故事挂图

活动过程：

一、导入：教师与小朋友相互熟悉，拉近距离。

小朋友们，刚才我们在教室里已经互相认识过了，现在我来看看，你们是不是真的记住我了。我们互相问声好吧！小朋友们好！

老师很开心，因为你们都记住了。

二、引出：出示小动物图片吸引小朋友注意力。

师：今天我来是和小朋友们一起学本领的，不过我不是一个人来的，我带了三个好朋友。你们想认识他们吗？（想）好，我们赶紧把他们请出来吧！

1. 出示挂图第一张师：小朋友看看，三个好朋友是谁呀？

（小老鼠、小猴子、小青蛙）师：小眼睛可真亮呀！我的三个朋友心里都在想着同样一件事情，盼望着。。。

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/208133032072006036>