

# 中学生健康教育班会总结 初中心理健康 教育班会教案(优秀5篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 中学生健康教育班会总结篇一

教学目的：

- 1、初步意识到当你遇到自己不愿意做而别人叫你去做的事情时，怎么处理。
- 2、初步学会分清拒绝的条件，了解合理拒绝的技巧。
- 3、能够掌握拒绝的简单技巧，学会说“不”。

教学重点：

1情境设计：（要求情境来源于学生的生活）

2学生的参与：（让学生在参与中不知不觉地学到技巧，学生的投入程度将影响到教学效果）

教学材料：

黑板，粉笔，情景剧材料

教学过程：

导入：在这节课的开始，先跟大家讲一个故事：你们知道重庆电视台生活麻辣烫这个栏目吗？在放假的时候讲了这样一个故事。一个男孩爱上了一个女生。某天这个女孩下班后，他在单位外等她。他心里盘算着请女孩吃一顿最好的——到骑龙吃火锅。大家想一想一顿火锅多少钱呢？两百多够了吧。可是正当他约这个女孩的时候，女孩的妈妈突然出现了。于是便三个人一起去吃饭。女孩的妈妈选择了最贵的餐馆，点了很贵也很多的菜。吃不完还打电话让她们家的亲戚都来吃。可怜的这个男生，就一直在一旁数着他的钱，盘算着够不够。不过万幸的是，这个餐厅可以刷卡，他刷尽了他所有的钱。之后，女孩的妈妈就不允许女孩和这个男孩来往了。

故事讲完了，现在请大家想想，这个男孩子为什么要硬着头皮地跟着去吃那么昂贵的一顿饭呢？后来这个女孩的妈妈为什么不要允许他们交往呢？（引导学生回答，因为他想获得妈妈的好感，想拉拢人际关系。但是，因为他死要面子，不会拒绝，所以还是失去了。）

我们都曾经历过这类事件，因为我们都希望自己能够拥有良好的人际关系。其实并不是接受所有人的所有要求，就能够拥有很好的人际关系，学会拒绝，也是我们处理好人际关系的一种重要技能，也就是说，我们要学会说“不”

(板书——学会说“不”)

一情景表演

情境一

(请表演情境一的两位同学上来！)

早自习□a同学正在认真的看书，他在预习今天早上老师要讲的课程□b(急冲冲地)走到a旁边说(随便、高声)：我今天早上被一个05级的撞了，还不道歉呢！我们一起去收拾他！

a做出很为难的样子，(看看书，又看看同学，再迟疑几秒钟，最后还是走了。一定要表现出为难的样子，诸如感到很难办要走又不想走的样子，一定要表现出a是做出了巨大的牺牲的样子)

问a在这种情况下会怎么想呢？b又会怎么想呢？

(请学生来回答)

学生可能分析出□a其实有事，但是又不愿因这事而得罪b□所以就迁就b□从a内心来说a是不想去的。

b得到了他想得到的a的陪同□b也许看到了a这么忙都陪自己，也许会觉得a够哥儿们，这好像才是真正的朋友。

问：a考虑到他如果去了之后会有什么后果吗？

从表演中可以看出□a是没有考虑他出去的后果的。

这可以说是我们生活中的一种情况，也是生活中同学们在处理与同学关系时最常用的一种方式，即(板书：情境-：不顾后果地迁就朋友或同学)

情境二：

提醒同学们想一想：他们是怎么想的，又是怎么做的？)

a正在睡觉

b走来之后，说：“嗨！小a□打球去。”

a□"打什么，没兴趣！睡觉都被你吵醒了！”(粗暴地，声音很大)

b“嚷什么嘛。不去就不去嘛！”(语气愤怒地)说完后转身离去。

学生可能分析出：

a有事，可能心烦，所以他做出了上述的举动。也许他就这种德性，当然这种行为方式是肯定不会得到同学的认同的，也就是说，这种行为是不能被多数人所接受的。

b会怎么想呢？而b的行为语言也很粗暴。

两人的关系会有什么结果呢？不欢而散。

a在拒绝朋友时态度怎么样？结果怎么样？

(板书：情境二：粗暴地拒绝就态度而言)

还有一些情境，请看下面一个情境。看的时候也请思考！

a正在看小说

b走来，说：“嗨！坐了这么久了，我们出去走走”a“不去！”。  
(以一种较为平和的口气，然后接着看书。)

b很委屈很不情愿地走了！

学生可能分析出：

a拒绝了b“如果你是b你会怎么想？

a是不是不要和我好了，自己是不是在什么地方说错了什么，或是做错了什么，要不，他怎么会不理我呢？其他时间他都会和我一起去的，什么原因呢？可能想一个下午也想不出个头绪来。

这种拒绝是(板书：情境三：没有解释的拒绝)

提问这几种拒绝方法好不好？

那么，该以一种什么样的方式来拒绝他人呢？

总结

情境一，不顾前因后果地迁就朋友或同学，这有许多坏处。都有些什么坏处呢？

(请同学讨论)

情境二，这种方式不好，道理很简单。以一种粗暴的方式来对待同学，无谓地刺伤同学，伤害友谊。

情境三，没有解释的拒绝，易导致同学的误会，且再让b伤透脑筋。

我们应该采取一种委婉的方式来拒绝，既不会给自己造成不良的结果，也不会损害友谊，者才是我们希望的。

二什么时候说不？

下边，看下面这一情境，我们又该怎么做呢？

(说明：同学a在做作业，而且今天的作业又比较多□a还有其他的的事情，比如学生会的事。回家之后还有一些家务等。)

这时b跑来对同学a说：“我们班的某某同学在球场踢球时不小心摔了，我们赶快去送他上医院吧！”

问：这时□a去，还是不去？

学生说去，问：为什么？

学生说不去，问：为什么？当然，正确答案应该是去。因为同学受伤，这时朋友的利益更重要。

(学生回答)

总结学生的回答，启发得出：

什么时候该说“不”

(1) 手头的事比别人约你去做的事更重要时

(2) 别人所要求的事确实是自己不愿的

(3) 明显判断不好的事(从社会道德规范看)同学们可以根据上面说的三点给我们举一些生活中的具体的例子：(请同学来说一说)

同学可能会说出：抄作业，自习课有同学找到说话等

三怎样说“不”

(1) 注意聆听对方的谈话

听对方说话是对对方的起码尊重

(2) 要果断拒绝

在拒绝时要果断，不能含糊其辞，要明确地表达自己不愿意的态度。

(3) 作出必要的解释

在拒绝了别人时还应该做出简短的解释。

(4)在拒绝时应注意说话的语气拒绝的是同学，应该有礼貌，(请不要粗暴地对待你的同学，因为我们都不希望别人粗暴地对待我们。)

请同学分组讨论，小组长报告他们的结果。

#### 四拒绝训练

情境一：

新学期开学□a同学的爸爸过完了春节，就要离开家去广州打工□a也想跟着去，因为他不想上学，不想离开爸爸那么久，于是便对爸爸说，“爸爸，我也想跟你一起去打工，我不想读书了。”爸爸说：“……”

情景二：

老师总结：

希望同学们都拥有真实的友谊，在该说不的时候就说不，并且要说的漂亮！当受到拒绝也是一种坦然的心。

## 中学生健康教育班会总结篇二

时间：

20\_\_ .10

地点：

教室

主持人：

—

活动内容：

进行安全行为规范教育

简要记录：

对学生进行安全行为规范教育

- 1、不准到危险地方玩耍。
- 2、不准到有危险水库、泉里游泳。
- 3、不准在路上有违反交通规则行。
- 4、不准玩耍明火，乱放鞭炮。
- 5、不准攀爬电杆，触摸有危险电线接头。
- 6、不准爬楼梯护栏、墙头，在校园追逐打骂。
- 7、不准食用不卫生食品。
- 8、不准翻爬幼儿活动设施。
- 9、不准到“三室一厅”去游玩。

### **中学生健康教育班会总结篇三**

通过这次主题班会，给学生一个了解、认识、感悟的机会。使他们知道自己所在的班级是个怎样的班级，从而来热爱自己的班级。愿意为自己的班集体贡献自己的力量。

主持人：我们这次的主题班会由大家自己来召开，同学们积

极准备，认真排练，下面看看大家的表演。

第一环节：朗诵

青青的松林是蘑菇的家；

蔚蓝的天空就是白云的家；

广阔的牧场是牛羊的家，

弯弯的溪流就是蝌蚪的家。

而我们的家，就是这宽敞明亮的教室，就是这充满爱的集体。

爱是和谐的乐章，爱是力量的源泉。

这个家，有我、有你、有他。

我们在爱的阳光下茁壮成长！

我们42位同学与老师朝夕相处，共同生活在这个和睦温馨的家中。

第二环节：小品表演《为了班级荣誉》

第三环节：朗诵《我能为我的班级做些什么？》

第四环节：做游戏回答问题

下面有9个方块，每个方块中有几个同学的名字，任意选一个方块，被选中的同学请回答问题。

1. 你是否爱这个班集体

2. 我为班集体做过什么

### 3. 我们的班集体的特点

第五环节：猜猜这些话是谁说的？

从来只有拼出来的美丽，没有等出来的辉煌。

困难就是困在屋里就难，出路就是走出去就是路。

少流泪，多流汗，泪水只能给你换来同情，汗水却能为我赢得成功。

共努力，争上游：人心齐，泰山移。

第六环节：我爱我的班集体。怎样让班集体变得更好？

就近讨论后选出代表回答问题

这次班会开得很成功，我很受感动。看到了同学们的表演，听到了你们的心声，从内心由衷的感动。希望大家在这个班集体感受到家的温暖，感受到兄弟姐妹的亲情。在茫茫人海中，42个同学能同窗三年是一种缘分，希望大家珍惜这种缘分，并向你们自己说的那样，多为班级做些力所能及的工作，把班集体当做自己的家一样，能在三年的初中生活结束后由衷地说：我爱我的家，我爱我的班集体，我为我的班集体做了贡献。

这次的主题班会，从选题到组织到召开，全部由学生自己进行，我觉得开得很成功，我也很受感动。

首先，由于学生自己选的题目，虽说是个老话题，但他们觉得很好，认为能从同学们身边找素材，使灵感来自生活，用于生活。主题班会给了学生一个了解、认识、感悟的机会。使他们知道自己所在的班级是个怎样的班级，从而来热爱自己的班级。

其次，主题班会一改以往的死板硬套的形式，而是由大家来表演，又能讨论，畅所欲言的方式，学生们结合自己日常生活中所发生的事设计小品，对一群喜欢新事物的学生来说这正中下怀，给了他们表现的机会，让他们在同学面前展示了自己的优势并树立了自信。

通过这次班会，我的感悟很深。要相信学生的能力，要给他们展示自己的机会，要给他们充分发言的时间，你能从中收获很多，并深受感动。我以后会经常采用这种方式开班会，让学生养成自己的事情自己讨论，自己明辨是非，自己做主的好习惯。

## 中学生健康教育班会总结篇四

时间:第三周

人数:84

主题:生命在你手中--交通安全教育

内容:

活动目的:

- 1、通过读新闻、演小品等形式引起同学们对交通安全的重视。
- 2、通过本次班会活动，使同学们了解一些基本的交通规则及交通标志，并逐步形成自觉遵守交通规则的良好行为习惯。

活动过程:

(一)主持读有关交通事故的新闻以引入主题。

- 1、主持a读新闻。

2、主持b:大家听了这则新闻有什么感想呢?

3、同学们议论,各抒己见。

4、主持小结:

a:生命在你手中,交通安全不容忽视。

b:所以今天我们就一起来学习交通规则,并要养成自觉遵守交通规则的好习惯。

## (二)交通知识竞赛(抢答形式)

1、交通讯号灯有哪些颜色?都有些什么作用?

2、红灯亮时行人该怎样?

3、黄灯亮时还可以过马路吗?

4、什么灯亮时才可以走?

5、行车、行人应靠哪边走?

6、出示各种交通标志,让同学们说出交通标志的名称及其意义。

## (三)看小品,议一议:

1、小品内容:一名小学生放学回家由于不遵守交通规则,结果出了车祸。

2、议一议:

(1)这个小朋友违反了哪些交通规则?

(2) 我们应如何遵守交通规则?

3、把小朋友的错误纠正过来。

4、由小品、谈心得体会。

(四) 小结:

1、同学们小结:通过这次活动,你懂得了什么?

2、班主任小结:生命只有一次,幸福快乐掌握在你的手里,希望同学们通过这次班会活动,学会珍惜生命,养成自觉遵守交通规则的好习惯。

(五) 课外延伸

请你做个交通督导员,带领低年级的弟弟妹妹遵守好交通规则。

## 中学生健康教育班会总结篇五

一、教学目的:

帮助学生知道什么是真正的自我,什么是对自我的正确认识,懂得什么是悦纳自己。通过活动,引导学生正确地评价自己。知道正确评价自己有利于身心健康。能够接纳自己的优缺点,充分利用自己的长处,使自己快乐地学习和生活。

二、教学准备

写有关人物的形容词题板、格言条幅、个人小时候的生活照片、森林动物演出大会故事配乐录音及录音机。

三、教学过程

## 1. 导入

同学们，老师知道大家都是乐于助人的好学生，今天，老师为大家带来了一个小朋友，它最近的心情不好，请大家帮助它。

## 2. 学文明理（播放课文录音故事）

请每个同学对小黄莺说句话，老师把大家说的话录下来带给小黄莺。

（学生轮流发言的同时老师为学生录音）

在我们的生活中在许多人，他们也有过小黄莺这样的烦恼，但是他们能正确的对待自己的问题。书中的课文就给同学们介绍了一名美国残疾人的故事，请一名同学给大家读一读。

## 3. 活动明理

（1）分角色表演“小马过河”。表演结束后

a□请小马说说开始时为什么不敢过河？

b□请观众说说后来小马为什么又敢过河了，完成了妈妈交给的任务？

c□请演员与观众共同分析：如果小马不了解自己的身高与能力，结果会怎么样？

（2）模仿人物：请参加表演的同学尽量表现出被表演同学的特点与优点，然后请问同学们猜一猜被表演的同学是谁？这个同学还有什么优点？再请这位同学说说自己的优缺点以及自己的特点。

(3) 发给每个学生一张图画纸，并将写有形容词的条幅贴在黑板上，请同学们参照词语为自己画像。

要求：画得不好没关系，但要在图画上表现出自己的优点。

#### 4总结全课

今天，同学们在活动中开始学会怎样正确地找到自己的优缺点，回家后请你将课后[实践园]中的话读给妈妈听听，再把[实践园]中的小报作好，把它贴在你的床头，每天看看自己的长处，增加一份信心，就会增加一份前进的力量。

最后老师送给同学们一句话：要记住，不论美丑，世界上只有一个你。