

# 2023年认识香烟教案 生涯规划之认识自己班会(通用5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。教案书写有哪些要求呢?我们怎样才能写好一篇教案呢?下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文,我们一起来看看吧。

## 认识香烟教案篇一

### 活动目的

通过游戏让学生意识到由于缺乏生涯规划,可能会失去很多重要的,原本有机会得到的东西,从而引出“生涯规划”的重要性。

引导语:同学们好~这节课呢,是我们这学期的第一节课,也是我们这周的第一节课,那我们先来玩个游戏,给大家提提神好不好~我们玩的这个游戏叫做“拍卖游戏”大家可以看到ppt上的游戏规则,“游戏中,每个参与者手中有都有5000元(道具钱),它代表了一个人一生的时间和精力。每个人可以根据自己对人生的理解随意竞拍表中的东西。每样东西都有底价,每次出价都以500元为单位,价高者得到东西,有出价5000元的,立即成交。”

活动过程:找两位同学作为拍卖官,进行拍卖活动,并在黑板上登记哪位同学以多高的价格竞拍成功某物。

分享:

1、用全部金钱拍卖一样东西的同学,遇到更好的东西是否会后悔呢?

有一些同学，什么东西都没有得到，是什么原因呢？

小结：

在这个拍卖过程中，一部分同学获得了自己想要的东西，但有大部分同学，没有获得自己想要的东西，为什么呢？刚同学也有说，因为不知道后面有更想要的，已经把钱都用出去了，所以到后面出现了更好的东西的时候，已经没有资本去获得了，是不是。其实这整个过程，像不像我们一整个人生，我们不知道未来该是怎样的，所以盲目地去追寻一个个目标，而等到你发现了自己真正想做的事情，你已经没有那么多精力，也没有那个机会去做了，这是种遗憾，不是么？所以，为了避免这种遗憾，我们就需要对自己的人生进行规划，即生涯规划。而生涯规划呢，是建立在认识自我的基础上的，所以我们这一节课的主题就是：认识自我。

min

介绍说明书□1min□□

引导语：我们在购买一个新产品的时候，我们一般都会先看一下说明书，所以一份完整的说明书对我们认识一个产品是很重要的。所以我们需要一份自己的专属说明书来让自己更好地认识自己，同时更好地自我发展。这份说明书就是我们的id卡。

（发放设计好的说明书。介绍说明书的组成部分。）

填写说明书□3min□□填好收上来）

3、“猜猜我是谁”

活动流程□□5min□对同学进行分组，在收上来的每组的说明书中随意挑选几份，由老师进行描述，并让其他同学猜猜他

是谁？猜对的同学所在组加一分。最后统计每组分数，并对得分高的一组爱的鼓掌，表扬他们善于观察。然后让组长把说明书发回去。

分享（5min（1-3人））：有一些人我们一说出他对自己的描述，其他人就知道是谁，而有一些人我们却很难猜到，这就说明我们要去思考一下：

自己对自己的描述与他人对自己的认识是否相同？

我们可以通过自我评价的方式、他人评价的方式、心理测验的方式来不断地认识自己。当自己与他人的评价不同时，可以结合多方面的评价，对自己做一个反思，完善自己。

心理测试——度假的岛屿（13min）

1、介绍测试并介绍各个岛屿（3min）

2、对选择不同的岛屿分别代表什么，进行介绍（5min）

3、分享：你对自己的描述与所得测验是否相同（5min）

不管我们对自己的描述与所得测验是否相同我们对自己的认识新增了不少，通过这节课希望大家对自己能有一个更全面的了解，这份说明书你可以一直使用并不断地修改，希望你们可以充分发挥它的作用。

## 认识香烟教案篇二

每个人都要认识自己，亮出自我。

### 二. 举事例

霍金是一个懂的感恩生活和乐观不屈的人。

霍金从小就拥有对自然科学的强烈兴趣，在大学时代(当时还没患病)，他就意识到，肯定会有一套能够解释宇宙的万物理理论，并陶醉于对其的思索之中，把之当做了自己的信仰，并具有极强的使命感。

在他21岁得知自己患上了不治之症后他也消沉过一段时间，极度失望时他做了一个梦，梦见自己努力去帮助一些人们。医生当时预测他最多只能活2年，但2年过后情况并不是非常糟糕。后来他又想到了以前曾和自己一个病房的男孩，那个男孩第二天就死去了。他似乎明白了什么，他觉得自己还不算倒霉，不应该就这样放弃，自己17岁就考上剑桥大学，拥有异乎常人的头脑。(之前他就和珍认识，后来他们很快坠入爱河，不久他们结婚了)

患病后，霍金为了家庭，为了自己的理想，果断的“站了起来”，继续了自己的研究。他自己在个人传记中谈到，他并不认为疾病对他有多大影响，他每天都陶醉在自己的世界之中，努力不去思考自己的疾病。同时，他又努力证明自己能够象常人那样生活!霍金在自己的生活中，只要能做到的事情绝不麻烦别人，他很憎恨别人把自己当做残疾人，他说：一个人身体残疾了，决不能让精神也残疾。霍金的意志力是非常坚强的，同时他又是一个对生活很有主见的人。他对生活永远充满了乐观和幽默的态度。在他患病后，曾有6次非常近距离的和死神交手，他都顽强的活了下来。一次霍金演讲结束后，一位女记者冲到演讲台前问到：“病魔已将您永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”

大师的脸上充满了笑意，用他还能活动的3根手指，艰难地叩击键盘后，显示屏上出现了四段文字：

“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；

我有爱我和我爱的亲人和朋友”...

在回答完那个记者的提问后，他又艰难的打出了第五句话：“对了，我还有一颗感恩的心！”

现场顿时爆发出了雷鸣般的掌声。。。

的确用霍金自己的话来说，活着就有希望，人永远不能绝望！比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀！即使病魔把霍金关在果壳中，他也是无限空间之王！

三，读故事后你有什么感受，提问同学

四，趣味活动

猜谜什么动物早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，傍晚用三条腿走路 答案：人

说明离我们最近的往往是最难认知的。我们在整个人成长的经验过

程中，可以不断地认知天地万物，增长经验，但唯独难以认清我们自己。

趣味心理测试

你的个性有哪些黑暗面？

【结果分析】ppt演示

a太任性了我行我素一直是你性格上的致命伤，由于在做人做事上太过任意妄为，常常因为欠考虑而让事情频出状况。粗心大意的你通常最在意的是自己的感觉，忽略了别人的想法，往往没有经过通盘的思考，就马上将自己的喜怒哀乐表现在脸上，有时甚至伤了周遭的朋友而不自知。因此常常得罪人，不知不觉会让人对你敬而远之。尊重他人的意见，多为别人

着想，是你该改进的第一件事！

b.你太软弱了 无论走到哪里，你总是很难自在得起来，旁人的眼光成为你最重要的事情。同样的，不管自己的心情，想法如何，你对任何人总量摆出一副迷人的笑脸，别人说什么就是什么，完全忽略了自己。为了想要八面玲珑，面面俱到，你会压抑起自己的性子，按照别人的要求，做出超乎自己能力的事情，若达不到标准，就容易自怨自艾。你的负面情绪时时都在积累中，像颗定时炸弹一般地存在。或者你该学着表达自己的喜怒哀乐及自己的主张和想法，“做自己”，将会让你更开心哦！

c.你太自大了 对自己有信心是件好事，

d.你太胆小了 你最大的弱点是太胆小、太不积极了！什么事都先想到最坏的打算也没有那股追求成功的野心。你的做事态度一向实事求是，脚踏实地。虽然你是个相当值得信赖的对象，但是，你总是缺乏积极争取到最好的热忱。只要达到事情的最低标准，你就这么停下来了。当别人意志高昂的说：“来做吧！”你却消极地以为：“如果失败了怎么办？”如此畏畏缩缩，怕东怕西的做事态度，常使你到一个程度之后，就很难再进步，甚至成功。为什么不试着给自己一点信心，你不一定是最差劲的那一个，放胆去做，其实你会表现得更好！

你们觉得这个测试准吗？

五，结束语

## 认识香烟教案篇三

活动目标：

1、有勇气在同伴面前大声说话。

2、能用“我叫xx□今年x岁，我是x孩子，喜欢xx”句式介绍自己。

3、了解男女面貌中的性别特征，学会判断性别。

4、愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。

5、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

活动重点、难点：

能用“我叫xx□今年x岁，我是x孩子，喜欢xx”句式比较连贯说话。

活动准备：

男、女布娃娃。

活动过程：

一、观察、谈话导入

出示男女两个布娃娃，请幼儿说说性别，并说出自己是怎样判断的。

二、认识自己

1、请个别幼儿说说自己：姓名、性别、年龄、喜欢什么？

三、游戏互动

幼儿在活动室自由站起，在《找朋友》歌声里，随歌词提示找一个同伴，歌声停止后相互介绍自己。游戏重复多次，引导幼儿找不同的朋友相互介绍。

## 四、结束活动

- 1、幼儿随歌声找凳子做朋友回到座位。
- 2、采访个别幼儿：你在游戏里认识的新朋友有谁？叫什么名字？几岁？喜欢什么？
- 3、任务：回家请爷爷奶奶、爸爸妈妈介绍自己。

### 活动反思：

少一半的幼儿对教师的提问能积极反应，大部分幼儿比较被动，需要鼓励和再次引导。大多数幼儿能简单自我介绍，在游戏互动环节里，幼儿都能参与活动，在且表述时语句单一，缺完整、连贯说话的表达能力。所以，有勇气在同伴面前大声说话、用比较完整的句子表述还需要在不同的领域教学中渗透能力培养，多给幼儿表达的机会。

## 认识香烟教案篇四

“我是什么？我能做什么？我将往哪里去？……”这一系列的问号渗透在初中生刚开始进入初中阶段的学习与生活中，影响着他们对学习、生活的认识和感悟，决定着他们在面对困难与挫折时所作出的选择。此班会的目的是让学生更好地认识自我存在、发掘自我潜能、树立自我信心，为未来的发展打下良好的心理基础；让学生充分的认识自己，在认识自我的基础上了解自信心的重要性，挑战自我，超越自我。

### 【班会准备】

- 1、动员学生踊跃参与，此次班会有助于进一步提高学生的自身修养，充分认识自己的优缺点，扬长补短，发觉自我潜能，磨练自己，挑战自我。班干部在班里积极宣传。



2、将教室里的课桌围着教室四周的的墙壁排放，教室中间空出场地。

3、选定一男一女两个善于言辞的学生做主持人。

4、材料准备：麦克风、多媒体

### 【活动过程】

1、在背景音乐声中，主持人宣布本次主题班会开始。

你相信自己吗？你有自信心吗？你能发觉自己的潜能挑战自我吗？

2、请c同学独唱歌曲《就是我》

3、请几位同学分别谈谈对“认识自我”这个词的认识。主持人分析总结。

4、通过以上环节，同学们初步了解了“认识自我”这个词，那么，你们认识自己吗？知道自己的`优缺点吗？如果知道，你们如何扬长补短，去挑战自我。下面我们来听几个小故事。请d□e两位同学为我们朗读。

### 霍金的故事

原来，随着年龄渐长，小霍金对万事万物如何运行开始感兴趣起来，他经常把东西拆散以追根究底，但在把它们恢复组装回去时，他却束手无策，不过，他的父母并没有因此而责罚他，他的父亲甚至给他担任起数学和物理学“教练”。在十三四岁时，霍金发现自己对物理学方面的研究非常有兴趣，虽然中学物理学太容易太浅显，显得特别枯燥，但他认为这是最基础的科学，有望解决人们从何处来和为何在这里的问题。从此，霍金开始了真正的科学探索。

## 比尔·盖茨的故事

比尔·盖茨出生于律师和教师之家，这个家庭的大人非常注意小盖茨的智力开发和培养。

盖茨三四岁时，母亲外出总是把盖茨带在身边，当他在学校里向学生讲解西亚图的历史和博物馆的情况时，盖茨总是坐在全班最前面，尽管盖茨是个好动的孩子，但在教室里他表现得比其他学生还要专注、认真。

盖茨从小酷爱读书，尽管他是个儿童，但他喜爱读成人的书。在自己家里，他可以随意翻阅父母的藏书。

他7岁的时候，最喜欢读的书是《世界图书百科全书》，他经常几个小时地连续阅读这本大全，一字一词地从头读到尾。小盖茨的父母还尽可能鼓励和提供他各种机会，让他逐渐长大后，父母鼓励他参加童子军的野营活动，小盖茨从与其他孩子的相处中得到了友情的满足。

自从盖茨进湖滨中学那间小计算机房的那一天起，计算机对他就产生了一种无法抗拒的魅力。15岁时，他就为信息公司编写过异常复杂的工资程序。

1973年春，他被哈佛大学接受为学生，他更一发不可收，经常在计算机房通宵达旦地工作。

有好几次，盖茨告诉父母，他想从哈佛退学与他人一道干计算机事业。但父母极力反对儿子开公司，尤其是毕业以前。父母还请了受人尊敬、白手起家的一个著名企业家——斯托姆来说服盖茨打消开公司的念头。斯托姆不但没有劝阻他，反而倾听了这位十几岁孩子的演说后，鼓励他好好干。

1977年盖茨正式退学。他不是厌倦哈佛，而是希望另有远大前程。进80年代后，IBM开始寻求合作伙伴，在于盖茨交谈

了5分钟后，ibm的人认为这是与他们打交道的最出色的人物之一。此后，盖茨为自己写下了更引人注目及有趣的故事。

5、同学们听后一起交流感受，主持人介入引导，让同学从真正意义上懂得“认识自我，战胜自我”的深刻含义。

6、全班合唱《我相信》，在音乐声中结束此次班会。

## 认识香烟教案篇五

理论支持：

积极心理学中将“积极”这个词解释为个人选择最能适应的环境和发挥了最高潜能的行为，是一个人把所有的力量都运用到了极限而问心无愧的人生态度。让学生保持积极的心态，发现自己的长处，扬长避短，帮助学生找到自己正确的前进的方向。并在此基础上能够直面挫折，将自己所有的潜力都发挥出来，自信满满地超越自我。

学生情况分析：

高二是学生高中的过渡发展阶段，高二学生面对选课的问题，升学的压力，常常会迷失自己的方向，没有很好地认识自己，从而发现不了自己身上的闪光点，忽视了自己的优势，潜力。班级当中有不少的学生常常会跟我说：“老师，我是不是真的很笨呐，数学分数一直是那么低迷？”，“老师，高二了，我该选哪门加一学科，我怎么觉得哪门我都不好！”……没有发现自己身上的优点，无法进行正确的自我定位，常常让学生自信心缺乏，无法淋漓尽致地发挥自己的潜力。

教育目标：

帮助学生认识自我，找到自我，正确认识自己的优势，能够更好的学习或是展示自己的才能。

在学习生活中会遇到这样或那样的问题，挫折在所难免，学会面对挫折，找到自信，超越自己，微笑面对高三的学习。

教育关键词：自我认识自信潜力超越

教育过程：

## 一. 认识自我

### 1. 活动：“我的优点清单”（板书）

“天生我才必有用”是说我们每个人都会有自己特有的优点、特长，关键是自己能否认识到和把他们发挥出来。如何认识自己身上存在哪些优点？学会从多方位评价自己，把自己各方面的优点、长处一一罗列出来。

“优点清单”

类别自我评价他人评价

学习能力

交际能力

文娱才能

体育强项

性格方面

动手能力

其它

### 2. 学生交流：“优点轰炸”

要求： 1. 组成4人小组

2. 先找一个同学作被轰炸者，其它三个同学轮流说出他的优点、能

力和特长，直到四个均被“轰炸”过为止。

3. 可根据表现“我的优点”的项目给每位同学指出优点，并写在“他

人评价”一栏

4. 态度要认真、真诚

堂上示范：找出一个较为自卑的同学作为“被轰炸者”站在同学们中间，先由同组成员轮流说出其优点和长处，再请班上其它同学也补充说出他(她)的优点。并提问该同学，这些优点中有没有你自己不知道。

得到别人的赞赏和欣赏会让我们心里乐开花，低调的同学也会不自觉地嘴角微微上扬。自信心也会提高，而信心就像一口井，不断有新鲜的地下水补充，才不会干涸。所以不要吝啬自己的对他人的赞赏，同样的欣然接受别人的赞赏，并进一步认识自己的能力。发挥这些能力。

3. 总结：有句俗语“一枝草，一点露”。众所周知，每棵小草在晨间都会有点露水，没有雾的夏天会有，有雾的时候露水就更多了。露水是由贴近地面的空气中过饱和的水蒸汽因凌晨的低温凝结而成的。这种露珠对树木、花卉、小草总是一样的存在着。在自然界，一切生物都承受着阳光的照耀，雨露的滋润，机会是相等的。即使是一棵不知名的小草，也不例外。每个人身上都有自己的闪光点，都有自己的优势，长处。失去学习自信心，也就失去了学习的灵魂。哲学家卡莱尔曾说过：“人世间最可怕的怀疑就是对自己的怀疑。”

丧失自信心，是人生前进道路上最致命的陷阱。你是否在学习中哀叹：“哎呀！不行，我学不会！我干不了！”“这种题目这么难，我怎么做得出来呀！”“哎呀！这么长的课文我怎么背得出来！”

他们在学习道路上总是怕这怕那、犹豫徘徊、裹足不前。而屈从这种情绪的代价是昂贵的，就个人来说，可能失去本属于你走进一所大学甚至是一所名牌大学的机会，可能失去本属于你收获的丰硕的物质成果，可能失去本属于你创造发明的科技专利，可能失去本属于你取得的事业和巨大成功！

make mental preparations beforehand□

## 二. 面对挫折，我该怎么办？(板书)

遇到挫败信心自然有所削弱，遇到成功信心自然会增强。所以使自己经常尝到成功的体验的话，自信自然会增强。多尝成功体验的窍门有：

(1) 多做自己最拿手，容易取得成功的事。

例：有的同学学习成绩不理想，想提高学习成绩的话，不要期望一下

子全面提高。可以先攻自己最感兴趣、最容易提高的科目，一科成绩有了提高信心随之增强，然后再攻第二科。

(2) 把目标分为若干阶段的小目标。

例：某位同学期中考数学成绩是在班平均以下10分的位置，他的目标是希望在期末考数学成绩在班平均以上10分的位置，就可把这目标分为若干步骤完成：接下来第一次测验达班平均以下5分；第二次测验达班平均分；第三次测验达班平均以上5分；最后在期末考达班平均以上10分。把目标分为若干阶

段小目标，每经过一定努力，小目标达到了，成功的体验就产生了，这成功体验又继续激励自己向目标行进。英语背书。

每个人的成功都是独一无二的。所以，凌志军在其《成长》一书中得出的重要结论是“成为最好的你自己”。也就是说，成功不是要和别人相比，而是要了解自己，发掘自己的目标和兴趣，努力不懈地追求进步，让自己的每一天都比昨天更好。”

(3)付出真正的努力，以勤补拙，打好扎实的学习基础。

古语有云：“天降大任于斯人也，\_\_\_\_\_”。

## 2. 刘翔的故事

在29日晚举行的大邱田径世锦赛男子110米栏决赛中，刘翔因受对手干扰而无缘金牌，但他表示没有遗憾，“比赛就是这样，已经过去了，就不要再多回忆什么了，反正大家都挺开心的。没什么，就是场比赛而已”。

有记者告诉刘翔，很多人认为他当时在赛场上的表现非常大度，很“男人”。开心的刘翔耍起了幽默，“是呀，28岁了，也不小了，应该是个男人了，哈哈！其实主要是做好自己就可以了，用平静的心态面对每一天，加油吧”！

虽然世锦赛决赛成绩为13秒27，但刘翔在比赛中受到对手干扰前，已经处于非常有利的后半程加速状态。孙海平认为，如果没有受到干扰，“刘翔跑进13秒到13秒10左右应该还是有的”，至于刘翔是否会再破世界纪录，孙海平并没有否认，而是说：“这个要看明年了，还要看训练，关键还要看运气。这次(世锦赛)实力是有了，但运气不太好”。

中国田径队总教练冯树勇说：“我个人为刘翔感到骄傲。大

家看到的都是他风光的一面，在受伤这么长时间，经历了那么多事之后，他能走到这一步，我只能说他非常非常不容易。这次事无论是对刘翔还是对罗伯斯都很不幸，但这就是现实。比赛中罗伯斯犯规，我们依据规则进行了申诉，国际田联随后支持了我们的申诉，遗憾的是，刘翔失去了这块金牌，否则我敢百分之百肯定，刘翔一定是第一”

### 三. 超越自我，作最好的自己

活动：写下自己的目标，插上自信的翅膀，成为最好的自己。