

健康歌教学反思 健康教学反思(通用9篇)

一篇精心起草的欢迎词可以让参与者产生良好的第一印象，为整个活动增光添彩。对活动的背景和重要性进行简要介绍，提醒嘉宾参与的重要性。接下来，我们有幸请到了一位特别的嘉宾发言。

健康歌教学反思篇一

教育部颁发的《关于加强中中学心理健康教育的若干意见》中明确指出：“良好的心理素质是人才全面素质的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。”据权威部门对当代中学生调查表明，53、2%的形式存在心理问题。心理健康问题造成了学生情绪、性格、人际关系上的严重缺陷，影响到人们的社会适应及品德、个性的发展，甚至导致犯罪行为。

心理健康教育迫在眉睫。心理健康指的是一种持续的良好心理状态。在这种状态下，一个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜能。针对目前我国中学生心理状况调查所显示出的严重性，我们教育工作者们应该对当前中学生的心理状况的现状有一个清楚的认识。同时在实际工作中自觉地把学生的心理健康教育渗透到教育教学中去，并且言注重落实，重视效果。

教师与学生建立一种尊重、真诚、理解的关系。关注和接纳学生，专心聆听学生发表意见，要增强个人修养，注意日常生活的表率作用，避免在学生心中形成不良形象，要真诚关注，设身处地的感受学生面临的心理困惑，对学生加强学习目的性的教育，培养为提高自己的综合素质而学习的主动学习态度。帮助学生制定切合实际的学习目标和学习计划，以增强学习自信心，引导学生正确对待学习与生活中出现的烦

恼，学会消除烦恼的各种方法。教师为人师表，言传身教的高尚品质是培养学生心理健康发展的保证。教师的衣着、表情、言谈举止的风度以及待人接物，为人处事都可能直接给学生留下深刻的印象。

教师情感育人，要求教师树立全面的育人观，用良好的工作作风、师德修养、处世态度去感染学生。要求教师对学生一视同仁，标准统一。关心学生、体贴学生，师生平等交流，尊重学生的兴趣爱好，创设宽松的心理氛围，从而沟通师生心灵，拉近师生心理距离。加强心理健康教育，保护和促进人的身心健康。当前，学校德育，注重公德，重视对国家，社会，集体的公德教育，忽视私德，缺乏对个人，自身，内在的道德，如自主，自立，自尊，自爱，自信等的辅导，也就是缺乏心理素质教育。我们要通过多种方式对学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折，适应环境的能力。提高学生自我管理的能力。进行心理保健指导，懂得心理保健知识，自觉地抵制淫秽书刊，不健康小报的精神污染。教育学生珍惜自己的青春年华，树立正确的幸福观，乐观豁达，积极进取。继续开展青春期性教育，正确处理男女同学间的友谊。加强学生心理保健指导，培养坚韧不拔顽强拼搏的意志品格。

情感育人必须通过座谈，有针对性地了解学生对心理保健知识的掌握情况，分析心理障碍、偏异情况，与学生共同对心理问题进行专题讨论，联系实际对他们进行心理健康与修养的教育。开展形式多样，生动活泼的心理健康教育等活动，加强理想教育，培养学生的社会责任感。开阔视野，树立起崇高的生活理想，善于吸取他人的意见，特别是成年人的意见，不要盲目地拒绝善意的批评和帮助，形成科学、正确的人生观、世界观和价值观。坚持对中学生进行专门的心理健康教育。要针对学生面临的各种心理冲突，开设心理健康教育讲座，帮助学生了解心理知识，让学生学会维持心理健康的知识和技能，掌握一定的心理调节技术。对学生提供相关的调适方法，使他们取得心理平衡，掌握一些转移情绪、宣

泄痛苦、发泄愤怒、克服自卑、树立自信心的心理调节手段，进行有效的心理疾病预防。帮助学生摆脱不良心理问题的困扰。举办中学生心理问题主题班会，交流有效帮助学生克服心理障碍，战胜心理危机，提高心理素质的体会，主题班会可以采用讨论、辩论、交流、反思、体验等形式。主题班会的主题立足于学生中存在的典型突出的心理问题为题材，让学生围绕围绕主题开展充分讨论，畅谈自己的体验、感受，在图书馆、网上查阅相关资料，最后以班会的形式进行探讨。

加强对学生的竞争意识、忧患意识和生存意识的教育教师、家长乃至全社会必须认清形势，顾全大局，对学生加强个人生存教育，提高他们的竞争意识，培养学生坚强的意志品质，这是一个人立身处世必不可少的优良的心理品质。事实证明：一个缺乏竞争意识、忧患意识的民族是一个没有希望的民族。而我们国家当前的青少年学生由于所处的社会环境物质条件较为优越，基本上没有遇到过任何生活困难，所以他们的生存忧患意识相对淡薄。在培养教育孩子的过程中，要千方百计地告诉他们一粒米，一棵粮食都得来不易。培养他们从小养成节约的美德。此外，还要时刻注意要让孩子养成良好的生活自理习惯，自己用餐、收拾餐桌、刷洗碗筷。学会做力所能及的家务劳动，如拖洗地板、收拾房间、自己的衣物自己清洗等。平日里做事情要有条理，不要眼高手低或虎头蛇尾，而要善始善终。

加强挫折教育，培养学生坚强的意志品质挫折是人生中常常遇到的，若不具备良好的耐挫折心理品质，走向社会难免不出问题。当代的孩子，大多是“小皇帝”、“小公主”，从小生长在一个宽容到及至的环境里。他们受到家人的过分溺爱，从没有受到过任何的委屈。可想而知，这样的孩子情感会是多么的脆弱。因此，促进学生自我意识的觉醒与发展，增强抗挫折能力，树立正确的人生观、价值观，帮助学生健康成长，培养他们独立思考、分析问题和解决问题的能力，是素质教育的重要一环。我们一方面帮助学生形成豁达开朗的而不是心胸偏狭的生活态度，一方面分析学生心理受挫的

原因，引导他们正视挫折，使他们的行为朝着健康的方向发展。

[学生健康教学反思]

健康歌教学反思篇二

1、能大胆想象，探索各种爬的方法，喜欢参加体育活动

2、学习正确而快速地点数1~5

探索各种爬的方法

快速点数，将数字与数量进行联系

活动准备

小背篓若干；苹果卡片若干；贴有乌龟爷爷形象的整理框若干

教学反思

预设时间

一、小乌龟健身

教师带领幼儿到达操场空地，锻炼身体各个部位（重点手部关节）

二、探索各种爬的方法

1、自由探索

2、分享探索成果

三、游戏“小乌龟看爷爷”

- 1、教师讲解玩法
- 2、个别幼儿示范，教师提醒
- 3、幼儿分组进行活动
- 4、四组开展比赛

四、小乌龟回家

放松后回到教室

3分钟

7分钟

10分钟

在体育活动开始之前都要注意身体各个部位的活动。

在幼儿分组活动的同时也要注意观察，避免意外伤害。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

健康歌教学反思篇三

健康活动《跳房子》是孩子喜欢的一个游戏，先把石头抛到其中的一个格子里，然后跳者去拿格子里的石头，一个格子处，双脚并拢跳，两个格子处，双脚分开跳。跳到落有石头的前一格子，蹲下捡起石头，然后继续往前跳。到房顶后再回到起点。我们的操场上正好有这样的房子。

这个活动需要每位孩子轮流玩，使教师可以观察到每位孩子的运动能力与身体协调能力。大部分我班的孩子能比较协调地完成这个游戏。特别是调皮的孩子，他们的运动能力发展的特别好。动作十分到位，真可以起到示范的作用。而上课容易走神的这几位孩子在完成此游戏时则差距较大，基本上该分的没分，双脚乱跳着就过去了。而一位平时动画片都不愿意看的孩子，居然拿着石头乱扔，差点扔到边上的小朋友。这样的游戏在日常活动中我也经常带孩子们去跳一跳。锻炼孩子们大肌肉的发展，提高身体协调能力。

健康歌教学反思篇四

回顾这节课的教学，发现有好几处都是我不能控制的，甚至有时会冷场，一个问题抛出去没有幼儿搭理我。表现在以下几点：

- 1、在开始上课时幼儿还没能完全进入课堂中，有的还沉浸在刚刚的玩耍中，所以我的突然提问和问候让有的幼儿愣了一下。如果我能够采用一个小游戏让幼儿的注意力集中，或许一切都不会显得那么堂皇，幼儿能够一下子被我的游戏吸引过来，从而达到我之前预想到的效果。

- 2、当我运用图画边讲边做动作时，幼儿觉得很新奇，听的也

很认真。可是让他们复述里面小动物对话的时候就显得吃力。如果我能够在每段讲述后带着幼儿多练习几遍小动物之间的对话，并让所有的幼儿跟着我做动作，例如小壁虎是怎么爬的，小鱼是怎么游的类似于这些要求，幼儿在下面的表演也不会显得很笨拙，肢体语言不自在。

3、我原以为在角色表演时是最尽人意的。可是事实并不是如此，相反场面有点混乱。尤其是在最后，所有的幼儿一起表演时，那个场面我控制不了了。因为幼儿都要去选择自己喜欢的小动物进行表演。而且那个卡片很小，贴在袖子上很不方便。所以幼儿在对话表演时都是先看下袖子上的卡片接着表演。如果我能把所有的卡片做成头饰或者胸饰，或许就会好点。而且我应该把卡片分类好放在指定的篮子里，这样幼儿在选择卡片时就不会把卡片弄的乱七八糟。而且我给幼儿表演的舞台很小，把他们框在了一个小小的空间里，导致幼儿不能放开的表演。

4、幼儿表演完后，我应该及时的把卡片收回。因为好多幼儿根本没有听我的总结，总是在那边玩弄手里的卡片。所以好多幼儿都没有听到我说的话，导致音乐声响起了才注意到要跳舞了。

所以，通过以上的反思，我重新把教案修改了下，又选了一些幼儿进行上课。我的课前游戏是手指游戏——《手指开花》，正好游戏结束时，幼儿的小手都是藏在身后的。他们的注意力也集中了，我的课也很顺利的进行下去。并且回应方面也有进步，幼儿能够很快回答我提出的问题。在第二环节看图分段讲述故事的时候，我把动物之间的对话来来回回跟幼儿说了几遍，并且在说的时候采用肢体语言。不仅如此，我还跟幼儿进行了角色表演，我扮演小壁虎，幼儿分别扮演小鱼、牛、燕子，这样不仅让幼儿加深了对话的内容，而且还激发了幼儿表演的乐趣。下面的角色表演我给了幼儿足够大的舞台空间，并且把小动物卡片所放的位置告诉了幼儿，方便幼儿取卡片表演。表演结束后，让幼儿分组把卡片送到

指定的篮子里，从而培养幼儿良好的行为习惯。最后以舞蹈结束这节课。

经过反思后修改过的教案上起来就显得比较得心应手。幼儿能够跟着你的思路走，虽然还是会出现意想不到的事情，但幼儿都能够跟着引导很快的回到轨道上。

一节课有优点的同时也必然存在不足之处。但是课后能够及时反思就可以少走弯路，让你进步的更快。所以说一节课上完一定要进行反思，虽然反思的这个过程很痛苦，但是反思后的结果却是喜悦的，是美的。这份美的喜悦也只有自己可以体会的到。所以，一切从心开始。

健康歌教学反思篇五

对于四年级的学生来说，让他们感受健康的生活只能从日常生活中的事情出发。所以在本课的设计中我选取了他们每个学期都非常期待的郊游活动，而本学期是春游，因此我找来了春天美丽的景象让他们欣赏，渲染了他们对大自然的热爱，从而引出了健康文明的生活方式。

在以往的思品教学中只会一味地灌输，而轻情、意、行的培养。这种教育带来了直接后果是学生“只会说不会做”、“只愿玩不愿做”，无形之中助长了学生言行不一的毛病，在本课的教学中，我们采用把认知与活动相结合的办法。前苏联心理学家列昂捷夫的“活动理论”颇有见地。他认为：活动的基本特征是对象性，用通俗的话说是具有特定的对象、任务及内容。活动的对象性表现在两方面，一是活动使主体服从于对象并且对对象加工改造，二是主体活动中形成了对象的印象。因此，活动就有了这样的特殊机能，使活动在儿童的人格发展或者说社会化的进程中具有了独特的作用。因为社会化——社会化规范的内化，不是简单自外向内移入，而是一个内部图式形成的过程，通过儿童的对象性活动可以切实地产生内化；儿童的对象性活动使得原本无特

定对象的主体需求在活动中得到满足，从而使儿童形成特定的需要，即把活动的内涵转化成了儿童的自我价值取向和人格倾向。在此意义上我们可以认为，只有通过学生的活动所感受到的道理，才是有真正的意义。例如：教育低年级学生要关心、照顾、尊重家里的老人，教育高年级的学生要关心、爱护所有的老人。显然，如果仅从文明习惯养成的目标序列上安排教学，不设计系列化的教学活动或主题活动，那么效果就不会理想。

课内外的结合，应以课堂为主，课外为辅，课内到课外，课外补课内的思路，较好地把握课内外结合的关系点，保证课内外活动积极有效地开展。如“健康生活”这一话题，教师在课堂上的引导不是非常深入，课后可以让学生围绕“寻找健康生活方式”为题来让他们从生活中来寻找身边的健康生活方式。从活动中更深刻地理解了健康生活这一主题。

健康歌教学反思篇六

活动目标：

- 1、了解外伤的简单处理方法。
- 2、知道受伤时要请大人帮忙，严重时要及时就医。

活动准备：

教学挂图60—24。

活动过程：

一、引导幼儿结合生活经验，谈谈有关跌倒受伤、眼睛进异物、流鼻血的情况。

教师小结：教师根据幼儿的回答进行小结。

二、结合挂图，向幼儿介绍受外伤时的简单处理方法。

1、出示图片1、

教师：这个小朋友怎么啦？遇到这种情况，应该怎么办呢？

教师小结：应该请大人帮助小朋友清洗伤口，然后给伤口消毒上药，最后在伤口处贴上创口贴。

2、出示图片2、

教师：这个小朋友眼睛里进了东西，应该怎么办？

教师小结：你们千万不能用手去揉眼睛，应该闭上眼睛，让眼泪把眼睛里的灰尘冲出来。

3、出示图片3、

教师：这张图里的小朋友怎么了？遇到这种情况，如果大人不在身边该怎么办呢？引导幼儿大胆回答。

教师小结：这时应该低下头，用手捏住鼻子。

老师总结：在生活中很有可能会发生这些小意外，当我们遇到像刚才图片里小朋友遇到的情况时，我们千万不要慌乱，要及时请大人帮忙。如果是小问题，就用我们刚才讨论的方法解决就好了；如果受伤比较严重，一定要及时去就医。

三、请幼儿看挂图，讨论了解受伤的方法。

2、引导幼儿根据自己平时生活经验回答：预防摔伤、眼睛进异物、流鼻血的方法。

3、出示收集的图片：这些图片里的小朋友，谁做的对？谁的做法是不对的呢？请幼儿在能够有效避免受伤的方法的图片

时举起小手。

教师小结：我们除了会处理这些情况外，还要会预防这些情况的发生，知道应该怎样去避免受伤。我们要在安全的场地里玩，跑步的速度不能太快，如果很快，就控制不了自己的身体，会很容易摔跤受伤的；当眼睛里进异物时，我们千万不能用手去揉眼睛，以防细菌感染；平时要多锻炼身体，不挑食，多吃瓜果蔬菜，这样就不会流鼻血了。

四、引导幼儿讨论朋友受伤时应该怎么办。

1、教师：如果你的好朋友受伤了或遇到这样的情况，你会怎么办呢？

2、幼儿讨论交流。

教师小结：大家在一起都是好朋友，我们要互相关心，互相照顾。当别人摔倒时，要帮忙把他扶起来，还可以帮别人拿需要的东西，并帮助他去告诉大人，请求大人的帮助。

健康歌教学反思篇七

活动目标：

- 1、通过活动使幼儿了解人体的骨骼，以及骨骼的作用。
- 2、知道保持身体正确姿势的重要性。

活动准备：

教学挂图多媒体课件笑脸图片、哭脸图片等

活动过程：

一、通过音乐活动了解骨骼的功能

1、教师带领幼儿随着音乐的节奏做动作走进教室。

教师：小朋友们，你们知道为什么我们的身体可以自由弯曲并能做出各种姿势吗？“屈。老师。教。案网出处”（幼儿自由讨论）活动评析：幼儿随欢快的音乐进入活动室，不仅能增强幼儿的节奏感，还能提高幼儿的兴趣，使幼儿以愉快的心情参加活动。

2、教师出示多媒体课件一（透视人体的骨骼）通过多媒体生动形象的让幼儿了解到人体主要骨骼的名称，知道骨骼支撑着人体，保护大脑和内脏。

活动评析：通过生动形象的flash多媒体教学动画的播放，不仅加强了幼儿自己身体各个的认识，而且使幼儿对探索人体骨骼产生了好奇，从而使幼儿带着浓厚的兴趣进行下面的活动。

二、游戏活动：身体宝贝动起来

1、教师出示多媒体课件二（骨骼的各种动作）活动评析：这个环节我运用了现代化的电教设备——多媒体课件，这样便于幼儿很好的观察，还能激发他们活动的浓厚兴趣。

2、请幼儿根据图片上的骨骼的动作，模仿的作出相应的动作，进一步体验人体动作和骨骼之间的关系。

活动评析：在这个环节当中，我没有进行指导，只是对个别特殊孩子给予帮助，这样能够让幼儿最大限度地进行自主活动，能够按照自己的观察和理解去表现，在玩耍中完成本环节的教育教学目标。

三、保护骨骼的方法

1、教师引导幼儿看画册《我们的骨骼》，请幼儿说一说在生活中还有那些姿势、动作对骨骼的生长发育上不利的。

2、小游戏：我是健康小裁判。

玩法：教师出示多幅各种骨骼动作的图片，让幼儿通过手中的笑脸图片和哭脸图片来判断正确与否。

活动评析：在这个环节中，幼儿通过教师的引导阅读图书，结合自己的日常生活常识，并通过亲身示范，找出哪些是对的，哪些是不对的，锻炼了幼儿的自主性，提高了幼儿的表达能力。

四、骨骼所需的营养出示挂图，告诉幼儿：我们的骨骼需要营养，图中这些食物能提供骨骼所需要的一些营养。让幼儿想一想，说一说，还有那些好方法可以帮助自己长得高、长得壮。

活动评析：在这个环节中，我没有过多的参与意见，而随机进行引导。我觉得孩子是独立的个体，他们有自己的想法和认识，老师较少的讲解，把更多的时间留给孩子，孩子就会更大胆的说出心中所想，这有助于幼儿自主性的发挥，最后让孩子自己找出最清楚最合理最科学的方法。

自我评析：

整个教学活动中，幼儿在现代化教学手段、游戏等的牵引下积极投入，积极配合，兴趣很高，达到了认知、动手操作、社会能力等方面培养之目的，孩子的注意力没有分散使之能够集中在了活动中。

活动反思：

在这个活动中，我没有过多的参与意见，而随机进行引导。

我觉得孩子是独立的个体，他们有自己的想法和认识，老师较少的讲解，把更多的时间留给孩子，孩子就会更大胆的说出心中所想，这有助于幼儿自主性的发挥，最后让孩子自己找出最清楚最合理最科学的方法。

整个教学活动中，幼儿在现代化教学手段、游戏等的牵引下积极投入，积极配合，兴趣很高，达到了认知、动手操作、社会能力等方面培养之目的，孩子的注意力没有分散使之能够集中在了活动中。

健康歌教学反思篇八

活动目标：

- 1、了解身体器官的作用，知道它们在我们生活中是缺一不可的。并形成初步的自我保护意识。
- 2、乐意运用五官积极参与愉快的探索和游戏活动。

活动准备：

- 1、故事《五兄弟》ppt图片。
- 2、眼罩若干，香水、《我的身体都会响》音乐。
- 3、嗅觉瓶、味道盒、音乐播放器等。

活动过程：

一、韵律活动：

《我的身体都会响》，激发幼儿活动兴趣。

师：老师听说我们班的小朋友能让自己的身体发出好听的声

音，来做给我看看吧。

师：我看见你们的眼睛，鼻子、嘴巴都很能干哦，有一位叔叔的眼睛，鼻子也说自己本领大，它们争吵了起来，让我们一起去看看。

二、运用ppt五官活动图片，讲述故事《五兄弟》。

故事：一位邮递员叔叔累了，很早就休息了。这时房间里传来争吵声。原来是五兄弟在争谁的本领大。谁也不让谁。眼睛一声不响，耳朵嘴巴鼻子以为眼睛一点本领也没有，就把眼睛赶走了。

1、体验：请3—5名幼儿带上眼罩，尝试找自己的位子。

师：让我们也来试试，没有眼睛会怎样。（幼儿体验）

提问：让我们来猜猜看没有眼睛的叔叔会发生什么事（幼儿谈论）出示ppt上班时撞车了，鼻子、耳朵嘴巴和手都受伤了。

小结：眼睛是很重要的，它可以让我们看见周围的事物，眼睛不能少。（粘回眼睛）

2、续讲故事：耳朵他们赶紧把眼睛请了回来，眼睛不能少，他们又一起说：“鼻子鼻子，你最没有用了，你走吧！”鼻子被赶走了。（拿掉鼻子）

师：让我们来试试没有鼻子的感觉吧（体验）讨论回答。

师：除了呼吸空气，鼻子还有一个很大的本领，今天我带来的宝贝就是来考考谁的鼻子本领最大。现在请你们闭上眼睛，猜猜它是什么。

小结：对啊！鼻子能帮助我们呼吸还能辨别气味，所以鼻子本领也很大，它能少吗？（不能）赶紧把鼻子请回来吧（粘回鼻子）

3、续讲故事：鼻子不能少，鼻子回来了，嘴巴说：“那一定是耳朵你最没有用了，你走吧！”。（取下耳朵）提问：你们猜猜，叔叔没有了耳朵会发生什么事？（自由发言）

小结：耳朵听不见声音多不方便呀，所以耳朵不能少。（粘回耳朵）

4、续讲故事：眼睛、鼻子、耳朵太生气了，它们一起大声地说：“嘴巴嘴巴，肯定你最没有用了，你走吧！”（取下嘴巴）

提问：嘴巴真的能少吗（ppt晚餐）

小结：是啊，没有了嘴巴，我们就不能吃东西，不能说话了，所以嘴巴也不能少。

5、续讲故事：眼睛不能少，鼻子不能少，嘴巴不能少，耳朵也不能少，它们一起大声地说：“手，肯定你最没有用了，你走吧！手被赶走了。（取下手）

提问：手真的能少吗？（幼儿自由回答）没有它会怎样？

小结：是啊，没有了手，我们就不能拿东西、做事情了，所以手也不能少。

三、”五兄弟“的作用

师：看来五兄弟都有各自的本领，是我们人身体的一部分，我们应该怎样爱护它们呢？（幼儿讨论发言）

小结：眼睛帮助我们看见周围的事物，鼻子帮助我们呼吸和辨别气味，耳朵帮助我们听到声音，嘴巴帮助我们说话吃东西，手帮助我们做事情。现在他们明白了谁也不能少。于是他们和好了，叔叔又成了一个快乐的邮递员。

四、游戏：

传娃娃。再次体验五兄弟的用处。

师：今天老师带来了一个神秘盒，里面藏着许多宝贝，它们想试一试五兄弟的本领。

教师提出游戏要求。听音乐依次传娃娃。音乐停了，娃娃也停止传，看娃娃在谁的手里，谁就来神秘盒中摸出一样事物（盒中放有嗅觉瓶、味道盒、mp3播放器等）”你摸出来的是xx，它是要考考xx的本领哦。按要求做相应的游戏。（如摸到五味瓶，就闻闻其中的气味，并猜出它是什么？再请幼儿进行验证）并说说五兄弟的作用。“我用什么做了什么？”

五、活动延伸：

讨论如何保护我们的五官。

活动反思：

健康歌教学反思篇九

从心理学的角度来看，同样的内容，采用学生感兴趣的方式，学生接受起来会更加乐意和主动。在教一年级心理健康课时，由于学生年龄小，注意力不稳定、不持久，在教学时笔者就创设出各种情境，引起他们的兴趣和注意，使教学内容贯彻其中，让学生在轻松的环境中领悟心理健康知识的内涵。

例如，培养学生观察能力一课，笔者先在黑板上画出七色的

彩虹，告诉学生这节课要带领大家到彩虹桥上取彩虹，请仔细观察，老师是怎样把自己最喜欢的颜色留在脑海里的。笔者先用食指在彩虹桥上用力一抹，美丽的彩虹便到了笔者的手上，然后笔者再用中指把彩虹涂抹在脑门上，告诉学生美丽的彩虹已经进入到笔者的脑海里了。然后问学生想不想跟老师一起去天上采摘自己喜欢的色彩呢。学生们兴奋不已，跃跃欲试。笔者便组织学生站排依次到彩虹桥上来采摘自己喜欢的颜色，然后回到座位上，这时笔者就让同学们互相观察，谁把颜色留在脑海中，谁把颜色留在了脑外，最后以小组为单位进行讨论应该如何把自己喜欢的颜色留在脑海中而不留在脑外。很快就有学生得到了答案，应该在取回彩虹后变换手指，由于学生在活动前没有认真观察，所以把颜色留在了脑外。

这是一节简单的观察能力培养课，笔者把整个教学内容以活动的形式贯穿其中，这在很大程度上引起了学生对心理健康的兴趣和重视，达到了心理健康教育课目的。

2、明确游戏规则，以纪保学

心理健康课经常会根据需要组织各种相应的活动，活动的开展必须以学生遵守纪律和规则为基础。由于中学生自律性不强，不懂得主动遵守纪律和规则，在很大程度上会影响活动的有效开展。为此，笔者在在教学中一直遵循一套特有的规则：

(1) 老师说“大眼睛”时，学生齐说“看老师”，目的是引起学生注意，提高学生学习兴趣，现在有好多学生直接就叫笔者“大眼睛”老师，这种引起学生注意的方法很有实效性。

(2) 每次活动前必须听好游戏规则，如果是个人原因没有遵守游戏规则就会被自

然淘汰，这是课前跟同学们商量时，经过大家同意的，这是

对不守规则的同学的一种约束。由于规则是大家一起商定的，所以并不会损伤学生的自尊心。

(3) 特殊活动的参与者以平时积分高者优先，这是对课上表现突出者的一种奖励。

除此之外，笔者还以在学生桌子上画星星的方式来约束学生的行为。例如，课上笔者会让积极参与活动并能自觉遵守游戏规则的学生在课桌上画一颗星星；在回答问题过程中，笔者还会给没有认真听取他人发言的同学扣掉一个星星。