2023年阳光运动健康成长内容 第三单元一起成长内容简析教案(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

阳光运动健康成长内容篇一

初中生在生活中会遇到人际交往的问题，妥善处理这些问题对于学生的成长具有重要意义。本单元的主题为学会倾听、学会竞争、学会交朋友，目的在于帮助学生学会了解自己、他人和朋友，引导他们进一步学习处理人际关系的技巧和智慧，为建立健康的人际关系奠定基础。

单元课题框题主题

一起成长

让我们的耳朵醒来倾听的魅力学会倾听

我们的耳朵为什么会沉睡

让我们的耳朵醒来

生命的林子处处有竞争学会竞争

“天敌”的作用

你敢竞争吗？

竞争之道

我的朋友圈朋友挨个数学会交朋友

他们给了我很多

朋友不是“帮”

第八课让我们的耳朵醒来

第一课时倾听的魅力

知识目标：懂得无声胜有声的道理，认识倾听的重要性。

能力目标：能从不同的方面说明倾听的重要性。

情感态度价值观：做一个善于倾听的人。

第二课时我们的耳朵为什么会沉睡

知识目标：了解人们不愿倾听的原因。

能力目标：辨证地看待“废话”、“唠叨”，感受到“废话”中有宝贝，“唠叨”里有关爱。

情感态度价值观：真心接受他人的言语、说教和倾诉。

第三课时让我们的耳朵醒来

知识目标：了解倾听的技巧。

能力目标：学会倾听，提高善于倾听的能力。

情感态度价值观：将倾听的技巧融会于行动中去，培养良好的行为习惯与和谐的人际关系。

第九课生命的林子

第一课时

处处有竞争

知识目标：知道竞争无处不在。

能力目标：初步培养参与竞争的意识。

情感态度价值观：竞争之势汹涌澎湃，让自己参与到竞争的浪潮中去。

第二课时“天敌”的作用

知识目标：认识到竞争对于个体成长的积极作用。

能力目标：能辨证地看待生活中的竞争。

情感态度价值观：体会到集体、国家乃至整个人类社会的发展都离不开竞争。

第三课时你敢竞争吗？

知识目标：认识到有竞争就可能有失败，只有不怕失败才能勇于竞争。

能力目标：能从不同的角度看待失败。

情感态度价值观：敢于参与竞争，树立参加竞争的信心。

第三课时竞争之道

知识目标：明白竞争要遵循一定的规则。

能力目标：辨证地看待生活中的不正当竞争。

情感态度价值观：学会善待竞争对手，树立正确的竞争意识。

第十课我的朋友圈

第一课时朋友挨个数

知识目标：明确与朋友交往过程中应注意的要素，总结自己的择友标准。

能力目标：培养学生收集信息及总结归纳的`能力。

情感态度价值观：感悟至真至诚的友情故事，唤起对朋友友情的向往。

第二课时他们给了我很多

知识目标：认识到朋友是我们可以依靠的人，他们给了我们许多。

能力目标：学会感激。

情感态度价值观：感悟友情的作用，学会珍惜友情。

第三课时朋友不是“帮”

知识目标：了解交友过程中的误区，懂得拉帮结派的危害。

能力目标：对青少年朋友交往中存在的问题，能多角度思考其形成的原因、产生的影响等。

情感态度价值观：积极与同学、朋友交往，建立良好的同学友谊。

第八课让我们的耳朵醒来

1。如何引导学生认识到自己不愿倾听他人的原因，并真心愿意接受他人的言语、说教和倾诉。这其中有外界原因，本课着重分析学生自身的原因。

2。怎样通过实践练习，让学生掌握倾听的技巧。

第九课生命的林子

1。学生通常都能认识到竞争的重要性，但怎样让他们从内心深处正确认识失败，坦然面对竞争，勇于迎接挑战，需要教师动一番脑筋。

2。要引导学生认识到任何一种竞争要公平、有序地进行必须要有一定的规则作为保障，在竞争中要自觉遵循相应的规则，善待竞争对手，克服不正当的竞争。

3。怎样帮助学生学会正当竞争。在今天的社会，确实有人通过不正当竞争获取成功，这些现象会影响学生的是非观点，要引导学生辨证地看待这个问题。

第十课我的朋友圈

1。帮助学生学会对朋友以及周围的人心存感激。现在的中学生大多是独生子女，养成了以自我为中心的不良习惯，在获得朋友及他人帮助的时候认为理所当然。针对这种现象，在教学中教师不能单纯地说教和批评，怎样激励学生主动改变这种习惯，是教师教授这一课的难点。

2。如何帮助学生正确认识同学交往中的帮派问题。同学交往中的拉帮结派是一种比较普遍的现象，它对一些学生具有较强的吸引力。教师应收集现实生活中对自己、他人造成不良影响的帮派问题的实例，思考这一现象产生的原因，以引导学生正确全面地认识这一现象的危害性。

3。有的学生比较早熟，交往中出现的问题也较为复杂。教师一方面要深入了解学生的交往现状，以便对症下药;另一方面也要在教学中关注学生的反应，讨论一些现实中存在的现象时注意不要伤害学生。

阳光运动健康成长内容篇二

xxx曾经说过，饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读。确实，读书是我们增长知识的入口。

妈妈也一直教导我，读书可以改变命运，所以，我热爱读书，读书伴我成长。

听妈妈说，我还在襁褓中的时候，爸爸就经常给我讲绘本故事。所以，可以说我自出生便与读书结下了不解之缘。

上幼儿园的时候，我的玩具箱子竟然慢慢地被绘本占满。我喜欢读各种各样的带有插图的故事。因为插图不仅能帮助我理解故事内容，还能带我遨游在想象的天空。

从那以后，我爱上了课外读物，名著、经典都能令我陶醉。我的语文成绩大幅度提升，整体成绩也进步了很多。

更让人觉得不可思议的是，不善言辞的我每次说话总会有成语或者名言脱口而出，现在奶奶都快听不懂我说的话了呢！

读书伴我成长。书读多了，我的知识、我的见识也多了。妈妈给我买了一整套百科全书，我早上看，上午看，下午看，有时吃饭也得看。

经过妈妈的教导后，我努力克制自己，劳逸结合，我那100度的近视眼也变好了。我的朋友经常审不清题，不知道该怎么做，我总会主动去帮他们，因为练习本上的题目对于爱看书

的我，那简直太容易了。

大家都愿意和我交朋友，读书，让我的朋友也变多了，读书对我的益处太多了。

开卷有益，你们也赶快读书吧！

阳光运动健康成长内容篇三

在一片昏黄的灯光下，几叠书本散落在书桌上，灯光似乎将它们围绕起来，连接成我成长的美好回忆。

我任读书的种子在我心中萌芽

时光流逝，告别了娃娃书步入了文学的殿堂。书变厚了，书也变的深奥了。我常不由自主地陷入一个个故事当中。

我任读书的小苗一天天在我心中生长

我任知识的果树，默默开花结果

读书伴我成长！

阳光运动健康成长内容篇四

一、你若成长，事事可成长。不是世界选择了你，是你选择了这个世界。既然无处可躲，不如傻乐。既然无处可逃，不如喜悦。既然没有净土，不如静心。既然没有如愿，不如释然。

二、幼稚是会成长，会成熟的。只要不衰老，腐败，就好。鲁迅

三、坚强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。

五、理想的路总是为有信心的人预备着。

六、或许命运有时候会不公，但只要我们努力地去奋斗，时刻谨记奋斗二字，我们就能扼住命运的咽喉，改写命运。

七、障碍与失败，是通往成功最稳靠的踏脚石，肯研究、利用它们，便能从失败中培养出成功。

八、不是某人使我烦恼，而是我拿某人的言行来烦恼自己。

九、世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

十、什么是成长？那是你内心的一个尺度。你能够感觉到你的成长，你内心知道你会成长为什么样子，就好像一颗树籽，无需指导，也会成长为一颗挺拔的橡树。世界上每一个人都可以成长为自己最好的样子。

十一、如果你准备结婚的话，告诉你一句非常重要的哲学名言「你一定要忍耐包容对方的缺点，世界上没有绝对幸福圆满的婚姻，幸福只是来自于无限的容忍与互相尊重。

十二、索恩又不是人！他是教师！

十三、世上许多事，其玄妙之处，就在一个放字，只有成长，然后才能体会这个字的含义。

十四、成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起，持续累积而成。

十五、能让一个人变的成熟和睿智的关键因素，不在于他吃了多少苦，经了多少事，而在于他在吃尽苦头和历经事事之后，到底顿悟了多少东西。顿悟，就是这两个字，决定了一个人的成长。

阳光运动健康成长内容篇五

7、戒掉说谎

8、从遵守纪律做起

9、诚实的品格是可信的源泉

10、养成信守诺言的好习惯

11、勇于承认自己的过错

12、克服爱慕虚荣的缺点

三、自己的事情自己做

——养成独立自主的习惯

13、对自己的行为负责

14、从家务劳动做起

15、摆脱依赖的不良习惯

16、只有责任才能让你长大

17、养成早睡早起的习惯

18、做好自我保护

关于生活习惯的环保手抄报

“环保良好习惯”手抄报内容

环保手抄报：低碳生活好习惯