

最新集中注意力的初中心理教案设计(模板5篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

集中注意力的初中心理教案设计篇一

- 1、欣赏故事资料，明白每个人都有几种常见的情绪和表情，了解不一样的情绪对身体影响不一样。
- 2、能正确地表达与控制自己的情绪，学着让自己拥有好心境。
- 3、初步学习疏导不愉快的情绪。

1、多媒体、音乐《笑一个吧》

2、微笑卡（与幼儿人数相同）

一、（播放表情图）教幼儿在日常生活中，学会控制自己的情绪和不当行为。

1、出示表情图，做“变变脸”的游戏，激发幼儿的学习兴趣

师：教师为小朋友们带来几种表情图，小朋友来看一看，上头是什么表情呀？（生气、微笑、悲痛）下面我们一起来做一个很有意思的变脸小游戏，你们想玩吗？可是教师有个要求在游戏的.过程中小朋友要瞪大眼睛，跟着表情图一起做动作，看哪个小朋友反应得又对又快好吗？师出示表情图幼儿一起做动作。

2、欣赏故事（教师边讲边播放多媒体）

有一个叫悠悠的小朋友，总是爱发脾气，于是大家就叫他“发脾气大王”。

有一天，幼儿园举行画画比赛，悠悠画上了蓝天、白云、草地，还在草地上添了两只小鸡，心想：自己必须能拿第一名。

比赛结果出来了，悠悠没有得到第一名。他很生气，“哇哇”地哭了，擦干眼泪，两手拽紧，气鼓鼓的。放学后，悠悠谁也不理，背着书包回家了。

在路上，遇到小狗闹闹和几只小狗在玩耍，它们玩得可开心了。闹闹看见了悠悠，就去叼悠悠的裤子，想和悠悠玩。悠悠还在生气，“去去，谁和你玩”，抡起书包，就砸到了闹闹的鼻子，闹闹疼的“嗷嗷”大叫，其它小狗吓着了，到处乱跑，生怕悠悠也对它们发脾气。

有一只小花狗撞到了一个西瓜摊，西瓜都被摔碎了。黄狗踩上西瓜皮摔了个脸朝天，灰狗踩上，摔了个嘴啃泥。小象走过来，踩上西瓜皮，“咕咚”撞到了水库的大闸门。发大水了，许多小动物被水冲走了。水退后，大家伙湿得像落汤鸡，闹闹游过来朝着悠悠大声叫，意思是：“都怪你发脾气。悠悠低头红着脸：“我以后再也不乱发脾气了。”

3、提问：

（1）故事中有谁？

（2）故事中的悠悠为什么发脾气？

（3）他发脾气，导致了一件什么事？知错吗？

二、在你们日常生活中，哪些是不高兴或生气的的事？能够

用什么更好的办法解决？

（引导幼儿观察图片后进行思考）

1、幼儿自由讨论：（别人不和你玩；办法：能够商量一起玩，或轮着玩；发脾气摔玩具；把想法说出来；不会画，能够请会画的教着画。）

2、师小结：

小朋友都明白随便发脾气，生气是不好的行为习惯，会失去很多小朋友，经常发脾气，生气，时间长了会不爱吃饭，不爱运动，不爱和小朋友交往，会影响身体健康，会得病的，生活中有很多事情是能够经过其他方法来解决的。那么坚持什么样的心境才有利于身体健康呢？（高兴，欢乐）的心境。

3、说说有哪些高兴，欢乐的事。（让幼儿畅所欲言）

（发奖状了；妈妈给我买了玩具车；和小朋友一起过生日；爸爸妈妈陪我玩；照相；六一节表演；）

4、帮忙了别人，别人开心，自己也开心！

三、结束（播放音乐：笑一个吧）

小朋友想出这么多办法教师真为你们高兴。教师送给每个小朋友一枚微笑卡，让我们大家一起随着音乐，一起舞动起来，分享欢乐，在今后的生活中笑的更加的灿烂、阳光好吗？

（教师，小朋友们共舞）

集中注意力的初中心理教案设计篇二

1、通过看图及游戏等生动形式，使学生感受到什么是集中注意力及分心的危害；

2、初步知道怎么样集中注意力，通过游戏对学生进行提高注意力的训练。

让学生感受到集中注意力的意义，初步学会自我控制注意力。

一、情景导入

1、出示图片“猫妈妈在给小猫讲捉老鼠的方法”（附图）

2、学生看图说故事（引导出主要思想：小花猫和小黑猫没有注意学习）

3、揭示课题：集中注意力

二、照镜子

1、举例孩子分心的状态，对分心有初步认识；

2、结合自己生活实际说说分心的现象，重点认识分心的表现；

3、讨论分心的危害是什么？

三、练一练

1、说明要求：在1~~100中，老师会随意报一个数字，请你迅速地寻找，一旦找到就立即举手，不可出声。（附表）

2、开始游戏，老师报数，请举手的小朋友指出所报数的位置，（以便检查一些孩子先举手，后找数或找不到数，人为强加紧张氛围）

3、改变规则：老师连报五个数字，学生一起找，用手指表示到找的个数。（连续的报数，提高要求，督促注意力的集中）

4、训练：数数看（附图）

四、小结

集中注意力的初中心理教案设计篇三

通过游戏，让学生初步懂得注意力集中在日常学习和生活中的重要性。

让学生亲身体验，自己感悟，集中注意力的小诀窍——牢记目标。

学习集中注意力的方法：自我激励法、四合一法。

教学重、难点：通过体验、感悟集中注意力的小诀窍，学会集中注意力小方法。

一、课程导入

热身游戏，声东击西

游戏规则：

1、注意听口令，做相反的动作

2、做错的同学回到位子上做正口令来干扰其他同学，看看最后哪些同学能不受干扰，获得胜利。

提出问题：在这个游戏中，要取得胜利，最重要的是什么？

二、感悟迁移

看故事——《小猫钓鱼》

（1）师：通过刚才的游戏，我们都知道了注意力对我们很重要，到底有多重要呢？接下来，我们一起走进动画城里去看一个有趣的故事。

(2) 师生观看动画。

(3) 交流：小猫刚开始为什么钓不到鱼？

那它后来怎样做了才钓到大鱼的呢？

(4) 大家都表达的很完整很棒，那我们再一起来看看书中的小聪遇到了什么问题？

(5) 看图话，想一想小聪为什么没有完成图画作业呢？一起帮他找找原因吧！

(6) 总结小猫和小聪遇到问题的原因。

2、想一想，你是一个容易分心的人吗？

三、切身体验

既然我们有的同学不是很清楚自己是不是一个容易分心的人，那我们一起来做个小测验吧！

看图集，找动物。

接下来出现的动物中，第五只是什么？

(2) 不是所有学生都找到，告诉学生要明确目标并重新观看。

师：看来明确目标对我们的注意力的集中很有帮助。牢牢记住自己要达成的目标能更好地集中注意力。

设置情景，介绍方法

(1) 自我激励法

师：我们平时，如果注意力集中不了，我们都有什么好方法

来集中我们的注意力呢？老师来介绍几种方法，第一种叫自我激励法，那什么是自我激励法呢？老师来举个例子。

师：老师曾经也遇到过注意力不集中的事情。我还是学生的时候，有一次，我感冒了，又有点头晕，上课的时候就迷迷糊糊的，很想睡觉，这时候，我告诉自己，我现在的目标是专心听讲。一遍又一遍默默地告诉自己这个目标“我要专心听讲”。自然而然的，我就不瞌睡了。这个就是自我激励法。

自我激励法：自己对自己说话。自己告诉自己目标。

（2）四合一法

分解聪明

师：耳口心眼四合一，日日用，夜夜用，我们就可以成为一个注意力非常集中的聪明孩子。

数字代替口令小游戏

游戏规则：1—点头，2—抬头，3—左手上举，4—右手上举

四、大家一起来：你觉得自己是不是一个能集中注意力的人？有什么好方法跟大家分享吗？

五、这节课你的收获是什么？

六、作业：找两个会写的字带拼音一个一行。

要求：1. 三分钟之内完成；

2. 字写得准确又整洁漂亮。

集中注意力的初中心理教案设计篇四

一、活动目的

1、通过活动增强集中注意力的意识。

2通过活动，教育学生无论做什么事都应该认真，培养学生的学习习惯。

3、帮助学生在自修课时能充分利用时间，提高效率。

二、活动准备

1、相关故事。

2、同学们晚自修时无法集中注意力的烦恼。

三、活动过程

（一）创设情景：

1、讲个故事：

还有一次，陈毅到一个亲戚家过端午节，进门后，看见桌子上有一本自己找了很久都没找到的书，于是，他忘了走几十里路的疲劳，立即躲到一个空房里专心致志地读起来。他一边看，一边用笔摘录重要章节，到了吃饭的时候，亲戚几次来请他，他都舍不得把书放下。亲戚见他这样用功就不忍再打扰他了，就把糖和粽子给他端去。陈毅的全部注意力都集中在书本和摘录上，粽子本来是蘸糖吃的，可他竟把粽子伸到书桌上的墨砚里蘸着墨汁往嘴里送，一连吃了两个粽子，竟然没有品出异味来。过了一会儿，亲戚又给他端来面条，见他满嘴是墨，便召来家人看，大家见了都忍不住大笑起来。陈毅起初还不知众人在笑什么，他用手抹了一下嘴巴，见手

上沾了很多墨汁，才知道自己误吃了墨汁，他诙谐地对大家说：“吃了墨没关系，我正觉得我肚子里的墨水太少呢！”

2、请学生说说故事的寓意。

3、明确活动主题：学习需要集中注意力

（二）小品（晚自修时同学们的状态□a□这道数学题怎么做□b:应该这样这样做。

a:肯定是我赢，不过我不想你帮我洗衣服，你看你那衣服，脏死了，你有洗的吗□ b□你以为你的又很好，随便在水里泡两泡就拿上来。。。

我们一起来看看全班同学对于晚自修的烦恼 同学间晚自修的烦恼

临湖冲同学说，晚自修时两个的老师轮流过来催交作业，忙于应付。附近的同学吵得无法静下心来写作业，发现那些说话的同学总是作业做得很快，原来他们是分工合作，一人做一科，然后互相抄袭。晚自修时总有个别同学打破安静的局面，然后怎么也压不住全班一起吵□b同学说，遇到难题就不想做这一科，就换另一科，又遇到难题，又换另一科，换来换去，做也做不完。有时，自己也想说话。

c同学说，某某同学经常说话，有时甚至唱歌，影响学习。

d同学，晚自修开始时总是慢悠悠地做，很想做快一点，但是就是控制不住自己，作业不会做，一般问同学，很少问老师，有时稍微说一下话。

2、集体讨论：帮助这样的同学剖析原因，共同找到自修课注意力不集中的原因与解决办法。

（三）游戏 活动中体会

游戏

一、快乐算算算。

同学们一起计算运算一道计算题所花的时间（老师计算时间）

同学们一边听故事一边计算所花的时间 分析两次的差距，同学们找出原因。

游戏

二、读书

拿到一篇文章，全篇阅读一遍后，让同学起来读书，看谁读得准确。

游戏

三、背一段文字

我们先请三个同学来背一段文字，四个小朋友在旁边玩石头、剪子、布的游戏，三个同学比一比谁能不受干扰背一段文字。其他同学友担任评委，静静地看，认真地听，等会儿请你来点评。

他们背得怎么样，请评委点评

顶纸棒

1、说明游戏规则：把纸棒放在头顶上，保持不掉，走到规定的位置（画线表示起点和终点）。

2、各人拿起纸棒试着顶一项

- 3、小组比赛（一趟）
- 4、小组讨论交流成功的办法
- 5、再次小组比赛（来回）
- 6、畅谈感受，适当板书

（教师是同学的朋友，是学生中的一员，以学生喜闻乐见的游戏激起学生的热情，亲身体验，自己感悟，在活动中增加心理体验。师生同玩同乐同说，容易拉近与学生的距离，在融洽的气氛，在轻松的情境中走近学生的心，更容易自然地发挥教师的辅导作用，让学生在和谐、平等、民主的氛围中畅所欲言，坦现真实想法，再加上画龙点睛的板书，不着痕迹地引导学生从中发现自身在集中注意力方面的不足，体验集中注意力的重要性。

2、交流体会。

从游戏以及我们同学反映的晚自修的烦恼中，大家一起想办法，如何提高我们的注意力，抗干扰能力。

同学讨论，全班一起交流。

（四）行为指导

有人把记忆比作知识的仓库，仓库里储存的知识越多就越有学问，但是你们知道吗？集中注意力可以使更多的知识进入脑海。注意力不集中，就好象大门紧闭，知识就进不了仓库。所以无论做什么事都要集中注意力，事情就会做得更好。老师希望我们班的小朋友能从小养成集中注意力的好习惯。

小结：随着抓手指游戏的结束，我们今天的活动将要告一段落。老师衷心地希望我们班的每一位同学都能集中注意力，

认认真真地去做好身边的每一件事。

集中注意力的初中心理教案设计篇五

一、理解注意和学习之间的密切关系，培养学生提高注意力的意识。

二、通过活动，使学生掌握提高注意力以及排除干扰的方法。
活动准备：练字卡、调查表、多媒体课件。

一、游戏激趣、老师依次念一些事物名称(小猪、雪梨、白菜、白兔、大象、西红柿、长颈鹿、桃树、黄瓜、蝴蝶)，让学生听到动物名称拍一下手，听到植物名称拍两下手。

(课件出示)师小结。

二、练习调查(了解自己在注意力抗干扰方面的情况。)

(一) 写字练习

师：请同学们拿出练习卡，将上面的字认真抄写四遍》注意姿势正确，书写工整。

练字卡

世求忽夏终鸣迈底在写字过程中老师有意制造一些干扰：拍拍桌子、把课件的音乐打开、到处走动、跟其他人说几句话等。

(二) 调查

我能在分钟内完成写字练习吗？

我的写字姿势正确吗？

写字的时候我和同学说话了吗？

写字的时候我抬头看课件了吗？

写字的时候我偷看下面的练习题了吗？我的任务很好的完成了吗？

(三) 明确目标

从刚才的练习情况和平时同学们的表现来看，不少同学在学习中还是容易受到干扰，注意力有待提高。这节课，就让我们一起认真地完成一些训练，使自己掌握一些抗干扰的方法，提高自己的注意力。

三、注意力训练

(一) 听觉训练

出示一只塑料玩具兔，让学生听它发出的声音，在心里默数

你数了几下？你是如何集中精神默数的？小结方法：排除外界与内心的干扰

(二) 视觉训练：找不同

(三) 快速数数

(四) 师小结。

四、游戏：乌鸦和乌龟游戏规则：

五、谈本节课的收获和以后的打算

(一) 通过这节活动课你有哪些收获？在以后的学习中你打算用这些方法吗？

(二)师总结：(课件出示课题、方法)希望同学们在以后的学习生活中不断提高自己的注意力，做自己的主人，做学习的主人。让我们一起努力吧！