

我的健康我做主班会课教案(汇总9篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

我的健康我做主班会课教案篇一

- 1、知法——了解法律对青少年犯罪的处罚规定。
- 2、守法——用生动的案例给学生以警示和启悟。

教学时数

一课时。

配乐播放一组少年犯的图片，给学生以心灵上的震撼。

人们常把青少年比喻成“花朵”，生机勃勃，昂然向上。在这个令人羡慕的黄金年龄段，本应刻苦学习，展现自身才华，实现人生价值。然而，一部分青少年却由于种种原因，陷入了违法犯罪的泥潭，在人生的履历表上留下了挥之不去的污点，有的甚至付出了生命的代价。

“花儿”凋谢了，它让我们痛惜，更让我们深思——前事不忘，后世之师，我们一定要遵纪守法，健康成长，走好青春的步伐！

遵纪守法的第一步是知法、懂法。当代社会，青少年犯罪出现了令人警惕的“十七岁现象”，这个现象的出现固然有多方面的原因，但一个很重要的原因就是不知法造成的，因为大多数青少年认为，十八岁以下都属于未成年人，触犯法律不需要承担刑事责任。事实并非如此，《刑法》对未成年人

犯罪做了以下几方面的规定，也就是说少年违法也判刑，满十四周岁就要承担刑事责任了，更别说我们现在都十七八岁了。

知法，就要守法，下面我们就通过生动的案例，就几种常见的`犯罪现象，来谈谈如何自律、守法。

（一）财物犯罪

钱财诚可贵，青春价更高。勒索已为甚，害命不可饶。

（二）性格犯罪

1、忍耐忍耐，人情常在；不忍不耐，事情常败。

2、忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

3、欺人是祸，饶人是福；心胸狭隘，会把人害。

4、世界是最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

（三）嗜网犯罪

网络是把双刃剑，偏嗜成癖万事残。一念成魔泯良知，杀害亲人暗无天。

（四）交通违法

自行车行驶“六不准”

1、转弯时须减速慢行，前后注意，伸手示意，不准突然猛拐。

2、超越前车时，不准妨碍被超车的正常行驶。

- 3、通过陡坡，横过四条以上机动车道或途中车闸失效时，须下车推行。下车前须伸手上下摆动示意，不准妨碍后面的车辆行驶。
- 4、双手不准离把，攀扶其他车辆或手中持物。
- 5、不准牵引车辆或被其他车辆牵引。
- 6、不准扶身并行。
- 7、不准互相追逐或曲折竞驶。

行人行走的安全区域

(1) 在有人行道的道路上，除道路施工不能通行外，行人必须在人行道上行走。

(2) 在没有人行道的道路上，要靠右侧的路边行走。按道路设计标准规定，一人通行道路所需活动空间的宽度：行人徒手时为0.7米，手提负荷时为0.9米。行人在路边没有遇到不利的地形、地物时，在上述活动空间内行走的，应认为是靠路边行走。

(3) 高速道路、汽车专用道路禁止行人进入。其他禁止行人进入的道路上，设有禁止行人通行标志。

花残花落花满地，留给我们的是无尽的痛惜。在上学期的“与法相伴，健康成长”的作文竞赛中，20班的李云霞同学就针对青少年犯罪写了一篇优秀的作文，题目为《花落·落花》，下面就请我们班几位同学来朗诵这篇文章，让我们在聆听中去反思。

正如文章中所说“花总是要落的，但要等到尽情绽放之后”，如何使自己尽情绽放，绽放精彩呢？我觉得我们要心中有爱—

-爱他人，爱自己，爱生活，爱生命，爱这个世界，只要心中有爱，我们就不会让美丽而消逝。

我的健康我做主班会课教案篇二

[对相关年龄特征的阐述]

初中学生正值青春的高峰期，在生理上，他们正在发育成熟阶段，在心理上，初中学生的智力发展已经到达了一定的水平，尤其是抽象逻辑思维能力的发展使得他们对事物有了自己的看法，推理能力的发展使他们的某些观点或看法很深刻且趋向成熟。基于以上两方面发展的原因，初中学生急需了解和掌握心理健康的标准和心理健康的知识，但实际上，许多的农村中学，对心理健康教育这门学科的学习缺乏完整性和系统性，许多学生并不真正了解心理健康知识。通过本节课的学习和探讨，引起初中学生对心理健康教育的重视和兴趣，了解自己是否真正身心健康，是否有心理障碍，有助于他们调节心态，初步掌握心理调节的一般方法。

[对教学活动的宗旨、意义的阐述]

本课教学活动，旨在使学生明确心理健康的基础知识，帮助学生能正确了解自己本身是否身心健康。引起学生们对心理健康教育的重视和兴趣。通过本课辅导，使学生能够掌握简单的心理调节方法，防止心理疾病导致心理障碍，正确理解健康的含义，包括身体健康和心理健康。培养同学们保持健康的心态，迎接挑战，迎接生活。

通过本节课的学习，唤起同学们对心理健康的注意，启发学生们明白怎样才是健康。正确理解健康的含义，包括身体健康和心理健康。培养同学们保持健康的心态，迎接挑战，迎接生活。

目标 1：通过教学加强青少年生理、心理知识的学习，使学

生了解心理健康的概念和标准。

目标 2：以学生的活动和体验为主，教师应注意角色转换，积极营造一种宽松、真诚、积极参与的课堂氛围，教师要与学生密切沟通，提高对学生自尊心要求的敏感感情。

目标 3：从学生的实际出发，设计的活动要根据学生的年龄特征，尽力做到有趣味性、有启发性，帮助学生对学习心理健康课的兴趣。

目标 1：了解健康是指身体和心理健康两个方面。

目标 2：怎样自我调健康的心态。

健康的含义；健康的标准；怎样进行自我心理调节？心理调节有哪些方法？

1：展示投影和观看录像。

2：讲述讨论。

3：短剧、小品表演。

4：心理训练、测验。

5：案例分析。

1：收集学生情绪的例子。

2：课前编制好短剧，排练表演。

3：准备投影片资料。

[1] 创设情景， [2] 气氛渲染。

将课室布置为诊疗室的模式，黑板张挂好视力表，人体解剖图，讲台上摆好两张椅子，将最近班上的体检情况统计表张贴在黑板上。表中分栏列出：近视眼 8 人；皮肤病 1 人；肝功能异常 2 人；血色素低 2 人；沙眼 2 人；鼻炎 2 人；轻度贫血 3 人，心脏病 1 人；完全正常 32 人。目的是尽力营造一个医疗所的气氛，强化学生身体有病就要看医生的思维，为下一步心理分析创造动机刺激。

[3] 提问引入， [4] 点题分析。

同学们，你们说，你们大家健康吗？当中某些同学在患了病，你们就他（她）不健康？是吗？这里所指的并不是这里所列出的疾病（指黑板上的体检情况统计表），这里所列出的疾病我们基本上清楚它们的病因和病灶所在，医生是可以对病施药。我今天要讲的是你们当中某些同学的心理上在患病。虽说体检上没有明显疾病，但心理上可能存在疾病。按国际卫生组织对健康者的定义是包括身体和心理两个方面都健康。所以表面上是健康的人，但心理素质不健全的人，也是在患病，是病人。大家说，你们有心理上的疾病吗？大家健康吗？（议论：我是否健康？有什么标准介定呢？）

什么算是心理上有疾病呢？最近，有关专家对 1100 名中学生进行了调查测试后发现，他们当中有 10%—40% 的同学都有不同程度地有心理问题。主要有三方面的问题：人际关系不良，个性特质异变和自我行为失当。1、人际关系不良—主要表现出的症状是：自卑、胆小、忸怩、神经质、过分依赖、自私、虚荣、孤独、妒忌、任性。2、个性特质异变—主要表现出的症状是：焦躁、疑虑、惊恐、忧郁、懦弱、颓丧、暴躁、冲动、自暴自弃、悲观失望、心胸狭隘。3、自我行为失当—主要表现出的症状是：时间观念淡薄、不信守诺言、遇挫折或受批评时心理容易失衡、无责任感、自律性差、过分热衷与异性接触。

患有以上心理问题的同学，他们平时也基本上以正常生活和

学习，有的学习成绩良好，但在某些时候，特别是在一些生活劳动学习或周围人和事突然有较大改变的时候，都表现出异常的情绪情感和性格，有时使人不可理解，有的甚至酿成不良后果。

【幻灯投影】（心理激荡）

例一：初二级女同学，因她妈妈在她生日那天骂她几句，便怀疑自己的妈妈是否是亲生母亲，后来进而离家出走。

例二：初一级男同学，因在食堂打饭菜时觉得有位同学不顺眼，便挥拳相向，错手将其打伤。

例三：初三级女同学，晚修期间故意违反纪律，到其他课室偷钢笔。

以上的种种现象实例，都有是心理不健康的表现。

我的健康我做主班会课教案篇三

二、教学过程：

（一）、主持人：

（二）、情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。（生充分说）师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2. 情境表演：

理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面（出示）我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

（三）. 说句心里话

（1）你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！

我的健康我做主班会课教案篇四

- 1、通过测量、讨论自己的体重，初步了解健康与体重的关系。
- 2、激发幼儿探索控制体重、保持健康生活方式的兴趣。
- 3、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 5、知道检查身体的重要性。

称四个、纸笔若干、相关图片、黑板

一、测测体重

2□t□那现在的体重你们知道吗？

3□t□猜猜看，现在的体重和以前的相比会有什么变化呢？

那是不是你们的体重就这样一直长下去，重下去的啊？

小结：体重会随人的长大增加，但到一定程度就不长了，这是我们的生长规律。

4□t□那你们想不想知道你们现在的体重到底是多少呢？

吴老师给你们准备了四个称，你们去称一称，然后把你们的体重记录下来。

5、请幼儿去测量体重并记录。

二、交流讨论

2.知道了体重，来看看吴老师这里有一张表格，三种颜色里都有重量范围，蓝色的是17公斤以下，绿色的是17-22公斤，红色的是22公斤以上，请你看清楚你的体重是在哪个范围里的，然后把它贴在相应的.颜色里。

3、幼儿操作

4、检查并交流看看，有没有不同意见的呀？

5、你对自己的体重满意吗？

6、你认为是胖点好还是瘦点好呢？

8.什么原因会使我们的体重增加过快，变的胖的呀？

9.那有什么好办法让我们变的瘦一些，让体重变得标准些呢？

三、游戏巩固

1、我们来玩个游戏吧，这里有些图片，看看图片上的东西，哪些是有利身体健康的，哪些是不利健康的，然后分别把他们送给笑脸哭脸里。

2、幼儿游戏

3、集体交流检查

4、教师用图片总结。

我的健康我做主班会课教案篇五

- 1 初步认识自己的`身体器官，并了解身体各部分的名称
- 2 培养幼儿的自信心。
- 3 培养幼儿初步的发散性思维和手口一致的能力。
- 4 在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。
- 5 使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

分清身体器官的位置

1 大的身体挂画。

2练习卡彩笔。

3小朋友的照片。

1 找朋友（教师指图，幼儿用手指指自己身体相应的位置并告知幼儿它们名称）

3 五官、身体作用 教师引导幼儿讨论五官、身体部分的作用，要作出相应的动作，如鼻子闻花香。

5 看照片 照五官和身体部位

1 这节课用的直接导入，小朋友不容易被吸引。如果换成“看看缺什么”。（画些缺少五官的动物，引起小朋友的兴趣）

2那个照片利用的不好，在挂画前出示照片，问小朋友这是什么（指着五官、身体）

3身体的作用这环节可以增强些。

我的健康我做主班会课教案篇六

快悦之心是孩子生长发育的基石，快乐的经历，有助于造就高尚而杰出的个性，使孩子从小热爱生命。因此，父母要放开手脚，让孩子自己寻找乐趣，尽情享受人生美好的一切。家长要尽力创造一种快悦的家庭氛围，并让孩子在与父母的交往之中获得快乐。

爱心是人生最美丽的心灵之花，要引导孩子成为富有爱心的人，父母首先要保证自己有一颗仁爱之心。孩子通过与父母朝夕相处，受到潜移默化的影响，慢慢地也会获得爱心。

每个人的成长都会遇到坎坷，要从小培养孩子战胜困难的信心，使他们鼓起勇气克服种种磨难。家长无须粉饰人生，应当坦白地告诉孩子，痛苦和挫折本身是生活的一部分，需要正视而不是逃避。

孩子有自己的计划和愿望，无论他们显得多么幼稚，是否能最终实现愿望，父母都必须用慈爱之心，有礼貌地倾听，并给予鼓励和加油，使孩子能最终实现自己美好的愿望；家长可以向孩子敞开知识和艺术大门，让他们在那里寻找美好愿望的归宿。

我的健康我做主班会课教案篇七

- 1、让学生了解常见上网和网瘾的区别。
- 2、网瘾对人的危害。
- 3、网瘾为什么会有成瘾性
- 4、青少年如何学会正确和科学地使用网络

主持人：刘宇航，漆星如

参与人：全班同学

1、通过案例分析

2、联系自己周围的耳闻目睹的人和事。

3、学生分组辩论。

4、进行小游戏

1、主持人用案例分析来直观展示网瘾的危害

2、同学分组辩论

提问：从上面的案例大家认为上网和网瘾有什么区别？

3、讨论：摆脱网瘾的方法，如何健康生活

提问：那网瘾危害这么大，那我们应该怎样避免或者是摆脱它呢？

结合一些成功的戒除网瘾个案，我认为应从以下四步进行：第一步，应该解决孩子对家长、老师态度问题。第二步，解决孩子对网络游戏的态度问题。第三步，解决孩子对学习的态度问题。老师要能够切中要害的指出其学习上存在的问题，并帮助他一起制定切实可行的学习方案，鼓励其逐步实现一些小的进步，逐步找回自信和学习的兴趣。第四步，抓反复。家长应在时间、金钱上加以控制，最好能看在眼里，让他真正回到生活学习的正轨后再慢慢放手。班主任应及时关注其细微的变化，及时的给以帮助和细致的心理工作。

4、全班同学提出倡议

正确科学合理地使用网络，让我们做网络的主人，而不是做网络的奴隶，让它更好地为我们学习生活服务！

5、班主任总结

日常生活越来越离不开网络，经过刚才同学们的辩论和游戏可以知道它是一把双刃剑，它给我们带来便利的同时也可能会给我们带来很多负面的影响！追求健康上网，安全上网，创造美好的人生。让每颗星星都闪发光彩，让每颗心灵为戒网瘾呐喊，是本次主题班会课最突出的亮点。

我的健康我做主班会课教案篇八

我们拥有美丽的生命，不过，要想永久的拥有生命，就要好好调养自己的身体，多关注自己的健康。

我收看了一个节目，专门是讲吃哪些东西才会使身体变的更加健康，更加美丽。

台湾著名影星归亚蕾已经60多岁了，但看起来却十分精神和漂亮，根本不象她那个年龄段的人，这是因为什么呢？她告诉了大家她永葆青春的方法。归亚蕾每天必须吃的三样东西是：苹果，香蕉，西红柿。因为苹果里面含了大量的维生素和苹果酸，可以使人有更多的营养，而且苹果酸可以使人减肥，保持美丽的身材。吃了香蕉也对人体有很大的帮助，里面也含有大量维生素，吃了还可以通便。很多人说吃了香蕉会发胖，其实并没有这种说法，所以大家就不必担心吃了香蕉会发胖。而西红柿对人体的帮助最大，可以把它当成水果，也可以把它当成蔬菜来吃。每次归亚蕾都会把西红柿在开水里把皮烫掉，然后把西红柿捞出来，割去西红柿其中的一脚，上面放一个西梅，这样吃了味道会更好。通过科学研究，人们发现煮熟的西红柿比生吃的更有营养。

电影《红楼梦》中的贾母扮演者林默予已经有83岁的高龄了，

可是她却精神抖擞，记忆力很强，这也是因为膳食管理的很恰当。林默予每天都要吃一种叫白果的水果，它可以增强人们的记忆力。不过，在吃白果的时候，一定要把中心的一根芯拔掉，因为那根芯带毒。白果吃的时候一定要适量，否则吃多了会中毒。

只有健康，人才会变的美丽，只有健康，生活才会充实。我们要为自己的健康着想。我的健康我做主！

我的健康我做主班会课教案篇九

1主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。

2各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。并谈谈自己对父母亲教育的' 方式方法'的看法。

3各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。

4全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。

5主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。

6全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，谈谈自己对父母亲教育的看法。

7讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。

8主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待

父母，老师的教育，同学们的帮助。