

# 最新我要减肥班会教案及反思(优秀5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 我要减肥班会教案及反思篇一

- 1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。
- 2、学会合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。
- 3、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪，做自己情绪的主人。

使同学掌握调节情绪的方法，能够进行自我调节。

### 一、情绪表演大比拼。

#### 1、谈话导入。

同学们，我们来做个热身活动，进行情绪表演大比拼。

游戏规则：一人表演一人根据表演猜有关情绪的成语，表演者不能讲出要猜的成语的有关字或读音，只能用面部表情、身体姿势等来表现。

眉开眼笑怒发冲冠愁眉苦脸惊慌失措

手舞足蹈咬牙切齿唉声叹气不寒而栗

2、现场采访。参与游戏时你有什么感受？猜不出来时有什么感受？（同学在参与过程中有不同的情绪体验）

## 二、听故事，明事理。

喜是愉快的情绪，怒哀惧是不愉快的情绪，不同的情绪，对我们的生活、学习都会产生不同的影响，请听故事：学校组织去春游，在过水面游戏时，有一个女同学看大家都过去了，她在水边站了很久，心想：如果我掉到水里可糟糕了，同学们都会笑我的。她看到前面那个男同学那么胖都能过去，便憋足劲试一试。结果只听“扑通”一声，她掉到水里，水一下子没过了她的膝盖。同学们赶忙忍住笑，把她拉上岸。没想到她说：“太好了，我终于有了掉到水里的感受，太凉快了！”说完，和同学们一起哈哈大笑起来。后来，每走一步，她的鞋里就发出“咕叽咕叽”的声音，她神气地说：“太好了，我们走路有乐队伴奏了！”一路上，她一点也不觉得沮丧，反而感到轻松愉快。这个女孩如果想：“为什么别人没掉进河里，偏偏我掉进去，真倒霉！”这样，她肯定会烦恼，哭鼻子，一天都会不高兴，甚至影响其他同学玩得不开心。

聪明的你，听到这个故事明白了什么道理？

## 三、放飞好心情。

### 1、回忆过去。

请同学们回忆在过去的生活中，你都会遇到哪些引起消极情绪的事？

看来在我们周围存在许多不快乐的事，不快乐是一种不良的情绪体验，当你失败、委屈时，你会不快乐；当你被别人误解时，你会不快乐；当你处理不好和别人的关系时，你也会不快乐。如果我们能把不快乐变成快乐那该多好呀！

## 2、故事启发。

下面为大家讲一个故事，希望同学们能从故事中受到启发。

## 3、放飞烦恼。

请同学们将不快乐的事写在彩纸上，然后叠成一架小飞机，我们一起把承载着烦恼的飞机放飞出去，让烦恼飞走。

同桌之间互相交流一下在过去的生活中，你是用什么方法调整自己的情绪的？（同桌交流后，请同学发言，学生可能提到的方法很多，如：向别人倾诉、大哭一场发泄一下，闭眼净心两分钟、深呼吸、换一种想法、听听音乐、运动一下等等。）

## 4、帮助身边的人解决烦恼。

捡起几架小飞机，四人小组讨论，给纸飞机上写的烦恼提出你是如何想的，如何对待的，把快乐带给同学。

## 班会效果

开完班会后，同学们明显有种轻松愉悦的感觉，感觉大家都比较放得开，能积极参与我们的活动，有些平时不怎么说话的同学也参与了进来，效果整体上还不错，不过还要看后续情况。

## 我要减肥班会教案及反思篇二

通过这次主题班会，引导学生学习家庭生活安全知识，进一步增强学生的安全意识和自我保护意识；掌握一些自救自护的本领；珍惜生命，健康成长。

### 【班会准备】

1学生通过各种渠道搜集有关家庭安全方面的资料。

2制作相关的课件。

3. 黑板上用彩色粉笔书写“珍惜生命 安全第一”八个美术字。

## 【班会程序】

一 谈话引入：

二 家居安全

1. 用电安全

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。

2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。

4) 使用中如发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。

2. 安全使用煤气

1) 燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火。

2) 使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室

内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

### 三 交通安全

#### 1. 行走时怎样注意交通安全

1) 在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。

2) 集体外出时，要有组织、有秩序地列队行走。

3) 在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

4) 穿越马路时，要遵守交通规则，做到“绿灯行，红灯停”。

2. 交通安全：全国平均每天发生交通事故 1600 起，死亡 257 人，受伤 1147 人，直接经济损失 731 万。真是令人痛心。提醒学生们要特别注意交通安全，上放学时一定要遵守交通规则，过马路时要提高警惕，注意来往的车辆。及时消除交通隐患。

### 四 校园内应注意的安全

1. 防火：学校是人群密集的地方，防火是学校安全的重要问题，

1) 禁止在校园内玩火、放炮。

2) 上实验课要注意老师的要求，不要随意乱动药品。

3) 定期检查消防设施发现损坏应立即修复。希望大家能齐抓共管。共同参与到校园安全防范的活动中来。

2. 防盗：保管好个人财务。不在教室上课时或下课期间要锁

好门窗。坚决杜绝外来陌生人员进入校园。在外乘车或外出期间要看管好自己的钱财，对可疑人员要提高警惕，加强防范意识，发现盗窃事件即时报警。

3. 防校园暴力：同学之间要和睦相处，互帮互助，团结友爱。若存在分歧、矛盾要及时沟通化解，不要心存怨恨。若发现对方寻衅滋事应及时向有关老师反映情况，寻求学校的帮助。

## 五 体育运动安全：

在体育运动中一定要做好准备活动，听从体育教师的安排和调度，不可私自活动或打闹。老师讲解动作要领时要认真听讲，在做有一定难度的动作时要学会自我保护，加强保护意识。在做器械运动时要检查好器械是否存有安全隐患问题。

## 六 发生火灾怎么办？

1. 要打火警电话 119 报警，报警时要向消防部门讲清着火的地点，还要讲清什么物品着火，火势怎么样。

2. 一旦身受火灾的威胁，千万不要惊慌，要冷静，想办法离开火场。

3. 逃生时，尽量采取保护措施，如用湿毛巾捂住口鼻、用湿衣物包裹身体。

## 七 实践竞赛：

1、第一组代表表演防火：（一人读情节过程，三人表演）

2、大家认真观察表演后讨论：

(1) 发生了什么事？他们是怎么处理的？发生火情应该怎样与消防队取得联系？（打火警119、讲清出事地点详细地址、火势情况）

## 我要减肥班会教案及反思篇三

1、以读书月活动为契机，引导学生养成“爱读书、会读书、读好书”的好习惯。

2、通过开主题班会——小小故事会，构建有特色的书香校园文化，在浓郁的读书氛围中真正地多读书，读好书，体会读书的乐趣，领悟读书的真谛，推动校园文化，提升小港实验学子的文化品味。

3、引导实验学子广泛阅读书籍，增长知识，陶冶情操，明理益智。帮助他们从小树立学习的观念，努力养成主动学习、不断学习的良好习惯，不断提高学习知识、应用知识的能力，形成浓厚的学习氛围。

1、每人准备一个故事在小队中讲一讲

2、每队选出2——3人在班中讲一讲，可配上动作、表情等。

一、唱队歌。

二、各小队上报参赛队员。

三、当场抽签，确定讲故事的先后顺序。

四、依次上台来讲故事。

五、选出你认为讲得最棒的队员，以及你认为讲得最好的故事并说出好在什么地方。

六、当场表扬，发放奖品。

七、辅导员讲话并作活动小结。

## 我要减肥班会教案及反思篇四

时间□x年7月28日左右

地点：市政府会议楼二楼东会议室

1、半年度政府工作(重点是全市计划财政执行)情况。

2、人代会上明确的十项重民生实事工程的进展情况。

1. 在姚的省、宁波市人大代表；

2. 部分市人大代表：(1)凤山、阳明、梨洲、兰江、低塘、朗霞六街道的市人大代表；(2)各乡镇市人大代表小组组长、副组长；(3)马渚、三七市、泗门、临山、陆埠、梁弄辖区内代表各2名(具体人员由各乡镇人大确定)。

3、市政府有关部门负责人

2. 请市级新闻单位派员做好会议报道工作。

## 我要减肥班会教案及反思篇五

活动主题：同在阳光下快乐成长

活动形式：谈话、读信和日记、唱歌、诗朗诵等

活动目的：

1、通过讲述、谈话、读日记等方式，让留守儿童吐露自己的心声，号召所有的学生关心帮助留守生，让他们同在阳光下快乐成长。

2、通过播放教师与家长通话录音和读家长的来信，让他们懂



得父母打工的艰辛、想念孩子的心情以及寄予孩子的厚望，使他们更能理解自己的父母。

3、通过此活动，培养学生乐于助人。团结协作、克难奋进、自立自强等意识与能力，让所有人都来关心关注留守儿童，帮助他们树立积极的学习态度和远大的志向。

活动过程：

1、弄清班级留守学生详细情况：留守学生家庭成员、家长打工去向、联系方式以及留守学生监管人、留守学生家庭表现等。

2、指导留守学生给父母写想说的话，然后写信寄出。

3、有针对性的与几个留守儿童的父母通电话，并录下通话内容。

4、其他准备（（歌曲《快乐的节日》，诗《我爱我们的老师和同学》）

指导教师：崔杰

主持人：王娟：尹强

参加对象：全班学生及学校领导及班级科任教师

活动过程：

一、开场白

（王）：敬爱的老师们

（尹）：亲爱的同学们

(合) 下午好!

(王): 今天是一个快乐的日子, 我们欢聚一堂。首先, 让我们用热烈的掌声欢迎各位老师的到来!

(王): 同学们, 老师经常教育我们: 我们虽来自不同的家庭, 但都是兄弟姐妹。是啊, 我们是一一快乐的一家一一太平小学四年级(全班一起说)。现在我们班“同在阳光下快乐成长”主题班会现在开始!(全班鼓掌)。

## 二、齐唱歌曲《快乐的节日》

全班学生手拉手, 欢乐地歌唱《快乐的节日》。

## 三、留守儿童真情告白

(尹): 我们都知道, 我们班有几个同学的父母长年都在外地打工, 他们一直与爷爷奶奶或外公、外婆居住在一起。他们太多的话想对父母说, 让我们一起来听听他们的心声吧!

### (一) 叶婷同学念她的日记

20xx年9月24日 星期六 阴

### (二) 我想念你们、爸爸妈妈(留守儿童的: 心声)

周冰洁、杨念、徐帆、等学生想对父母说的话。

#### 1、周冰洁给爸爸妈妈的一封信

爸爸妈妈:

您们好!

我知道你们外出打工, 一是因为家里的生活, 二是因为我和

弟弟都要上学。

我也知道你们打工很辛苦，那我一定要听奶奶的话，好好学习，争取拿到一百分，一定不辜负你们的期望。

爸爸妈妈，我想告诉你们，你们不要再打架，为了我和弟弟，我求你们不要再打架了，给我和弟弟一个温暖幸福有亲人的爱的家。

妈妈爸爸你们不必担心我有不会做的题，我有不会做的题，我会去问姑姑，这个题怎么做，我在学校老师和同学都对我很好，自己也很快乐，你们也不必担心我。

爸爸妈，你们在外面生活怎么样，吃住都还好吗？妈妈，我很思念我们全家在一起的日子。祝爸爸妈妈健健康康！

你的女儿

周冰洁

## 2、徐帆给妈妈的一封信

敬爱的妈妈：

你在那里好吗？工作顺利吗？我好久都没见到你，你什么时候回来，我好想你。

自从你那次打电话回来说：“你要好好学习，要听外公的话。”我说：“好，我一定做到。”妈妈希望你能多来电话。

妈妈你已经一年多没有回来，现在我读四年级。今天，我自信地拿起笔来给你写信。

妈妈你知道吗？我们上学期举行了秋季运动会，我参加了跳远比赛，我取得了第一名，还有我在20xx年得了优秀少先队

员奖。

希望你能为我高兴，和我一起分享。

### 3、杨练给妈妈的一封信

妈妈：

你在他乡还好吗？

自从你走后就没给我打电话回来，其实我有很多话对你说。

你们养育之恩，我不会忘的，我一定不会要努力学习，长大做一个有用之人。

我们期末已经接近了，你们放心，我一定会好好的复习的，考出好成绩，不会让你们失望。祝你工作顺利！

你的儿子

杨练

（三）杨尧、张孝松等学生诉说心中的快与不快。他们的发言：

2、（张磊）没有人辅导我的作业。

3、（张孝松）给舅妈要车她不买，可弟弟都有，我为什么就没有呢？因为我不是她家里的人。

4、（邓莉）看到别人的妈妈送雨伞而我没有，我很难过。

### 四、家长真情告白

（王）：父母不在身边的日子，不快，可真多啊！要是爸爸妈

妈听到会同样难过的。其实，远方的父母也同样在牵挂着你们；接下来就让我们一起来听听覃老师和几位家长的电话连线，一同来听听远在他乡的父母的心声吧！

1、播放老师与几个学生父母的电话录音（重点是围绕子女学习、生活以及鼓励孩子热爱生活等）。

2、黄玲读其父母来信。

五、我们自立，我们自强

（王）：我们同在一个班是一种缘份。我来自河北，算是有缘千里来相会吧。我在很多时候，没能为你们分担苦恼、忧愁而难过。在以后的日子里，我们把班级当作自己的家，让我们同甘共苦，团结协作，积极向上，同在阳光下快乐成长！

（全班鼓掌）

六、留守儿童集体朗诵——我爱我们的老师，我爱我们的同学

（合）我爱我们的老师，我爱我们的同学，因为他们都有一颗火热的心。

（女）你看，他们精神饱满，意气风发。

（男）你听教室里书声朗朗，笔尖沙沙。

（女）他们一个个在辛勤耕耘，播下那希望的种子。

（男）他们一个个在勤奋学习，收获着成功的果实。

（合）我爱我们的老师，我爱我们的同学，因为他们教会了我们如何去更好的学习。（女）老师说，要好好学习，天天向上。

（男）同学们，要遵守纪律，不负众望。

（女）是的，课堂上聚精会神，勤于思考，不断追求，努力创新。

（男）是的，课堂外提前预习，不懂就问，勇于探索，温故知新。

（合）我爱我们的老师，我爱我们的同学，因为他们教会了我们如何去迎接新的生活。（女）老师说新时代的少年儿童，更应该紧跟新时代。

（男）同学们说，守纪、勤奋、安全、卫生、活泼、团结一样都不能少。

（女）是呀，科技是第一生产力，我们从小就要练就一身过硬的本领，坚定我们的意志。（男）是啊，身心健康，是有用之人，我们人人要有为人民服务的精神，实现我们的理想。

（合）我爱我们的老师，我爱我们的同学。

结束语：

（袁）：父母的远去，是暂时的。我让我们勇敢面对生活，快乐享受每一在。请你们不要忘记：你们还有另一个大家庭——那就是太坪小学四年级。这里有你亲爱的同学和老师，我们随时分享你们的你们的快乐与不快。让我们携起手来，共同走进灿烂的明天！

谢谢老师和同学们！