

# 幼儿园中班不挑食的活动反思总结(精选9篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

## 小学生网络安全班会教案篇一

一次成功的班会究竟可以起到多大的效果？希特勒的演说可以让无数德国民众疯狂，英国国王的演讲能让英国人民的心中燃起熊熊的打败法西斯的信心之火。对于一个班级来说，班主任就是领袖，一节班会，一次谈话，甚至一个眼神，一次微笑都可能在学生心灵的最深处激起涟漪。

作为一名老副班主任的我，这不是我第一次开班会，但是以“期末动员”为主题的却是首次，作为一名理科老师，煽情从来不是我所擅长，因此这次以“期末动员”为主题的班会着实让我头疼，在和陈健老师的交流中，陈健的一句“拾人牙慧”启发了我。那有哪些“牙慧”可供我拾取呢？在事后我做了以下反思。

第一：方案。造船之前先要干嘛，买船回来拆，来研究。我为什么不呢？于是我首先在网络上浏览了一些他人的方案，然后挑选了一些我认为比较适合2班情况的，对于2班现存的问题比较有针对性的部分，以最近开展的篮球赛为导入组成了班会的主体框架。

第二：影视作品和文学作品。从语文的角度来说，我属于半文盲。但是并不妨碍我对著名编剧、导演和作家的崇拜。我一直认为好的影视作品和文学作品可以陶冶人的情操，冲击人的心灵深处，一步好的作品甚至可以影响人的一生。我非

常肯定的预想到一些道理，一些思想用我的语言去表达将会是多么苍白无力枯燥乏味。这种有损个人形象的事情做不得，所以我一直很注意去搜集网上好的视频、短文或者是小故事。在这次班会上我把我想表达的道理和想法以3个小故事的形式呈现到同学们面前，让他们通过自己的思考去寻找答案，让他们通过这种自身体会的方式来代替我贫瘠的语言。效果自然比我空讲要好很多。结合中国教育中比较注重权威的思想，这种形式往往效果不错。

第三：身边的“牙慧”，王主任说过我们身边有很多高手，他们的一些见解、点子和做法往往是最切合我们实际情况的，可以直接拿来那种。在和这些高手交流的过程中我们要用心去体会，王主任、周老师、小孙莉都是不错的选择，与他们的交流中可以让你学到不少。

当然拾人牙慧并不是我们的最终目的。就像我一开始举得的例子，我们造船之前要先买船，但是我们买船是为了能自己造船，如果我们终其一生都仅仅是搬来人家的东西组合一下的话，这显然是可悲的，对于现在班主任经验还相对缺乏的我们来说，他人的牙慧是我们成长的养分，我们需要通过它们壮大自己，最终“牙慧”只能是我们的有益补充，绝对不能成为我们的全部。如果有可能的话，我们自己也能口吐“牙慧”，那幸福的不光光是自己，还有他人。

## 小学生网络安全班会教案篇二

一、班会教学目的：

- 1、初步了解眼睛构造，知道视力对学习、生活的重要性。
- 2、培养科学用眼的意识，养成正确用眼、认真做眼操的好习惯。
- 3、学会爱护自己的眼睛，保护视力，同时爱护自己。

## 二、班会准备：

让学生分小组从家长及课外书中去查找一些关于眼睛的各方面的资料，做眼睛保健操的正确的动作，并获得一些有关眼睛保健方面的知识。

拍摄三位家长有关近视的录像，一位医生解说近视成因的录像

## 三、班会过程：

### 1、导入——观看有关家长视力不好的视频，谈感受：

敬爱的老师，亲爱的同学：大家好！今天的班会课由我们俩为大家主持。

先请大家观看几段录像（a说说自己得近视的原因；b一位家长说说从小的理想是当一名飞行员，但因为近视无法实现自己的梦想；c在生活中近视给自己带来诸多的不便，如雨天，镜片遇雨水模糊。吃热腾腾的食物时，镜片也糊了等。）

看了这几段录像，你有什么感受吗？生谈感受

预设：我觉得如果近视了，对我们的生活很有影响；我想我得好好爱护我的眼睛了。……

主持人点评，小结：听了爸爸妈妈们的心声，我们更加明白了视力的重要。

### 2、宣布主题，班会开始：

同学们，我们之所以能看到如此五彩缤纷的世界，正是因为我们每个人都拥有一双明亮的眼睛。我们交流时，眼睛是表情达意的好帮手，因此它也被人称做是心灵之窗。可是，如

果我们视力不好，就会看不清身边的一切，必须戴上眼镜，严重的还会失明，多可怕啊！所以今天我们一起来召开一个主题班会，说说心灵之窗——我们的眼睛。

《让心灵之窗更明亮》主题班会，现在开始！

### 3、了解眼睛构造：

我们天天都用到眼睛，看到身边的一切，那眼睛到底是什么样子的？

a□这是眼睛的结构图，这是结膜、虹膜、角膜，这是房水、晶状体、视网膜、巩膜，这是视神经。眼睛是一个复杂器官，我们要掌握的三个重要概念是角膜，晶状体和视网膜。（分别点指）

b□我来介绍角膜，角膜就像是相机的镜头，是位于眼球前壁的一层透明膜，它将光线传递并集中到眼睛里。

c□我来介绍晶状体，晶状体就像照相机里的镜头一样，它最重要的作用是改变屈光度，使看远或看近时眼球聚光的焦点都能准确地落在视网膜上。

d□视网膜就像一架照相机里的感光底片，是血管膜内面的一层薄膜，有感光作用专门负责感光成像。当我们看东西时，物体的影像由角膜输入光线，通过晶状体，落在视网膜上。

主持人点评：谢谢你们的详细介绍，让我们了解了眼睛的构造。

### 4、了解视力受损的严重性

预设：

1、老师写在黑板上的板书看不见

2、我长大想当警察，要是视力不好，就不能当警察了

3、广告牌上的字都看不清……

鼓励学生大胆表达所了解的视力受损的严重性，发散性；主持人要灵活地点评。

同学们刚才说得很好，但视力不好的后果还不止这些，瞧(点击出示六条危害)赶快自己读读吧。

请六位同学读，每人读一条。

5、了解视力受损的原因

视力不好，给我们的生活和学习带来很多的不便和麻烦，那么到底是什么原因造成了视力受损呢？让我们来听一听医生是怎么说的吧？(播放解说一般情况下视力受损的原因dv)

听了医生的解说，你知道了近视有哪些原因呢？随机点评。

同学们可以对照着改变一下自己用眼的坏习惯，对我们的眼睛肯定有帮助。听了专家的介绍，再来让我们听一听同学的心声吧。

请视力不好的同学说说自己得近视的原因。

6、了解视力的现状

听了刚才的交流，我们可以深深地体会到要科学用眼的重要性、必要性。好多同学就是平时不注意养成正确的书写、握笔姿势，看书姿势，才慢慢地近视了。那么，同学们做得怎样呢？让我们来瞧一瞧吧。(看各类图片，有：看书、写字、

做眼操等，有个别，也有整体。)

说一说：看了这些图片，你有什么感受？

听了赵医生的介绍，你有什么想说的？

7、知道怎样保护视力。

(学生各抒己见)

刚才同学们说得很积极，现在让我们再系统地来归纳一下吧。  
(多种形式读)

a□教室内采光要好，上课时保持良好的采光条件。放完幻灯后，窗帘及时拉开或开电灯，保证足够的光线；如遇阳光刺眼的天气，窗帘拉上，并夹上夹子，避免风吹等。

b□课桌椅的要求和规格：桌子和椅子的比例要协调，不能太高，也不能太低。

c□养成良好的书写、看书姿势。念一念有关的儿歌

d□要注意不能长时间用眼，半小时后眼睛要休息休息，如：望远，看看绿色等。

e□从饮食上讲，要多吃瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等，它们含有丰富的蛋白质；含有维生素a的食物也对眼睛有益，如：各种动物的肝脏。而植物性的食物，如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等。除此之外，多吃含有维生素c的食物。青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等。

f□每天认真做眼保健操。

g□积极参加体育锻炼。

主持人小结：同学们，希望大家能把保护视力的几点要求牢牢地记在心里，并且在平时时刻提醒自己尽量做到，同时帮助班里的同学、同桌一起改正，用我们的实际行动来保护我们的眼睛，让我们的心灵之窗更加明亮吧。

接下来，请许致祯为大家表演一段快板“保护眼睛真重要”

我们也来读一读吧。（全班齐读，有节奏的）

8、班主任总结：

同学们，在这堂班会课中，我看到每个人都很投入，积极发言，我真为你们高兴。通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户。希望同学们时刻铭记爱护自己的眼睛，从实际行动出发，爱自己。最后，愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮、健康的眼睛。

更多热门推荐：

1. “爱眼日”主题班会教案
2. 全国爱眼日主题班会设计方案
3. 爱眼日小学生主题班会教案
4. 全国爱眼日主题班会活动方案
5. 学校爱眼日主题班会活动方案
6. 爱眼日主题班会设计方案

# 小学生网络安全班会教案篇三

本次活动，让学生们通过辞旧迎新庆祝活动，对过去一年作一回顾，并对新的一年进行全面的展望，并利用成人宣誓仪式，让学生更加明确自己的职责，并作出新年的规划与打算，同时通过全班同学互赠祝福来增进同学了解与友谊，增强班级的凝聚力。

## 1、设计活动方案和报头

### 1、（主持人出场）

甲：365里路程将在今夜走完，365页台历将从明日换篇。

乙：在旧岁姗姗远去的背影里，在新年将至的脚步声中，我们奏响了辞旧迎新的乐章。

合：“新的钟声别样响”辞旧迎新主题班会正式开始！

甲：日月焕新，海角天涯皆溢彩！

乙：山河铺锦，疆南地北总宜春！

甲：在乡村老树上喜鹊的喳喳叫声中，在城市街头上灯笼的红艳艳中，新年向我们走来！

乙：在老人捋须扬眉的欣喜中，在儿童摆臂自乐的欢笑中，新年向我们走来！

甲：它带着全新的气息，带着崭新的景象向我们走来了，

乙：它带着和煦的阳光，带着衷心的祝福向我们走来了，

甲：此时此刻，大江南北，歌绵绵，激情无限！



乙：此时此刻，长城内外，舞翩翩，欢乐无限！

## 2、舞蹈《今夜无眠》表演（放周冰倩演唱带）

甲：踏着音乐的节拍，聆听着同学们的欢呼，新年来了，

乙：穿过我们的身体，穿过时光的洗礼，新年的钟声响了。  
播放“新年的钟声”录音。

甲：钟声一响辞旧岁，它是个感叹号，感叹岁月的流逝！

乙：钟声一响万物春，它是个问号，勾画着美好的明天。

甲：从16岁变成了17岁，从17岁变成了18岁，虽然这只是一个数字的的跃进，它却昭示着我们已向成人靠近，或者已经加入了成人的行列。

乙：民法规定，已满18周岁的公民是完全民事行为能力人，法律已赋予我们更多的权利与义务。下面请已满18周岁的同学上台，在班主任老师的引导下，举行成人宣誓仪式。有请班主任领誓。

## 3、成人宣誓仪式。

甲：抚今追昔，我们豪情满怀；展望未来，我们任重道远。

## 4、领导致辞

甲：权利与义务是一对孪生兄弟，长大成人，我们拥有了更大的权利，

乙：再添一岁，我们也肩负了更多的义务和责任。

甲：一元复始，气象万千，每年的这一天都是一条起跑线，

乙：当我们聆听着新年的钟声，第一次站在成人方阵中，举起稚嫩的拳头，庄严地宣誓时，我们心中有太多的感谢。

甲：我们感谢阳光的普照，雨露的滋润。

乙：我们感谢父母的呵护，老师的恩泽。

合：如山的恩情，我们无法回报。此时此刻，我们只有向你们送去新年的祝福，道一声我们发自内心的感谢——《师恩难忘》。

5、英文诗朗诵《师恩难忘》，在朗诵中间，主持人向到场教师鞠躬并赠送新年贺卡。

甲：有人说，年轻是银，年轻是金，年轻就是一颗奔腾的芯

乙：年轻人气宇轩昂，年轻人斗志昂扬，年轻人是早晨x点的太阳。

甲：今天是个特殊的日子，今夜是个不眠之夜，世界因我们而精彩，今夜由我们来主宰，

乙：踏起青春的步伐我们舞姿翩翩，和着青春的旋律我们风采乍现，

甲：跳起来，晃动欢快的脑袋，

乙：动起来，和着青春的节拍！请所有爱好街舞的同学们都跳起来

6、多人劲舞《动起来》

甲：风儿轻轻掠过，是在传递什么，还是在等待什么？

乙：是在传递着我们的歌声、笑声，等待着你我精彩的人生。

甲：同学们，带上此刻这份愉悦的心情，带上我们真挚的祝福，去迎接美好的明天吧。

乙：用我们青春的朝气将激情的火焰点燃，放飞我们的希望，升腾我们的梦想，

合：祝愿大家在新的一年里万象更新，好运常伴，祝同学们学业有成，早日成为一个大写的人！

7、合唱歌曲《明天会更好》在演唱中，主持人手拿由每个同学自己书写祝福语的贺年卡随机分发，主题班会在歌声中结束！

## 小学生网络安全班会教案篇四

1. 了解 3月12日是我国的植树节。
2. 了解植树种花的意义，人人应该爱护花草树木。
- 3、初步了解植树对人们生活的影响，从自身做起，不做损坏花草树木的事情。

培养学生爱护花草树木的良好品行和做“保护环境小卫士”的意识。

让学生了解植树种花的意义，培养学生从自身做起，不做损坏花草树木的事情，培养学生爱护花草树木的良好品行。

让学生了解植树种花的意义，培养学生爱护花草树木的良好品行。

讨论法、探究式教学法

多媒体

生：说一说

讲解一下植树节的来历。

1、让学生说一说，探讨一下种植花草树木的作用。

2、老师具体讲解。

3、雾霾天气。

4、土地干燥、崩裂。

5、到处是风沙。

通过这节课的学习，使学生了解了3月12日是我国的植树节，了解植树种花的价值所在，培养了学生要从我做起，爱护花草树木，做“保护环境小卫士”的意识。

本课要让学生了解我国的植树节的日期，学习花草树木的作用，从而形成要保护花草树木的意识。为了讲完这一节课的内容，花草树木的每个作用我都是简单地讲了讲，如果能给孩子们充分的时间探讨一下，会加深他们的理解，增强他们保护花草树木的意识。在语言的组织上有点欠逻辑，比较随意，应该把每句话要讲解得精确、到位。表演部分，如果让孩子们多说一说，多练练，形成自己的语言，会更深刻地理解花朵、小树、小草的作用与价值。

## 小学生网络安全班会教案篇五

健康体魄很重要

二、题目

健康——我最亲密的朋友

### 三、活动目的

通过召开主题班会，让学生深刻感受到健康对于学生成长的重要性，了解一些简单易行的锻炼方法，加强体育锻炼。

### 四、活动准备

1. 学生寻找有关健康的小常识。
2. 收集学生的健康测试结果。
3. 分组合作，进行调查，并收集锻炼的方法。
4. 学生练习节目。

### 五、活动过程

#### (一)谈话导入，引出健康话题

教师宣布班会开始。

1. 认识《国家学生体质健康标准》。
2. 出示本班学生上学期的测试结果。看了测试结果。你们想说些什么？

(学生自由发言)

#### (二)查找影响健康的原因

1. 认识健康，看世界卫生组织提出的健康的十条标准。(出示ppt)
2. 对照健康标准，学生查找自身的问题。

### 3. 同学汇报调查结果。

(1) 饮食方面。调查结果显示，学生以肉为主，不爱吃菜和水果，不爱喝水。很多同学爱吃的菜，其实搭配是不当的。举例说明：“土豆烧牛肉”会导致肠胃功能的紊乱；“小葱拌豆腐”造成人体对钙的吸收困难；“茶叶蛋”对胃有刺激作用，且不利于消化吸收。

(2) 体育锻炼。很多同学不爱锻炼。随着学业的加重，爸妈给我们报了很多的课外辅导课，周六日也要奔波于各种补习班，但没有一个是体育项目。家长和我们都没有意识到身体健康的重要。就连早上的早锻炼和课间操、下午大课间，很多同学也懒得运动。

### (三) 交流健康的重要性

#### 1. 学生汇报查到的资料。

(1) 世界卫生组织估计，全球因缺乏运动而引致的死亡人数，每年超过二百万。注意：不运动，会使身体的免疫能力下降，某些疾病和病毒不能得到有效免疫而诱发猝死。还有一个重要的情况，如果儿童不进行足够多的体育锻炼，那他们的大脑发育也不会很好，就影响到智力不明显的低下。

(2) 经常不锻炼的人，容易疲劳，抵抗力差，容易感冒或者得一些常见的小病。发胖、无力、头晕、易眼花、记性差、耐力差，最重要的是，可能会导致有暴力倾向，因为体育锻炼是在自己无意识时最能宣泄身体情绪的方法，缺少锻炼，也缺少了很多正常的情绪宣泄，容易发脾气。

#### 2. 表演小品《为何要锻炼》。

通过小品的形式，使学生知道运动的好处分别体现在生理上和心理上。

#### (四)简单易行的健身方法

1. 相声《大话运动》。

2. 以小组形式，汇报适合同学们运动的方式。

a□跳绳。学生跳绳表演，其他同学介绍好处。

b□踢毽子。表演或朗诵作文《我的爱好——踢毽子》。

c□广播操。(音乐)几个同学在做操，一人解说。

d□打篮球。某一同学一边拍着篮球，一边上场。

3. 吹气球，按老师的指示进行比赛。(肩部颠球2次，腿部颠球2次，外脚背颠球2次)看哪个同学完成的最快。

4. 全班跟着视频，做健身操。

#### (五)总结活动

班主任讲话。

#### 六、活动延伸

在未来的几个月开展丰富多彩的“小”体育活动。评出同学最喜欢的运动项目，并上报学校，在全校推广。

### 小学生网络安全班会教案篇六

1、让学生了解父母之爱，感受父母之情，体验爱的圣洁，无私和伟大。

2、让学生学会理解父母，孝敬父母，以实际行动报答父母。

同学们，我们已经习惯了父母的关爱，接受父母的帮助，并且认为这都是理所当然的。因此，我们渐渐忘记了感动，忘记了说声谢谢，也渐渐淡忘幸福的感觉，所以，今天我们开展《感恩父母》主题中队会，希望通过今天的活动，让我们每个人都知道生活中有许多值得我们感谢的人，特别是我们的父母。活动开始，请主持人上场。

女：是谁将我们带到了人间，让我们有了第一声啼哭。

男：是我们敬爱的父母。

女：是谁牵着我们的手，让我们迈出了人生的第一步。

男：是我们敬爱的父母。

女：父母赋予了我们生命。

男：父母给了我们温暖的

女：为了子女，父母什么苦都愿意吃。

男：为了子女，父母什么罪都愿与受。

女：当生死攸关的时候，父母总会义无反顾的舍弃自我，把生命的希望留给后代。

男：下面请欣赏真实

女：父母的爱是寒冬里的一把火，是黑暗中的艺术光明，我们为这样的父母感到骄傲，但同时我们也不希望再次受到这样的感动。因为那样的父母付出的代价太大了。

同学们谈

女：其实天下的父母都是一样的，他们都是爱我们的，可能



以前我们没有像今天这样静下心来感受。

男：哎！你说我们的父母这样爱我们，我们该怎么做呢？

女：那我们还是先来欣赏歌曲《感恩的心》，以及歌曲背后感人的

男：懂事的小女孩，虽然说不出话但是她明白了妈妈么心，她要好好的活下去，让妈妈放心的离去。

同学谈：

（1）了解父母各个方面（如：爸爸妈妈的工作是什么？辛苦吗？爸爸妈妈最喜欢吃的食物是什么？你了解爸爸妈妈的身体健康状况吗？你爸爸妈妈的生日是哪一天？）

（2）尊敬父母，对父母有礼貌，听从父母的正确教导，不当面顶撞父母，不和父母发脾气。

（3）生活节俭，无浪费现象，不乱花钱，不向父母提过高要求。

（4）父母做力所能及的家务，减轻父母负担。

（5）有心事主动和父母说，经常与父母聊天（多和父母沟通）。

（6碰到一些比较重大的事情，要和父母商量，征求和认真考虑父母的意见。

（7）外出时，在征得父母同意后，应把去向和时间告知父母（未成年人保护法）。

（8）努力学好各门功课，经常主动向父母汇报自己在学校的学习生活情况，不让父母操心。

(9) 父母亲有做得不对的地方要诚恳的指出（实话实说）。

(10) 我们应该在漫长的时间里全心全意的去爱父母。让我们从点滴小事做起，为父母做每一件他们做不到的事，让他们也成为一个人被爱的人，让他们感受到我们的爱。用我们的行动去打动我们的父母，让我们也成为一棵小树，一棵能够为父母挡风遮雨的小树。

男：那就让我们该行动起来的时候，就大胆去做，不要把欲望的脚步停住。

女：行动起来

男：行动起来

合：用真诚的心回应真诚的心，用真挚的爱回报真挚的爱，《感恩父母》活动到此结束。

班主任讲话：听了同学们心灵的表白，我真的非常感动，今天的班会也让我们明白了，对于爱我们不能不停的索取，还要懂得感谢回报。生活中那些平淡温馨的故事每天都在继续，只要我们用心去聆听，用心去感受，你就会发现生活充满了爱，因为我们学会了感恩！

## 小学生网络安全班会教案篇七

1. 通过活动，使学生了解更多的爱眼知识。
2. 引导学生正确对待眼保健操。
3. 培养正确的读书、写字姿势和良好的读写习惯。

教学准备：

眼罩一个，《爱眼健康歌》

教学过程：

## 一、游戏“蒙眼走直线”

采访体验者。你有什么想说的？

导入：同学们，眼睛对我们这么重要，我们是不是应该爱护呢？

出示教学主题：我有一双明亮的眼睛

## 二、眼睛的重要性

主持人a□

眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线。眼睛是我们获取大部分信息的源泉。

主持人b□眼睛不仅是重要的视觉器官，还是容貌的中心，是容貌美的重点和主要标志。

主持人a□人们对容貌的审视，首先从眼睛开始。

主持人b□一双清澈明亮、抚媚动人的眼睛，不但能增添容貌美使之更具魅力和风采，而且能遮去或掩饰面部其它器官的不足和缺陷。”一语道破“这句成语，体现了眼睛生理功能中的美学意义及其重要性。眼睛的形态、结构比例如何，对人类容貌美丑具有重要的影响，因此美学家称人的双眼是”美之窗“。

主持人a□除了“一语道破”这个成语，关于眼睛的成语可多了，你还知道哪些？

主持人b□除了成语还有很多关于眼睛的名言警句，你知道有哪些？

主持人b□眼睛如此重要，我们国家专门确定了全国爱眼日，你知道是哪一天吗？

三、讨论交流：怎样保护我们的视力呢？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

(2) 交流：

四、“爱眼知识”小常识

(一) 消除眼疲劳

眼睛疲劳和眼睛充血，要立刻休息，然后做下面眼部保健操体验一下，可能会消除您的眼睛疲劳。

1、按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指，无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。

2、按压额头法

双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳\*\*的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼底部会有舒服的感觉。重复做3~5次。

### 3、按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右—上—左—下的方向转动，头部不可晃动。除此以外，用力眨眼，闭眼，也能消除眼睛疲劳。

### (二) 饮食养眼

应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素a和蛋白质。平时多喝绿茶可起到一定的保护眼睛的作用。

五、实践活动：做眼操。

六、学唱《爱眼健康歌》

七、请五月阳光生演讲自己的阳光故事。

八、学习阳光报。

九、活动拓展：发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

班主任讲话：通过这次活动，同学们又学到了很多爱眼常识，相信大家在今后的学习生活中一定能保护好自己心灵的窗户。

附：《爱眼健康歌》歌词

蓝蓝的天

我爱看蓝蓝的天

青山绿水

我爱看青山绿水

看近看远看近看远

看看美丽的世界

不要太累

让眼睛休息一会

不要怀疑

若是你觉得好累

闭上眼睛闭上眼睛

做做深呼吸

看上看下看左看右

眼睛转一圈

举手弯腰深呼吸几遍

放松你的眼睛

远视近视还有闪光眼

离我远一点

青菜水果不要忽略

做好视力的保健

最重要最重要

# 小学生网络安全班会教案篇八

小学五年级

- 1、有关火山爆发的场景录像片段。
- 2、心理小品录像《“火山爆发”》。
- 3、课前做好不记名调查：“你在学校里碰上的最让你气愤的事情是什么？”学生的答案写在纸上装入袋中备用。
- 4、多媒体课件。

环节

设计意图

## （一）心灵零距离

1、导入：同学们，大家可能都看过或者听过有关火山的报道。那么，在你的想象中火山爆发是什么样的呢？（学生发言）

今天，就让我们和火山来一次“亲密接触”！

（学生发言）

直接导入课题，让学生体会火山爆发的厉害之处，再由它和愤怒情绪的相似性自然过渡到下一环节的活动。

## （二）心理小剧场

1、过渡：同学们说得真好，愤怒情绪就和火山爆发一样厉害。确实，不止自然界有火山爆发的现象，我们的生活里也有。瞧，有那么一家人，本来快快乐乐的他们，却突然被“火山”给袭击啦！

2、播放小品剧《“火山爆发”》。

3、“观后感”大家谈：看了这个小品，你对愤怒情绪这座“火山”有了什么新的认识吗？（或“你认为愤怒情绪这座“火山”有什么危害吗？”）（学生发言）

4、总结：愤怒的情绪就像火山，一旦爆发出来，它滚烫的岩浆不仅会把周围的人烫伤，而且会把自己也弄得体无完肤。

小品剧从生活中选材，风趣幽默，易于理解，可使学生将火山和愤怒情绪加以比较，体会到愤怒情绪给人带来的巨大影响，并能激发学生参与后续活动的兴趣。

### （三）心灵碰碰车

1、过渡：同学们，可不止这一家人有愤怒的情绪哦，老师在课前做了个小调查，发现我们班有不少同学最近也碰上了让他们气愤的事，让我们搭上心灵碰碰车去选两个来看看。（这一环节可让学生从袋中随意抽取两张纸条）

2、教师宣读纸条：

情境一：……这时□xx1会……

情境二：……这时□xx2会……

3、分组讨论：如果你是xx1或xx2□你心里的感受是什么，你会怎么做？

具体做法：将全体学生分为六组，每组自由选择一个情节，先做组内讨论，然后派出代表将本组的讨论结果表演出来。

（特别注意对表演的学生进行适当的情境引导）

4、各组互评，每个小组对别的小组表演作出评论，若不赞同，



也可提出更合适的应对方式。教师及时对过激行为进行引导。

这一环节的设置，是让学生能够“身临其境”，根据身边熟悉的情景做角色扮演，将自己心里最真实的想法表露出来。而讨论又使学生之间有了一个分享心得的互动空间。在教师这一方面来看，可通过观察学生的具体表现来了解他们产生愤怒情绪的内心感受和行为表现，及时给予一定的反馈。

#### （四）妙招大看台

1、过渡：刚才同学们为了不让xx1和xx2这两座小火山爆发，给他们支了一些控制愤怒情绪的妙招。那么你还有什么控制愤怒情绪的好方法？都亮出来吧！

2、学生发言，并给自己的方法命名。教师将方法和创始人的名字记录在黑板上。（注意对学生的回应）

3、出示温馨提示牌，引导学生好的方法是不伤害自己也不伤害别人，又对自己有效的方法。

4、师：同学们，这么多方法，哪些是你以前没用过？现在呢，想试试吗？

5、学生发言。

本环节是重点。角色扮演是让学生在活动中领悟到人在愤怒的时候，他的行为反应会失去理智，会给他人带来极大的伤害，所以要控制愤怒情绪，自然地过渡到本环节来。本环节由学生自己去寻找控制愤怒情绪的好方法一般是他们自己觉得最为适用的，体现心理活动的人本性和自助性。再者，引导学生选用他人的方法，可以对认知产生冲击。

#### （五）心语小屋

1、过渡：现在我们已经有了很多控制愤怒情绪的方法。那最好的方法在哪里呢？就在我们的心语小屋里。

2、课件出示《钉子的故事》。

3、给故事一个结尾：我们这个故事还少了一个结尾。请同学们在组内讨论一下，然后把你们认为父亲会和儿子说的话写在心语卡片上。

（学生填写，教师巡视，注意提醒学生一个组只有一个统一答案。）

4、将学生写好的心语卡片都贴在黑板上，并选取几个来读。

5、师：同学们写的真棒！那大家想不想知道父亲到底对儿子说了些什么呢？

出示故事结尾：孩子啊，虽然你把所有的钉子都拔掉了，但你看这面墙上的洞，它们却被留下了，是那么的深！这就像你发脾气一样，事情也许被淡忘了，但伤害一旦造成，再想弥补就比较难了。

出示扎满钉子的kt板，把钉子拔掉后，让学生摸着钉子洞谈感受。

让学生从扎满洞眼的kt板上得到心灵的触动，更有利于学生理解愤怒情绪所带来的危害性，同时，可以激发学生去使用控制愤怒情绪方法。

## （六）活动总结

最后让学生总结，再一次明确愤怒情绪所造成的不良影响，使学生明白合理宣泄愤怒情绪和控制愤怒情绪的重要性。