最新克服浮躁心理健康教育教案(汇总6篇)

作为一位杰出的教职工,总归要编写教案,教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗?下面是小编带来的优秀教案范文,希望大家能够喜欢!

克服浮躁心理健康教育教案篇一

教学目的:使学生懂得做一些力所能及的家务劳动是一种美德;从小培养爱劳动的.好习惯;减轻父母的负担,增强劳动观念。

教学重点: 养成爱劳动的习惯; 掌握劳动的技巧。

教学难点: 经常做家务

教学过程:

1. 你们在家里做家务吗经常做吗2. 能够做哪些力所能及的家务劳动举例说明

具体内容:星期天,小华在家里帮助妈妈擦玻璃,费了很大的劲,才把整个房间的玻璃都擦完了,心里特别高兴,可是妈妈看见了,却责怪她说:"玻璃擦得不干净,不让你做的事,就别做,只要把学习搞好就行了"。

讨论:

- (1) 小华和妈妈的做法对吗
- (2) 不对的地方应怎么做

具体内容: 奶奶正在打扫卫生, 小刚放学回来了, 就 喊: "奶奶我渴了, 快给我拿饮料。"奶奶赶紧说: "好好好, 我马上给你拿去"。

讨论: 小刚的做法对吗他错在哪里, 他该怎么做

- 1. 小明帮助爸爸抱柴。()
- 2. 五芳和小朋友玩,奶奶让她去打酱油,她不去。()
- 3. 妈妈不在家,小红自己做饭。()
- 4. 刘丽高兴时,就帮妈妈做家务,不高兴时,就不做。()
- 5. 宋佳在班级爱劳动,在家就不干了。()
- 1. 整理书包比赛;
- 2. 以小组为单位,选学生参加做菜比赛;一组:做糖拌柿子;二组:黄瓜凉菜;
- 三组:炒鸡蛋。

这节课的学习,同学们都懂得在家里应该帮助爸爸妈妈做一些力所能及的家务劳动,从小养成爱劳动的好习惯。

全班同学都能够帮助父母做家务,而且决心经常去做,并且做好。

板书设计: 做家务的能手

主动、经常做家务

克服浮躁心理健康教育教案篇二

帮助学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯,培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风.

使学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯,培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风.

- 一课时
- 一、交待任务
- 二、新授部分

1、看课堂剧《小红的三餐》:故事大意:小红早晨起床,洗濑完毕,妈妈把饭菜在餐厅摆好,叫小红吃早饭,小红说:"妈妈,我不饿,我不吃."说完就上学去了.中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨,小红拿起筷子大口大口地吃了起来,一直吃到不能再吃为止,下午上学的路上开始胃疼,晚上回家发现只有一个她最不爱吃的酱茄子,小红只吃了两口就不吃了.

问:课堂剧中小红有哪些坏习惯板书:不吃早饭,暴饮暴食,挑食

问:这都是哪方面的坏习惯板书:不卫生

问: 谁能说说不卫生的习惯还有哪些板书:

问: 你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法:

2、观看课堂剧《小明的100分》.

〔大意:〕老师说今天的数学卷子,我已初步看了一遍,现在 发还给你们,我公布正确答案,要求同学们对照标准答案自行 打分.小明左右一看没有注意,忙把填空中的错误答案改正过 来,打上100分.这节课结束时老师说:"同学们,老师是在做一 个诚实测验,如果你有不诚实的表现要改正.

看幻灯出示的问题, 同桌讨论后回答:

- 〔1〕小明这是一种什么坏习惯
- (2) 不诚实、欺骗老师这属于哪种坏习惯
- (3) 还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯
- 〔4〕如果你有这其中的坏习惯,你打算怎么办
- 3、观看课堂剧:《客人来了》故事大意:张叔拿来一盒礼品到小立家做客,爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话.小立打开礼品盒,发现里面有她爱吃的`蛋糕,就吃了起来,一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿.

看幻灯: 出示题:

- (1) 故事中小立有哪些坏习惯
- (2) 这是哪方面的坏习惯
- (3) 还有哪些是家庭生活中的坏习惯
- 〔4〕如果你有打算怎么办

用刚才学习前两个内容的方法自学, 小组讨论, 派一人回答

4、说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯,你的改正措施.

- 三、总结
- 1、问:通过这节的学习,你懂得了什么
- 2、师总结:

每个人都会不同程度地存在某种或某些不良习惯. 只要大家从小勇于认识和承认自己的不良习惯, 并下决心纠正, 就能不断进步, 健康成长.

克服浮躁心理健康教育教案篇三

一、教学目的:帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

(一) 导入

师:同学们同学们坐在教室里听讲,教师讲相同的`内容,为什么学习的效果不一样呢?这除了与本人的努力程度有关,还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文,题目是《学习要专注》。

- (二)学文明理
- (1) 教师读一篇课文, 然后让学生默读一遍。
- (2)(分组讨论: 吴义为什么成绩不佳, 学习时为什么要专注?)
- (三)学生活动
- 1、说一说,讨论后,找代表发言。

吴义为什么成绩不佳?除了自己努力程度不够以外,更主要的 是上课精神不集中,学习不专注,边听边玩,经常走神儿, 所以老师讲的知识他没有听到,作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点:

a∏要用眼,仔细看。

b∏要用耳,仔细听。

c□要用脑,勤思考。

d□要动口, 敢发言。

e[]要动手,认真写。

请记住:课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径,听讲时要努力排除干扰,自觉听讲。

2、走迷宫

可以让同学们自己先走,看能不能走出,然后同组相互启发,培养合作精神。

想想做做:三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力,注意力容易分散,通过"想想做做"或在规定时间内开展竞赛,培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点,通过行为规范进行训练,一旦学生养成良好的习惯,注意力也就集中了。

训练时特别注意三点[a]保持良好坐姿: 趴在桌上听讲容易疲劳,也容易影响身体的发育[b]注意排除干扰: 课桌上不要放容易分散注意力的文具,当自己注意力分散时,心理就要暗示自己,写出明显的警示语提醒自己[c]怎样调节自己的课堂行为呢: 人注意某一事物的时间是有限的,一般来说,刚上课时需要注意力转移,尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后,就会产生疲劳;当老师在抄板书的时候,我们可以放松一下;教师总结和归纳时,又要集中精力,把重点记住。

(四)总结全课

克服浮躁心理健康教育教案篇四

- 一、教学目的:
- 1、过学习, 使学生懂得什么是创新, 怎样创新。
- 2、通过实践活动,培养学生的想象力和勇于创新的精神。
- 二、教学重点:培养学生创新思维。
- 三、教学准备: 多媒体课件七巧板录音带等
- 四、教学过程:
- 一、导入:

曾经有位哲人说过:"想象力比知识更重要。"丰富的想象力使我们的生活日新月异,飞速发展的社会更需要我们的创新精神。今天这堂课,请小朋友和老师一起,分享创新的快乐!

二、听故事, 谈启发:

听听阿基米德的故事,你一定会有所启发。有请我们的小小 故事家。

(一生讲故事,并放动画)故事内容简介:同学们,你们知道阿基米德吗?他呀,是古希腊伟大的科学家。他从小就喜欢听故事,这些故事也极大的激发了他的想象力。他喜欢听别人对某个问题的争论,并且敢大胆说出自己的想法。每天,都有许多疑问在脑子里转悠:"为什么大海总是咆哮不停?为什么大船会浮在海面行走?·····"有时他的小脑袋瓜里还会迸发一些奇妙的新想法。有一天,他看见农民们正在把尼罗河里的水运到高处灌溉农田。他想:如果有一种东西,使水能够自动从低处向高处流,那该多好啊!于是,回到家里,他冥思苦想,反复测算,终于发明了螺旋抽水机。使水能从低处往高处流,这在当时,真是一个了不起的奇迹!后来,阿基米德还创立了著名的关于浮力的学说"阿基米德定律"。他也被后人誉为"力学之父"。

听了故事, 你有什么启发, 和同组的小朋友说一说。

请各组派一名代表汇报一下你们组的观点。

师小结:同学们刚才各抒己见,老师这里总结一下大家的观点:我们在日常生活中也要像阿基米德那样,勤观察,多思考,还要有渊博的知识,丰富的想象力,做生活的有心人,学会学习,学会创新,这样我们也会象阿基米德那样,成为有成就的人,成为伟大的人。

三、那么,究竟什么是丰富的想象力,我们该怎样创新呢?看了以上的小品表演,也许你会更加明了。(几生表演《如此创新》)

时间:一个早上

地点:校园

人物: 学生和老师

情景: ……

你们看了表演,明白了什么叫创新,该怎样创新了吧!

四、测一测

好!让我们休息一下,一起到"智慧之窗"的百宝镜照一照,看看自己的思维有什么特点吧!请看课件。

得了4分以上的同学请举手,恭喜你,你是个具有创新思维的孩子。

五、想一想

得分高的同学不要骄傲,得分低的同学也不要气馁,因为分数并不重要,下面的智力体操,不仅可以使你大开眼界,还可以培养你的创新思维。让我们插上想象的翅膀,随老师一起去创新的天空中翱翔。

- 1、看下面的一组图形,你能想到一些什么事物,什么场景,想的越多越好。
- 2、听音乐想象。

老师这里有一首曲子特别好听,想不想听一下。音乐好听吗? 老师看你们专注的样子,很好奇,想问问你们,听音乐时, 想到了什么?(音乐,鸭子拌嘴)

3、下面,我们来开展一次智力拼图比赛,看哪一组同学拼的 图最有创意,最与众不同。生拼图,并说说自己的创意。(学 生拿出七巧板按小组拼)

看图编故事,看谁想的最好,最有想象力。

4、异想天开:

结合生活实际,你能谈谈你有那些创新的想法和设计 展示一些科技节小发明小制作。

5、全课总结:

同学们,这堂课你们表现很出色,老师欣喜的看到你们具备了创新人才的素质,你们不仅懂得了什么是创新,还学会了创新,不仅有丰富的想象力,还有创新意识。老师为你们骄傲。神奇的大自然正等待你们去探索,宇宙的奥秘等待你们去揭开,老师坚信,通过努力,你们中间也许会出现第二个爱迪生,第二个阿基米德,你们相信吗?让我们在美妙的歌声中结束这堂课吧!(师放歌曲《天地之间》,生边唱边跳。)

克服浮躁心理健康教育教案篇五

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

(一) 导入

师:同学们坐在教室里听讲,教师讲相同的内容,为什么学习的效果不一样呢?这除了与本人的努力程度有关,还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文,题目是《学习要专注》。

(二) 学文明理

- (1) 教师读一篇课文, 然后让学生默读一遍。
- (2) (分组讨论: 吴义为什么成绩不佳, 学习时为什么要专注?)

(三) 学生活动

1、说一说,讨论后,找代表发言。

吴义为什么成绩不佳?除了自己努力程度不够以外,更主要的是上课精神不集中,学习不专注,边听边玩,经常走神儿,所以老师讲的知识他没有听到,作业当然就不会了。帮助学生归纳出以下几点:

a∏要用眼,仔细看。

b□要用耳,仔细听。

c□要用脑,勤思考。

d□要动口,敢发言。

ell要动手,认真写。

请记住:课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径,听讲时要努力排除干扰,自觉听讲。

2、走迷宫

可以让同学们自己先走,看能不能走出,然后同组相互启发,培养合作精神。想想做做:三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力,注意力容易分散,通过"想想做做"或在规定时间内开展竞赛,培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点,通过行为规范进行训练,一旦学生养成良好的习惯,注意力也就集中了。

训练时特别注意三点:

a□保持良好坐姿: 趴在桌上听讲容易疲劳, 也容易影响身体的发育。

b[]注意排除干扰:课桌上不要放容易分散注意力的文具,当自己注意力分散时,心理就要暗示自己,写出明显的警示语提醒自己。

c□怎样调节自己的课堂行为呢:人注意某一事物的时间是有限的,一般来说,刚上课时需要注意力转移,尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后,就会产生疲劳;当老师在抄板书的时候,我们可以放松一下;教师总结和归纳时,又要集中精力,把重点记住。

(四)总结全课

克服浮躁心理健康教育教案篇六

- 1、知道生活和学习中会有困难,只有勇敢迎难而上,才能克服困难,战胜自我。
- 2、懂得从挫折和失败中汲取教训,帮助自己不断进步。
- 3、提高学生的心理承受能力,初步树立积极乐观的生活态度。

点:知道生活和学习中会有困难,要克服困难,战胜自我。树立积极乐观的生活态度。

: 名人名言、故事

困难是什么

一、谈话导入

- 1、看图,你在生活中遇到过这样的困难吗?当时是怎么想的?
- 2、面对困难,要么被它吓倒,要么迎难而上。"困难象弹簧,你弱它就强"。
- 3、填写自己的作品:写出真实想法。
- 二、困难和勇士
- 1、阅读故事。
- 2、畅所欲言: 战胜困难的办法是什么?

(勇气和智慧)

- 3、读了故事, 你有什么感想? 我们应该怎样面对困难。
- 三、实践拓展
- 1、想一想: 自己可以做又最怕做的事情?
- 2、体验:不敢当众发言、唱歌;就要经常锻炼,克服胆怯心理,没有独自洗过碗或不愿做家务;就要去尝试,体会劳动的乐趣。