

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,洗漱完毕,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。今天这节课，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，这节课你们表现很出色，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节课吧！（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。

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。