

# 2023年小学一年级健康教育教案上 一年级心理健康教育教案(优秀7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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

## 小学一年级健康教育教案上篇一

1. 了解待人宽容的重要性——能让自己和他人感到快乐。
2. 学习如何成为一个待人宽容的人。

### 【活动内容】

小学生人际交往心理辅导。

### 【活动形式】

心理小测试、看动画、即兴表演、分组讨论。

### 【活动对象】

小学一年级学生。

### 【活动准备】

根据问题设计情境的多媒体课件。

### 【活动设想】

通过观看大家的动画情景剧、即兴表演和心理测试等诸多活动环节的设计，采用集体疏导的方法，让学生认识到宽容待

人的重要性，并能在日常的学习和生活中学会宽容待人，能与同伴和睦相处。

### 【活动过程】

一、在游戏中创设宽松、和谐的课堂气氛。

1、学生分六多花的形状入座。

2、师生做课前热身操。

师：孩子们，上课前先让我们来放松一下心情吧！咱们一起来做《猜拳小游戏》。

过渡：做完热身操心情轻松多了吧？（生：是的。）

3、揭题：孩子们，俗话说：“让人三分，容人之短”，可以避免许多不必要的争执。能化解许多矛盾，使自己成为一个受欢迎的人。那么为什么要宽厚待人，怎样学会宽容呢？今天老师就和大家一起寻找问题的答案。（板题：学会宽容）

二、在心理测试中认识自己的不足：

（1）孩子们，老师先给大家做个心理小游戏，让大家了解自己目前属于哪种心态的人。老师这儿共有13道题，每道题有“是”“否”两个答案，请大家仔细听题，如实答题，在自己认定的答案后面打“”，答“是”的得1分，答“否”的得0分。最后统计自己的得分。（出示测试题）

（2）出示分析结果。请大家对照看自己属于哪个分数段的人。参考分析结果。师相机给学生建议：

0—4分：心态很好，遇到任何人和事都能用自己的宽容心去面对。

师:这说明你是一个心胸宽广、海纳百川的人,所谓宰相肚里能撑船说的就是你了,老师希望你能继续发扬优点,做一个永远受他人欢迎的人。

5---7分:心态较好。虽然你偶尔也会因为他人的态度生气,但大多数情况下你还是能宽容别人。

师:在这老师给你的建议是,宽容别人就是解放自己,宽容是我们最高贵的精神,最完美的行为。只有宽容别人的人才能得到他人的宽容,希望你能像第一种心态的人学习,做一个受他人欢迎的人。

8---13分:说明你在平时的生活中还要加强自己的灵活性,多培养自己的宽容精神。

师:得分较高的孩子要注意了,说明你在平时的生活中不够宽容,容易计较自己的得失,老师建议你要尽量宽容别人,该放手时就放手,得饶人处且饶人,忍一时风平浪静,退一步海阔天空。学会宽容,世界会变得更加广阔,你的心灵会得到解放,才能让自己真正快乐起来。

三、观看动画情景剧,了解宽容的重要性。

过渡语:接下来,老师请大家看一段动画情景剧,看看这两个小朋友之间发生了什么事情?

生1:他们因为弄脏了本子而争吵起来。

生2:他们因为想报复差点打起来。

师:你们来猜猜接下来会发生什么事情?结局会怎样?你明白了什么?接着看。

生3:克莱蒂宽容了安利柯。

生2：他们又成为了好朋友。

师：是啊，比大海宽广的是天空，比天空更宽广的是人心。只有勇敢的人才懂得如何去宽容别人，正是因为克莱蒂的`宽容让他们能重归于好。宽容是多么重要啊！希望大家在平时的生活中也能想克莱蒂学习，做一个宽容的孩子。

四、在课中游戏中放松心情。

(1) 孩子们，咱们来玩个小游戏吧！集中你的注意力哦，读读这段绕口令，每当你读到“盆”字时，要以最快的速度用自己的右手抓住同桌的左手，还要防止自己的手被别人抓到。

(2) 师：被抓到4次以上的孩子请举手。请被抓到次数多的孩子表演一个节目，让大家都来开心一下。

(学生可唱歌、跳舞、讲笑话)

五、敞开心扉，对同学说说自己的心里话。

过渡：通过刚才的动画情景剧我们知道了宽容他人自己能得到快乐，得到别人宽容的人会更加快乐。动画中的安利柯后来也向克莱蒂道了歉，他是这样说的：（出示课件：我明知你不是故意弄脏了我的本子，我却故意报复你，我太不宽容了，我向你道歉。）

(1) 想一想：平时你有没有因为自己的不宽容与同学发生矛盾影响友情的？

(2) 个人汇报：谁愿意来说一说？

(3) 找到你的同学，把你最想说的话说给他听，并与他亲切握手或拥抱。（播放轻松的音乐）

师小结：看到你们跟自己的同学重归于好了，老师特别高兴。

生活中难免有磕磕碰碰，只要我们都能以一颗宽容的心对待，就能让我们相处得更加快乐，友谊能更加长久。

## 六、辨析讨论：

师：那么在今后的生活中，遇到一下的情况，你会怎样去处理呢？

四人小组讨论：（课件出示）

- 1、当同学拿错了我的牛奶时，我会
- 2、当同学用错我的沐浴露或洗发水时，我会
- 3、当同学不小心弄坏我的文具盒时，我会

（学生自己选择分析，还可以说说其他的情况。）

## 七、活动结束，升华主题。

1、孩子们，通过这节心理健康活动课，你有什么收获？

生1：我知道以后对待同学要宽容。

生2：我明白了以后不要跟同学斤斤计较，要友好相处。

生3：我知道了最高贵的复仇是宽容。

2、师小结：听到你们发自内心的话语，老师非常感动，老师相信大家一定会成为宽容的孩子。老师将你们的这些收获编成了一首易诵易记的拍手歌，咱们一起来看看。（出示课件）

儿歌：

你拍一，我拍一，文明做人放第一。

你拍二，我拍二，宽容待人最可爱。

你拍三，我拍三，责己严来对人宽。

你拍四，我拍四，宽以待人严律己。

你拍五，我拍五，宽容令人最佩服。

你拍六，我拍六，该放手时就放手。

你拍七，我拍七，计较失友最可惜。

你拍八，我拍八，诚挚宽恕最伟大。

你拍九，我拍九，真诚待人友情久。

你拍十，我拍十，生活快乐最充实。

3、生齐唱拍手歌。

## 小学一年级健康教育教案上篇二

1、让学生知道课间活动有哪些好处？

2、教育学生课间养成外出活动的良好习惯。

1、知道课间活动的好处。

2、养成外出活动的良好习惯。

一课时

一、谈话导入

同学们，下了课，我们该在教室看书或者玩好呢，还是走出教室在校园里玩好呢。学习了第11课就知道了。

## 二、学习课文

1、听师范读课文。

生边听边思考：你听到了什么？

2、指名学生说一说。

3、教师讲解。

4、让学生同桌间互相说一说。

5、小结：课间出去让大脑轻松一下，眼睛眺望一下远方，可以增强记忆力，但不要活动太剧烈，不然会影响听课的。

## 三、加深影响

1、说一说

课间活动有那些好处？

2、做一做

3、坚持参加课间活动。

## 小学一年级健康教育教案上篇三

教学目的：

1、明确牙齿是重要的器官。

2、知道蛀牙的危害，并能努力做到预防蛀牙。

### 3、掌握正确的刷牙方法。

教学重点难点：练习并掌握正确的刷牙方法

教学时间：一课时

教学过程：

#### 一、说话引入

1、师：小朋友们，今天老师要给大家讲个小猴淘淘的故事。仔细听，你从故事中知道了什么？(师讲故事)

2、师：谁来说？(指名说)

3、师：小朋友们，张大嘴巴跟我说"a"□(生齐说)

4、老师看到有的小朋友有着一口整齐洁白的牙齿，非常漂亮；有的小朋友正是换牙的时候，一张嘴就露出了几个小窟窿；有的小朋友的牙齿黑黑的，可不好看呀，这些牙齿叫做——蛀牙！(生齐说)谁来告诉大家蛀牙的危害。(指名说蛀牙的危害)。

5、让我们一起来牢记蛀牙的危害，念念儿歌。(齐背、配动作)

小小蛀牙危害大，

细菌生长酸形成，

不知不觉牙变黑，

冷热酸甜牙齿疼，

饮用食物困难多，



叫苦不迭为时晚，  
为时晚。

## 二、教学刷牙方法

1、我们如何保护牙齿健康呢?正确的刷牙方法是关键。

2、请大家眼睛看，耳朵听，用心记。(出示图片)

师讲述刷牙方法，边说边用牙刷演示：

3、全班一起来练习正确的刷牙方法，师示范，生跟做。

1)把牙刷紧贴牙面呈45角；

2)上牙从上往下刷，下牙从下往上刷；

3)上下咬颌面要前后来回刷；

4)刷前牙内侧面时，用刷毛前端短距离上下刷；

5)每颗牙至少刷五次；

6)刷舌头能够帮助消除舌头上的细菌，保持口气清新。

4、掌握刷牙的正确方法非常重要。小牙刷动起来，师生配合念儿歌。(四组分别起立)

师：唰唰唰，上边的牙齿怎么刷？

生：唰唰唰，上边的牙齿向下刷。(第一组)

师：唰唰唰，下边的牙齿怎么刷？

生：唰唰唰，下边的牙齿向上刷。（第二组）

师：唰唰唰，牙齿的咬合面怎么刷？

生：唰唰唰，牙齿的咬合面来回刷。（第三、四组）

5、每天早晚两次刷牙不能忘，不让细菌在牙齿中生长。听，欢快的刷牙歌唱起来了，让我们一起舞动我们的小牙刷吧。（全体起立，跳《刷牙歌》）

## 7、齐读儿歌

小小牙刷手中拿，早起晚睡都要刷；

小牙刷，轻轻刷，从上往下都要刷；

从下往上仔细刷，里里外外都要刷；

爸爸妈妈把我夸，是讲卫生的好学生。

## 三、总结

在今后的护齿课上，我们将继续了解保护牙齿的更多的方法。因为牙齿是非常重要的器官，我们每天都需要它们。

一年级上册心理健康

## 小学一年级健康教育教案上篇四

活动目标：

1. 喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。
2. 能为自己做简单的周运动计划，了解多运动对身体有好处。

活动准备：

1. 户外活动器械(塑料杠铃、呼啦圈、平衡木、小推车、篮球等)。
2. 学生用计划表格每人一张，教师用计划表一张。

活动过程：

总结预防疾病的方法，多喝水能够及时补充水分，使身体中的病菌随小便排出，多吃水果，补充维生素，多运动，能够提高身体抵抗疾病的潜力，能使小朋友身体长高长结实，还能锻炼小朋友的反应潜力，变得很聪明。

二、鼓励学生交流明白的运动方式及运动器械的玩法。

1. 请学生说说你都做过哪些运动。
2. 鼓励学生说出塑料杠铃、呼啦圈、平衡木等器械都能够怎样玩，还有哪些不同的玩法。

三、教师介绍自己的运动计划，引导学生制定自己的运动计划。

1. 教师按照一周7天的时间顺序介绍自己的运动计划，包括运动器械和运动资料。
2. 引导学生说说自己想制定怎样的运动计划，要求学生计划要完整，资料包括多种器械、运动方式和在学校、家中运动的不同资料。

四、学生开始制定自己的运动计划。

1. 学生制定计划，教师巡回观察学生的完成状况，适时的给予帮忙和指导。

2. 引导学生相互展示交流自己的运动计划。

五、讨论运动时要注意的安全。

1. 小朋友运动的时候要注意哪些安全

2. 在运动的时候就应怎样保护自己

活动延伸：

1. 把学生制定的运动计划布置成班级的春季运动专栏。

## 小学一年级健康教育教案上篇五

请让我来帮助你

克服依赖心理

克服依赖心理，学会宽容别人。发现同学的缺点能当面指出。初步培养自己的问题自己解决的能力。

初步培养自己的问题自己解决的能力。

消除依赖心理，学会宽容别人。

一、谈话导入，揭示课题。

引出：打小报告（板书）

2、如果，在学校里有人欺负你了，你又会怎么办？

3、你在哪些情况下，会去报告老师？（教师随意板书）

二、看小品，明理。

1、小品1：下课了，同学们在玩，丁丁无意中撞了小明一下，小明不问缘由，就跑去向老师报告，说丁丁打他，急得老师放下要批改的作业本，去处理这件事。

看完请学生说小明是怎么做的？对不对？为什么？

2、小品2：有一位家长在和老师交谈，冬冬总是插。进来说话，使老师和家长都无法谈话。

看完请学生说冬冬这样做对吗？为什么？

### 3、教师小结

刚才两位同学的做法，都是不对的，不仅把同学之间发生的一些小事夸大，还影响了老师办公。所以我们“不要动不动就打小报告”（板书）

### 4、行为指导

如果你是他们，你会怎么做？请你帮他们一下好吗？

板书：请让我来帮助你

### 三、行为指导。

1、看板书指导。并贴上小红星。

2、指名表演。

（1）丁丁和同学吵架了，小明看见了，进行劝阻。

（2）老师在办公，冬冬看见了一件不文明的事，本想告诉老师，但思考了一下就走过去劝阻。

（3）丁丁不小心碰翻了冬冬的铅笔盒，摔断了几只铅笔，

冬冬原谅了他。

#### 四、表扬与奖励

- 1、夸夸我们班能主动帮助同学的学生。
- 2、夸夸能宽容别人的学生。
- 3、夸夸能自己的事自己想办法解决的学生。

#### 五、总结、唱歌

今天这节课，使你学到了什么本领？是呀，只要我们都有一颗宽容别人的心，不依赖老师。自己的事自己想办法解决，我们就会快快长大，变得更能干，这个世界也会变得更美丽。

全班齐唱《请让我来帮助你》

## 小学一年级健康教育教案上篇六

教学目的：

- 1、明确牙齿是重要的器官。
- 2、知道蛀牙的危害，并能努力做到预防蛀牙。
- 3、掌握正确的刷牙方法。

教学重点难点：练习并掌握正确的刷牙方法

教学时间：一课时

教学过程：

### 一、说话引入

1、师：小朋友们，今天老师要给大家讲个小猴淘淘的故事。仔细听，你从故事中知道了什么？（师讲故事）

2、师：谁来说？（指名说）

3、师：小朋友们，张大嘴巴跟我说"a"（生齐说）

4、老师看到有的小朋友有着一口整齐洁白的牙齿，非常漂亮；有的小朋友正是换牙的时候，一张嘴就露出了几个小窟窿；有的小朋友的牙齿黑黑的，可不好看呀，这些牙齿叫做——蛀牙！（生齐说）谁来告诉大家蛀牙的危害。（指名说蛀牙的危害）。

5、让我们一起来牢记蛀牙的危害，念念儿歌。（齐背、配动作）

小小蛀牙危害大，

细菌生长酸形成，

不知不觉牙变黑，

冷热酸甜牙齿疼，

饮用食物困难多，

叫苦不迭为时晚，

为时晚。

## 二、教学刷牙方法

1、我们如何保护牙齿健康呢？正确的刷牙方法是关键。

2、请大家眼睛看，耳朵听，用心记。（出示图片）

师讲述刷牙方法，边说边用牙刷演示：

3、全班一起来练习正确的刷牙方法，师示范，生跟做。

1)把牙刷紧贴牙面呈45角；

2)上牙从上往下刷，下牙从下往上刷；

3)上下咬颌面要前后来回刷；

4)刷前牙内侧面时，用刷毛前端短距离上下刷；

5)每颗牙至少刷五次；

6)刷舌头能够帮助消除舌头上的细菌，保持口气清新。

4、掌握刷牙的正确方法非常重要。小牙刷动起来，师生配合念儿歌。（四组分别起立）

师：唰唰唰，上边的牙齿怎么刷？

生：唰唰唰，上边的牙齿向下刷。（第一组）

师：唰唰唰，下边的牙齿怎么刷？

生：唰唰唰，下边的牙齿向上刷。（第二组）

师：唰唰唰，牙齿的咬合面怎么刷？

生：唰唰唰，牙齿的咬合面来回刷。（第三、四组）

5、每天早晚两次刷牙不能忘，不让细菌在牙齿中生长。听，欢快的刷牙歌唱起来了，让我们一起舞动我们的小牙刷吧。  
（全体起立，跳《刷牙歌》）



## 7、齐读儿歌

小小牙刷手中拿，早起晚睡都要刷；

小牙刷，轻轻刷，从上往下都要刷；

从下往上仔细刷，里里外外都要刷；

爸爸妈妈把我夸，是讲卫生的好学生。

## 三、总结

在今后的护齿课上，我们将继续了解保护牙齿的更多的方法。因为牙齿是非常重要的器官，我们每天都需要它们。

## 小学一年级健康教育教案上篇七

活动目的：

通过比较小学与学校生活的不同之处，让学生从情感上认识到自己长大了已经成为一年级小学生。

活动准备：

录制一段家长对孩子提出期望的录音，印制寄语卡活动过程：

一、谈话导入：

二、回忆比较

2、对呀，学校中的时间安排和学校完全不一样，还有许多和学校不同的新鲜事。请你说说你在学校中感到新鲜、新奇的事吧。

3、和学校生活相比，小学生的主要活动已不是游戏，而是学

习，我们再也不能光凭兴趣做事，而要学习更多的知识和本领。

三、跟学生一起做游戏“击鼓传球”，增进师生间的感情。

1、刚刚成为了一名小学生，你的心里一定有着许多的感想和打算，现在我们一起做个“击鼓传球”的游戏，来说说你的心里话。这个游戏的规则是：请出一名同学负责击鼓，其他同学听到鼓声后开始传球，当鼓声停止时，球在谁的手里，就请捧球的那位同学按照黑板上的句式向大家说说自己的心里话。

2、通过刚才“击鼓传球”的游戏，老师听到了你们作为小学生的心声。

四、聆听寄语

1、在你们成为小学生的那一刻，你们的爸爸、妈妈对你们寄予了很多的期望。下面让我们一起来听一位爸爸(妈妈)对他(她)提出的期望，其实，我们每个人的爸爸妈妈都对我们抱有很多的期望。

为了让孩子们尽快适应学校的环境，建议家长从以下三个方面帮助孩子：

一、提升孩子自信心。孩子刚从学校转到小学，人生地不熟，容易产生自卑感。如，害怕自己的言语被别人取笑，害怕自己的成绩跟不上等，所以不敢与别人交往。另外，由于学生的性格有所差异，有的性格内向，有的外向，所以在人际交往过程中出现问题。但是，只要老师、家长及时地多鼓励孩子，适度提升孩子的自信心，让其充分认识到自己的优势，就能克服其盲目自卑的心理。

二、鼓励孩子多与同学、老师交流，多参加集体活动，多结

识新朋友。同时，家长也要多与老师保持联系，密切关注孩子情绪变化。

三、在家里，家长应多与孩子交谈，通过交谈，传授给孩子更多的社会信息及正确的指导思想，帮助其更快的适应新环境。节假日，也可多带孩子出去游玩，使其更深入地了解周边的环境。

课后作业：

请你回家问一问你的爸爸妈妈，他们对你有着怎样的期望？并请他们把对你的期望写在这张“寄语卡”上。