

# 2023年一年级健康教育教案 一年级心理 健康教育教案(大全8篇)

高一教案的评估可以通过教学反思和学生表现等方式进行，以及时发现问题并进行调整和改进。在编写小学教案时，我们可以借鉴其他学科和其他年级的教案经验，以下是一些教师们共享的教案资源，希望能给大家提供一些帮助。

## 一年级健康教育教案篇一

### 【教学目标】：

- 1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。
- 2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有欢乐的情绪。

### 【教学目的】：

- 1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有欢乐的情绪。
- 2、让孩子在简单、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

### 【教学方法】：

游戏法，表演法，情景教学法

### 【教具】：

多媒体教学，实物，图片等

### 【教学过程】：

(高兴、紧张、害怕、欢乐……)

## 步骤二、游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧!“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。(采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何)

(学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验)

## 步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的的情绪怎样?

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。(板书：情绪)

2、情绪

他的情绪怎样?(高兴)

从什么地方看出他很高兴?(板书：表情、动作、声音)

想象一下，他为什么这么高兴呢?

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪?想象为什么会有这种情绪?

3、你还能列举出其他情绪吗?(愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……)

## 步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

教师这天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取）

（盒子一：小鸭 盒子二：空的）

体验情绪：你想明白里面有什么礼物吗？“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前“紧张”的情绪，期盼的情绪

手触摸到礼物时“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

## 步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示资料，排演心理情景剧。

课件出示提示资料：

当遇到以下状况时，你会有怎样的情绪？会怎样做？

(1) 当你的妈妈来学校看你的时候

(2) 当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

(3) 当你考试拿到好的成绩的时候

(4) 当你考试考砸了，父母批评你的时候

(5) 当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，

表演完后，教师对同学们进一步引导，如何在生活中持续欢乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原先有许许多多，那么，哪一种情绪你期望经常拥有它呢？(欢乐、高兴等)我们也来谈一谈欢乐的事吧！

步骤七、小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去应对，如何让自己持续欢乐的情绪。

## 一年级健康教育教案篇二

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》

## 一年级健康教育教案篇三

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。

## 一年级健康教育教案篇四

1、知道鼻子有哪些功能。

2、学会保护自己的鼻子。

了解鼻子的功能，学会保护自己的鼻子。

### 一课时

#### 1、谈话导入

师：同学们，这是什么？（师指自己的鼻子问。）

生：齐说鼻子。

师：对，人人都有一个鼻子，那你们知道鼻子有哪些功能吗？  
（用处）

生：用来闻气味。

师：只是用来闻气味吗？不是，那还有什么作用呢？学了健康教育第二课就知道了。

## 2、学习课文

（1） 听老师读课文儿歌。

（2） 学生跟读儿歌。

（3） 读后让学生说说你知道了什么？

（4） 大屏幕出示课文插图让学生辨别课文中哪些小朋友做错了，为什么？

（5） 师小结。

## 3、说一说

鼻子有哪些功能？

## 4、做一做

学会保护鼻子的做法。

## 4、我有一双明亮的眼睛

教学目标：

1、知道眼睛的用处。

2、养成保护眼睛的良好习惯。

重点、难点

养成保护眼睛的良好习惯。

教学时间：

一课时

教学过程：

1、谈话导入

师：这是什么？（师指着自己的眼睛问）

生：眼睛。

师：对，眼睛，你们知道眼睛有什么作用吗？又知道怎样保护眼睛呢？同学们，学了课文第四课就明白了。

2、学习课文

听老师范读课文。

学生自由读课文

读后说说你知道了什么？

学生说后师小结

3、说一说

哪些不良习惯回伤害我们的眼睛？

#### 4、全课总结

板书设计：

### 一年级健康教育教案篇五

- 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。

## 一年级健康教育教案篇六

1、通过活动，帮助学生认清任性的坏处。

2、通过活动，引导学生自觉改掉任性的坏毛病。

认清任性的坏处。

改掉任性的坏毛病。

教师要事先挑选好六名学生，分别扮演不同的'角色，同时指导学生进行排练（强调台词的语调和神态，注意形体动作以及道具的设计）。

1、教师课堂点题：同学们，任性是我们生活中常常会见到的，今天我们来讨论一下任性的问题，先请大家观看一个小品。

2、出示思考题：

（1）谁是任性的“小皇帝”。

（2）“小皇帝”有那些坏毛病。

（3）任性又有那些坏处。

3、提出观看要求：认真观看、积极思考，告诉学生这就是对同学的尊重。

1、讨论方法指导：讨论是一种非常重要的学习方法，也是人与人之间相互交流的重要手段，在讨论的过程中，要各抒己见，求同存异，要心平气和地发表自己的见解，虚心、仔细地听取别人的见解。

2、就以上问题分四人一组相互讨论。

3、根据小品内容，结合自身情况，讨论任性有那些坏毛病和坏处。

1、自我测试，完成调查卷（要求认真、如实的填写，告诉学生诚实是一个人的美德）

2、找出克服任性的方法

3、针对调查卷所出现的任性问题全班进行讨论交流。

任性是一个大坏蛋，千万别和它做朋友。

## 一年级健康教育教案篇七

教学目标：

1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。合理宣泄不良情绪，持续用心、向上的情绪状态。尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

2、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，构成自我调适，自我控制的潜力，能够较理智地调控自己的情绪。

3、了解儿童时期易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个

人主动调控的道理。学会情绪调控的一些有效方法。

教学重点和难点:学会排解不良情, 在自我喜怒哀乐时, 不忘关心他人。

教学准备:

一些反映不一样情绪的图片。

教学过程:

一、暖身活动: (5分钟)

大风吹, 小风吹, 台风吹: 活动程序: 所有人围成一个圆圈, 先由一人站在团体中说: “大风吹。” , 旁人问: “吹什么?” , 如果那人说: “吹穿红衣服的人。” , 那么所有穿红衣服人就务必离开位子重新寻找位子。没有位子的人就站着站到中间继续进行活动。如果说: “小风吹。” 就反着进行。如果说: “台风吹。” 则所有人都需要离开位子重新寻找。

二、主题活动: (30—35分钟)

(一) 正常的情绪是人们心理活动的反应

导入: 在我们的学习和生活中, 有些事情会让我们产生高兴或不高兴的情绪, 这些情绪正常吗它们会给我们带来多大的影响呢大家看图片想一想:

出示图片:小明和小红的情绪表现。

分小组合作讨论交流, 最终抽代表汇报。

总结出: 情绪与个人的态度是紧密相连的。

同样一件事, 会因所持的人生态度不一样而有不一样的感受。

要想用心地对待生活，就应改变自我的观念，使自我能够以乐观的态度去看待问题、思考问题。另外，生活的视角也需要调整。人的眼睛就像是一部摄像机，随时拍摄生活的各个场面，如果不调整“拍摄”的视角，总是悲观地盯着生活中的阴暗面，看不到光明的一面，就会感到烦躁、忧愁、焦虑，许多不良情绪就会产生。如果你能够关注生活中用心的、完美的一面，你就会从中体会到生活的完美，从而使你感受到生活的乐趣。乐观的生活态度也就会在潜移默化中构成。

### （三）排解不良情绪

（情景）：小明画画十分好，曾获得美术比赛一等奖，他是班级的宣传委员。一天中午，他正在出版报，很多同学围观，不少同学赞叹，小明听后心里美滋滋的，脸上始终洋溢着微笑，画得更起劲。这时，小刚过来，对板报提出了一些批评，小明不高兴了，回头生气地看着小刚，小刚还在说，小明扔下粉笔，冲着小刚大声地说：“你行，我不干了。”剩下小刚和其他同学尴尬地站在那里。

总结：小学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化，“破涕为笑”之类的表现时常见到。

讨论：小学生情绪的特点会对我们产生那些不良影响？

多变的情绪，不能使我们专心做事；这不仅仅影响自我的精神状态，并且影响人际交往。甚至有些小学生不能摆脱情绪的干扰，凭着一时的冲动，做出一些违纪、违法的事情。所以，我们更就应对情绪进行调节。

此刻大家想想自我在日常生活中有没有过不良情绪发生过请举例说明。

活动：1、烦恼大本营



- 例：1、和朋友闹矛盾，他误会了我，我十分痛苦；
- 2、考试成绩不理想，感到悲哀；
- 3、教师表扬别人而自我不如别人，嫉妒他人；
- 4、父母、教师批评自我，情绪烦闷；
- 5、别人有好朋友，自我没有，感到郁闷；
- 6、别人在背后说自我坏话，心生怨恨；
- 7、上课回答问题出错，觉得自我好笨；

（给学生几分钟时间，让他们“倾诉”，同时我们教师可明白他们的真实心理）

## 2. 活动名称：烦恼大拍卖

师：一节课时间毕竟有限，这个“倾诉”的环节就先到此结束，如果大家还有什么要跟我说，能够写在本子上。

过程：分组竞赛。学生大胆发言，各抒己见，且言之有理

预设目的：

- 1、让学生理解我们儿童时期情绪的主要特点：学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化。
- 2、讲解在有不良情绪后的一些常用的调节方法：心理放松法(如深呼吸，笑乐放松法，肌肉放松法等)、注意力转移法、合理发泄法、理智控制法、升华法、心理换位法、自我激励瑜自我暗示等。
- 3、明白情绪是能够调节的，是能够控制的。

#### （四）喜怒哀乐，不忘关心他人

创设情境，分析交流（课件展示）

教师提问：他们的情绪表达适宜吗？为什么？

小组讨论：

- 1、在你悲哀难过时，有没有人安慰过你？
- 2、你是否也很善解人意，照顾过别人的情绪？
- 3、在我们表达自我情绪时，怎样照顾别人的情绪，做一个善解人意的人？

三、活动总结：这天我们共同探讨了关于情绪调节的话题，从活动中同学们明白了情绪是人们心理活动的反应，不正常的情绪会给自我带来不一样程度的影响，期望大家学会运用我们掌握的方法去排解这些不良的情绪，仅有这样你的生活才会永远充满阳光。

辅导推荐：1、正确认识地震等自然灾害。

2、学会调节这种恐慌情绪。

学生讨论：我们该如何克服这种恐慌情绪呢？

讲解方法：

第一步：把能引起你紧张、恐惧的各种场面，按由轻到重依次列成表（越具体、细节越好），分别抄到不一样的卡片上，把最不令你恐惧的场面放在最前面，把最令你恐惧的放在最终面，卡片按顺序依次排列好。

第二步：进行松弛训练。方法为坐在一个舒服的座位上，有

规律地深呼吸，让全身放松。进入松弛状态后，拿出上述系列卡片的第一张，想像上头的情景，想像得越逼真、越鲜明越好。

第三步：如果你觉得有点不安、紧张和害怕，就停下来莫再想像，做深呼吸使自我再度松弛下来。完全松弛后，重新想像刚才失败的情景。若不安和紧张再次发生，就再停止后放松，如此反复，直至卡片上的情景不会再使你不安和紧张为止。

第四步：按同样方法继续下一个更使你恐惧的场面(下一张卡片)。注意，每进入下一张卡片的想像，都要以你在想像上一张卡片时不再感到不安和紧张为标准，否则，不得进入下一个阶段。

第五步：当你想像最令你恐惧的场面也不感到脸红时，便可再按由轻至重的顺序进行现场锻炼，若在现场出现不安和紧张，亦同样让自我做深呼吸放松来对抗，直至不再恐惧、紧张为止。

学生按上述方法进行练习，直到感觉情绪舒畅为止。

## 一年级健康教育教案篇八

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