

2023年做一个健康的自己班会教案中班(模板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。那么问题来了，教案应该怎么写？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

做一个健康的自己班会教案中班篇一

针对天气逐渐炎热的特点，百分网小编为大家整理了最新防溺水安全教育教案，希望以下的防溺水相关知识能帮助到大家！

教学内容：学习游泳安全知识，学习溺水安全的基本常识，培养有关防范力。

情感目标——提高安全意识，愿意自觉去学习防溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。

知识目标——初步了解防溺水安全的有关内容，知道每一个学生(包括公民)都要提高安全意识。

能力目标——自己能改变生活中不遵守防溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

生命安全高于天，父母给你的生命只有一次，所以每个人都要珍惜生命、注意安全。

今天我们要学习的主题是防溺水教育。

1、游泳中要注意的.问题：

组织学生观看安全教育专题片中中学生游泳的画面。

学生讨论：在游泳时要注意哪些问题？

学生分组讨论以后，教师进行总结：

游泳要严格遵守“四不”：未经家长、老师同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；江溪池塘不去。

溺水原因主要有以下几种：不会游泳；游泳时间过长，疲劳过度；在水中突发病尤其是心脏病；盲目游入深水漩涡。

3、溺水的急救

(1)发现溺水者如何将其救上岸。

教师进行详细讲解：

方法二：若没有救护器材，可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己(为什么?)然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

学生按照教师的讲解方法，全班学生每2人分成一个小组，进行模拟演示，1人扮演溺水者，1人扮演救护者。每个小组轮流进行，其他同学细心观察，最后做出总结，指出优点和缺点。

(2)如何开展岸上急救

教师详细讲解急救步骤：

第一步：当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的

牙关。

第二步：控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

第三步：如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。

第四步：注意要在急救的同时，要迅速打急救电话，或拦车送医院。

学生按照教师的讲解方法，全班学生每2人分成一个小组，进行模拟演示，1人扮演溺水者，1人扮演救护者。每个小组轮流进行，其他同学细心观察，最后做出总结，指出优点和缺点。

通过这次活动，你懂得了什么？

做一个健康的自己班会教案中班篇二

- 1 主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。
- 2 各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。并谈谈自己对父母亲教育的方式方法的想法。
- 3 各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。
- 4 全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。
- 5 主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。

6 全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，谈谈自己对父母亲教育的看法。

7 讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。

8 主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待父母，老师的教育，同学们的帮助。

做一个健康的自己班会教案中班篇三

1、知法——了解法律对青少年犯罪的处罚规定。

2、守法——用生动的案例给学生以警示和启悟。

教学时数

一课时。

配乐播放一组少年犯的图片，给学生以心灵上的震撼。

人们常把青少年比喻成“花朵”，生机勃勃，昂然向上。在这个令人羡慕的黄金年龄段，本应刻苦学习，展现自身才华，实现人生价值。然而，一部分青少年却由于种种原因，陷入了违法犯罪的泥潭，在人生的履历表上留下了挥之不去的污点，有的甚至付出了生命的代价。

“花儿”凋谢了，它让我们痛惜，更让我们深思——前事不忘，后世之师，我们一定要遵纪守法，健康成长，走好青春的步伐！

遵纪守法的第一步是知法、懂法。当代社会，青少年犯罪出现了令人警惕的“十七岁现象”，这个现象的出现固然有多方面的原因，但一个很重要的原因就是不知法造成的，因为大多数青少年认为，十八岁以下都属于未成年人，触犯法律不需要承担刑事责任。事实并非如此，《刑法》对未成年人犯罪做了以下几方面的规定，也就是说少年违法也判刑，满十四周岁就要承担刑事责任了，更别说我们现在都十七八岁了。

知法，就要守法，下面我们就通过生动的案例，就几种常见的`犯罪现象，来谈谈如何自律、守法。

（一）财物犯罪

钱财诚可贵，青春价更高。勒索已为甚，害命不可饶。

（二）性格犯罪

1、忍耐忍耐，人情常在；不忍不耐，事情常败。

2、忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

3、欺人是祸，饶人是福；心胸狭隘，会把人害。

4、世界是最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

（三）嗜网犯罪

网络是把双刃剑，偏嗜成癖万事残。一念成魔泯良知，杀害亲人暗无天。

（四）交通违法

自行车行驶“六不准”

- 1、转弯时须减速慢行，前后注意，伸手示意，不准突然猛拐。
- 2、超越前车时，不准妨碍被超车的正常行驶。
- 3、通过陡坡，横过四条以上机动车道或途中车闸失效时，须下车推行。下车前须伸手上下摆动示意，不准妨碍后面的车辆行驶。
- 4、双手不准离把，攀扶其他车辆或手中持物。
- 5、不准牵引车辆或被其他车辆牵引。
- 6、不准扶身并行。
- 7、不准互相追逐或曲折竞驶。

行人行走的安全区域

(1) 在有人行道的道路上，除道路施工不能通行外，行人必须在人行道上行走。

(2) 在没有人行道的道路上，要靠右侧的路边行走。按道路设计标准规定，一人通行道路所需活动空间的宽度：行人徒手时为0.7米，手提负荷时为0.9米。行人在路边没有遇到不利的地形、地物时，在上述活动空间内行走的，应认为是靠路边行走。

(3) 高速道路、汽车专用道路禁止行人进入。其他禁止行人进入的道路上，设有禁止行人通行标志。

花残花落花满地，留给我们的的是无尽的痛惜。在上学期的“与法相伴，健康成长”的作文竞赛中，20班的李云霞同

学就针对青少年犯罪写了一篇优秀的作文，题目为《花落·落花》，下面就请我们班几位同学来朗诵这篇文章，让我们在聆听中去反思。

正如文章中所说“花总是要落的，但要等到尽情绽放之后”，如何使自己尽情绽放，绽放精彩呢？我觉得我们要心中有爱——爱他人，爱自己，爱生活，爱生命，爱这个世界，只要心中有爱，我们就不会让美丽而消遁。

做一个健康的自己班会教案中班篇四

正确认识自我，分析自我，调整自我。

- 1、通过活动使学生明白真实的自我有优点和不足两个方面。
- 2、学会正视自己的优点和缺点，克服自傲、自负、自卑等心理。
- 3、培养学生分析调整自我的能力。

重点：肯定自己的独特性，提升自己的信心。

难点：客观地评价自己，认识自己，做最好的自己。

心理学认为人的潜能是有差异的，每一个人都有优点和不足，然而，生活中却常有人只看到自己的优点和长处，却看不到自己的弱点和不足；也有些人常看到自己的很多问题，而看不到自己的长处。人对自己的认识也和对客观世界的认识一样，需要一个了解和学习的过程，可见，正确认识自我也是一种本领、一种技能，需要学习和讨论。本课的学习旨在培养学生正确对待自己的优点和不足及分析调整自我的能力，培养学生用积极乐观向上的态度对待学习和生活。

活动形式：通过讲故事、提问、讨论、小活动等环节，让学生充分地参与活动，发挥学生主体地位，让学生在体验中感悟收获；因为中学生尤其是高中生的自信心、参与性大大增强，喜欢在参与中展现自我，加之高中生的认知能力提升，理解性、选择性增强，用活动、讨论等方式更易于学生接受。

结构设计：通过(热身)导入(提出问题)——分析问题(成因、利弊、判断)——解决问题(方法)——提升、内化行动。

1、看图取名

师：我们来看这幅图，根据你所看到的，给这幅图起个名字。

(老师将学生们起的名字写在黑板上)

大家看到了，我们看到的是同一幅图，但是我们起的名字却是千差万别的。大家想一想，为什么对同一事物，人们的看法却有如此大的差异。(提问学生)

这就像我们在生活中，不同的人对我们的认识和看法是不同的。我们不可能令周围的每一个人都喜欢你、欣赏你。事实上最了解你的人只有你自己。所以，我们每一个人要充分认识自己的每一方面，给出自己客观的评价。别人的评价只是一个参考，我们要想完善自己，首先要自己充分认识自己。

2、老师讲故事

师：有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧。画家的老师对他说：“不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。这时候这个画家终于明白了，世人的观点难以统一，最关键是要自己有自己想画的想法，画自己想画的。当我们自己不能很

好地认识自己时，就会被别人所左右。

3、老师小结

1、鼓励各个同学争先恐后表现自己(各人说出赞美自己的话不少于5句，缺点一句)

学生发言：

如：精力旺盛、热情、沉着冷静、求知欲强、遵守纪律、善于思考、细心、大度、爽朗、谨慎、想象力丰富、独立、随机应变、诚实、乐于助人、拥有多方面的才能、父母关心体贴、拥有自己珍爱的物品，喜欢音乐、美术等。

诚实害羞有礼貌乐于助人可靠快乐懒惰有进取心整洁身体健康

合群勤奋认真、幽默好幻想孤独爱表现果断勇敢有毅力谨慎

2、学生将自我欣赏公布于众，让同学倾听及评价。

4、认识缺点

师：你的优点你知道了，你的缺点你是否也清楚呢？请大家说一说。

(学生自由发言)

师：认识缺点有必要吗？为什么？

师：那就请你伸出你那双温暖的手帮这些同学出出主意，告诉他们怎样改变这种不良心态。

：每个人身上都有或多或少的优点，那是金子。只要是金子，无论散落在那里，都会闪闪发光。但我们也不能拿放大镜来

看自己的优点。每个人身上的缺点，就像一条蛀虫，慢慢侵蚀着我们的肌体和灵魂。我们每个人都应该有勇气正视缺点，并努力改正它。大海不拒百川之水，才变得浩荡；泰山不拒细小沙石，才变得高大；蜜蜂采百花之精华，酿出最甜的蜜；我们取长补短，才能健康全面地发展。

内化行动：根据德育教育的理论和实践相结合原则，知行合一。

巩固效果：及时反馈，（制定反馈表，标有自己的优缺点，以及进步的地方），可以是一周一次，也可以是一月一次。

这次主题班会活动应用斯金纳的小步子，大目标——连锁塑造法和多元智能理论，从而达到小活动大德育的效果。

做一个健康的自己班会教案中班篇五

现在的你们是不是对自己、对身边的异性产生了一些兴趣，开始关注青春期有关方面的问题呢？呵呵，不用害羞，我首先保证我尊重大家的隐私，若我后面提问的问题有涉及你们的隐私，你们有权利拒绝回答。好，现在我们来个“姿势调整”——你们准备好了，敞开心扉和我聊聊“青春期”的问题了吗？准备好的同学可以把双臂张开，做开放的姿势，没作好的同学，可以双手环抱地抱在胸前，当你们觉得你们准备好了，在张开双臂，让我知道你们的态度，谢谢！

讨论：

- 1、你对异性有朦胧的喜欢吗？有过喜欢的人吗？
- 2、你已经“恋爱”或正在“恋爱”吗？
- 3、你想现在“恋爱”吗？

5、你知道如何保护自己不受异性的侵害吗？

（由于担心学生的隐私性被同学知道而避免回答，所以在小讨论调查中采用特殊的坐姿：一手放在桌上，头趴着，另一手放在头上，大家听指导语表决意见，直到我拍掌，大家才能一起抬头！尊重别人也尊重自己！）

1、青春期性意识的发展一般可分为四个时期：

（1）性抵触期。在青春发育之初，有一段较短的时期，青少年总想远远避开异性，以少女表现得尤为明显。这主要与生理因素有关。由于第二性征的出现，使青少年对自身所发生的剧变感到茫然与害羞，本能地产生对异性的疏远，部分人甚至对异性反感。此期间持续1年左右。

（2）仰慕长者期。在青春发育中期，男女青少年常对周围环境中的某些在体育、文艺、学识以及外貌上特别出众者（多数是同性或异性的年长者），在精神上引起共鸣，仰慕爱戴、心向往之，而且尽量模仿这些长者的言谈举动，以至入迷。

（3）向往异性期。在青春发育后期，随着性发育的渐趋成熟，青年人常对与自己年龄相当的异性产生兴趣，并希望有机会接触异性，或在各种场合想办法吸引异性对自己的注意。但由于青少年情绪不稳，自我意识甚强，因而在接触过程中，容易引起冲突，常因琐碎小事而争吵甚至绝交，因此交往对象常有变换。

（4）恋爱期。青春发育完成已达成年阶段，青年把友情集中寄予自己钟情的一个异性身上，彼此常在一起，情投意合，在工作、学习中互相帮助，生活中互相照顾体贴，憧憬婚后的美满生活，并开始为组织未来的家庭做准备工作。这时的青年对周围环境的注意减少。女青年常充满浪漫的幻想，向往被爱，易于多愁善感，男青年则有强烈爱别人的欲望，从而得到独立感的满足，他们的心情往往较兴奋。

2、异性效应：

如某班外出野餐，第一次男女分席，男孩子你争我抢，狼吞虎咽，一桌菜吃个精光。女孩子在嘻笑打闹中，把一桌菜也很快地报销了，杯盘狼藉。第二次男女合席，情景大为改观，男孩子你谦我让，大有君子之风度，女孩子温文尔雅，大有淑女之风范。由于“异性效应”，男孩往往为此激励自己，成绩优异，谈吐文明礼貌，举止潇洒自如，服饰整洁大方，富于勇敢探索精神，具有豁达的胸怀和男子汉的气质。女孩子也不自觉地对自己提出了要求，学习刻苦努力，举止优美大方，待人温文尔雅，言谈风趣，富有修养。

3、异性交往的意义

男女同学之间交往的好处至少可以表现为以下几个方面：首先，智力方面。男、女生在智力类型是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响，就可以取长补短，差异互补，提高自己的智力活动水平和学习效率。

其次，情感方面，人际交往间的情感是丰富而微妙的，在异性交往中获得的情感交流和感受，往往是在同性朋友身上寻不到的。这是因为两性在情感特点是有差异，女生的情感比较细腻温和，富于同情心，情感中富有使人宁静的力量。这样，男生的苦恼、挫折感可以在女生平和的心绪与同情的目光中找到安慰；而男生情感外露、粗扩、热烈而有力，可以消除女生的愁苦与疑惑。

最后，个性方面。只在同性范围内交往，我们的心理发展往往会狭隘，远不如既与同性又与异性的多项交往更能丰富我们的个性，多项的人际交往，可以使差异较大的个性相互渗透，个性互补，使性格更为豁达开朗，情感体验更为丰富，意志也更为坚强。保加利亚的一位心理学家说过：男人真正的力量是带一点女性温柔色彩的刚毅。

我们都有过这种体验：当有异性参加活动时，异性间心理接近的需要就得到了满足，于是，彼此间就获得了不同程度的愉悦感，激发起内在的积极性和创造力。尽管健康的两性交往对我们的成长有诸多的好处，我们也要把握好两性交往的尺度，防止“过”与“不及”。

4、如何与异性正常交往

首先要端正态度，培养健康的交往意识，淡化对对方性别的意识。思无邪，交往自然就会落落大方。

其次，要广泛交往，避免个别接触，交往程度宜浅不宜深，广泛接触，利于我们认识、了解更多的异性，对异性有一个基本的总体把握，并学会辨别异性。有的人外表像个迷人的小帅哥，但交往中会发现他华而不实，有的人学习成绩顶呱呱，却恃才傲物、颐指气使。如果只进行有限的小范围个别交往，难免会“只见树木，不见森林”，对异性的了解不但有限，可能还失之偏颇。所以，利用每一次集体活动的机会，有意识地在更广阔的人际范围内进行交往，是我们十分需要的。

再次，交友关系要疏而不远，若即若离，把握两人交往的心理距离，排斥让彼此感到过于亲密和引起心绪波动的接触。如果我们在交往中发现对方的苗头不对，要调整自己的态度，使交往回复到波澜不惊、心静如水的状态。

5、青春期心理的一般特征：

（1）性心理的朦胧性和神秘感。青少年的性心理起初缺乏深刻的社会内容，基本上还是一种生理急剧变化带来的本能作用，好象鬼使神差似地对异性发生兴趣、好感与爱慕，但是这种**的萌动，似乎披着一层朦胧的轻纱，其中不少男女青年并不了解多少有关性的知识，只是对性有较浓厚的神秘感。这时他（她）们对异性的兴趣、好感和爱慕，主要由于异性

的吸引，正是在此基础上，在朦胧纷乱的心理变化中，性意识会逐渐强烈和成熟起来。

(2) 性意识的强烈性和表现上的文饰性。青春期心理上显著的特点是它的闭锁性和强烈的求理解性，这也导致了他们性心理外显方式的文饰性。一方面他们十分重视自己在异性心目中的印象与评价，另一方面却又表现得拘谨、羞涩和冷淡；他们内心对某异性很感兴趣，但表面上却又有意识地表现得好像无动于衷，不屑一顾，或作出回避的样子；他们有时表现得十分讨厌那种男女亲昵的动作，但有时实际上又很希望自己能体验体验……这些矛盾心理的表现，使他（她）们往往产生种种冲突与苦恼。

(3) 性心理的动荡性和压抑性。青春期是人一生中性能量最旺盛的时期。但由于这时不少青年的心理不够成熟，还没有形成稳固的性道德观和恋爱观，加上自我控制的能力很弱，因而很容易受到外界因素的影响而动荡不安。现实生活丰富多采，五花八门的性信息，不良的影视镜头，黄色的淫秽书刊，特别是西方资产阶级的“性解放”和“性自由”的思想影响，极易使个别青年的性意识受到错误的强化而沉醉于谈情说爱之中，甚至发生性过失，性犯罪。与此相反，另一部分青年由于性的能量得不到合理的疏导、升华而导致过分的压抑，有少数人还可能以扭曲的方式、变态行为表现出来，如“厕所文学”、同性恋、窥视或恋物等。

做一个健康的自己班会教案中班篇六

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

活动重点：

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

活动难点：

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

活动准备：

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

活动地点：

本班教室

活动过程：

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师讲故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不好；而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗？(老师处理事情不公正；同桌会拍马屁；老师看不起我)情节设计：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导(2)：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么?(请换一个角度想问题)情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导(3)：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴?她是怎么想的?(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好;老师对我严格是为我好。)

6、心理体验，

小艺这样想：她觉得特别伤心。

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

四、分享经验，体验快乐：

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人?大家的办法真多!这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧!

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

五、关注他人，共享快乐：

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次活动中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的活动真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会。

做一个健康的自己班会教案中班篇七

“讲卫生”是社会主义精神文明建设的一项重要任务。对于二年级的学生来说，他们都知道要讲卫生，但是要求学生知道讲卫生是文明行为，并且具体地该怎样去做，就有一定的难度。普遍的学生缺乏卫生习惯、卫生知识和卫生素质。长此下去，势必会影响少年儿童整体素质的提高，影响学生德、智、体、美、劳的全面发展。因此，有必要利用队会时间向全班学生宣传卫生方面的常识，用小故事、科学数据等形式，使学生认识到讲究卫生的重要性，在全班学生中形成“以讲究卫生为荣，以破坏卫生为耻”的良好舆论氛围。

设计理念：

活动目的：让每个学生不仅知道个人卫生的基本要求，同时还懂得爱清洁、讲卫生是文明行为，使学生愿意做个讲卫生的好孩子，培养学生从小养成爱清洁、讲卫生的好习惯。

活动准备：

- 1、有关图片
- 2、资料收集
- 3、版面设计
- 4、节目编排
- 5、课件制作

活动形式：小品、故事、讨论等

活动过程：

中队长：队员们，活动就要开始了，请各小队汇报人数。

（各小队长向中队长汇报人数，中队长向辅导员老师报告人数）

中队长：接受你的报告。

中队长：报告辅导员老师，本中队应到人数，实到人数，报告完毕。

辅导员：接受你的报告，预祝今天的活动取得圆满成功。

中队长：稍息，立正。出旗——敬礼

中队长：唱队歌。

中队长：坐下。下面有请主持人主持今天的活动。大家欢迎！

甲：三月的空气格外清新。

乙：三月的春光充满活力。

甲：在这万物复苏的三月，我们关注与我们息息相关的课题。

乙：在这花的海洋的三月，我们共同架设卫生健康环保之桥。

合：尊敬的各位领导，老师，同学们，大家好！我们班《我讲卫生，我健康》主题队会现在开始。

甲：我们现在正是长身体，学知识的重要阶段，要想成为一名健康、聪明、讲卫生、有教养的学生，平时就要养成良好的卫生习惯。

乙：有的同学对这一点认识不足，觉得卫生习惯好坏无关紧要。

乙：良好的卫生习惯并不是小事，它能反应一个人的精神面貌。

甲：讲究卫生，人美景美，环境美。

乙：携手健康，生命之树，春常在。

甲：是的，卫生与健康同性。然而，在生活中，不难发现这样的邋遢大王。

乙：请听歌曲《邋遢大王》（播放歌曲）

甲：同学们喜欢邋遢大王吗？为什么？（学生自由发表看法）

（听完歌曲后）

乙：预防传染病其实并不难，我们每个人只要做到以下要求，就会远离疾病或传染病：（课件出示）

a□早晚刷牙和洗脸。

b饭前便后要洗手。

c睡前洗脚。

d勤洗头，勤洗手，勤剪指甲。

e生吃瓜果要洗净。

f不喝生水，不吃零食。

g保护眼睛不躺着看书。

甲：你说得对，我们就是要做一个讲究卫生的好孩子。

甲：请同学们帮他们分析一下肚子疼的原因。（学生讨论分析）

（放图片）

乙：我们的手看似干净，其实上面布满了细菌。手经常会摸很多东西，有很多细菌。有人计算过，一只手上有4—40万个病菌。再加上指甲缝里的隐藏的细菌，那就更多了，他们随时危害着我们的健康。

甲：手的卫生很重要，一定要勤洗手勤剪指甲。如果手脏了不洗干净，既影响健康，和别人交往时也不文明。希望同学们要做一个讲卫生的好孩子，养成良好习惯。

乙：邋遢大王可真是吃到不讲卫生的苦头了，但邋遢大王他终于知道了不讲卫生的坏处，那他是怎样成为卫生标兵的，小品里面没演，我们同学谁能补充一下？（学生自由发言）

同学交流怎样养成良好的卫生习惯

学生1：他饭前便后要洗手了。

学生2：他会经常洗澡了

学生3：他不会喝生水了，不会再吃不干净的食物了。

学生4：饭后不马上剧烈运动了。

.....

甲：我也喜欢吃零食，难道吃零食对我们有害？

乙：请听同学带来的《零食的自述》（生讲故事）

附《零食的自述》

小明同学：

你好，我先向你说声对不起，因为我是让人又爱又恨的油炸食品。我虽然很好吃，但我不利于你的健康成长，因为我是十大垃圾食品之一，为了你的健康，请不要再吃我哦！

我可在食品界有着响当当的名声哦，是世界上数一数二的受欢迎的食品之一。我还有许多手下如薯条、薯片等，都是些油炸食品。有些同学几乎都把我当成了早、中、晚餐，不吃饭，一个星期吃好多包，把声音都给弄沙哑了。其实我对你们的身体有很大的危害，虽然我很好吃，但比起水果这些营养食品，我可差多了。其实很多家长认为，都是我们的错。其实是孩子的自制力不够强而已。

小明啊！为了你的健康，请你离开我吧！你的体重已经严重超标了，如果再不在意，你就会营养不良，引发身体上的很

多毛病，为了你的未来，请不要再吃我了。

希望你能早日摆脱我的诱惑，祝你身体健康，学业进步！

甲：听了故事，你想说什么？（生自由说）

一边拍手一边念：

食品安全真重要，病从口入要记牢。

良好习惯要养成，挑选食品有学问。

三无食品莫食用，有害物质在其中。

小摊小贩莫相信，过期食品不食用。

变质食品认得清，油炸食品少食用。

饮料冷饮要节制，多喝开水益无穷。

乙：希望大家在今后的生活中牢记，做到健康饮食。

甲：我们现在正是长身体，学知识的重要阶段，要想成为一名健康，聪明，讲卫生的学生，平时就要养成良好的卫生习惯。

乙：你还知道我们读书学子有哪些讲卫生的好习惯？比如读写卫生？

甲：读写卫生：眼离书本一尺远，身离桌子一拳远，手离笔尖一寸远。

乙：用眼卫生呢？

甲：：不要在强光下看书，不要在行走的车上看书，不要躺

着看书，不用脏手揉眼睛。

甲：让我们把卫生知识牢记在心中。

乙：让我们把讲究卫生落实到行动。

合：今后，我们大家互相帮助，互相监督，做一个爱清洁、讲卫生的‘好孩子，让我们为创建一个卫生整洁的校园多做贡献。

甲：下面请我们班主任朱老师讲话。

师总结：看了你们每一个人的表现，老师很高兴。我们今天的队会开得很成功。这是我们全体同学共同参与、共同努力配合的结果。通过今天的班会课，使同学们知道了讲卫生的重要性。养成良好的卫生的习惯，要我们从小事做起，时时刻刻来完美自己的行为。记得有这么一句话：说到不如做到，要做就做最好！让我们一起努力吧！用我们的行动传播绿色，才能沐浴绿色。让我们行动起来争做卫生环保健康的好孩子！

甲：一节课的时间是短暂的，但讲究卫生的活动是长久的，健康的旋律是永恒的。

乙：让我们把今天的主题延伸到课外，延伸到校园，延伸到校外。

甲：习惯的养成是一个持之以恒的过程。养成良好的卫生习惯，建立清静、美丽的校园。让我们从自身做起，当新时代的文明、幸福的小学生。

合：因此，为了我们的健康，为了校园的美丽，我们向全班同学发出倡议：

倡议书

同学们，健康是人生的第一大财富，拥有健康与快乐是我们一生的幸福！我们要从小学习卫生知识。从我做起，从身边做起，从现在做起，从点滴小事做起，讲究卫生，爱护环境，养成良好的卫生环保习惯，自我约束，相互监督。成为一名既文明又讲卫生的小天使，让我们的生活环境变得更加美好。

合：二（5）班《讲卫生，从我做起》主题队会到此结束。谢谢大家！

退旗：敬礼

做一个健康的自己班会教案中班篇八

对学生进行心理健康方面的教育。

1、分析案例。

2、学习心理健康方面的知识。

1、上课不注意听讲怎么办？

2、如何提高学习成绩？

3、我不知如何面对期末考。

4、摆脱成绩不佳的阴影

5、提高自己的注意品质。

6、做好考试前的复习。

7、厌学了，怎么办？

8、成绩直线下降，我很自卑。

9、不及格，我怀疑——

10、大胆与人交往。

11、同学对我有成见，我该怎么办？

12、如何处理好师生关系？

13、怎样改善人际关系？

1、小组内选择几个话题进行讨论。

2、让每个学生选择自己感兴趣的话题充分发表自己的见解。

1、找生读案例。

3、学生发表看法。

做一个健康的自己班会教案中班篇九

烟草是造成人类死亡的第二大原因，全球大约有一半吸烟者最终死于吸烟所导致的疾病。青少年更是其中受害严重的群体。为了进一步推动青少年控烟工作，促进全民健康，我校组织全校师生开展无烟日活动，让每一个学生都参与到活动中来。

全校师生

2、上一节“你认识香烟吗”健康教育课

2、组织全校学生参加“吸烟的危害”主题升旗仪式；

4、组织各班开展“小手牵大手，共同创建无烟环境——致亲人戒烟一封信”活动。

1、升旗仪式活动要求：

(1) 对象：全校学生

(2) 时间：5月31日

(3) 过程：组织升旗仪式的教室学生写国旗下讲话稿，全过程组织升旗仪式。

2、主题班会活动要求：

(1) 主题：我的无烟童年

(2) 内容：围绕青少年拒绝吸烟、对烟草危害的认识、对学校控烟的看法、对教师吸烟的看法、对无烟家庭的看法、对戒烟的建议等召开本次主题班会。

(4) 时间：5月27日第八节课

3、《致亲人戒烟一封信》活动要求：

5月31日，动员学生以写信的方法劝阻家人戒烟，同时动员父母以回信的方法予以承诺，小手牵大手，共同创建无烟环境。6月2日教室领导回收、统计。

健康教育教师自行设计一节有关吸烟与健康的健康教育课，在全校每个年级上一节宣传无烟日的健康教育课。课后组织学生讨论并写下心得体会。