

生活与健康的教案 健康教育教学反思(汇总5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

生活与健康的教案篇一

星移斗转，日月更迭，伴着新课改的强劲东风，我校的心理健康教育课已走过三个春秋，回眸开课之初，没有新课标做导向，没有教材说明做参考，面对着没人尝试过的新兴学科，我如堕五里雾中，只是觉得它与思想品德课的界限不是泾渭分明，于是乎我就把心理健康教育课上成了思想品德教育课。对于活泼爱动，好奇心强的小学生而言，让他们静静地听着教师诸多的严肃说教，那种无奈、那种厌倦可想而知。面对学生或麻木或无动于衷的表情，我真的是心痛、自责，每上完一节课心里都感觉不踏实，一种愧对学生，浪费学生生命的罪恶感时常向我袭来。渐渐地，一种改变自己上课现状的想法油然而生，于是我翻看了大量的外省[xx省心理健康教育工作启动晚，缺少成熟的经验)有关心理健康课的相关资料，知道了心理健康教育课是根据学生心理发展特点和身心发展规律，在教师引导下，通过学生自主参与、主动讨论、扮演角色、体验感情等方法，对学生实施教育，以培养学生良好的心理品质的实践活动课。对心理健康教育课的课型和活动目标有了清晰的认识后，我潜心琢磨，调整了教学方法，经过近一年的教学实践，现在学生再也不拒心理健康健康教育课于门外，反之，无论去哪个班级上课，都受到学生的欢迎。那么是什么原因使学生对心理健康教育课由排斥到期待呢？经认真的反思，本人认为主要是在教育教学中我注意了以下几点：

宽松、民主、和谐、温馨的教学氛围是心理健康教育课实施的起点，是激活或唤醒学生心理活动的“起搏器”，是诱发学生积极行动的外在因素。人们常说：“良好的开端是成功的一半。”所以，课题导入对一堂课的成功与否起着至关重要的作用。下面谈一下我常用的情境创设法。

1、歌曲导入法。孩子们都喜欢听音乐、听歌曲，我就抓住他们这一心理特点，课前使用与教学主题相关的歌曲，能帮助学生尽快的融入活动，如果录音机没准备好，我就发挥自己的特长，现场给孩子们唱，每每这时，都能引起学生的极大兴趣，孩子们快乐地边击掌，边随同我一起唱，很快地融入活动中。如：在《好朋友手拉手》一课的导入时，孩子们就随我唱起了“找呀找呀找朋友，找到一个好朋友……”这样学生在极其放松、自然、快乐的心境下不知不觉地进入活动主题。

2、设疑激趣法。小学生好奇心强，根据学生这一特点，在教授新课时，我常巧妙地设计一些与教学内容相关的问题，以激发学生探索欲、求知欲，一旦他们对所学内容产生兴趣，就会以极大的热情投入到活动中去。我依然清晰地记得，在五年级教学《学会感恩》一课的情境创设时，就是用了设疑激趣法：“同学们都喜欢旅游吧？谁愿意把你去过的，感觉最美的地方告诉给大家，让我们一起分享你的快乐……”学生们争先恐后地回答，有说去过北京、上海大都市的，还有的说去过九寨沟、长白山等自然风景区的，气氛相当热烈。这时我抛砖引玉“无论同学们到哪旅游，都不会有比它有更美的地方，它是父亲的王国、母亲的世界、孩子的乐园！这个地方是哪呢？”孩子们纷纷举手回答，最后点出主题——“家”。

3、妙用故事法。孩子们都喜欢听故事，生动有趣的故事能牢牢地吸引他们，启发其思考，这也是我惯用的导入新课法。

此外，我使用的情境创设还有多种，如：问题讨论法、情感

感染法、开门见山法等等。但无论使用哪一种方式，我都是能因年级而定、因活动内容而定，正因为情境的创设适合了学生的年龄特点，适合了活动内容，才达到了一石激起千层浪的效果。

心理健康教育的内容丰富而繁杂，尤其我们长春版的教材有一部分内容不适合我们的学生，于是在实际教学中，我能创造性地使用教材。我时常根据学生年龄特点、认知规律、学识水平和已有的生活经验，自行增删、调整教学内容，找到学生感兴趣的话题、关心的热点问题或迫切需要解决的问题，在我的引导下，学生会很投入地主动参与、积极探讨。从而实现心理上的成长。

体验是学生心理素质形成和发展的核心。从心理学上讲，体验主要是指人的一种特殊的心理活动，是体验者亲自参与活动，并用自己已有的经历和心理结构去理解、去感受、去构建，从而生成自己对事物的独特的情感。在心理健康教育课上，我经常设计一些生活情境，让学生通过角色扮演的方法去感受、去体验、去理解、去领悟。如：在教学三年级的《说声“对不起”》一课中，我就设计了学生身边经常发生的一个现实情境：下课了王明着急上厕所，匆忙的往外走，不小心把李强的文具盒碰掉在地上，接下来让同学们先议一议，可能出现哪几种情况，然后在自找合作伙伴进行角色表演，同学们对此非常感兴趣，因为这样的真事经常发生在教室，他们能很真实的说出可能发生的两种情况，接着叫两组同学到台前分角色表演，表演前我有要求，即表演者要投入，把自己视为当事人；台下的同学边认真观看，边思考：你喜欢哪组同学的做法，为什么？学生表演的声情并茂，一种情况是：王明主动向李强说声对不起，并把地上的文具盒捡起来，李强说没关系，你又不是故意的，这样，由于王明能主动说对不起，两人没有发生任何冲突，而且还手拉手成为好朋友；另一种情况是：王明碰落李强的文具盒，像什么事也没发生一样，李强气急了，大声让王明把文具盒给捡起来，王明却说活该，不给你拣，两人你一言我一语的争吵起来，

险些大打出手。表演结束，表演者都谈了自己的真实感受，从中不难悟出：文明礼貌的语言、行为让人心生感动，会化干戈为玉帛；反之无礼、冲动、不肯包容的行为会使冲突升级，参与分角色表演的同学对“若冒犯了别人，能否主动说对不起”而产生的不同结果感同身受，相信通过这样的体验，今后遇到类似事件，这几位同学肯定会做出正确的选择。而台下的同学虽然没能设身处地的去表演，但他们通过观看，听表演者谈感受，还是分享了表演者的真实体验，可以说，类似这样的角色扮演、体验情感的活动方式，促进了全体学生心理素质的协同发展和提高。

总之，我市开设心理健康教育课的历史较短，关于本学科的教学方法问题有很大的探索空间，在今后的职业生涯中，我将潜心学习，丰富自己的心理学理论知识，并结合自己的教学实践，不断总结成功的教育教学方法，为进一步优化心理健康教育课的教学效果做出不懈的努力。

生活与健康的教案篇二

健康教育课不同于一般文化课，它的授课方式有着一定的特殊性，其授课内容、方式、语言等与别的文化课有很大的区别，而且涉及的知识十分广泛，在教学过程中，灵活运用，才能使健康教育课体现其科学性。

如何上好健康教育课，通过课堂教学活动提高学生的知、情、意，是一项重要的事情，源于实践，用于实践，经过一年的教学，我不断摸索总结，逐渐形成以下教学思路：

从心理学的角度看，同样的内容，采用学生感兴趣的方式，学生接受起来会更加乐意和主动。面对从未真正接触过健康方面知识的学生，我在第一堂课里以生活中常见的心理现象为内容，从“肢体语言”到“从众”引起学生对心理世界的好奇，进而讲述提高心理素质的好处；使学生明白提高心理素质才能提高学习效率；合理调节情绪；形成良好的性格；

学会与人交往等，同时说明这些也是健康教育课以后要涉及的内容。这节课在很大程度上实现了“引起学生对心理健康的兴趣和重视，阐明心理健康教育课的意义和目的，并让学生正确认识心理与心理健康教育课”的教学目的，也为以后教学活动的开展奠定了很好的基础。

这个核心“形散神不散”。比如在学习“日光浴”这节课时，我把学生带出教室，让学生在校园内接受阳光，在出教室前给学生提出一个问题“通过接受阳光你有什么感触？”这样学生走出教室后虽然学生各处分散，但他们都在考虑同样一个问题，课堂纪律也非常好，学生既接受了阳光，又锻炼了乱中求静的心理素质，这样着重培养学生最基本的心理素质。

健康教育成功与否，在很大程度上取决于学生获得的心理体验和感情程度，学生总是非常关注他人在同一问题上的表现，喜欢聆听他人的故事，在课堂上，我经常会给同学们讲同龄人的故事，试图让学生明白这些问题别人都有，自己有也很正常，并相信这些问题可以解决，进而学习和掌握方法，其实学生在聆听的同时，也在审视自己。

如果教师能在适当和必要的时候，做真诚的自我剖析，自我开放，学生也会真诚的表达自己，安全的探索自己。不过作为一名教师，其最重要的角色始终是课堂的组织者和引导者。如在上“不挑食、不偏食”这节课时，我先讲我自己喜欢吃什么，不喜欢吃什么，长期以来带来了什么后果，这样学生会马上参与教学活动，争先恐后地讲述他们自己爱吃什么不爱吃什么，长期下去可能会带来什么后果，学生发言的积极性很高，在自己的体验中证明了挑食与偏食的害处。这节课比较轻松地完成了教学任务，达到了教学目的。

以上是我在健康教育课教学中的几点做法，当然要真正上好健康

教育课，发挥出它最大的作用，真正做好学生心理健康教育，

还需要自己认真学习。

生活与健康的教案篇三

韵律操是一种节奏感、韵律感很强的运动，练习者通过音乐的节奏找到动作节奏的正确感觉。一套韵律操的动作和幅度不断变化，所配合的音乐旋律也随之变化。欢快的音乐展示动作的轻盈；悠扬的音乐展示出动作的舒展。音乐中音的高低、强弱、快慢等有节奏的变化，使韵律操更具有律动感。而韵律操中美观大方的动作可以更好地表现音乐的优美欢快和激昂的情趣。音乐是韵律操的灵魂，可以说决定了韵律操的表现空间，唯有将韵律操动作和音乐有机地结合起来才能成为一个有生命的整体。

韵律操音乐能消除练习者神经上的疲劳和紧张，无论处在怎样的心境，通过韵律操音乐号召都会给练习者带来良好的效果。韵律操音乐可以激发练习者的情感，因为它所具有的扩散力穿透力能够使人的生理、心理产生冲动，产生强烈的刺激力和影响力，可使人的感情与音乐的情感产生直接的联系，使人体的动与情、形与神、身与心相互交融产生共鸣。除此之外优美的韵律操音乐还具有欢快的、令人振奋的、节奏感强的特点，它可创造出良好的教学氛围，使练习者听到音乐就能拨动心弦，激发出一种跃跃欲试的情趣，争抢取胜的信心。

通过音乐来训练练习者，可以调节练习者的中枢神经，使产生联想记忆，不断加深对节奏的体验，从而找出最适宜的运动节奏来使韵律操动作协调一致。同时，还可以提高练习者对节奏转变能力和应变能力，使练习者在相应的节奏和旋律下，技术动作完成的更准确而富有活力。韵律操音乐本身具有表现性、造型性，因此，韵律操音乐的节奏是对练习者一种外来的、有效的良性刺激。在韵律操音乐伴奏下，练习者会自然地增加动作的幅度和力度，增强技术动作所要求的特定节奏感；也有助于练习者速度力量的合理分配，产生一种

精确的时间感觉；同时也提高了动作的准确性，较快地形成动作的动力定型。

韵律操融“健、力、美”为一体，使人的形体、动作、造型、音乐等诸多因素的全面展示，使人体运动技巧的综合反映，是创造美的一种复杂劳动。韵律操是以身体动作作为基础，以音乐节奏为中心的操练活动韵律操动作的完成时间及各动作之间时间间隔都必须与音乐节奏的变化相一致，有张有弛，有急有缓，有轻有重，有起有落，有规律，有顺序地结合在一起，组成有活力的成套动作。韵律操运动就是一部艺术作品，既有强烈的竞争性，又有高雅的观赏性使人们从欣赏运动员的比赛和表演中得到美的享受。

由于引入了音乐辅助教学，课后学生可以通过播放音乐在教室甚至在家中就可以自主学习韵律操，缓解了学生完全依赖老师的情况，相应地延长了技术课的授课过程，增加了学生复习巩固的时间，所以说音乐辅助教学极大地延长了教学时间，拓展了教学空间，将课堂内外连接成一个有机整体，形成了一个大学堂。从实际的课堂教学中体会到韵律操能激发学生的兴趣，有了音乐，学生的学习兴趣明显提高了，各方面的学习欲望明显强烈，从而提高了学习效果。韵律操可以提高课堂教学的质量，有了音乐的韵律操练习，学生的自由练习时间增长，学生的学习效率提高了，最终提高了教学质量（此文来自优秀）。不仅可以培养学生的自学能力，而且学生在自己的时间和空间里可以发挥自己的想象力和创造力。韵律操提高了学生的自学能力和创新能力，教学时数缩短，学生自由练习时间增长，不仅可以培养学生的自学能力，而且学生在自己的时间和空间里可以发挥自己的想象力和创造力。韵律操拓展了教学的时间和空间，融入音乐进行教学，缩短教学时数，不仅可以让学生有更多的自由练习时间，也让教师可以更好的发挥自己的教学能力，发现和创造新的教学方法，让教师有更多的展示自己能力的空间。

生活与健康的教案篇四

如何上好心理健康教育课，作为一名年轻教师，我在自己的教学过程中，一直在不断的摸索、总结、思考、调整。对于本学期的教学工作，我的思路和做法是：

从心理学的角度来看，同样的内容，采用学生感兴趣的方式，学生接受起来会更加乐意和主动。面对从未真正接触过心理方面知识的学生，我给学生创造了很多的发挥空间。每一堂心理健康课之前，我都会安排一名学生完成3分钟演讲。演讲的内容丰富多彩，可以带领同学们做一个放松游戏，也可以给大家讲一个故事，说一部喜欢的电影，讲一讲自己喜欢的明星、球星等等。

在这个活动中，可以说我和学生是相互沟通进步的。我把学生的演讲内容升华，学生们让我了解了世界名人、认识了很多体坛明星，他们邀我一起游戏的喜悦至今仍让我回味。

心理健康教育课的重点在于活动中的体验，绝不能为了活动而活动，活动应该有主题，有核心。心理健康教育课也应该坚持一个核心，并围绕这个核心，“行散神不散”，着重培养学生最基本的心理素质，让他们学习和体验到对自己的终生发展有价值的核心观念。

对于这方面的能力，我一直在努力提高自己。活动对于教师的能力要求很高，想做到形散神聚并不是一件容易的事。比如：《沟通》一课，原来我的活动设计中，要求学生每个人背上夹一张纸到处找同学，配合完成。后来考虑到学生的调控情绪能力较差，极容易形成混乱。于是，我把游戏环节进行了重新设计，换教室活动为座位传纸，有效的避免了混乱，从而也达到了说明道理，活跃气氛的目的。

闭自己，嘲笑讲出真心话的同学。这些不好的双向互动使课堂缺乏温馨的气氛，很快乱作一团，最终导致学生不敢流露

真情，班级内无法形成真实情感的交流，我也不不得不停下来维持纪律，积极性也受到打击。一堂原本精心设计的课可能就功亏一篑。因此，教育学生保持纪律、遵守规则、尊重别人等是非常必要的，是创设轻松、愉悦氛围的基本前提，其本身也是一种心理健康教育。

心理健康教育课的成功与否，在很大程度上取决于学生获得的心理体验和感悟程度。学生总是非常关注他人在同一问题上的表现，喜欢聆听他人的“故事”。

(1) 心灵感悟：每一个课题，我都会给同学们一个同龄人的“故事”。试图让学生明白这些问题别人都有，自己有也很是正常的，并相信这些问题可以解决，进而学习和掌握方法。其实学生在聆听的同时，也在审视自己。

(2) 自我开放：如果心理教师能在适当和必要的时候，作真诚的自我剖析、自我开放，学生也会减轻自我防卫心理，真实地表达自己、安全地探索自己。有时学生甚至会主动要求：“老师，你呢？你以前是怎么样的？给我们说说啊！”不过作为一名心理教师，其最重要的角色始终是课堂的组织者和引导者，自我开放应该有一定的原则和限度，否则，将会导致角色混乱，得不偿失。

(3) 角色扮演：心理剧的创设，其初衷是让角色扮演者体会其中的情境冲突，在冲突中宣泄自己、发现自己、改变自己。所以有时候我会让学生即兴表演，不事先准备，比如讲《调控情绪》时，我给学生一个问题情景，让他们运用今天所学知识去面对和解决。大大地提高了同学们的主体参与性，使他们有机会发挥自己的创造性和想象力，及时地运用课堂所学去解决问题，从而不断地调整自己，不断地成长。

在学生眼里，“心理教师”的角色陌生而新鲜。学生对这一角色的认识，将在很大程度上影响心理健康教育工作的开展，并直接影响到心理健康教育的成效。因此，心理教师自身心

理健康的状态和个性魅力，以及专业修养显得非常重要。

学生现阶段的学习以“模仿”为主，需要学习榜样，如果告诉学生“要合理的调节情绪”，自己却动不动就发脾气，学生就会想：“老师自己也做不到，那我们学了又有什么用呢？”因此，课堂内外，我都尽力表现得开朗、愉悦，给学生以理解和尊重。

生活与健康的教案篇五

一开始，看这个活动时我觉得非常有趣，通过游戏可以培养的合作意识，并在参与的过程中让幼儿喜欢上运动。但同时又感到这个活动有点难以组织，大大的操场上设计一条“大道”，能让所有的孩子参与到，况且那么多的孩子需要等待，难以维持秩序，而久等的孩子肯定会渐渐失去活动兴趣。

再三思量后，我决定让孩子以组为单位，每组的孩子是一个队，并选出一位孩子担当小组长，与小同伴合作商量、设计、制定“健康大道”，尽管想让孩子自由发挥，但是还是迫于现实，不得不对活动进行一些限制，并对“健康大道”的设计做了提示。

观察孩子的活动，五个组中有两个组的孩子能力相当强，他们发现画圆圈时大小难以控制，于是采用了呼啦圈做模板，设计的标志非常清晰。同时他们也能结合能力分配，有的负责拿器械，有的绘画好就设计标志，在活动中也始终能保持秩序，一个一个活动，一次游戏后很自觉的排到队尾，当自己组中的孩子完成的相当出色时还不免为其鼓掌。

但与此同时，有三个组的孩子活动开展的一般，首先设计运动标志时不够大胆，不够清晰，所画的‘圆圈太小；个别孩子对此活动特别感兴趣，于是玩了一次又一次，致使个别的孩子只参加到一次。

从自己执教方面来看，不足的地方：还是怕出意外，所以在提供器械时不敢给予过多，如果提供的器械丰富的话，孩子的参与性会更强。如果下次再组织幼儿活动，可以将孩子分成更多的组，那么每个孩子不需要太长时间的等待。