

# 最新初中健康教案(优质9篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？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。

## 初中健康教案篇一

- 1、了解青春期的心理健康。
- 2、了解青春期易产生的心理问题。
- 3、知道调节心理问题的途径。

深入理解青春期的心理健康的特征。

知道调节情绪、心理问题的方法。

为了使学生进一步了解青春期的心理健康，结合自己的亲身体会以及发生在学生之间的事情，理解课本知识，掌握调节心理问题的方法，愉快的度过青春期，老师在教学中运用分组讨论的学习方式进行教学。进一步培养学生互助、协作、探究性学习的能力和创新能力。

通过复习提问的方式回顾上一节课讲的青春期的概念，以及青春期发育的三个阶段，进而向学生点明这个年龄阶段的人心理活动是世界上最复杂的问题之一，恩格斯曾把它誉为“地球上最美的花朵”，让学生发言说出心理健康应该是什么样的（健康的情绪是会制怒与忌愁，笑对青春。良好的意志品质具有坚强的意志，行动的自觉性、果断性、原则性和自制力。拥有和谐的人际关系。）

为了培养学生的自主学习能力，老师让学生分别从智力水平、

心理状态、情绪控制、人格塑造、人际关系、学习水平几个方面分组探讨它们的心理特征，老师巡回指导。经过激烈兴奋的讨论之后，学生达成共识。针对正确率高的小组给以鼓励和表扬。老师点评出健康的心理特征：

智力水平——智力正常，在学习，生活，劳动中能发挥自己的聪明才智来处理解决遇到的问题。

情绪控制——能体察和表达自己和他人的情绪，情感，能控制调节情绪，合理宣泄。

人格塑造——具有独立性、进取心和较强的耐受挫折的能力。

人际关系——与老师、家长和伙伴的关系和谐，能做到互助互动，合理解决冲突，知道如何决绝。

学习水平——动机明确、态度积极，能形成良好的学习习惯，有正确有效的方法指导。

### 青春期常见的心理问题

这是一组心理测验题，请凭直觉考虑你的选择。

2、走出小屋，你面前有两条路，一条大道，一条小路，你选择哪一条？

5、翻过山地，一堵墙挡住了去路。你是翻过去还是绕路而行？

答案分析：

1、希望杯子不碎，说明你生活的道路较为笔直。希望杯子摔缺一块但可以补，说明你生活受过挫折，并希望很快平复。希望摔得粉碎，说明你的生活遭受过重大挫折。

2、选择大道，说明你认为往后的生活和事业之路是顺利的，

选择小路说明你对生活和事业的前路作好了失败坎坷的准备。

3、不喝就走，说明你做事情缺乏打算，或顾虑太多（担心水有毒）。喝光再走说明做事只图眼前利益。喝一半带着走，说明你做事有计划，懂策略。喝一点放在原处说明做事欠缺长远考虑，或习惯为他人打算。

4、见到白发魔女掉头就走，说明你胆子较小。站在一边不说话说明你遇事冷静，懂观察有谋略。敢上前讲几句话，那你的魄力很大。

5、面对围墙翻过去说明尽管有困难，但你能够克服。绕路走说明你害怕困难，缺乏魄力。

6、马忠实，狗义气，兔子惹人爱，猫缠绵，虎凶悍，蛇狡猾，牛勤恳，猴活跃，羊温顺，猪懒惰，鹰有雄心壮志。

结合学生的自身的情况，鼓励学生大胆的把自己不良现象说出来，让大家分析一下造成这些现象的原因是什么。在一些性格开朗的学生的带动下，很快学生就会敞开心扉毫无遮拦的把自己的缺点说出来，各小组讨论总结，老师点评。

1、有时总觉得苦闷，无精打采，提不起劲儿——忧郁

2、有时感到心情烦躁不踏实，坐立不安，莫名其妙的紧张——焦虑

6、常发脾气，摔东西，大喊大叫，爱抬杠，控制不住自己——对抗倾向

引起青春期心理问题的主要原因：

生长加速，性的觉醒，学习的压力，家庭的意外变故。

积极从事体育活动，因为积极的体育锻炼是调节和形成健康

心理的主要手段，积极主动的参加乐观教育、自主和挫折教育、励志教育，有目的地开展中学生对青春期身心变化缺乏系统的、全面的、知识性了解演讲活动。如果自我调节无法解决自己的心理问题，就进行心理咨询。

青春是一匹淘气的小马，会将青少年引进崎岖、迷茫的歧路。因此，要有效地对学生进行青春期心理健康教育，使中学生拥有健康、积极、向上的心理素质，使他们成为以自尊为本、以自爱为荣、以自强为律、以自信为勇、以自主为舵的风华少年，使他们能热烈、真诚、坦荡地去迎接、驾驭自己的青春。

请学生畅所欲言，讲一些有关心理健康或有心理疾病的例子，以测试对这节课内容的掌握和理解。

当老师不在时，如何遵守班级纪律。

## 初中健康教案篇二

在此处向学生们简要介绍这个webquest的有关情况。如果在此webquest中包括角色扮演或闯关游戏(如“你现在是一个鉴别神秘诗人的间谍”)，则应在此处设置情境。也可以使用这部分做先期的组织或概述工作。

### 二、任务

清晰明了地描述学习者行为的最终结果将是什么。任务可以是：

一系列必须解答的问题；

对所创建事物进行总结；

一系列需要解决的问题；

阐明自己的立场并对此进行说明；

一项具有创意的工作；

任何需要学习者对自己所收集的信息进行加工和转化的事情。

### 三、资源

利用这一部分指明学习者可以用于完成任务的网址。在每一个链接中嵌入对此资源的描述，以便学习者可能在点击前知道自己将通过访问该网址获得什么。

### 四、过程描述

介绍学习者完成任务应遵循的步骤。这一部分是探究学习的关键所在。一定要使这些步骤简明清晰。

(1) 第一步

(2) 第二步

(3) 第三步

### 五、学习建议

在此处，你要为学生提供一些建议，以帮助他们组织所收集的信息。“建议”可以包括使用的流程图、总结表、概念地图或其他组织结构，“建议”也可以采用由复选框组成的问卷形式，问题旨在分析信息或提请对要考虑的事物的注意。

如果将“学习建议”部分嵌入到“过程描述”中，可能效果会更好。不过如果你提供了大量的建议，或者数据的收集和分析过程不是几步就可以完成的事情，那么还是将这两个部分分开的好。

## 六、评价

创建量规，向学生展示他们将如何被评价。另外，你可以创建一个自我评价表，这样学生可以用它对自己的学习进行评价。

## 七、总结

用一两句话概述学生通过完成此webquest将会获得或学到什么。

# 初中健康教案篇三

### 1. 情感、态度与价值观：

让学生重视期末复习。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对。

### 2. 知识与能力：

学会如何复习的方法，能获得一些好的复习方案，迈向成功。

通过活动，了解考试对个人成长的重要性，体会感受考试成绩是对你一学期的学习情况的鉴定，所以我们要高度的重视，不能掉以轻心。但也不要有过重的心理负担，造成精神上压力，可能对考试还会产生不好的影响。

### 3. 过程与方法：

运用故事法、经验介绍法、通过小组成员的独立思考、讨论交流等，使学生在情感心理等方面都得到提高。对自己的复习有一个总体规划。

通过情感的交流，让学生轻松应对考试，并对考试有一个正确的认识。

快乐的生活和学习是分不开的，当我们静下心来，聆听时间，猛然发现，期末考试已经悄然而至，学习生活也似乎变得紧张和忙碌起来。对于考试，乐观的同学把它看成一次又一次的挑战，在挑战中肯定自己，超越自己；而悲观的同学则把它视为苦役，在苦役中消沉自己，丢失自我。在这里，我来讲一个“帝王蛾”的故事。

在蛾子的世界里，有一种蛾子名叫“帝王蛾”。帝王蛾的幼虫时期是在一个洞口极其狭小的’茧中度过过的，当它的生命要发生飞跃时，它必须在这个及其狭小的洞口用力挤压，如若不然，它便无法冲出洞口。而若是谁将洞口剪开，幼虫虽然能毫无困难爬出，却会永远丢失飞翔的能力。那是为什么呢？那是因为只有通过用力挤压，血液才能顺利送到蛾翼的组织中去，惟有蛾翼有血，帝王蛾才能振翅飞翔。

在生活中，我们不可能成为统辖他人的帝王，但是我们可以做自己的帝王！面临考试时，别让烦躁、不安侵蚀自己的内心，既然我们已经来到了这个洞口，既然现实告诉我们，也许你现在只有通过洞口才能飞翔，那么，我们就安然地勇敢地穿越这洞口，带着呼啸的风声，携着永不坠落的梦想，走出这一段也许有那么一些艰苦，有那么一些枯燥、乏味的岁月，从而拥有飞翔的快乐时刻。

同学们，面对日益临近的考试，难免让人既兴奋又紧张。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对，你就一定能考出你的最佳水平。梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。用一个好心情，用一种平常心去投入到期末复习迎考中。“暴风雨过后不一定会见彩虹，但是至少会万里晴空”。

1、四人一小组讨论交流每门功课的复习方法和经验。

- 1)、有效复习知识，查漏洞补不足：
- 2)、养成良好习惯，提高学习质量
- 3)、沉着应试，正常发挥考试时，首先是要合理地分配时间，先易后难，不要因为某一个题目浪费太多的时间；其次是要认真地读题，分析题目的意思，找出关键的词、句和已知条件，排除一些干扰因素，正确答题；第三是认真地检查，不提前交卷。

劳逸结合，有善用脑

4)、保证睡眠事半功倍

5)、增加营养和锻炼

2、小组代表分别发言，分别说说语文、数学、英语、科学的学习方法。

3、请学困生谈谈自己的一些困惑，同学一起来帮助他们。

4、制定期末目标，针对目标，你如何进行期末复习。

5、班主任小结。

## 初中健康教案篇四

1、绘制一枚放大的《小白鸽》章。

2、请大个子小朋友扮演“白鸽姐姐”。

3、事先排练舞蹈。

4、“四勤”“四不”等要求。



## “四勤”

1、勤洗手剪指甲；2、勤洗头理发；3、勤洗澡换衣；4、勤刷牙漱口。

## “四不”

1、不喝生水；2、不吃不洁食物；3、不随地吐痰；4、不乱扔果皮纸屑。

1、出示放大的《小白鸽》章。

师：今天，我们来上一堂争章启动课，《小白鸽》章，大家看看，上面是什么图案？

生：小白鸽。

师：对！是一只展翅飞翔的小白鸽。

小白鸽一身洁白，它最爱清洁，讲卫生，小朋友愿和它交朋友吗？

（出示课题：“争做讲卫生的好儿童”）齐读。

那么，争得小白鸽章要做到哪些目标呢？我们请白鸽姐姐来讲讲。

三位扮演白鸽的大姐姐跳着优美的舞姿在音乐的伴奏下上台了。

音乐停。

白鸽姐姐一：我是“四勤”小白鸽。小朋友，你们要和我交朋友，要做到：勤洗手剪指甲，勤洗头理发，勤洗澡换衣，勤刷牙漱口。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐二：我是“四不”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：不喝生水，不吃不洁食物，不随地吐痰，不乱丢纸屑。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐三：我是“护眼”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：读写姿势要正确，

用眼卫生要注意，认真做好眼保健操。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

三只白鸽同挥手：小朋友们。愿和我们交朋友吗？

生：愿意。

白鸽：请你们快快行动。从今天起，只要认真学，我们相信你们一定能争得小白鸽章。

（白鸽下）

师：“四勤”“四不”常牢记，用眼卫生要记住，眼保健操认真做，读写姿势要正确。这几项要求就是争得《小白鸽》章的要求。我们再来把达标要求齐读一遍。（生齐读）

师：接下来，我们一起来学习一首儿歌。

好孩子，讲卫生，“四勤四不”要牢记。每天带好小手帕，读写姿势要正确，用眼卫生要注意，我们从小爱清洁，身体健康乐哈哈，乐哈哈！

小结：刚才的儿歌大家念得很好，其实，有些本领我们早在

《小蜜蜂》自理章中就学会了，重要的是要把它们养成长久的习惯。老师祝愿大家都能尽快得到《小白鸽》章。

通过本次活动，让学生懂得了讲卫生的重要，争做卫生清洁的好少年。同时，也了解了《小白鸽》章的达标要求，激发了学生争《小白鸽》章的兴趣。

## 初中健康教案篇五

### 一、教学目的：

- 1、针对中学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，使学生认识到这是正常心理反应。
- 2、通过活动，使学生学习心理的自主调节，保持正常的心态，树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

### 活动内容及步骤：

### 二、教学活动导入：

据媒体报道：20\_\_ .7一周内深圳大学两学生跳楼自杀，警方认定自杀者分别有心理障碍及忧郁症，精神病学专家认为应加倍关注大学生心理健康。

20\_\_年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。

据某教育科学研究所对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查研究发现，有49.6%的中学生存在不同程度的不良心理反应，有10.8%的中学生存在着各种明显的心理方面问题。某市抽取了1500多名中学生进行调查，有3-6%的学生存在比较严重的心理困扰。

同学们，你们已进入了高三年，已经到了青春期的年龄，应该说，这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些都影响了你们心理的健康发展，阻碍了学习，影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

### 三、现场调查

同学们，你们平常的学习生活中是不是往往感到压力、忧愁、力不从心等等？当然，不同的人，他的心理感受是不相同的。同学们，想一想：在平时的学习生活中，你有没有过不良的心理反应？比如说，焦虑、烦闷、易冲动、自卑等等。大家现在分组讨论交流，看看我们有哪些不良的心理反应？既可以自我检查，也可以谈自己的观察感受等。

(学生讨论交流后)

现在我们来作一项调查，作一个统计，看看有哪些不良的心理反应？请大家踊跃发言。学生边发言边板书。

学习反面的：

生活情感方面的：

个性心理方面的：

不良心理的具体表现：，学习方面，生活情感，个性心理

小结：感谢同学们的积极发言，从大家刚才的发言中，我们可以看出，现在的中学生，尤其是步入青春期的中学生，都有或有过不同程度的不良心理反应，这些不良心理反应，有的来自学习，有的来自生活情感，有的来自个性心理，不管是什么方面的，其实都是很正常的。

## 四、不良心理的调节和对策

学生回答后，可行的给予肯定，然后总结。

在平常的生活学习中我们要学会心理自我调控，这是预防和消除心理障碍的根本所在。

1、积极主动地学习和掌握心理健康知识。（板书）

2、平时要认真学习 and 掌握心理健康知识，多听听有关心理健康讲座，多阅读一些有关的心理学书籍，不断提高心理素质，这样就会预防和减少心理障碍和心理疾病。

## 初中健康教案篇六

1. 情感、态度与价值观：

让学生重视期末复习。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对。

2. 知识与能力：

学会如何复习的方法，能获得一些好的复习方案，迈向成功。

通过活动，了解考试对个人成长的重要性，体会感受考试成绩是对你一学期的学习情况的鉴定，所以我们要高度的重视，不能掉以轻心。但也不要有过重的心理负担，造成精神上压力，可能对考试还会产生不好的影响。

3. 过程与方法：

运用故事法、经验介绍法、通过小组成员的独立思考、讨论交流等，使学生在情感心理等方面都得到提高。对自己的复

习有一个总体规划。

通过情感的交流，让学生轻松应对考试，并对考试有一个正确的认识。

快乐的生活和学习是分不开的，当我们静下心来，聆听时间，猛然发现，期末考试已经悄然而至，学习生活也似乎变得紧张和忙碌起来。对于考试，乐观的同学把它看成一次又一次的挑战，在挑战中肯定自己，超越自己；而悲观的同学则把它视为苦役，在苦役中消沉自己，丢失自我。在这里，我来讲一个“帝王蛾”的故事。

在蛾子的世界里，有一种蛾子名叫“帝王蛾”。帝王蛾的幼虫时期是在一个洞口极其狭小的茧中度过的，当它的生命要发生飞跃时，它必须在这个及其狭小的洞口用力挤压，如若不然，它便无法冲出洞口。而若是谁将洞口剪开，幼虫虽然能毫无困难爬出，却会永远丢失飞翔的能力。那是为什么呢？那是因为只有通过用力挤压，血液才能顺利送到蛾翼的组织中去，惟有蛾翼有血，帝王蛾才能振翅飞翔。

在生活中，我们不可能成为统辖他人的帝王，但是我们可以做自己的帝王！面临考试时，别让烦躁、不安侵蚀自己的内心，既然我们已经来到了这个洞口，既然现实告诉我们，也许你现在只有通过洞口才能飞翔，那么，我们就安然地勇敢地穿越这洞口，带着呼啸的风声，携着永不坠落的梦想，走出这一段也许有那么一些艰苦，有那么一些枯燥、乏味的岁月，从而拥有飞翔的快乐时刻。

同学们，面对日益临近的考试，难免让人既兴奋又紧张。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对，你就一定能考出你的最佳水平。梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。用一个好心情，用一种平常心去投入到期末复习迎考中。“暴风雨过后不一定会见彩虹，但是至少会万里晴空”。

1、四人一小组讨论交流每门功课的复习方法和经验。

1)、有效复习知识，查漏洞补不足：

2)、 养成良好习惯，提高学习质量

3)、沉着应试，正常发挥考试时，首先是要合理地分配时间，先易后难，不要因为某一个题目浪费太多的时间；其次是要认真地读题，分析题目的意思，找出关键的词、句和已知条件，排除一些干扰因素，正确答题；第三是认真地检查，不提前交卷。

劳逸结合，有善用脑

4)、 保证睡眠事半功倍

5)、 增加营养和锻炼

2、小组代表分别发言，分别说说语文、数学、英语、科学的学习方法。

3、请学困生谈谈自己的一些困惑，同学一起来帮助他们。

4、制定期末目标，针对目标，你如何进行期末复习。

5、班主任小结。

## 初中健康教案篇七

放影像（海伦姐姐）

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢？请同学举手回答。

□a□发泄法：打枕头，写日记.....b转移法：到外面玩，做别

的自己喜爱的事……c□换位法：别人遇到此事，会怎样做……d□求助法：找人倾诉，寻找办法……）

名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

五、总结《阳光总在风雨后》放歌曲

## 初中健康教案篇八

- 1、 绘制一枚放大的《小白鸽》章。
- 2、 请大个子小朋友扮演“白鸽姐姐”。
- 3、 事先排练舞蹈。
- 4、 “四勤”“四不”等要求。

### “四勤”

1、勤洗手剪指甲；2、勤洗头理发；3、勤洗澡换衣；4、勤刷牙漱口。

### “四不”

1、不喝生水；2、不吃不洁食物；3、不随地吐痰；4、不乱扔果皮纸屑。

1、 出示放大的《小白鸽》章。

师：今天，我们来上一堂争章启动课，《小白鸽》章，大家看看，上面是什么图案？

生：小白鸽。



师：对！是一只展翅飞翔的小白鸽。

小白鸽一身洁白，它最爱清洁，将卫生，小朋友愿和它交朋友吗？

（出示课题：“争做讲卫生的好儿童”）齐读。

那么，争得小白鸽章要做到哪些目标呢？我们请白鸽姐姐来讲讲。

三位扮演白鸽的大姐姐跳着优美的舞姿在音乐的伴奏下上台了。

音乐停。

白鸽姐姐一：我是“四勤”小白鸽。小朋友，你们要和我交朋友，要做到：勤洗手剪指甲，勤洗头理发，勤洗澡换衣，勤刷牙漱口。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐二：我是“四不”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：不喝生水，不吃不洁食物，不随地吐痰，不乱丢纸屑。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐三：我是“护眼”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：读写姿势要正确，

用眼卫生要注意，认真做好眼保健操。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

三只白鸽同挥手：小朋友们。愿和我们交朋友吗？

生：愿意。

白鸽：请你们快快行动。从今天起，只要认真学，我们相信你们一定能争得小白鸽章。

（白鸽下）

师：“四勤”“四不”常牢记，用眼卫生要记住，眼保健操认真做，读写姿势要正确。这几项要求就是争得《小白鸽》章的要求。我们再来把达标要求齐读一遍。（生齐读）

师：接下来，我们一起来学习一首儿歌。

好孩子，讲卫生，“四勤四不”要牢记。每天带好小手帕，读写姿势要正确，用眼卫生要注意，我们从小爱清洁，身体健康乐哈哈，乐哈哈！

小结：刚才的儿歌大家念得很好，其实，有些本领我们早在《小蜜蜂》自理章中就学会了，重要的是要把它们养成长久的习惯。老师祝愿大家都能尽快得到《小白鸽》章。

通过本次活动，让学生懂得了讲卫生的重要，争做卫生清洁的好少年。同时，也了解了《小白鸽》章的达标要求，激发了学生争《小白鸽》章的兴趣。

## 初中健康教案篇九

通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到“每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性’的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望”。

1、追求与挫折的辩证关系。

2、联系实际、联系自我，建立起正确的“挫折观”。

## 一、导入

播放“命运交响曲”简介贝多芬的追求与挫折

## 二、讲授新课

1、提问：用自己的语言说出“什么是追求，挫折”

2、电脑幻灯出示“追求”和“挫折”的概念

追求是指用积极的行动，争取实现某个目标；挫折是指人们在追求某种目标的过程中，遇到干扰、障碍，遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

### （二）追求与挫折的关系

1、观看录像：“我们的桑兰”（带着问题观看思考）

2、同学讨论一一

1)“桑兰的追求与挫折”

2)出示电脑幻灯片“桑兰的追求与挫折”

3)讨论归纳“追求与挫折”的关系

3、出示电脑幻灯片一一成长必须追求：挫折往往会伴随着追求；不怕挫折，勇于追求。

### （三）面对挫折

1、观看录像“同学的故事”

## 2、小记者谈采访感受

3、电脑幻灯出示：“对我们的启示”“追求往往随着挫折的战胜而实现”

### （四）挫折的影响

1、配乐幻灯“一封没有发出的信”

2、讨论写信人遇到什么挫折？

带给她什么影响？如何帮助她摆脱消极的影响？

3、配乐幻灯

当今的爱因斯坦《斯蒂芬·霍金》

4、为“挫折”作新的诠释

### （五）总结升华

1、电脑幻灯：“首席科学家”——严纯华

2、小结全课

1) 电脑幻灯——勇于追求，不怕挫折！敢于追求，战胜挫折！  
不断追求，挑战挫折！

2) mtv+电脑幻灯——歌曲“未来的未来”

3) 伴随着歌声，滚动播放

作文：“心灵的撞击”——记自己追求中遇到的挫折

（重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响）