

# 2023年注意力集中教案我在看哪里教案(通用5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 注意力集中教案我在看哪里教案篇一

辅导目标：

- 1、通过轻松的游戏活动，使学生明白集中注意力的重要性。
- 2、在活动中使学生体验到集中注意力带来的愉快感。
- 3、教会学生提高注意力的训练方法和技巧，使学生自觉养成在学习中集中注意力的习惯，提高学习效率。

辅导重难点：

- 1、让学生明白集中注意力的重要性以及如何集中注意力。
- 2、引导学生学会提高注意力的训练方法和技巧，使学生自觉养成在学习中集中注意力的习惯，提高学习效率。

辅导准备：

1. 提前准分好组、铅笔；
2. 连线题；分组序号1-7的序号卡□ppt 3.课前渗透：放松训练的环节练一练。辅导对象：四年级 辅导时数：一课时 辅导过程：

一、热身活动：导入新课（以游戏进入主题，吸引学生集中注意力。）

2、在这个游戏中，要取得胜利，最重要的是什么？（注意力高度集中）

3、过渡：依同学们看来，什么是注意力呢？

4、注意力小知识：注意力就是把全部精力集中于一个目标，并能保持一段时间的能力。今天这节课，我们就一起来聊一聊有关集中注意力的话题。（出示课题：集中注意力）

二、演示对比，体会效果。

1、过渡：首先老师告诉大家呀，在日常生活和学习中，集中注意力对我们有很大影响。

今天我们就一起来学习集中注意力，（贴板书）相信通过学习，你一定能掌握集中注意力的方法技巧，成为一个自律的好学生。

6、过渡语：那么，怎样才能更好地集中注意力呢？

三、快乐游戏、掌握方法。

（一）集中注意力，激发兴趣是前提。

2、小结过渡：很多同学都有这样的感受，喜欢的、感兴趣的事情容易集中注意力，并保持较长的时间，不喜欢、不感兴趣的事情就容易注意力分散。因此，要想让注意力保持集中并持久，首先要对学习的内容感兴趣。

3、所以说，集中注意力，激发兴趣很重要。（贴板书：激发兴趣）

(二) 集中注意力，明确任务很重要。

(2) 为什么你们刚才明明很专心地看了，但问题出现的时候却傻眼了呢？(3) 因为老师没有布置明确的具体任务，同学们没有带着明确的去任务去思考，当然回答不出来啦。

2、小结：从上面的小测试中，同学们也发现了，集中注意力，明确任务很重要。(板书：明确任务)。只有当我们明确具体的任务后，才能带着问题去思考，从而集中我们的注意力，提高记忆和观察效果。

(三) 集中注意力，大家来找茬

(四) 集中注意力，排除干扰是保障

2、大家愿意挑战一下自己吗？出示游戏：连连看。找出和数字相连的字母，写在数字边上。拿出老师给大家准备的纸，听清老师的口令，我说“开始”，你们就做，我说“停”，立刻放下手中的笔，听清楚了吗？谁先完成，谁就站起来。预备——开始！（播放动画片《蓝精灵》，1分半钟）

(老师巡视，找连不下去的同学，心里有数)

你为什么没有完成任务，怎么啦？刚才的游戏让我们明白：环境对集中注意力也非常重要。所以，集中注意力，还需要排除干扰。(板书：排除干扰)

3、是啊，在我们学习或作业的时候，要尽量给自己创造一个安静有序的环境。

(不要理会，要明确任务，用意志力去克服，排除干扰，想想自己的榜样,,,) )

6、所以，当遇到干扰的时候我们还要用自己的毅力去克服干

扰。

7、在这里，老师向大家介绍一下伟人毛泽东是如何用意志坚强抗干扰

毛泽东到城门洞里、车水马龙之处读书。练就了他在炮火连天的情况下，依然能够非常沉静地、注意力高度集中地在指挥战斗。

#### （五）集中注意力、劳逸结合健大脑

1、刚才的学习中，同学们都非常专注，还学会了排除干扰，但如果长时间学习下去，很可能就不能专心了，要走神了，你们知道这是为什么？（累）

我们的大脑就像一台机器，工作久了，需要休息，需要放松，我们的大脑休息好了，才能保证注意力更集中更持久，学习效率才会更高。这就是劳逸结合（板书）

#### （六）集中注意力、学以致用

1、在我们的身边，是否也存在这样的同学？情境辨析，提出合理解决方法。学生1：课堂注意力不集中，喜欢做小动作。

请1、3、5组讨论问题1, 请2、4、6组讨论问题2. 帮他们支个招，说说帮助他的方法。（引导学生从板书的5各方面出发，分别支招）

2、老师从排除干扰方面出发，也给他们想了些办法！

自己约束：（自我提醒：课前写张小纸条放在铅笔盒；自我暗示：要走神时，对自己说，要专心，现在是上课时间，不能分心；自我惩罚：捏一捏自己。老师讲话，我就盯着老师看，同学发言，我就盯着同学看。做好预习，写下不懂的问

题，在课堂上跟着老师找答案；对老师提的每个问题都积极思考。）

借助别人帮忙：（课前跟老师说好，上课时多叫我回答问题；叫同桌提醒自己、监督自己……）向榜样学习：

四、总结延伸，加强训练。

1、俄国教育家乌申斯基曾形象地比喻：（指名读）“注意是学习的窗户，没有它，知识的阳光就照射不进来。”学习的成败不仅依赖于一个人的聪明才智，而且依赖于一个人的注意品质。由此可见集中注意力是多么的重要！

好，同学们请睁开双眼，回到现实中来，你有什么美好的感觉呢？

（是不是有神清气爽的感觉，是的，平时学习累了，或者临考前心情紧张了，或是遇到不顺心的事，心浮气躁的时候，都可以用这种方法调整，想得越逼真，越细致，心情便越沉静，注意力就会越来越集中）

（2）介绍盯秒针：为了提高你的注意集中能力，请准备一块带秒针的手表或闹钟，用双眼盯住秒针，随秒针移动，一直看秒针走3圈（即3分钟）。这时不要想任何事，只盯着秒针。

（3）倒数数：假如你有注意力不集中的毛病，经常做这样一些练习题，对你的注意集中能力有很大提高。请你从201开始隔两个数倒数至1。如201，198，195，192，189……注意：如果数错了必须从头开始重数。

4、总结提升：同学们：通过今天的学习，我们知道，在学习中，只要大家努力做到：激发学习兴趣，明确学习目标，在学习中排除干扰，并注意劳逸结合，我就可以做到“集中注意力，我最棒！”（板贴：我最棒！）

板书：

集中注意力，明确任务

我最棒！

聚精会神 排除干扰 劳逸结合激发兴趣

## 注意力集中教案我在看哪里教案篇二

赵莹

教学目标：

1. 通过游戏活动及动画欣赏，让学生初步懂得注意力集中在日常学习和生活中的重要性。
2. 学习集中注意力方法：明确目标, 排除干扰. 教学重、难点：通过体验，学会集中注意力小方法。教学过程：

### 一、课程导入

(1) 看故事——《小猫钓鱼》

1. 师生观看视频《小猫钓鱼》。

三、切身体验, 学习集中注意力的方法. 师：既然注意力这么重要，我们怎么样才能更好地集中注意力呢？我们一起去动物园找一找吧。你们想去吗？（1）看图集，找动物。

1. （播放动物图片）师：刚才出现的第七种动物是什么？先齐读目标：“找第七种动物”，再看一遍，（再次播放动物图片）。
2. 师：看来，明确目标对我们注意力的集中很有帮助(2) 抗干

## 扰游戏

1. 老师给学生一个学习目标, 让学生完成. (3) 视觉挑战

1. 找不同. 2. 找出一共有几张人物的脸. 三、总结全课

师: 这节课马上就要结束了, 我想问问同学们, 你们通过这节课学到了什么?

## 注意力集中教案我在看哪里教案篇三

赵莹

教学目标:

1. 通过游戏活动及动画欣赏, 让学生初步懂得注意力集中在日常学习和生活中的重要性。

2. 学习集中注意力方法: 明确目标, 排除干扰. 教学重、难点: 通过体验, 学会集中注意力小方法。教学过程:

### 一、课程导入

(1) 看故事——《小猫钓鱼》

1. 师生观看视频《小猫钓鱼》。

三、切身体验, 学习集中注意力的方法. 师: 既然注意力这么重要, 我们怎么样才能更好地集中注意力呢? 我们一起去动物园找一找吧。你们想去吗? (1) 看图集, 找动物。

1. (播放动物图片) 师: 刚才出现的第七种动物是什么? 先齐读目标: “找第七种动物”, 再看一遍, (再次播放动物图片)。

2. 师：看来，明确目标对我们注意力的集中很有帮助(2) 抗干扰游戏

1. 老师给学生一个学习目标, 让学生完成. (3) 视觉挑战

1. 找不同. 2. 找出一共有几张人物的脸. 三、总结全课

师：这节课马上就要结束了，我想问问同学们，你们通过这节课学到了什么？

## 注意力集中教案我在看哪里教案篇四

授课人：朱瑛 授课对象：二(4)班 授课人数：31人

教学目标：1. 通过游戏，让学生初步懂得注意力集中在日常学习和生活中的重要性。

2. 让学生亲身体会，自己感悟，集中注意力的小诀窍——牢记目标。3. 学习集中注意力方法：自我激励法、四合一法、舒尔特方格法。

教学重、难点：通过体验，感悟集中注意力的小诀窍，学会集中注意力小方法。教学过程：

### 一、课程导入

大家喜欢做游戏吗？今天我们来玩一个“声东击西”的游戏。

(1) 说明游戏规则：注意听口令，做相反的动作，做错的同学回到位子上做正口令来干扰其他同学，看看最后哪些同学能不受干扰，获得胜利。前三名奖励小贴纸。全班活动，两学生当裁判。

师：我声东来你击西 生：做什么？



师：（低下头、向左转、向右看、张开嘴、举右手、向后转、向前看、前进一步走、向右转、抬左腿、闭上嘴巴、向上看、蹲下、举左手、向右看）

（2）让生畅谈感受，自己为什么获胜，自己为什么会被淘汰。（引出注意力，要集中注意力听老师的口令才能取得成功。）

## 二、感悟迁移

（1）看故事——《小猫钓鱼》

1、师：通过刚才的游戏，我们都知道了，注意力，对我们很重要，到底有多重要呢？接下来，我们一起走进动画城里去看一个有趣的故事。

2、师生观看视频《小猫钓鱼》。

3、交流：小猫刚开始的时候为什么钓不到鱼？（蜻蜓飞来捉蜻蜓，蝴蝶飞来抓蝴蝶。三心二意、没有一心一意，注意力不集中）那它后来怎样做了才钓到大鱼的呢？（集中注意力，一心一意。）

（2）联系实际

师：是啊，我们有这么多的地方都需要集中注意力，而且如果不集中注意力，就做不好一件事，甚至还很危险。看来啊，注意力还真重要啊！

## 三、切身体验

师：既然注意力这么重要，我们怎么样才能更好地集中注意力呢？我们一起去动物园找一找吧。你们想去吗？（1）看图集，找动物。

1.（播放动物图片）师：刚才出现的第七种动物是什么？写

在信封背面的第一条横线上。2. 师：你们写的对不对呢？第七种动物究竟是什么？先齐读目标：“找第七种动物”，再看一遍，（再次播放动物图片）。看看这次大家写的是什么呢？写在第二条横线上。然后公布答案。

3. 第一次就写对的人举手，第二次写对的人举手。统计人数。

提问：老师发现，我们两次看的时候都很集中注意力，为什么第一次看以后找对的人不多，第二次看的时候大家都能准确地找出来呢？（引出：第二次我们事先知道我们需要达成的目标是找第七个动物，大家集中注意力一个一个数，所以就找对了。说明我们的注意力也不是万能的，当我们关注的目标不一样的时候，注意力集中的方向也不一样，第一次我们看的时候大家关注的是这些是什么动物，而第二次看的时候，大家关注的目标是第七个动物是什么这个问题上了。）

我们平时，如果注意力集中不了，我们都有什么好方法来集中我们的注意力呢？师：老师曾经也遇到过注意力不集中的事情。有一次，我感冒了，又有点头晕，上课的时候就打瞌睡了，很想睡觉。这时候，我就告诉自己，我现在的目标就是专心听讲。一遍又一遍默默地告诉自己这个目标“我要专心听讲”。自然而然的，我就不瞌睡了。这个就是自我激励法。

自我激励法：自己对自己说话。告诉自己目标。（练字的时候：我要写出笔锋。做数学口算：我要认真、仔细。做操的时候：我要动作到位。排队的时候：我要排得整齐。上课的时候：我要专心听讲。升国旗：我要站得笔直。跑400米的时候：我要坚持到底，跑到终点。）四合一法（分解“聪明”二字）：耳、眼、口、心四合一，日日用，夜夜用，我们就可以成为一个注意力非常集中的聪明的孩子。

三、总结全课

师：这节课马上就要结束了，我想问问同学们，你们通过这节课学到了什么？（注意力的重要性、集中注意力的小窍门——牢记目标、方法——自我激励法、四合一法等）

## 注意力集中教案我在看哪里教案篇五

——三年级主题班会

一、教学目标。

帮助学生理解集中注意力对自己学习与生活的重要性，在调节自我以及他人的注意力时保持积极良好的心态；培养学生将其进一步运用到实际中去的能力，加强学生的自我控制能力，养成做事专心致志的良好习惯。

二、教学重、难点：

教学难点：引导学生将找出的集中注意力的方法进一步运用到实际中去，培养学生加强自我控制的能力，养成做事专心致志的良好习惯。

三、教学准备 课件、游戏

四、教学过程。

（一）组织教学。

（二）游戏导入

导入：同学们，首先让我们做一个有趣的游戏，挑战一下自己的能力。

1、每位同学左右手各拿一支笔，在纸上同时用左手画一个圆，右手画一个正方形。

2、同学们谈谈有什么感受。

老师小结：同画方圆是一件非常困难的事情，因为我们既要注意一只手画方，又要注意一只手画圆，俗话说：一心不能两用。这也说明了无论做什么事情都要一心一意，集中注意力。

### （三）认识注意力的重要性

1、过渡：老师想问问，生活中大家是不是有很多一心二用的坏习惯，比如边看电视边做作业、边上课边看课外书、边走路边玩手机等等。

2、提问：如果注意力不集中，会导致怎样的结果呢？（出示图片，学生说说）

（1）学生课堂开小差（2）学生做作业时玩耍（3）学生一边走路一边看书 教师总结：通过刚才的图片我们知道：如果注意力不集中，会影响我们的学习效率。由此可见，集中注意力对我们是多么重要呀！

### （四）测试注意力

过渡：既然集中注意力这么重要，让我们一起来做几个小游戏，共同测测我们的注意力吧。（课件出示游戏）

1、聪明算算算！

公共汽车上除司机、两名售票员和你外还有21人，到站后，2人下，4人上，下一站，1人下，2人上，下一站，3人下，2人上，下一站，5人下，6人上，下一站，2人下，1人上，下一站，4人下，2人上。现在汽车上一共有多少人？（25人）

2、数一数：图中一共有多少棵向日葵？（32棵）

3、说一说：在图中看到哪些动物？

### （五）训练注意力

教师：其实注意力并不是天生的，而是可以通过训练慢慢提高的。让我们一起走进注意力训练营去接受那里的训练吧！老师先预祝大家能够顺利毕业。

1、花儿朵朵（出示图片，找出和

2、找对应的脚

（出示图片，找出图片中的脚是谁的，小结方法）

3、找动物

（出示图片：兔子，找出它是由哪些动物组成的）

4、观察图形和数字

5、“拍拍手”让学生听到动物名称拍一下手

教师：很好，小朋友的注意力越来越好了。下面我们就再来玩一个文字游戏。当你听到动物的名称时，拍一下手。

6、圈数字

0——9这十个数字你最喜欢哪个？

一样的花，小结方法）在纸上圈出所有你喜欢的那个数字，听到“音乐”开始。音乐声停，游戏结束。比比在一定的时间里，谁的注意力最集中，谁圈出的数字最多。

### （六）课堂小结

好了，今天我们的“注意力训练营”马上就要结束了。通过大家的齐心协力，我们完成了一项又一项训练任务，了解了注意力的重要性以及对我们学习与生活的意义。俄国有位教育家曾经说过：“注意是一扇门。”我们所要学习的一切知识都要从它那里通过，我们学会了集中注意力，就好比找到了一把打开知识宝库大门的金钥匙，就能学到很多的知识。最后，老师送给你们四个法宝——眼到、耳到、手到、心到。在学习中，只有时时、处处保持高度的注意力，才不会让知识从我们身边溜走，这样你的学习成绩也会越来越好。

圈出你喜欢的数字。