

2023年中学健康教育课教案(汇总8篇)

2. 教学设计是教师将教材内容和教学目标有机结合起来，制定出一系列教学步骤和方法的过程。以下是一些优秀教师共享的高三教案样本，供大家互相学习和交流。

中学健康教育课教案篇一

无烟校园，从我做起，从身边做起。

通过这次的班会，让同学们了解到吸烟的危害，让班级内吸烟的同学了解吸烟行为对自身的危害，能够自觉地戒烟。同时，希望同学们在看到身边的同学甚至是老师和家长在吸烟时，能够劝阻。一同创建文明的无烟校园。

（一）为何禁止青少年吸烟：

根据世界卫生组织的统计，在世界各地每8秒钟就有一人死于与吸烟有关的疾病，每年有近500万人因吸烟致死。这一数字在未来20年中将有可能增加一倍。吸烟已经成为世界上最主要的致死因素之一。我国是一个烟草大国，目前吸烟人数约为3.2亿。在控制未成年人吸烟这个问题上，政府做了大量的工作，并于去年11月10日签署了联合国《烟草控制框架公约》，这一公约将于今年2月28日正式生效。但一个不容回避的事实是：在我国，未成年人吸烟率呈上升趋势，未成年人开始吸烟的年龄在下降，每天有8万左右青少年成为长期烟民。这种状况不但影响了孩子的健康成长，而且严重影响我国整体国民身体素质的提高，所以未成年人吸烟问题越来越引起社会的广泛关注。

（二）吸烟对健康的影响：

一支香烟内包括了超过4000种不同的化学物质，其中有43种是致癌物质，所以每吸一支烟，亦同时吸入这4000种化学物

质，令寿命缩短5~15分钟。

全体同学

20xx年x月x日

1. 由班长主持班会，播放课件；
2. 向大家简要介绍烟草；
3. 通过数据向大家介绍全球烟民的情况，着重指出青少年吸烟的严重危害；
4. 向大家介绍吸烟成瘾的原因；
6. 介绍因吸烟所引起的消防事故。

吸烟不仅会给我们的身体造成伤害，如不注意甚至会造成严重的消防事故。吸烟所引发的危害多种多样，对我们每一个人，对我们的..社会都是一个十分严重，急待解决的问题。作为我们学生能够做到的就是不吸烟，同时杜绝身边同学有吸烟的行为。

吸烟问题在我们班时有发生，特别是住宿生，有时会被学校值班老师抓到抽烟的行为。这次的班会很好的诠释了吸烟的危害。无论是对我们自身所造成的危害，还是对社会乃至全球的危害都应该引起我们每一位同学的注意。希望通过这次的班会，能够使我们班同学的杜绝吸烟现象，让吸烟现象彻底从我们班消失。

中学健康教育课教案篇二

- 1、认识烟的成份，了解为什么吸烟有害健康。

2、从小养成不抽烟的好习惯。

3、让那些刚开始吸烟的学生，改掉不良习惯。

1、分发给每个学生人手一支烟。拆开外包装，观察看到了什么？

2、师介绍一支烟的成份：

丙酮：一种脱漆剂。

氨：用以生产地板清洁剂。

砒霜：剧毒品。

一氧化碳：有害气体。

滴滴涕：杀虫剂。

氰化氢：煤气中的毒素。

茶：樟脑丸中的致使成份。

焦油：铺马路的一中臭味物质。

尼古丁：杀虫剂

先让学生说

师出示资料：一支烟中的尼古丁可以毒死一只白鼠。25支香烟的尼古丁可以毒死一个人。

1、烟草烟雾中含有尼古丁、烟焦油、一氧化碳等有害物质，吸烟导致肺癌，冠心病、支气管炎、肺气肿等多种疾病。

2、吸烟污染空气，危害子女及他人健康。

3、吸烟浪费金钱，是引发火灾的重要原因。

4、每年有五百万人因吸烟引发的各种疾病而丧生，全世界每七秒钟就有一人因吸烟引发的疾病而死亡。如：烟草燃烧时释放的烟雾中含有4000多种已知的化学物质，绝大部分对人体有害，它们有多种致病变、癌变的化学作用，严重危害人体各种重要组织器官。

吸烟有害健康，我们应从小做起，做到不吸烟，并向家长说明吸烟的危害，让他们少抽烟，尽量做到不抽烟。

中学健康教育课教案篇三

通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

一. 课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自己父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a 亲密 b 比较紧张 c 疏远和一般

填完马上收齐，统计。

二. 根据课前统计情况，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界？是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们？是我们的父母！可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感？今天，就让我们来学习如何走近父母。

三. 出示一些图片，内容是

1. 不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
2. 放学迟迟不愿回家，贪玩。
3. 经常“煲电话粥”

如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四. 从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

六. 小组活动

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母的不是。

说说，可以调换父母吗？

七. 怎么与父母交流

1. 老师说说自己与父母孩子交流的情况？
2. 学生说说自己与父母交流的情况。

3. 选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

走近父母的方法

1. 多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；

纪念日、节日送点小礼物；

遇特殊情况写一封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2. 和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3. 应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；

多倾听父母的话；

遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4. 回家和外出主动给父母打招呼。

5. 时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

只要能理解、孝敬、尊重父母，你就和父母走近了。

八. 布置作业

1. 做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？
2. 给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：
3. 平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

中学健康教育课教案篇四

一、谈话导入，揭示课题。

1、谈话导入。

师：你们喜欢外出旅游吗？为什么？（学生回答，交流各自感想）

2、揭示本课学习内容。

旅游能使我们获得快乐，锻炼身体，陶冶情操，增长知识。

板书课题：快乐旅游

二、学习课文。

1、展现名胜风光。

（1）出示：名胜风光图片。

（2）欣赏名胜古迹。

2、阅读课文，指出旅游注意事项。

（1）着装要求。多层次穿着，一件抵三件：保暖透气+舒适

轻巧+防风挡雨

(2) 饮食注意事项

(3) 强调疾病预防。

3、了解旅游经历，汇总兴趣指向。

你们都去过那些地方，游览过那些名胜、景点？

(学生交流)

三、教师总结。

中学健康教育课教案篇五

通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

一。课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自己父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完马上收齐，统计。

二。根据课前统计情况，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界？是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们？是我们的父母！可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感？今天，就让我们来学习如何走近父母。

三。出示一些图片，内容是

1. 不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
2. 放学迟迟不愿回家，贪玩。
3. 经常“煲电话粥”

如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四。从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

五。小组活动

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母的不是。

说说，可以调换父母吗？

六。怎么与父母交流

1. 老师说说自己与父母孩子交流的情况？

2. 学生说说自己与父母交流的情况。

3. 选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

走近父母的方法

1. 多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；

纪念日、节日送点小礼物；

遇特殊情况写一封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2. 和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3. 应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；

多倾听父母的话；

遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4. 回家和外出主动给父母打招呼。

5. 时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

只要能理解、孝敬、尊重父母，你就和父母走近了。

七。布置作业

1. 做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？
2. 给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：
3. 平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

中学健康教育课教案篇六

- 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，使自己经常拥有快乐的情绪。

□

- 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，使自己经常拥有快乐的情绪。
- 2、让孩子在轻松、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”。

游戏法，表演法，情景教学法

多媒体教学，实物，图片等

（高兴、紧张、害怕、快乐……）

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：访问此刻的学生的心情怎样？

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

老师今天带来了两个盒子。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：你想知道里面有什么礼物吗？“好奇”的情绪，

着急的情绪

手伸进盒子之前“紧张”的情绪，期待的情绪

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，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？会怎么做？

- (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，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？（快乐、高兴等）我们也来谈一谈快乐的事吧！

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面对，如何让自己保持快乐的情绪。

中学健康教育课教案篇七

优点“轰炸”

学生通过活动，寻找他人的优点，学会欣赏他人，解决如何与人共处，团结合作的问题。

一、导语：

同学们，看你们这一张张可爱的小脸，就如同一朵朵盛开的童子面茶花，如果你肯笑一笑，相信这朵花会开得更灿烂、绚丽，不信，你试试看！

好美！真心希望你们天天快乐，笑口常开！

可是，在咱班有不少同学有他们内心的烦恼，而这些烦恼大多来自于同学间的相处，有的甚至提出要求调换同桌、小组、宿舍。那么同学之间究竟应该如何相处，才能消除烦恼，使自己快乐起来呢？这正是我们今天要来解决的问题。

二、首先，请同学们来欣赏一段散文，看看能否从中受点启发。

（展示课件1）学会欣赏一棵树

一棵树，若花不好看，也许叶子好看；花叶都不足观，也许

枝干错落有致；花叶枝干皆不中看，也许它生的位置很好，在蓝天白云的衬托下，远远地看起来，流露出几分美感。只要你肯去欣赏它，总可以发现它的美。

提问：1、同学们，这段话什么意思，你怎样理解它？

2、从这段散文中你受到什么启发？

三、那我们为什么要学会欣赏，欣赏又有何作用呢？我再请你们观赏一个精彩的故事。（展示课件2）

《山羊和骆驼的故事》（略）

师提问：看了这段故事，你有何收获，能否跟老师，同学们说一说。（生答略）

四、所以，教师希望你们首先要学会欣赏他人，那到底应该如何欣赏一个人呢？老师这儿有几种行为，请同学们谈谈你怎样欣赏他们。（展示课件3）

(1) 小刚趁同桌不注意，悄悄地取走了她放在书包里的十元钱后听老师分析这种行为的危害性，他又悄悄地将钱放回原处。

师点评：欣赏也是有原则的，小刚偷拿加别人的钱，这种行为极不道德，我们不能欣赏；小刚通过自我教育，知错改错，这一点值得我们欣赏。

(2) 考试卷发下来了，欣欣得了“优”，他十分开心，而丽丽呢，只得了个“良”，她十分难过，伤心地哭了。（师问：你欣赏谁？欣赏他哪一点？）

哭过这后，丽丽擦去脸上的泪水，面对自己做错的题，她重新思索，实在弄不明白的，她又去请教欣欣，欣欣呢，也没嘲笑丽丽，而是耐心地为她讲解，一遍又一遍，直到丽丽真

正明白为止。(师问：请问你们怎样欣赏他们？)

生答略，师随机点评。

五、看来同学们的认识也有所提高，那我们就来看看身边的同学，从他们身上发现闪光点，来欣赏他们，优点大家说，来个优点“轰炸”如何？谁先来说。(展示课件4)参与一个游戏。

游戏规则：三人一组，分别遮住一人的眼，绑住一人的双手和另外一人的双腿，代表不同的人自身存在不同的优、缺点，再给每组两个球，代表贵重物品。要求三人团结合作。将贵重物品运送到目的地。学生游戏过程(略)

师：轻松有趣的游戏结束了，你有何收获？

生答(略)

师点评：只有彼此欣赏，团结合作，才能将一件事情做成功。

六、是啊，看来欣赏的确是具有一种神奇的力量。(展示课件5)

《欣赏是一种神奇的力量》

细细地欣赏自己周围的人与事，

你会发现生活本来就很美好。

欣赏是一种神奇的力量，

它会冲洗掉你内心的嫉妒和烦躁。

你能欣赏别人学业的精湛，

你的成绩也会步步樊高；
你能欣赏别人品格的纯正，
你的心胸也会像大海一样掀起波涛。
你能欣赏大地的每一道晨曦，
你的心情就会被彩云围绕；
你能欣赏天空中的每一丝细雨，
你就会有一个明净而清新的头脑。
你能欣赏自己点点滴滴的进步，
你的前程就会被金色的阳光笼罩；
你能欣赏父母遗传给你的各种特点，
你就具有世界上最赏心悦目的容貌。
欣赏是一种神奇的力量，
它使你充满自信，永不烦恼；
欣赏是一种神奇的力量，
它使人铁人生更绚丽，生活更美好！

师总结：这首诗真正道出了欣赏的作用，希望你们从小学会宽容，学会欣赏，培养广阔的胸襟，学会与人共处，团结合作，将来才能成就一番事业。

人生难免会遇到几种烦恼和困难，希望同学们学会自我调节，

保持快乐的心情，才能有信心，有勇气去战胜困难。世界上风光旖旎，等着你去欣赏，古今中外文化渊博，等着你去欣赏，希望你们笑对人生。

1、单个同学举事例说明，师请被欣赏的同学谈感受，谈体会。师适时恰当点评。例如，让学生自悟出，欣赏他人也是自己学习、进步、提高的过程，你尊重、理解别人，就会得到别人的友情，你就会觉得快乐；欣赏别人的同时，也要欣赏自己，悦纳自己。

2、邀请几位同学做嘉宾上场，请大家来欣赏他们，帮他们找优点，师请嘉宾谈感受与体会。

师点评：被人欣赏是一种快乐、幸福，能找到自信，会更加努力。

3、小组内交流，互相欣赏。请两个小组上场，演示如何互相欣赏。师点评。

七、同学们找的优点还真不少，优点“轰炸”了我们班，大家说也说不完，其实“金无足赤，人无完人”，我们只有学会欣赏别人，才会包容他人的缺点，变得宽容，欣赏别人的优点，提高完善自己。欣赏别人，被人欣赏同样快乐。只有这样，你才能与人相处愉快。

下面，咱们轻松一下，我请三组同学上场。

中学健康教育课教案篇八

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密 b比较紧张 c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二、根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，资料是

- 1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
- 2、放学迟迟不愿回家，贪玩。
- 3、经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四、从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。