

# 最新健康班会教案(大全20篇)

安全教案的撰写过程中，我们要注重对各类安全事故案例的分析，总结其中的经验教训，以便更好地提高事故预防能力。以下是一些小学教案的范例，大家可以根据自己的需求进行参考。

## 健康班会教案篇一

近年来，随着科技的飞速发展，人们的生活方式发生了翻天覆地的变化。然而，我们常常忽视的一个问题是听力健康。为了提高同学们对听力健康的认识和重视程度，学校特别组织了一次关于听力健康的主题班会。通过这次班会，我深深认识到了保护听力的重要性。以下是我对这次班会的心得体会。

首先，我们班主任详细介绍了如何有效地保护听力。她首先强调了避免长时间接触噪音的重要性。她提到了现代社会中常见的噪音源，如耳机、音乐会、聚会等，并给出了合理使用耳机、适当远离噪音源的建议。此外，她还指出了平时的生活中一些很容易忽视的细节，如不揉耳朵、减少用力清耳朵、不使用尖锐物体清洁耳朵等。这些对听力健康的保护措施，不仅在日常生活中易于实施，而且对于预防听力损伤起到了重要的作用。

然后，我们学校的保健医生给我们做了一次听力检查。通过这次检查，我不仅了解自己的听力状况，还了解了一些保护听力的常识。医生告诉我们要避免长时间接触高音量的噪音，建议我们使用耳塞或耳罩来减轻噪音对耳膜的刺激。医生还告诉我们，如果出现耳鸣、听力下降等异常症状，应及时去医院进行检查，以免耳朵受到更严重的伤害。通过这次检查，我意识到听力健康是需要我们平时重视的，而且如有异常要及时处理。

第三，我们班还请来了一位听力康复专家。他介绍了耳朵是人体重要的听觉器官，耳朵受伤后的恢复是一个漫长的过程。他向我们展示了一些听力康复的方法，如常规锻炼、听力训练、心理疏导等。他特别强调了早期干预的重要性，提醒大家要及时寻求专业的治疗帮助。通过这次专家的讲解，我更加明白了保护听力的重要性，并了解到一些可以恢复听力的方法。

此外，我们还观看了一些关于听力恢复的宣传片。这些宣传片详细介绍了一些听力损伤的危害和后果，通过真实的案例揭示了听力损伤对生活的影响。宣传片中还展示了一些聋人通过康复训练恢复听力的经历，让我对康复的步骤和方法有了更深入的了解。这些宣传片让我深感学会保护听力非常重要，也让我明白了失去听力对生活的影响是多么的巨大。

最后，我们还进行了一场讨论。同学们积极参与，纷纷发表自己的意见和建议。有的同学提到在日常生活中要避免使用耳机，有的同学强调要远离噪音源，还有的同学提及了要及时检查耳朵以及积极治疗听力问题。大家的讨论丰富了我对保护听力的认识，并给我留下了深刻的印象。

通过这次听力健康主题班会，我对保护听力有了更加深入的认识。我意识到长时间接触高音量的噪音会对听力产生损伤，并学会了一些保护听力的方法。我还了解到听力康复的重要性，以及早期干预的必要性。我将会牢记这些学到的知识，积极改变自己的生活方式，保护自己的听力健康。同时，我也会将这些知识传播给我的家人和朋友，让我们一起关注听力健康，共同营造一个安静和谐的环境。只有每个人都重视听力健康，才能让我们的社会变得更加美好。

## 健康班会教案篇二

1. 对主食米饭产生兴趣，愿意吃各种有营养的健康食物。

2. 了解米饭有营养，懂得吃好米饭身体好的道理。

3、尝试制作漂亮的宝宝饭。

随着质量月主题“幼儿园生活活动的有效组织与指导”的深入研讨，我班幼儿在开展健康饮食系列活动时呈现如下情况：其一，大班幼儿随着年龄的增长和心理各个方面的发展，在认识事物方面，已经能够进行初步的归纳和推理，对“为什么我们每天要吃饭？不吃行不行？”的问题，有了自己的想法和主见；其二，幼儿好奇、喜欢鲜明新奇事物的心理特点也决定了“不拘一格的宝宝饭”势必引起幼儿极大的兴趣；其三，我班幼儿在日常教学中对“米”的生长过程和各种食材有了一定认识，在各项活动中善于表达自己的观点，有辩论游戏的经验，为本次活动奠定了基础。

了解米饭的营养价值，在欣赏、尝试制作漂亮的宝宝饭过程中，对主食米饭产生兴趣和食欲。

1、知识经验准备：

幼儿：了解米的生长过程，认识各种食材，熟悉辩论的'形式，善于表达自己的观点。

教师：了解米饭的营养价值，对幼儿饮食习惯有所了解。

邀请保健医生讲解米饭的营养价值。

2、物质材料准备：

(1) 电化教学课件：介绍米饭营养视频、幼儿不爱吃米饭现象的录像、制作宝宝饭录像、欣赏不同宝宝饭ppt

(2) 电化教学设备：照相机、电子白板。

(3) 不同形状的米饭团若干、各种蔬菜熟食配菜若干、一次性手套、餐盘若干。

### 3、环境准备：创设宝宝餐厅情景

一、导入有关“米饭”的话题，观看视频引发幼儿思考。

1、录像中的两位小朋友吃饭时怎么了？

2、小朋友爱吃米饭吗？为什么？

3、小小辩论：为什么我们每天要吃饭呢？不吃行不行？

二、了解米饭的营养价值，邀请营养老师结合视频介绍。

三、激发对米饭的兴趣和食欲，尝试制作漂亮的宝宝饭。

1、讨论：有什么办法让不爱吃米饭的小朋友也爱吃米饭呢？

2、制作漂亮的宝宝饭

(1) 出示猫咪形状的宝宝饭让幼儿欣赏。

(2) 播放制作宝宝饭过程录像。

交流：食堂伯伯是怎样做宝宝饭的？

(3) 播放视频ppt幼儿欣赏用米饭做的不同宝宝饭。

(4) 幼儿制作宝宝饭。

3、分享交流

(1) 用投影展示幼儿现场制作的宝宝饭照片。

(2) 幼儿介绍自己的作品。

(3) 大家共同分享漂亮好吃的宝宝饭。

1、继续分享漂亮好吃的宝宝饭。

2、在生活区提供不同形状的米饭团若干、各种蔬菜熟食配菜若干、一次性手套、餐盘若干，鼓励幼儿制作和课堂上不一样造型的宝宝饭。

3、在主题墙中展示“幼儿宝宝饭创意设计”。

亮点三，在展评幼儿制作宝宝饭的过程中，运用照相机现场将幼儿的作品进行拍照，并用电子白板呈现幼儿制作的宝宝饭照片，让孩子介绍自己的作品与观看他人的作品相结合，使评价多元化更具实效性。

## 健康班会教案篇三

在学生居家隔离学习期间，为了使学生正确认识疫情、排解心理压力，为了帮助学生拥有健康的心理，保持阳光的心态，更好地面对学习和生活中的挑战，10月31日，实验小学线上召开了“阳光心理，健康人生”为主题的心理健康教育班会。

为开好此次心理健康主题班会，班主任们高度重视，积极准备了内容详实、丰富多彩的适合学生的主题班会课件、视频等。通过企业微信直播、视频推送、课件展示等形式，分别从什么是人的心理健康、小学生心理问题 and 如何保持阳光心态等方面，进行了详细的讲解，帮助学生积极面对疫情，让学生们学会调适自己的身心状态，不恐慌，不焦虑。各班班主任还通过视频连线的方式，让学生谈谈居家学习的感受，就具体问题引导学生合理制定学习计划，有效管理作息时间，树立积极向上阳光心态。

本次线上主题班会的开展，为学生营造了积极、健康的心理氛围，强化了学生的心理健康意识，对学生的心理进行了有效疏导，让学生明白良好的身心状态是应对疫情的根本保障，相信他们会以更为积极阳光的'心态应对接下来的居家学习和生活。实验小学一直坚持把学生的心理健康放在首要位置，持续开展相关活动，全力保障线上教育教学活动的同时，更加关注学生居家学习生活的心理健康问题。

## 健康班会教案篇四

通过本次活动，帮助学生以积极的态度面对挫折，学会正确面对人生中的艰难困苦。正确认识挫折，勇于挑战困难，从而形成能够经受考验的健康心理。使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

### （一）谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

### （二）情境表演

#### 1、故事天地

故事第二部分：一只小兔想：“完了！完了！离地面这么高，我是永远也出不去了。唉”另一只小兔却没有沮丧、放弃，而是不断地告诫自己：“上帝给了我坚强的意志和战胜困难的勇气，我一定能够跳出去。”它每时每刻都在鼓足勇气、鼓足力量，一次又一次奋起、跳跃——生命的力量与美展现在它每一次的搏击与奋斗中。

故事第三部分：不知过了多久，勇敢的小兔经过不懈的努力和奋斗终于换来了自由的那一刻，它从陷阱里奋力地跳了出来，重新回到了地面，而那只悲观失望的小兔，却没有机会逃离险境，永远留在了陷阱里。

提问：听了这个故事后，你想对其中的哪一只小兔说些什么呢？

小结：在故事里，我们要像那只逃生的小兔一样，勇敢面对挫折，面对失败。在生活中，当我们遇到困难时，应多动脑筋，想出最佳的解决困难的办法，并在挫折中振作起来。

小组交流：说说自己遭遇了挫折后，你采用什么方法让自己振作快乐起来？

学生代表交流方法，老师随机点评。

师小结：刚才同学们找到的这些方法都很好。老师希望同学们以后都能以一种积极向上的心态来面对成长道路上的每一次挫折。

## 2、心灵撞击

师：挫折每个人都会经历，这不，前段日子一位同学也和大家一样，遇到了些挫折，我们来听一听：

材料1：大家好，我是小弱，是二年级的学生。以前我的成绩一直在中上。进入新学期时，我还暗下决心，要在期中考试中取得好成绩，各门成绩都要“优秀”。两个星期前的期中考试，我因为一些应用题不会做，数学考砸了，没能取得“优秀”。

考差后，我被父母骂了，我心里特别难受，我不停地想：我努力了，但还是没能取得“优”，我挺笨的！从那后，我对学习越来越没兴趣，也不想关心学习成绩，。现在成绩更差了。

每组派个代表汇报。

### 3. 《跳皮筋》

小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：“我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。

（生充分说）师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

### 4. 《上课铃响了》：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。



师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面（出示）我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。

（出示）

（三）．说句心里话

（1）你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他

没有借给你。

(3) 选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看（师读）相信你们一定能做到。来，一起读：同学之间：

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

(四)、出示《小学生的心理健康标准》

小学生的心理健康标准

- (1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- (2) 能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3) 能承受挫折；
- (4) 能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5) 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

- (6) 具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7) 思维发展正常，并能激发创造力；
- (8) 有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

(六)、师总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信。多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴。

## 健康班会教案篇五

在我们班级的文明健康主题班会上，我们探讨了如何在日常生活中保持文明和健康的习惯，以及学习了文明礼仪的重要性。作为一名班级成员，这次班会是我很受启发的一次经历。我们作为未来的社会建设者，有责任积极推动文明和健康的观念在学校、社区及未来的工作中得到普及和传承。

第二段：分享班会中学到的文明礼仪

在这次班会上，我们学习了很多关于文明礼仪的知识。比如在公共场合中，应该注意相互尊重，不讲大声，不随地吐痰；在社交场合，要尽量与他人交流。我们还观看了一些惊人的视频，展示了某些不文明行为对他人带来的负面影响。班主任老师还鼓励我们在班级中传递正能量、培养文雅的氛围。

第三段：分享班会中学到的生活健康知识

除了文明礼仪，我们在班会上也学到了很多有关生活健康的知识，如正确的饮食习惯、运动方式、保持心理健康等。我们有机会发表个人观点，分享自己在日常生活中保持健康的

经验和做法。然后，我们还进行了健康测量，比如血压、BMI等外在体征。这样的检测很有用，可以让我们清楚地了解自己的身体状况，引导我们走向一个更健康的生活方式。

#### 第四段：反思个人行为习惯，制定提升计划

对于每位同学而言，这次班会其实也是一种反思自我的机会。我们自我检视、发现自己的一些不良行为习惯和坏毛病，并开始制定自己的提升计划。一位同学说：“我会尽力克制自己吃薯片和巧克力的欲望，试图更多地选择水果和蔬菜。”另一位同学则表示，会将多一些时间投入到长跑和太极练习中。每个同学都将自己的目标记录在一份活页纸上，交给了班主任。这样可以帮助我们督促自己，推进自己的计划。

#### 第五段：总结班会，展望未来

总之，这次班会是充满收获的一次经历，我们从中学习到了很多提升个人素质的技巧和方法，包括文明礼仪、健康生活习惯等。我相信，在日后的生活中，我们都能够用这些技巧来改进自己的行为，成为当之无愧的文明、健康的社会建设者。而呈阅了这篇文章的每个人，如果能够像我们一样重视文明礼仪和生活健康，那么我们的未来将会是更加美好和充满希望的。

## 健康班会教案篇六

XXX

20xx年3月26日地点

自信的风采

增强同学自信心，加强同学间的互相交流，感受班级温馨气氛，提升班级凝聚力。

在班会整个过程中使用powerpoint小品和讨论等多种形式。通过几个星期的准备，同学们对自信有了一定的认识，懂得很多建立自信的方法，比如，如何帮助同学建立自信，如何提升自己的自信心。我想，同学们不仅在准备的过程中学到很多，同时参加这次主题班会本身也是提升他们的自信。

每个节目同学都认真表演，台下观众都报以热烈掌声，后三种全部是多人参与，气氛非常好，同学充分展示了他们的想象力和创造力。

从班会课上看，同学们的积极性非常高，态度也很认真，整个气氛都很和谐；后来的周记中，同学反映此次班会让同学彼此熟悉了很多，发现周围的同学原来都是那么可爱。一些胆小、缺乏自信心的同学通过表演展示自己，得到锻炼，感触也挺多。

本节主题班会以学生为主体，充分体现同学的自主性；以自由讨论的形式，发现自己，相信自己，坚定信念。这次班会对所有学生来说都是一次心灵的盘点。大家开始思考：自己有什么优点；同学有什么优点；为了培养自信，在日常生活中应该怎样做等问题。从而拓展到自己的理想是什么，自己应该为班里做点什么，自己应该为国家做点什么等。从同学们对他人投去的感激和敬佩的目光，从那阵阵的掌声中我感到经过这次心灵的洗涤同学们一定会有特别的收获。今后，应多开展这种能打动同学，能拨动同学心弦的班会。

## 健康班会教案篇七

文明和健康是我们班级十分重视的主题，这不仅是因为我们是一个学习型班集体，更是因为我们认识到文明和健康对于一个人的全面发展至关重要。近日，我们班级开展了一次主题班会，旨在进一步加强我们对于文明和健康的认识 and 了解。下面我将分享一下我的心得体会。

## 第二段：对于文明主题的理解和感悟

文明是指具备良好的道德品质和行为习惯，成为了我们生活中不可或缺的一部分。在班会中，我们进行了关于文明礼仪的讨论，发现文明是一种普遍的社会准则，它不仅指自己应该做到的，更是关乎整个社会的道德认知。我们大家应该做到文明、礼貌、有序，从而构建良好、和谐的社会氛围。这也提醒了我，懂得展现文明的品质和态度的同时，更要影响身边的人，引领身边的文明氛围。

## 第三段：关于健康主题的感悟和认识

健康是我们生活中不可缺少的一个环节，它是众多行为的总和。在班会上，我们也针对了一些常见的健康问题与大家进行了交流和讨论。如何保持健康的生活方式和习惯，是我们应该重视的问题。通过对这些问题的讨论，我认识到不仅是运动和锻炼身体，保持良好的作息和饮食习惯，同时也要注意精神健康的维护，建立正确的生活态度和习惯，如此才能拥有一个更加健康、快乐的生活。

## 第四段：班会中的展示和交流

在主题班会中，我们展示了一些文明礼仪和健康实践类的作品，与大家分享了实践过程中的经验与体验。这些展示在一定程度上激发了大家对于话题的讨论和参与热情。通过班会中的交流与分享，我们班级里的同学懂得了健康生活的重要性，以及如何做到文明有礼，继而对自己的学习和生活产生了积极的影响和帮助，实现了互相学习、互相帮助的效果。

## 第五段：总结心得体会

通过主题班会的学习，我更进一步了解到了生活中文明和健康对于一个人的生活有着至关重要的意义。建立文明的生活习惯和关注身体健康，不仅可以提高自己的生活质量，同时

也可以改变身边人的观念和行为习惯，带动身边人的生活积极向上。班会不仅是一个交流和展示的机会，更是我们学习和演练文明和健康的一个平台，我相信这样的活动可以进一步加深我们对于文明和健康的理解和认识，也可以引领我们在日常生活中能够更好地贯彻文明和健康的理念，助力我们成为更优秀的人。

## 健康班会教案篇八

### 一、教学目的：

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

### 二、教学过程：

#### (一)、谈话导入：

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

#### (二)、情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！“听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：”你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？(生充分说)生：小芳不合群，说别人因为小芳说她，嘲

笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

## 2. 情境表演：

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？(生充分说)生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐下面(出示)我们一起来看看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理(出示)

### (三)、说句心里话

(1)你的同桌要在桌子中间画一条”三八线“。

(2)考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没



有借给你。

(3)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

(先各小组讨论，然后找学生代表发言)

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看(师读)相信你们一定能做到来，一起读：

同学之间：学会关爱热情大方学会体贴细致入微。

(四)、给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，老师还给大家带来故事，边看边想，你有什么感触？

## 健康班会教案篇九

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、心理小测试题(抽奖纸条8张)

2、小花54朵

(明天我提供)

(一)快乐的花儿

a□同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

b□这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。(放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花)

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

(二)心情变化

b

今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。(一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去摸，只能摸出一个，多则取消)大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。)

(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)

## 小学励志主题班会：小学生心理健康教育主题班会教案

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，他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪，失落与喜悦，羡慕与沮丧，成功与机遇)

### (三) 战胜挫折与困难

a□刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

b□格言“

我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢?——鲁迅”故事1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。

a

## 故事2

前几天电视焦点节目中有个故事

有个同学他很胖成绩也不好，特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好的同学，有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢？(结果他想了一个办法，就叫人把好同学打了一顿进了医院，而耽误了学习，最后他家赔了许多医药费，也被学校开除了)这种心理存在这严重的不健康，是嫉妒的扭曲表现。

b故事3, 挫折中成才的故事张海迪脚残而自强不息成为了作家等名人

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

大家一起

老师讲：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！勇敢面对生活，有你、有我、有他，让我们共同面对。不经历风雨哪里才能见到彩虹呢。

## 健康班会教案篇十

于2米距离。

### 六、看电视的用眼卫生

电视画面的亮度同周围环境的亮度相差悬殊时，眼睛也容易

疲劳。晚上看电视时屋内应

亮度调整到合适的状况。

眼睛平时以向前下方及正前方观看居多，尤其以向前下方观看最为舒适。电视机应放置于观

看者的前下方。躺着看电视，头颈部肌肉特别紧张，眼睛处于由下向上观看状态，易使眼睛

疲劳而损害视力。

连续观看电视时间太长，又长时间保持一个坐姿，对视力、血液循环、关节和肌肉都有

不良影响。因此，看电视时间半小时后，应按摩眼眶周围，或闭眼休息一会，最好能做眼保

健操。同时，活动身子，使肌肉、关节得到松弛、休息，也有利于血液循环。

七、总结

## 健康班会教案篇十一

班会目的：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。

班会准备：调查问卷、课件制作

开展方法：讨论法，说说、议议。

班会程序：

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”。

**健康班会教案篇十二**

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利用525心理健康日这一契机。让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础。

具体安排如下：

绘人生蓝图圆青春梦想

xx年5月2日

待定

xxxx级x班全体同学，倪导师，张辅导员

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

### 1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

### 2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

### 3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

#### 4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

#### 5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

#### 6、游戏阶段

(1)心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3)户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

#### 7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。



## 8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

## 健康班会教案篇十三

- 1，认识困难和挫折的价值，学会正确面对人生中的艰难困苦。
- 2，引导学生形成自信、乐观、坚强的性格。
- 3，了解挫折对人成长的双面性，掌握一些面对或战胜挫折的方法，形成正确的挫折观

游戏活动、讨论交流、故事、心灵体验

搜集有关的故事，名言等

活动内容和步骤

一、引入：

### 1、活动——扳手比赛

(1) 学生小组内部两两为对手进行扳手比赛，胜出的两名同学再次比赛。

(2) 请胜利的同学做一个表情动作，请失败的同学也做一个表情来表达此刻的

心情，请胜利后又遭受了失败的同学做两个表情动作来表达自己前后两次经历的心情。

(3) 学生交流感受：

(4) 主持人总结：伤心、难过、遗憾、失落在我们生活中常常会遇见的一种情绪表现，即便是那些曾经胜利了的同学在不断进行下去的比赛中，也难免会遭遇到失败。这种伤心、难过、失落和遗憾的情绪表现是很正常的。那么该如何面对“挫折”呢？是永远地伤心难过，还是坚强地前行，今天我们就一起来聊聊“挫折”这个话题。

## 2. 小实验（体验挫折的双面性）

老师演示：

### (1) 小结，并引导学生的讨论和发言

如果说人生是一条路，我敢说没有一个人的人生之路是平坦大道，每个人的人生之路都是充满坎坷，那就是我们所经历的困难和挫折，在座的各位同学你们曾经遇到过怎样的困难，遭受过怎样的失败，承受过怎样的挫折。当时你心中的感受是什么？你又是怎么克服的呢？用小纸条写下来。

### (2) 主持人总结出面对挫折的方法

## 2、心灵故事：（7分钟）

### (1) 导语：

他是谁呢？——他就是周董周杰伦。相信大家应该比我更了解他。听过杰伦的歌吗？什么歌？

### (2) 学生说一说。

中国风歌曲，例如东风破、发如雪、菊花台、千里之外、青花瓷等等。

### (3) 共同走进周杰伦的成长故事（略）

#### (4) 师生交流

#### (5) 结合实际谈感受

在此环节可以让同学们说一说自己在遇到挫折时处理得较满意满意的事件，谈谈当时的心情、想法以及处理方法通过这件是你的收获是什么？也可以结合体操比赛和期中考试的经历过程，谈谈自己的感受。

#### (五) 总结：阳光总在风雨后

##### 1、齐唱《阳光总在风雨后》

##### 2、总结：

成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争。勇敢面对生活，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！

## 健康班会教案篇十四

感受爱，体会爱，传递爱

通过活动让广大同学了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心。

提高班级凝聚力，构建和谐班级

一小时左右

游戏为主

## 一、会前介绍

## 二、主题活动：

### 一)解开千千结

1. 全组人围圈手牵手站着，看清楚自己的左手和右手是谁，确认后松手，在圈内自由走动。
2. 当领导者叫停，成员定格，位置不动，伸手拉左右手。
3. 拉好后便可开始解结。用穿、转、爬、拗手等方法都行，但握着的手不可断开，如果尝试多次仍解不开便为输。

(活动时间15分钟)

### 二)脑筋急转弯

分成4套题，由小组抢答，有奖有罚，培养大家的集体精神，创新精神。(活动时间20分钟)

### 三)成语接龙

1. 所有同学围坐成一个大圈，由组织者先给出一个成语，再从第一个同学开始接，按顺序轮流。
2. 要求后一位同学说的成语必须以前一位同学所说成语的最后一个字为开头。
3. 如答不出则暂时退出队伍，当再有同学接不下去时，暂时退出队伍的成员有机会回答，回答正确的. 就可以重新回到队伍里。

(活动时间20分钟)

### 三、结束

总结本次活动的内容，重申心理活动的重要意义。

## 健康班会教案篇十五

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。

调查问卷、课件制作

讨论法，说说、议议。

### 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”。

## 健康班会教案篇十六

### 一、教学目的：

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

### 二、教学过程：

#### (一)、谈话导入：

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

#### (二)、情境表演《跳皮筋》

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气(生充

分说)

## 2. 情境表演:

生: 那个男同学已经说对不起了, 她还生气, 谁愿意和这样的同学玩呢!

师小结: 是, 我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾, 不要斤斤计较, 要有宽

容之心原谅他人, 即使别人有做得不当的地方, 在他意识到了自己的错误, 并向你到了歉, 我们就应该原谅他, 更何况, 常生气对身心健康没有好处, 只有与同学和谐相处, 你才能拥有更多的快乐下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法, 老师给大家的建议是: (1、师读、2、生齐读、3、男女生读)师: 同学们每天生活在一起, 在学习中遇到下列情况, 你又该怎样做?相信你会正确处理(出示)

### (三). 说句心里话

(1) 你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”

(2) 考试时, 你的同桌没带橡皮, 可是昨天你跟他借笔, 他没有借给你

(3) 选班长时, 你的好朋友当选, 你却落选了

(先各小组讨论, 然后找学生代表发言)

师小结: 是呀! 同学之间就应该友好相处, 你对别人友好关爱, 别人也会还你一份友好关爱, 奉献一份, 收获十份, 付出本身就是一种快乐! 奉献着, 相信你也会快乐着! 下面, 请看(师读)相信你们一定能做到来, 一起读:

同学之间: 学会关爱热情大方学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒学会激励互相进步

(4) 给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触？

## 健康班会教案篇十七

xx班根据系党总支关于对学生心理健康主题班会的具体要求以及相关指示，针对xx年xx月xx日在思贤楼503教室开展了以“我的青春我做主”——大学生就业就业为主要内容的主题班会。此次班会由团支部负责组织开展，班委会协助完成。

在这次班会我们采用了播放视频、图片并由各学生代表发言等多种形式展开，取得了良好反应。面对现在大学生就业业务虚不务实、眼高手低、缺乏实际经验等这些应届大学毕业生就业难的主要原因，此次活动意在让同学们更好的面对就，消除困惑，走出误区，采用正确的态度，充满自信的面对将来的就业问题。

有关这次主题班会的具体内容如下：

一、由团支书权飞飞主持宣布班会正式开始

宣读本次班会的主要内容、目的、班会流程和班会纪律。

二、本班心理联络员何瑞、杨慧分别发言：

就大学毕业生就业问题分别发表看法。他们的发言从大学生就业现状、存在问题、国家政策以及大学生就业应该有的正确态度等几个方面展开，引导同学们正确面对大学生就业问题。



### 三、观看相关视频：

这个视频主题主要是大学生就业心态，从中我们深刻的明白了心态决定了结果，能够放低自己的人，通常将来能够走得更高并且对就业、职业和事业这三个工作中的必要步骤有了一定认识：就业可以是临时的，职业则是一辈子的而事业是职业的更高境界。所以我们可以现就也在择业，从不断前进的过程中实现自己的职业梦想与人生价值。

### 四、调查同学有关就业发展方向以及就业准备情况

未来发展方向调查详情如下图所示：（略）

从表中可以看出90%以上的同学对自己以后发展方向都有很明确的打算与计划，不到10%的同学至今发展方向不明确。针对这种情况我们应该引导方向明确的同学坚定的前进，而那些方向不明确的同学更需要我们的关注给他们正确的指导希望他们早日确定方向并为之努力。

并且我们也了解到了在大学3年里都在积极地为未来就业做着准备，除了平时认真学习专业课以外还自学自考了多个方面的就业资格证书与能力证书，主要有的人力资源助理师、计算机二级、会计资格从业证、高级办公自动化、文秘等级证书等等，但是其中存在的问题是：男生拥有的各种资格证书比女生少很多，针对这一情况，我班团支部联合各个班委以及心理联络员鼓励男生严格要求自己不断发展前进。

拥有资格证书的具体情况如下表：（略）

### 五、由班长总结这次班会的主要内容

希望同学们能够用正确的态度通过正确的方式实现自己的梦想。无论现实有多么现实，坚持最初的梦想。

我们现在需要做的就是做好一切准备，及时转换自我角色。对于大多数的学生来说，大学阶段过的是一种单纯而有保障的生活，学习、生活、交际都较有规律，这样的生活方式与现实社会存在一定的距离。在大学生生活结束之际，踏上岗位之前，最重要的就是能够迅速完成自我角色转换，做好就业心理准备。在调查统计结果表明，有80%以上的大学毕业生不能够及时完成角色转换。

深入了解自身就业前如何选择职业，要根据自身的个性特征来决定。全面了解自己的心理特点是选择职业的重要前提；兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者。人们对职业的选择往往以自己的兴趣爱好出发，这就更需要认真分析自己的兴趣爱好。对自己充分的了解，是每一个求职者进行职场定位的依据与前提，而大学生在面临巨大的就业压力时，往往很少能真正做到全面了解自己，这需要我们冷静来思考。

对自己充满足够自信要做好准备在就业遇到各种困难，困难是只阻碍你成功的绊脚石，但他也是陪伴你走向生命制高点的经之路。在面对困难时只要我们能挺过来，那就是你又一次跨越了人生的另一个高峰。大学生就业虽然严峻，但我们也不用担心，因为社会是不会淘汰有能力的人在面对困难时我们不能失去自信，只有你充满自信，你才能够跨越这制高点。

## 健康班会教案篇十八

主要内容及过程：

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'的看法。

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。

## 健康班会教案篇十九

心理健康教育”是大学生德育的基础。

同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。

特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。

结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

我们紧抓住“从心开始”这一主题，传播心理健康知识，根

据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力和团体意识。

- 1、心理健康知识
- 2、新生，进入大学的心情
- 3、你你适应大学生活了吗
- 4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活
- 5、描绘3年大学后的蓝图

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。

注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识 我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。

互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。

主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态,如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。

总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。

虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

在这节主题班会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。

孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。

我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。

而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。

在这一步的设计中，教师最好采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样可以提供更多的.时间给学生来感受、思考、交流。

学生能进一步用别人的列子来反省自己，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。

做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入百分之百的努力与思考，才能得到预期的效果。

有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。

本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思考没有结束。

本节主题班会构思有创意，形式多样，内容紧扣主题，教育意义深刻，达到了教学目标。

并能够与学生思想实际有机结合，针对性强。

同学们发言、参与，尤其是发表自己对本身看法时内容充实，十分的成功。

通过活动，学生更加深刻地认识到自身的心里状况，对学生保持和养成一个明朗的心情具有促进作用。

班会课上全班同学积极参与活动，形式丰富多样，突出了学生的主体地位，锻炼了学生各方面的能力，给他们留下了难忘的记忆。

回顾这次班会，有成功的地方，但还有许多不足之处。

比如，有个别学生不积极参与，环节设计时细节考虑不周全，没有很好的计划参与者不明确自己的任务，导致参与时不知道应该谁去。

通过反思我明晰了组织好一次班会活动需要的是什么。

首先要提前思考，设计出活动的方案；其次要考虑好细节，明确参与者的任务；最后是要给足学生时间排练，要与学生沟通、交流，让学生主动参与，因为他们是活动的中心，是活动最大的支持。

只有做好这些才能够取得良好的效果。

一个心理健康和人格完美的养成，而是需要一个长期的过程，这次班会给了我很好的学习和反思的机会，我了解到这只是一个开始，今后还需要不断的努力，更加主动的参与其中。

## 健康班会教案篇二十

XXXX年10月25日下午班会课.

- 1、让学生了解常见上网和网瘾的区别。
- 2、网瘾对人的危害。
- 3、网瘾为什么会有成瘾性
- 4、青少年如何学会正确和科学地使用网络

主持人：刘宇航，漆星如

参与人：全班同学

收集上网成瘾引起的不良案例；编排小游戏

1、通过案例分析

2、联系自己周围的耳闻目睹的人和事。

3、学生分组辩论。

4、进行小游戏

1、主持人用案例分析来直观展示网瘾的危害

2、同学分组辩论

提问：从上面的案例大家认为上网和网瘾有什么区别？

3、讨论：摆脱网瘾的方法，如何健康生活

提问：那网瘾危害这么大，那我们应该怎样避免或者是摆脱它呢？

结合一些成功的戒除网瘾个案，我认为应从以下四步进行：  
第一步，应该解决孩子对家长、老师态度问题。第二步，解决孩子对网络游戏的态度问题。第三步，解决孩子对学习的态度问题。老师要能够切中要害的指出其学习上存在的问题，并帮助他一起制定切实可行的学习方案，鼓励其逐步实现一些小的进步，逐步找回自信和学习的兴趣。第四步，抓反复。家长应在时间、金钱上加以控制，最好能看在眼里，让他真正回到生活学习的正轨后再慢慢放手。班主任应及时关注其细微的变化，及时的给以帮助和细致的心理工作。



#### 4、全班同学提出倡议

正确科学合理地使用网络，让我们做网络的主人，而不是做网络的奴隶，让它更好地为我们学习生活服务！

#### 5、班主任总结

日常生活越来越离不开网络，经过刚才同学们的辩论和游戏可以知道它是一把双刃剑，它给我们带来便利的同时也可能会给我们带来很多负面的影响！追求健康上网，安全上网，创造美好的人生。让每颗星星都闪发光彩，让每颗心灵为戒网瘾呐喊，是本次主题班会课最突出的亮点。