# 做中学教案精选5篇

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-02-19

*为了让同学们对课堂产生兴趣，提前制定一份详细生动的教案是很重要的，教案在起草的过程中，老师需要注意逻辑思路清晰，小编今天就为您带来了做中学教案精选5篇，相信一定会对你有所帮助。做中学教案篇1教学内容一、 几种不同强度的耐久跑练习二、 游戏—...*

为了让同学们对课堂产生兴趣，提前制定一份详细生动的教案是很重要的，教案在起草的过程中，老师需要注意逻辑思路清晰，小编今天就为您带来了做中学教案精选5篇，相信一定会对你有所帮助。

做中学教案篇1

教学内容

一、 几种不同强度的耐久跑练习

二、 游戏——“搬运轻伤员”

教学目标 1、 参与目标：通过活动，让大多数学生积极参与，并具有良好的学习态度和行为。

2、 运动技能目标：让学生获得锻炼心肺功能的一些方法及搬运伤员的技巧.

3、心理健康目标：让学生进一步了解体育运动对心理健康的作用，培养学生克服困难不怕苦不怕累的意志品质。

4、 社会适应目标：建立和谐的同学之间的关系，培养互帮互助团结协作的能力。

5、 通过自由引导，拓展学生思维能力和创造才能。

课的部分 学 生 学 习 与 活 动 形 式 时间 次数 队形 教师指导

导入 常规 1、体育委员，检查人数、服装.

2、师生问好

3、教师宣布课的内容、目标

4、安排见习生及安全教育 3分 五

列

横

队 引出本课内容，激发学生学习兴趣

热身激发学生兴趣

游戏：

1、 篮球的传球配合

2、 “抢球”

3、 “闯关”

4、 “跳圈”

5、 “跳竹竿” 8分

～10分 分组

练

习 1、提前一节课要求每组学生各自编或收集一个游戏，进行热身运动(由各小组长负责)。 要求：活动人数多，运动量适中，强度较小。有趣味性，适合本组同学 。

2、引导学生分组并参与游戏活动。

3、引导学生在原有游戏规则的基础上，改进练习方法，增加趣味性。

一、耐久跑

1、 对角线变速跑(80m+40m×6)

方法：学生一路纵队在一长方形场地进行对角线快跑，边线慢跑的变速跑练习(如图)

要求：快跑用70%—80%的速度，而慢跑可以很慢，但必须是跑动的，不能走路。

适合对象：此练习强度较大，适合体质和心肺功能较好的学生。

3、6分钟跳长绳练习

方法：学生8—10人为一组，两人摇绳(或请见习的同学帮忙)，其他同学成一路纵队站立于一摇绳同学的一侧，跳跃过绳跑道另一摇绳同学的一侧，依次进行“8”跑动。

要求：每位学生必须紧跟前一位学生，两位学生之间尽量不让绳轮空。绊绳或空绳的学生交换摇绳者。

适合对象：此练习由于人数被限制，所以练习强度也较大，适合于体质较好和跳绳技巧较成熟的学生。

二、“搬运轻伤员”练习

方法：由1—2名同搬运一位伤员(只是脚部受伤的轻伤员)，由甲到乙地 (30 m)，搬运伤员者留在乙地，伤员从甲地快速跑回乙地的队伍后，第二组搬伤员者起动，依次进行。

要求：1、搬动伤员的速度要快、省力，并且安全、舒适。

2、搬运轻伤员的方法及人员安排由本组同学商量后决定。 1、 教师简述练习项目的方法及注意事项。

2、 指导学生根据自己的身体状况及身体素质选择练习项目。 3、根据学生的选择项目，进行分组，设立小组长。

4、由小组长带领各组的同学到指定的练习场地进行练习。

5、教师巡视学生练习情况，同时帮助引导学生解决运动中出现的一些常见的运动伤痛。例如：腹痛等，告知学生耐久跑中正确的呼吸方法

做中学教案篇2

目标：

1.正确认识校园欺凌的危害。

2.勇敢向校园欺凌说“不”。

流程：

1.导入：通过一则新闻：一名初一学生因不堪忍受同学的欺负，而自杀。

2.核心内容：a、认识：什么是欺凌?

b、伤害：身心受哪些伤害?

c、应对：如何处理他人对自己的欺凌?

3.签字仪式：共同抵制欺凌行为。

4.情感升华：张杰的仰望星空。

一、什么是校园欺凌。

1.概念：指发生在学生之间，蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺负、侮辱，造成身心伤害的行为。

2.主要表现：a、网上欺凌：利用qq群或者说说，发布具有人身攻击成分的言论。

b、给他人起侮辱性绰号：粗言秽语、呵骂等。

c、对同学进行人身攻击，拉车头皮。故意绊倒对方等。

d、恐吓、威胁和强迫他人做其不想做的事情。

e、中上、讽刺和贬低同学。

f、敲诈：强势夺取他人财物或索要金钱。

g、分党结派：故意伙同同学孤立同学，排挤同学。

二、对同学的身心伤害。(案例分享)

面对欺凌，学生受到最大的伤害不是身体上的伤害，而是心灵的伤害，会给孩子造成以下后果：

1、性格内向、害羞、怕事、胆怯，进而形成懦弱品行。

2、受到学生孤立后，悲观消极，自卑，不能与他人正常沟通。

3、害怕去上学，产生厌学情绪。

4、构成心理疾病，影响健康，阻碍健全人格的形成。

5、自我否定，对人生悲观消极，严重者可能会自杀。

三、学生如何处理他人对自己的欺凌行为?

在面对同学之间的欺凌行为，我们要坚决零容忍，要及时告诉老师或家长，下面推荐一些方法：

1.明确什么是欺凌行为。不要认为他人的一些行为只是在跟我玩，只要对你产生不利影响，你就应该予以制止。

2.大声说出来。如果对某人的评论或行为感到不舒服，你一定要及时告诉老师，最重要的是不要让这个行为继续下去。

3.打理好自己的情绪。要把注意力放在个人和情绪管理身上，罗列出积极的目标，并努力实现它们。

面对欺凌行为，我们要做到还有很多，希望为孩子的成长提供一个健康和谐的成长环境，让孩子将来长成一个健全人格的人。

做中学教案篇3

?活动目的】

为了使全班同学进一步了解、理解新的《中学生日常行为规范》要求，增强班级凝聚力，培养学生的日常行为习惯，使学生能把规范的要求内化为自己自觉的行动，做一个遵规守纪、诚实守信、勤奋向上的中学生，为冲刺中考奠定基础。

?活动背景】

班级多数学生缺乏良好的学习、生活和卫生习惯。要培养高素质人才、高素质的公民，帮助学生改进学习方法、提高学习效率，势必要从良好的行为习惯抓起，为此召开本次主题班会。本次活动的目的在于让学生参与、体验，在模拟练习中得到内化。

?活动简介】

以学生学习行为规范为中心，通过观看视频、生活实例窥探、行为讨论交流、文明倡议书签名等一系列程序活动对本班学生进行行为规范教育。

?活动要求】

注重人人参与，讲究活动秩序，联系实际。

?主持人】

楚文文、高戴慧

?活动地点】

初三(3)班

?准备过程】

1、主题班会形式：学生自己组织，主动交流;学生自导自演小品;播放视频。

2、确定本次班会的主持人和策划者。

3、收集一些关于习惯的图片、资料以及视频文件或相关案例(是发生在我们周围的现象)来说明习惯对我们的影响，设计主题班会中的活动项目。准备好平时学生在学习生活过程中存在的一些行为。

4、制作班会课件。整个过程中，学生可以随时征求老师意见，加以修改和完善

?实施过程】

一、观看视频导入

a：各位尊敬的领导老师，亲爱的同学们大家好：在我们开始我们的班会之前，先让我们观看一个视频。(观看)

多么感人的场面，多么令人心动的情节，它饱含着人民军队对广大人民的爱，那么我想问，面对无情的灾难，我们的解放军怎么能不顾一切，舍身奋勇向前，是什么力量推动了他们，我想是他们千千万万次的训练，成就了他们服从命令听指挥，一切为人民服务的好习惯吧!

b：“世界上最可怕的力量是习惯，世界上最宝贵的财富也是习惯。好习惯是一个人终身的财富，初三(3)班播种习惯收获成功主题班会现在开始。

二、实话实说——谈谈身边的故事

a：你相信吗?一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象?

b：是吗?

a：在印度和泰国，驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。

b：你说的对，看起来习惯还真是至关重要的啊!让我们看一个故事吧!(视频)。看完这个故事，我们不难看出习惯的养成决定着我们的人生，生活中，你有什么“好习惯”曾让你倍受赞赏、取得一些成功?你又有什么“坏习惯”，使你没能到达成功的彼岸?现在就让我们实话实说谈谈我们自己的习惯，让我们一起用心聆听身边的故事。(同学发言，讲述身边的故事)

三、体验加油站——比划猜猜猜

b：听了同学们的话，真是深有感触，斗转星移，花落花开，坏习惯真是可怕，而好习惯是我们走向成功的桥梁，是前途的基础，拥有好的习惯不仅能提高我们自身的修养与素质，更能培养我们敏锐的洞察力，那么就让我们一起来做一个游戏——比划猜猜猜，一起体会一下好习惯和坏习惯吧!(游戏中，读游戏规则，选出优秀小组)

四、心灵体操——情景短剧《小小的一天》

a：一个激烈而快乐的游戏之后，我们从中也体会到我们日常学习中的一些好的和坏的习惯，同时也体会到了习惯的重要性，从蹒跚学步、牙牙学语至今，我们也学习过不少日常行为规范，每一条都是一种良好的习惯，所以我们的.习惯无处不在，那现在就一起走进我们的生活吧。

b：看完这个短剧，你有什么感想呢?(请同学发言，发表观后感)

五、习惯的力量——成功人士案例展示

a：可见习惯决定着一个人的未来，一个人养成一种好习惯，一辈子有用不完的利息，一个人养成一种坏习惯，一辈子有还不完的利息。自古以来，良好的习惯是我们中华民族的传统美德，我们中华民族几千年的历史文化中，人才辈出，在这些成功的人士背后，都隐藏着一种动力，一个成功的秘密。那么就让我们看看他们的故事，体会一下秘密到底是什么吧?(同学讲述名人故事)。

b：听了这些故事，我们再来看看这两位成功人士的事迹。(放爱因斯坦和贝多芬的视频)

a：是啊，伟人之所以伟大，是得益于习惯的鼎力相助;失败者之所以失败，习惯的罪责不可推卸，我们的祖国正是因为有了良好的习惯，坚强的毅力，才有出色的20\_\_奥运会，令人震撼的\_\_年国庆阅兵。我们被他们的习惯熏陶着，被他们的毅力震撼着，在我们走向成功的道路上难免会遇到各种艰难险阻，那么让我们各小组来讨论一下成功都源于什么呢?(给5分钟讨论，找代表发言)

b：通过我们的讨论我们可以得出：要成功就要做到以下几点：将不良习惯扼杀于萌芽状态;发扬愚公移山精神克服阻碍自己发展的陋习;努力养成和保持良好的习惯(放幻灯片)

六、配乐诗朗诵——《季节·习惯》

a：我不是你的影子，但我与你亲密无间。

我不是机器，但我全心全意听命于你。

对成功的人来说，——我是功臣;

对失败的人来说，——我是罪人。

培训我，——我会为你赢得整个人生;

放纵我，——我会毁掉你的终身。

可见习惯对我们的学习和生活都起着决定性的作用，听——同学带着她的诗朗诵《季节?习惯》来了。

b：感谢\_同学的精彩表演，我们纵观历史的发展，许多伟大人物的成就都是与他们的良好习惯分不开的。大文豪托尔斯泰一生热衷于体育运动，这使他能以充沛的精力完成不朽的巨著;美国作家马克?吐温坚持每天清晨默读墙上的好词、佳句，为他能写出脍炙人口的作品打下了坚实的基础;马克思在撰写《资本论》时仍坚持每天演算数学题，以培养其逻辑思维能力;达尔文从不放过任何一个观察大自然的机会，为他的科研工作积累了大量的第一手资料……由此可见，拥有一个好习惯就意味着拥有一个成功的人生。

七、告别陋习，挑战自我——倡议书

ab：播种行为，收获的是习惯，播种习惯，收获的是性格，那么播种性格，收获的将是人生。为了克服不良习惯，养成良好习惯，我们班委会发出如下倡议：(放幻灯)

(好习惯倡议书)

同学们，让我们以实际行动点燃好习惯的心灵之灯吧!让我们签上自己的名字，让好习惯永远留在初三(3)班。

八、班主任寄语

ab：人们常说，不以规矩，无以成方圆，今天通过同学们的精彩表演和大家的积极参与，通过心与心的沟通和交流，我们认识到好的学习效果、好的学习成绩从培养良好行为习惯开始，我们相信好的习惯，会让我们终身受益。那么，让我们从今天做起，从现在做起，从小事情做起，在生活和学习中培养自己一个又一个好习惯，让好习惯伴随我们终身，成为我们走向成功、走向辉煌的一个又一个五彩的阶梯!

初三(3)班“播种习惯收获成功”主题班会到此结束。

做中学教案篇4

?交通安全在我心中》主题班会教案

班会目的：

透过本次班会活动，让学生理解一次生动活泼的交通安全教育，透过逼真的画面，翔实的数据，真实地讲述，使学生在丰富多彩的活动中学习交通规则，懂得交通安全重于泰山。

活动准备：

1、黑板上书写“交通安全在我心中”几个美术字。

2、确定男女主持各一人。

3、准备好15道测试交通规则的题目。

4、确定四位学生排练小品《人民的好警察》。

5、学生在班会课前自学《中小学生日常安全手册》。

6、准备好相关课件。

7、确定六人快板排练

活动过程:

一、师主持，以逼真的画面，真实地讲述，真切的告诫，让学生深深懂得交通安全重于泰山.。

1、导入：

交通安全，一个永恒的话题;交通安全，一个关系人生质量、家庭幸福的话题。自从1886年德国人发明了世界上第一辆以汽油做燃料的机动车以来，它使人类进一步向现代礼貌迈进，但同时也带来了交通事故这一灰色阴影。当一个鲜活的生灵瞬间成为车轮下的亡灵时，当一个好端端的家庭因为惨痛的车祸而支离破碎时，怎不让我们为之警醒?

2、请看材料(显示课件)

进入新世纪以来，中国已经连续3年每年死亡人数突破10万大关，10万鲜活生命葬于滚滚车轮之下，如此触目惊心的人间惨剧，留给世人的该是多么沉重的警示和思索。

连续三年每年死亡人数突破10万大关，一年10万人是什么概念?

——一年不见一个小城镇;一个月被吃掉一个万人的军团;一天从天空上掉下来一个载有300人的大型客机。

——如果仅以每一位死者直系亲属3人计，一年中有30万个家庭遭到家破人亡的灭顶之灾;如果以10位亲属计，死者牵连到的亲属约100万人。10万个鲜活生命葬于滚滚车轮之下，碾下车轮的有多少个撕心裂肺的人间惨剧。

——一年经济损失33亿多元，相当于国家城市化试点县山西清徐县2024年全县国内生产总值;能够养活100万个下岗职工;能够使200万个穷困地区失学儿童重新走进学堂，改变他们的人生轨迹。

3、请再看血淋淋的交通事故场面。(课件显示)

4、看到这些悲惨的事实，你想说什么呢?学生谈认识

谈起交通事故，大家无不感到形势的严峻，谈起交通事故造成的人员伤亡，无不感动阿唏嘘。交通安全牵动着亿万人的心。1996年2月，国家教委，部联合发出通知，把每年3月的最后一个星期的第一天定为全国中小学的安全教育日。这天，在这春暖花开的三月，我们班“交通安全伴我行”主题班会如期召开了，下面欢迎这次班会的主持人张博智和刘杨洋上场。

二、学生主持

1、、认识交通标志

张：说到交通安全，同学们必须明白很多交通标志吧，谁来说说?

(1)、同学们举手，张点学生发??

(2)、请同学们在小组内交流收集的交通标志

(3)、谁愿意把你收集的交通标志展示出来?将交通标志贴在黑板上

(4)、梅老师也收集了很多交通标志和禁令标志，请看视频、辨认交通标志。

(男)这些在日常生活中对有些人来说熟视无睹的交通标识，我们同学可不能轻视!

(女)好，此刻请大家来辨识一下这些道路交通标记，说说标记的含义。(逐一显示交通标记)

男：我请来了三个小朋友，他们是什么标志呢?

(三人介绍自己的特点，学生猜)

甲大家好，大街上，遇到我，有谁明白我是谁?(行人过马路标志)

乙大家好，为什么大家一见我就跑?有谁能告诉我?(电的标志)

丙大家好，我是一根小火柴，为什么在我身上划了一道线?(禁止点火的标志)

男女：期望同学们：交通标志，危险禁令标志要记牢。珍爱生命，学会自保。

(学生举手回答过程略)

女：这些标志太复杂了，走路时哪管得了这么多呢，同学们，不理睬他们行不行呢?

(学生举手，张点学生发言，谈体会，请付丁龙谈体会)

2、了解不遵守交通规则带来的危害

(1)、男：。请再看具体的、血淋淋的交通事故场面。(显示课件)这就是不遵守交通规则，忽视交通标志带来的后果

(2)、女：交通事故离我们并不遥远，它也常常发生在我们的身边，请同学们讲一讲亲身经历过或亲人朋友遭遇过的交通事故(学生讲述发生在我们身边的交通故事)

(3)、谈体会

请同学们说一说它带给我们的启示或想法。

(学生举手，张点学生回答。)

男：不遵守交通规则，忽视交通标志，禁令标志，轻者会摔胳膊少腿，重者会车毁人亡，所以我们不能嫌麻烦，要时时处处提高警惕，注意交通安全，大家说是不是?

3、示范正确过马路的方法

女：下面我们请我们班的安全小卫士给我们市范正确穿越道路的方法，大家欢迎!

4、交通法规知识问答

快速抢答交通知识。

(男)“车祸猛于虎”，我们要增强交通安全意识，要了解交通安全知识，严格遵守交通规则。

(女)下面，我们就分四组进入《交通知识快速抢答》，胜出者有奖。

1、全国中小学生安全教育日是——

2、红灯——绿灯——黄灯——

3、火警电话号码是——

4、匪警电话号码是——

5、急救中心电话号码是——

6、过马路应走——

7、乘车时，不要把头或胳膊伸出——

8、手湿时，——动电器开关

9、外出遇到以外事故或迷路，应找——

10、——食品不能吃。)

(快速抢答过程略)

5、交通安全游戏表演

(1)、小组合作背儿歌。

张：朋友们真是太棒了，十道题全答对了。看来同学们掌握的安全知识可真多阿!

刘：同学们把这些安全知识还编成了儿歌呢，想不想背给大家听一听?

?小组合作背儿歌。(学生举手回答过程略)

(2)、、游戏《模拟路口》

(男).接下来我们来做一个模拟游戏——《模拟路口》，请一班长当“交警”站在路口，请四组各选一个代表充当行人，分别站在“交警”的前后左右，由交警做出手势，由代表作出相应的动作，比一比，哪组配合最默契。

(过程略)

(3、、小品表演《人民的好警察》

(女)交通安全关系你、我、他，为了千千万万个你、我、他，我们的交警同志不管烈日炎炎，也不怕那寒风凛冽，他们几十年如一日地默默坚守岗位。请看小品《人民的好警察》

(小品表演过程略)

(男)多么可敬的交警叔叔!让我们再次以热烈的掌声感谢我们的交警!

(4)、快板表演《交通安全记心中》。

三、活动总结

(男、女)：在父母眼里，我们是含苞欲放的花蕾;在老师眼里我们是展翅待飞的雏鹰。父母，老师，在期盼着我们，完美的明天在期盼着我们!为了更好地生活和学习，同学们必须要把交通安全牢记心中!让我们一生平安!

大合唱：《祝你平安》

(班会课在歌声中结束)

做中学教案篇5

教学目的：

结合学校安全文明教育的主题，对学生进行安全文明教育，学习安全知识，

学习文明行为，同时在活动中渗透感恩教育，感恩每一位关爱自己的人。

教学准备：

安全知识，关于安全方面的事例、安全警示牌挂图和制作的美好生活的课件，以及歌曲《祝你平安》

教学过程：

一、导入

各位同学：《校园安全》爱心主题班会现在开始。

二、关于校园安全。

（列举一些文明和不文明的现象，并出示美好生活的课件）

1同学们，你们看，碧绿的大海里，鱼儿在自由自在地遨游。你们听，蔚天空下，鸟儿在欢快地歌唱。每当清晨，当朝霞映红了我的双颊，当树上的小鸟叫醒了我的梦想。我迈着轻快的步伐来到学校。我们知道新的一天开始了。

2校园就像一个家，安全文明靠大家。平时走路不奔跑，课间休息不骂人，不打闹。

3出现拥挤时，等一下。这是我们少先队员要牢记的，因为平平安安最重要。

4教师先列举一些校园文明和不文明安全和不安全的例子，再请同学们谈谈自己在学校关于安全文明的感受。

5先分小组进行讨论，组长负责记录，然后全班集体讨论并总结。

三、学习安全知识

1了解安全警示牌因为不文明会使我们受到伤害，所以大人们就想了个办法，在学校、马路边等许多公共场所张贴了各种警示牌，提醒我们时刻注意安全，尽量避免受伤。但许多警示牌上只有图画而没有文字，所以我们还得学认警示牌，猜猜这些警示牌是什么意思？教师随后讲解。

2学习用电小常识

随着生活水平的不断提高生活中用电的地方越来越多了。因此我们有必要掌握一些基本的用电常识。认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。不用湿手触摸电器，不用湿布擦找电器。电器使用完毕后应拔掉电源插头。掌握当遇到火灾时该怎样办临危不乱、暗记出口。扑灭小火、不乱玩火。不动别人的物品、蒙鼻匍匐。火已及身，切勿惊跑，要临危不乱，才能安全逃生。

4学习校园安全

在我们的校园和教室里边发生过以下情况吗？它对吗？

a用小棍打闹或用其它尖锐的东西互相打闹，如铅笔。

b在校园里、教室里互相追赶。

4大家畅所欲言，谈一谈我们学校里还有那些地方需要注意安全，找一找哪个同学平时最注意安全，并借势在班里评选出“安全小标兵，让大家学习。

四、感恩教育

1我们感谢我们的爸爸妈妈——使他们给予我们宝贵的生命。使他们让我们幸福快乐的成长。

我们还感谢我的爷爷奶奶，他们的慈爱像阳光一样照亮了我心灵的每一角落。我们该不该孝顺他们？我们该不该保护他们？如果我们连自己的安全都保证不了，又谈何保护他们呢？

2那好，我们都要保护自己的亲人。那么，如果爸爸、妈妈、或者爷爷奶奶生病了该怎么办？那要是爸爸、妈妈、爷爷奶奶手背割伤了你会包扎吗？

3同桌练习包扎。

五、小结

对于我们每个人来说，安全是如此重要，只有在安全和文明这片沃土的培育下，幸福之花才会绽放在你的生命旅程中。希望我们将安全牢记心中，将文明常伴左右。播放歌曲《祝你平安》

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！