

2023年心理班会教案设计方案(优秀8篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

心理班会教案设计方案篇一

一、教学内容：

健康心理、身体

二、教学目标：

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

三、教学重点：

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

四、教学难点：学生心理状况的分析

五、教学方法：设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

六、教学过程：

(一) 导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么？

备选答案（健康、、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等）

组织形式：小组讨论、汇总（学生发言后教师总结如下）：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自己健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢？人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢？联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

（二）研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对疾病的抵抗能力等。

（1）心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

（2）心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

（3）心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、

和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

3、中学生心理健康的内容和要求：

(1) 自觉——心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标。

(2) 自持——心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

(4) 自爱——心理健康的学生对自己的生理特征，心理能力及自己与周围现实的关系有的认识，个人的理想、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不欣赏，也不自惭形秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病，智力能力的水平高低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

心理班会教案设计方案篇二

1、让学生了解母亲，体验母亲的无私和伟大，让学生懂得为什么要感恩母亲。

2、让学生学会如何去理解母亲、尊敬母亲、体谅关心母亲，与母亲和谐相处，从现在开始，以实际行动来回报母亲。

3、丰富学生的生活和情感积累，激发学生从小有爱心，树立

心中有他人，心中有祖国的情感。

活动准备：

1. 确定主持人(郑芷妍 李宇)
2. 准备节目，搜集故事，收集名言，主持人准备串联词。
3. 制作相关的课件，分组排练节目(诗朗诵、歌曲、讲故事)
4. 场景设计，渲染环境，奠定情感基调。

活动导入：

多媒体播放，显示主题班会的课题，伴随着背景音乐两主持人微笑出场。

活动过程：

1、理解“母亲”

欣赏家庭情景剧《张三的一天》

讨论：张三有哪些地方做得不好？剧中妈妈该如何评价？

活动1学生自由发言，畅谈对“母亲”的理解。

2、感受母爱

刚才同学们都谈出了自己对母亲的认识，是啊，母爱就是一生相伴的盈盈笑语，母爱就是漂泊天涯的缕缕思念，母爱就是儿女病榻前的关切焦灼，母爱就是儿女成长的殷殷期盼。请听滕予羚为我们带来的一个真实的故事。

活动2 学生讲故事。

1976年7月28日那天，一位年轻的母亲正在温馨的家里一边织毛着衣，一边用脚轻轻地摇动着摇篮里年仅5个月大的孩子。突然，地震发生了，母子一同坠入废墟和黑暗中。万幸的是，母子都没有受伤，母亲把孩子紧紧抱在怀里，等待援救。一天过去了。孩子吮尽母亲的最后一滴奶，哭声渐渐衰弱，再不获救，孩子将被渴死饿死，先于母亲而去。

绝望中的母亲两手乱扒，企图从钢筋水泥中获取食物。突然，她的手触到了织衣针，心中一阵狂喜：孩子有救了。

一周之后，母女俩终于重见天日，孩子安然无恙，母亲却永远闭上了眼睛，脸色苍白如纸。人们惊奇地发现，母亲每个手指上方都扎了一个小孔，孩子正是靠吸吮母亲的鲜血存活下来的。

活动3学生交流伟大母亲的故事。

如：《孟母三迁》、《岳母刺字》等。

活动4说说自己和妈妈的故事

(1) 学生发言。

(2) 老师发言。

(3) 主持人随机采访，请同学谈感受。

主持人：聆听着你的诉说，感受你的感动，让我们伴随著名歌手满文军的歌声，共同诠释这世间最美最真的母爱！

(4) 播放《懂你》，全班大声跟唱。

三、感谢母亲

主持人：母爱是伟大的，也是无私的，它沉浸于万物之中，

充盈于天地之间。

主持人：有了母爱，才有了生命的肇始；有了母爱，才有了历史的延续；有了母爱，才有了理性的萌动；有了母爱，才有了人性的回归。

主持人：同学们，还等什么，让我们唱起来，跳起来，尽情抒发自己的感受吧！

活动5用自己喜欢的方式表达对母亲的赞颂

- 1、用名人名言
- 2、用歌曲，如《母亲》等
- 3、诗朗诵《母亲的赞歌》

主持人：我们赞颂母亲，因为母亲给我们生命，养育和温情。千言万语，一首《母亲的赞歌》，希望能略表我们的赤子之心。

四、回报母亲

主持人：为了妈妈的微笑，为了祖国的繁荣富强，同学们，让我们每一个人都学会感恩，感恩世界，感恩未来，感恩我们身边的每一个人！

(播放《感恩的心》)全班齐唱

五、班主任总结

同学们，今天的主题班会开得非常成功。我们每一个人都从心底体会到了母亲的艰辛和不易，用各种形式倾诉了对母亲的由衷赞叹，希望同学们能把心中沸腾的热血化为实际行动，从自我做起，从身边的小事做起，做一个无愧于母亲，无愧

于祖国的好少年!最后送你们一句话:不要让任何一个爱你的人失望!

主持人合:(歌声快结束时)感恩世界,感恩未来,感恩我们身边的每一个人!

心理班会教案设计方案篇三

【活动意义】高三年级的学生都在为了高考而倾注自己的所有精力,但高考到底是为了什么,继续的求学之路又是怎样一番景象呢。面对不确定的明天,很多人在忙碌的学习生活中迷失了方向,失去了动力。让高三年级的学生体会大学精彩的生活,激发他们对大学的憧憬之情。交流高中生活的感受和体会,保持积极乐观的态度,坚定追求理想的信心。

【活动时间】

【活动对象】高三(13)班(理科)

【活动准备】收集大学活动的精彩图片,制备ppt

【活动过程】

一、导入:让学生再次思考自己在现阶段的目标设问:

(1)大家现在心里都是否已经有了明确的目标?(引发思考)

总结:进入高三后确立目标和坚定目标的重要性。

(2)你们理想中的大学是怎样的呢?学生探讨,了解学生对大学的理解。

二、体验大学的精彩生活

(1)通过图片欣赏，感受大学缤纷多彩的课程学习和课余生活；让学生体会到大学精彩，对大学产生憧憬。

(2)正确认识“大学”的意义。

大多数的学生容易陷入一种表象中，认为经过高考之后，进入大学，生活就可以随心所欲了。轻松自在，毫无限制。

通过大学管理模式——班级自主管理，让学生认识到大学是自主、自由学习的象牙塔，而不是让人松懈的、颓废的地方。为即将走向大学的学生打好“预防针”，避免陷入“迷途”。

(3)大学“理财经”

由于家境的不同，多多少少存在部分家境贫困的学生，上大学对于他们来说，是一份沉重的经济负担。为了减少学生在经济方面产生的沉重压力，能够以更好的心态去面对高考，所以，让学生提前了解大学期间在经济方面的情况。

兼职，形式多样的兼职，不仅可以让学生减轻部分的经济负担，同时也能提前体验社会劳动的意义，收获更丰富的社会经验，可谓一箭双雕。

奖学金，奖学金的评定条件主要是针对学习和学生工作，有助于促进学生共同综合素质的发展的同时也可以解决学生的经济问题。

三、品味一起奋斗的滋味

(1)分享高三的经历与学生交流高三的学习方法和学习心态。

(2)学会体会高三的“辛酸”和“甘甜”总结高三的学习经历中的付出和收获。为学生加油、鼓劲，提高学习动力。

【活动效果】

通过学习，学生能更深刻、真实地了解大学生活，对大学生生活更加向往，产生的强的动力。同时，进一步思考高三的学习生活。

【活动反思】

需进一步了解学生的学习状况，考量学生的学习水平。以便适当地为提供适当的目标参考，以及为他们的学习方法和态度提供可行、可供借鉴的设计。

心理班会教案设计方案篇四

二、活动时间□20xx年3月25日第八节

三、活动地点：高三(2)班课室

四、活动对象分析：

“一诊”考试作为高考前第一次重要的“大练兵”，被老师学生看得很重。所以，一诊的成绩往往会导致学生情绪的极大波动。有的学生会因为好成绩而精神大振，而也有不少的学生会精神萎靡，甚至会滋生自疑的念头。在这个时候，激励取得好成绩的学生再接再厉，鼓励成绩不好的学生们坚信自己的梦想，为梦想而努力极为必要。因此，我们设计了主题为“花开不败在高三”的班会。

五、活动过程：

一我们的二班，我们的家。

二花开不败在高三

(1)为了自己的人生，加速！

(2) 永不言弃，勇往直前！

(3) 花开不败在高三！

三我们的誓言！

六、活动目的和预期效果：

1. 增强学生的学习动力，激励着每一个有梦的学生，让他们有自己的勇气去追求梦想。
2. 调整心态，积极面对高三仅剩的70天的学习生活。以花开不败为主题，让学生时刻鼓励自己，达到激励奋发向上的良好效果。

心理班会教案设计方案篇五

- 1、通过班会，了解雾霾天气带个我们的伤害，并掌基本的预防方法。
- 2、 激励学生自觉的保护环境，从小事做起，从身边的点点滴滴做起。为我们的家园增添一份努力。赶走雾霾天气。

班会准备：

有关雾霾天气的图片、新闻片段、相关课件等。

班会过程：

同学们，最近几天我们的周围都发生了什么样的变化呢？

(答：“都带着口罩来的……” “课间活动不能出教室” ……)

是啊！因为现在的空气污染越严重了，所以雾霾天气就越多，危害也就越大，给我们的生活也带来了很多的不方便。

播放有关雾霾的新闻片段。

出示雾霾天气的图片。

你们有什么感受。

学生小组合作讨论，推行代表全班汇报。

老师总结：同学们回答的都很好，空气的污染对我们以后的生活确实带来了很大的不方便，如有的同学回答说：以后我们不能经常在室外玩耍了……更重要的是，还有可能极大地损害我们的身体健康。

老师总结什么是雾霾：空气中悬浮着大量的烟、尘等微粒遇到水气而形成的混浊现象。

提出要求：在雾霾天发生的时候，尽量减少课外活动，上学放学路上要注意交通安全，戴口罩。并将班会内容讲给家长听，相信我们大家一起努力，共同应对雾霾天气带来的诸多生活不便。

同学们，通过今天的主题班会，我们再次认识了雾霾天气带给我们的困扰，对人体的伤害有多大，所以，为了我们蔚蓝的天空，我们应从今天开始，人人做到保护环境，争取做到低碳环保，尽量不燃放烟花炮竹，多植树多种草，提高空气质量，为人类造福，为自己造福。

学生畅所欲言。

心理班会教案设计方案篇六

3月

多媒体教室

开学以来，学校和老师积极响应国家发出的号召，培养学生“三爱三节”的良好行为习惯，做到爱祖国，爱劳动，爱学习；节水，节粮，节电。特此举办以“三爱三节”为主题的班会，强化学生的思想观念以及对“三爱三节”的理解与重视。

1. 让同学们深入了解“三爱三节”的具体含义。
2. 教导学生如何践行“三爱三节”。
3. 通过主题班会的学习，培养学生良好的行为习惯，使“三爱三节”真正的融入到以后的学习生活中。
4. 利用主题班会普及“三节”小知识，
 1. 班干部负责班会黑板装饰，主要体现“三爱三节”的主题。
 2. 提前通知学生通过询问、上网、看书等方式，收集节水，节粮，节电小妙招。
 3. 将班级划分成小组，选出发言人，便于班会进行过程中汇总小组意见发言。
 4. 准备“三爱三节”相关材料，制作ppt在班会进行过程中展开

心理班会教案设计方案篇七

- 1、使学生能分辨好的习惯和不良习惯，发现并改正不良习惯，提高自我控制能力。
- 2、进一步养成良好的生活、学习习惯。

班会过程：

一、班长宣布活动开始

叶__：我宣布以“好习惯，我养成”为主题的班会活动现在开始。

二、由中队长带领同学们学习10个良好习惯内容

刘__：请大家和我一起学习这10个良好习惯：

- 1、热爱祖国，升国旗奏国歌时自觉肃立；
- 2、文明礼貌，微笑待人；
- 3、学会尊重，耐心听他人说话；
- 4、保护隐私，别人的东西不乱动；
- 5、利人利己，用过的东西放到原处；
- 6、诚实守信，说了就要努力做；
- 7、待人友善，观看比赛文明喝彩；
- 8、遵守规则，上下楼梯靠右行；
- 9、勤奋自强，天天锻炼身体；
- 10、环保卫生，干干净净迎接每一天。

三、集体讨论

师：刚才，同学们学得很认真，老师很替你们高兴，我们一定要把这十个良好的习惯牢牢记住。最近，我发现在咱们班存在一些不文明现象，老师想在班会上提出来，我们大家进行一下小讨论。

问题1：上下楼站排速度慢，在队里随便说话。

问题2：课间不能做正当游戏，追逐打闹，尤其以男同学最为严重。

问题3：有的同学不太讲卫生，乱丢纸屑。

问题4：男生寝室晚就寝喜欢讲话。

针对老师刚才提出的问题，请同学们说说自己的想法。

生1：我每天领排时，咱班总有些同学在排里乱动，我管他还 不听，尤其是几个男同学表现的不好，我想对咱班的男同学说：“你们要认真站排，不要给班级扣分”。

师：听了刚才同学的话，男同学们，谁想说点什么？

生2：我在走廊和操场上站排的速度慢，还和前后的同学说话，我做的不好，今后我一定改掉坏毛病。

生3：我在课间经常和同学追跑，还被老师抓到过，今后我一定不 和同学追逐打闹了，课间和同学们做正当游戏。

师：同学们，刚才都说出了自己的想法，大多数同学都认识到自己身上的缺点和毛病，也都决心要改掉自己的缺点，老师希望你们可以说到做到。请同学们根据本班情况制定班规。

五、制定适合我班情况的具体班规。

班风：不比智力比努力，不比起点比进步

班训：抓住每一分，踏实每一步，拼搏每一次，成功每一回。

班规：自尊而不自居，自强而不自骄。

五、班主任做总结

同学们，你们今天的表现老师很满意，通过10个良好的习惯的学习，你们能清楚的认识到自己身上存在哪些不足，也都能在班会上为自己制定一个目标，下定决心改掉坏毛病，老师很为你们高兴。新的学期，是一个新的开始，老师相信你们有了好习惯的坚持，奇迹会出现的；老师更相信你们走到哪里，你们就会把好习惯带到哪里！

六、班长宣布班会结束。

心理班会教案设计方案篇八

1. 以“十岁生日”为契机，引导学生认识到生命的价值，父母爱的伟大，教育学生要珍爱生命、心怀感恩、懂得回报。

2. 通过展示三年来的学习成果，感受成长的快乐。

3. 激发学生对未来的美好憧憬，树立远大理想。

1. 发《告家长书》，请家长配合好以下事项：每位家长为孩子准备一封生日祝贺信，表达父母对孩子生日的美好祝福与殷殷期望；请家长安排好活动当天的工作，准时出席；如有照相机或摄像机也可带来，记录美好的瞬间。

2. 在会场排好座位，做好会场和舞台背景的布置工作：买好生日礼物

3. 给每位学生准备好一份点心（一块小蛋糕），会场中央放上大蛋糕。

4. 准备生日蜡烛、文件夹、感恩卡。

队仪式

（背景音乐起）

中队长：……. 各位老师，各位家长，各位亲爱的小朋友们下午好。今天, 我们欢聚一堂，共同庆祝我们十岁生日。“我的成长，感谢有你” 三年级十岁生日主题活动” 现在开始。

全体起立，稍息，立正。各中队汇报人数。

报告中队辅导员：本次主题队会应到人数 人，实到 人，一切工作准备完毕，报告人： 。

中队辅导员：接受你的报告，祝主题队会圆满成功。

出旗（音乐《出旗曲》）敬礼，礼毕。唱中国少年先锋队队歌（《队歌》音乐起）。请坐。

序幕 快乐成长晒幸福

主持1： 亲爱的爸爸妈妈，

主持2： 亲爱的老师们，

主持3： 亲爱的小伙伴们，

齐： 大家好！

主持1： 在父母、老师的培育下，我们迈入了人生的第十个年头。

主持2： 十岁，人生十岁！怎能不让我们兴奋和激动！

主持1： 十年前，我们呱呱坠地，来到了这个五彩缤纷的世界。

主持2： 我们走过的每一步，都渗透着父母对我们的爱，

主持3： 我们取得的每一点进步，都渗透着老师的心血。

主持4： 如今，我们在家长、老师的指导下，学会自主。

主持1、2： 一棵棵小树长出第十圈年轮，

主持3、4： 一朵朵芙蓉迎来第十个金秋。

主持1： 让我们一起向全体同学道一声：

齐： 生日快乐[happy birthday!]

主持1： 在这洋溢着欢声笑语的时刻，我们欢聚一堂，共庆生辰！

主持1： “我的成长，感谢有你”生日聚会，

齐： 现在，开始！

主持2： 请欣赏开场舞《幸福的脸》！（三1班）

（开场舞：《幸福的脸》）

第一幕 生命的孕育

（舞蹈结束，主持人1、2、4 上场。播放录音：新生儿的啼哭声）主持1：一声响亮的啼哭，唤起了那久已封存的记忆，十年前的某一天，妈妈在经受了一番艰辛之后，迎来了一个美丽天使的诞生。

主2：一声声的啼哭，好似一串串跳跃的音符，汇集成一支最动人的旋律。妈妈说那是她听到的最美的音乐。

主持2：小伙伴们，你们是否想知道，十年前，当我们的父母得知，他们即将为人父、为人母时，是怎样的心情？让我

们来听听爸爸妈妈的心里话吧。（家长代表上台发言，同时滚动播放照片。）

主持1： 我们的降临，是父母生命的延续，这份血脉的传承带来了希望，同时也带来了责任。小伙伴们，你的妈妈是否告诉过你，那十月怀胎的艰辛？ 主持2： 虽然这些记忆距今已十年，但相信这些点点滴滴的感受将永远留在父母的心里，直到永远。

有请三2班为我们带来的歌舞表演《隐形的翅膀》

第二幕 感恩的心

主持3： 谁言寸草心，报得三春晖。让我们由衷地道一声：亲爱的爸爸妈妈，亲爱的老师们。我们感谢你们！

部分学生读感恩卡表达谢意并送花（各班一位）

a□美丽的花束，传递我们浓浓的爱。

主持3、： 在今天这个特殊的日子，长辈们对我们也有着充满爱的祝福。就让我们来听听**故事妈妈的嘱咐和叮咛。

b□悠扬的乐曲，表达我们深深的情。

请欣赏三（4）班表演的课本剧《宝葫芦的秘密》

第三幕 成长的足迹

合：我们是小学生了！

（出示校园景色、学生上课学习等照片）

主持2 在同济实验，我们三年级的137个小伙伴彼此关爱，共

同成长，组成了一个快乐的大家庭。伴随着父母的期望，我们渐渐长大。

主持1： 在同济实验美丽的'校园里，我们快乐地成长。

主持2： 我们学到的本领也越来越多。

为了开拓我们的眼界，学校每个学期都会组织丰富的社会实践活动。让我们回顾一下那些让人记忆犹新的片段吧。

（多媒体出示照片）

请欣赏三（3）班的时装表演《快乐童年》

主持1： 十岁生日是一个值得庆祝的日子，庆祝我们的诞生，

主持2： 庆祝我们的成长。

主持1： 我们的成长牵动着父母的心，

主持2： 我们的点滴进步牵动着老师的心。

主持1： 我们骄傲：书法、绘画、弹琴，样样都会。

主持2： 我们自豪：英语、科技、电脑，硕果累累；

主持1： 我们按捺不住激动的心情，要大声宣布：

主持2： 我们真棒！

主持1、在这几年里我们硕果累累，请同学分享他们的喜悦吧。

（各班获奖同学汇报成绩）

主持3： 跨过十岁的门槛，无知的孩子已变得懂事

支持4：我们十岁了，我们已懂得感激，学会珍惜

主持3：我们十岁了，我们将肩负责任，绝不推卸

主持34：我们长大了，我们懂事了。

支持4：今天，我们即将许下10岁的承诺，肩负起属于自己的责任。

支持2、：在我们毕业的那一天，我们将实现承诺，让美丽的承诺树开花结果 支持1让我们举起右手，许下10岁的承诺。

承诺仪式（背景音乐可以是队歌）

誓词：

主持3：今天我们的爸爸妈妈都为我们准备了一份富有深意的礼物，亲爱的老师们也为我们送来了一首诗，共同祝福我们的生日。

教师送诗

主持2、：听，生日的歌曲已响起。

主持1：看，我们的生日蛋糕正向我们缓缓驶来

主持3：十全十美是赞美人生中的美满，而十岁是人生第一次的美满。

主持1：让我们在这梦幻的烛光前，留下最美丽的合影。

整队合影

主持3：现在让我们许下美好的心愿。（第一排学生围站在蛋糕旁）

主持4：今天许下的心愿是明天飞翔的翅膀，将承载着我们的理想，翱翔在广阔的天地间！

主持1：小寿星们，让我们吹灭蜡烛。切开美丽的蛋糕。

校长、班主任各带领一名学生，切蛋糕

主持2：伙伴们，不要吝惜你们的掌声，让我们和着这节拍，将我们的祝福送出，共同祝愿大家生日快乐！

“我的成长，感谢有你三年级十岁生日主题活动”到此结束。全体起立，退旗（音乐：退旗曲），敬礼，礼毕，请坐。