

青春期健康教育班会教案(汇总10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？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

青春期健康教育班会教案篇一

14，15岁的女孩子几乎都进入了青春期，身体发育产生的生理、心理等一系列变化，为了消除孩子们成长过程中的恐惧、紧张心理，避免尴尬场面的出现，向同学们讲解一些女性的生理知识非常有必要。

教师开场白：我今天不仅是以老师的身份，同时也是以朋友、母亲或者是大姐的身份和大家聊聊女性的身体。我想我们班绝大多数同学都经历了初潮，那说明你们长大了，但是你们真正了解你们的身体吗？你们知道怎样保护自己的身体吗？以下我向你们展示的内容会帮助你们更好地了解自己的身体，还会回答你们心中存在的一些问题。希望大家能够抛开羞涩，大大方方地参与讨论。首先让我们观看一个关于青春期的短片。

1. 认识你的乳房

乳房的功能：少女乳房发育因人而异：选择合适的胸罩。

2. 月经

初潮；月经周期；注意事项；痛经；白带异常

3. 如何处理自己的青春痘

4. 女孩子的自我保护

教师总结：希望从这节课中，同学们可以了解基本的生理卫生保健知识，同时也做一个自尊自爱懂得自我保护的女孩子。

教师点评：这节课对女生非常有用，在上课结束时，学生齐声对我说：“谢谢你，老师。”听了这句话，我很满足。这节课也大大缩短了我和我班级里女生之间的距离，增强了她们对我的信任度和亲密感，课后立即有两位女生来找我咨询她们的生理疑问，我觉得通过这样一堂课使得学生更加了解自己的身体，同时也提供给她们一些方法，去面对生活中可能出现的问题，这对于处于青春期的女生来说很重要。

青春期健康教育班会教案篇二

帮助学生了解兴趣是学习的动力，引导学生在学习、生活中培养广泛的兴趣。

字谜答案 扇形的小苹果找座位图 四组数学口算机 录音机 配乐录音带

1、导入

教师：今天我们先来听一段录音故事。（播放麦克斯韦小时候的故事配乐录音）

2、学文明理

提问：谁来说说小小的麦克斯韦为什么喜欢提出许多问题？

（学回答后教师小结）

教师：同学们说得很好，麦克斯韦对什么事情都好奇，都想知道究竟，这是一种学习的兴趣。正是因为有了这种学习的兴趣，麦克斯韦最后成了英国著名的科学家。

许多有成就的人，他们从小对自己身边的事物有极大的兴趣。衣同学们看看书上还为我们介绍了其他的人。

（学生自己阅读课文中有关达尔文及严文井的故事）

教师：听了刚才的故事，看了书中的课文，请同学们说说看书的想法。（学生自由发言）

3、活动明理

（1）请同学们分组说说自己的兴趣是什么？说完后再选一名代表给全班同学说说你们组的发言情况。

（2）做个放松小游戏

出示课前准备好的字谜条幅粘贴在黑板上，请学生猜。将学生猜中的答案随时粘贴在字谜的旁边，并为猜中答案的学生发一颗智慧星。

（3）谁来帮助苹果娃娃

分别将扇形的填字游戏及写有“青、晴”等文字的苹果贴在黑板上，谁给苹果娃娃找到座位，就请谁把苹果娃娃带到他的座位上。

（4）开个小擂台赛

分别出示口算比赛题，每次两名同学比赛，看谁能当擂主，教师为擂主颁发证书。

（5）想想自己最感兴趣的课有哪些？把它填在书中的表格中，填写完后再想一想自己为什么会喜欢这些课？对自己不喜欢的课，想个办法使自己对这样的课有兴趣。最好能将这个办法写在表格后面。

4、总结全课

同学们喜欢今天的学习吗？大家的回答和笑脸告诉了老师。你们很喜欢这样的学习。其实我们的学习都能像今天的学习这样使你有兴趣。请同学们回家后问问自己的家长，他们的学习兴趣，并请你的家长和你一起动脑筋，找一找培养学习兴趣的好方法。

帮助学生知道什么是真正的自我，什么是对自我的正确认识，懂得什么是悦纳自己。通过活动，引导学生正确地评价自己。知道正确评价自己有利于身心健康。能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

写有关人物的形容词题板、格言条幅、个人小时候的生活照片、森林动物演出大会故事配乐录音及录音机。

1、导入

同学们，老师知道大家都是乐于助人的好学生，今天，老师为大家带来了一个小朋友，它最近的心情不好，请大家帮助它。

2、学文明理

（播放课文录音故事）

请每个同学对小黄莺说句话，老师把大家说的话录下来带给小黄莺。

（学生轮流发言的同时老师为学生录音）

在我们的生活中在许多人，他们也有过小黄莺这样的烦恼，但是他们能正确的对待自己的问题。书中的课文就给同学们介绍了一名美国残疾人的故事，请一名同学给大家读一读。

3、活动明理

(1) 分角色表演“小马过河”。表演结束后

a.请小马说说开始时为什么不敢过河？

b.请观众说说后来小马为什么又敢过河了，完成了妈妈交给的任务？

(2) 模仿人物：请参加表演的同学尽量表现出被表演同学的特点与优点，然后请问同学们猜一猜被表演的同学是谁？这个同学还有什么优点？再请这位同学说说自己的优缺点以及自己的特点。

(3) 发给每个学生一张图画纸，并将写有形容词的条幅贴在黑板上，请同学们参照词语为自己画像。

要求：画得不好没关系，但要在图画上表现出自己的优点。

4、总结全课

今天，同学们在活动中开始学会怎样正确地找到自己的优缺点，回家后请你将课后[实践园]中的话读给妈妈听听，再把[实践园]中的小报作好，把它贴在你的床头，每天看看自己的长处，增加一份信心，就会增加一份前进的力量。

最后老师送给同学们一句话：要记住，不论美丑，世界上只有一个你。

青春期健康教育班会教案篇三

调整心态，把握成功

1、这次活动，就是要让学生拥有积极健康的心态，紧张而忙

碌的学习，让学生们能轻松愉快地度过小学阶段的学习生活。

2、通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情感，使其拥有积极稳定阳光的情绪。

3、让家长更了解学生的压力，理解学生的心理，能与学生真情沟通，使家庭教育和学校教育很好地结合起来。

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生敢于发表自己的想法，培养学生团结互助的精神，从而达到以上活动的目地。

收集自己崇拜的名人名言，名人事例，目的是想让学生用名人事例来激励鼓舞自己。

“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

（一）学生自背班训：“我自信我快乐，我拼搏我成功”。

（二）打开心窗说说心里话：

时间荏苒，光阴似箭，同学们又带着各自的理想，来到学校追求知识。这段时间以来，我们同学感受到毕业班的学习和以前有什么希望对您有所帮助，感谢下载与阅读！

1、压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

2、厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。

3、人际冲突心理。包括与老师、家长、同学的冲突，生活在不和谐、不协调的人际关系中。

（三）讲故事，明道理。

大家先看一个故事，看看这个故事告诉你一个什么道理？

（略）人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往铸成了很大的差异。很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，他能乐观地面对人生，热情地接受挑战 and 应付一切困难，那他就成功了一半。

1、大家收集一下，积极的心态有哪些？让学生明白：要想成功，首先得要有积极阳光的心态。积极的心态有：乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜、勇敢、坚强、有意志力、有强烈成就感等。

2、林肯的失败、成功史：（坚定的信念、积极的心态，让林肯成希望对您有所帮助，感谢下载与阅读！功。让学生明白：成功的路充满荆棘，在失败挫折面前，我们要更勇敢、更坚强、更有意志力，才会赢来成功。）

青春期健康教育班会教案篇四

- 1、通过活动，使学生学会并懂得与父母正确相处；
- 2、培养学生正确表达爱；
- 3、通过活动初步体验换位思考，促进心理健康成长；
- 4、通过活动，让学生对如何与老师及他人相处有所思考。

活动一：换位思考 体验宽容

（一）、激趣导入

(1)、观看趣味心理图片，导入新课。

(2)、回顾生活场景，导出绘本。

(3)、欣赏绘本并交流，引出主题。

(二)、了解分享

(1)、回顾填写，提取你最不想听的“不可以”。

(2)、情趣表演，体验在“不可以”中各个角色的不同反应。

(3)、随机采访：面对爸妈的“不可以”，你的心情怎样？

(三)、换位思考

(1)、调换角色，情景表演。

(2)、随机采访：面对孩子的不理解，你的心情怎样？

(四)、及时小结

理解心理小贴士：冷静倾听 换位思考 包容理解

活动二：由此及彼 思考相处之道

(一)、由此及彼

(1)、由绘本前言，引出《大卫上学去》。

(2)、欣赏绘本并交流。

(二)、深入思考

(1)、交流：在学校，你遇到过这种情况吗？

(三)、及时小结

欣赏绘本结尾，体会父母，老师的爱。

拓展延伸 深化认识

(一)、交流学习收获。

(二)、欣赏趣味心理教育图片。

青春期健康教育班会教案篇五

结合锦苑小学发展三年规划目标，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，发挥心理辅导室的优势，通过各种途径继续认真开展多种多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念，改进教育、教学方法，改进班主任方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的心理氛围。

二、具体目标

1. 做好开心小屋心理咨询室档案工作。
4. 继续开展班级心理健康教育活动课。
5. 做好家长辅导的心理健康知识讲座。
6. 利用每月的最后一周班队会加强对学生的心理健康教育；
7. 选好每班心理保健员，并对他们进行培训；
8. 关注教师的身心健康，聘请胜利医院妇产科主任讲解如何

关注女性健康。

9. 加强教师的心理素质拓展训练；

10. 做好班主任心理健康教育的培训工作，聘请心理专家心理健康知识讲座。

11. 加强与特校的联谊活动，培养学生对弱势群体的关爱。

三、具体工作安排：

三月份

1. 心理咨询师建档工作；

2. 开放开心小屋：

时间：周一--周五下午15：35--17：15

3. 选每班爱心小队长并培训；

4. 利用家长会时间，做好家长心理辅导知识宣传；

5. 聘请胜利医院妇产科医生讲解女性健康知识讲座；

6. 月末心理健康班队会；

7. 设立心语信箱、红领巾广播站“心灵之窗”板块；

四月份

2. 月末心理健康班队会；

3. 加强教师的心理素质拓展训练；

五月份

1. 做好5.25心理健康宣传活动；
2. 月末心理健康班队会；

六月份

1. 做好开心小屋工作总结；
2. 做好个案与团体辅导的资料整理工作。

青春期健康教育班会教案篇六

近年来，大学生群体中的心理健康问题日益突出。心理障碍、心理疾病发病率逐年增加，焦虑、疲惫、失眠、人际交往障碍等问题普遍存在。这不仅影响着他们正常的学习和生活，影响着他们适应社会的能力，也关系到我国年轻一代生力军的培养质量。因此，如何使大学生拥有健康的心态，已成为高校普遍关注的问题。

一、总体思路

20xx-20xx学年地质20xx级心理健康教育工作的总体思路是：坚持以培养人才为根本，以“关爱学生，引导学生，服务学生，成就学生”为工作方针，以健康教育为主线，以提高整体心理素质为目的，以培养心理健康大学生为目标，以活动为载体，以管理为手段，以服务为基础，不断加强和改进学生心理健康教育工作，努力提升教育工作的质量和水平。

二、建立常规工作模式，多方位落实工作

- 1、开展心理健康教育，建立学生“心理档案”。配合学校心理咨询中心对每位学生进行心理健康状况进行一次普查。

2. 建立“特殊心理学生”的心理健康档案。向同学了解情况，做好“特殊心理学生”的摸底工作。特别是性格孤僻学生、网络成瘾、抑郁的学生的登记建档工作。有针对性对这些学生加以关注，加强这些学生的疏导，给他们提供支持系统，丰富他们的业余生活，提高他们的生活情趣。

3. 积极配合心理咨询中心做好各项调查，如单亲离异家庭学生、特殊情况学生的调查，建立危机事件预警和上报工作。

4. 鼓励学生选修《大学生心理健康指导》等公共选修课。加强对自我认知的了解。

三、开展常规辅导工作

1. 做好个别辅导。个别辅导始终是心理工作非常重要的一环，准时开放心理咨询室，按时值班，做好来访学生的接待、咨询以及心理咨询记录和个案分析。

2. 小团体心理辅导活动，对于问题类似，情况相通的大量个案，可分批在咨询室开展小团体心理辅导，使心育工作更高效更广泛。如人际困惑团体辅导、学业困惑团体辅导等。

3. 开展心理咨询接待，提供心理健康教育讲座，并指导学生社团开展一系列的心理健康宣传活动等常规业务。

4. 建立深度辅导和心理委员辅导相结合为辅导模式，以寝室信息员、班级心理委员以及深度辅导员为信息链做好日常工作。

3. 组织好所带班级心理委员、寝室信息员参加校、院两级的心理健康知识培训。

四、心理健康月具体工作安排

2. 12月份组织开展考试周压力示范教育活动。
3. 4月计划邀请校外心理专家开展大学生恋爱观讲座，以期帮助学生树立正确的恋爱观。
4. 5月组织心理委员和部分同学开展如何识别抑郁症。
5. 组织部分班级及学生参与校“5.25心理健康周”系列活动。

青春期健康教育班会教案篇七

大家早上好，今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，传递快乐！享受快乐！

再次，要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

青春期健康教育班会教案篇八

“和谐心灵，健康成长”心理健康主题班会

二、班会背景：

五月份是心理问题的高发期，为了引导同学们关注自身的心理健康，在情绪波动时懂得自我调节。

三、班会时间：

__年5月16日晚上7:30-9:00

四、班会地点：

教学楼a103教室

五、与会人员：

国贸0982全体同学

六、活动流程：

1、活动前期：

策划活动的内容，步骤，细则，班委讨论具体活动策划书。

2、活动中期：

准备教室，材料，人员安排，班委从下午__开始精心地布置教室。

3、活动中期：

按照策划书上的活动安排，由主持人引导，让全体同学对心

理与成长有个初步的了解，大家一起参加到班会活动中。

七。班会影响：

1、通过这次班会，我们了解了我院心理健康和教育的管理，服务机构以及服务内容。心理委员黄琼的发言，让我们更深的了解了心理与个人成长的重要关系。

2、在班会安排的自由发挥时间里，黄伟，张环，彭雨峰勇敢的走上台为大家表演节目，带动了大家的活动积极性。

3、整个活动过程中，同学的热情都很高涨，绝大多数同学都参与进来了。其中刘叶红同学在短时间内甚至表演了三个节目。大家在“讨论主题话题”的环节中主动发言，各抒己见，让大家了解更多关于主题的新颖的观点。加强了我们对心理健康的重视。在“讲优点”环节中，几乎每个同学都指出了另一个同学身上的优点，有助于同学之间的了解，增加了同学之间的交流。再来谈谈本次活动的主持人。主持人由胡中平跟彭玉洁担任，他们为此次活动投入了相当大的精力，会前积极认真的准备台词，会中积极配合并鼓励大家参与活动。

4、活动中准备的小游戏，除了3个人以外，大家都参与到了游戏中来，抛开谈话节目的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活的主题。

5、班会结束后大家一起打扫教室。

6、在活动的过程中我们不仅对心理健康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。所以说，本次活动相对而言是比较成功的。

青春期健康教育班会教案篇九

为了积极响应我院朋辈工作辅导室的号召，迎接“5.25”大学生心理健康节的到来，并针对我班实际情况开展以“好心态，好生活”为主题的心理班会，旨在引导同学们能有积极、乐观的心态面对生活中的学习、爱情，能够自我管理调节情绪，拥抱美好生活。

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%，普遍都存在一些心理困惑，大学生因学习压力大或恋爱受挫等原因自杀或谋杀等事件频频出现，最近中南大学出现了一起惨烈的谋杀案，为了端正同学们的心态，是同学们积极快乐的对待生活，特地召开此次班会。

好心态好生活

20xx年5月19日星期四2:00—4:00（待定）

年轮广场（待定）

金融2班全体成员

- 1、像同学们介绍一下“5.25”大学生心理健康节的由来
- 2、辅导员谭老师讲话
- 3、同学们讨论主题话题

该怎么处理解决学习中的压力

该怎么处理好人际关系

该怎么树立正确的恋爱观

4、对一些典型案例进行思考

“5.8”中南大学惨案

5、做心理测试题

6、小游戏

口传悄悄话(我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情，一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。)

7、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

8、辅导员总结

青春期健康教育班会教案篇十

心理健康是现代健康观念中非常重要的一部分，近年来，中小学生学习心理健康教育越来越受到重视，那么，下面是本站小编给大家整理收集的心理健康教育主题班会教案，供大家阅读参考。

：我们班处处有关爱。

小学生缺少爱心，需要进行教育。

：通过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班集体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

：班班通电子白板展示心理健康教育。

一、班主任介绍班会内容。

同学们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，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，同学之间应互相有关爱。

老师现在给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁？同学们齐声说：“温宇馨”。

下面就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

……

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。但是，同学之间不应该这样。温宇馨同学的家庭情况，大家还不知道。她父

亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每天都靠她自己想、自己做，想一想，你们自己的家庭有人关爱，而她呢？我们与她相比，一定不能再歧视她，应该互相关心，互相帮助，让她克服掉毛病，成为我们班集体里人人关爱的同学。

三、小组讨论：

1、今后同学之间应该怎么做？

2、找代表发言。（归纳）

(1)、同学之间，要学会友好。

(2)、同学之间，要学会尊重。

(3)、同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

(4)、同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

(5)、同学之间，要学会体贴。

四、播放小学生心理健康教育片。

让学生观看。

五、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里，学会相处，学会交往，让每个同学都能感觉到班集体里处处有关爱。

1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。

2、使同学们克服浮躁、保持平和的心态、踏实学习。

一、导入课题

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么？

(健康、金钱、事业、爱情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

(学生发言后教师总结如下)：

老师：同学们，现在人们对健康的要求越来越重视，健康对每个人来说都非常重要。我们在关注身体健康的同时，更应该关注心理健康。

联系学习，我们更应该有个怎样健康的心理呢？

二、班长主持

1、提问如何解释浮躁，为何会存在浮躁心理，怎样克服，让同学们自由发表看法。

2、班长总结(见补充材料)

三、全班同学集体学习诸葛亮的《诫子书》片段。

《诫子书》片段

诸葛亮

四、全班同学积极参与讨论。

(1)两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自己对上述话题的看法，谈各自的亲身体会。方法和形式可以多种多样，或推荐同学，或指定每组两个同学等等。

(2)做好各方面的文字记录(尤其是同学们的发言)，简要写出此次班会的总结(成功经验、失败教训等等)，形成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结，指出亮点和不足之处。

这次班会的主题极具针对性，意义重大。因为是同学自发组织协调，

班会气氛和谐，很多同学都能主动起来发表自己的看法见解，大部分同学能够认真地听并且积极思考。

这次班会让同学们受到了很好的心理教育，同学们心态平和，积极进取，找到了克服浮躁的方法：(1)明确目标，加强学习，勤于思考。(2)保持一颗平常心和正确的进取心。人贵有自知之明，非宁静无以致远。克服浮躁，要有这种心宇澄清的境界。在成绩、荣誉和位置面前，要始终能够正确认识自己。要化急躁为急迫，在学习、工作和生活中保持紧迫感，增强进取心，努力搞好学习。