

# 小学健康教育班会课件 心理健康教育班会教案(精选8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 小学健康教育班会课件篇一

进入青春期的青少年朋友开始越来越关心自我，自我意识越强就越想肯定自己。但由于心理的不成熟，有偏爱幻想，在生活中免不了有些不顺心的事情，一旦经受了挫折很容易一蹶不振。了解挫折的现实性和普遍性，做好抗挫折的心理准备，是学生成长过程中重要的一课。

1. 了解同学面对挫折时不同的心理反应。
  2. 帮助同学做好抗挫折的心理准备。
  3. 了解在生活中挫折的现实性和普遍性。
  4. 反省自己面对挫折时的习惯反应。
  5. 掌握抗挫折的方法。
  6. 做好应对挫折的心理准备。
- 
1. 反省自己面对挫折时的习惯反应。
  2. 掌握抗挫折的方法。
  3. 做好应对挫折的心理准备。

1. 一曲难忘
2. 生活中的风雨
3. 化干戈为玉帛
4. 在风雨中成长

步骤一：同唱歌曲《真心英雄》，回答问题

1. 歌曲中的“风雨”指的是。

“彩虹”指的是。

2. 把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。这句话告诉我们生活中的的是不可避免的。要取的成功，必须经历。

3. 什么是挫折？《挫折的定义展示》

步骤二：挫折的心理测试

生活中我们常遇到不同的挫折，就如同坠入深渊一般。但不同的人对挫折的体验是不同的，同一件事，有的人挫折感小，有的人体验到的挫折感却极大。下面是一些你曾经遇到过的例子，根据下列所标出的挫折感等级，请你在相应的等级上画勾。

步骤三：讨论挫折产生的原因

1. 外在的客观因素：

1) 自然因素：指由于自然的或物理环境的限制，使个体的动机不能获得满足。如：人不能长生不老；天灾人祸；生离死别等。

2) 社会因素：指人在社会生活中所受到的人为因素的限制。其中包括政治，经济，民族习惯，宗教信仰，法律，文化教育的种种约束等。如：学非所用；学习课程与兴趣间的矛盾；家长和老师教育方法的不当等等。

2. 内在的主观因素：

1) 由个人的容貌，体质、能力、知识的不足，使自己所要追求的目的不能达到而产生的心理挫折。

2) 由个人动机的冲突而引起的挫折。

有三种动机冲突形式：

双趋冲突 双避冲突 趋避冲突

步骤四：让同学评价对待挫折的不同的态度

挫折使人紧张、心情压抑、内心痛苦，挫伤前进的积极性，阻碍成长，但它更可以使我们得到意志的锻炼，学会应付挫折是我们生活中的必修课。以下是几位同学遇到挫折时的不同反应，请你对他们做出评价。

某同学：不顺利时瞧谁都别扭，总拿其他同学出气。

评语：

某同学：遇到挫折时，总是说：“我什么都干不好，以后不做了。”

评语：

某同学：遇到挫折时总是鼓励自己：“从哪跌倒从哪爬起。”

评语：

步骤五：讨论抵抗挫折的正确方法

一. 放大心胸

二. 再加把力

有些事情你没有成功,并不是因为事情太难,你的能力不够,而是因为你没有付出相应的努力,记住,功到自然成。

三. 改变行为

四. 调整目标

《山海经》记载,夸父是一位跑得很快的人,有一天他突发奇想,要与太阳赛跑,虽然他不懈努力,但最终没能追赶上太阳,结果死在了道上。记住,跳一跳能达到的目标是最佳的目标。

步骤六：诗朗诵《驶向彼岸的船》

总结：在歌曲〈阳光总在风雨后〉的歌声中结束,并总结启示：

1. 挫折是把双刃剑。
2. 抵抗挫折,力量不在别处,就在我们自己的身上。

总结与反馈：

## 小学健康教育班会课件篇二

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。

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

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。

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

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。）

## （三）挫折与困

a□才大家也知道得到礼品而高，没有得到而沮，同我遇到困也免会泄气，我要学会持不懈的精神。

b□格言“我得坦途在前，人又何必因一点小障碍而不走路呢？——迅”故事1放影像（海姐姐）

同学你遇到挫折和困是怎做的呢？同学手回答。

a□泄法：打枕，写日

b移法：到外面玩，做的自己喜的事

c□位法：人遇到此事，会怎做

d□求助法：找人，找法

名言是我的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

## 小学健康教育班会课件篇三

虎子特别喜欢家里一只黄嘴巴的小鸡，就对妈妈说自己想好好照顾它。妈妈说：“你行吗？”虎子说：“我能行。”妈妈

便把小鸡交给虎子照看。刚开始的时候，虎子很用心地给小鸡舔食加水。几天后，他一玩耍就忘了照顾小鸡。有一天，虎子正玩得高兴，忽然看到别人家的小鸡在觅食，他才想起自己的小鸡。等他跑到自己家的鸡笼旁，只看到空鸡笼里的几只鸡毛，小鸡已不知道被什么东西叼走了。虎子很伤心的哭了起来。

师：看了这个故事，请同学们讨论一下，虎子做得对吗？为什么？学生讨论，交流，老师请几位同学回答，随时予以点评。

学生思考，回答。教师明确：

责任心就是答应了别人的事情，一定要做到；该自己做好的事情，一定要做好。

2、师：下面请同学们帮“责任心”找找它的小主人吧。

教师展示小事例：

(1). 小刚每天坚持做早操。

(2) 李宇答应别人的事情总是努力做到，说话向来算数。

(3) 陈乐犯了错误总是勇于承认，并努力改正。

(4) 李罗天天不完成作业，他觉得学习是为了父母和老师。

(5) 燕燕玩过玩具之后从来不收拾。

(6) 莎莎犯了错误，从来不把责任往别人身上推。

(7) 点点与同学一起出去玩耍，可是她总是迟到，一直与同学们都不愿意和她一起玩了。

学生活动：我为“责任心”找到的小主人是：

3、师出示问题：(1). 你有没有遇到过别人答应你却没有为你做到的情况?谈一谈你当时的感受和想法。

学生活动，讨论，交流，回答，教师应予以点拨、指导。

4、师：通过上面的活动，同学们已经明白了什么是责任。

那么，我们应该从哪些方面培养自己的责任心呢?

学生讨论，交流，回答。

教师明确：

(1)做自己应该做的事。比如：自己收拾玩具、整理书包、尊卑上

学需要带的物品、独立完成家庭作业等。

(2)主动关心他人，体谅他人，有感恩之心。比如，爸爸妈妈病了，

展示小案例：

班主任王老师今天早上一走进教室，就看到了教室地面上的纸屑，她皱着眉头问到：“昨天是哪个小组值日?”“我们组。”小组长张红不安地站了起来。王老师说：“教室里怎么有这么多的纸屑?”张红说：“昨天我们将教室打扫得很干净。”王老师严肃地看了一会儿全班同学，然后重重地看了张红一眼，张红委屈地流下了眼泪。教室里静极了。范磊偷偷地看了看老师和张红，心想：“这些纸屑是我早上和同学打闹时撒落的。”看到张红替自己承受过错，范磊想站起来，但是看到老师严肃的神情，他又犹豫了。“我该怎么办?”“我的过错怎么可以让别人承担……”想到这里，他低着头慢慢地从座位上站了起来：“老师，是我扔的，我错了，

下课我一定打扫干净。”没想到，老师严肃的神情一下子变得柔和起来：“范磊同学，你能站出来，老师很高兴。同学们犯错时难免的，勇于承担责任，勇于改正错误才是最重要的。”张红带头为范磊鼓起了掌。

(3)勇于对自己的过错负责。如果我们泛滥错误，要勇于承担责任，不要让别人为我们承担。

5、教师总结，班会结束。

## 小学健康教育班会课件篇四

### 一、指导思想

新学年，大学生心理健康教育与咨询中心以中共中央国务院《关于改进和加强大学生思想政治教育工作的意见》、教育部《进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》和《普通高校大学生心理健康教育工作实施纲要》等文件的精神为工作指导纲领，结合我院本年度的工作重点，紧紧围绕“宣传心理健康知识，增强心理健康意识，推进心理健康教育，营造和谐校园环境，促进学生健康成长”的总体目标，以本年度国家教育部对我院的教学评估及学院创办省级骨干院校为契机，扎实做好大学生心理健康教育与咨询的各项工作，引导大学生更好的悦纳自我，认识自我，调整自我，发展自我，增强预防和克服心理问题的能力，塑造其健全人格，为提高我院心理健康教育整体水平，促进良好院风学风的形成和大学生健康成长发挥积极作用。

### 二、主要工作

#### (一)开展形式多样的校园心理健康教育宣传活动

1、利用展板、橱窗、广播、网络、《若水心灵》报、学工简报等方式广泛宣传心理健康知识。

- 2、完善 “心理健康” 网页建设。
- 3、邀请校内外专家、学者开展心理健康教育专题讲座。
- 4、指导各班级有计划、有针对性地召开心理健康教育主题班会。
- 5、加强大学生心理健康教育课教育教学活动。
- 6、 指导心理委员及寝室联络员做好心理健康知识宣传活动。

## (二) 申报、完成合格心理咨询室的建设和验收工作

省教育厅立项的我院合格心理咨询室建设项目，经过20\_\_年一年的建设准备工作，基本具备验收条件，20\_\_年上半年心理健康教育中心将申报、完成合格心理咨询室的验收工作。

## (三) 开展对专职咨询人员、辅导员和心理委员的培训工作

- 1、组织专职心理咨询人员及四系部心理辅导老师到校外参加培训工作。
- 2、心理健康教育中心做好对新生辅导员、院心理健康部成员、心理委员和部分学生干部的心理咨询专业知识培训工作。

## (四) 配合学院完成心理健康教育院、系两级管理机制

## (五) 组织开展“5、25大学生心理健康教育宣传周”系列活动

- 1、举办《若水心灵》报展、心理健康知识图片展、横幅等宣传心理健康知识。
- 2、举办一期团体辅导、心理拓展活动
- 3、开展心理专题影片展播与赏析活动。

4、开展心理健康原创作品征集活动。

6、举办签名倡议活动。

7、现场心理咨询活动等

8、开展优秀心理委员评选活动。

#### (六)做好重大心理危机事件的预防工作

1、坚持心理委员的周汇报、月排查制度，进一步规范签到工作。

2、以5·25心理健康周活动为契机，开展对全院学生的心理危机排查工作。

3、利用“心新相惜”qq群，加强对心理危机排查的宣传力度。

#### (七)做好20\_\_级新生的心理健康教育工作

1、结合入学教育，组织开展新生心理健康教育讲座，普及心理健康知识，树立心理健康意识，提高新生对新环境的适应能力。

2、利用大学生心理健康课做好新生教育工作

3、认真开展对个案跟踪了解、及时引导、帮助。

4、针对新生特点，开展有针对性的团体心理咨询及训练活动。

#### (八)做好20\_\_年心理健康普查与建档工作

在11月上旬对20\_\_级新生进行“epq”和“scl—90”测试，对筛查出的问题学生发出面谈邀请信，进一步掌握真正有心理问题学生的情况，12月初将分析结果上报学生处，12月底完成

重点关注学生的心理档案建档工作。

### (九)加强心理健康教育的日常工作

1、认真做好学生心理辅导及心理咨询工作，加强心理咨询室的常规建设，坚持心理访谈值班制度，并有所侧重地进行跟踪调查，建立心理档案。

2、指导心理委员开展个别心理辅导

3、做好资料积累和个案分析工作

4、指导院心理健康部有效开展工作

5、做好团体辅导、拓展训练的开展工作

### 三、各项活动的具体安排时间如下：

1、3月份进行开学后的第一次心理问题摸排工作，针对重点人群进行访谈。

2、3月上旬完成合格心理咨询室验收的申报工作。

3、4月份、6月份、10月份、12月份进行四次心理健康教师的案例与提高工作实效性的研讨工作；心理委员在心理危机预警中实效性提高安排工作。

4、4月份、10月份对院心理健康部成员、心理委员和部分学生干部进行两期心理咨询专业知识培训。

5、5月份开展“5、25大学生心理健康教育宣传周”系列活动及心理健康报、学工简报的出版工作。

6、6月份完成合格心理咨询室的验收工作及下学期的工作布置。

- 7、7月份组织安排心理咨询专兼职教师参加培训。
- 7、9月份进行本年度第二次心理问题全面摸排，针对重点人群进行访谈；加强新生入学时的心理健康宣传工作及组织心理健康课教师开展课改研讨工作。
- 8、10月份月上旬组织召开心理委员会议及颁奖活动；出版一期心理健康报；进行新生心理委员拓展活动。
- 9、11月初组织20\_\_级新生进行心理健康状况普查，中旬对筛查出的问题学生发出面谈邀请信，进行访谈。
- 10、11月下旬举办心理委员心理健康专题讲座。
- 11、12月初将分析结果上报学生处，12月底完成重点关注学生的心理档案建档工作；再出版一期心理健康报。
- 12、全年开展心理辅导和咨询。

## 小学健康教育班会课件篇五

当我们踏进大学校园，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流；有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标；有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日的到来，同时在全校范围内普及心理健康知识，号召更多同学关注心理健康问题，

让同学们有更多机会了解自己，认识自己，正视自己的问题，帮助同学们排除心理困扰，减轻心理压力，增强大学生的心理素质，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围。

5月25日

建筑学1，2班团支部

这次活动主要分为两部分，第一部分是前期的活动宣传，第二部分则是班会具体内容活动。

9#508教室

辅导员、建筑学1，2班班全体学生

1、活动宣传：把全班同学分成四组，每个小组各组织出一期以“大学生心理健康”为题的手抄报，介绍心理健康知识，进行学生心理问题的探讨。

2、班会活动：

（1）主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的。

（2）把前期各小组的“大学生心理健康”手抄报拿出给全班同学欣赏，由同学们来共同讨论学习，并评价出的作品，给予该小组成员奖励。

（3）请同学（3—5人即可）发言，谈谈对于大学、班级的想法和认识。并谈谈自己在平时生活中的遇到的问题，自己是怎么解决的，同时有哪些是自己解决不好的，说出来大家一起讨。

## 小学健康教育班会课件篇六

大家早上好！

我是学校心理老师，感谢学校给予我与大家交流心理的机会。我今天交流的主题是“全员育心品味成长”，主要包括两个内容：1. 掌握一些心理思维和方法究竟有什么用？2. 启动我校20xx年心理健康活动月。

关于第一个问题，我想和大家分享在教心理课的过程中我看到的同学们的变化。由于校领导对心理工作的重视，我校自2017年下学期在初一年级开设了心理课，我担任其中13个班的心理教学工作。同学们在第一节心理课提出的问题让我记忆犹新，其中最经典的几个是：“有心理问题的人才需要上心理课，我没问题，那我在心理课上可以学什么呢？”，“学了心理是不是就会读心术，会催眠？”，“心理老师，你一定能洞穿我的心思，你猜我在想什么？”现在，一个半学期已过，同学们和我交流的内容不再是“猜猜我在想什么”，而是：老师，用了您教的番茄钟法之后，我真的能静下心来写作业了；老师，学了气质这一课，我知道我和爸爸都属于胆汁质，明白之前我们很容易闹矛盾的原因了，我们的冲突少了很多；老师，您分享的两可图让我忽然明白了，我之前总是爱抱怨是因为我只看到事物的一个面，等等。

从交流内容的变化可以看出同学们对“心理有什么用”的理解越来越正确了。它像一盏灯，在我们难过失意，焦虑不安时，可以借助它找到前行的勇气和方向；它像一座桥，当我们与他人交流、相处时，可以通过它更好地了解彼此，求同存异；它像一扇窗，透过它，我们可以看到世界的丰富，人生的多样，继而对生命中所遇见的一切，包括受到的苦难都怀有一种包容之心。

为了让全校师生都能感受到心理的价值与意义，我校将5月份定为心理健康活动月，今天是活动月的启动日。这一个月将

有一系列丰富、有意思、有温度的心理活动。例如，心理常识普及、心理健康讲座、心理电影展播、“我手画我心”心理画活动、团体辅导体验活动、心语心愿墙、心理剧展演等。具体的活动事项和时间，我们会借助各种形式提前告知大家。期待大家积极参与，收获心灵的成长。

最后，祝愿大家拥有平静之心，接纳那些无法改变的事；拥有勇气之心，改变那些可以改变的事；拥有智慧之心，能分辨二者的不同。因为这三心，将会为你带来你期望拥有的人生。

谢谢！

## 小学健康教育班会课件篇七

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、开展方法：讨论法，说说、议议。

### 1、课前填写调查问卷

调查学生与自己父母的关系，不需写名字，真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般。

### 2、根据课前统计情况，

师：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。

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。

师：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。（学生发言）

投影事例的“孩子，我为什么打你”。

师：是的，打与不打都是爱，那被打事件中，你又有没有做错？请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么？  
（学生发言）

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。

师：我们要应和父母多一点交流。我们该怎么和父母交流呢？  
（学生发言）

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。

小结：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。

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。

## 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。

## 小学健康教育班会课件篇八

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

2、教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。

克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

## 二、教学准备

准备活动中所要用的各种情景问题。

## 三、教学过程

### (一) 导入

1、引言：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，今天我们学习树立自信心，做情绪的主人。

### (二) 学习如何控制倾情绪

a□关成的学习成绩退步了，应该如何对待？

b□小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

### (2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

a□宣泄法□b□转移法□c将心比心□d□挫折不一定是坏事。

### 3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

### (三) 学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”！

#### 2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话……

师：后来，丁丁怎么做的？成功了没有？

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功；在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理？

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四) 总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信

心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。