

2023年心理健康活动教学设计方案 心理健康活动教学设计(汇总5篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

心理健康活动教学设计方案篇一

- 1、识记：心理品质的锻炼方法。
- 2、理解：培养锻炼心理品质的自觉性。

目标1。

目标2。

以讲授法、目标教学法为主。

投影仪、小黑板、教学挂图等。

(一)、认定目标：

师生共同认定教学目标，并注意强调重点和难点问题。

(二) 导入新课：

我们已经知道，不健康心理对青少年成长有害。每个同学都希望自己心理健康，社会适应能力强，个性趋于完善。除了环境和教育的因素之外，它更是个人锻炼的结果。锻炼心理品质是每个人都需要的。它可使心理不健康的同学不断提高

心理健康水平；它可使心理健康水平良好的同学继续保持和一进步提高。那和如何锻炼心理品质，培育健康心理呢？这节课我们继续学习这个问题。

（三）达标教学：

1、塑造良好道德、培育健康心理

了解和认识自己，在日常生活中塑造良好道德、培育健康心理。不完全了解自己，主要表现在两个方面，一是过高估价自己。这种人以为自己处处比别人强，一旦别人超过自己，就产生嫉妒心理，因而适应环境能力较差，易出现心情沮丧、牢骚满腹而导致身心疾病。二是过低估价自己。这种人在人际交往中常有羞怯、畏缩的表现，有自卑心理的人对外界的反应十分敏感，容易接受消极暗示。长期的不良情绪对身心健康的危害极大。我们了解自己的心理特点的目的在于提高自己的心理健康水平。

2、要掌握正确的.锻炼方法

（1）多读好书，优化道德品质和心理品质。

活动：请每人写出三条读书的益处。写完后交流。

书：用生动、具体、感人的艺术形象去反映生活，以潜移默化的力量去感染、鼓舞和教育人。书：给我们知识，书给我们力量，书给我们享受，书与我们的的心灵相通，激励人们树立进取精神。读书使人受益匪浅。在读书中要注意“广读书、读好书、记笔记”等。

（2）参加社会活动，锻炼道德品质和心理品质。（板书）

我们是学生，平时大多数时间生活在学校、家庭，不了解社会。只有走出校门，多参加社会活动，扩展视野，才能增强

社会责任感。在参加社会活动中，会更多地感受到社会中的“真、善、美”，也会更痛恨“假、恶、丑”，心理承受能力会增强。所以要积极地参加社会活动，锻炼心理品质。

(3) 参加美育活动，陶冶道德情操和加强品格修养。

(活动：请同学思考问题：“音乐、美术、书法、棋类、体育等活动，你最喜欢哪种？它对陶冶性情起什么作用？”)

这些活动可以陶冶情操，给人以美的熏陶和享受；可以修身养性，排解不良情绪，保持心理健康……今后我们要多参加美育活动，塑造健康的心理。

此外，我们经常亲近大自然，有益心理健康。走进大自然，使自己与其融为一体，充分感受大自然的博大、有序、神奇和多彩。大自然使人心情舒畅，心胸开阔，情绪放松，精神振奋。在大自然中还常能领悟到人生的真谛。大自然是我们生存的环境，在锻炼心理品质的时候，努力去亲近它，效果奇特。在生活中我们要增强环保意识，让大自然更加绚丽多彩。

活动：观看风景画，看后谈感受。

(四) 达标小结：

通过本节课的学习，使我们懂得了人锻炼心理品质首先要了解自己的心理特点，这样才能有针对性地锻炼心理品质。了解自己心理特点的方法有比较法、他人评价法、心理测试法。锻炼心理品质是了解自己心理特点的目的。锻炼心理品质的途径有读好书、参加社会活动、美育活动、亲近大自然等。每个人可针对自己的特点和具体的条件选择适合自己的方法，了解自己，锻炼自己心理品质，成为心理健康的人。

(五) 达标练习：

(1) 了解自己的心理特点有哪些方法？你用过哪些？感受如何？

(2) 锻炼心理品质有哪些方法？你常用哪种方法？对你提高心理健康水平有什么作用？

(六) 作业：完成黑板上的习题。

心理健康活动教学设计方案篇二

1、通过故事，幼儿初步理解什么是孤独。

2、能够正确认识孤独，并学习如何远离孤独，走向合作。

3、通过连体人、背靠背、两人三足这三个相关合作的游戏，幼儿感受与人合作的快乐。

4、通过此次课程学会分享与合作。

一组讲述孤独兔子故事的幻灯片，几张挖了两个洞的报纸以及废旧的纸盒皮等等。

1、活动引入：

教师：小朋友们，今天老师给你们带来一个关于小兔子的故事，小朋友们以前一定没有听过的，因为这个故事是最近才刚刚发生的哦。所以接下来小朋友们就要认真听清楚啦，因为小兔子最后需要小朋友们的热心帮助。

2、针对故事中的问题，让幼儿自由进行回答，然后教师再归纳出几个有意义的回答让幼儿参与讨论。并从讨论中得出幼儿的回答是否可行，以后如果自己遇到这样的事情的时候，会不会用同样的方法进行合作。

3、设计游戏让幼儿体会合作的快乐。

游戏一：连体人。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。将挖好两个洞的报纸分别套在两个人的脖子上，将两人连在一起。两人一组沿着教师指定的路线走、跑、过障碍物等。如果报纸中途破碎则停止游戏，以报纸不破碎者为优胜。

说明：障碍物可以是某个特定的纸盒铺成的小路，或者是教师自行画的圈圈之类的。

游戏二、背靠背。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。让幼儿两两背对背坐下，两腿伸直，双手臂向后互相钩住，然后试着站起来。

说明：这个游戏教师可以划定一些范围，首先把全班幼儿分成几个大组，然后每个大组派出两个小朋友进行游戏，剩下的小朋友为自己的组员加油。轮流着进行。

4、通过上面的游戏，小朋友们在玩完之后分小组分享感受。

教师叫几个小朋友代表进行讲述自己小组的体会。教师：小朋友们刚才玩游戏的时候都很开心，都知道怎样去跟自己的小伙伴好好合作与沟通，所以呢，可以看出我们班的所有的的小朋友都不是孤独一个人的。那么刚才故事中的小兔子呢，在你们玩游戏的时候悄悄的告诉老师它通过你们热心的帮助已经找到自己的小伙伴啦，所以不再孤独一个人了，于是呢，最后就能够安全的和小伙伴互相合作逃离火灾现场了。它呢，要老师谢谢小朋友的热心帮助！

5、总结：

6、活动自然结束。

让小朋友们去喝水，去洗手间。

个人总结： 此次活动设计的个人感想： 鉴于在今天独生子女盛行的年代，越来越多的孩子在生活中都会不知不觉的习惯孤独。并不是说孤独是一件坏事，只是在这孤独包装下大多数人都有着一颗敏感容易受伤的心，于是，曾经让我们熟悉的合作精神渐渐风吹云散。纵然是在这样一个分工精细的年代，我们更加是需要远离孤独，走向合作，这是一个需要从小就应该培养的心理素质，要知道，通常一个人的狂欢无力挽救一切狂澜。

心理健康活动教学设计方案篇三

一年级学生刚从学前班升上来，面临的最紧要的问题是新生的入学适应性问题。除了最基本的生理适应，对一年级新生来说，最重要的是心理适应。幼儿园与小学教学方式、管理方式的不同，新环境的陌生、人际交往的困惑以及学习的压力等等都会给孩子们带来很多的困扰，使得一年级学生出现各种适应性问题。因此，本学期健康教育课的重点除了给孩子们进行必要的生理健康方面的教育，更重要的是对孩子们进行入学适应性方面的心理健康教育。

按“学会生活、学会学习、学会做人、学会发展”这个小学素质教育培养目标，从生活心理辅导、学习心理辅导和人格心理辅导三个方面安排内容。通过故事和事例让学生感受学习，为提高学生心理素质提供良好的教育。

1、让每位学生拥有健康身心，情绪愉快，知道快乐益于身心健康。

2、充分利用每周一次的卫生知识、健康教育课，加强对学生的疾病防治及良好的卫生习惯教育。

3、增强自我保护意识，形成尊重生命、爱惜健康的态度，进而尊重关怀他人的生命与健康，为学生的终身幸福和终身发展奠定基础。

4、培养学生从小养成简朴的生活习惯，不奢华、不浪费，以简单为快乐。

5、强化儿童我是小学生了的意识，培养学生有礼貌、守纪律、讲卫生的习惯。

1、重点是教育学生遵守学校常规，进一步培养学生的爱心，引导学生感受大自然的美丽，喜欢在大自然中活动。

2、难点是让每一位学生都健康快乐地成长，并有爱心，能互相帮助，不论是在学习，还是在生活中都是快乐的小天使。

1、钻研教材，了解学生，突出重点、难点，认真备好每一节课。

2、培养学生自觉参与课间活动，保持充沛的精力，上好每节课。利用各种检查、竞赛促进学生行为习惯的形成。

3、教学时运用多种教学手段，如挂图、模型、表演等激发学生兴趣，巩固教学效果，促进能力的培养。

4、联系学生实际，对学生进行心理健康教育，教育学生团结协助，尊敬师长，让学生热爱体育，热爱生活。

5、课堂教学形式非常灵活多样，激发学生的兴趣，寓教于乐，让学生在快乐中学习，在快乐中健康成长。

6、学习活动中，发挥学生的学习主动性。

全册共有16节课大约每两周上两个内容。

文档为doc格式

心理健康活动教学设计方案篇四

1. 在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和欢乐。（情感）
2. 初步理解合作的意义，明白生活中处处有合作。（认知）
3. 初步学会探索的方法，学会与人友好合作。（技能）

在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和欢乐

初步学会探索的方法，学会与人友好合作。

1. 经验准备：幼儿已经学会了《蚂蚁搬豆》这首儿歌。
2. 物质准备：《蚂蚁搬豆》图片关于合作的相应图片（一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子）

一、儿歌导入

1. 经过《蚂蚁搬豆》儿歌感知合作（出示图片）

--小朋友们，你们看这上头画的是什么动物，它在干吗？

--之前我们一起学过了《蚂蚁搬豆》这首儿歌，我们再来念一遍好不好？

--这只蚂蚁最终有没有把豆豆抬走，他是怎样做的？（回洞口请来了好朋友们一起搬着走）

--如果没有好朋友的帮忙，小蚂蚁能把豆豆抬回家吗？

--合作就是2个或更多的人，一起努力做一件事情，就像蚂蚁

和朋友们一起合作搬豆豆。

--合作可真神奇呀，大家一起合作做事情，就会把事情做的又快又好，并且更容易成功！

二、探究讨论，如何合作

1. 搬桌子比赛：配班教师一个人，然后再请6个小朋友搬桌子，比一比谁搬得快。让幼儿说一说为什么他们力气比教师小，却比比教师搬得快。

（合作就是大家一起努力做一件事，会把事情做得又快又好）

2. 看图片，幼儿分辨哪些是在合作，哪些不是？

教师出示相应图片：

一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子。

2. 教室给出几个情景，让幼儿思考应当怎样样合作。（收拾玩具时、搬重的东西时、玩具不够时），再请幼儿想一想还有什么时候需要合作才能做得好的事情。进一步帮忙幼儿理解合作，并了解合作的形式各种各样，生活中处处都在合作。

心理健康活动教学设计方案篇五

1. 知道每个人都会有不一样的害怕，懂得害怕是人的一种正常反应。

2. 能够积极尝试寻找解决害怕的办法，大胆讲述自己的想法。

课件。

2. “对付害怕”记录表。

1、一边看恐怖的图片，一边听音乐，引出害怕的经验回忆。

提问：刚才你为什么捂着耳朵(嘴巴张得那么大、瞪着眼睛、抱紧肩膀)?

教师小结：因为这段音乐让小朋友感到很害怕。害怕就像开心、难过、生气一样，都是情绪的一种，害怕的时候我们会情不自禁地瞪大眼睛、抱紧肩膀、捂着耳朵、张大嘴巴，今天我们就来聊一聊害怕。

2、知道每个人都会有不一样的害怕，懂得害怕是人的一种正常反应。

提问：你害怕过吗?害怕什么?(有没有让你感到害怕的事情?有没有听到过让你害怕的声音?什么时候你会害怕?)

教师小结：老师谢谢你们把心里害怕的东西告诉了我，在生活中我们会遇到各种各样让我们害怕的事情，有的小朋友害怕动物，像小狗、老虎、狮子等等;有的小朋友害怕自然灾害，像地震、洪水、打雷等等;还有的小朋友害怕一个人呆着;还有的小朋友害怕各种各样的困难，我们生活中每个人都会遇到让自己害怕的事情，害怕是很正常的。

3、观看视频，知道大人们也有感到害怕的时候。

提问：你觉得大人会害怕吗?有的人说不怕，有的人说怕，那大人到底会不会害怕我们一起来听一听他们怎么说吧!

教师小结：原来大人也和我们小朋友一样，也会害怕。害怕是很正常的事情。有一只小兔子他的名字叫络络，我们知道兔子都很胆小，络络也不例外，可最后洛洛竟然拿到了勇敢者的奖杯，到底是怎么回事呢，我们一起来听一听。

4、分段欣赏故事《勇敢者的奖杯》，引导幼儿遇到害的时候

要积极地寻找战胜害怕的方法。

提问：

- (1) 故事里的兔子络络原来是只什么样的兔子？
- (2) 络络是怎样得到勇敢者的奖杯的？
- (3) 络络最后把勇敢者的奖杯从森林里拿回来了么？
- (4) 它想了什么办法让自己在黑暗中不再害怕？

师：故事中的络络想了三个好办法让自己不再害怕，其实害怕的时候，有很多好办法可以让我们勇敢一些，让害怕变的很小很小，下面就是你们开动脑筋想好方法的时间了。

5、积极尝试寻找解决害怕的办法，大胆讲述自己的想法。

讨论：遇到以下情况可以怎样做？

- (1) 打针

师：打针时害怕我们可以用什么方法让自己不害怕呢？

- (2) 晚上，一个人睡觉时

6、分组讨论记录对付害怕的好方法。

师：下面我们来比比赛，这里有害怕打雷、害怕老鼠、害怕独自在家，马上请1、2组的小朋友动脑筋想害怕打雷怎么办，第3、4组动脑筋思考害怕老鼠怎么办？第5、6组的小朋友想一想害怕一个人在家时该怎么办？把你们的好方法画在纸上。看一看哪一组想出来的方法多。

7、交流讨论三组的记录结果。