

# 2023年八年级心理健康教学计划进度 八年级心理健康教育优秀5篇

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 八年级心理健康教学计划进度篇一

### 1、认识生活中可能遇到的问题和冲突

不要轻易相信不认识的人的话，不接受陌生人的东西  
教学难点：对不认识的人保持距离，提高自我保护的意识和能力。

图片，课件

1课时

#### 一、预习提纲

- 1、你听过这样一个故事吗？
- 2、老师讲小兔子乖乖，把门开开的故事。
- 3、同学们你是小兔子，你开门吗？

#### 二、展示交流

- 1、出示课件：同学们说一说，图中的有陌生人敲门应该怎么做？（不要开门，打电话给家人）

2、在其他地方遇到陌生人应该怎么样做？（同学互相讨论）

1) 不能轻言相信陌生人的话，

2) 不接受陌生人的东西，

3) 不能跟陌生人走。

### 三、教学反馈

1、同学们一定要记住：防范意识时刻有，自我保护最重要2、小博士的高招：自我

### 第十一课说到做到

1、让学生明白遵守诺言、说到做到是诚实守信的表现。

2、知道答应别人的事就一定要记在心里，并尽力做到。做到言必行，行必果，这样才能慢慢建立起自己的信誉。

3、从不说谎，做一个诚实的孩子。

让学生明白遵守诺言，说到做到是诚实守信的表现；知道答应别人的事就一定要记在心里，尽力做到，做个“言必信，行必果”的好孩子。引导学生在日常生活中养成诚实守信的习惯。

让学生了解诚实守信的含义，在日常生活中努力做到诚实守信。

1、课件

2、故事

1) 《曾子杀猪的故事》

## 2) 《信守诺言的故事》

一课时

### 一、谈话导入，引出“诚信”

小罐上个星期三睡晚了，所以迟到了，他对自己说：“我以后一定要早起床，按时到校。”

一个星期过去了，他果然做到了。

同学们，上星期我曾答应过大家对这段时间做得特别好的同学要进行奖励，但老师竟然把这事给忘了，趁这个机会补上这些同学的奖品，履行我对大家的承诺。其实每个人都会有不诚信的时候，老师也不例外，但是知错就改也是一种诚信的表现。（发奖品）

### 二、说诚信。

谁能解释一下“诚信”这两个字。（指名回答）

“诚”，诚实待人；“信”，信守承诺。诚实守信是我们中华民族的传统美德，是我们少年儿童的做人根本，那么我们应该如何做到诚实守信呢？下面请听两位同学讲讲的故事，看看你能不能从故事中得到一些启发？（指名讲故事）

### 三、听故事：

1) 《曾子杀猪的故事》

2) 《信守诺言的故事》

1、听了刚才的故事以后，你有什么感想呢？请大家畅所欲言。

2、学生讨论，指名说说。

小结：如果一个人，在任何时候都能做到表里一致，诚实待人，说话办事讲信用，就会赢得别人的信任与尊重。

四、用反面对比，让学生知道不讲诚信的害处。

同学们，诚实守信的故事真不少，但也有一部分人不讲诚信，狡诈欺蒙，使很多人受害，下面请看动画《狼来了》。

1、播放故事《狼来了》。

2、看后，讨论。

1) 开始，小孩为什么要说狼来了？

2) 狼真的来了，为什么没有人来帮忙？

3、指名说说。

小结：因为他不诚实，三番四次地说谎话，欺骗别人，结果既害人又害己，生活中，如果你失去诚信，那么你会失去朋友。学习时，如果你弄虚作假，那么你会一无所获。所以我们要讲诚信，不讲诚信不但害人，也会害了自己。

五、联系自己说说。

1) 全班交流、讨论。

2) 我要做到：

1、答应别人的事一定要做到。

2、回想自己有没有随意对别人许过诺言。

3、为自己找一个诚实守信的榜样。

4、若答应的事确实难以完成，说明原因，并道歉，下次不再犯。

5、做了错事，勇于承认。

3) 小结：大家都说得很好，作为一名小学生就要说真话、说实话，说到做到，答应别人的事要守信用，让我们一起来做个诚信的孩子吧！

六、评一评，这些同学做得对吗？为什么？

(1) 小明不管别人向他提出什么要求，自己能不能做到，总是满口答应，他说不管能不能兑现，对有困难的人都应该满腔热情。

(3) 王刚向张勇借了一本书。本来答应明天归还的，可是第二天当张勇问他拿回的时候，他却说还没看完。又过了几天，再问他，他还是说没看完。

(4) 小芳和小红约定星期天上午8时在学校门口见面，一起去看美术展览。可是星期天上午下起了雨。小红以为下雨了，小芳不会去了，所以她就没有去。但小芳却准时去了。

七、做诚信（出示课件。）

1、老师教导我们要对师长有礼貌。

2、老师教导我们要对同学有礼貌。

八、夸一夸我们班在这方面做得好的同学。

（为同学们树立身边学习的榜样）

九、自我评估

- 1、我能遵守和他人的约定。
- 2、我能遵守关于时间的约定。
- 3、我今后再也不说谎。

十、课堂小结。

## 八年级心理健康教学计划进度篇二

### 我喜欢的课程

由于小学阶段的孩子凭兴趣、直觉进行学习活动，因而造成对某一学科偏爱，如果不及时给予纠正，很容易造成偏科现象，心理健康教育，有别于班会与品德课，它不是摆道理，而是针对现象找原因，指导学生在体验中寻求调整方法，并在生活实践中尝试。

（一）激趣导入，调查交流先从孩子们每天接触的各门学科调查入手，指导学生自查自己喜欢哪一学科，与父母进行比较，这些学习活动、这些人，都是孩子们非常熟悉的，激起了学生浓厚的学习兴趣。

（二）对比思考，寻根问源对学生喜欢某一科的学习，我采用了让学生回顾、体验、交流、总结等方式，引导孩子们总结喜欢学习的原因，再通过对比，说不喜欢的学科及其原因。面对这些情况，孩子们免不了会产生困惑，甚至不安，我及时进行疏导，告诉孩子们造成这种心理现象的原因与每个人的性格、生活环境等密切相关，很正常。同时欣赏能实话实说的孩子，消息他们的顾虑。

（三）体验总结，疏导调整作为心理健康教育课的老师，必须有效地指导学生学会以积极的心态面对现实，以有效的方式调查消极行为与心态。因此，我紧扣主题，通过ppt引导

孩子们对照“喜欢课程”的原因，总结出“不喜欢某一学科”的原因，原因找到后，寻找正确的调整方式就水到渠成了。我通过小品表演给学生设置具体的情境，请全班同学一起帮助出主意，孩子们议论纷纷，课堂气氛十分活跃，想出了各种办法，达到了预期的效果。

（四）作画写话，表达心声在课堂最后，我根据孩子们所想的办法，归纳总结出调查的几个方法，并让孩子们在《童年》音乐声中，画一幅代表自己喜欢的学科，或向任课老师写几句话，把自己的心里话与内心世界通过图文方式表达出来。一堂课下来，孩子们轻松、愉悦地完成了学习，明白了原因，找到了调整的方法，相信他们一定能慢慢调整过来的。《心理健康教育》毕竟不同与品德课，它不需要马上掌握，只要孩子们了解了产生现象的原因，老师能有效地指出调整的方向，就达到了本课的目的了。

## 八年级心理健康教学计划进度篇三

### 学会说“不”

1、通过活动，使学生明白在维护良好的人际关系中，我们有权利说“不”，认识说“不”是表达自信、表示尊重的合理方式。

2、学会拒绝的技巧，活动中掌握说“不”的技巧，学“不”。

（一）导入活动环节一：敢于说不——沙沙的故事有的同学说好朋友就是与自己常在一起玩的人。“是经常在一起，保持高度一致是要一起上街，一起回家，一起做作业，一起玩，一起笑，一起哭无论何时何事，都要保持高度一致。”其实，在与同学、朋友相处时，对于他们不正确的观点、要求、行为等，我们应该果断拒绝。下面我们来看沙沙的故事。请同学们通过声音、语调、表情的变化来进行表演，同学们在观看表演的同时，想一想，哪一种处理方式是我们常用的？哪

一种是你们认为比较好的？为什么？引导学生边看边思考：这两位同学各有怎样的心理感受呢？（学生在角色扮演中，有的同学体会到了沙沙碍于情面，不敢拒绝朋友的无奈与苦恼的心境，有的同学分析了王冬只顾自己开心是自私的表现。）在这个过程中，及时地肯定学生的回答，明确：同学们分析的很有道理！我们在与同学交往时是应该学会说“不”的！那么，如何才能做到既不损害朋友情谊又不违背自己的原则呢？师小结：有些时候，面对朋友的要求，我们本想拒绝，心里很不乐意，但却点了头，碍于一时的情面，却给自己留下了长久的不快。因此，在同学、朋友相处时，对于他们不正确的观点、要求、行为等，我们应该断然拒绝，也就是说，我们要学会说“不”。

## （二）授新

（1）明确的陈述拒绝的原则和理由，以求得对方的理解和体谅。

（2）用真心诚意的态度、言辞，去说服、打动对方。

（3）找出替代的方法。

（三）辅导结语：不论是多么好的朋友，只要是两个人，就有想法不一致的时候，就有一些时候各人有各人的事情。同学们想一想，如果一个人能完成的事，却要两个人来一起做，对我们的时间是不是一种浪费？因此，该拒绝的时候一定不要勉强自己。其次，我们要多站在朋友的角度为朋友着想。有一颗宽容的心，理解的心，如果朋友有比自己的事更重要的事，那么，我们应该尽力帮助。教师寄语：经常相处的人不一定是朋友，而相距万里的也不一定就不是朋友。朋友之间重要的是心与心的相通，而不在于是否有求必应，更不在乎是否形影不离，让我们高呼：理解万岁！

第八课遇到困难要求帮助



### （一）[档案馆]（2—4分钟）

中午上学时，小丽被一个骑车的人撞了一下，那个人不但没有赔礼道歉，反倒说小丽没长眼睛，这下，小丽正坐在教室里生着气呢。

小刚哼着歌进了教室，他拿出书本和铅笔准备写作业，没料到铅笔断了。于是他找坐在旁边的小丽借铅笔。小丽没理他。小刚继续向小丽借笔。小丽火了，大声对小刚说：“讨厌！你没见我正生气呀！”

小刚愣了一下也生气了，冲着小丽说：“小气鬼！”

### （二）[咨询台]（5—8分钟）

教师引导学生讨论交流：小刚为什么没借到铅笔，是小丽小气吗？

### （三）[活动区]（10—12分钟）

教师先出示一些画有人物表情的面具，让学生仔细观察交流后，说出自己已能够识别的人物表情。教师再让学生在书上给人物的表情找出相对应的情绪，并连线。

### 四）[实践园]（13—15分钟）

#### 1、做一做

学生对着小镜子学做不同的面部表情，小组成员互评，看谁模仿得最像。学生用所模仿的表情说一句配合这种表情的话，学习感知别人的情绪。

#### 2、说一说

课件分别展示4个情景画面。学生通过观察图中人物处在当时

情景中的表情神态，猜测人物当时的情绪。学生做出猜测后，如果理解是正确的，教师奖励学生一枚“知心小天使”的徽标。

## 八年级心理健康教学计划进度篇四

### 任性可不好

引导学生认清任性的害处，努力塑造良好的个性，从而使学  
生成为身心健康的一代新人。

（一）导言通过前面的学习，同学们知道了个性倾向性是由需要、动机、兴趣等构成的，正确的需要动机、兴趣、无疑对我们的成长是有利的，但生活中也有一些错误的倾向，需要我们在成长中加以摒弃和克服，这节课我们就来学习《克服任性》。相信通过这节课的学习，同学们能够认清任性的害处，养成优良的个性，从而使我们成为一个身心俱健的一代新人。

（二）新授表演：《任性的小女孩》旁白：这是一个星期日的上午，妈妈和女儿丽丽正在屋里交谈妈妈：丽丽，你的功课做完了吗？丽丽：（自豪地）早就做完了。妈妈，你带我到姥姥家玩好吗？妈妈：（生气地）你这孩子怎么这么任性，妈妈不是说下午去吗，就是不行！丽丽：（执拗地）不行，就是不行！（丽丽越哭越厉害），后来索性坐到了地上。旁白：瞧，这位小女孩多任性呀！大家可千万别学她那样。

（三）看了同学们的表演，你认为丽丽这是一种什么行为？（任性的行为）下面请同学们讨论：

1、丽丽任性好不好？

2、丽丽如果不任性的话，应该怎么办？（指几名同学回答）

3、剧中的小妇孩非常任性，很不好；那么录相中的小男孩他做的对吗？请你当他的心理医生，给他做一下心理诊断。

4、出示录相：（内容大致是这样的：一位八岁的男孩，跟妈妈到百货大楼买文具，路过玩具柜台，他看中了一个玩具，非叫妈妈买，可妈妈一看，兜里的钱不够了，妈妈说：下次一定买，可小男孩哭着，喊着，扯着妈妈的衣角闹着，引来了许多“观众”）

（四）小结：同学们，通过这节课的学习，我们知道了任性是一种不好的个性品质，任性的孩子往往缺乏礼貌，不尊重家长，自己撒娇，自我中心，随意放纵，缺少克制力，如果不注意改掉任性的毛病，将来就有可能在集体中到处碰壁，成为不受欢迎的人。当然，如果改掉了任性的毛病，家长，老师和同学都会很高兴的。

## 第二单元

# 八年级心理健康教学计划进度篇五

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

### （一）导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

### （二）学文明理

（1）教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

(2) (分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注?)

### (三) 学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳？除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点

a□要用眼，仔细看。

b□要用耳，仔细听。

c□要用脑，勤思考。

d□要动口，敢发言。

e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

### 2、走迷宫

可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的’注意力。

### 3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点：

a□保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。

c□怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

#### （四）总结全课