

心理健康教育课程教案 健康心理课程教案 (精选5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？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。

心理健康教育课程教案篇一

大学生心理健康协会以服务当代大学生为目的，关注大学生的理健康，针对去年存在的种种问题和其不足，在新的学年我具体有以下计划：

一、在更高的职位上就要有更远的打算与计划，要协助理事长与部长按时按量完成各项活动，同时要虚心听取各部干事对心协的各项建议发挥众人力量，不断进行创新。

二、要增加针对新老会员组织的各项活动，尤其是年前的活动尤为重要因为时间紧迫，我们争取在最短的时间内组织起一次针对会员的活动。可以从简，从小，但必须要有。

三、对于去年测评出现的种种问题，今年我们有必要实施新的测评制度，公平，公开，公正，杜绝人情关系下发的证书。

四、要对会员干事定期进行集会，集会内容另行安排

五、各部长要在真正意义上锻炼各部干事，简单而小型的活动可以分配给两个部举办，避免人浮于事，活动主题，活动内容，邀请人员，由被安排的两个各个部长商定，常委跟其他各部协助，听从安排，不主要参与。

手语操（感恩的心）

增进会员之间的交流

东校世纪广场，西校五四广场

新老会员

大学生心理健康协会各部门

定于周日上午九点半或者下午三点

- 1、通知会员（学术部）
- 2、音乐下载等工作（网络部）
- 3、联络会手语操的同学或者老师（外联部）
- 4、现场组织（宣传部）
- 5、活动总结（秘书处）
- 6、场地安排（策划部）
- 7、新闻部、咨询部会后安排

心理健康教育课程教案篇二

“我积极，我自信”

一、准备：播放歌曲《让我们荡起双桨》

(一)主持人宣布开会，说明班会的意义

小组讨论：在日常生活中，你对健康是怎样理解的？

(学生交流讨论)

明确：健康不仅仅是没有疾病，而是包括人身体的、心理的、社会的完全良好状态。它已经超出了疾病的范围，而是把人体的健康与心理和社会的关系紧密地联系起来。

(二) 在日常生活中，你有哪些问题感到束手无策或让你背上思想包袱？

学生交流

(三) 帮帮你的小伙伴。

1. 主持人说话：给大家讲一个故事：

某个小伙伴，平时表现还不错，比如尊敬师长，团结同学，也爱讲卫生。但是做起事情来总无精打采，集体活动、干什么的都不愿赶在前面，问他为什么？他说自己也做不太好，班上有那么多好同学去做，还用得上我吗？请你劝劝这个小伙伴。

2. 学生交流，劝劝这个小伙伴。

3. 班主任小结，肯定好的发言，指出不足。

(四) 传授克服消极心理的方法

1. 主持人讲话：要克服消极的态度，不光在自己的意识上注意自己提醒自己，另外还有很多方法，这里有两个小故事，大家听后就明白了怎么样使自己的情绪常处于积极的状态。

2. 两个同学分别讲故事：

(1) 《谁做得对》；

(2) 《做自尊向上的人》。

3. 主持人和大家一起归纳方法。

(1) 学会关心别人

(2) 学会宽容

(3) 学会控制自己的情绪。

二、总结

1. 通过本次活动，你有什么收获？

2. 写一篇今后在积极态度上该如何行事的小感想。

活动后记：

本次班会取得了良好的效果，通过明理、讨论，学生纷纷提出了自己感到困惑的一些问题能畅所欲言，这证明学生走出了自闭的心理。在第三个环节后，一部分学生仿佛有所感悟，情绪变得积极，本次班会取得了预期的效果。

心理健康教育课程教案篇三

1. 知道小动物和小朋友们一样都有自己的妈妈，增进幼儿与妈妈的情感。

2. 勇敢的用简单的语言表达自己对妈妈的爱。

1. 各种动物玩具大小各一个到两个。（如没有可用塑封过的动物图片代替）

2. 每个小朋友妈妈的单人照片一张；“开火车”、“摇篮曲”音乐磁带，小孩哭声的录音带。

1. 游戏“开火车”进活动室。

2. 让幼儿自由选择一个喜欢的动物玩具玩。
3. 播放摇篮曲，让幼儿抱着玩具休息一会儿。

（音乐中断，传出一阵哭声）

师、咦？谁在哭啊？（找一找）哦，是猴宝宝在哭（老师从录音机后面拿出猴宝宝）。猴宝宝你为什么哭呀？哦！你找不到妈妈了，你的妈妈是谁呀？哦，是大猴，猴妈妈在哪里呢？小朋友帮找一找好吗？（大家一起找）找到了，猴宝宝的妈妈是大猴，猴宝宝是小猴，小朋友，你看看你抱的.是什么动物？是妈妈还是宝宝呢？你怎么知道的？（幼儿自己观察、比较）

妈妈大，宝宝小。

1. 引导幼儿帮动物宝宝找到自己的妈妈。
2. 展示幼儿妈妈的相片，让幼儿去找自己的妈妈。
3. 共同欢呼“找到妈妈了”。

小结：每个宝宝都有妈妈。（妈妈用鼓励的语言表扬幼儿）

4. 让幼儿对着相片跟妈妈说一句话，如“妈妈，我爱你”、“妈妈，我想你”等。

让幼儿拿妈妈的相片向在座老师介绍妈妈。

心理健康教育课程教案篇四

1、情感、态度与价值观：

让学生重视期末复习。保持良好的心理素质，充分地准备，

保持自信，沉着应对。

2、知识与能力：

学会如何复习的方法，能获得一些好的复习方案，迈向成功。

通过活动，了解考试对个人成长的重要性，体会感受考试成绩是对你一学期的学习情况的鉴定，所以我们要高度的重视，不能掉以轻心。但也不要有过重的心理负担，造成精神上压力，可能对考试还会产生不好的影响。

3、过程与方法：

运用故事法、经验介绍法、通过小组成员的独立思考、讨论交流等，使学生在情感心理等方面都得到提高。对自己的复习有一个总体规划。

通过情感的交流，让学生轻松应对考试，并对考试有一个正确的认识。

快乐的生活和学习是分不开的，当我们静下心来，聆听时间，猛然发现，期末考试已经悄然而至，学习生活也似乎变得紧张和忙碌起来。对于考试，乐观的同学把它看成一次又一次的挑战，在挑战中肯定自己，超越自己；而悲观的同学则把它视为苦役，在苦役中消沉自己，丢失自我。在这里，我来讲一个“帝王蛾”的故事。

在蛾子的世界里，有一种蛾子名叫“帝王蛾”。帝王蛾的幼虫时期是在一个洞口极其狭小的茧中度过的，当它的生命要发生飞跃时，它必须在这个及其狭小的洞口用力挤压，如若不然，它便无法冲出洞口。而若是谁将洞口剪开，幼虫虽然能毫无困难爬出，却会永远丢失飞翔的能力。那是为什么呢？那是因为只有通过用力挤压，血液才能顺利送到蛾翼的组织中去，惟有蛾翼有血，帝王蛾才能振翅飞翔。

在生活中，我们不可能成为统辖他人的帝王，但是我们可以做自己的帝王！面临考试时，别让烦躁、不安侵蚀自己的内心，既然我们已经来到了这个洞口，既然现实告诉我们，也许你现在只有通过洞口才能飞翔，那么，我们就安然地勇敢地穿越这洞口，带着呼啸的风声，携着永不坠落的梦想，走出这一段也许有那么一些艰苦，有那么一些枯燥、乏味的岁月，从而拥有飞翔的快乐时刻。

同学们，面对日益临近的考试，难免让人既兴奋又紧张。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对，你就一定能考出你的最佳水平。梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。用一个好心情，用一种平常心去投入到期末复习迎考中。“暴风雨过后不一定会见彩虹，但是至少会万里晴空”。

1、四人一小组讨论交流每门功课的复习方法和经验。

1) 有效复习知识，查漏洞补不足：

2) 养成良好习惯，提高学习质量

4) 保证睡眠事半功倍

5) 增加营养和锻炼

2、小组代表分别发言，分别说说语文、数学、英语、科学的'学习方法。

3、请学困生谈谈自己的一些困惑，同学一起来帮助他们。

4、制定期末目标，针对目标，你如何进行期末复习。

5、班主任小结。

心理健康教育课程教案篇五

设计背景：升入高中以来，学生面临的学习压力增大，以前的学习动机学习习惯学习目标好多已经不再适用。如何让学生培养新的学习习惯，发现新的学习动机，树立新的学习目标，基于此设计了本课题。

课程目标：让学生能够认识培养良好学习习惯的重要性以及纠正不良的学习习惯。提高用好的方法培养好的学习习惯的能力。

课程重难点：让学生在实践中知道建立良好的学习习惯的重要意义。

课程形式：教师讲授?视频观看?小组讨论?

课程安排：2课时

课程准备□ppt?视频

1、导入

引用一位爸爸和儿子的对话，小组讨论：我们为什么要学习?

得出结论：高中阶段为了自己而学习。

2、主题活动

1、讲授学习的定义

2、讲授高中生学习的特点

3、讲授高中生常用的学习策略

4、活动：一个有关记忆的实验

5、实验任务

要求：不按顺序，不要相互交叉

请五个同学把他们记忆出的单词念出来，一个同学统计

6、自由回忆的系列位置曲线

7、记忆的两大效应：首因效应?近因效应

8、艾宾浩斯遗忘曲线

9、高中生常见的学习困惑与调适

10、学习动机不当及其调适

11、人一天的生物钟规律

12、考试焦虑及其调适

13、考试焦虑及其调适

14、心理影吧。风雨哈佛路（电影）

从这部影片中我们看到了什么?得到了什么启示?