

中小學生心理健康課教案設計(模板8篇)

幼兒園教案還要注意培養幼兒的社交能力和合作意識，促進幼兒的社會適應能力的提升。下面是一份優秀的三年級教案範例，希望對大家的教學工作有所幫助。

中小學生心理健康課教案設計篇一

以《xx省中小學生德育綜合改革行動計劃》和《xx省普通中小學心理健康教育特色學校爭創計劃工作實施方案》精神為指導，深入開展心理健康教育活動，全面提升全校師生心理健康素質，營造良好的心理健康教育氛圍，努力營造人人關注心理健康教育，人人參與心理健康教育的良好氛圍，構建和諧校園。

通過系列心理活動的開展，讓廣大師生在活動中獲得心理感悟和體驗，普及心理健康教育常識，增強廣大師生維護心理健康的意識，提升心理素質，健全人格品質，持續推進我校心理健康教育工作，促進師生的心理健康發展。

教師：我運動我快樂

學生：我陽光我快樂

：全校師生

□x月x日—x日

(一) 準備階段

1. 召開教科室成員會議

活動目的：研究部署活動月有關事宜，研究活動內容，明確具體分工。

活动时间□x月x日第二节

活动对象：教科室小组成员

活动要求：要求教科室成员增强责任心，立足我校实际情况，科学、合理地规划好每一项活动，提高活动的实效性。

负责人：

2. 制定活动方案

活动目的：规划活动月活动安排，落实负责人和活动要求。

活动时间□x月x—x日

活动要求：全面、具体、科学规划。

负责人：

（二）实践活动阶段

1. 教师心理瑜伽活动

活动时间□x月x日

活动对象：聘请瑜伽教练引领教师进行瑜伽活动。

活动目的：聘请瑜伽教练，根据教师群体的特点，设置一些基本动作，舒展身躯，拉伸颈部、肩部，带领老师们进行瑜伽冥想，舒缓压力，放松身心，以此改善教师的心理健康状况，缓解职业压力，提高幸福指数。

负责人：

2. 观看电影

活动时间□x月x日

活动对象：全校教师

活动内容：观看心理电影《国王的演讲》

活动目的：通过影片观赏，活动心理感悟，增强心理认知。

负责人：

3. 观看心理视频

活动时间□x月16—x日心理活动课

活动对象：全校学生

活动内容：心理励志视频《尼克胡哲》、《生命爬行》

活动目的：通过视频，增强学生的情感体验，促进培养学生自立自强、学会感恩等心理品质。

负责人：班主任

（三）总结阶段

时间：5月18—23日

内容：写出活动总结，整理上报心理活动周资料。

负责人□xxx

中小學生心理健康課教案設計篇二

1、让学生了解异性交往学习生活中的重要性。

- 2、掌握与异性交往的一般原则。
- 3、学习适当异性交往的方式方法。

- 1、问卷法。

- 2、讲述。

- 3、讨论。

- 4、小品表演。

- 1、准备好问卷。

如：

- (1)如果我们班只有男生或女生，那会是怎么样的一班集体。

- (2)篮球比赛时，无女同学和有很多女同学在旁边加油，会有什么不同的结果。

- (3)你希望跟异性交往吗?为什么(利和弊)?

- (4)当你看到我们班有早恋现象，你会怎么样想?

- 2、多媒体，课件。

- 3、小品表演。

- 4、电视连续剧片段的碟。

- 1、教学：1学时。

- 2、教学场地：课室。

1、让学生结合自己班中的情况，做问卷。

2、结合学生的答卷，提出中学生异性交往的必然性。中学生进入青春期后，生理、心理都有所变化。有心理学家认为：青春期的异性交往分为异性疏远期、好感期和恋爱期，而中学生正处于好感期。渴望、喜欢与异性交往，这是青春期学生性心理发展的必然。恰当的交往具有正面的激励作用。

中小学生学习心理健康课教案设计篇三

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。

中小学生心理健康课教案设计篇四

引导学生了解青春期的生理特点，从而做好心理准备，顺利度过人生发展的黄金时期，为将来的事业发展、知识储备形成健康心态打下坚实的基础。

活动一：回顾自己及周围同学、朋友、兄弟姐妹若干年来的变化，并试图了解产生该变化的原因。

在学生调查的基础上引出青春期的概念，并探究青春期的生理特点。

活动三：归纳总结青春期的生理特点：

1、身高体重迅速增加。原因：神经系统调节内分泌，分泌大量的生长激素，促使骨骼尤其是下肢骨细胞分裂生长速度加快，同时骨骼、肌肉、内脏器官的重量增加，故身高体重迅速增加。

2、心输出量、肺活量、脑容量增大。

3、性器官迅速发育

4、第二性征出现。它的出现是靠性器官分泌的性激素。

男：喉结突起，嗓音变粗，发音低气，固声带长而宽，出现小胡须，阴.毛、腋毛相继出现。

女：嗓音高而尖，声带比男孩长，乳腺发育，骨盆宽大臂部增宽变圆。

中小学生学习心理健康课教案设计篇五

教学目的：帮忙学生发现和认识自我生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学重点：使学生发现和认识自我生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学过程：

一、交待任务

二、新授部分

1. 看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一向吃到不能再吃为止，午时上学的路上开始胃疼，晚上回家发现仅有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：课堂剧中小红有哪些坏习惯？

生答：板书：不吃早饭，暴饮暴食，挑食

师问：这都是哪方面的坏习惯

生答：师板书：不卫生

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些

生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：（略）

2. 观看课堂剧《小明的100分》。

（大意：）教师说今日的数学卷子，我已初步看了一遍，此刻发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时教师说：“同学们，教师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

(1) 小明这是一种什么坏习惯

(2) 不诚实、欺骗教师这属于哪种坏习惯

(3) 还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯

(4) 如果你有这其中的坏习惯，你打算怎样办

3. 观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

(1) 故事中小立有哪些坏习惯

(2) 这是哪方面的坏习惯

(3) 还有哪些是家庭生活中的坏习惯

(4) 如果你有打算怎样办

用刚才学习前两个资料的方法自学，小组讨论，派一人回答

4. 说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1. 问：经过这节的学习，你懂得了什么

2. 师总结：

每个人都会不一样程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自我的不良习惯，并下决心纠正，就能不断提高，健康成长。

板书设计：

改改你的坏习惯

中小學生心理健康課教案設計篇六

本學期，學校心理健康教育工作以讓學生愉悅快樂地成長為主，貫徹省教育廳《中小學校心理健康教育工作規範》，以學校教學理念為指導思想抓好學校心理教學工作及營造學校良好心理氛圍。提高學生的心理素質，提高學生的心理健康水平是教改的重要內涵。因此要通過多種方式對學生進行心理健康教育和輔導，幫助學生提高心理素質，健全人格，增強承受挫折、適應環境的能力。

1、堅持以人為本，根據學生的心理特點及發展規律，運用心

理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们的身心全面和谐地发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自己教育能力。

5、建立学生相关档案。

1、学校心理健康教育队伍建设。学校心理健康教育学校工作中的一件大事，开学初即成立以心理健康教师为主，班主任教师为辅，其他教师为基础的学生心理健康教育战线，为全体学生的心理健康保驾护航。

2、学校心理健康教育的方式采取多种教育方式的有机结合，有利于学生受教育的全面性和选择性。

(1) 利用班会课。每周一次的班会课上，班主任教师利根据本班具体情况开展心理活动课。

(2) 指导家庭进行心理健康教育小学生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，小学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的来源与归属，小学生心理健康最后要归结于此。因此，学校主支与家长合力重视孩子的心理健康教育，我们利用家长学校、家长开放日，家长会、电话联系等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

(3) 指导小学生进行自己心理健康教育指导小学生学习简单有效的自己心理健康教育的方法：让学生学会放松、鼓励学生与人谈心、学习写日记或周记等。

我校全体教师全心投入，重视小学生自己心理健康教育，利用一切资源，将心理健康教育渗透在日常教学工作中，促进全体学生的健康发展，为孩子的心理健康保驾护航是我们为之努力的目标。

中小学生学习心理健康教育教案设计篇七

一、指导目标：

- 1、本学期将继续按照每周一班式活动形式，对全园幼儿进行心理健康教育及心理辅导活动，让幼儿在心理健康方面进一步得到良好的发展，从而促使幼儿在其它方面也能得到不错的发展。
- 2、针对特殊幼儿(如：留守儿童、离异儿童等)，给予科学有效的心理辅导，通过多种方式的个别辅导(如：沙盘、绘画、音乐等)，使他们尽快摆脱内心障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。
- 3、以面向全园幼儿为主，个别辅导为辅，让心理健康教育及心理辅导有效的融入课堂，与日常教学相辅相成，通过轻松、有趣、有意义的活动让幼儿获得心理体验来提升、转变自我。
- 4、对全园教师进行团体心理辅导活动，减轻教师来自各方面的压力，能够相互理解、真诚合作、释放自我，在有助教师工作效率的同时也能提升快乐指数！

二、具体工作：

- 1、加强高素质教师群体的培养；

2、为了更好的上好心理健康教育课，多与各班老师交流，分享；

3、实施心理健康教育课，以面向全体幼儿为主，个别辅导为辅。

4、做好“心联小屋”的工作、幼儿园博客的更新、教师与家长的培训工作，为孩子的身心健康做出努力。

三、具体实施：

1、教师方面：

(1)、对教师进行一次团体心理辅导的培训。

(2)、为幼儿上好心理健康教育课，备好心理健康教育课教案，并请各班的老师随堂听课。

2、幼儿方面：

(1)、通过心理活动，幼儿知道情绪的变化，掌握自乐助乐的妙方。

(2)、让幼儿懂得互帮互助，愿与他人合作，知道团结力量大。

(3)、让幼儿学会控制自我，知道怎样可以做的更好。

3、家长方面：

与家长多沟通；为全园家长组织两次培训(以家长会的形式)，并举行一次全园家长讲座。

中小學生心理健康課教案設計篇八

1、了解时间是公平的，应该合理安排时间，广州版四年级上

册心理健康教育教案。

2、通过调查与活动坊，认识到自己在安排时间的不足。

3、学会合理安排时间，制订学习和活动计划。

一、导入

1、请全班同学做一个试验：全体同学站起来闭上眼睛，自己在心理默数一分钟后就坐下，坐下之后睁开眼睛。

小结：通过这个活动，可见同学对时间的感觉是不大相同的，接着我们来做一个小调查。

二、调查与实践

1. 做第二页的小调查，并计算总分，从中可以看出学生是否做到充分利用时间。

3. 学生交流后，把一天的“时间馅饼”重新设计列出，填在“体验场”的表格里。

4. 交流所设计的“时间馅饼”是否合理，应怎样修正。

5. 一个周末的“时间馅饼”，制订学习和活动计划填在第五页的表格上。

6. 学生交流，师督促学生以后按计划开展学习和活动。

三. 总结全文生读名言，写感言。