# 健康心理课教案6篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-14

*教案需要根据学生的学习需求和兴趣，灵活选择教学方法和策略，教案可以通过引入实践性的学习任务和案例分析，以下是职场范文网小编精心为您推荐的健康心理课教案6篇，供大家参考。健康心理课教案篇1活动目标：1、在说说、画画中知道如何让不愉快的心情变好*

教案需要根据学生的学习需求和兴趣，灵活选择教学方法和策略，教案可以通过引入实践性的学习任务和案例分析，以下是职场范文网小编精心为您推荐的健康心理课教案6篇，供大家参考。

健康心理课教案篇1

活动目标：

1、在说说、画画中知道如何让不愉快的心情变好。

2、能用连贯的语言表达自己的想法。

3、通过活动学会关心他人，萌发互相关爱的情感。

4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

活动准备：

小兔布偶一个、一棵大树、各种树叶状的彩纸、记号笔、ppt、人手一份笑脸和哭脸

活动过程：

一、 出示小兔子的心情图片，谈话引入

师：昨天小兔子去公园玩了，它好开心啊，它的心情是愉快的（笑脸）

可是今天小兔子生病了，它好难受啊，它的心情就是难过的（哭脸）

小结：每个人都会有这两种情绪，这些都是很正常的。

二、出示两种心情图片，幼儿自由选择

师：每个人的书袋里面都有两个心情图片，请你选择一种心情卡片来代表你今天的心情

三、分析并找寻办法

（一）分析原因

师：班级里有这些小朋友选择了哭脸，说明今天他们的心情很不好，我们来听一听是什么原因导致他们心情不好，好吗？

（二）找寻高兴起来的方法

1.师：如果心情不好，不开心，就会给我们带来很多的问题（出示图片）。那我们赶快来找个让自己开心起来的办法吧？如果你心情不好了，你会用什么办法呢？（请几个幼儿回答，为了下一环节做铺垫）

四、关心小朋友

（一）听听小朋友心情不好的原因

（二）帮助小朋友找到快乐起来的办法

师：把你找到让她快乐起来的办法画下来。

（三）把这些办法编成一首诗

师：每个人总会碰到心情不好的时候，这时候我们要学会调节自己的情绪。

我可以吃上一颗糖果，让自己的心情变得甜甜的

我可以穿上漂亮的衣服，让自己的心情也变得美美的

我还可以……

五、延伸环节：

把心情树放到班级的心育墙上，当小朋友不高兴时，可以过去看一看，这样心情就会变得好起来。

活动反思：

该节课程是个完整的教案，拿到教案后我做了些许修改：首先引出哭脸和笑脸，告诉孩子笑脸和哭脸分别表示人们的两个情绪：开心和难过。让孩子初步感知人们的情绪是多种多样的，同时也了解有这种情绪都是非常正常的。其次引出什么时候会哭，会难过，并告诉孩子们如果哭了难过了会有什么不好的事情发生了(生病，做不好事情，很郁闷)。让孩子通过图片了解不好的情绪会带来那么多负面的影响。接着告诉孩子们我们班的一位小朋友近期不是特别开心，可以用些什么办法来帮助她。最后把办法都画在树叶上，并黏贴在心情树上。环节间还是有一定的小结语，也可以提高孩子的经验积累。

健康心理课教案篇2

活动目标

1.知道紧张是一件很正常的事，学习用各种方式排泄紧张情绪。

2.大胆表述自己产生紧张情绪的事情或过程。

活动准备

课件、画笔、纸、视频展示台

活动过程

(一)观看课件，回答问题

1.播放课件。

2.师：你看到画面上有谁?它怎么了?这群受伤的小玩偶要去干嘛?

学生：有一些受伤的小玩偶，他们要去看病。

师：你去看病的时候，心情是怎样的?谁来说一说?玩偶们在等待看病的时候的心情又是怎样的呢?(小学生讨论，并说一说)

(二)仔细观察，描述不同表情

师：请注意观察小玩偶们的表情变化。

操作课件，并用“门开了，进去一个，出来一个”的句式请小学生观察、说说玩偶们表情的变化。

师学生共同总结玩偶们表情的变化。(课件中将几个场景结合起来，一起观看、比较。)

着重观察最后的小木偶的表情变化，师引导：还剩3个玩偶时，小木偶的表情是笑的，为什么?还剩2个玩偶时，小木偶的头往右看一看，为什么?还剩1个玩偶时，它的动作、表情怎样?为什么要摸鼻子?

(三)操作、介绍

问：你有过这样的让你紧张、害怕的事情?你能用画的方式把这些事情画下来吗?

请小学生介绍(利用展示台)介绍完后再请所有小学生一起贴一贴。

师小结：每个人都有让自己紧张的事情，但一直这样紧张，你觉得好吗?为什么?紧张了对自己的身体有什么坏处呢?

学生：

1.紧张了会让疼痛更加重。

2.紧张了会心情糟糕。

3.紧张了会抑郁。

4.紧张了会越来越害怕。

(四)结束活动

问：有什么好方法，能让自己变得不紧张?

师学生共同大声说：我不怕，我一定会勇敢的。

健康心理课教案篇3

教学目的：

把握初中生的心理特点，帮助学生明确如何正确处理交友这一重要人际关系的问题，了解交朋友的意义和重要性，明确交朋友的原则和态度。

教学过程：

一、导入

我国著名青年歌唱演员臧天朔曾经唱过一首名叫 朋友 的歌，其中有两句歌词是这样的：朋友，如果正享受幸福，请你离开我;朋友，如果你正面临痛苦，请你告诉我。

真挚朴实的歌，使我们对真正的朋友有了深刻的认识。今天的班会课，就让我们一起来讨论初中生该如何交友这一重要人际关系的问题。

二、青少年交友的心理需要

1、学生讨论：青少年为什么十分渴求青年朋友？

a、学校生活越发重要，朋友在学生的人际关系中成为一种重要的关系。

b、对独立的渴望，希望有更多机会发表自己的意见，而朋友是最好的听众。

c、与父母在沟通上存在困难，同龄人之间易产生共鸣。

2、教师小结：

青少年社会生活的中心从家庭转到学校，这是走向独立的一种表现，青少年需要认识自我，肯定自我，希望有更多的机会表达自己的意见、想法，也希望有人倾听自己的话。而这种需要较少能从父母那里得到满足，所以他们只能去寻找与他们有更多共同语言的青年朋友。

三、同龄朋友的影响作用

学生分组讨论，每组发表至少一个代表性观点。各组观点提出后，有异议者可要求讨论，展开辩论。

1、朋友可帮助你增进对自我的了解。

2、朋友可以帮助你肯定自我的价值。

3、与朋友相处，还可以使你得到情绪上的缓解。

4、学习处理人际关系，是青少年学习适应社会的一个过程。

四、青少年交朋友的原则

1、每个人的性情爱好不同，但是，真正的朋友都应该能够相互帮助，以诚相待，这是交朋友的首要原则(讨论)2、如果抱着功利主义的目的，为了某种实际好处而去结交朋友，这种关系是不会持久的。

五、交朋友应有所选择

1、珍重友谊，与朋友相处应当学会宽以待人，严以律己。人无完人，金无足赤，每个人都会有这样那样的缺点、短处，应尽力帮助对方改正，切勿嘲笑、轻视朋友的缺点、错

2、当发现自己交了一个坏朋友，如果，你不能改变他们，反而在交往中受到他们的坏影响，那就要拿出决心和勇气，坚决离开他们。

六、孔子曰： 友直，友谅，友多闻，益矣。 愿每一位青少年朋友都能找到真正的友谊，和朋友相互鼓励，相互关心，共同提高，一起进步。

初中生正处于青春期，是生理和心理变化较快的时期。我认为班会要围绕如何维护心理健康为主线，组织一些内容丰富的活动。首先让学生了解什么是健康，健康不仅仅是没有疾病，还要有良好的心理素质和社会适应能力。还可以通过小品表演，让学生学会如何处理朋友之间的关系，正确解决交往过程中的冲突。各小组还可以进行才艺表演，如小提琴演奏，舞蹈，合唱等。你可以说一说小学初中的改变，比如课程多了，干部的工作多了，老师管得少了，思想也复杂了，上课的时间也长了，穿校服的改变，然后谈谈你对这些事的想法，还有应该怎样适应，然后你可以问问你的同学，他们现在的感受。初中阶段又称为青春期、少年期。这一阶段是个体生长发育的第二个高峰期。初中生生理发育十分迅速，在2至3年内就能完成身体各方面的生长发育任务并达到成熟水平。在生理上的加速发育就不说了吧，生物课本上应该有讲。 但是其心理发展的速度则相对缓慢，心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期，这样，初中生的身心就处在一种非平衡状态，引起种种心理发展上的矛盾。

(一)生理变化对心理活动的冲级 这种影响主要来自两个方面。 首先，由于初中生身体外形的变化，使他们产生了成人感，因此，在心理上他们希望尽快进入成人世界，摆脱童年时的一切，寻找一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。就在这种种追求中，会产生种种困惑。 其次，由于性的成熟，初中生对异性产生好奇和兴趣，萌发了与性相联系的一些新的情绪情感体验，滋生了对性的渴望，但是又不能高开表现这种愿望和情绪，所以，心理会体会到一种强烈的冲击和压抑。

(二)心理上成人感与幼稚性的矛盾 其成熟性主要表现在为他们产生了对成熟的强烈追求和感受，在这种感受的作用下，他们在对人、对事的态度、情绪情感的表达方式以及行为的内容和方向都发生了明显的变化，同时也渴望社会、学校和家长能给于他们成人式的信任和尊重。其幼稚性主要表现在其认知能力、思想方式、人格特点及社会经验上。

由于初中生心理上的成人感及幼稚性并存，所以，表现出种种心理冲突和矛盾，具有明显的不平衡性：1、反抗性与依赖性并存;2、闭锁性与开放性并存;3、勇敢和怯懦并存;4、高傲和自卑并存;5、否定而又眷恋童年。 以上是一些知识性东西，关于主题班会，建议可以结合以上要素，谈谈亲子关系(就是同父母的关系)、师生关系、同伴关系的变化。如，由于生理上的迅速发展，初中生对自己的认识超前而父母对初中生的认识滞后的情况。在一些问题上，初中生渐渐不再把父母和老师当作权威，而开始能够客观的评价他们了。由于成人对初中生和初中生对自己的认识上的差异，初中生本身自我意识高涨和中枢神经系统兴奋性过强，在一些具体问题上，初中生出现强烈的反抗。这也就是为什么青春期也叫做第二反抗期。

初中生的反抗心理的特点是：1、态度强硬，举止粗鲁;2、漠不关心，冷漠相对;3、反抗的迁移性，即指，当某一人物的某一方面的言行引起他们的反感时，就倾向于将这种反感及排斥迁移到这一人物的方方面面。甚至将这个人全部否定;同样，当成人团体中某一成员不能令他们满意时，他们就倾向于对该团队中的所有成员予以排斥。

建议大家结合各自实例进行开放式的探讨。在探讨中，同学们开放心事，加深对自己的了解和把握，同时也对周围环境和事物人物有更客观的认识。

以上的最终目的应该是，帮助同学们更好认识自己，降低同学们内心压力，协调同学们的人际关系，帮助大家顺利度过初中阶段，这个被称作危险期的特殊时期。

健康心理课教案篇4

一，教学目标：

通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到\"每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性‘的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望\"。

二，教学重点：

1.追求与挫折的辩证关系。

2.联系实际、联系自我，建立起正确的\"挫折观\"。

（一）教学过程

一、导人

1.播放\"命运交响曲\"简介贝多芬的追求与挫折

二、讲授新课

了解关于\"追求与挫折\"的基本知识

1.提问:用自己的语言说出\"什么是追求,挫折\"

2.电脑幻灯出示\"追求\"和\"挫折\"的概念

追求是指用积极的行动,争取实现某个目标；挫折是指人们在造求某种目标的活动中,遇到干扰、障碍,遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

(二)追求与挫折的关系

1.观看录像:\"我们的桑兰\"(带着问题观看思考)

2.同学讨论一??

1)\"桑兰的追求与挫折\"

2)出示电脑幻灯片\"桑兰的追求与挫折\"

3)讨论归纳\"追求与挫折\"的关系

3.出示电脑幻灯片一-成长必须追求：挫折往往会伴随着追求；不怕挫折,勇于追求。

(三)面对挫折

1.观看录像\"同学的故事\"

2.小记者谈采访感受

3.电脑幻灯出示:对我们的启示\"追求往往随着挫折的战胜而实现\"

(四)挫折的影响

1.配乐幻灯\"一封没有发出的信\"

2.讨论写信人遇到什么挫折？

带给她什么影响？如何帮助她摆脱

消极的影响？

3.配乐幻灯一??

当今的爱因斯坦《斯蒂芬·霍金》

4.为\"挫折\"作新的诠释

(五)总结升华

1.电脑幻灯：\"首席科学家\"一一严纯华

2.小结全课

1)电脑幻灯一一勇于追求，不怕挫折！敢于追求，战胜挫折！不断追求，挑战挫折！

2)mtv十电脑幻灯一一歌曲\"未来的未来\"

3)伴随着歌声，滚动播放

课后作业

作文：\"心灵的撞击\"一一记自己追求中遇到的挫折

(重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响)

健康心理课教案篇5

教学目标：

了解疫情中有许多人保护着我们，能够尊重这些为大家提供帮助的人，愿意遵守疾病防控措施。

能根据提供的内容收集相关信息，并用图画和符号进行记录。

教学重点：

能理解不同职业在疫情前后的变化，了解大家都愿意做自己不熟悉也有可能不擅长的事情，遇到困难也不放弃。

教学准备：

?了不起的人们》ppt

教学设计：

导入：

1、提问：小朋友们，这些职业你们认识吗？她们都是做什么的？

（互动：请孩子们画一画，记录一下）

2、提问：为什么医护人员，成为了战士呢？

①预设答案：服装像战士（防护服、防护眼镜、口罩）

追问：为什么要穿成像“战士”一样？——可引到预设答案②

②预设答案：打仗？

追问：和谁打仗？——答：和病毒打仗。

追问：为什么要打仗。——答：因为要让人类健康，保护我们。（插社会情感，不害怕）

3、小结：小朋友们，最近因为新型冠状病毒的疫情，我们医护人员穿上了防护服，戴上了口罩和护目镜，像一名战士一样，和病毒进行斗争。我们会保护你们远离病痛，你们别怕！

还有谁在保护我们？

1、过渡语：除了我们医生，还有人也在保护我们，一起来看看吧！

提醒：请你们边看，边记录，在疫情中，这些职业的工作人员都做了什么？

2、提问：他是谁？——警察叔叔他本来是做什么的？——抓坏人

他跟以前有什么变化？——这些天，地铁站、火车站里多了很多警察叔叔阿姨。他们不是来抓坏人的，而是来维护秩序的。

大家都不出门了，但这些地方的人还是很多，如果没有警察叔叔阿姨，那很可能会变得很混乱。而且，如果真的有坏人，他们也可以立马出面抓住他；如果有需要帮助的人，他们也可以立马帮助他。

3、提问：他是谁？——环卫工人

他本来是做什么的？——打扫街道，每天天还没亮，你还在睡觉的时候，环卫工人就开始工作啦。

他跟以前有什么变化？——他们每天不仅有打扫街道、运走垃圾。更重要的是要消毒，把我们居住的地方变得干干净净、安安全全的。要是没有他们，路上都会变得很脏的，那我们的心情也会变差，多亏了有这些环卫工人呀。

4、提问：他是谁？——外卖员

他跟以前有什么变化？——也要一直戴口罩

妈妈这两天不方便出去买菜，都是快递员叔叔阿姨帮忙送到家里的。外面现在有些危险，但为了让人们拿到自己需要的东西，他们不怕危险坚持工作，真的很勇敢。

不过，他们帮助了我们，我们也要保护他们。这段时间有人来家里送东西，我们要请他们放在门口，尽量不要接触，避免传染。这样，我们自己也安全，他们也能继续帮助更多的人。

5、提问：他是谁？——建筑工人

他做了什么？——建筑工叔叔阿姨们真的很了不起。他们的工作需要很大的力气，也需要会用很多厉害的机器。他们每天很早就起来上班，很晚才下班，只为了能多完成一些工作。他们轮流上班，日夜不停，终于用10天时间造出了一座医院。在他们的努力下，更多的病人有医院可以住，有救了！他们还要继续去造更多的医院，我们一起为他们加油！

6、提问：他是谁？——居委会工作人员

他们做了什么？——最近，居委会坚持会有人来家里问爸爸妈妈问题。其实他们都是社区工作者，我们在家里休息，她们却又有工作要做，很辛苦。

她们要知道每家人好不好，有没有不舒服，还要保护我们，不让可疑的人进我们的小区。正是有他们这样的社区工作者在行动，我们才能健健康康地待在家里，这场疫情才会早些结束。

7、提问：他是谁？——科学家

他做了什么？——为了彻底打败病毒，我们就要了解这个病毒，它到底是怎么伤害我们的。做这件事的人就是科学家，他们现在正在研究如何对抗病毒呢。

这两天你在电视上看到的钟南山、李兰娟奶奶都是很厉害的科学家，我们要好好听他们的话保护好自己，也要相信他们一定能找到对抗病毒的方法。

你也要好好学习，以后也能成为厉害的科学家，为人类做贡献。

8、提问：他是谁？——老师

他以前是做什么的？——在幼儿园给老师上课。

他跟以前有什么变化？——老师最近也在工作。虽然不用去幼儿园，老师不用给你上课，但其实爸爸妈妈最近陪你做的游戏、做的手工都是老师告诉爸爸妈妈的。

老师还在家里给你录视频、讲故事，通过爸爸妈妈的手机让你听到、看到，只为了让你能在家里开开心心的。等回到幼儿园，记得要谢谢老师哦。

提问：为什么大家愿意做自己不熟悉也有可能不擅长的事情，遇到困难也不放弃呢？

9、小结：为了守护我们的健康，保护我们的城市，她们都是了不起的人。他们有个好听的名字叫做“逆行者”，他们都是我们这个时代的英雄，是我们学习的榜样。小朋友，将来你想成为一个什么样的人呢？

我们身边呢？

1、提问：在疫情前后，你们家里有什么变化吗？

小结：爸爸妈妈以前每天送完我都要出去上班，现在要在家里办公啦~

2、提问：在疫情前后，你有什么变化吗？

小结：我们的小孩子不出门去游乐场了，乖乖在家不出门、勤洗手，愿意遵守疾病预防的各项措施，也是了不起的人。

3、结束语：这么多了不起的人和我们在一起。大家一起努力，一定会战胜病毒的！

健康心理课教案篇6

活动目的：

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。

教学重点：

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。

活动过程：

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，但是我们可以做自已的帝王!面临考试时，别让烦燥、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

3）、沉着应试，正常发挥考试时，首先是要合理地分配时间，先易后难，不要因为某一个题目浪费太多的时间；其次是要认真地读题，分析题目的意思，找出关键的词、句和已知条件，排除一些干扰因素，正确答题；第三是认真地检查，不提前交卷。

劳逸结合，有善用脑

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。

考试是检测我们一学期的学习成果，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。我们只有做好充分的准备，增强自己的自信心，打一个有备之战，我相信，在你的努力下，一定会取得成功。那怎样才能发挥出最佳水平，考出优异的成绩呢？

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com