# 健康心理课教案精选7篇

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

*有了一份教案，教师可以灵活运用不同的教学方法和策略，以激发学生的学习兴趣和主动性，教案可以通过引入实践性的学习任务和案例分析，下面是职场范文网小编为您分享的健康心理课教案精选7篇，感谢您的参阅。健康心理课教案篇1活动目标：1、知道每个人都有*

有了一份教案，教师可以灵活运用不同的教学方法和策略，以激发学生的学习兴趣和主动性，教案可以通过引入实践性的学习任务和案例分析，下面是职场范文网小编为您分享的健康心理课教案精选7篇，感谢您的参阅。

健康心理课教案篇1

活动目标：

1、知道每个人都有情绪，并能辨认几种基本情绪。

2、认识嫉妒的情绪，并能对自己的情绪作出确切的表达。

3、初步知道调节自己的情绪。

4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。

活动准备：

各种表情图片、音乐、魔法盒、心情日记、表情图卡、笔。

活动过程

一、导入活动：

表演心理手语舞，感知音乐带给我们的快乐情绪。

二、欣赏各种表情的照片(ppt)

1、播放ppt

(1)高兴的表情。

提问：你们猜猜他们遇到什么事情会这么开心高兴那?

(2)生气的表情。

(3)悲伤的表情。

三、讲述故事，认识情绪\"嫉妒\"。

(1)小熊看到妈妈喜欢弟弟而没有关注到自己，看见小兔子有了一只自己特想要得小狗而自己却没有的时候，他的心里会是什么感觉那?

(2)小朋友们平时在生活中有没有跟小熊一样遇到这种情况，有那么一点点嫉妒那?

(3)小结：绘画表情，理解情绪概念。

提问：猜猜这个小朋友画的.是什么样的情绪?

小结：原来人们在有不同的心情，不同的情绪的时候，就连脸上的表情都不一样。

四、游戏：你演我猜请幼儿上来摸\"神奇\"盒，进行你猜我演。

五、活动结束：

1、礼物：《心情日记本》

2、小结:今天，老师教小朋友认识了四种常见的心情词语，那在以后我们学习的生活过程中，再遇到这些事情，就请你们利用我们今天教过的心情词语，准确地表达出来。我们的心情就会好很多很多，而且我们就会管理好自己的情绪。

健康心理课教案篇2

一、教学目的：

帮助学生知道什么是真正的自己，什么是对自己的正确认识，懂得什么是悦纳自己。通过活动，引导学生正确地评价自己。知道正确评价自己有利于身心健康。能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

二、教学准备

写有关人物的形容词题板、格言条幅、个人小时候的生活照片、森林动物演出大会故事配乐录音及录音机。

三、教学过程

1.导入

同学们，老师知道大家都是乐于助人的好学生，今天，老师为大家带来了一个小朋友，它最近的心情不好，请大家帮助它。

2.学文明理

(播放课文录音故事)

请每个同学对小黄莺说句话，老师把大家说的话录下来带给小黄莺。

(学生轮流发言的同时老师为学生录音)

在我们的生活中在许多人，他们也有过小黄莺这样的烦恼，但是他们能正确的对待自己的问题。书中的课文就给同学们介绍了一名美国残疾人的故事，请一名同学给大家读一读。

3.活动明理

(1)分角色表演“小马过河”。表演结束后

a.请小马说说开始时为什么不敢过河?

b.请观众说说后来小马为什么又敢过河了，完成了妈妈交给的任务?

c.请演员与观众共同分析：如果小马不了解自己的身高与能力，结果会怎么样?

(2)模仿人物：请参加表演的同学尽量表现出被表演同学的特点与优点，然后请问同学们猜一猜被表演的同学是谁?这个同学还有什么优点?再请这位同学说说自己的优缺点以及自己的特点。

(3)发给每个学生一张图画纸，并将写有形容词的条幅贴在黑板上，请同学们参照词语为自己画像。

要求：画得不好没关系，但要在图画上表现出自己的优点。

冲动 顺从 好奇 助人 独立 爱争论 细心 沉着 节约的 周到 合作 文静 乐观 固执 有效率的

4总结全课

今天，同学们在活动中开始学会怎样正确地找到自己的优缺点，回家后请你将课后实践园中的话读给妈妈听听，再把实践园中的小报作好，把它贴在你的床头，每天看看自己的长处，增加一份信心，就会增加一份前进的力量。

最后老师送给同学们一句话：要记住，不论美丑，世界上只有一个你。

健康心理课教案篇3

一、活动背景：

从进入大学到此刻，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了必须的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

二、活动目的及意义：

经过活动让同学们了解健康心理的新概念;让同学们认识到关爱的力量、协助的力量;同时，让同学们在简便的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的10平面设计二班。

三、活动主题：

摆正心态，圆我大学梦

四、活动对象：

10级平面设计2班全体学生

五、活动时间：

20xx年xx月xx日

六、活动地点：xxx

七、活动所需物品：

精美礼品、音响等

八、活动流程：

(一)活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二)活动开始：

(1)支持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

(2)请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学在团体中感受到欢乐，增强团体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(4)听音乐猜歌名接歌曲a.由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲;b.让猜对歌曲名字或者接上歌曲的同学，能够获得班委准备的精美礼品一份，猜错歌曲名字或者接不上歌曲的同学也能够获得班委准备的精美礼品一份同时需要表演一个节目【例如：学小猫、小狗等小动物叫，唱歌，跳舞等】

(5)请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

(三)心理测验：(心理健康测试表另外附件)

(四)请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

九、活动经费预算：约35元。

健康心理课教案篇4

教学目标：

1.知道喝温开水、洗澡、树荫下乘凉、适当吹空调等主要的避暑方法。

2.初步掌握夏天自我保护的方法，增强自我保护的意识。

3.引导幼儿乐于交流，激发幼儿的想象力，培养幼儿的安全意识。

4.积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

能防暑、凉快方法（洗澡、喝温开水、吹空调等）的图片笔、纸等。

活动建议：

一、教师与幼儿共同讨论，了解夏天避暑的好方法。

提问：夏天来了，我们会觉得很热，热了怎么办？有什么好方法能让自己凉快一些？二、引导幼儿用自己的方式简单画出让自己凉快的方法

三、请幼儿相互交流让自己变凉快的方法，教师将根据画面内容集中归纳摆放图片。如：洗澡、喝温开水、适当吃冷饮、少运动、适当吹空调和风扇等。

四、观察图片，引导幼儿说出能让自己凉快的各种方法。

洗澡或游泳；应在有阴凉的地方活动；少穿些衣服，穿吸汗性强的棉汗衫、短裤以及凉鞋等；适量地吃冷饮、吃西瓜，多喝水、绿豆汤；适当地吹空调和电扇；少剧烈活动等。

五、和幼儿讨论吹空调、电扇和吃冷饮都应注意什么？让幼儿了解夏天自我保护的基本常识。

六、引导幼儿在幼儿园找凉快。说说自己在哪里找到了凉快。

七、活动延伸

树荫下乘凉，感受树木给人们带来的舒适惬意。提问：在太阳地里站着有什么感觉？哪里比较凉快？

教师可带领幼儿在幼儿园的树荫下讲故事，感受树荫的凉爽，知道绿化给人类带来的好处。

健康心理课教案篇5

教学理念：

感恩是一种美德，是一种生活态度，也是做人的基本修养。而此刻的中学生就其心灵的“情”来看，普遍患有“感情冷漠症”。对父母的养育之恩、教师的教导之恩，有时会熟视无睹、置若惘然。应对这种现状，有必要设计一节以《感恩》为主题的心理健康课，让感恩走进每一位同学的心灵。

教学设计说明：

教学过程分为五个环节，从感恩父母，到感恩教师，感恩帮忙过你的人，感恩社会，最终感恩升华，感激所有的人。

根据学生的认知特点，从谈父母、教师的付出，到分析我们为他们做的，体会他们的恩情，随之引出如何感恩，落到行动上。从感恩家人到感恩教师、帮忙过自我的人，最终上升到感激所有的人，包括伤害我们的人。

教学活动多样，有听歌曲、听故事、讲故事、大家说、做游戏、演小品、大家歌、读资料、天平称量等多种形式，学生从听、讲、说、做、演、称等多方面体会恩情，学会感恩。从意识到行动。到达教学的目的。

教学目标：

1、使学生懂得，对关怀和帮忙自我的人抱有感激之情是一种美德，也是做人的道德准则。

2、使学生明白，此刻每个人享受的欢乐生活是透过别人的付出得到的，培养学生对父母、他人、社会的感恩意识。

3、教育学生在实际生活中，学会感恩，为关心过自我的人做一些力所能及的事情。

重点：培养学生对父母、对他人、对社会的感恩意识。

难点：教育学生在实际生活中学会感恩。

教学过程

1、听音乐《感恩的心》

2、亲情游戏

你们从一个咿呀学语的孩子成长到一名初中生，谁给你们的爱最多，帮忙最大，请写出五个人的名字。

3、感受父母的爱

4、感悟：乌鸦有反哺之义，羊羔有跪乳之恩。父母为我们费尽心血，我们就应为他们做点什么，才能表达你的感激之情？

使学生带着简单愉快的情绪进入活动主题请同学按照教师的指令进行。

说一说，父母给你那些爱。学生读材料，谈感受。学生针对此刻的我进行畅谈。

健康心理课教案篇6

活动目标：

1、欣赏故事，感受故事中所表达的爱并尝试用语言、行为等方法大胆表现。

2、体验爱和被爱的快乐情感。

3、懂得怎样用实际行动来关心父母、尊敬长辈。

活动准备：

1、故事《快乐地家》，爸爸妈妈写给孩子的信，制作的相册，说给孩子的话（录音），感恩的心（歌曲）课件。

2、爱心卡。

活动过程：

一、出示课件，导入活动。

（一）欣赏故事《快乐的家》。

提问：

1、小兔乐乐有一个快乐而温馨的家，听乐乐在说什么？怎么说的？他们的心情会怎样？

2、乐乐说出了自己对爸爸妈妈的爱，那你们爱爸爸、妈妈吗？

（二）小结：

爱一个人的时候，一定要大声说出来，是怎样爱的？

二、倾听书信，爸爸妈妈对小朋友的爱。

（一）读爸爸妈妈的来信《宝贝，你长大了》

1、你们听后有什么感受？

2、用信可以传递我们的爱。

（二）欣赏\"爱的相册\"1、请每位幼儿说一句最想向爸爸、妈妈说的话。

2、相册可以留下我们的爱。

（三）听录音《亲爱的孩子，我爱你》

总结：每个人都有爸爸妈妈，他们天天为我们忙碌着，的确很辛苦，我们也要好好的回报父母。

三、你对爸爸妈妈的爱（一）欣赏课件并提问：

1、你看到的小朋友是怎样爱爸爸妈妈的？

2、在日常生活中，你是怎样爱爸爸妈妈的？

（二）\"悄悄话\"爱心卡。

我们爱爸爸妈妈的方式很多很多，为了表达对他们的爱，把我们的心愿说在爱心卡上，送给爸爸妈妈。

（三）表演歌曲《感恩的心》，活动结束。

活动延伸：

1、把自己的爱心卡献给爸爸妈妈。

2、在日常生活中，用各种方式表达对家人的爱。

孝敬父母，尊敬长辈是中华民族的传统美德，如今的孩子，大多数都是独生子女，都是在父母亲百般呵护，悉心照料下，无忧无虑的成长。今天的父母已经倾尽所有来爱孩子、照顾孩子。但孩子们由于接受了太多的爱，渐渐的，连他们自己也把这一切视为理所当然，养成了对父母只知索取，不懂感恩的不健康心理。为了培养幼儿从小感恩父母的情感，我设计了本活动《爸爸妈妈，我爱你》。

健康心理课教案篇7

教育目标：

1.欣赏故事资料，明白每个人都有几种常见的情绪和表情，了解不一样的情绪对身体影响不一样。

2.能正确地表达与控制自我的情绪，学着让自我拥有好心境。

3.初步学习疏导不愉快的情绪。

活动准备：

1.多媒体、音乐《笑一个吧》

2.微笑卡（与幼儿人数相同）

活动过程：

一、（播放表情图）教幼儿在日常生活中，学会控制自我的情绪和不当行为。

1.出示表情图，做 变变脸 的游戏，激发幼儿的学习兴趣

师：教师为小朋友们带来几种表情图，小朋友来看一看，上头是什么表情呀？（生气、微笑、悲痛）下头我们一齐来做一个很有意思的变脸小游戏，你们想玩吗？可是教师有个要求在游戏的过程中小朋友要瞪大眼睛，跟着表情图一齐做动作，看哪个小朋友反应得又对又快好吗？师出示表情图幼儿一齐做动作。

2.欣赏故事（教师边讲边播放多媒体）

有一个叫悠悠的小朋友，总是爱发脾气，于是大家就叫他 发脾气大王 。

有一天，幼儿园举行画画比赛，悠悠画上了蓝天、白云、草地，还在草地上添了两只小鸡，心想：自我必须能拿第一名。

比赛结果出来了，悠悠没有得到第一名。他很生气， 哇哇 地哭了，擦干眼泪，两手拽紧，气鼓鼓的。放学后，悠悠谁也不理，背着书包回家了。

在路上，遇到小狗闹闹和几只小狗在玩耍，它们玩得可开心了。闹闹看见了悠悠，就去叼悠悠的裤子，想和悠悠玩。悠悠还在生气， 去去，谁和你玩 ，抡起书包，就砸到了闹闹的鼻子，闹闹疼的 嗷嗷 大叫，其它小狗吓着了，到处乱跑，生怕悠悠也对它们发脾气。

有一只小花狗撞到了一个西瓜摊，西瓜都被摔碎了。黄狗踩上西瓜皮摔了个脸朝天，灰狗踩上，摔了个嘴啃泥。小象走过来，踩上西瓜皮， 咕咚 撞到了水库的大闸门。发大水了，许多小动物被水冲走了。水退后，大家伙湿得像落汤鸡，闹闹游过来朝着悠悠大声叫，意思是： 都怪你发脾气。悠悠低头红着脸： 我以后再也不乱发脾气了。

3.提问：

（1）故事中有谁？

（2）故事中的悠悠为什么发脾气？

（3）他发脾气，导致了一件什么事？知错吗？

二、在你们日常生活中，哪些是不高兴或生气的的事？能够用什么更好的办法解决？

（引导幼儿观察图片后进行思考）

1.幼儿自由讨论：（别人不和你玩；办法：能够商量一齐玩，或轮着玩；发脾气摔玩具；把想法说出来；不会画，能够请会画的教着画。

2.师小结：

小朋友都明白随便发脾气，生气是不好的行为习惯，会失去很多小朋友，经常发脾气，生气，时间长了会不爱吃饭，不爱运动，不爱和小朋友交往，会影响身体健康，会得病的，生活中有很多事情是能够经过其他方法来解决的。那么坚持什么样的心境才有利于身体健康呢？（高兴，欢乐）的心境。

3.说说有哪些高兴，欢乐的事。（让幼儿畅所欲言）

（发奖状了；妈妈给我买了玩具车；和小朋友一齐过生日；爸爸妈妈陪我玩；照相；六一节表演；）

4.帮忙了别人，别人开心，自我也开心！

师：对，小朋友们不但要自我坚持高兴，愉快的心境，还要想办法让别人感到欢乐，开心。当你帮忙了别人，别人的心境怎样样，别人会怎样说？那你的心境呢？

三、结束（播放音乐：笑一个吧）

小朋友想出这么多办法教师真为你们高兴。教师送给每个小朋友一枚微笑卡，让我们大家一齐随着音乐，一齐舞动起来，分享欢乐，在今后的生活中笑的更加的灿烂、阳光好吗？（教师，小朋友们共舞）

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