

心理健康教育活动课 心理健康活动课教学设计(精选8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康教育活动课篇一

通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

使学生懂得同学之间如何相处，怎样处理矛盾，如何提升学生的交往能力。

一、谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往先来看情境表演：

二、通过故事讲道理

1、小故事《跳皮筋》（不嘲笑同学）

小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起

来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不合群，因为小芳嘲笑小英，她受不了

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气（生充分说）

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点，要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。

2、小故事《上课铃响了》（对待同学要宽容，犯错后要及时道歉）

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点

学会尊重，不欺小凌弱

学会宽容，不斤斤计较

学会理解，不撒娇任性

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理(出示)

三、联系自身，谈想法

(1)你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

(2)考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3)夸夸你的同桌。

(4)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看（师读）相信你们一定能做到来，一起读：

同学之间：

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触？

四、反省自身行为，找到改正方向。

请你仔细阅读下面的问题，选择答案

(1)、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a谈话解决 b找老师解决 c用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a能谦让 b有时能做到 c不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗？

a能 b有时能 c不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光？

a□愿意参加，并能为集体争光b□有时愿意参加c□不愿意参加

a□参加“学雷锋”活动b□和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗？

a□经常做b□有时做c□没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便？

a□能做到b□有时能做到c□做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗？

a□一定能b□有时能c□不能

五、出示《小学生的心理健康标准》

最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，

(1)具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；

(2)能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；

(3)能承受挫折；

(4)能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；

(5)人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

(6)具有健康的生活方式与生活习惯；

(7)思维发展正常，并能激发创造力；

(8)有积极的人生态度道德观、价值和良好的行为规范

六、总结

心理健康教育活动课篇二

设计意图：

随着社会的进步，科技的发展，在现今生活的各个领域中越来越需要人们具备与人合作、与人分享品质。为适应当今飞速发展的社会需要，从小培养孩子的合作意识，团队精神是非常重要的。在《幼儿园教育指导纲要》社会目标中也指出“乐意与人交往，学习互助、合作与分享。”由此可见，培养幼儿建立“与人合作与人分享”的品质已经成为当前幼儿教育的重要目标之一。中班幼儿在生活中萌发了初步的合作意识，但我们在实际生活中仍可以经常听到幼儿在互相的争抢玩具，互相地取笑对方。要让他们真正了解合作在人生中的重要性，还需要教师的引导和幼儿的进一步体验和感受，基于此，我设计了“团结合作真快乐”的教学活动。让孩子们在活动中，亲身体会团结的重要性和合作成功的愉悦。

- 1、使幼儿初步认识到学会合作的重要性和必要性，培养幼儿乐于与人合作的意识以及团结一致的精神。
- 2、初步掌握如何进行团结合作，培养合作能力。
- 3、体验合作过程，让幼儿享受合作成功的喜悦之情。

帮助幼儿树立团结合作的思想。

使幼儿亲身体会到团结合作的重要性。

- 1、有音乐背景的ppt10张。

2、四个身大口小的瓶子，16个系上绳子纸球。

3、泡沫垫子10块，海龟、鲨鱼头饰各一个。

（一）导入课题，激发兴趣。

1、谈话

师：我是谁？（相互问好）

我是海龟妈妈，今天带你们去沙滩上去玩玩□ppt1□跟着妈妈在音乐中进入场地）

2、练习动作

师：跟着妈妈练习本领。（听着音乐做动作）

（二）体验游戏，学习合作。

1、谈话

2、游戏《快乐岛□ppt2—8

游戏若干次结束。

（三）实践活动，总结提高。

鲨鱼爸爸：海龟宝宝你们好！我是海龟爸爸，你们真是一群团结友爱、相互合作的好孩子。我遇到麻烦了，想请你们帮忙。我的海龟蛋宝宝被大鲨鱼拿走了，被放在瓶子里，请你们快想想办法救救它们。

设问：发生什么事了？那怎么办？

师：大鲨鱼在那儿呢，现在大鲨鱼不在我们赶紧去救它们吧。

2、游戏《纸球出瓶》ppt8

游戏第一次。

设问：你们是怎么救出蛋宝宝的？

你们为什么没有救出蛋宝宝？

（总结、分享成功和失败的原因）

游戏第二、三次。

小结：我们相互团结，共同合作救出了蛋宝宝，真开心！

（四）结束活动。

师：海龟爸爸一定等着急了，我们赶快送蛋宝宝回家吧。

心理健康教育活动课篇三

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。可以说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让学生懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让学生知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、课件(名言、图片、音乐等)。

2、心理小测试题。心理专家牌子夹

3、学生带好笔。学生奖品

4、相应材料(4*55)

5、小花50朵，大花1朵

(一)快乐篇(学生绘画，背景音乐一)

导入，揭题。

1、师：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。学生拿起老师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。(老师拿起花)

师：这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。(老师放下花)人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

2、(点击课件，快乐篇)：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花(要有花开过程的动感美)

师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。(点击课件，返回到主界面)

3、揭示主题:风雨后,花儿绽放得更美丽(教师口述课题,贴大花)

师:把我们的的心交给这句话,和老师一起慷慨激昂地说,(教师手指课题)

(二)彩虹篇

1、师:如果每次你都能战胜挫折,那挫折将成为你成长的宝贵财富,我们相信,风雨后,花儿绽放得更美丽!看!

2、(点击课件)女排姑娘的故事(三个阶段)音乐:《阳光总在风雨后》

师:中国女排重新登上世界最高领奖台,靠的是女排姑娘们顽强的毅力、奋力拼搏的精神和一次次不怕输的良好心理素质。听说陈忠和教练和女排姑娘们最喜欢唱一首歌!

师:对!《阳光总在风雨后》

(三)升华篇

师:老师课前收集了一些关于挫折的名人名言。

1、点击课件:

千磨万击还坚韧,任尔东南西北风。——郑板桥

我觉得坦途在前,人又何必因为一点小障碍而不走路呢?——鲁迅

卓越的人一大优点是:在不利与艰难的遭遇里百折不挠。——贝多芬

学生朗读。读给自己,从你们的读中老师感到了你们战胜挫

折的勇气和信心，为自己鼓掌！

2、名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争

你能创作一句吗？送与好朋友共勉。拿出你的小花，请写上一句，并在末尾署上你的姓名，使此句成为你的名言。举一例后，互赠名言！

心理健康教育活动课篇四

随着经济发展，人民生活水平的提高，心理健康问题已日益引起全社会的重视。关注个人的心理健康已成为现代礼貌人的一个重要标志。新《纲要》指出“要高度重视幼儿的心理健康，一个心理健康的孩子，首先就应能逐渐学会调控自己的情绪，持续乐观向上的心境。高兴和生气是人的两种情绪，高兴是一种积极的情绪，过度的生气是一种消极的情绪。这种消极情绪体验如果长期得不到控制、调节，会引起幼儿生理上、心理上的各种问题和疾病，老师就应注意帮忙幼儿逐渐学会驾驭自己的情绪，应付那些与自己的需要和愿望有冲突的情景和场面。使自己生活得像其他小朋友一样开心、快乐。

本活动依据小班幼儿年龄特征：行为明显受情绪支配，情绪仍然很不稳当，容易冲动，常会为一些小事大哭大闹。依据幼儿的成长特点和本班幼儿的已有经验来设计活动的，将心育目标与语言目标有机融合。游戏是幼儿的生命，活动始终以游戏贯穿始终。将心理健康教育融合于游戏中，发挥增效作用。活动还有机整合了各领域的教育资料来促进幼儿全面的发展，并采用卡片联想、生活经验联想来激发幼儿学习的主动性和积极性。

1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的表情。

2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。

3、体验关爱、亲情、共享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

红星娃娃、高兴和生气的表情娃娃、高兴娃娃和生气娃娃的家、情景卡片、水彩笔、记号笔、制作表情娃娃的纸。

语言导入—《认识高兴和生气的表情》—《说说高兴与生气的事》—《做做高兴与生气的脸谱》—《做做高兴的游戏》。

1、以红星娃娃发出作客的邀请导入。

2、幼儿手拉手一边唱歌一边去作客。

3、幼儿按老师说的门牌号找高兴娃娃(123)和生气娃娃(456)的家。

1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。(脸上、眼睛、嘴巴)

2、做做高兴和生气的样貌，在高兴娃娃和生气娃娃的家留个影。

1、卡片联想。

(1) 说说高兴和生气的事(幼儿找好朋友一起说)。

(2) 游戏：“点芝麻”教师或幼儿点，被点到的幼儿说说卡片上的高兴和生气的事(如果是你会怎样样?)。

(3) 把卡片送回家

(4) 验证卡片

2、生活经验联想，引导幼儿说说高兴与生气的事及做法。

(1) 你平时有什么高兴的事？高兴的时候你会怎样样？

(2) 生气时能够做些什么？

(介绍几种表达自己情绪的方式：

(1) 能够独自呆一会儿消消气

(2) 能够对别人说出生气的原因

(3) 为别人想一想

(4) 或者轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、

听听音乐、做做游戏等等，这样很快就没事了。

教师小结：原先每个人都会有高兴的时候、生气的时候，当你高兴的时候，就应让大家分享。当你生气的时候也不要发脾气，大家都会来帮忙你解决困难的。生气并不是一件坏事情，如果生气时伤害了自己，防碍了别人，就是件坏事情，如果经常生气是一种不好的行为。

幼儿按意愿选取材料制作脸谱。

1、幼儿在手上套上自己做的脸谱找朋友一起唱表情歌。

2、教师带幼儿到操场上做高兴的游戏。(老鹰抓小鸡的游戏)

提问：如果你是小鸡，你被老鹰抓到了你会不会生气？

如果小朋友不留意撞到了你，你会怎样做？

心理健康教育活动课篇五

1、使学生懂得，对关怀和帮忙自己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，此刻每个人享受的快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，为关心过自己的人做一些力所能及的事情。

培养学生对父母、对他人、对社会的感恩意识。

教育学生在实际生活中学会感恩。

（一）、感恩父母

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

使学生带着简单愉快的情绪进入活动主题

请同学按照老师的指令进行。

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。

（二）、感恩老师

1、师恩回放

生活中除了父母无微不至的关心我们，再就是我们的恩师了。老师的爱如春风，似细雨，滋润着我们，使我们茁壮成长，让我们从点点滴滴中说出老师的爱。

学生讲老师关爱我们的三个故事。

老师结合故事进行点评：

- (1) 老师如妈妈时刻关心我们。
- (2) 老师象一把保护伞，遮护着我们不受伤害。
- (3) 我们的成长离不开老师。

2、用行动报答老师

学生谈在学校中如何做？（多个学生回答）

（三）感恩帮忙过我们的人

除了父母和老师，社会上还有很多人值得我们感激。请听《感恩之旅》。

黄舸7岁的时候，被查出患了一种令医学界至今束手无策的疾病，生命周期可能只有18年。

黄舸的生命也许就要走到了尽头，但是为了能对帮忙过他的人说声谢谢□20xx年，15岁的他和父亲用一辆三轮车踏上了“感恩之旅”，开始在全国寻访从未谋面的恩人。如今父子俩已走过82个城市，行程1.3万公里，向30多名以前帮忙过他们的人当面道了谢。父子俩一路上感受着感动，也传播着感动。

黄舸说：“到好心人的家门口亲自说声谢谢，送上一束鲜花表达我深深的谢意，是我最大的心愿。”这个心愿一向支持着他走到这天。如果有一天离开人世，黄舸期望将自己的眼角膜捐给需要它的人。

问：黄舸的“感恩之旅”是感激哪些人呢？（齐答）

生活中许多人向我们伸出热情的双手，当我们理解别人无私的关爱时，你的情绪是怎样的？此刻让我们大声的向他们说一声“谢谢”！

（四）感恩社会

请看资料：慈善家——霍英东

霍英东，汉族，广东人。1953年创办霍兴业堂置业有限公司，任董事长。

霍英东先生是一位爱国的香港慈善家。从小吃过不少苦的他聚财有道，散财也有道。

多年来他对社会的各类捐助金额接近200亿元，在推动各地教育、医疗卫生、体育、山区扶贫、干部培训等方面，做出了许多的贡献。

问：材料中的霍先生的行为是回报什么呢？（齐答）

记得去年我们班的同学主动参加了小戏艺术节的义务劳动，今年我们班的同学利用星期天又到车站义务打扫卫生。我们班的同学人人有一颗服务社会的心。

想想我们为社会做些什么？

几个学生回答。

几年之后，如果我们班有的同学也象霍先生一样成为大款，你将怎样回报社会呢？

几个学生畅所欲言。

（五）感恩所有的人（感恩升华）

过渡：我们的生活被爱包围着，我们不但感恩父母，感恩老师，感恩那些帮忙过我们的人，甚至我们还感激那些伤害过我们人。

请看大屏幕，感激所有的人。学生齐读：

感激所有的人

感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心志。

感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿。

感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧。

感激蔑视你的人，因为他醒觉了你的自尊。

感激遗弃你的人，因为他教会了你该独立。

凡事感激，学会感激，感激一切使你成长的人。我们人人都要有一颗感恩的心！

齐唱《感恩的心》的主题句：感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气应对自己，感恩的心，感谢命运，花开花落，我依然会珍惜！

心理健康教育活动课篇六

1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的表情。

2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。

3、体验关爱、亲情、共享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

苹果娃娃贴纸、高兴和生气的表情娃娃、多媒体课件、背景音乐、《幸福拍手歌》

(一)师：播放轻缓的音乐请小朋友随意找个位置，摆个舒适的姿势坐下来，老师配乐解说：“让我们听着音乐，闭上眼睛，放松小脚，让快乐来到我们中间。”(幼儿睁开眼睛)

(二)认识高兴和和生气娃娃

1、师：我这里有两个娃娃，这两个娃娃有什么不一样？你从哪里看出来的？(脸上、眼睛、嘴巴)你能学学它的表情吗？(高兴和生气的表情)

师：你喜欢哪个娃娃呢？(高兴娃娃或生气娃娃)现在池老师请你选择一个喜欢的娃娃，把手中的贴纸贴到这个娃娃的下面，开始选择。

两种预设：

a□你们选择的都是高兴娃娃，小朋友真是不错，那说明你们都是高兴的，什么时候你会高兴呢？高兴的时候你会怎么样？(幼儿回答)

b□有些孩子选择生气娃娃，什么时候你会生气？生气时你会怎么样？

小结：原来每个人都会有高兴的时候和生气的时候。

(三) 出示三幅多媒体课件

a□看第一段视频(为别人)(抢玩具)

小姐姐为什么生气?生气的时候心情是怎么样的?你能来帮帮小姐姐让她变得高兴吗?(为别人想一想、说出生气的原因)

b□看第二段视频(自己帮自己)(说难看)

这两个小朋友怎么了?她生气的表情是怎么样的?谁来学一学?如果别人说你难看,你会怎么样?这会儿旁边没有人帮助你,你会有什么办法让自己不生气?(可以独自呆一会儿消消气、可打沙包消消气以轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、听听音乐。)

师小结:当你生气时朋友们会帮助你,你自己也可以找到方法帮助自己变得高兴。

c□看第三段视屏(撞到)(演一演)

师小结:当你高兴的时候,应该和大家分享。当你生气时,孩子们你会帮助它吗?(会)生气并不是一件坏事情,如果生气时伤害了自己,妨碍了别人,就是件坏事情,如果经常生气是一种不好的行为。

(四) 做高兴的游戏

师:现在我们一起唱幸福拍手歌让自己高兴起来吧!

心理健康教育活动课篇七

经过这次主题班会,使学生能够体谅父母,能缩短与父母的心理距离,学会如何与父母沟通,真正走近父母。

调查问卷、课件制作

讨论法，说说、议议。

一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自己父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a□亲密；

b□比较紧张；

c□疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二、根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，资料是

1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；

2、放学迟迟不愿回家，贪玩。

3、经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自己请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四、从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

心理健康教育活动课篇八

高职心理健康课是对学生进行心理健康教育的主要途径，旨在帮助学生深化自我探索，获得自我成长，提高心理健康水平，培养健康人格。高职心理健康活动课作为借鉴团体咨询形式的团体活动课程，其一般目标是使学生通过自我探索过程，借助团队的力量，在与其他成员的沟通交流中，增强解决问题和抉择的能力，探索和发现一些可行而有效的途径来处理生活中的一般发展性问题，解决冲突矛盾，评估、澄清个人的价值观，并对此做出相应修正与改善，从而获得自我成长。心理健康活动课的考核应该如何设计，怎样通过考核了解和促进教师的教与学生的学，怎样对学生的学习效果进行评价，这些问题值得探讨。下面从四个方面谈谈高职心理健康活动课考核的设计。

一、考核方式多样化

考核的形式与课程教学的方式密切相关。传统的心理健康课以知识结构内容，以教师讲学生听为主要形式，考核形式是试卷考核，要求学生回答定义或原理，也涉及一些实际应用的问题，考核形式比较单一，效果也不尽如人意。而活动课教学形式生动活泼，内容丰富多彩，考核方式也多种多样。考核既能够检查学生的学习情况和教师的教学效果，又能够促进学生对学习内容的深入思考。

例如，心理健康活动课采用心理剧的形式进行考核，学生从大学生活中取材，将遇到的困惑和问题及解决问题的过程用

心理剧的形式呈现出来。准备心理剧的过程，就是学生总结并强化解决问题的好方法的过程。表演心理剧的过程就是对观看心理剧的同学启发、影响的过程。心理健康活动课还可以采用学生写自我分析的形式进行考核。学生是否有明确的自我意识，学生是否会运用所学的关于适应、人际交往、情绪等知识，都能得到考核。

二、考核贯穿整个学习过程

考核不仅是学期末的工作，更应该是全学期贯穿始终的教学的一部分。考核应该能够随时记录学生参与活动的情况，反映学生的学习成果。学生参加课程、参与活动的积极程度，学生在活动中的发言情况，学生的学习心得、课堂笔记、心理情景剧表演、学习总结报告等所体现的对相关困惑、问题的思考、心理成长等，都能反映学生的课程学习情况，都要计入课程考核成绩。

心理健康活动课的考核是从学生第一次走入心理健康课的课堂开始的，一直延续到课程结束。学生参与活动的成绩依据学生参与课程的积极程度、投入程度进行评定；学生课堂分享成绩依据学生课堂分享的态度与质量评定；学生记活动记录的成绩依据学生活动记录的完成情况评定；学生完成量表的成绩依据学生完整、认真完成心理测试量表的情况评定；学生写活动心得的成绩依据学生完成的活动心得所体现的对相关困惑、问题的思考、心理成长情况评定；学生表演心理情景剧的成绩依据学生完成的情景剧表演情况按小组评定；学习总结报告的成绩依据学生完成的课程总结所体现的对相关困惑、问题的思考、心理成长情况评定。其中，心理剧表演和写总结报告是综合性考核，其他都是过程性考核。从各部分考核所占的比例看，过程性考核占的比例更大。

三、重在考核学生对知识理论的实际应用情况

心理健康活动课不是纯理论课，课程对学生的影响主要在感

受、体验、分享、相互启发等方面，考核的重点不是学生知道什么，而是学生是否能够运用知道的知识理论，为自己的心理成长服务。

高职心理健康活动课的教学目标主要包括使学生融入高职生活，树立现代学习观，觉察自我，意识到人的潜能，提高人际交往能力，学会感恩与宽容，培养爱的能力，培养健康情绪，学会应对压力等。其中，知识目标主要包括心理健康的基本知识、适应、自我意识、人际交往、学习、情绪控制等方面的心理学概念、理论与方法等。学生掌握概念、理论、方法的情况，主要可以通过参与活动和活动分享来体现。比如，学生在学习适应单元时，教师首先让学生参与到人际适应的活动中，再引导学生从自己的经历中探讨适应的内涵，分享适应的方法，接着，学生发现自己适应中的问题，并互相提出解决问题的建议。在期末总结报告中学生总结自己对适应与发展的体会。学习知识的目标是会应用，心理健康活动课的考核设计帮助学生将死知识变为活指导，使知识、理论和方法真正为学生提升心理水平所用。

四、教师评价与学生评价相结合

心理健康活动课的考核主体不仅包括老师，还应包括学生。对参与活动、课堂分享、表演心理情景剧等的情况，学生都能做出评价。