

# 青春期性健康教育班会 心理健康教育班会策划书(实用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 青春期性健康教育班会篇一

ppt课件

- 1、通过活动，使学生学会并懂得与父母正确相处；
- 2、培养学生正确表达爱；
- 3、通过活动初步体验换位思考，促进心理健康成长；
- 4、通过活动，让学生对如何与老师及他人相处有所思考。

活动一：换位思考体验宽容

- (1)、观看趣味心理图片，导入新课。
- (2)、回顾生活场景，导出绘本。
- (3)、欣赏绘本并交流，引出主题。
  - (1)、回顾填写，提取你最不想听的“不可以”。
  - (2)、情趣表演，体验在“不可以”中各个角色的不同反应。
  - (3)、随机采访：面对爸妈的“不可以”，你的心情怎样？
    - (1)、调换角色，情景表演。

(2)、随机采访：面对孩子的不理解，你的心情怎样？

理解心理小贴士：冷静倾听、换位思考、包容理解

活动二：由此及彼、思考相处之道

(1)、由绘本前言，引出《大卫上学去》。

(2)、欣赏绘本并交流。

(1)、交流：在学校，你遇到过这种情况吗？

欣赏绘本结尾，体会父母，老师的爱。

活动尾声：拓展延伸、深化认识

## 青春期性健康教育班会篇二

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。

1. 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，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，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。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

## 2. 情境表演：

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）

(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) 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：

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校园短剧《糖葫芦的故事》，边看边想，你有什么感触？（放视频）

## 青春期性健康教育班会篇三

- 1、张扬学生个性，展示学生的青春风采。
  - 2、通过这次活动，提高学生的审美能力。
  - 3、通过这次活动，教育学生热爱学习，合理利用时间。
- 谈话法，表演法。

- 1、特邀嘉宾：学校领导及其他班级班主任
- 2、制作ppt准备话题和支持工作

一、主持人开头并引入主题

二、诗朗诵《十六岁的花季》

朗诵者：曹旻翔、丁思佳

三、长笛独奏《牧童短笛》

演奏者：陈凯

四、小品《年轻的错误》

表演者：张臣磊、沈潇宸、李一鸣、张嘉怡、孙易琴

五、歌曲《青春纪念册》

演唱者：吴青泽、温开吉、顾恒元、徐蕾、季琳

六、播放一段视频，感悟青春才艺

七、班主任总结并寄语

甲：十六岁的花季，有着迷人的芳香，也是最美好的、最活泼、最灿烂的时光，因为我们心中都萌动着一份情愫，在心中慢慢的成长。

乙：挥手昔日的稚气，褪去昔日的莽撞，作别昔日父母的叮咛。我们多了些成熟，少了些冲动；我们多了份责任，少了份任性；我们多了丝叛逆，少了丝安分。

甲：生命走到青春时节、也就是到了最灿烂的花季，就像那巨石下发芽的种子，顶着沉重的命运、摸摸索索地、奋力向上。

合：高一（4）班主题班会现在开始。

甲：十六岁的我们期望更了解这个世界。儿时的嬉笑已成永久地回忆，淡雅的灯光下，我们端坐捧读，走过那些名家曾经历的成长轨迹。

乙：我们为徐志摩唯美的笔触动情；为艾青深沉奔放的诗而激情盎然；被余光中的乡绪牵绊，和郭沫若一起怀念那峨眉山上的白雪。下面请听诗朗诵。

乙：我们期望融入这个世界，于是，我们在他广阔的天地间，追逐着梦想，完善着自己，我们并不是只会埋首与书籍之中，我们多才多艺，光彩四射，如花般绚丽多姿。

甲：美景有了美乐才能使人有身临其境的感觉，十六岁的花季姹紫嫣红，笛声悠扬，有如仙境般令人心驰神往。请听长笛独奏。

甲：花季中，有时也会降下一场细雨，和着欢乐也混杂了忧愁，但我们一定要相信，厚厚的浮云间总会有阳光穿透，压力之中总会发现有微笑相随，因此，我们坦然地面对风雨，勇敢地迎接更多挑战，让自己绽放得更加美丽。

（播放视频）

乙：我们在成长，我们学习着独立，但我们依旧很团结，有了同学的陪伴，我们在成长的旅途上才不再孤单；有了同学的陪伴，我们在学习的道路上不再迷茫；有了同学的陪伴，我们的繁花似锦才不再孤芳自赏。俗话说“人心齐，泰山移。”团结的我们，是大的力量。请听歌曲。

合：席慕容说过“十六岁的花只开一季”

乙：花季很美，像昙花，像樱花，开得很美很绚烂。却稍纵即逝，十六岁是我们生命怒放的一年，我们握在手里却可能浑然不知。

甲：珍惜花季，千金难买的青春是无数人梦寐以求的，珍惜是我们要学会的，珍惜自己努力的机会，很多事，一去不复返，追悔毫无用处，我们要学习的还有很多，我们绽放后要接受更多风雨的洗礼，十六岁的绽放，是我们此生最美丽的风景。

合：高一（4）班主题班会到此结束。

## 青春期性健康教育班会篇四

5月25日

这次活动主要分为两部分，第一部分是前期的活动宣传，第二部分则是班会具体内容活动。

1、活动宣传：把全班同学分成四组，每个小组各组织出一期以

2、班会活动：

(1) 主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的。

(2) 把前期各小组的“大学生心理健康”手抄报拿出给全班同学

(3) 请同学(3—5人即可)发言，谈谈对于大学、班级的想法和

## 青春期性健康教育班会篇五

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

2、趁机引导，回忆烦恼：谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

1、教师导语：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

1、观看心理小品，评析是非：小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校



把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。)

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不行；而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗？(老师处理事情不公正；同桌会拍马屁；老师看不起我)情节设计：(老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。教师引导(2)：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么？(请换一个角度想问题)情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。教师引导(3)：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴？她是怎么想的？(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好；老师对我严格是为我好。)

6、心理体验，出示：小艺买了一件新衣服，自己挺满意。可是，邻居芳芳说：“太难看了！”小艺这样想：。她觉得特别伤心。小艺这样想：。她觉得还可以。小艺这样想：。她觉得很快乐了。

7、教师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，

他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人？大家的办法真多！这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

4、享用“心理快餐”：教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次活动中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的活动真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

## 青春期性健康教育班会篇六

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

本班教室。

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师讲故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不可行。而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗？(老师处理事情不公正。同桌会拍马屁。老师看不起我)情节设计：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导(2)：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么？(请换一个角度想问题)情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导(3)：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴？她是怎么想的？(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好。)

老师对我严格是为我好。)

6、心理体验，

小艺这样想：她觉得特别伤心。

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

四、分享经验，体验快乐：

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人？大家的办法真多！这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

五、关注他人，共享快乐：

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”教学：通过体验教学，还没有完全抛开教学之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次教学中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引

导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的教学真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会。