

初中心理健康教案(模板10篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

初中心理健康教案篇一

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，调查学生与自我父母的关系，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

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，父母会如何惩罚自我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

初中心里健康教案篇二

1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。

2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。

2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

游戏法，教学法

教具：多媒体教学，实物，图片等。

教学过程：

步骤二、游戏导入，体会情绪。

我们就先来做个游戏吧！——“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。（采访：表演了节目和没表演节目

的同学分别感觉如何)

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。（板书：情绪）

2、情绪

生活中有各种各样的情绪，老师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，（课件逐一出示各种情绪人的画面，带声音）：高兴、伤心、生气、害怕、烦恼。

他的情绪怎样？（高兴）

从什么地方看出他很高兴？（板书：表情、动作、声音）

想象一下，他为什么这么高兴呢？

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪？想象为什么会有这种情绪？

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取）

（盒子一：小鸭 盒子二：空的）

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪。

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪。

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪。

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪。

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？会怎么做？

- (1) 当你的妈妈来学校看你的时候。
- (2) 当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候。
- (3) 当你考试拿到好的成绩的时候。
- (4) 当你考试考砸了，父母批评你的时候。
- (5) 当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候。

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？（快乐、高兴等）我们也来谈一谈快乐的事吧！

步骤七、小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

老师为同学们准备了一只垃圾桶，知道是用来干嘛的吗？老师希望同学们把所有的坏情绪都扔到垃圾桶里，把好情绪留在心中。最后，我们齐唱一首歌曲：《我们都是快乐的人》。

初中心理健康教案篇三

- 1、通过游戏，认识情绪
- 2、通过交流，明白情绪与健康的关系
- 3、学会调节不良情绪的方法
- 4、能以良好的情绪学习，生活

明白情绪与健康的关系，学会调节不良情绪

- 1、欣赏音乐
- 2、说说听了这段音乐，你的心情怎样
- 3、以轻松愉快的心情学习这一课
- 4、板书课题：情绪与健康

（为了使学生能以良好的心态进入学习状态，在欢乐的心境中

获取知识，特别选择了一段轻松愉悦的音乐，让学生们欣赏、。这样有利于学习目标的完成。)

(1) 讲游戏规则

(2) 指导，参与游戏

(3) 说出你在游戏时的心情

(4) 同学们谈到的我们表现出来的内心的状况以及表情上的变化，就是情绪

(5) 区分良好情绪与不良情绪

(6) 贴良好情绪图与不良情绪图

(情绪无时无刻不围绕着我们，为了让学生们充分体验情绪，我设计了猜词游戏的情境，全体学生参与游戏活动，有的猜，有的做动作提示，紧张，兴奋，担心，高兴，失望，难过等等的情绪围绕着学生。经过教师的引导，同学们知道了什么是情绪以及情绪的种类。)

明白情绪与健康的关系:不良情绪危害人们的. 身心健康

(1) 长期被不良情绪困扰，对人们的身心健康有什么影响请同学们把你感受到的

或者了解到的事例说出来

(2) 听了同学们谈的事例，你明白了什么

(3) 板书:不良情绪危害健康

(在认知的基础上设计交流活动，谈谈不良情绪危害健康的事例，学生们通过具体的事例明白了不良情绪危害人们的身心

健康，激起他们排斥不良情绪的愿望。)

(1)放录像(三名学生分别因班长落选，家长星期天为自己安排了很多兴趣班，考试成绩差而产生不良情绪)

(2)录像中的同学应该怎么做

(3)放录像(三位同学用与同学交谈，听音乐，看书，进行体育活动等方法调解了自己的情绪)

(4)录像中的同学是用什么办法调节了自己的情绪，使自己快乐的

(5)大屏显示调节情绪的方法

今后谁再遇到不顺心的事，就用这些方法，来调节自己的情绪

(录像中的情节是学生在学学习，生活中经常发生的典型事例。常识告诉我们，如果一种见解于自己“同病相怜”，那么，这种见解对当事人的影响，很可能比老师的说教更起作用。)

4、小组交流，激情导行

明白良好情绪利于人们的身心健康，能以良好的情绪学习，生活

(1)小组同学互说快乐的事以及快乐给人们带来的好处

(2)你从同学们那学到了哪些调节情绪的方法

(3)说说快乐给人们带来了哪些好处

(4)板书:良好情绪利于健康

(为了激发学生的兴趣，激发学生倾诉快乐的愿望，我特别设计了“快乐娃娃”交朋友的情境，同学们通过情感的交流，用自己的感受，体会，方法去帮助，指导其他同学，他们在完善自己最佳心理品质的同时，会主动的是其他学生纠正心理偏差，同学们在共同分享快乐的同时，自觉自愿的以良好的情绪学习，生活。)

在答题纸上写出自己的做法

今后，遇到不顺心的事，你将会怎么做

- 1、考试成绩不好，受到了批评，心里很难过，我将会
- 2、我想要的东西没有得到，非常生气，我将会
- 3、明明是小明撞坏了小芳的东西，小芳却责怪我，我很气愤，我将会
- 4、父母吵架，我心里很烦，无法安心学习，我将会

加深对情绪与健康的关系的理解，快乐

健康地成长，在欢乐的气氛中结束这节课

边歌边舞：健康歌

(通过“健康歌”的歌舞，加深学生对情绪与健康的关系的理解，再次体验快乐情绪，并在欢乐的气氛中结束这次教学活动。)

初中心理健康教案篇四

了解早恋现象的实质危害性及怎样正确处理早恋现象。

“早恋”是单纯、幼稚的非理智的，“早恋”的人是不懂得

责任的，不懂得透过情爱的面纱客观地评价自己所爱的人的个性品质，不懂得爱情是要有附加的，爱情以外的天空依然是广阔的、美好的。

1、早恋严重影响正常学习。

2、早恋增加了父母的`思想包袱和精神负担，影响家庭关系和谐。

3、会使青少年缩小社会范围，因为爱有排他性，专注性。

4、少年心理发展很不成熟，加上外界的压力，早恋多半是不成功的，而失败给双方带来严重创伤，处理不好对以后的婚恋产生消极作用，甚至有的少男少女，因此轻生或者终生不再婚嫁。

活动三：讨论怎样正确处理早恋。

1、当收到异性有求爱信时，要拒绝但要有策略，不要侮辱挖苦，伤害对方自尊心，不要张扬，能自己处理就自己处理，不能自己处理的交由老师和家长处理，要原谅对方鲁莽之举，大可不必因此而拒绝同任何异性来往。

2、正在早恋的，要理智地告诉自己，让童心再次驻留心间，把对异性的美好的感觉珍藏在心底，让友谊长存，同时加强男女不同的正常交往，扩大兴趣。

初中心里健康教案篇五

1、让学生明白听到并不代表是正确的，要小心地听话，正确及谨慎地解读明白地表达才不至于产生误会。

2、使学生掌握倾听的正确方法。

班级全体成员。

心理情景剧，没有五官的人头像。

谈话：是的我们从婴儿开始就在学着倾听，听亲人的呼唤，听自然界的风雨声，听优美动听的音乐。倾听是人最基本的品质。但是有的人可能一生，都没能学会如何倾听。他可以听到儿童的笑声，可他感受不到儿童的纯真，他可以听到旁人的哭声，可他感受不到他人的悲苦。听是人类不学就会的本能，但是在实际生活中，倾听往往是所有沟通技巧中最被我们忽视的部分，当我们急于表达，各说各话的时候，倾听就往往被忽略了。

每10人一组，全班分成4组，老师给每组第一个同学看一句语音类似又富有意义的话，由第一个同学往后传话，传话过程中不能与其他人听到内容，请最后一位同学说出他听到的话。传话速度快而准确的小组获胜。

交流与分享：

- 1、你们小组成功或失败的经验是什么？
- 2、做完这个游戏你有什么感受？

四个同学上台表演，两人一组，其他同学在台下两人一组

活动规则：一个扮演盲人，一个扮演明眼人、

交流与分享：

- 1、通过这个活动你有什么感受呢？
- 2、做完这个游戏大家得到了什么启示呢？

(剧情内容：在课堂上，老师正在组织学生讨论问题。一个同学

在发言，有两个同学不断的插嘴，争先恐后急于表达自己的意见，不让对方把话说完，在课堂上就和发言的学生发生争吵；同时，对待他人的发言，有一个同学，面无表情，看起来好象很认真，其实却没有任何反应；有一个同学手里转着钢笔，脸朝窗外；有一个学生面带微笑，摇头晃脑，还轻声哼着歌，不断地翻书，看手表。)

学生表演情景剧，表演完后学生谈谈：上面的情景中，作为倾听者在哪些方面做得不好？你还知道哪些不好的倾听表现？你是否有过剧中相似的经历？你有什么损失吗？结合实际生活谈谈。

如何做一个合格的倾听者，如：态度自然、友好、真诚、目光接触、不随便插嘴等。

跟小组同学讲“一件让我难忘的事”。在你说时，体验一下良好的倾听方式带给你的感受；在你听时，别忘了提醒自己做个合格的倾听者。

学生谈谈学会倾听的好处，如：增长知识、得到别人的尊重、取长补短等。

当人们深刻地明白了倾听的道理，我们就会发现倾听无处不在，与我们的生活息息相关。学习离不开倾听，工作离不开倾听，生活也离不开倾听。借助倾听，你可以知道智者的教诲，你可以领略文化的精髓，你可以享受生活的美好。

同学们，让我们学会倾听吧，当我们能够沉静地坐下来，目光清澈地注视着对方，抛弃我们的傲慢和虚荣，微微前倾你的身姿，向对方投去鼓励的目光，那么你就会有意外的收获。

初中心里健康教案篇六

1. 通过举例让学生明白体会心理健康的重要，并且引起学生

对心理健康课的兴趣

2. 通过讲述使学生知道心理健康的标准

3. 通过写名片的形式达到教师对学生初步了解的目的，且让他们提出建议

让学生体会到心理健康的重要，知道心理健康的标准

能够让学生切实体会到心理健康的重要

首先说明本课无教材，指出无教材的好处，这是一节心理活动课，本来不同的人就有不同的关于心理方面的问题，不必按照教材按部就班。但同时，这要求师生之间有更多的互动，让老师及时了解学生想要学习什么，由此安排好适合这个班级的课程。随后，自我介绍及留下联系方式。

师：简单介绍心理健康课的特点，互动，体验与参与

本课不同于其它课，更注重学生自己的体验，帮助你找到最适合自己的一条路。在心理预防和心理治疗中，很注重当事人自己的想法，通过谈话等手段可以获得比心理测验多无数倍的资料。许多心理学家想了很多方法让当事人表达自己的想法，举例：如箱庭疗法，在一个盒子里，由当事人自己放玩具进去，看他们放的玩具和放的方式来了解他们的内心。所以，在这堂课中也需要学生更主动积极的表现自己。

心理活动课是一节相对轻松的课，但是为什么要上这节课呢，引入心理健康的重要。

1. 讲述心理健康对生活态度及身体的影响

(1) 以张国荣为例说明对生活态度的影响

师：同学们知道几年前的愚人节那天，发生了张国荣跳楼自

杀

事情吗？

师：因为他承受了太大的心理压力，心理素质没有强到可以抵抗这些压力。有一个世界性的研究，发现城市里的自杀率高于农村的，男性的高于女性的。这说明随着压力的增大，心理素质差的人更有可能选择极端。

(2) 说明心理对生理的影响

举例：有一个死刑犯人，听说自己会被割腕而死，行刑那天，他被带到了一个小房间，眼睛蒙上了黑布。他感觉到手被划开，随后听到了“滴答，滴答”的声音，感觉到自己的血慢慢的流尽。死亡。但实际上，他的手只是被轻轻的划开，而他所听到的只是滴自来水的声音，但他认为自己在滴血，最终心力衰竭而亡。这就说明，心理对客观的生理也有着影响。

2. 指出良好的心理，会帮助人们做出准确的应对

师：天堂和地狱的例子

地狱中，人人拿着长勺企图喂饱自己，因为其不可能而使生活十分痛苦。在天堂中，人人拿着长勺互相喂食，所以这是天堂。

这个小故事中包含着许多哲理，我想说的是：

生活中，人们往往面对一样的困境，重要的是你的选择，怎样的心态想法，决定了你的生活道路。

3. 总结心理健康的重要

师：由此可见人的心理健康是十分重要的，尤其是在现代。

学生：物质是精神的基础

在贫穷的时候，人和人之间都差不多，到富裕的时候，人与人之间的差距拉大，竞争更激烈，压力大，所以心理健康显得重要。

师：有一个参考的理论，心理学家马斯洛提出的需要层次理论。

师：介绍马斯洛的背景。马斯洛是一位美国心理学家，提倡人文主义。同学们对他可能不太熟悉，在他之前，盛行的是弗洛伊德的精神分析学，弗洛伊德注重本能，认为人只是动物的简单进化，人所做的一切事都是出于本能的驱使。而马斯洛反对这个观点，认为人不同于动物，本能的需要只是较为低级的需要，人还受其它需要的驱使。需要是有不同的层次的，于是提出了需要层次理论。

自我实现的需要

尊重的需要

归属和爱的需要

安全需要

生理需要

生理需要和安全需要是基本需要，在能保证生命延续的前提下，才可以去满足其他的需要，那些都属于心理需要。这也就解释了，为什么随着时代的发展，物质生活的丰富，心理健康也日益重要。

师：那么什么样的人可以称为心理健康。这是一个比较抽象的概念，因此有许多标准，比如前面提到的马斯洛，他就提

出了十条标准：

- 1、充分的适应力；
- 2、充分了解自己，并对自己的能力作适度的估价；
- 3、生活的目标能切合实际；
- 4、与现实环境保持接触；
- 5、能保持人格的完整与和谐；
- 6、具有从经验中学习的能力；
- 7、能保持良好的人际关系；
- 8、适当的情绪发泄与控制；
- 9、在不违背集体利益的前提下，能作有限度的个人发挥；
- 10、在不违背社会规范的情况下，对个人基本需求作恰当的满足。

认识自己

人贵有自知之明。一个人如果只看到自己的短处与缺点，就会丧失信心、缺乏朝气；如果只看到自己的长处和优点，又会自以为是，自我欣赏。这种自卑与自负皆不利于自我成长，只有正确认识自己，才能算是心理健康。

悦纳自己

自己对自己是喜欢还是讨厌，是衡量心理健康的又一条标准。心理健康不仅要求自己能如实了解自己，而且要对自己愉快地接纳。悦纳自己不是说要宽容或欣赏自己的缺点和错误，

而是说自己虽然有这样那样的不足，但我仍然喜欢我自己、不憎恨自己、不欺骗自己，并设法使自己发展得更好。每个人要懂得正确的扬长避短。尤其在青春期的时候，生理上的发育和心理上的发展不协调，会产生很多的矛盾。

调适自己：

个人的行为总是受社会的规范和环境的约束，两个人的需求又往往与规范和环境不符，并发生冲突。因此，个人必须经常调适自己，以使个人和环境保持和谐的关系。不能或不会调适自己的人，就会经常产生心理问题，只有经常很好地调适自己的人，才是一个心理健康的人。

最后，还有一个小内容，希望大家做一张名片。

1. 讲述名片的目标，为了彼此交流
2. 告知名片的要求：姓名，最喜欢的一件事，最不喜欢的一件事，最能代表你的特征，你的偶像。另外也可以附上你对课的提议。
3. 收齐名片

听课教师反馈：：

1. 同学们在听到例子的时候，都显得很有兴趣。应该注意例子的安排。
2. 马斯洛关于心理健康的十条标准，尽管很有用，但是相对比较枯燥，只捡几条相关的讲一下，效果比较好。

对这堂课，应该加入一个关于心理健康的小测试，能引起学生更多的兴趣。但是，缺少这方面的资料。可以就心理健康的一方面，来给他们做一下测试。

初中心理健康教案篇七

教学目标：

- 1、了解青春期的心理健康。
- 2、了解青春期易产生的心理问题。
- 3、知道调节心理问题的途径。

教学重点：

深入理解青春期的心理健康的特征。

教学难点：

知道调节情绪、心理问题的方法。

设计理念：

为了使学生进一步了解青春期的心理健康，结合自己的亲身体验以及发生在学生之间的事情，理解课本知识，掌握调节心理问题的方法，愉快的度过青春期，老师在教学中运用分组讨论的学习方式进行教学。进一步培养学生互助、协作、探究性学习的能力和创新能力。

教学过程：

通过复习提问的方式回顾上一节课讲的青春期的概念，以及青春期发育的三个阶段，进而向学生点明这个年龄阶段的人心理活动是世界上最复杂的问题之一，恩格斯曾把它誉为“地球上最美的花朵”，让学生发言说出心理健康应该是什么样的(健康的情绪是会制怒与忌愁，笑对青春。良好的意志品质具有坚强的意志，行动的自觉性、果断性、原则性和

自制力。拥有和谐的人际关系。)

一、健康的心理特征：

为了培养学生的自主学习能力，老师让学生分别从智力水平、心理状态、情绪控制、人格塑造、人际关系、学习水平几个方面分组探讨它们的心理特征，老师巡回指导。经过激烈兴奋的讨论之后，学生达成共识。针对正确率高的小组给以鼓励和表扬。老师点评出健康的心理特征：

智力水平-----智力正常，在学习，生活，劳动中能发挥自己的聪明才智来处理遇到的问题。

情绪控制-----能体察和表达自己和他人的情绪，情感，能控制调节情绪，合理宣泄。

人格塑造-----具有独立性、进取心和较强的耐受挫折的能力。
人际关系----与老师、家长和伙伴的关系和谐，能做到互助互动，合理解决冲突，知道如何决绝。

学习水平----动机明确、态度积极，能形成良好的学习习惯，有正确有效的方法指导。

二、青春期的心理问题及原因

青春期常见的心理问题

这是一组心理测验题，请凭直觉考虑你的选择。

2，走出小屋，你面前有两条路，一条大道，一条小路，你选择哪一条？

5，翻过山地，一堵墙挡住了去路。你是翻过去还是绕路而行？

答案分析：

1，希望杯子不碎，说明你生活的道路较为笔直。希望杯子摔缺一块但可以补，说明你生活受过挫折，并希望很快平复。希望摔得粉碎，说明你的生活遭受过重大挫折。

2，选择大道，说明你认为往后的生活和事业之路是顺利的，选择小路说明你对生活和事业的前路作好了失败坎坷的准备。

3，不喝就走，说明你做事情缺乏打算，或顾虑太多(担心水有毒)。喝光再走说明做事只图眼前利益。喝一半带着走，说明你做事有计划，懂策略。喝一点放在原处说明做事欠缺长远考虑，或习惯为他人打算。

4，见到白发魔女掉头就走，说明你胆子较小。站在一边不说话说明你遇事冷静，懂观察有谋略。敢上前讲几句话，那你的魄力很大。

5，面对围墙翻过去说明尽管有困难，但你能够克服。绕路走说明你害怕困难，缺乏魄力。

6，马忠实，狗义气，兔子惹人爱，猫缠绵，虎凶悍，蛇狡猾，牛勤恳，猴活跃，羊温顺，猪懒惰，鹰有雄心壮志。

结合学生的自身的情况，鼓励学生大胆的把自己不良现象说出来，让大家分析一下造成这些现象的原因是什么。在一些性格开朗的学生的带动下，很快学生就会敞开心扉毫无遮拦的把自己的缺点说出来，各小组讨论总结，老师点评。

1、有时总觉得苦闷，无精打采，提不起劲儿——忧郁

2、有时感到心情烦躁不踏实，坐立不安，莫名其妙的紧张——焦虑

6、常发脾气，摔东西，大喊大叫，爱抬杠，控制不住自己——对抗倾向

引起青春期心理问题的主要原因：

生长加速，性的觉醒，学习的压力，家庭的意外变故。

三、调节心理健康的途径：

积极从事体育活动，因为积极的体育锻炼是调节和形成健康心理的主要手段，积极主动的参加乐观教育、自主和挫折教育、励志教育，有目的地开展中学生对青春期身心变化缺乏系统的、全面的、知识性了解演讲活动。如果自我调节无法解决自己的心理问题，就进行心理咨询。

青春是一匹淘气的小马，会将青少年引进崎岖、迷茫的歧路。因此，要有效地对学生进行青春期心理健康教育，使中学生拥有健康、积极、向上的心理素质，使他们成为以自尊为本、以自爱为荣、以自强为律、以自信为勇、以自主为舵的风华少年，使他们能热烈、真诚、坦荡地去迎接、驾驭自己的青春。

课堂练习：

请学生畅所欲言，讲一些有关心理健康或有心理疾病的例子，以测试对这节内容的掌握和理解。

拓展延伸：

当老师不在时，如何遵守班级纪律。

初中心理健康教案篇八

1、认识什么是起青春期。

2、认识青春期的身体发生的变化及如何正确迎接青春期的到来。

认识青春期的身体发生的变化，正确迎接青春期的到来。

正确迎接青春期的到来。

1、讨论：

你们知道什么是青春期吗？

你身体的各个部位发生了什么变化？

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

(1)、迅速长高。

(2)、心肺功能明显增强。

(3)、肌肉的发育十分迅速

(4)、体重增加。

(5)、神经兴奋性加强。

4、为了今后的.强健的身体，我们现在该怎么做？

归纳：

(1)、养成良好的习惯。

(2)、加强营养、合理安排饮食。

- (3)、不吸烟，不喝酒。
- (4)、保持正确的坐、立、走姿势。
- (5)、加强体育锻炼。
- (6)、保护好嗓子，不大声喊叫。

初中心理健康教案篇九

以《__省中小学生德育综合改革行动计划》和《__省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案》精神为指导，深入开展心理健康教育活动，全面提升全校师生心理健康素质，营造良好的心理健康教育氛围，努力营造人人关注心理健康教育，人人参与心理健康教育的良好氛围，构建和谐校园。

二、活动目的

通过系列心理活动的开展，让广大师生在活动中获得心理感悟和体验，普及心理健康教育常识，增强广大师生维护心理健康的意识，提升心理素养，健全人格品质，持续推进我校心理健康教育工作，促进师生的心理健康发展。

三、活动主题

教师：我运动，我快乐

学生：我阳光，我快乐

四、活动对象：全校师生

五、活动时间□x月x日—x日

六、活动内容

(一)准备阶段

1. 召开教科室成员会议

活动目的：研究部署活动月有关事宜，研究活动内容，明确具体分工。

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□x

初中心理健康教案篇十

教案是教师为了顺利有效地开展教学活动，根据课程标准、教学大纲和教材的要求以及学生的实际情况，以课时或主题为单位，设计和安排的一种实践性教学文件。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴！

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。

-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。

活动目标：

- 1、了解人与人之间是需要沟通的；
- 2、在情境中体验，理解、掌握人际沟通中正确的态度和方法技巧。

课前热身(1分钟)

热身活动：请同学们站起来，我们一起做运动：伸出你的双手1.左手掌放在右手掌上面2.左手放回原位3.右手掌放在左手掌上面4.右手放回原位。请跟着节奏一起做，1、2、3、4……(节奏越来越快)。大家加快点，发现其实这是一个鼓掌运动。好，让我们一起来鼓掌，欢迎大家来上心理健康活动课。

教学过程

一、故事导入

小故事：误会了五十年

(音乐导入：爱尔兰画眉)

一对老夫妻，在她们结婚五十年后，准备举行金婚纪念。就在这天吃早饭的时候，老太太想：“五十年来，每天我都为丈夫着想，早餐吃面包圈时，我都把最好吃的面包圈的头让他吃。今天，我该自己好好享受这个美味了。于是，她切下了带奶油的面包圈的头给自己，把剩下的给丈夫。不料，她丈夫很高兴，吻了吻她的手，说：“亲爱的，你今天给了我最大的享受。五十年来，我从没有吃过面包圈的底部，那是我最爱吃的，我一直想你也一定喜欢吃那个。”

师：听了这个故事你有什么体会？怎样才能避免这样的是发生呢？

学生谈谈自己的体会、看法

师总结：我们今天的主题就是沟通。与人沟通是最重要的就是把双方的意见、想法和观点相统一，再达成一致，这就是成功的沟通。今天咱们就来学学沟通的技巧。

二、游戏深入，体会沟通的重要

1、折纸游戏

游戏规则：请大家拿出一张长方形的纸，然后根据教师的提示进行。操作过程中第一组学生面对面，可以商量，也可以询问教师；其它六组学生背对背，不能相互商量，也不能询问教师，独立完成。

游戏过程：

学生讨论。教师概括学生的讨论结果，如“没有交流”、“不能问老师”、“不能看别人的”等，肯定学生的看法。

2、教师小结：一个小小的游戏尚且因为理解不同又无法沟通而出现了这么多的结果，要是我们的人际交往中缺乏理解交流或者理解偏差可能会造成什么后果。可见人际沟通是双向的只有这样才能实现人际交往愉快，人际关系融洽。

活动目标：

1、通过活动，使学生的注意力集中，全神贯注。

2、通过活动，教育学生无论做什么事都应该认真，培养学生的学习习惯。

活动重点：

集中学生的注意力，教育学生无论做什么事都应该认真。

活动方式：

游戏式、体验式、讨论式。

活动准备：

制作好的课件

活动过程：

1、今天我从学校里给大家带来一首欢快的歌曲，《蜗牛与黄鹂鸟》，会唱的小朋友一起唱。

3、你们真了不起，在无意间就能注意到蝴蝶的颜色，注意力可真集中。这节课，我们就来探讨注意力的话题，练一练，比一比谁的注意力最集中。

（一）看谁看得仔细

2、大屏幕上将会出现几种形状不同的图形，看谁看得仔细，记得快，记得牢。

3、学生交流。

4、再校对一遍。

（二）看谁拍得对

1、接下来孙悟空想听听你们能不能跟着老师做拍手游戏。听老师讲游戏规则：老师说“听”，你们就竖起耳朵先听老师拍节奏，老师说“拍”，你们就一起学拍老师刚才拍的节奏。

准备好了吗？教室里的老师可都要听到你们响亮整齐的拍手声噢！

2、再来一次。

1、快乐算算算。

小朋友，无论是看还是拍，都得集中注意力才能做的得更好。那我们到活动中去感受感受。

3、学生开始不久，老师就放动画片《西游记》。

4、“停！”算了几题，超过10题的请举手，超过15题，请你报答案，你做到哪一题就对到哪一题，没做完的不能再写。

5、你们觉得自己算得快不快？说说是什么原因使你算得快或者算得慢？

小结：刚才做口算时，有的小朋友专心致志，口算做得又对又快；而有的小朋友上了老师的当分心了，口算就做得慢。在我们平时学习时就有一些小朋友上课专心致志，不受干扰，老师在同学们自修时看到发生在小冬和小明之间的这样一幕情景。请看录象。

1、播放录象

2、看了录象，你是怎么想的？

1、小冬是我们学习的榜样，在平时的学习、生活中像小冬一样专心学习，做事的人很多，请你也来讲一讲，可以是自己，或者身边的同学，是怎样集中注意力做事的。

2、请大家先在小组内讨论。

3、请你们说给大家听听。

1、集中注意力去做一件事，可以得到老师的称赞，同学的佩服，更重要的是我们可以更好的去学好知识。可有些时候总会由于各种原因不能集中注意力，这时候又会出现怎样的后果呢？把你亲身经历的，看到的，听到的这样的故事，跟大家交流一下。

2、学生交流

3、小结：注意力不集中就会写错字说错话做错事影响学习效率……

2、口诀背背背。

我们先请三个小朋友来背乘法口诀，四个小朋友在旁边玩石头、剪子、布的游戏，三个小朋友比一比谁能不受干扰背完口诀。其他小朋友担任评委，静静地看，认真地听，等会儿请你来点评。

3、他们背得怎么样，请评委点评。

4、刚才我们请了少数的小朋友参加了抗干扰训练，老师发现在座的有的小朋友也想跃跃欲试了，那么我们大家一起到抗干扰训练营去练一练注意力。

3、听清楚了吗？你听到了什么声音？你们觉得听得好不好，为什么？

4、那我们再来听一遍。

5、听到哪些声音了？这一遍听得怎么样？为什么这一遍比刚才听得好？你们看，只要多加练习，注意力就会越来越集中。

6、小朋友，刚才我们主要运用抗干扰的方法进行了注意力的训练，在我们的学习生活中，训练注意力的方法是多种多样

的，以后有机会我们再来交流、训练。

1、小朋友，经历抗干扰训练营的锻炼，我们再来玩一个孙悟空给我们带来的《抓手指》游戏。

2、请两个小朋友和老师合作，其他小朋友看，听老师讲这个游戏的规则。我们先围成一个圈，伸出右手，掌心朝下，伸出左手食指，顶住旁边小朋友的右手掌心，听一段话，话中会多次出现一个词，当听到这个词时，你们就用右手去抓顶住掌心的手指，而自己的左手指则要急忙逃脱。

3、听明白了吗？记住这个词会多次出现，所以抓完一次要马上准备做下一次，可不能分心噢！

4、有人把记忆比作知识的仓库，仓库里储存的知识越多就越有学问，但是你们知道吗？集中注意力可以使更多的知识进入脑海。注意力不集中，就好象大门紧闭，知识就进不了仓库。所以无论做什么事都要集中注意力，事情就会做得更好。老师希望我们班的小朋友能从小养成集中注意力的好习惯。

5、小结：随着抓手指游戏的结束，我们今天的活动将要告一段落。老师衷心地希望我们班的每一位小朋友都能集中注意力，认认真真地去做好身边的每一件事。