

2023年心理健康教育活动策划教案设计 心理健康 健康教育活动的教案(模板5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

心理健康教育活动策划教案设计篇一

- 1、帮助幼儿初步认识新肺炎。
- 2、提高幼儿对新疫情防范意识。
- 3、加强幼儿对疫情防范方法的了解和使用。
- 4、提高幼儿对医务人员的敬畏。

- 1、如何控制课程力度，避免造成幼儿恐慌。
- 2、如何制造轻松课堂氛围。

香皂，洗手液，水龙头，消毒水，75%酒精，抹布，盆，拖把，手套。口罩(学生自带)，冠状病毒图样头饰，护士帽，医生胸贴。贴有 120 标签的游戏车。

1、引入

师：小朋友们春节过的怎么样？去亲戚家还是在家？

师：有些小朋友在家，有些小朋友出门了，出门的小朋友有没有戴口罩啊？

师：戴口罩的小朋友棒棒的，懂得保护自己。这个春节我们迎来了一个不一样的怪兽，他的名字叫冠太郎，是和灰太狼一样“我可能还会回来”的冠太郎，你们想不想看一下这个怪兽。

幼：不想。（这时候就要激发孩子的英雄主义了，小朋友都有保护父母或者同伴的英雄主义）；2、故事讲述：

师：好的，那我们一起来看这个怪兽长什么样（放病毒图片）。

（故事按照“中国疾控中心防护宣传儿童版”讲述）

幼：小猫，小狗，人。师：我们一起看怪兽冠太郎会怎么办，（放病毒接近人图片），冠太郎召集他的子民一起出发，他们来到一座大山前，山上有几个洞口，这座山是谁？是正在杀小动物的人，还有吃动物的人，山的入口原来是人的嘴巴和鼻子。于是啊，冠太郎派出了他的先锋部队从鼻子和嘴巴进入人的体内，先锋部队在人的口水和肺部安家了。

“报告国王，我们已经做好新家园的一切准备，可以让我们的子民进来了。”“好的”这时候冠太郎带着他的子民住进了人的身体里。于是冠太郎的’子民在人的身体里生了很多的小宝宝，人的肺部被攻占了。

“阿嚏”有人感冒了。

“哎呀，你怎么这么烫，你发烧了”有人发烧了。

“快去医院看看”有人赶紧去找医生帮忙。

这边，人的身体粮草很多，冠太郎子民吃饱了后，宝宝越来越多，住不下了怎么办？怪兽冠太郎再一次召集他的子民，“这个人已经发烧了，我们需要找新的家园，国王我们进攻别的人吧”子民提议。

“好的” “冠太郎国王，我们进攻谁会成功呢？”（放不锻炼挑食的人图片）“当然是不锻炼抵抗力不强的人了” “还有不爱洗手的，脏脏的” “还有” “我最爱扎堆在一起玩的，我可以带我的家人从一个人身上跳到另一个身上” “我喜欢门窗关的紧紧的，我最怕通风了” 子民们提议。

心理健康教育活动策划设计篇二

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。心理专家的牌子夹
- 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！

心理健康教育活动教案设计篇三

游戏，相关心理知识。

1. 了解留守儿童心理问题

2. 为何会出现心理问题

3. 学会解决留守儿童心理问题

如何解决留守儿童的心理问题

一、玩游戏观察学生心态；

二、了解留守儿童普遍存在的心理问题；大量的调查研究数据显示“留守儿童”比较

突出的心理问题主要有以下几个方面：

1、敌对

“留守儿童”存在一定程度的孤僻、偏激、不团结、搞破坏、易产生敌对等不良心理问题，从而导致打架斗殴、拉帮结派等不良行为，缺乏道德感和理智感，严重者有的参与盗窃、抢劫，最后走上犯罪的道路。

2、人际关系敏感

“留守儿童”在情绪、性格上存在心理问题直接影响到其人际关系的发展。根据对“留守儿童”是否愿意和同学一起参加集体活动这一问题的调查结果统计显示：%的“留守儿童”认为对活动不感兴趣，不愿跟同学一起参加，显得不合群，人际关系十分敏感，不愿与人接触，喜欢独来独往，孤僻自闭；%的表示别人叫我去才去，显得内向，不积极；也有%的表示非常愿意参加。

3、悲痛、厌恶、焦虑、忧郁“留守儿童”年幼就离开父母，从小缺乏父母直接的关爱与呵护，从精神上得不到满足，久而久之，他们变得沉默寡言、内向、不开朗，较为突出的是情绪悲痛、焦虑、厌恶、怨恨、忧郁。根据笔者的调查统计

显示，%的“留守儿童”非常的想念父母，一旦谈及其父母，表现的非常焦虑，悲痛不已，泣不成声。而%的表示不太思念，长期跟随爷爷、奶奶、外公、外婆生活，对父母已经失去了以往的.那种浓厚的亲切感，有的甚至讨厌父母、怨恨父母。这些“留守儿童”当中，在提到父母的时候，大多表现得很默然，有的避而不答，有的则是闷不吭声。再者，在调查中还发现,85%的“留守儿童”认为自己的性格发生了很大程度的变化，其中%的患有不同程度的忧郁情绪，具体表现在：做事畏缩不前，胆小怕事，行为不积极，表情木然等不良心理状态。

可见，缺乏父母关爱的“留守儿童”在不同程度上都会产生一定的情绪问题。

4、学习心态

根据调查统计，%的“留守儿童”是由爷爷、奶奶、外公、外婆监护，%由亲朋好友监护，还有%由老师或兄弟姐妹之间互相照顾。由于生活在特殊的家庭环境中，%的“留守儿童”表示自己在学习方面存在困难，加之大多数“留守儿童”在学习上自觉性差，纪律不强，缺乏良好的学习习惯，主动性不高，成绩不理想，得不到学校和老师的重视，因此，极易产生厌学、逃学、学习劲头不足等不良心理。

三、留守儿童心理问题的成因分析

1. 缺乏良好的亲情教育“早期的亲子关系定出了行为模式，塑造出一切日后的行为。”这是麦肯侬[mack-innon,1950]，有关早期童年经验对人格影响的一个总结。相对于其他同龄儿童来说，“留守儿童”自年幼便远离父母，缺乏频繁的联系，从而缺乏一种稳定而和谐的亲子关系，长期处在这种特殊的生活环境中，极易表现出胆小、迟钝、呆板、不与人交往、怀有敌对、破坏等不良的人格特点。这些不良的人格特点会直接影响到留守儿童的身心发展，致使“留守儿童”往

往在情绪上变得焦虑、悲痛、厌恶、怨恨、忧郁；在性格上变得孤僻自卑，缺乏自信，存在不同程度上的心理问题。

2. 监护人不能完全胜任对孩子的管教

调查结果表明，%的“留守儿童”由祖父母辈进行监护抚养。老一辈的思想观念比较陈旧，用传统的教育方法去教育现代的儿童是行不通的；而%是由亲朋好友做监护，还有%的是由老师看管或兄弟姐妹之间互相照顾，对于别人的孩子，通常是不敢管、管不了、也没法管，于是采取通融政策，只要不犯大错误即可。在这种特殊的教育环境下，“留守儿童”养成了一些不良的生活习惯，最后导致出现一系列的不良问题。

3. 学校教育因素

学校对人格形成与发展的影响是不可忽视的。学校是一种有目的，有计划地向学生施加影响的教育场所。其学校的教育也会影响到“留守儿童”身心健康的发展。

学校的教育管理制度不够完善。现在大多数的学校、老师十分关心学习“成绩好”的学生，而忽略“成绩差”的学生。“留守儿童”属于特殊的社会群体，其生活条件和学习条件明显的比其他同龄儿童差，学习方面显得困难重重，自然而然不引起学校、老师的注意，加之“留守儿童”性格孤僻自闭，沉默寡言，人际关系十分敏感，极易产生一定程度的心理问题，作为老师没有引起足够的重视，不能给予及时的引导，使其心理问题更为严重。

4. 社会因素

首先，我国的产业结构发展不合理，工业发展快，而忽视了农业发展，致使农村大量的剩余劳动力外流，加之经济条件的限制，使得父母不得不把孩子留置家中，从而导致“留守儿童”的数量越来越多。其次，社会教育制度不够完善，使

得社会上存在大量的性行不良少年，他们整天游手好闲，拉帮结派，偷摸拐骗，对社会造成了很大的不良影响。“留守儿童”由于缺乏父母的管教，缺乏及时的引导，很容易受不良分子的诱惑、拉拢，最终误入歧途。

再次，因有关部门缺乏对娱乐场所的有效管理，致使众多未成年“留守儿童”产生厌学、逃学、学习干劲不足等不良的学习心态，整天沉迷于娱乐场所，不能自拔。

5. 自己调控因素

以上引起“留守儿童”心理问题的原因均属于外部因素，而外因是通过内因起作用的。“留守儿童”本身的自己调控系统就是其内部因素。根据调查统计显示：22%的“留守儿童”表示自己的自控能力较差，%的表示自控能力很差，%的认为自己的自控能力为一般，只有%的认为自己自控能力很强。自控能力差的“留守儿童”比自控能力强或者一般的“留守儿童”在情绪、情感、学习心态和行为方面更易产生不良的心理问题，从而影响其人格的健康发展。

四、如何处理留守儿童的心理问题

1. 完善家庭教育，建立良好的亲子关系

“留守儿童”比平常人缺少最多的是父母的关爱和呵护，长期缺乏父母的陪伴。“留守儿童”大多处在小学阶段，一般都是未满14岁的少年儿童。这个阶段，正是儿童成长过程中第二关键期，亲子关系的正常发展起着非常重要的作用。众所周知，父母是孩子的第一任教师，也是长任教师，良好的亲子关系能促进儿童身心健康发展，相反，则阻碍其发展。为了“留守儿童”能够像其他儿童一样健康快乐的成长，笔者认为，完善家庭教育环境，加强父母与子女的沟通，搭建他们能够见面的桥梁，建立良好的亲子关系，培养良好的情感是重中之重。

2. 寻找合适的监护人，并提高监护人的素质

作为“留守儿童”的监护人，需要具备一定的素质：能够及时的发现孩子的不良行为，给予及时的教育与引导，使其朝着正确的方向发展；要对“留守儿童”进行细心的观察与沟通，打开他们的心扉，培养他们良好的心理；祖父辈的监护人没有足够的能力对其学习给予帮助，可以为孩子请家教，使其获得个别化的教育，提高学习成绩。

3. 加强学校教育，提高教师素质

首先，作为学校应该加强对教师的素质培训，使教师具备良好的心理素质，能够做到公平、公正，使“留守儿童”拥有与其他儿童同等对待的教育。教师本身应该注重身教而多于言教，给孩子提供一个良好的榜样，成为孩子心目中心理健康的表率，引导孩子身心健康发展。

其次，学校应加强制度管理，避免社会上的不良分子进入学校，以免造成不良影响，遏止了校内的不良成员进行破坏，避免“留守儿童”结识不良分子，一旦发现，学校、老师应给予及时的引导，帮助他们建立良好的同伴关系，使其人格发展能够“弃恶扬善”。

4. 鼓励加强农业生产

“留守儿童”的数量之所以不断的增多，主要的原因是因为父母外出打工，没有条件把孩子带在身边。解决“留守儿童”问题的关键是解决父母外出打工这一现实问题。政府应鼓励发展农业生产，使农村的劳动力能够得到充分的发挥，大力发展乡村企业，减少农村劳动力外流的现象。

5. 加强和完善社会制度，充分发挥社会教育职能

首先，拥有一个良好的社会环境是个体心理健康成长的必要

条件。因此，社会有必要给予“留守儿童”更多的关注，有效的弥补家庭教育对其关怀的不足，多给予他们指导和帮助，为“留守儿童”营造良好的生活环境。

其次，良好的社会环境是“留守儿童”身心健康发展的客观要求。政府应加强和完善社会制度，维持社会秩序，严厉打击犯罪分子给社会带来的不良影响，加强对娱乐场所的有效管理，严厉打击传播不良音像制品的行为，维护社会安定，为“留守儿童”的心理健康成长创造一个积极向上的社会环境；多组织社会公益活动，抓住对社员进行思想道德教育的有利时机，呼吁社会成员多关注“留守儿童”及其他弱势群体，给予他们热心的关怀与帮助，让他们感觉到国家及政府的温暖。

6. 提高“留守儿童”自己调控能力

“留守儿童”自己调控能力的程度对其心理健康发展起着重要的作用。不同的自己体验，不同的自己控制，都会对“留守儿童”的身心健康发展产生不同程度的影响。为了使他们能够与其他同学一样健康发展，笔者认为必须培养“留守儿童”的个人素质。

首先，对“留守儿童”进行适当的情绪调节。格罗斯的研究发现，情绪调节可以减少表情行为、降低情感体验、从而减轻焦虑等负性情绪对人们的影响，因而对身心健康有益。因此，我们有必要对“留守儿童”进行适当的情绪调节，从不同的角度帮助“留守儿童”抑制或削弱其不良的情绪问题，维持和增加良好的情绪，使其正确面对现实，学会调整自己的心态，提高自己控制能力、自己认知能力以及提高对社会的适应性，能够帮助他们重建自信心，克服自卑、疑虑等不良心理；培养良好的自尊心，使其身心能够健康发展。

其次，加强“留守儿童”的自控能力，提高意志力。鼓励“留守儿童”正确面对眼前的挫折，敢于面对，敢于挑战，

提高自己的独立性，坚定性和自制力。

第三，培养“留守儿童”建立良好的同伴关系及人际关系。良好的人际关系是儿童特殊的信息渠道和参照框架，也是儿童得到情感支持的来源之一，可以满足儿童归属和爱的需要以及尊重的需要，对“留守儿童”的身心健康发展有着不可磨灭的作用。

课堂小结：不懂提问，课后私谈。

心理健康教育活动教案设计篇四

- 1、知道每个人都会有不一样的害怕，能面对自己的害怕，并大胆地讲述。
- 2、初步了解一些对付害怕的好办法。
- 3、初步理解故事情节，理解故事中语言的重复性特点。
- 4、让幼儿尝试叙述故事，发展幼儿的语言能力。

大张的纸、各色花瓣若干

1、看看议议：（理解人的害怕是有原因的）（教师即时以简笔画记录幼儿不同的害怕。）

小结：有的人害怕特别的东西，有的人害怕特别的事情。今天，我们把心里n个害怕说了出来。

小结：每个人在经历了一些事情之后，都会产生一些害怕的想法。

（教师根据幼儿回答逐一提升，并用一片花瓣表示一种办法：有些害怕，随着你慢慢长大，就会慢慢消失；有些害怕……）

小结：相信你们的好办法一定能够让自己变得慢慢勇敢起来。

我觉得对于小班的孩子只要归结两类就可以了，一个是害怕凶猛的小动物，一个就是害怕打针，这两点最符合他们的实际。

心理健康教育活动教案设计篇五

通过活动，使学生爱自己的家庭，能尊敬父母和长辈，初步学会关心父母，听从教导。

一、谈话导入

昨天你们回家帮父母做了一件什么家务活？父母高兴吗？你自己开心吗？

生活在一个温暖的家庭里，该是多么幸福呀！今天我们来谈谈自己的家庭。

二、夸夸我的家庭

1、让学生欣赏带来的照片。

引导学生感受父母无微不至的关怀，激发他们对自己家庭的热爱。

2、你的父母是怎样无微不至地关怀你的呢？你能选一件自己印象最深的事来说吗？

小结：在我们成长过程中，我们的父母给了我们无私的、博大的爱，他们真是我们的好父母。我们每一个同学都应该尊敬、关心父母，争做尊敬、关心父母的好孩子。

三、分辨对错，指导行为

1、（出示图片）让学生评一评图中学生的做法，是对还是错并说出理由。

2、小组讨论：如何尊敬、关心自己的父母？

小结：大家都知道了怎样才算尊敬和关心父母，也都说出了自己今后的做法，你们的父母一定会非常高兴。

四、献给父母的心里话

1、写下你最想对父母说的心理话。

2、同桌交流。

3、把心里话带回家让父母看，看看父母的反应。

五、我是家庭小帮手

请家长写评语。

六、总结

在我们的成长过程中，父母给了我们无微不至的关怀，作为子女我们也应该尊敬、关心父母，这样，我们的家庭就会是一个温暖幸福的家庭。