

心理健康教育班会教案及反思 心理健康教育班会活动教案(汇总7篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心理健康教育班会教案及反思篇一

帮助中学生正确认识 and 对待青春期身心发展的特点，使其懂得自尊、自爱、自重、自强，形成一定的身心自我调控能力，能适应身心的变化。

1. 通过讲解或阅读，使学生认识情绪的与类型，了解中学生情绪发展的特点，认识青春期情绪发展中的特殊现象。
2. 通过自我情绪分析，使学生了解自己和他人的情绪状态，掌握情绪健康标准，使其学会情绪自我调节的方法，培养积极情绪，改变消极情绪，做自己情绪的主人。

中学生情绪发展的特点。

讲授课、讲授与训练相结合

一、讲读(教师讲解，学生阅读)

1. 明确什么是情绪？

在现实生活中，当我们与人或事打交道时，总会产生一定的态度，如喜、怒、哀、乐都是我们对客观物所形成的一种态度上的体验，这种体验，心理学上称之为情绪。

2. 情绪在交际中的作用。

(1) 情绪与认识的关系;情绪由认识而产生, 它比认识更具体, 更真切, 更强烈。

(2) 情绪在现实交往中的巨大作用。

(3) 情绪能让人互相了解, 彼此其鸣, 传递交际的信息, 是人建立相互关系的纽带。

3. 情绪的不同表现形式。

(1) 孔子认为, 人有七情: 即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。

(2) 宋代名医陈无择的七情说: 即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊, 这是世界上最早的情绪分类法。

(3) 今天, 按强度和稳定性不同, 分为三种形式: 心境、热情、激情。

4. 情绪的特点及不同类型。

(1) 情绪肉格性的特征;

(2) 按复杂性, 情绪可分为简单情绪和复杂情绪;

(3) 按所起作用情绪分为增力性情绪和减力性情绪;

(4) 按强度不同可分为强弱两种状态;

(5) 按性质不同分为肯定情绪和否定情绪。

5. 中学生的情绪特点。

(1) 没有摆脱两极性, 烦躁不安是其情绪的主旋律;

(2)中学生情绪更复杂，一方面，情绪的延续性增加了；另一方面，情绪也带上了文饰的内隐的曲折的性质。

二、学生根据自己的实际进行自我情绪分析

三、训练：

要想做自己情绪的主人，关键在于掌握情绪自我调节的方法。一方面培养积极的情绪，另一方面把消极的情绪引导和调节到积极的方面来。

四、全课小结

喜、怒、哀、乐构成了我们生活中的七彩画卷。在生活中人的情绪是复杂多样的，处于青春期的中学生，情绪世界同样是复杂多变，丰富多彩的。我们的情绪无论具有怎样的特点，始终都存在于我们的生活中，既可以起到增强的作用，也可以起到减弱的作用，关键在于如何调节和利用。因此，我们每一个中学生要学会调节自己的情绪，努力培养积极的情绪，使消极的情绪向积极的方面转化，做自己情绪的主人。

五、作业

结合自身情绪的特点，谈一谈不同的情绪在学习生活中的不同作用。

板书设计

做自己情绪的主人

1. 什么是情绪？
2. 情绪的作用。
3. 情绪的演变。

4. 情绪的特征。
5. 中学生的情绪特点。
6. 情绪的调节。

青春就象这束鲜花!开放的时候绚丽无比!可它枯萎的时候就惨不忍睹!希望大家通过上文的中学生心理健康教育教案，对青春有一个更深的了解。

心理健康教育班会教案及反思篇二

- 1、结合动画，让幼儿了解新型冠状病毒的传播。
- 2、教会幼儿正确洗手。
- 3、知道口罩的作用，学会正确佩戴儿童口罩
- 4、提高幼儿的安全意识与能力。

- 1、相关绘本故事（新型冠状病毒的故事）洗手视频
- 2、毛巾洗手液洗脸盆。（图片形式）
- 3、洗手儿歌。
- 4、儿童口罩若干

1、课题导入

（1）小朋友，你们有没有注意到这个假期有点长呢？是为什么呢？（幼儿分别回答）

2、播放新型冠状病毒的故事让幼儿了解，并且思考我们怎么做才会战胜病毒呢？（幼儿分别回答勤洗手，不出门，多吃

蔬菜，坚持午睡)

3、(1) 师提问：我们需要怎么正确洗手呢？我们一起来看动画中的小朋友是怎么洗手的吧。

(2) 播放洗手儿歌生回答用洗手液，小手搓一搓，用水冲一冲，还要用干毛巾擦干净。

(3) 教师示范正确洗手步骤。

(4) 教师示范如何正确佩戴儿童口罩

4、游戏：我会洗手游戏介绍：找两位小朋友做示范，手脏了应该怎么办，看谁洗的干净。

洗手儿歌小手先沾湿，抹一抹肥皂搓一搓双手，好多的泡泡大家一起这样做，预防最重要。

心理健康教育班会教案及反思篇三

活动目标：

- 1、能够大胆地根据声音、表情图表达自己的情绪体验。
- 2、明白笑和哭是表达情感的`一种方式。

活动准备：

录音机，笑声、哭声磁带；表情图1幅。

活动过程：

- 1、请幼儿听录音，进行联想。

(1) 这是什么声音？（笑声） (2) 猜猜看，他为什么会笑？

2、观察笑的表情，引导幼儿表述自己笑的情绪体验。

(1) 人笑的时候，眼睛和嘴巴是什么样貌的？

(2) 你什么时候会高兴地笑？

3、听录音机播放哭发声音，观察哭的表情，体验自己哭的情绪体验。（形式同前）

4、出示表情图，请幼儿对照一下不同情绪时脸部的表情。

小结：

我们每个人都会笑和哭，高兴、快乐的事会让我们笑，难过、害怕的事会让我们哭，个性想哭的时候是能够哭一会儿的，但是如果遇到了很麻烦、很难过的事，就应请爸爸妈妈和教师帮忙你。笑有利于身体健康。

心理健康教育班会教案及反思篇四

二、活动主题：朋友一生一起走

三、活动时间：

四、活动地点：__

五、活动方式和内容：

1、采取心理小游戏的方式和续演心理情景剧，彼此相辅相成将现实的题目演绎出来并让大家一起解决，培养同学们的团结协作能力和增强班级凝聚力，心理辅导员和班主任的点评更能让同学们从本次活动中感受到朋友的重要性。

2、活动总结 and 评价

六、设计思路和活动亮点：

本次活动以续演心理情景剧为主，小游戏为辅，环环相扣，将现实中的题目专心理情景剧的方式表现出来，再以小游戏的方式给同学们以启发。本次活动将具有认可度的心理咨询这一元素融进到本次活动，即本次活动心理辅导员和班主任也投进到整个活动过程中，能够更好的让同学们明白朋友的重要性和体会到本次活动的意义。

七、实施条件：

- 1、天气适宜，宽敞大教室布置的很温馨，同学们心理状态都在一个很好的时期。
- 2、时间把握的恰到好处，同学们都有时间来参与，还有班主任和心理辅导员的参加，同学们的参与度很高。
- 3、预备好小奖品以及活动所需的各种道具
- 4、心理辅导员和班主任的指导让本次活动能够更好的开展。

心理健康教育班会教案及反思篇五

- 1、通过阅读绘本、讨论，懂得害怕是人的一种正常反应。
- 2、能够积极寻找解决害怕的办法，提高调节消极情绪的能力。
- 3、鼓励幼儿大胆表达与表述。

《我不会害怕》课件

一、游戏引入：

——小朋友们早上好，讲故事前我们来做个游戏吧。《谁最

像》我来说你们来表演。

——微笑、哈哈大笑、惊讶、生气、害怕。（幼儿表演，可单独示范）

——开心、生气、害怕都是我们的情绪。你害怕过吗？遇到什么事会害怕？（下雨天打雷、打针、一个人睡、一个人在家、黑天……）

——害怕的时候，你会怎么办？（躲起来？鼓足勇气试一试？）

——小朋友都会有害怕的时候，有各种各样的原因会让我们害怕，害怕是很正常的。

——今天我们一起去看小兔家看看它有没有害怕的事情，它怎么解决的。

二、阅读绘本：

——（图一）小毛兔的心脏怎么跳出来了？你害怕的时候是不是也有这种情况，心里好像有许多小鼓震天响？咚咚咚的？好像要跳出胸膛。

——原来小毛兔也有害怕的事情，它害怕什么呢？

——（图二）谁来告诉我小毛兔怕什么？（黑）

——你怎么知道的？（拿着手电筒、抱着娃娃）

——还会有什么事让小兔害怕呢？（图三）

——它害怕蜘蛛，可是你们看，蜘蛛咬得到他吗？你是怎么看出来的？这么小的蜘蛛有什么好害怕的，没咬就害怕了，其实是小兔自己想像的，你不靠近蜘蛛他就不会咬你。

——（图四）除了黑夜、蜘蛛，小毛兔还会怕什么吗？图上是什么啊？（爸爸在批评小毛兔）

——灰兔爸爸在批评小毛兔？为什么要批评他？还有什么事情爸爸会批评他？你知不知道小毛兔怕什么？是怕爸爸批评还是怕爸爸不爱他？爸爸真的会不爱他吗？其实是小兔自己想的。

——除了这些还会有什么事情让小毛兔害怕呢？

——（图五）请小朋友说一说晚上小毛兔家里发生什么事？

——晚上一个人呆在房间了，小毛兔以为看到了怪物，非常害怕。真的是怪物吗？其实是小毛兔自己想的。

——小毛兔害怕好多事情，可是它不愿意这样，他要变勇敢。于是它想了好些办法，我们一起来看看这些方法好不好。

——小毛兔钻到床底下，这样它还会害怕吗？（图六）

——小毛兔还有别的办法呢？（图七）谁能认识图上的几个字？（帮帮我）向他人呼救，请别人帮忙解决问题，这样就不会害怕了。

——看看小兔的第三个办法吧？

——还记得小毛兔一个人呆在房间里好像看到了怪物，实际上是什么呢？（图九）打开灯，看清楚，我不会害怕。

——小毛兔想了那么多的好办法，它还会害怕吗？他把自己打扮成怪物的模样，小兔不会害怕！（图十）

三、延伸

——小毛兔想了好多方法让自己不害怕，如果你遇到害怕的

事，你会怎样让自己不害怕？（幼儿思考讨论方法，个别回答。找妈妈爸爸保护我等等）

——老师希望每个小朋友都是勇敢的，可是有时候害怕也是非常需要的，害怕能让我们避开危险的地方，比如害怕火灾，我们就不会去玩火，害怕溺水，就不会独自去河边玩，害怕摔倒，就不会乱跑。但是，有些害怕是不必要的，那些都是人自己想出来的。

心理健康教育班会教案及反思篇六

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。

（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）、情境表演《跳皮筋》

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)

(三)、说句心里话

(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：

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校园短剧《糖葫芦的故事》,边看边想,你有什么感触?(放视频)

(四)、校园短剧:视频:《糖葫芦的故事》

讨论:看到上面内容此时此刻你想到什么?

生充分说:(不要爱慕虚荣……)

师总结:虚荣之心也是一种不健康的表现,在生活当中,老师希望大家(出示)

面对普通 不盲目攀比

面对平凡 不爱慕虚荣

面对困难 坚强应对

面对挫折 顽强拼搏

过渡:接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题,通过这个检测游戏,主要自我评价以下,自己的心理是否健康,在a.b.c.三项中进行选择,希望大家实话实说。(出示检测题)

(五)、检测题:

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

(六)、评价

选a得24分 选b得16分 选c得8分

选a□人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

选b□人际关系有待改善，需要向具有合群、同情、爱心、助人的精神方面努力；

选c□加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识。

师小结：金无足赤，人无完人，在我们每个人的心理都存在着这样那样的心理疾病，这不要紧，关键是要有战胜自我的勇气，这样才能拥有健康。

过渡：最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，这样更能调整你的心态，使你拥有健康的人生。

(七)、出示《小学生的心理健康标准》

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。

(八)、 师总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信。多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴。请欣赏歌曲《永远是朋友》。

(九)、 欣赏歌曲《永远是朋友》

心理健康教育班会教案及反思篇七

1. 理解绘本内容，能用语言表达自己的理解和自己喜欢的游戏；

2. 会用简单的语言表达自己的请求、愿望、感情和需要等；

3. 借助绘本内容引发大家勇于表达。

1. 解绘本内容，能用语言表达自己的理解和自己喜欢的游戏；

2. 会用简单的语言表达自己的请求、愿望、感情和需要等；

活动准备绘本图片

一、出示图片，引入出题。

(一) 引导语：呀！这是谁？她这是怎么了？

幼儿a□这是小朋友

幼儿b□她不开心了

幼儿c□她好像在哭

幼儿d□她是被批评了么？

二、倾听绘本，理解内容

（一）引导语：那我们一起来看一看这位小朋友到底怎么了。

（二）播放绘本图片，教师讲述绘本。

（三）对绘本内容进行讨论。

1. 引导语：刚刚图片中的小朋友发生了什么？

幼儿a□她做错了事情，但是她不敢说出来

幼儿b□她尿床了，不敢告诉老师

幼儿c□她把秘密藏在肚子里面，所以肚子不舒服

幼儿d□她最后说出来了，肚子就好了，老师好像喜欢她的

2. 引导语：原来是这样，如果是你们遇到了这样的事情，你们会怎么做？

幼儿a□有什么事情就跟老师说，不然会难受

幼儿b□有什么就说出来，不害怕

幼儿c□我会勇敢的说出来

幼儿d□我会跟老师说我裤子湿了，要换裤子

3. 小结：哇塞！你们真棒！好勇敢呀！所以我们有什么事情

要勇敢的跟老师说，不要害怕，做一个棒棒的小朋友！

三、我敢说、我会说

（一）我的好朋友

1. 引导语：我的好朋友是小白，我喜欢和她一起跳绳；你们的好朋友是谁？你

喜欢和她做什么？

幼儿a□我的好朋友是桐桐，我喜欢和她一起玩滑滑梯
幼儿b□是睿睿，我们喜欢玩奥特曼

幼儿c□我喜欢和东东一起玩皮球

幼儿d□我最喜欢跟瑶瑶一起玩大鱼吃小鱼的游戏了

（二）勇敢的我

1. 引导语：等会我们就要去外面玩游戏了，你们有什么想要跟老师说的么？

幼儿a:老师，我喜欢玩滑滑梯，我们可以去玩滑滑梯么？

幼儿b□老师，我想玩沙子

c□老师，我想玩羊角球

幼儿d□老师，我想去玩转山洞，可以吗？

2. 教师小结：你们看，你们说出来了老师就知道你的想法了，如果不说出来老

师就不知道原来你们喜欢玩那些游戏，勇敢说出来的小朋友真棒！幼儿a□老师，我敢说

幼儿b□老师，我也敢说出来四、活动结束

现在我们一起找到我们的好朋友拉拉手排队去玩游戏吧！

活动过程流畅，内容由浅入深，整个活动能达到活动的目标；一开始出示图片导入主题引起了小朋友的好奇和思考，就有了后面的一起去探索、讨论、解决问题，一步步的深入学习内容，让小朋友懂得有事情事情要勇于说出来；但活动过于简单，如果再加入一些互动小游戏会有更精彩的效果。