

# 最新初中健康教育课教案 初中心理健康 教育教案(通用5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。那么问题来了，教案应该怎么写？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 初中健康教育课教案篇一

班会目的：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。

班会准备：调查问卷、课件制作

开展方法：讨论法，说说、议议。

班会程序：

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。

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。

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

## 初中健康教育课教案篇二

1、培养学生积极的人生态度2、提高学生道德修养水平

3、让学生树立正确的名利观4、培养学生勤奋学习的好习惯

专题教育

重视中学生心理健康教育

中学生是民族的希望，祖国的未来。他们的心理是否健康，关系到我们民族的整体素质能否提高，关系到国家的未来与兴衰，应引起整个社会的关注。

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号，“健康的一半是心理健康。”并解释：健康不仅是指一个人没有疾病的症状和表现，而且是一个人的良好身体和精神以及社会的适应状态。

据调查了解，当今中学中有部分学生缺乏远大理想，缺乏自立能力，缺乏奉献精神，利己主义严重。且由于他们处于生长期，心理、生理都不成熟，学习、生活诸多烦恼积压在心内，产生了不必要的焦虑，孤僻，自暴自弃等心理问题。

在实施素质教育的今天，这样的心理状况，怎能适应未来社会的生存发展，怎能成为合格的跨世纪的一代建设者和继承者，对此感到忧虑。

心理健康教育是针对当前中学生出现的种种心理问题，提出的一种积极的教育思想和方法。在实践中，我们应从以下几方面入手。

## 一、培养积极的人生态度

我们经常听见有中学生抱怨“老天不公”，悲叹自己“命孬”、“运气不好”、“处境不佳”没有遇到什么值得快乐，令人高兴的事，相反的，却经常遇到一些令人烦恼的事，倒霉的事。于是乎成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。面对这样的学生，我们就应从生命的意义这一角度入手进行教育，让他们明白每一个人的生命都是一个极其偶然的存。这个存在在茫茫的宇宙中，与漫漫的。历史长河相比，就象电光那样短暂易逝。因此，我们要珍惜它、热爱它。让人的一生具有价值，具有意义，让有限的生命为人民大众作出无限的贡献，闪烁出绚丽的光芒。当然，人生道路上要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要我们始终坚持自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏。就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽，活在世上真是一种幸福。

## 二、提高道德修养水平

道德修养影响一个人的健康及寿命的长短。孔子曰：“仁者寿。”就说明了人的道德品质与健康长寿的关系。明代名医张景岳说：“欲寿，唯其乐。欲乐，莫过于善。”意思是说要想长寿，就必须乐观；要乐观，莫过于乐善好施。古人还说：“有德则乐，乐则能久。”也明确指出有高尚的道德，才可能有快乐的心态；有快乐的心态，才可能健康长寿。现代医学、心理学也证明了：道德高尚多做好事经常满腔热忱

地帮助人，扶持人，爱护人，援救人，人们会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之；助人者，人必助之；敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得欢乐，从而保持良好的情绪状态，促进身心健康。正如古人所说：“善者善，祛病而得后福。”

因此，我们应教育学生在生活中要讲究道德修养，勤于付出，乐善好施，见义勇为，多做好事，这样可以使他们保持良好的情绪状态，获得欢乐，有益于身心健康。

### 三、树立正确的名利观

处于人生关键的转折期的中学生，要想保持良好的情绪状态，维护和增进心理健康，要想健康地成长，就必须学会正确地对待名利。如果一味地追名逐利，整天处心积虑，挖空心思，食不甘味，夜不能寐，必然会产生消极的不良情绪，严重影响人的身心健康，甚至会造成悲剧。因此，我们要教育学生，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流。另一方面，不计较功名得失，相信付出终有回报，淡于名利，知足常乐。有了这样的名利观，他们就不会因自己的条件不如别人而自卑，也不会因个人的得失而斤斤计较，心理平衡了，身心自然也就健康了。

### 四、培养勤奋学习的好习惯

读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热爱生活，具有积极的人生态度，树立正确的人生观，价值观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待名利，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。然而，我们必须正视的事实是：在现实生活中，中学生普遍存在着厌学情绪。他们把读书学习视为一种痛苦、一种负担、一种压力，对学习没有热情，毫不感兴趣。他们反感、厌恶、甚至憎恨学习。这种强烈的厌学情绪使有些中学生自暴自弃，

破罐破摔，悲观厌世，道德伦丧，甚至产生反一社一会的攻击行为，很容易被社会上的坏人所利用，走上犯罪的道路。因此，我们必须解决学生的厌学问题，努力培养学习兴趣，调动他们的学习积极性，使他们能向健康的轨道上发展。

“十个指头有长有短，一树果子有甜有酸”，促进有心理误区的学生转化，不是一朝一夕的事，对中学生心理健康教育应树立强烈的责任感，千方百计地疏导他们；给他们心理补偿，并且严格要求，厚爱他们，持之以恒，锲而不舍，是一定能够大有成效的。

※如：常见的早恋，厌学，应试焦虑，孤僻，感情脆弱，依赖性强，偏执，不善于调整人际关系，对教育者表现出逆反心理等，个别学生偶遇困难，挫折，轻者萎靡不振，重者离家出走甚至轻生，这些问题的存在，就是心理健康失调所造成的。

※我国正处在一个进一步深化改革，扩大开放的新时期。这个时期的特点是高科技，高效率，高竞争。高科技要求人们有高智力的头脑，高效率则要求人们办事要有高速度，高节奏，而高竞争又必然会带来失败和挫折。高节奏的生活易使人消沉悲伤，进而就会形成人们厌倦、烦躁等许多不健康心理状态。而我国目前最激烈的竞争领域就在中学生的学习过程中，每年的初中升重点高中的中考和高考，都是一场千军万马过独木桥的竞争，这就使得中学生的心理障碍出现频率相对更高。几乎所有的学校都可以看到因心理疾病不能继续学习的学生。在所有心理疾病中，神经衰弱，强迫症，人际关系紧张，考试焦虑等占相当高的比例。个别中学生甚至适应不了激烈竞争中的学习生活而离家出走或者自杀。如何去调整自己的心态，如何去适应生活，以及如何维护心理健康的知识或技术，帮助学生战胜自己的某些疾病，进而战胜竞争中的困难，取得最终的胜利。因此，是否具有好的心理素质，能否经常保持良好的精神状态，是一个人能否在座钟的竞争中取胜的重要因素。

※心理健康教育的常用的方法有以下几个：

一、心理指导法

二、心灵陶冶法

三、心理激励法

四、反马太效应的方法

五、心理控制法

六、面谈咨询法

七、电话咨询法

八、心理训练法

## 初中健康教育课教案篇三

活动目的：

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。

适用对象：班级全体成员

活动场地：教室

活动时间：45分钟

活动准备：心理情景剧，没有五官的人头像

## 活动程序

### 一. 热身引入

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。

### 二. 游戏：《悄悄话》

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？

### 三. 小组活动：《你画我说》

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：

1. 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？

#### 四. 情景剧表演

(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。

#### 五. 学生谈谈

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。

#### 六. 学生练习

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。

#### 七. 教师总结归纳



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。

## 初中健康教育课教案篇四

- 1、充分认识安全工作的重要意义。
- 2、在学习和生活中注意人身安全，饮食安全，交通安全等。
- 3、进行预防灾害，防“h1n1”流感的教育。

教育内容：家庭、学校、社会安全

教学过程：一、导入：新的学期又开始了，我们将一起开始快乐而有紧张的学习生活，在开学之初，我们首先要提的就是安全，因为不论是国家还是家庭，都希望你们安全的生活和学习。

- 1、学生讨论。作为学生，我们应从哪些方面注意安全？
- 2、集体归纳。

(2) 交通安全，在公路上不追逐打闹，自觉遵守交通规则，交叉路口要注意行人车辆，骑自行车宁慢勿快，上、下坡要下车，通过公路要做到一停二看三通过。

(3) 饮食安全，不饮生水，不吃不卫生的食品，不吃有病的

鸡肉、猪肉等，饭前便后要洗手，不吃霉变或过期食品。

(1) 交流对“h1n1”的了解。

(2) 说说如何预防这种病。

## 初中健康教育课教案篇五

一. 教育目标:

1、充分认识安全工作的重要意义。

2、在学习和生活中注意人身安全，饮食安全，交通安全等。

3、进行预防灾害，防“h1n1”流感的教育。

教育内容：家庭、学校、社会安全

教学过程：一、导入：新的学期又开始了，我们将一起开始快乐而有紧张的学习生活，在开学之初，我们首先要提的就是安全，因为不论是国家还是家庭，都希望你们安全的生活和学习。

二、学生应注意安全的地方：

1、学生讨论。作为学生，我们应从哪些方面注意安全？

2、集体归纳。

(2) 交通安全，在公路上不追逐打闹，自觉遵守交通规则，交叉路口要注意行人车辆，骑自行车宁慢勿快，上、下坡要下车，通过公路要做到一停二看三通过。

(3) 饮食安全，不饮生水，不吃不卫生的食品，不吃有病的鸡

肉、猪肉等，饭前便后要洗手，不吃霉变或过期食品。

三、交流对“h1n1”的了解。

(1) 交流对“h1n1”的了解。

(2) 说说如何预防这种病。

四、学生自查哪些方面未做好，今后要加强注意。