

高中心理健康教育说课稿及教案 高中心理健康教育教案(通用5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

高中心理健康教育说课稿及教案篇一

- 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。

(一) 音乐导入，调整情绪

- 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。)

(二) 导学达标

1、游戏活动，体验情绪。

(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。)

2、交流倾诉，明白道理。

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。)

3、录像共鸣，学习方法。

(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。)

(三) 达标测评，适时反馈。

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

(四) 边歌边舞，巩固目标。

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。

高中心理健康教育说课稿及教案篇二

青春期是情感的萌动时期，早恋现象比较普遍，其引发的问

题也是不容忽视的。通过本次主题班会，使学生正确看待早恋，理性地把握青春期的情感，走出情感误区。健康积极地生活和学习。

活动准备：一个已经成熟和未成熟的橘子，信箱

高中心理健康教育说课稿及教案篇三

1、了解学习态度对学习的影响

2、了解自己的学习态度。

3、培养正确的学习态度。

1、准备三个不同学习态度对学习产生不同影响的情境。

2、准备学习态度自查表，每人一份。

活动地点：多功能教室

一热身：

同学们，你们都有哪些兴趣爱好啊？(学生自由发言)

让我们一起来唱一首歌吧。放音乐《上学歌》，全班学生齐唱。

二活动：

1、小明放学回到家，丢下书包就去踢足球；吃了晚饭又要看电视，妈妈说：“小杰，你不做家庭作业吗？”，小杰说：“一会儿再做”他又继续看电视，直到他喜欢看的电视节目播放完，他才坐到书桌前写作业，可没写多久，遇到了不会做的题，他就不写了。

小品中的小杰学习态度正确吗?为什么?那该怎么办呀?你想对他说什么呢?

2、期中考试，小强的语文和数学都只得了65分。爸爸妈妈说他：“小强，你的成绩这么低，后半学期要努力才行。”他回答说：“我已经考及格了，这就行了，干吗还要努力?”

小强的学习态度正确吗?为什么?谁愿意帮帮他呢?

3、星期五下午，小文放学回到家，与爸爸妈妈打个招呼，就自觉地拿出家庭作业认真做了起来。妈妈说：“小文，明天是星期六，今晚就休息了，明天再写吧。”小文说：“明天我参加学校合唱团的排练，今天晚上得把作业写完。”小文写到十点钟才把作业完成。

小文的学习态度呢?你们想对她说什么?

同学们给他们出了很多主意，相信刚才的几位同学在今后的学习中一定会做得很好的。而对于学习态度的评价，可从以下4个方面来考虑：(幻灯)

(1) 是否有强烈的求知欲和努力学习的愿望?

(2) 是否有主动积极的进取精神?

(3) 学习是否认真?

(4) 是否自觉独立地完成各科的学习任务?

以上几个问题回答“是”的越多，说明学习态度端正，否则就相反。?

三反思：

为了同学们能进一步了解自己的学习态度，帮助同学们自我

认识，老师这儿有一张“学习态度自查表”每个同学根据表上的题，对照自己的学习态度，选(a)得一张小卡片，选(b)得两张小卡片，选(c)得三张小卡片。(同学自查)

师：如果得的小卡片的张数小于15张，说明你的学习态度端正，如果得的小卡片在15~25之间，说明你的学习态度一般，就进一步完善，如果小卡片的张数在25~30之间说明你的学习态度不够端正，就制定对策，迎头赶上。

高中心理健康教育说课稿及教案篇四

教学目的：

- 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。

教学重点：

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。

教学难点：

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。

教学准备：

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

教学地点：

本班教室。

教学过程：

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，

师：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、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。

高中心理健康教育说课稿及教案篇五

本课是第三单元的起始课，它对后面学会调控情绪等内容的学习起了奠基作用。第六课共有两个目。第一目，情绪万花筒。第二目，情绪与生活。两目的内容衔接紧密，“情绪万花筒”为“情绪与生活”打下铺垫，第二目是本节课的重点。教材内容围绕情绪的四种基本类型喜、怒、哀、惧展开。基于初一学生自我表现欲强、思维活跃的特点，课堂设计本着以学生为主体的基本原则，通过创设情境，让学生在丰富多样的活动中体验不同的情绪感受，学做情绪的主人。

二、学情分析

情绪是学生最熟悉、体会最深的一种心理活动，但学生限于年龄、生活阅历的局限，往往无法正确认识及正确把握自身情绪的变化，所以对情绪问题在认识上是一个盲区，导致他们不能恰当地处理情绪与学习和生活的相互影响，因此要引导学生领会、理解和感悟，并用之于生活实际，将使学生终身受益，成为情绪的主人。

三、三维目标

1、知识目标

认识人类情绪的丰富多样性，知道喜、怒、哀、惧是情绪的四种基本类型；理解情绪对于个人行为和生活的影响和作用，包括情绪的积极作用和消极作用。

2、能力目标

提高学生认识自我、驾驭情绪的能力；培养学生的主动探究、团队合作，主动参与、自主合作地进行学习和活动的的能力。

3、情感、态度与价值观目标

使学生懂得情绪对个人行为和生活中的重要性，在学习、生活中努力保持积极、乐观、向上的情绪状态，引导学生发展良好的情绪品质，提高学生的心理素质。

四、重点难点。

重点：情绪反映着个人的兴趣和志向。（理解情绪的多样性）

这一点是从学生的实际出发，学生感兴趣的事情就愿意做，积极性很高，对于不感兴趣的事情就情绪低落、厌烦，甚至逃避。这点老师可以拓展一下。也是为下一个框题打下基础。

难点：情绪对人的不同作用。（情绪产生的原因）

它是从两种情绪对人的身体、智力、正常水平发挥产生作用，阐明情绪的两种不同作用，即积极情绪和消极情绪。

五、教学策略与手段

问题情境法，小组合作竞赛，情景表演

（1）比较法（2）归纳法（3）赏析法（4）游戏体验法

从学生的实际出发，联系学生的亲身感受，激发学生的学习兴趣。通过设置情绪情景、观看影片、小品表演、小组竞赛等方式让学生了解情绪的含义及其作用：对人在智力方面、身体方面、水平发挥等方面的影响。

六、教学流程

导入

期中考刚刚结束，我们开始新的征程。假如你遇到下面情况，你是什么感受？学生思考后回答：

(1) 如果你这次期中考取得不错成绩，你的感受是什么？

(2) 班会课你上台交流你的学习，你当时的心情怎样？

(3) 你这次期中考本该考出好成绩，你却考砸。你的感觉是什么？

提问学生回答。

老师：

在日常生活中我们所表现出来的高兴、害怕、生气、伤心、兴奋、遗憾恐惧等心理体验和感受，就是我们所说的情绪，我们时时刻刻都在和情绪打交道，又了解多少呢？什么样的情绪才有益我们的身心健康呢？这就是我们这节课要学习和讨论的内容。

那么什么是情绪？导出问题。

在成长历程中，我们有丰富多样的情绪感受。

活动一

情绪搜索——“比一比”

教师：各组表现都不错，结合自己的情绪体验说说这样情绪是如何产生的。情绪词语接龙情绪搜索——“析一析”：学生在上一环节的活动中，分析自身的情绪变化，发现对同一事件会产生两种以上类型的复杂情绪以活动为载体和主要渠道，通过学生的合作和探究，帮助学生理解同一情绪有不同程度

的表现，不同类型的情绪组成复合情绪；依托现实的活动情景，让学生课堂上体验情绪与个人的学习、生活息息相关。

归纳出：

情绪的四大基本类型：喜、怒、哀、惧

情绪与各人的需求有关

丰富多样的情绪构成了多姿多彩的生活，情绪是否会影响人们的生活呢？

学生课堂完成下列情景中的感受，填写出来，并与同学交流。

既是对第一目的，也引申出第二目情绪对人们生活的影响

在这四种情绪的基础上，又可以组合成很多复杂的情绪，如：悲愤、惊恐、高兴地哭等。

活动二

情绪探究——分析情绪对人的行为和生活的积极作用和消极作用

1、李白大赦后：“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”

2、《三国演义》中的周瑜才华出众、机智过人，但诸葛亮利用其气量狭小的弱点，巧设计谋，气得他断送了风华正茂的性命。

3、据我国史记记载，伍子胥在过韶关时，陷入进退两难的处境，结果因其极度焦虑而一夜间须发全白。

4、《儒林外史》中的范进，多年考不中举人，直到50多岁时，

终于听到自己金榜提名，“喜极而疯”。

老师警告：喜怒有度

喜不能得意忘形；怒不可暴跳如雷；哀不能悲痛欲绝；惧不能惊慌失措。

活动三情绪驿站——认识到调节消极情绪有重要性，在现实生活中保持积极情绪。

b.课堂填写教材62页表格。

在学生完成活动后，老师进行点评、归纳、。

情绪是把双刃剑，有积极作用，也有消极作用。引导学生看教材回答。分析各自的体现。

情境思考（课堂作业）

1. 学生谈自己情绪体验。

a:参加竞赛获奖。（喜）

b□妈妈把我喜欢看的电视节目关了（怒、惧）

c□违反学校纪律受到学校的批评。（哀）

d□事情做不好，怕家长责怪（惧）

师生共勉

笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。当我们把欢声笑语撒满校园的时候，大家就会发现：生活，原来是那么的美好。亲爱的同学，让我们一起用愉快地心情去拥抱灿烂的明天吧！

七、板书设计

情绪的定义

情绪万花筒情绪的四大基本类型了解情绪

丰富多样的情绪情绪与各人的需求有关

情绪具有神奇的作用

情绪与生活情绪的积极作用情绪对人的影响

情绪的消极作用

结束语

情绪感悟--播放《天天好心情》

使学生领悟到要以积极乐观的态度学习、生活。以歌曲激励，学知导行，旨在让学生的情绪体验从课内延伸到课外，从而实现三维目标的三统一。

八、教学设想与反思

从课堂教学反馈的效果来看，这种教学方式学生参与教学活动的积极性较高，学生的自主、合作学习以及实践能力都得到了提高，师生能在轻松、愉悦、和谐的课堂气氛中完成了本节课的教学内容，对学生与教师都大有裨益。我想，只要课堂教学本着以学生为本的原则，一切从学生出发，那么，枯燥无味的政治课会真正走进学生的生活，会使学生喜欢。

在活动中体验，在体验中学习，保障学生的主体地位

在合作中学习，在探究中领悟，改变学生的学习方式