

最新运动健康班会的 心理健康班会教案(大全7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

运动健康班会的篇一

一、导入：全班沉浸在《红日》歌曲当中，边听边合唱，并打节奏。

二、主持人：我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的.一点点不如意就伤心、沮丧甚至毁灭自己，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能面对社会和生活的挑战。

三、问题：同学们，但我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，我们应该怎么面对呢？先让我们来看看历史上一些名人是怎么面对挫折的，我们从中来学习。

四、活动：

1、学生讲故事《司马迁》、奥斯忒洛夫斯基、爱迪生、凡尔纳，再请同学来总结：坚强的毅力，坚定的信念、持之以恒的精神，崇高的理想，是战胜一切的困难和挫折的法宝，是成就事业的保证。

2、把学生面对挫折的反应方式举例。

活动：访问——听了以上故事，请同学来谈谈感想，（注意筛选班里遇到困难挫折知难而退、情绪低落久久不能回到学习状态的学生）其中穿插某学生的成功对待挫折的经验。

小结：活动中提到用名人名言的激励方式让自己成功面对挫折，还可以用很多对待挫折可行易行的方法，挫折并不可怕！

活动：诗朗诵，讨论诗中涵义

精神家园若显荒凉 就该请雨露阳光 耕去荒芜 耘出希望 昨天是雾，

今天是船 明天是岸 应让今天的船 冲出昨天的雾 驶向明天的岸

问题：到底怎么“冲出昨天的雾驶向明天的岸”？

举一些对待挫折的方法，在利用群体的力量，群策群力想一些可行的办法。

互赠格言活动，彼此共勉

活动：小组诗朗诵《在春光里播种希望》

放下沉甸甸的种子，不时把你精心浇灌。驱散几多的困惑，收获几多的欢乐。栽下壮实的乔木树，常把你倍加呵护。畅想着繁花缀枝，放飞欢腾的云雀。一粒珍珠落到了花蕊，别了飞向天堂的梦想。五月的泥土浸润着花香，珍珠飞洒出甜蜜的歌。春风拂面沐浴情，手擎两片浓浓的晾荫。放眼缤纷桃李，满园一片祥和。

欣赏歌曲《梦想》

反馈：

- 1、假如你再次遇到挫折，你会以怎样的态度、心情去面对？
- 2、如果你制定了不切合实际的目标，结果会怎样呢？
- 3、如果你每天都很勤奋，但成绩似乎不怎么如意，你该怎么办呢？
- 4、如果老师和同学误解了你，你该怎么办呢？

活动在《红日》嘹亮、激昂的歌声中结束。

运动健康班会的篇二

情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，乐观向上，快乐生活，才能适应社会生活。

学会控制自己的情绪，掌握控制情绪、调节情绪的一些方法，尽量使自己快乐，并提倡给别人带来快乐。

一、表演激趣，导入活动

今天，老师带来了“人生百味盒”一个，想看看里面是什么吗？

请学生从盒内抽出一张纸，并用表情把纸上写的意思演出来，让其他同学猜一猜，然后全班一起演一演。

二、小品表演大家谈

1、小品表演：上完体育课，王丽和丁超都很渴，他们跑进教室想喝水。王丽看见自己的课桌上有半杯水，很高兴。丁超的课桌上也有半杯水，可他却皱起了眉头。

王丽为什么事高兴？丁超为什么皱起了眉头？

讨论（大家谈）：为什么同样是半杯水，他俩的心情却不一样？

三、懂得不良情绪对我们学习、生活的影响

（1）瞧他们那神秘的样子，一定是在说我的坏话了。

（2）这次考试成绩虽然不理想，但只要努力，我一定能赶上去。

2、继续评议：请把下面你认为合理的想法放在“阳光大道”上，不合理的想法放在“独木桥”上。

（1）他是我的好朋友，他就应该和我在一起，不能有其他的朋友。

（2）我对别人好，别人也应该对我好。

（3）如果我在比赛中没有获奖，同学们都会嘲笑我，看不起我。

（4）如果爸爸妈妈批评我，则表示对我做的有些事不满意，并不表示他们不爱我。

四、沟通桥

（1）当妈妈对你唠叨或爸爸对你发脾气时，你是怎么想的？

（2）当课间与同学发生矛盾时，你是怎么解决的？

（3）当有同学议论你的缺点或叫你的绰号时，你会怎么办？

（4）当你的朋友在比赛中取得荣誉时，你会怎么做？

五、活动总结

我们在不同的地方，面对不同的人 and 事，就会产生不同的情绪，我们都要学会努力克服消极情绪对自己的影响，请同学们记住：想法不一样，情绪不一样，快乐不快乐，全在于自己！

运动健康班会的篇三

班会目的：增强个人的社会心和责任感，以更好的素质面对生活和学习中遇过的障碍，进一步提高大学生的心理素质，增强个人信心。

班会主题：心理健康，不可小觑。

班会内容：

1、浅谈心理健康与心理不健康。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将面临的心理危机。

2、如何判断心理是否正常。

判断心理是否正常，具有以下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具

有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三，人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

3、珍爱生命，远离心理困扰。

随着社会的发展，越来越多的心理问题困扰着当今大学生。恋爱困惑导致的生命悲剧，校园暴力等事件充斥着各大高校，珍爱生命，远离心理困扰已经显得越来越重要。

4、大学生心理素质方面存在问题的解决方法。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

班会总结：

通过此次心理健康教育主题班会，同学们更清楚自身存在的问题，同时也为同学们解决这些问题提供了很多好的方法。

运动健康班会的篇四

寻找缓解和消除消极情绪的方法。

1、认知方面：认识消极情绪对学习、生活所带来的危害，懂

得消极情绪是可以克服的，了解调节情绪的几种方法。

2、情感方面：激发和强化调节自己消极情绪的动机。

3、行为方面：寻找并初步掌握适合自己的情绪调节方法。

小品表演，讨论交流。

1、重点：使学生掌握用“改变认识”来调节情绪的方法，即“理性—情绪”自我调节方法。

2、难点：如何引导学生用合理的想法来代替不合理的认识和想法。

1、指导学生排练小品：“他落入了情绪的深渊”

2、准备录音机和音乐磁带“内心和平曲”、歌曲磁带“幸福拍手歌”。

1、引入课题。

(1)小品中的人物表现是什么情绪？

(2)这种情绪给他的学习和生活(行为)带来了什么影响？

2、认识消极情绪的危害。

(1)小品表演：“他落入了情绪的深渊”

(2)学生讨论，教师启发引导，并板书。

学生讨论以上两个问题，教师引导学生讨论，启发学生认识小品中人物表现的情绪是消极情绪，并把消极情绪比喻为落入了深渊。伴随这种消极情绪的行为往往是不良行为，不良行为必然导致不良后果，并将学生的发言归纳成板书。

运动健康班会的篇五

在大学里，生活要度过四年，当然也有三年或是五年，这些都是视情况而定的，不过在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，但是这足以引起我们的重视了。因为大学生受教育多年，心理素质和思想素质都得到不少的提高，出现一点为题我们也要关注。

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%—30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年5.25大学生心理健康日来临之即，我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

1、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区；

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

提高班级凝聚力，构建和谐班级。

主题班会

20xx年5月x号

1、向同学们介绍一下525大学生心理健康日的由来。

思：xx年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。525与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

鱼：把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的对自己心理问题的认识，所以心理健康日活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

思：体育学院心缘室盛老师心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

思：同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从

心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离

运动健康班会的篇六

- 1 主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。
- 2 各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。并谈谈自己对父母亲教育的方式方法的想法。
- 3 各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。
- 4 全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。
- 5 主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。
- 6 全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，谈谈自己对父母亲教育的看法。
- 7 讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。
- 8 主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待父母，老师的教育，同学们的帮助。

运动健康班会的篇七

女：各位老师、评委

男：亲爱的同学们

男女：大家晚上好！

男：我是主持人……

女：我是主持人……（宣布开始）

女：是啊！忆往昔，我时常问自己是否“岁月峥嵘、令人自豪”

男：畅想未来，我也常常问自己是否“前程似锦、催人奋进”

女：美丽的童话悄然溜走，新鲜的生命日夜涌流，你是否认识自我？

男：罗勃朗宁曾在他的《索尔》中说过：人类的伟大不在于他们在做什么，而在于他们想做什么。

女：站在青春的港湾，人生的鼓乐嘹亮地奏响，你是否坚定决心放飞梦想？

男：现在我宣布药学系09临床药学班“探索自我、放飞梦想”主题班会

男女：正式开始（嘉宾介绍）

女：下面由我介绍到场嘉宾……（视频播放）

女：我们无法控制时间的流失，但那些走过的记忆始终在我

们心底

女：“探索自我，放飞梦想”，你准备好了吗？

男：请大家睁大双眼，用心灵寻找视频中你脚下的方向

女：下面请欣赏视频———《青春的脚步》（疑惑解答）

男：我们用青春和生命奏响了时代的最强音，伴着旋律寻找天空飞鸟的痕迹

男：哎，……你觉得你大学以来最困惑你的是什么呢？

男：那你曾经去过心理咨询吗？

女：没有啊，我对心理咨询有种莫名的恐惧感……

女：当你迷惘、彷徨的时候，是否经得起生活的考验呢？

男：下面让我们一起进入疑惑解答环节

女：研究生将对之前心理委员收集的广大同学的心理困惑进行解答，

男：在此环节中大家也可以和研究生进行交流讨论

女：接下来有请我们的心理学研究生……（互动阶段）

男：胸怀广阔，才不因挫折打击而迷茫

女：志存高远，才没有年少无知的轻狂

男：充分认识自我，敢于接受现实，努力寻求解决方案

女：才能在人生中“指点江山”，在生活中“激扬文字”

男：哎，对了，我记得你刚刚说过你恐惧心理咨询？

女：对啊！不仅是我，我身边的人都差不多吧……

女：真的啊？

男：是啊！大家可以抓紧时间和……互动（心理游戏）

女：我明白了，漫漫人生，我们的心灵也难免遭受风雨严寒

男：明白就好啊！我想到目前为止，大家对自我也应该有更多认识，对心理知识也有更多的了解了吧！

男：现在我为大家介绍一下游戏的相关内容及相关规则……（角色扮演）

女：敢问苍天悲与喜

女：吾辈岂是池中物

男：一遇风云便化龙

女：我们的游戏环节结束了，大家刚才的表现可谓“与千丈风波竞争”啊！

男：数风流人物，还真得看今朝啊！

女：下面为大家公布优胜小组是……请为他们颁发奖品

男：那么接受惩罚的小组是……，请……组派出两个代表上台接受惩罚（素质拓展）

女：我不感兴趣你的专业是什么，

男：我只想知道你为何而痛楚

女：我只想知道你是否敢于梦想实现内心最深的渴望

男：我不感兴趣你的年龄

女：我只想知道你是否敢冒像一个傻瓜的险

男：为了爱，为了你的梦想，为了活的生命

女：下面有请我们心理学老师……带领大家一起进行心理素质拓展（班会总结）

男：我们的生命也是一片风景，有阳光，也有空气

男：在自己的星座发热发光

女：以自己的`绿色装点希望

男：其实生活中每个人都应该这样