

校园心理健康教案（11 篇）

校内心理健康教案 篇 1

活动内容：

心理健康——让自己兴奋

设计意图：

喜、怒、哀、乐之情人皆有之，但欢乐作为一种主动心情却是心理健康的重要标志一。对于幼儿的成长尤为重要。开心的心情既来自于成人的关心呵护，更取决于幼儿自身的主观体验。在教育中，我们要让幼儿学会如何保持开心的心情，并实行多种方排解已经消失的消极心情，为欢乐的人生奠定基础。

活动目标：

1、懂得心情开心有利与身体健康。初步学习正确的方式排解不快乐的心情。

2、引导幼儿渐渐养成主动乐观的生活看法。

活动预备：

4 个木偶、一个快乐枕

重、难点分析：

学习正确的方式排解不快乐的心情。

活动过程：

一、感受欢乐

拍手入场，进行快乐碰碰碰的嬉戏。

二、快乐与苦恼

1、刚刚玩的真快乐，你们想想平常你还遇到过什么快乐的事？

2、快乐的时候你会怎样？〔用动作表现〕

3、除了快乐的事，我们还会遇到一些不快乐的事，谁来说一说你都遇到一些什么不快乐的事？

4、不快乐的时候你会怎样？〔用动作表现〕

5、你喜爱快乐的自己还是不快乐的自己？

小结：不快乐就是生气，生气不仅不让人喜爱，还会对我们身体产生坏的影响。生气的时候，人吃不下饭，睡不好觉，身体越来越差，所以我们要尽量不让自己生气，把生气这个坏习惯毁灭掉。

三、化解不快乐

1、生气商店：谁知道什么是消气商店？

2、我们来看看谁来消气商店了？

3、依次出示小动物，请幼儿帮他们想办法！

4、你觉得消气商店好吗？为什么？

5、假如你生气了，你会想哪些方法让自己消气呢？

小结：每个人都有生气的时候，你生气的时候，可以唱唱歌，跳跳舞，玩玩玩具，看看电视或者大声的哭一哭，这样你就能消气，让自己欢乐起来。

四、让自己快乐

1、介绍快乐枕。

2、传递快乐，让每个幼儿和“快乐枕”抱一抱，亲一亲。

3、说一说抱着“快乐枕”有什么感觉？

4、把快乐枕送给其他人来感受一下快乐的味道。

教学评析：

大班健康活动《我能够》是幼儿园建构式教材上的一堂关于幼儿形体嬉戏的活动。活动重点目标之一是定在让幼儿尝试身体的各个部位的充分伸展。在实施的过程中，老师极力引导幼儿充分的伸展身体，让幼儿体验到身体某部位被拉伸的感觉，体验身体柔韧弯曲的感觉。但在活动中，老师忽视了以下两个关键点：

1、关注目标的解读：老师对目标的解读力量确定了老师集体教学的方向和质量。在建构式教材上，很多活动的目标非常宽泛、敏捷性较大，需要我们老师进一步进行解读和分解、细化。在解读细化目标的过程中，明确活动的重点和难点，并实施相应的教学策略进行解决。如本次活动中的主要目标是尝试伸展身体部位，执教老师把伸展身体部位的详细目标落实在幼儿柔韧性的表现上，整个活动虽然能够很好地围绕这一目标开展，但是由于目标定位的片面性，可能也就间接导致了幼儿活动的片面性。“伸展身体部位”除了在身体的柔韧性上有肯定要求外，还有对身体的延展性、动作的制造性等等方面的要求。因此片面界定为感知“柔韧性”就颇为片面了。

2、关注领域的特点：幼儿教育各个领域都有其教学特点，尤其是户外健康活动，其涉及到外部环境场地、活动器材、老师策略、活动密度等等，都与常规的室内活动有很大的区分，因此老师在组织这类活动时因更加细致地考虑到这些详情问题：如站队应当以横列为主，以拉近师生的距离；幼儿听讲应当背对太阳，以削减阳光刺激烈

带来的影响；活动器材供应应当充分，以保证活动量与活动密度；活动规章应提前制定，以保证幼儿留意力的集中等等。细致地考虑才能保证体育教学活动正常、有序地开展。

校内心理健康教案 篇2

课前提示：

小班的幼儿经常以自我为中心，但也存在幼儿与同伴之间的关注。在成长过程中，幼儿逐步体验到了自己与同伴之间的关系，慢慢学会彼此关怀和关心。本活动通过故事《我们来帮你》让幼儿学会关怀、关心别人，体验关心别人得到的欢乐。

活动目标：

- 1、幼儿能够理解故事内容。
- 2、幼儿知道要关怀关心别人。

活动预备：

教学挂图、小动物头饰。

活动过程：

1、导入活动：老师戴鸡妈妈的头饰，讲解并描述：咯咯咯，今日我鸡妈妈可兴奋了，由于我要带着我的鸡宝宝回新家去。老师可以做一些鸡的动作，用夸张的语调，吸引幼儿的留意。

2、看图片听故事

(1) 老师出示图片，有表情地讲故事。

(2) 老师以提问的方式，关心幼儿理解故事内容。

鸡妈妈带着小鸡去哪里？〔去他们的新家〕

可是在回家的路上发生了一件什么事情？〔桥被水冲断了〕

鸡妈妈和鸡宝宝又不会游泳，想想他们心里着不焦急呢？〔特别焦急〕这时小鸭子说了什么呢？〔我背你们过河〕

小乌龟说了什么呢？〔我们来帮你〕

大象又说了什么呢？〔我来帮你〕

小伙伴们想一想，鸡妈妈和鸡宝宝过河了呢？〔过了〕

老师总结：我们要像小动物一样要相互关怀，相互关心，团结友爱。

3、情景表演

〔1〕老师请幼儿戴上小动物头饰分别扮演鸡妈妈、鸡宝宝、小鸭子、小乌龟、大象。

〔2〕老师讲故事，幼儿依据故事内容表演故事。

〔3〕老师评价幼儿的表演。

建议：在教学活动中，老师可以让幼儿说说自己可以怎样关心别人。

校内心理健康教案 篇3

活动目标：

1、学会处理青春期对异性的美妙感情，使男女同学交往朝着健康、友好、互助共进的方向进展。

2、让同学学会以人为镜，观赏他人，端详自己，完善自我。

活动预备：

1、进行抽样小调查《中同学问卷调查表》。

2、下载任贤齐的《对面的女孩看过来》FLASH动画。

3、制作 PPT 课件、易事帖若干张。

适应班级：

初二、初三班级

活动过程：

一、心理在线

发《中同学问卷调查表》并收上调查表，以便统计数据，调查该年龄段中同学的心理改变倾向。

同学们，假如你确定的答案超过或到达半数，那么老师恭喜你们！你们已经跨进了青春的门槛，进入了人生的一个重要时期——青春期！今日我就和大家聊一聊我们跨进青春的门槛如何握住青春风筝线的话题。

二、心理

进入青春期之后，无论男生还是女生都开头在乎自己在异性眼中的形象。那么什么样的男生受女生欢迎？什么样的女生被男生观赏呢？我们进行一个活动（背景音乐《对面的女孩看过来》（省教材其次册第 10 页）

男生版：对面的女孩看过来我最观赏这样的女生

女生版：对面的男孩看过来我最观赏这样的男生

与此相反，什么样的男生让女生厌烦，什么样的女生让男生厌烦呢？

男生版：对面的女孩看过来我最厌烦这样的女生

女生版：对面的男孩看过来我最厌烦这样的男生

权威发布(省心理教材第三册第九页)

心理学专家就上述问题进行调查结论如下：

最让男孩观赏的女孩：

- (1)总是面带微笑，温顺大方
- (2)活泼稳重而不呆板
- (3)清秀秀丽
- (4)心直口快，和善随和
- (5)聪颖，善解人意
- (6)纯真而不做作，有性格
- (7)有主见，有头脑

最让女孩观赏的男孩：

- (1)大胆英勇但不蛮干
- (2)思维灵敏
- (3)团结同学，重友谊
- (4)幽默诙谐
- (5)有主见，有上进心
- (6)高大魁伟，擅长照看他人
- (7)勇于担当责任有魄力，成熟

最让男孩厌烦的女孩是：

- (1)长舌头对小道消息津津乐道
- (2)自以为是，傲慢自大

- (3) 当心眼，爱大惊小怪
- (4) 疯疯癫癫，不懂得自尊自爱
- (5) 悲观，动不动就流眼泪
- (6) 总喜爱找茬吵架
- (7) 做事总是渐渐吞吞

最让女孩厌烦的男孩：

- (1) 满口污言秽语
- (2) 吹牛皮，逞能
- (3) 小气，心胸狭隘
- (4) 小小胜利就沾沾自喜
- (5) 过于任凭，得过且过
- (6) 遇事莽撞冲动，动不动就打架
- (7) 喜爱乱花钱，摆阔

三、心理互助

展现“苦恼中同学”来信，请同学们进行支招竞赛

获得异性的观赏与赞美。对于已经跨进青春门槛的同学们来说应当是特别快乐的一件事了。但是在与异性同学交往的过程中，同学们是不是也遇到了一些烦心事呢？我这里就有两封处于苦恼之中的中同学来信（屏幕展现）谁来读一下？大家能不能想点好方法，帮一帮他们呢？

信一

可能是由于我和外班的一位男生多说了几句话，同学们戏称我

们是一对，开头，我有点怕，总是有意无意的疏远他，可是慢慢的，我发觉自己真的开头喜爱上他了。他的一举一动都会引起我的留意。我成天为此心烦意乱。我不知道该不该和他交往，如何交往……

信二

(一)我是一名学校生，也是我们班的班长。由于班里的工作需要，我与班上的一名女生接触较多。我发觉自己特别喜爱她，上课的时候总想多看他几眼，放学以后满脑子都是他的形象，以至于写作业时经常一个人发愣但平常我们在班里很少说话，我知道自己如今不应当有这种想法。我曾想努力的遗忘，可是我做不到……

(二)将同学分成五个小组，五个组男生女生人数各占一半，每组分发一个小黑板，可粘贴的空白彩色纸条若干，让同学们出谋划策，将想法写在纸条上(字体写的大一些)，要求小组成员协作好，重复的建议只算一条；并委派一名组长上台宣读所支招数，并能将本组的建议进行一番阐释。哪一组支的招儿又快又好，并阐述得清晰明白有条理，哪一组获得优胜小组称号。

(三)老师顺势归纳提升(可结合自己中学时期的情感经受谈)：像你们这么大的少男少女喜爱异性是人之常情，也是心智发育的标志，就像吃饭、睡觉、诞生、死亡一样一般、自然！但我们对异性这种朦胧的好感绝不等同于爱情，爱情是两个经济、人格成熟的异性经过较长时间的了解建立起来的长久的亲热的关系，而我们中同学经济上尚未，人格尚未成熟，用苏霍姆利斯基的话来讲，爱一个人就意味着对他的爱侣承当责任，我们自己这个年龄应当承当的责任尚未完成，如

何能承当得起另一个人的责任?那么如何同异性交往才合适,刚刚同学们给两位苦恼的中同学支的许多招儿跟心理学博士不谋而合,咱们看看心理学博士怎么说?(大屏幕展现)

四、心理博士

(一)心理博士谈“如何与异性交往”

(1) 留意保持肯定的人际距离。避开过分亲昵,避开嬉笑打闹,你推我拉,勾肩搭背。

(2) 留意交往的健康进展。多一些学习上的互帮互助,多一些社会、人类、教育方面的思想沟通,语言上相互敬重,行为举止文静,落落大方。

(3) 主动参与集体活动,避开“一对一”单独接触(一个异性好比一棵树,很多个异性就组成了一片森林,不要因拥有一棵树而失去一片森林)

(4) 淡化性别,广泛交往。

(二)心理博士谈“如何面对情感困惑”

(1) 把“爱”转移

(2) 把“爱”“窖”起来

(3) 把“爱”化为动力

(4) 合理宣泄

老师总结:

假如有同学遭受情感方面的困惑,我觉得这几句话说得挺好:

(大屏幕)

恋爱是没有年龄上限的，而属于学习的黄金时间却是有限的，错过了学习的黄金时间，就犹如橡树错过了春天，是很难弥补的。

春天，就做春天的事！

五、心理感悟

同学谈收获

请同学们用“握住青春的风筝线，我明白了……”、“握住青春的风筝线，我懂得了……”、“握住青春的风筝线，我学会了……”表述。

六、老师寄语：

青春是美妙的，青春是多彩的，青春是神奇的！

青春的脚步指向将来，青春的力气气贯长虹！

友爱的同学，请划好你情感的桨，把好你理智的舵，绕过布满诱惑的暗礁，乘风破浪，驶向更加瑰丽辉煌的明天（播放歌曲《七色光》并展现十中同学参与各种集体活动照片共计十八张。）

校内心理健康教案 篇4

一、活动主题：

和伴侣有了冲突该怎样和解。

二、活动目的：

通过这次心理健康教育课，使同学们了解和解的方法，并会运用这些方法，指导自己在日常生活中去化解冲突。

三、活动重点、难点：

学会和解方法，解决实际问题。

四、活动方法：

启发、商量、即兴表演，多媒体等相结合。

五、课前预备：

多媒体

六、活动过程：

(一) 歌曲导入

1、这是什么歌？

2、同学们有自己的伴侣吗？介绍给大家。

3、你与伴侣一起做过哪些事？心情怎么样？有没有苦恼呢？

4、这节课，李老师想和同学们共同探讨一个问题“和伴侣闹了冲突该怎样和解”，想关心同学们”学会和解”。〔板书课题：学会和解〕

(二) 学习和解方法

1、出示情境

2、小明不再和小强玩的缘由是什么？

3、小强只图自己嘴上痛快，不管伴侣的感受，损害了小明的自尊心。小强该怎么办呢？请你替他想想方法。

4、小结方法

5、同学们，假如你和伴侣之间消失了冲突，肯定要静下心来想一想，问题出在哪儿，然后真诚地面对你的伴侣，用诚意去化解冲突。〔板书：真诚〕

(三) 方法运用

- 1、出示两个情景，各小组任选一个表演。
- 2、选代表上台表演。
- 3、请同学们想想方法，关心兰兰和亮亮与自己的伴侣和解。
- 4、小结：和解的方法有很多，同学们可以选择适合自己的去做，去努力。当别人熟悉到了缺乏，真诚地向你抱歉时，你应当通情达理，宽容待人，善待伴侣也就是善待自己。（板书：宽容）

（四）联系实际，行为自查，弥补过错

1、伴侣之间有了冲突可以和解，同学之间的小别扭同样可以和解。假如你和伴侣、同学之间有什么不开心，如今老师给你们时间，抓紧去化解冲突，然后勾勾手，再次成为好伴侣，你们说好不好？

2、我看到好多同学化解了他们的冲突，你们能不能大胆地把冲突说出来，再说说是什么方法化解的？

3、老师庆贺同学们已经化解了冲突，为了使我们的友情之树能够常青，请同学们记住这个能带给人快乐的小丑说的话吧！

4、让我们把一切的不开心都装上热气球，放飞掉吧！

5、此时此刻，同学们的心情怎么样？我们一起来唱一首歌吧。

（五）总结

1、这节课你有什么收获？

2、今日，我们上的不仅仅是一堂心理课，学会了和解，更重要的是获得了更为深厚的友情。今后让我们大家以真诚和宽容去面对每一个人吧！

同学活动设计

听歌曲，说歌名介绍伴侣思索并回答下列问题了解情境同桌商量练习表演观看表演找伴侣和解介绍和解方法自由读齐唱歌曲谈收获

七、板书设计

学会和解

真诚宽容

校内心理健康教案 篇5

一、活动目标

- 1、幼儿了解鼻子的作用。
- 2、知道擦鼻涕和简洁的爱护鼻子的方法。
- 3、幼儿具有爱惜鼻子的意识。

二、活动预备

- 1、醋、花露水(用杯子装好)
- 2、翘鼻子噜噜故事课件
- 3、纸巾若干、垃圾桶

三、活动重难点

活动重难点：了解鼻子的作用，把握爱护鼻子的方法。

四、活动过程

(一)导入部分 1、观看画像，指出缺少了什么师：这是一位马虎的小伴侣画的一幅画，这副画没有画完好，小伴侣观看一下，这幅画上缺少了什么东西?(出示一张未画完好的画像，引导幼儿说出画像上缺少了鼻子)师：小伴侣真聪慧，这副画缺少了鼻子。鼻子对我们是很重

要的，可不能少了我们的小鼻子。

(二)了解鼻子的作用 1、幼儿尝试闻醋、花露水的味道师幼共同玩嬉戏《看谁的本事大》，引导幼儿用各种器官去尝试辨别事先准备好的各种物品的特别气味，如：醋、花露水，并赐予说对的幼儿鼓舞。

师：今日老师给小伴侣带来了两样东西，请小伴侣们帮老师辨别一下，看看它们是什么？

(幼儿闻味道，自由表达)师：你是用什么闻出来它们的味道的呢？

引导幼儿说出用鼻子闻出来的，并依据已有阅历说出鼻子还闻到过什么气味师：你还用你的小鼻子闻过什么味道呢(幼儿依据自己的阅历说一说自己闻到过的味道，如饭菜香味、苹果的味道、臭味等)2、引导幼儿说一说鼻子还有什么作用。

师：小鼻子除了用来闻味，还有什么作用？

老师引导幼儿说出会呼吸并提示幼儿将鼻子捏紧，嘴巴闭上，让幼儿感受鼻子不能呼吸的难过。

师：如今请小伴侣们和老师一块玩一个嬉戏。请把你的小鼻子捏紧，嘴巴闭上，不要说话，看谁坚持的最久。(坚持一会之后，老师先松开鼻子，夸张的做出很难过的样子)师：啊！太难过了，老师坚持不住了，太难过了！刚刚你们捏住鼻子不能呼吸是什么感受呢？难不难过啊？

师：我们的鼻子除了闻味道，还可以用来干什么？(引导幼儿说

出呼吸)(三)了解爱护鼻子的方法师：我们的小鼻子真能干，既可以闻味道又可以呼吸，我们肯定要爱护好我们的小鼻子。如今我们来共享一个小故事，叫《翘鼻子噜噜》，我们一起看看噜噜它爱护好自己的小鼻子了吗？

1、观看课件《翘鼻子噜噜》，幼儿了解爱护鼻子的方法。

师讲解并描述故事，然后组织幼儿商量：鲁鲁做的对吗？还有哪些东西不能塞到鼻子里？(幼儿自由回答，依据回答老师做补充)师：噜噜向鼻子里塞东西，最终让鼻子受伤了。我们要爱护好鼻子，不能乱挖鼻子，不要把东西往鼻子里塞，玩耍时留意避开遇到鼻子；流鼻涕准时擦。那你们知道怎么擦鼻子吗？

2、幼儿正确擤鼻涕的方法师：最近天冷了，许多小伴侣都感冒了，老师观察许多小伴侣都在流鼻涕，老师想看看小伴侣是怎么擦鼻涕的？

(1)幼儿自己用纸巾擦鼻涕，老师观看。

师：刚刚看了小伴侣们擦鼻涕，小伴侣们都很棒都是自己擦鼻涕。可是有的小伴侣擦的时候把鼻涕弄得处处都是，如今我们一起来学习擦鼻涕。

(2)依据幼儿的表现，讲解擤鼻涕的正确方法，用手帕或纸巾按住鼻子，先按住一侧鼻孔，轻轻擤另一侧鼻孔的鼻涕，再按住另一侧鼻孔，轻轻一擤，擦净鼻孔四周的鼻涕。

(引导幼儿养成良好的卫生习惯有鼻涕时，不要乱抹，用手帕或纸巾把鼻涕擦洁净。)

校内心理健康教案 篇6

一、设计理念：

现实和将来都要求人们从学校会认知，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，假如没有较高的心理素养，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进展也使得学校生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的进展改变对学校培育的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让同学懂得不但要有强健的体魄，有猎取信息、加工信息和应用信息的力量，更要有健康的独特心理品质和良好的社会适应力量。

二、活动目标：

- 1、让同学知道在学习和生活中经常会遇到挫折，人人都不行避开。
- 2、初步把握战胜挫折的方法，培育同学战胜挫折的力量。
- 3、每个人都应当以主动、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的士气和毅力战胜挫折，取得胜利。

三、活动预备：

- 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、同学带好笔。同学奖品
- 4、相应材料〔4 * 5 5〕
- 5、小花 5 0 朵，大花 1 朵

四、活动过程：

（一）欢乐篇（同学绘画，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，多么奇妙，布满生气，布满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

同学拿起老师为他们各自预备的一朵含苞欲放的花。（老师拿起花）

师：这朵秀丽的小花就代表你自己，花是秀丽的，你同样是秀丽的。（老师放下花）人人都说生命如花，让我们来欣赏一下花开的情景。

2、（点击课件，欢乐篇）：大屏幕上消失一朵、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秀丽。生命如花，你手中那朵秀丽的小花仿佛就是你自己。（点击课件，返回到主界面）

师：人就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经受“虫害”“风雨”，那如何让我们这一朵朵小花在风雨后绽放得更秀丽呢？

3、揭示主题：风雨后，花儿绽放得更秀丽（老师口述课题，贴大花）

师：把我们的心的交给这句话，和老师一起慷慨激扬地说。（老师手指课题）

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/435214033123011302>