

开学心理健康第一课教案七年级

开学心理健康第一课教案七年级

作为一名默默奉献的教育工作者，常常需要准备教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么什么样的教案才是好的呢？以下是小编整理的开学心理健康第一课教案七年级（精选 8 篇），仅供参考，大家一起来看看吧。

开学心理健康第一课教案七年级 1

一、活动主题：

适应新环境

二、活动目的：

1、让学生能较好地适应中学生活，尽快完成从小学到中学的过渡期。

2、引导学生正确地与同学友好交往，开始快乐的中学生活。

三、活动准备：

多媒体设备、心型卡片等

四、理论分析：

分析初中生入学心理适应问题；

1、生活环境的不适应；小学生一般都是就近入学，在家吃住，生活上许多事情由父母照顾；有些小学生甚至由家人接送上下学，由家人整理书包；进入初中后，学生一般要到离家较远的学校上学，而父母也不再接送他们上下学，生活中的事情需要自理；学校及家庭都对中学生提出独立的要求，而刚刚进入初中的学生，面临依赖性与独立性的心理冲突；

2、人际环境的不适应；在中学这个新的环境中，同学关系更加复杂；多样；面对新的陌生的同学，如何与他们相处，如何融入新的班集体，如何克服自己的孤独感，是刚刚进入初中的学生很棘手的问题；与小学生不同，他们不再依赖老师与父母，交友心理特别强烈，他们害怕被孤立；不合群，害怕被集体或同学的排斥；一些学生在小学是班上的佼佼者，心理上有优越感，而在初中这个新的团体中，个人的

优势降低，这种落差使他们产生失落感；自卑感；

3、学习方式的不适应；初中的课程门类多，内容有深度，作业量大，老师对学生自学能力的要求加强，一些学生出现学习方法与学习习惯的不适应，学习成绩开始下降，出现学习焦虑；；

五、教学活动过程：

活动一：找小组成员

活动目的：为学生提供交往的机会，促使全班学生在入学后尽快互相认识与了解，增加学生对班级同学的情感，促进学生对班级的归属感；

活动步骤：

1、教师将全班同学随机分成几个小组，每组 8 人；按小组数剪几个“心”型纸片，再把每个“心”型纸片按小组人数随意剪成几块，在每一块上写上一位学生的姓名；

2、教师把活动前准备的纸片发给大家，要求学生按照纸片的形状寻找自己所在的小组，直到小组的成员聚齐为止；比一比哪个小组找得最快？

3、小组成员互相介绍自己的姓名；家庭住址；原来所在的小学；自己的兴趣爱好等；

4、教师收回“心”型纸片，将其多次打乱顺序让学生抽取，寻找他们的小组，以增加学生认识新同学的机会；

活动结束后让学生讨论、自由发言：怎样才能用最快的速度找齐小组成员？根据学生的讨论结果，教师归纳、概括，得出结论。

活动二：制定班级目标与规范

活动目的：建立班级目标与规范，增加班级凝聚力，树立良好的班风；

活动步骤：

1、小组讨论分析本班发展状况，找出满意与不满意的地方；

2、各小组订立班级发展目标与规范；

3、小组合作进行美术设计，将小组订立的班规制作成墙报；

4、小组代表发言，介绍自己小组的合作情况及解释小组订立的班

规；

5、评出最佳班规；最佳美术设计；最佳解说；

6、教师与学生一起整合出本班本学期的发展目标与规范；

六、活动总结：

1、请每小组的代表谈谈本节课的体会和收获。

2、老师致结束语：

同学们，我们的中学生活是多姿多彩的，我们要共同创造融洽的班级气氛，使同学们在班级团体中感到温暖；理解，班级成员之间相互尊重；相互关心；希望你们能大胆地用你们青春的画笔，把真诚、纯洁、美丽、幸福、幻想都画进你们绚丽多彩的人生画卷中。结束时播放歌曲《同桌的你》。

开学心理健康第一课教案七年级 2

教学目标：

（1）了解生命中挫折存在的价值。

（2）培养积极乐观的生活态度。

（3）分享和学习应对挫折的方法、措施。

教学重点：

了解挫折是成长的必经之路，是成功的垫脚石。养成乐观积极的生活态度。

教学难点：

学会应对挫折的方法并能在生活中合理运用。

教学过程及内容：

师生活动

设计理念

导入：猜猜她是谁

1.组织引导阅读。（音乐）提问：她是谁？尝试用一个词语来形容她的这段经历。

2.播放一组成长照片：学生回忆自己的成长史。

引出主题：风景在路上

阅读 P16 《猜猜她是谁》

通过阅读、讨论评价，了解生命中的挫折可以引发人的消极情绪，也可以成为成功之路的一道风景。

一、描绘：人生曲线。（书 P16）

提示人生曲线中每一阶段正负顶点的获得，以 5-10 岁为例：回忆学前和小学低年级阶段（也可再分为两个阶段）是高兴多还是不高兴多？假设是高兴多，这段时间的高兴 10 分里最高打几分？这个最高分对应的回忆是什么事？（如果是不高兴多，则反之依然。）

二、别把磨炼当折磨（书 P17 拨动心弦）

小结：在挫折面前，人常常容易陷入消极甚至崩溃，甚至放大到认为整个生命都是失败的。事实上，当我们走过这段时期，再回头看，会发现那不过是生命中的一个瞬间，只是生命的诸多风景中的一道风景。小结：通过小实验呈现对挫折的态度。

三、七嘴八舌

1、能否避免挫折？天灾、人祸-----普遍存在。

2、你的挫折因何而起？案例：面对数学难题会怎么做？组织讨论分享。

阅读并讨论分享。

1.描绘人生曲线 P16

2.找一个词形容自己的人生曲线

3.尝试放大一个“消极点”，回忆对应的相关事件，当时的情绪体验。分享当时的解决方法。（可参照 P18 我思我悟，若感到当时的处理方式不当，可补充一个改善的解决方法。）预测自己在下一阶段的学习和生活中可能会遇到的挫折，分享自己面对这些挫折时的态度和打算。

乐观积极的态度能导引人从挫折困境中走向成功。习得应对某一具体挫折的方法。意识到应对挫折重要，而看待挫折的心态更重要。

小结：生命是一段旅程，最值得回味的，不仅是目的地，更是路上的风景。有挫折的煎熬，成功才会让人更加快乐。坦然看待挫折的心态，比应对挫折的办法更重要。

开学心理健康第一课教案七年级 3

一、教学对象分析

初一的学生正值十三、四的年龄，是充满“危机”的少年期，他们的情绪变化大，而且很不稳定，还容易冲动，影响同学之间的团结，影响与父母，老师的交流，影响学业和身体健康，更有甚者因情绪偏激，不能自我控制而走上极端，触犯法律。因而，指导学生正确认识情绪，把握自己情绪变化的特点，学会合理地宣泄与调控自己的情绪，培养和保持愉快，乐观的心境，这对于他们顺利地度过这一“危机时期”，保持心理健康，培养健全人格都将具有重要意义。

二、教材内容分析

学会克服不良情绪，保持乐观，开朗的心境是进行情绪品质修养所要达到的目标。调节情绪的具体方法有多种多样，本课主要从转移注意力，合理发泄情绪和主动控制情绪三个方面介绍了一些具体方法。

三、教学目标

1、使学生知道情绪的基本类型，认识不良情绪的危害性，了解情绪调节的几种方法。

2、引导学生寻找适合自己的情绪调节方法，运用所学方法解决实际问题。

3、使学生进一步了解学会调节情绪的重要意义，在学习、生活中保持良好的心境，正确对待学习，生活中遇到的挫折、困难。

四、教学重点

引导学生寻找适合自己的情绪调节方法，运用所学方法解决实际问题

五、教学难点

正确对待学习，生活中遇到的挫折、困难，保持良好的心境

六、教学方法

个案分析、角色扮演、小组讨论

七、教学手段

多媒体电脑

八、教学设计理念

学生是学习的主人，也是课堂的主人，课堂教学应以学生为中心，

老师只是引导人，教师提供一个宽阔的平台，让学生全程参与，充分地体验。

九、教学过程

(1) 热身活动，导入

雨点变奏曲

引导语：

我们中国有一位音乐奇人叫南卫东，他可以用瓶子吹奏优美的曲子，也可以用竹签摩擦大理石发出美妙的旋律，很值得人钦佩，今天我们就用我们的手发出的声响来进行“雨点变奏”的活动。

把声响模拟自然界的聲音：

打响子——小雨

手拍大腿——中雨

拍手——暴雨

老师进行指挥：六月天娃娃脸，说变就变了，刚刚还阳光明媚一下子就乌云密布了，不一会儿，就下起小雨，接着，转成了中雨，雨越下越大，一场暴雨就这样来临了。过了一会儿，雨渐渐小了，转成了中雨……小雨……雨停了，天更亮了，我们看见了天边挂着七色的彩虹。

在我们的现实生活中，同学们是否也有这样的体验：有时精神百倍、兴高采烈、事事顺心；有时没精打采、提不起兴趣；有时自己能理智地处理问题，有时却会不冷静，很冲动。这是什么原因呢？这种左右你的力量是什么呢？没错，就是情绪。今天我们就来谈谈如何对待自己变化莫测的情绪？《善于调节情绪，学会快乐生活》。

(二) 认识情绪

1、情绪定义：情绪又称心情，感觉或感受，是我们对事物的态度体验，也是需要得到满足与否的反映。人的情绪有很多种，中国汉语中描写情绪的词语有上千个，喜、怒、哀、惧是人的四种基本情绪。

2、在心理学上可以分为两种，积极情绪和消极情绪。

(三) 消极情绪的危害性

1、思考回答：在生活中，人人都有各种各样的情绪，包括积极的

和消极的情绪。那么当你自己处于消极情绪状态下时，你会有什么样的感受，对你的生活和学习会有什么样的影响呢？

2、请同学们看以下几个生活中的事例，说说消极情绪的危害作用，归纳总结一下每一事例中消极情绪对人的什么方面有影响。

同学小王的例子：一天中午，小王的父亲给小王买了一只他最心爱的足球，到学校后正好背课文，好长的课文一点也没费劲；第二天，小王再想买一张最新的游戏卡，但父母都不同意，他感到非常不开心的上学去了，一篇不长的课文却花了好久的时间也没有背好。

小王的记忆力在情绪不同时表现的不一样，这说明了消极情绪影响人的记忆力。

小刚和小强是同班同学，平时体育课 100 米跑的速度一样快，但运动会时，听到加油声，小刚心里很紧张，怕跑不好，而小强则是轻装上阵，结果到终点时，小刚落后小强两米多。

小刚在消极情绪状态下，没有发挥出自己的正常水平能够，说明了消极情绪影响人的正常水平的发挥。

小李未完成值日工作，按班规课后要重扫，重扫时小许叫他的外号，并嘲笑他，小李一怒之下打了小许而受处分。

这个事例表明：小李在消极情绪状态下易冲动，自控能力降低，说明消极情绪对人的理智有影响

曾有这样一个例子：一个粗心的医生，将两个病人的诊断报告弄错了。原本没有癌症倾向的病人因为错误的诊断报告，而极度的伤心、痛苦、焦虑，并且情绪极不稳定。没过多久，在医院的再次检查中，果真发现了癌症的倾向，而那位本应有癌症倾向的病人，由于拿到了没有癌症倾向的诊断证明，情绪变的高涨，心情变的愉悦，病情渐渐好转。

这个例子说明：不良的情绪如果长期得不到调节，就可能诱发生理疾病。积极的情绪可以使人忘掉忧愁，战胜悲伤，起到治病的作用。所以说，消极情绪会对一个人的身体健康产生直接或间接的影响。

师：分析了这么多事例，我们可以看到当你处在消极情绪状态下，消极的情绪会减弱人的体力与精力，活动中易感到劳累、精力不足、

没兴趣、思维迟钝，判断能力下降，消极的情绪还会降低人的自控能力，遇事易冲动、不理智，常会做出一些事后令自己后悔的事情。因此说，消极情绪具有很大的危害性。

3、美国生理学家爱尔玛的实验研究：将人在不同情绪状态下呼出气体收集在玻璃试管中，冷却后变成水。发现：在心平气和状态下呼出的气体冷却后，水是澄清透明的。在悲伤状态下呼出的气体冷却成水后，水中有白色沉淀。在悔恨状态下呼出的气体冷却成水后，水中有乳白色沉淀。在愤怒、生气状态下呼出的气体冷却成水后，水中沉淀物却呈紫色。再将其注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死亡了。

师：由此可见，人在生气时的生理反应非常剧烈，同时会分泌出许多有毒性的物质。消极情绪长期存在，生理变化不能复原时，情绪压力就会损伤健康。因此为了身体健康，请尽量不要生气，实在生气，也要学会控制。当然，面对同一件事每个人都会有不同的情绪反应，无论情绪是亮丽的还是阴暗的，它们本身都是正常的。因此，有消极情绪不是“病”，它是每个人都会产生的，只是每个人产生的程度不一样。我们要认识它，接受它，并学会控制它。

（四）调节情绪的方法

师：在生活中，消极情绪是不可能避免的。要想保持良好的情绪了解调节情绪的方法是很重要的。当你有了不良的情绪时，你调节情绪的方法是什么呢？你所了解的方法有哪些？请同学们分组讨论，将讨论的成果写在纸上贴到黑板上。

1、转移注意力

通过游戏，打球，下棋，听音乐，看电影，读报纸等正当而有意义的活动，使自己从消极情绪中解脱。

2、合理发泄情绪

- 1) 哭——适当的哭一场。
- 2) 喊——痛快喊一回。
- 3) 诉——向亲朋好友倾诉衷肠。
- 4) 动——进行适当的体育运动。

3、改变观念法

①自我暗示②自我激励③心理换位④改变认识⑤调整目标

（五）现场演练，现学现用

师：下面又到了我们帮帮忙的时间了，这里有一位同学在学习遇到了困难，同学们看看有没有什么方法能够帮助他。

我小学是在外地读的，英语基础很差，来到上海读初一，上第一节英语课，我就完全听不懂，每次考试都要挂红灯。唉，现在我最怕的就是英语课，它害得我茶饭不香，常常垂头丧气的。请同学们帮帮我。

（学生交流讨论后，举手发言。）

师：刚才同学们提出了很多帮助这位同学学好英语、调解情绪的好方法，听到这些中肯的话，我们相信他很快会从消极情绪中摆脱出来。

总结：通过这节课的活动，同学们了解了许多调节情绪的方法，尤其是找到了适合自己的方法。我相信大家在今后的学习和生活中一定会自觉地运用这些方法，同时利用这些方法热情地帮助我们周围的同学和朋友。

开学心理健康第一课教案七年级 4

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：

.热身引入

播放优美音乐创设情景，听后设问：你们觉得这音乐好听吗？听后有什么感受呢？你们是从什么时候学会倾听的呢？

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：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

在日常的人际交往过程中,常常需要有人充当倾听者,“听”似乎是件简单不过的事了,但果真如此吗?看看下面的情形,在你的身上是否也发生过?

(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

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/595202143334011300>