

2021心理健康教育教案

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/95148.html>

[ECMS帝国之家，为帝国cms加油！](#)

2021心理健康教育教案

作为一名优秀的教育工作者，时常要开展教案准备工作，教案是实施教学的主要依据，有着至关重要的作用。那么应当如何写教案呢？下面是小编帮大家整理的2021心理健康教育教案，欢迎阅读与收藏。

心理健康教育教案1

设计意图

积极的情绪情感有利于促进幼儿身心健康和谐发展，反之，消极的情绪情感如果长期困扰幼儿不仅会损害幼儿的身心健康，而且会造成幼儿不良性格的形成，影响幼儿的终身发展。幼儿时期，成人不仅应该为幼儿创造宽松、和谐的人际环境，而且应该指导、帮助幼儿学会采用多种方法排解已经出现的消极情绪，保持愉快心情，做快乐的自己。

活动目标

- 1、让幼儿知道经常受不良情绪的困扰会有损身体健康。
- 2、让幼儿学会排解不良情绪的一些方法。活动准备轻音乐带一盒，录音机一台。

活动过程

- 1、师生一起表演唱《表情歌》

教师：请小朋友告诉老师，你喜欢什么样的表情？不喜欢什么样的表情？

幼儿自由表达。

教师：高兴、快乐是好的情绪，难过、生气是不良的情绪。好的情绪、不好的情绪对我们的身体健康有什么影响呢？

让幼儿大胆表达自己的想法。

教师：小狐狸是个爱生气的小家伙，让我们一起听听她的故事吧。

- 2、教师讲述故事的第一段

教师：小狐狸有个什么坏毛病？结果怎么了？

幼儿自由讲述

教师小结，引导幼儿继续听故事：小猴子爱生气，结果气坏了身体，是牛伯伯医生教给她治病的方法，后来又发生了什么事情呢？

3、教师讲述故事的第二段

教师：小狐狸唱歌比赛没有得到奖，她生气了，她是怎样让自己高兴起来的.？

幼儿自由讲述

教师：小狐狸漂亮的花瓶被小猴子不小心打碎了，她生气了，她是怎样让自己高兴起来的？

幼儿自由讲述

教师：小朋友也会经常遇到不开心的事情，你还有哪些办法能让自己的心情变得好起来呢？鼓励幼儿自由表达自己的思想。

教师与幼儿共同小结排解不良情绪的多种方法。（轻轻地哭，听听轻音乐、向好朋友诉说，做运动...）

教师播放轻音乐，师生共同欣赏，体会音乐给人带来的快乐。活动延伸设置拳击区，为幼儿提供发泄不良情绪的场所。结合美术活动，将自己的心情用绘画形式表现出来，布置成“心情区”。日常生活中注意观察幼儿的不良情绪，指导、帮助幼儿学会摆脱不良情绪的困扰。

心理健康教育教案2

教学内容：劳逸结合，合理复习

教学目标

：通过心理健康教育，帮助学生认识自己、悦纳自己、充分发掘潜力；学会控制和调节自己，克服心理困扰，以积极的心态投入考试。

教学过程：

一、引入：

面临考试，有的同学产生了不少心理压力，为了能够在冲刺阶段，取得最好效果。我们要学会一定的调节方法、和学习方法。在复习过程中，要不断地回顾，考察自己在哪个知识点容易出错。只有不断地对自己进行自我诊断，才能明确地知道自己的弱点，才能更有效地利用时间，提高成绩。值得注意的是：千万别盲从，不要看见别人干什么，自己就干什么。抓不住自己的重点。总做一些对自己提高成绩帮助并不太大的事，那样会得不偿失的。

二、同学发言：谈自己的复习迎考方法。

三、集体总结迎考方法：

（一）、身心上：

1、合理地计划和分配时间。在有限的2个月里，学会合理安排复习进度，忙闲得当。

2、保持足够的睡眠。睡眠是人的基本需要，不要压缩和减少睡眠的时间，如果没有很好的休息与睡眠，就很难有充沛的体力与精力去学习和记忆。

3、劳逸结合，身心平衡。

4、多与同学沟通和交往。

(二)、学习上

1、读，即通过读课本，看笔记，翻作业，达到知识再现、加深理解和记忆的目的。

注意：

要有目的有重点的去读，一本书从头读到尾，平均使用力量的方法是极其盲目的，也是低效的。

读，不仅仅是用眼睛去扫描，这样既容易走神，也是造成复习肤浅的重要原因。读的同时应多动手，在书本上作些标记、批示；多动脑，积极思考，上挂到自己原有的知识体系和网络，下联到具体的知识点和习题。

2、忆运用尝试回忆的方法将学过的知识，在头脑中“过电影”，发现不熟悉、不清楚的地方及时翻阅资料，请教老师，予以补救。

3、摘，将学习中的重点、难点摘录下来加深印象，重点攻克。另外就是摘错，在独立作业或考试结束后，对典型错误认真细致的分析致错原因，并将正确、错误的答案都记录下来留待以后作为借鉴。摘不仅可以帮助我们积累丰富的知识和经验，而且可以促进大脑的综合活动，提高创造思维的能力。

四、练，练是复习的重要手段，练习的目的，一是检查自己学习的效果，对知识的掌握及灵活运用程度；二是锻炼思维能力；三是提高解题的速度。

练习时应做到：

注意审题能力的培养和训练。

解题过程要做到有理有据，思路清晰，书写认真。

限时训练，既要克服拖沓，也不应匆匆忙忙。

独立思考。

练后要及时小结，练而不结等于劳而不获。

几个同学以学习小组的形式互问互答，互检互助。由于这种方法有一定的竞争因素，从而可以激发学习兴趣和学习的积极性，对激发思维的敏捷性也有很大的帮助。

心理健康教育教案3

教学目标：

了解早恋现象的实质危害性及怎样正确处理早恋现象。

教学过程：

活动一：学生举例说出“早恋”现象，讲述自己对异性的感觉，“早恋”是单纯、幼稚的非理智的，“早恋”的人是不懂得责任的，不懂得透过情爱的面纱客观地评价自己所爱的人的个性品质，不懂得爱情是要有附加的，爱情以外的天空依然是广阔的、美好的。

活动二：讨论早恋具有极大的危害性。

1、早恋严重影响正常学习。

2、早恋增加了父母的思想包袱和精神负担，影响家庭关系和谐。

3、会使青少年缩小社会范围，因为爱有排他性，专注性。

4、少年心理发展很不成熟，加上外界的压力，早恋多半是不成功的，而失败给双方带来严重创伤，处理不好对以后的婚恋产生消极作用，甚至有的少男少女，因此轻生或者终生不再婚嫁。

活动三：讨论怎样正确处理早恋。

1、当收到异性有求爱信时，要拒绝但要有策略，不要侮辱挖苦，伤害对方自尊心，不要张扬，能自己处理就自己处理，不能自己处理的交由老师和家长处理，要原谅对方鲁莽之举，大可不必因此而拒绝同任何异性来往。

2、正在早恋的，要理智地告诉自己，让童心再次驻留心间，把对异性的美好的感觉珍藏在心底，让友谊长存，同时加强男女不同的正常交往，扩大兴趣。

活动四：

思考：

- 1、什么是友谊？
- 2、什么是爱情？
- 3、如何正确区分两者之间的区别及从友谊发展到早恋的大致过程？

活动五：

在思考的基础上，能加强友谊、杜绝早恋。

更多教案请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发