

心理健康的教育教案

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/95768.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

心理健康的教育教案

作为一位不辞辛劳的人民教师，可能需要进行教案编写工作，借助教案可以更好地组织教学活动。那么大家知道正规的教案是怎么写的吗？下面是小编为大家整理的心理健康的教育教案，希望能够帮助到大家。

心理健康的教育教案1

一、教学目标

- 1、认识女孩青春期的生理变化
- 2、懂得青春期的保健常识
- 3、了解青春期性心理的发展经过了三步曲
- 4、认识青春期性心理特征
- 5、了解早恋的危害及预防

二、教学重点

- 1、认识女孩青春期的生理变化
- 2、懂得青春期的保健常识
- 3、认识青春期性心理特征

三、课时安排：

3课时

四、教学过程

你们告别了童年风月，进入了黄金般的青春时代。这时期，你们的身体发生了变化：有了月经，嗓子变尖、胸脯变丰满、骨盆变宽、突然长高等等，现同时，你们又感到心理也起了微妙的变化，有一种来自身心内部的躁动和不安，关注异性，对异性产生好感，异性之间的吸引力在悄然萌生。这时期的女孩心事多了，多得别人猜来猜去也猜不着；这时期的女孩爱照镜子，有时一照就是一小时；这时期女孩上课有时发呆，思绪不知飞到哪去了；这时期女

孩开始有了自己的小秘密，喜欢把自己的小秘密写在日记里去了。一初中女孩写到：“近来我发现自己很喜欢和男同学呆在一起，看小说、看电影也看爱情的描写，我不知道这种行为是否健康、正常”，另一高中女生写到：“每当下课时，我总希望看见隔壁班上某某男生的身影，他宽宽的肩膀，匀称的身材，在学生会干部中是少有的多面手——绘画、音乐、主持、足球等，他都有出色的表现，也有领导才干，很想有机会与他交谈”。那么多身体的变化，微妙的心理感受，带来那么多捉摸不定的东西，你们不解、你们惊奇，搞得你们晕头转向。

女孩，不要头晕，现在我们把这捉摸不定的东西拿来检阅一番，细细地审察，最后驯服这新的身体。你们要认识到：你们正生活在过渡时期，由儿童到成年的过渡阶段，也就是青春期。是人体生殖器官开始迅速发育到逐渐成熟时期，世界卫生组织将青春期范围定为10—20岁，青春期给我们带来了哪些生理变化呢？首先是有了月经，再次是出现女性第二性征，表现为乳房隆起，骨盆宽大、声调较高，皮下脂增厚和先后出现腋毛等，现以后出现性心理的变化，那么我们首先来认识青春性生理——月经的保健。

月经是一种生理现象，是子宫内膜每月剥落、出血，血液从阴道流出，这周期性子宫内膜出血现象称为月经。第一次来月经叫做“初潮”，是女性生殖发育开始成熟的标志，初潮的迟早，因人而异，与遗传、营养、生活水平等有关，我国女子的初潮平均为13岁。什么是月经周期，上一次月经来潮到下一次月经来潮所经历的时间为月经周期，正常的月经周期是有规律的，一般为28—30天，提前、推迟5—7天也正常，行经时间一般为3—5天，每次月经量约20—100ml，平均50ml，有时由于生活规律或工作的变化，周期长短也有变化。

要指出的是，刚步入青春期的少女，初潮起一两年内，多数人的月经周期是不稳定的，有的人20多天或40多天，有的相隔两三个月一次，甚至更长时间来一次，属正常现象，因初潮时，卵巢只有成熟卵巢重量的30%，卵巢还不够成熟，经1—2年左右时间，待卵巢发育得比较完善，周期就会逐步正常。

每次月经失血，都要丢失少量的铁和蛋白质，这对人体不会造成危害，因为通过造血活动可迅速得到补偿。有专家得出结论：女性平均寿命高于男性，跟女性的月经有关，每月少量失血，迁血功能较男性旺盛，同学们不要把月经说成是“倒霉”，其实它还有好处呢。在经期内，一般没有什么大的不适感觉，有的人感到有轻微的腹痛，容易疲倦和心情烦躁，这些都是正常现象，不是病症，但要提醒的是，经期内，由于大脑皮层兴奋性降低，抗病能力减弱，加上宫颈微微扩张，阴通中的酸性分泌物被经血稀释，比平时容易感染病菌而引起疾病，必须注意经期保健。

1、保持外阴部卫生，每天用洁净的温水清洗外阴，要由前向后洗，不要泡在水中洗，以免细菌及脏水进入阴道，毛巾及水盆要专用。

2、要用洁净的卫生垫，过期的卫生巾不用。

3、注意保暖，不要受凉，

(1) 不要用冷水洗头、洗澡、洗脚。

(2) 不涉水，不游泳。

(3) 不久坐凉地。

(4) 不淋雨。

(5) 不喝冷饮，因经期盆腔内本来充血，如若受低温突然刺激，盆腔内的血管会骤然收缩而导致月经减少，甚至突然停止，造成月经异常。

4、要注意饮食卫生。多吃营养丰富、易消化的食物，不吃生冷或带刺激性的食物，不吃冷饮，多喝开水，保持大小便通畅。

5、适当安排运动量。注意休息，保持充足的睡眠。避免剧烈的体育运动和过重的体力劳动，以免盆腔血流加速，造成经血过多或经期延长，适当活动，可促进盆腔血液循环，减轻腰酸背痛，下腹坠胀等感觉。

认识性生理后，接着我们来了解性心理，青春期由于性器官和性功能逐渐成熟，性激素分泌活跃，性意识逐渐产生，对性充满神秘感。兴奋、好奇、喜欢和异性交往，疑惑等伴随而来，这就是性心理。这种性心理的发展经过了三部曲：

一、性敏感期（异性疏远期）

进入青春期后，原来互相打闹的男孩和女孩之间彼此生份起来，互相回避、彼此不说话，不再来往，保持着一定的距离，在班集体活动中，自然地分成男生和女生两个群体，如果男女同学在一起，双方都显得腼腆，甚至还表现出不喜欢或不愿意与异性接近—相斥现象，这是性心理发展的第一步，是性意识觉醒的一种标志，这一时期很短暂。

二、异性相近期

度过了敏感期，开始产生关心异，接近异性的心理倾向，不仅意识到自己身心的变化，而且开始非常敏感地开始注意异性的变化，对异性产生一种神秘和新奇感，这种关心可能只停留在内心里，表面上看，似乎在回避与异性接触，但内心却在关注异性，对异性作出评价与比较，关心自己在异性心目中的形象，喜欢与异性亲近，并为之感到心情愉快，男生在一起议论女生，女生在一块，也喜欢谈论男生，互相交换对异性的看法。

这一时期，我们都显得特别活跃，爱表现自己，男生不时会作出英雄的举动，来搏得女生的好感，女生越发地注意起修饰打扮，说话走路的姿势也较以往更为讲究，更为女性化，待人处事也显得腼腆，热衷有异性参加的集体活动，而且在活动中尽力发挥出自己的最佳水平。

这种男女生之间彼此愿意接近，互相吸引的心理，是我们青春期性心理发展的阶段，女生要注意与男生交往的尺度。

三、异性迷恋期

随着性心理的进一步发展和社会上各种信息的不断刺激，在异性的互相接近和彼此吸引中，青少年希望接近的愿望更加猛烈，许多人都会自觉或不自觉地憧憬未来的生活，遐想与异性在一起的生活情景，以求得感情上的满足，有的谈起恋爱来，有的陷入“单相思”，受到感情的缠绕，引起无穷的烦恼，我们认识了这种心理特点后，就要主动调节自己的情感和行为，要加强用理智对情感的调节，情感是洪流，理智是堤防，洪流冲破堤防，是要泛滥成灾的。

心理健康的教育教案2

教学目的：

使学生知道意志是什么，初步体验到意志对获取成功的意义和作用。能够向榜样学习，做好一定的心理准备，迎接困难，在战胜困难的过程中锻炼意志。

教学过程

（一）导入

同学们，我们每一个人都期待成功，但不是所有的人都能成功。成功的保证是什么呢？请听配乐故事，“加林查终于成功了”。

（二）学文明理

1、分析加林查成功的原因

A、想一想：加林查为什么能成功？亿成功靠的是什么呢？请你再读一读故事，从选择题中能不能找到笑容。

B、议一议，分小组议论，看看你们的想法是不是一致，为什么会这么认为，要说出理由，每组派代表发言。（引导学生认识加林查的成功，是意志努力的结果。）

小结：通过我们的共同分析，我们不能看出加林查之所以成为一名超级球星，是因为他从小就想当一名足球运动员，有了明确的目标，在实现目标的过程中，他努力克服自身的各种困难，每天坚持练习，最后终于成功了，成为一名超级球星。从这个故事中，同学知道了意志是成功的保证。（边分析边板书，最后板书课题）。

2、体验意志是成功的保证

A、示范体验：请6名学生分别示范各种动作，闭幕式提示安全要求。

B、学生自选体验：分组进行，单行组做动作时，双行组保护并计时；双行组做动作时，单行组保护并计时。

（三）活动明理

1、极限挑战竞赛。选一二种动作进行比赛，比赛优胜者教师给予鼓励，并请优胜者谈谈成功的体会和感受。小结：通过游戏活动，同学们体验到了要成功就要克服困难，克服了各种困难，才能磨炼我们的意志，使我们越来越坚强，意志是成功的保证。

2、生活中的你是怎么样克服困难走向成功的？

A、说廉洁自己在学习方面克服困难取得进步的事例；（提示：做难题、提高成绩、练字、读书）。

B、说说自己在生活方面克服困难取得成功的事例：（提示：学骑车、学做饭、学做家务、做小制作）。有几个事例，就涂几颗五角星，鼓励自己继续努力。

3、评评、议议：

A、分小组讨论几个事例，想想如果是你该怎么办？

B、小组代表汇报，教师适时引导，提高学生解决具体问题的能力。小结：意志力要自觉培养，从生活、学习中的小事磨炼，天长日久，意志更坚强，成功也越多。

4、找找学学，从榜样身上你能学到更多的东西，可课后做。

（四）教师总结

心理健康的教育教案3

活动分析：

二年级的小学生，正处于自我意识发展的一个上升时期。经过了一年的学习生活，学生体验到成长和荣誉，也会经历一些挫折和失败，因此，很多学生容易产生自我认识不全面，自我评价偏颇的现象，这对于儿童来说，是很不利的。本次辅导活动，针对学生的这一现象，首先让学生看到“我不行”和“我能行”两个具体形象的对比，并引发讨论；然后通过各种方式让学生找到自己的长处和优点，赞扬自己，让学生体会到自己是能干的，能做好很多事情，从而培养自己的自信心。

活动目标：

1，了解学生自我认识的程度，引导学生学会积极评价自我的方法。

2，帮助学生了解自己的长处和优势，并学会正确看待自己的优点和缺点。

3，通过活动引导学生树立自信心。

活动重点：

帮助学生肯定自己积极的方面，引导学生充分发挥自身的长处。

活动难点：

提高自我理解，自我评价的水平，增强学生前进的信心。

活动准备：

- 1, 了解学生自信的程度及学生的长处。
- 2, 了解学生与学生之间的相处情况及看待同学优缺点的态度。适合年级：二年级

活动过程：

一、课件导入：

1, 课前互动：瞧，大家的桌面整洁，书本摆放整齐，坐姿端正，精神抖擞。（教师伸出大拇指）小朋友们，你真棒！

看看同桌，他坐得怎么样你要怎样夸夸他（向同学伸出大拇指）某某，你真棒！

听到表扬，心里高兴吗无论我们做什么，得到别人的表扬，我们心里肯定很高兴。但也有很多时候，我们也会做得不好，会失败，当你失败的时候，你心里又会怎么想呢

2, 教师过渡语：有两位小朋友，一个叫"我能行"，还有一个叫"我不行"，我们一起来看看，他们是怎么样面对自己的成功与失败的。

3, 角色扮演：《我能行和我不行》

我能行：小朋友们，你们好，我的名字叫"我能行"。

我不行：小朋友们，你们好，我的名字叫"我不行"。

我能行：我是一个能干的小朋友，我朗读课文可棒了，经常得到同学的称赞；我会帮爸爸妈妈做家务，我会照顾邻居家的小弟弟；我还是一个很喜欢旅游的人，爬山，游泳，样样都难不倒我。

我不行：可我什么都干不好，做事总不成功。写作业时，老是会有错误；帮妈妈洗碗不小心打破了一只碗，被妈妈批评了一顿，真不高兴；本来唱歌是最拿手的，可一到台上，心里就紧张，连歌词都忘了，唉，我这人，做什么都不行！

我能行：其实我也有遇到困难的时候，但我总是想，我肯定行，我准能做好这件事！有时候，虽然事情并没有做得很成功，但我想，我已经认真去做了，已经是尽了自己最大的努力，所以我仍旧很高兴。（蹦蹦跳跳地下场）

我不行：有时候，我也会得到大家的赞扬，但那又有什么呢，比我做得好的人多的是呢（垂头丧气地下场）

4, 小组讨论交流：这两个小朋友的情况，你遇到过吗你觉得自己有些像谁呢

二、找一找，说一说

1, 教师过渡语：其实，我们每个人都能做很多事情，只是有时候，可能你认为有些事情太小，不值一提。请认真想想你会做的事情，你会发现，其实你是一个很能干的人呢！

2, 和同桌说说你会做这些事吗

(1) 我会洗红领巾，也会洗手帕，袜子。

(2) 我会补书，也会包书皮。

(3) 我会弹琴，画画，打电脑等等。

(4) 我会整理房间。

(5) 我会自己叠被子。

3, 教师引导：你还有哪些能干的本领，和大家说说，或者表演一下，好吗

4, 请学生现场表演自己的特长。

三、小品：小明真的是"我不行"吗

1, 教师过渡语：在生活中，有些人像"我能行"一样能看到自己的优点，有些人就像"我不行"，他看不到自己的优点，认为自己一无是处，请看小品《小明真的是"我不行"吗》

2, 小品表演。

小明真的是"我不行"吗

小明长得很高大。劳动课，重活，脏活都他干。可是上课时，小明总是爱搞小动作，看窗外的风景。每次作业，他总做错，考试成绩也不理想。你认为小明真的没用吗

3, 讨论：

(1) 小明真没用吗

(2) 那小明做什么事情最棒

(3) 给小明提提意见：他哪些地方需要改正

4, 教师引导：在我们班中，有些人大胆地夸了自己，真棒！可有些同学像小明一样，看不到自己的优点，请同学们帮他们来找一找优点好吗

5, 请这部分同学再来夸夸自己，同学之间相互夸一夸。

四、活动：自信奖状

1, 在我们的生活，学习中，有很多同学会遇到许多不尽人意的事情。因此，我们不开心，心情沉重。那么，我们应该怎么样帮自己呢

2, 讨论：遇到下面这些情况，你会怎么做

(1) 下雨了，路很滑，你摔了一跤。手摔破了，衣服也脏了，你会试着去：

(2) 上课了，你打瞌睡了，没把老师的话记住，下课了，你会试着去：

(3) 你写的字总得不到老师的小红花，你该：

3, 交流：你认为在日常的学习生活中，自己哪件事能做得最好，给自己发一张奖状。

4, 小组里分享各自的自信奖状带来的快乐。

五、小结

生活中的每一个人，不可能只有优点，没有缺点，也不可能只有缺点没有优点。重要的是有了缺点要正确对待，要让自己有一份好心情；当然，有了优点也不要骄傲，要化作前进的动力。希望我们都能像"我能行"一样，做事有信心，经常对自己说一句："我能行，我真棒！"

来，大声对自己说（对自己伸出大拇指）：某某，你最棒！

更多 教案 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/jiaolan/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发