

# 有关于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/95808.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

## 有关于心理健康的教育教案

作为一名辛苦耕耘的教育工作者，通常会被要求编写教案，教案是实施教学的主要依据，有着至关重要的作用。快来参考教案是怎么写的吧！以下是小编帮大家整理的有关于心理健康的教育教案，仅供参考，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，现在我们把这些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期性生理——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

## 设计意图

情绪管理是心理健康中不可或缺的一部分。在日常生活中，每个人都会受到一些负面情绪的困扰，如生气、难过和害怕等等。孩子由于年龄小，往往不会向大人正确地表达自己的情绪情感，也不能很好地自我化解。当孩子处于害怕这种情感状态中时，我们往往简单地告诉孩子“要勇敢”，而对于孩子为什么害怕，害怕时怎样做才可以让自己“不害怕”却少有关注。

本次活动借助于绘本《我好害怕》中的小熊，告诉孩子：每个人都会有害怕的情绪，不要担心，不要觉得难为情；鼓励幼儿讨论如何让自己远离害怕，从而帮助他们学会化解这种情绪，树立自信心。

整个活动，我让孩子依据自身的经验，说出害怕的感觉，并想出办法，让自己不再害怕，最终体验到“我不害怕”的成功和快乐。

## 活动目标

- 1、知道害怕的感觉人人都会有。
- 2、能够想办法消除害怕的心理，学会战胜害怕。

## 活动准备

- 1、绘本《我好害怕》。
- 2、情景，事先让幼儿和家长合作记录下自己最害怕的事物或场景。

## 活动过程

### 1、小熊的害怕

看看谁来了？小熊脸上是什么表情？它有多害怕呀？猜猜小熊可能遇到了谁？可能发生了什么事情？（猜测。）

活动实录：小熊来了。它很害怕。小熊可能遇到怪兽了；它可能遇到大灰狼了；有大老虎想吃它……

揭示谜底：遇到什么了？

活动实录：是一只大狼狗。它在汪汪汪地叫。

提问：这是什么时候？听，这是什么声音？你听到这个声音有什么感觉？

活动实录：天黑了。是风的声音。很冷，很害怕。

小结：是呀，遇到恶狠狠的狗时，小熊会害怕；天黑了，一个人在家，小熊心里也很害怕。

### 2、我的害怕

有的宝宝把他们的害怕都画了下来，我们一起看看。如果有你画的害怕的场景或动物拿过来，跟旁边的伙伴说一说。（幼儿讨论。）

你害怕的是什么？为什么会害怕？害怕的时候你心里是什么感觉呢？

活动实录：我害怕大灰狼，因为大灰狼会咬我们。害怕的时候很不舒服。

还有谁也是害怕这种很厉害的动物的？

活动实录：我怕的是老虎，我怕的是蛇。

你怕火，为什么呀？

活动实录：因为火会烧伤我们的。

你们为什么害怕这些东西呢？（水、电、刀。）

活动实录：大的水会把我们冲走，房子也会冲走的；用剪刀时不注意会剪到手的；这是插座，有电。

你害怕的又是什么呢？为什么？还有谁也是害怕这种很响的声音的？

活动实录：我怕打雷，会有轰隆隆的声音；我怕的是气球爆炸的声音。

看看他害怕的.是什么？为什么？

活动实录：打针，因为打针很疼。

小结：每个人都会害怕。害怕是种冷冷的、紧紧的、不舒服的感觉。害怕时我会哭，我会躲起来。你喜欢这种害怕的感觉吗？

### 3、我不害怕

#### （1）讨论

怎样才能让我们不害怕呢？（看图片，一一对应想办法。）

动物：遇到这些凶猛的动物时，我们可以怎么做呢？

找警察帮忙：躲起来；赶快跑回家。

水、火、电、刀：这些东西我们在生活中都会用到，但是一不小心就会受伤，怎么做呢？

小心点；不玩儿。

声响：像这样突然发出很大的声音时，我们可以怎么做呢？

捂上耳朵不听；让妈妈抱抱；搭积木不听。

边说边进行记录。

小结：遇到凶猛的动物时，我们可以离它远一点，保护好自己；像打雷一样有很大的声音时，我们可以捂上耳朵，也可以找些事情做一做。而水、电、火、刀等，我们要小心使用哟！

## (2) 情境表演

你怕不怕打针呀？打预防针能让我们的身体变得棒棒的，能不能因为害怕我们就不打针了呢？怎么做才能让自己不害怕呢？

活动实录：有的幼儿怕，有的不怕。打针的时候不看；打针的时候我就趴在妈妈身上。

我们一起来学学打预防针的样子：袖子卷一卷，手臂弯一弯，脑袋歪一歪，告诉我自己，我不怕，我不怕，我不怕！

今天护士阿姨要给宝宝们打预防针，你们准备好了吗？

小结：原来有些害怕的事情，我们可以躲起来，可以做其他的事情，但有的害怕，像打针我们是必须要战胜它。

## 4、小熊不害怕

你们都想到了好办法，变成勇敢的孩子了，小熊有没有变得勇敢呢？我们一起来看看小熊想到了什么办法。

活动实录：它抱了个小熊玩具；它趴在奶奶肩膀上；它在看书。

现在小熊脸上是什么表情呀？小熊很开心，因为它知道害怕的时候该怎么做了！

今天一下子面对那么多不认识的人，老师心里也有点害怕，你们愿意帮我变得勇敢一些，一起去和客人老师打打招呼、抱抱客人老师吗？

评析：教师以弱者的姿态激起孩子们的勇气，孩子们都主动与周围陌生的老师拥抱、打招呼，活动在融洽的氛围中轻松结束。

## 活动反思

本次活动紧扣“我好害怕”——“我不害怕”进行设计和实施。在目标的制定中，首先是让幼儿知道害怕的感觉人人都有，同时鼓励孩子勇敢地面对害怕和战胜害怕。

为了实现这样的目标，为了能够让活动符合小班幼儿的年龄特点，我从孩子们事先记录的害怕中进行了适当的筛选，选择一些能够引起孩子共鸣的记录内容，如凶猛的动物，打雷等突然发出的声响，生活中的火、电以及打针，这样将孩子们害怕的内容进行适当归类，一是能够充分调动幼儿已有的经验，鼓励幼儿围绕生活经验进行谈话；二是在寻找战胜害怕的方法时便于幼儿有针对性地解决问题；三是引起幼儿情绪体验和共鸣。

在实施的过程中，孩子们能够积极主动地进行猜想和讨论，大胆地说出自己的观点。从画面、声音到情境的配合，让孩子体验害怕的情绪和战胜害怕后的成功。在活动中，我着重让孩子多说说自己心里的感觉，用两个不同表情的图片分别表示害怕和高兴，利用这两个表情激发幼儿要战胜害怕的兴趣，让孩子通过看图示，知道当害怕时运用一些方法，我们的心情就会变得轻松，不再那么害怕了。

在孩子们讨论的过程中，我听到了很多答案：如有的孩子说遇到凶猛的动物时可以靠着爸爸妈妈，有的孩子说不能玩水、火、电、刀，使用时要很小心，还要提醒妈妈小心一点，打雷的时候可以捂上耳朵，可以听音乐等等。孩子们能够面对自己的害怕，并想出适合的化解办法。

在情境表演打针的过程中，有的孩子一开始就很勇敢地站出来，有的孩子一开始不敢，在部分小勇士尝试的同时，配上几句朗朗上口的儿歌：手臂弯一弯，脑袋歪一歪，大声说一说，我不怕，我不怕，我不怕！这时候，刚开始退缩的孩子中也有的勇敢地站了出来，当孩子们都完成了打针过程时，一个个都笑了。最后当我们的孩子主动与陌生的客人老师拥抱时，我看到了孩子们充满勇气的一面，体验到了他们的快乐的同时我也充满了快乐。

### 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/jiaoan/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发