

2023年健康从心开始班会教案(模板5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

健康从心开始班会教案篇一

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

通过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的氛围。

摆正心态，圆我大学梦

10级平面设计2班全体学生

12月1日

待定

精美礼品、音响等

(一)活动前期工作：

申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二) 活动开始:

(1) 支持人讲话, 请班主任为这次活动做重要讲话, 宣布活动开始。

(2) 请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3) 文字接龙。以宿舍为单位分组, 进行语言传达。让同学在集体中感受到快乐, 增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

学小猫、小狗等小动物叫, 唱歌, 跳舞等】

(5) 请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

(三) 心理测验:

(心理健康测试表另外附件)

(四) 请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

约35元。

10级平面设计2班班委

二〇一〇年十一月二十四日

健康从心开始班会教案篇二

健康心理、身体

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身

体健康的辩证关系。

学生心理状况的分析

设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

(一) 导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么？

备选答案（健康、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等）

组织形式：小组讨论、汇总（学生发言后教师总结如下）：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自己健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢？人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢？联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

(二) 研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对抗疾病的抵抗能力等。

(1) 心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

(2) 心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

(3) 心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

3、中学生心理健康的内容和要求：

(1) 自觉——心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标。

(2) 自持——心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

(4) 自爱——心理健康的学生对自己的生理特征，心理能力及自己与周围现实的关系有的认识，个人的理想、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不欣赏，也不自惭形秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病，智力能力的水平高低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

(5) 自尊——心理健康的学生尊重自己也尊重别人，乐于与

人交往，能与周围的人保持良好的人际关系。对老师、长辈尊敬、有礼貌，对同学信任、互敬、互爱、互助、互让，对儿童和残疾人表现出同情、尊重、爱怜和热心帮助。

(6) 自强——心理健康的学生自信自己的存在会对社会、对人民有价值，有意义。因此，确定远大理想，为了实现自己的理想，能从自己的实际出发，制定切实可行的生活目标，努力把自己锻为德智体美劳各方面全面发展的人才。

(7) 自制——心理健康的学生有和法制观念，遵守社会公德，行为规范及，遵守学校纪律，个人服从集体，服从社会，能约束自己的行为，不断改正缺点，使自己的行为规范化、社会化。

(学生分组讨论、汇总)

(焦虑、害羞、、忧郁、、孤独、自卑、嫉妒等)

4、常见心理异常及分析：

(1) 焦虑：

资料：某学生平时成绩很好，但一遇到重要考试，就会出现心慌、心痛、失眠等现象，考试就考不好。这就是过度焦虑的现象在作怪。

焦虑是一种紧张、压抑的情绪状态。每一个人在不同程度上都有过体验，学生的焦虑多数来源于学习情境，学生面临升级，毕业，升学考试，自己又没有十分的把握，就会产生焦虑，这是正常的，人人都会有的。对于大多数学生来说，没有焦虑或焦虑过高，时间过长都不好，短时的低焦虑能促进学习，如考试期间，有点儿心理压力，紧迫感，会约束自己努力复习功课。当然过度的焦虑会表现出过分的担忧，可以表现为心慌意乱，烦躁不安，易发脾气等，许多焦虑者在发

作时常伴有的种种不适感，如心慌晕厥，胸闷气急，恶泻等现象，而体格检查却未见各器官有什么病变。那么如何克服焦虑呢？焦虑时可以放下手中的事情，去参加体育活动把心中的焦躁为身体能量排出体外，也可以把心中焦急烦恼的事情写下来或倾诉给朋友听，来缓解自己的情绪。

（2）抑郁：

资料：据世界卫生组织[who]最新统计，全球目前至少有2亿人患有抑郁症，抑郁症患者常伴有痛苦的内心体验，是世界上最消极悲伤的人，号称“第一号心理杀手”。

典型人物：林黛玉是一种不良的情绪状态或，轻时心情沉郁、无精打彩，自觉脑力迟钝，肢体乏力，不愿参加各种活动，对自己的能力估计太低，对一点困难也无法克服，因而显得十分消极和悲观，严重时表现为极度的愁闷伤感，忧心忡忡，甚至终日饮泣，自愧难以为人，生不如死。长期的抑郁也会造成身体及生理上的不良反应，如缺乏食欲，失眠，容易疲倦，外表略有弯腰驼背姿势。那么如何克服抑郁心理呢？可多参加文娱、体育活动，在文体活动中忘情的说笑，从而使心情变得愉快；也可多与好友谈心，把不良的抑郁情绪得以疏泄；也可多参加班级集体活动，通过活动的成功增强自己生活的信心，同时感受集体的温暖和力量，增强生活的动力，从而减轻情绪上的抑郁状态。

（3）嫉妒：

资料：典型的东方式嫉妒具有“嫉贤妒能”的特点，怀有嫉妒心理的胸较为狭小，目光狭隘而短浅。但不是只有这种心理状态的才会有嫉妒心理，其实每个人都会有嫉妒心理的体验。典型事例：负荆、既生瑜何生亮、庞涓与孙宾的故事等。

嫉妒是一种不正常的心理状态，是对他人的才能、地位强于自己时引起的一种怨恨，嫉妒的心理是想尽办法、对方，而

不是使自己卧薪尝胆，奋发努力，设法赶超。因此嫉妒是人际交往的一种障碍，嫉妒不仅害人同时也害己，轻者压抑，不舒服、不痛快、情绪低落，重者可以导致失常，嫉妒者内心常痛苦的，有时是嫉妒目的没有达到而痛苦，有时会为达到目的而受的而痛苦，由此可见，嫉妒自己的品德，自身形象，自己的学业，人际关系，也自己的身心健康。如何来克服嫉妒心理呢？首先是化嫉妒为动力，相信自己有充分的实力能超越对方，有了这样的心理状态就会把不能对方强于自己的嫉妒心理变成奋发图强的动力。其次开阔眼界，转移注意力，平衡心理。

综上所述，心理健康与身体健康是互相依存、互相促进的。心理健康是身体健康的支柱，身体健康是心理健康和社会交往健全状态的物质基础。这几个方面是紧密联系，相互影响的。一个人若是身体健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其它两个方面。而心情不好或社会交往不正常或在群体生活中关系紧张，也会在一定程度上影响身体健康。

因此，要和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的状态和健全的社会交往。

（三）质疑答疑：

（学生可根据本课内容进行提问，教师引导学生进行讨论并解答。）

（四）作业布置：

- 1、试分析自己的心理状况，谈谈怎样调整自己的心理状态？
- 2、某学生在考试时作弊，试分析该生的心理状况？

健康从心开始班会教案篇三

考试失败后的心态调整

八年级(2)班班主任

：初二(1)班教室-

：培养学生勇敢面对激烈竞争的良好心理素质，引导学生正确对待考试，激励他们努力学习科学文化知识，确定个人的奋斗目标。

：用调查问卷的形式列出同学们对考试的心态，查找出解决问题的资料，以主题班会讨论。

(主持人)在每一次的考试过后，我们总有不同的感受，可以说有人欢喜有人愁。请同学们分小组讨论在三月考之后自己的感受。

(主持人点评)个人只有自珍自爱，才能战胜自我，超越自我，才能实现自身的价值的最大化。

(主持人点评)这个故事说明了做任何事都需要有良好的心态才能成功。

：通过这次主题班会，希望同学们能够以良好的心态对待每一次的考试，为即将到来的期中考作好充分的准备。同时，为了祖国的腾飞，个人的发展，我们应做到：在学习中思考，在思考中发现，在发现中成功，一起为祖国的未来献一份力。

这次的三月考成绩出来后肯定是有人欢喜有人愁，我们如何面对呢?现在我们小组之间讨论一下你是如何调整考后的心态的!

(同学讨论中)

(讨论结束)

同学1：我会总结一下过去的学习情况，看看自己哪些地方不足需要改正。

同学2：找同学聊天。

老师：很好的方法啊!!那么，同学们心目中又是如何看待考试的呢？

同学3：考试就像一场球赛，有欢天喜地，又有失败悲哀，老师.父母是球迷，正因为有他们，考试才会显得有意义，失败不是考试的悲哀，而是它本身的魅力，因为有失败，才会有胜利的欢乐，让我们勇敢面对考试，用球赛的激情对待考试。

同学4：考试就像一个秉公执法的法官，一次次的宣读法庭的宣判，一次次慰藉胜诉者的付出，一次次打击败诉者的心灵，只要我们努力，我们肯定能通过高中时代最后一次审判——高考。

老师：同学们对考试的比喻真的很恰当，很贴切!那现在让我们一起来分享两个故事!

同学们，这两则故事说明了什么?启示了什么呢?现在小组讨论一下!

(同学讨论中)

(讨论结束)

同学5：失败不要紧，最重要就是从失败中站起来。

老师：谢谢!现在让我们重新来认识考试!(看屏幕)

- 1) 考试就像人生，在一次次的突破中品尝着酸甜苦辣。
- 2) 考试带给我们的将是不断挑战自我和超越自我的痛苦和欢乐。
- 3) 在人生中，不要把成功的尺度定的太高，也不要把成功看得过于神圣，否则，我们就会对人生失却一份应有的信心，而对困难，我们会望而却步。

失败并不意味着我们是失败者，他只是意味着我们尚未取得成功；失败并不意味着我们一无所获，他只是意味着我们得到了教训；失败并不意味着我们声誉下降，他只是意味着我们面临新的挑战；失败并不意味着我们无能，他只是意味着我们应该注意学习方式；失败并不意味着我们愚蠢，他只是意味着我们还不够完美；失败并不意味着我们失去一切，他只是意味着我们可以重新开始；失败并不意味着我们应该退却，他只是意味着我们要有更顽强的毅力；失败并不意味着我们达不到目标，他只是意味着我们将用更多的时间去实现目标。

我相信同学们一定能够在失败中总结经验，吸取教训，最终必定能够获得胜利的！现在让我们拿起手中的宣言，高声地朗读。

(全班齐声朗读宣言)

通过这次主题班会，希望同学们能够以良好的心态对待每一次的考试，为即将到来的期中考作好充分的准备。同时，为了祖国的腾飞，个人的发展，我们应做到：在学习中思考，在思考中发现，在发现中成功，一起为祖国的未来献一份力。

室内或室外

讨论、游戏

不论我的现状如何，我选择尊重自己生命的独特性。

(此活动要点：人人都重要)。

缘起：我们在做心理咨询的过程中发现，表面上看来，现在的青年学生都自视很高，但深入他们内心就会发现，他们对自己的评价总是在自卑与自负这两个极端摇摆，尤其更容易停留在自卑这个点上。一个人总是自责，不敢给自己提高要求，这是因为他缺乏自我接纳；一个人总是埋怨别人，不能接纳他人，其根源也在于他缺乏自我接纳；而一个人不仅能善待自己，也能善待别人，关键在于他能够接纳自己。为此，设计了这次主题班会。

1、大家怎样理解自我接纳？自我接纳是人天生就拥有的权利，并非要有突出的优点、成就或做出别人希望的改变才能被接纳。

2、有多少人能接纳自我？

3、自我接纳会妨碍成长吗？以往的咨询经验使我们知道，不少同学存在一种误区，担心自我接纳会使自己不思进取，甚至会认为自我接纳=自暴自弃。

4、有效实现自我接纳的方法

4.1 停止与自己对立。告诉大家：“停止与自己对立”是指停止对自己的不满和批判。不论自认为做了多少不合适的事，有多少不足，从现在起，都停止对自己的挑剔和责备，要学习站在自己这一边，维护自己生命的尊严和价值。

4.2.1 做出补偿，以弥补自己的错误造成的损失；

4.2.2 不二过，也就是一个错误不犯两遍。

4.3 停止否认或逃避自己的负性情绪

4.4 无条件地接纳自己

5、请大家讨论怎样才算不止于接纳，怎样才可以更好地成长。

给大家的建议是：

5.1 以建设性的态度与方法对待自己的弱点和错误

5.2 尽可能扬长避短、发挥优势，不到万不得已不必取长补短

6、班主任做总结引导：如果我们能够学会真诚地接纳自己，就会很自然地去接纳别人。

健康从心开始班会教案篇四

为提升学生身心素质，对学生进行身心素质教育，帮助学生正确认识自我、悦纳自我、超越自我；引导学生了解心理知识，疏通心理瘀积，预防心理疾病，提高心理素质，促进学生健康成长和全面发展，为建设和谐校园做出积极贡献。

商学院20xx□20xx级全体同学

主办单位：黄冈职业技术学院

承办单位：商学院

群贤阁

1、本活动分为初赛和决赛，采用评分淘汰制

2、各班开展主题班会，由评委进行打分，分数靠前的6个班

进入复赛

3、复赛评选出一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名

4、另再评选出一名最佳创意奖

2、班会时长为45分钟

3、班会内容不限，但须符合大学生积极健康的形象

1、主题突出、立意鲜明、具体，紧紧围绕主题组织班会内容，各部分时间分配合理（班会时间45分钟左右）。（20分）

2、具有教育性，班会的内容有利于促进学生正确的认知、情感、态度、价值观的形成，注重学生主体精神的培养。（20分）

3、具有实效性，班会的形式新颖活泼，丰富多彩，为学生所喜闻乐见，学生积极参与，乐于体验，精神饱满，气氛活跃。（30分）

4、具有艺术性，班会准备充分，会场布置得当，教师、学生的仪表、举止、语言得体。（10分）

5、具有创新性，班会的形式、方法上有合理创新。（20分）

商学院团总支学生会

女生部

20xx年7月7日

健康从心开始班会教案篇五

当我们踏进大学校园，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流；有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标；有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日的到来，同时在全校范围内普及心理健康知识，号召更多同学关注心理健康问题，让同学们有更多机会了解自己，认识自己，正视自己的问题，帮助同学们排除心理困扰，减轻心理压力，增强大学生的心理素质，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围。

5月25日

建筑学1，2班团支部

这次活动主要分为两部分，第一部分是前期的活动宣传，第二部分则是班会具体内容活动。

9#508教室

辅导员、建筑学1，2班班全体学生

1、活动宣传：把全班同学分成四组，每个小组各组织出一期以“大学生心理健康”为题的手抄报，介绍心理健康知识，进行学生心理问题的探讨。

2、班会活动：

(1) 主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的。

(2) 把前期各小组的“大学生心理健康”手抄报拿出给全班同学欣赏，由同学们来共同讨论学习，并评价出的作品，给予该小组成员奖励。

(3) 请同学（3—5人即可）发言，谈谈对于大学、班级的想法和认识。并谈谈自己在平时生活中的遇到的问题，自己是怎么解决的，同时有哪些是自己解决不好的，说出来大家一起讨。