

# 2023年青春期心理健康教育班会教案反思 (汇总5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。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。

## 青春期心理健康教育班会教案反思篇一

1. 理解绘本内容，能用语言表达自己的理解和自己喜欢的游戏；
2. 会用简单的语言表达自己的请求、愿望、感情和需要等；
3. 借助绘本内容引发大家勇于表达。

1. 解绘本内容，能用语言表达自己的理解和自己喜欢的游戏；
2. 会用简单的语言表达自己的请求、愿望、感情和需要等；

活动准备绘本图片

一、出示图片，引入出题。

(一) 引导语：呀！这是谁？她这是怎么了？

幼儿a□这是小朋友

幼儿b□她不开心了

幼儿c□她好像在哭

幼儿d□她是被批评了么？

## 二、倾听绘本，理解内容

（一）引导语：那我们一起来看一看这位小朋友到底怎么了。

（二）播放绘本图片，教师讲述绘本。

（三）对绘本内容进行讨论。

1. 引导语：刚刚图片中的小朋友发生了什么？

幼儿a□她做错了事情，但是她不敢说出来

幼儿b□她尿床了，不敢告诉老师

幼儿c□她把秘密藏在肚子里面，所以肚子不舒服

幼儿d□她最后说出来了，肚子就好了，老师好像喜欢她的

2. 引导语：原来是这样，如果是你们遇到了这样的事情，你们会怎么做？

幼儿a□有什么事情就跟老师说，不然会难受

幼儿b□有什么就说出来，不害怕

幼儿c□我会勇敢的说出来

幼儿d□我会跟老师说我裤子湿了，要换裤子

3. 小结：哇塞！你们真棒！好勇敢呀！所以我们有什么事情要勇敢的跟老师说，不要害怕，做一个棒棒的小朋友！

### 三、我敢说、我会说

#### （一）我的好朋友

1. 引导语：我的好朋友是小白，我喜欢和她一起跳绳；你们的好朋友是谁？你

喜欢和她做什么？

幼儿a□我的好朋友是桐桐，我喜欢和她一起玩滑滑梯  
幼儿b□是睿睿，我们喜欢玩奥特曼

幼儿c□我喜欢和东东一起玩皮球

幼儿d□我最喜欢跟瑶瑶一起玩大鱼吃小鱼的游戏了

#### （二）勇敢的我

1. 引导语：等会我们就要去外面玩游戏了，你们有什么想要跟老师说的么？

幼儿a:老师，我喜欢玩滑滑梯，我们可以去玩滑滑梯么？

幼儿b□老师，我想玩沙子  
幼儿

c□老师，我想玩羊角球

幼儿d□老师，我想去玩转山洞，可以吗？

2. 教师小结：你们看，你们说出来了老师就知道你的想法了，如果不说出来老

师就不知道原来你们喜欢玩那些游戏，勇敢说出来的小朋友真棒！  
幼儿a□老师，我敢说

幼儿b□老师，我也敢说出来四、活动结束

现在我们一起找到我们的好朋友拉拉手排队去玩游戏吧！

活动过程流畅，内容由浅入深，整个活动能达到活动的目标；一开始出示图片导入主题引起了小朋友的好奇和思考，就有了后面的一起去探索、讨论、解决问题，一步步的深入学习内容，让小朋友懂得有事情事情要勇于说出来；但活动过于简单，如果再加入一些互动小游戏会有更精彩的效果。

## 青春期心理健康教育班会教案反思篇二

- 1、通过阅读绘本、讨论，懂得害怕是人的一种正常反应。
- 2、能够积极寻找解决害怕的办法，提高调节消极情绪的能力。
- 3、鼓励幼儿大胆表达与表述。

《我不会害怕》课件

### 一、游戏引入：

——小朋友们早上好，讲故事前我们来做个游戏吧。《谁最像》我来说你们来表演。

——微笑、哈哈大笑、惊讶、生气、害怕。（幼儿表演，可单独示范）

——开心、生气、害怕都是我们的情绪。你害怕过吗？遇到什么事会害怕？（下雨天打雷、打针、一个人睡、一个人在家、黑天……）

——害怕的时候，你会怎么办？（躲起来？鼓足勇气试一试？）

——小朋友都会有害怕的时候，有各种各样的原因会让我们害怕，害怕是很正常的。

——今天我们一起去看小兔家看看它有没有害怕的事情，它怎么解决的。

## 二、阅读绘本：

——（图一）小毛兔的心脏怎么跳出来了？你害怕的时候是不是也有这种情况，心里好像有许多小鼓震天响？咚咚咚的？好像要跳出胸膛。

——原来小毛兔也有害怕的事情，它害怕什么呢？

——（图二）谁来告诉我小毛兔怕什么？（黑）

——你怎么知道的？（拿着手电筒、抱着娃娃）

——还会有什么事让小兔害怕呢？（图三）

——它害怕蜘蛛，可是你们看，蜘蛛咬得到他吗？你是怎么看出来的？这么小的蜘蛛有什么好害怕的，没咬就害怕了，其实是小兔自己想像的，你不靠近蜘蛛他就不会咬你。

——（图四）除了黑夜、蜘蛛，小毛兔还会怕什么吗？图上是什么啊？（爸爸在批评小毛兔）

——灰兔爸爸在批评小毛兔？为什么要批评他？还有什么事情爸爸会批评他？你知不知道小毛兔怕什么？是怕爸爸批评还是怕爸爸不爱他？爸爸真的会不爱他吗？其实是小兔自己想的。

——除了这些还会有什么事情让小毛兔害怕呢？

——（图五）请小朋友说一说晚上小毛兔家里发生什么事？

——晚上一个人呆在房间了，小毛兔以为看到了怪物，非常害怕。真的是怪物吗？其实是小毛兔自己想的。

——小毛兔害怕好多事情，可是它不愿意这样，他要变勇敢。于是它想了好些办法，我们一起来看看这些方法好不好。

——小毛兔钻到床底下，这样它还会害怕吗？（图六）

——小毛兔还有别的办法呢？（图七）谁能认识图上的几个字？（帮帮我）向他人呼救，请别人帮忙解决问题，这样就不会害怕了。

——看看小兔的第三个办法吧？

——还记得小毛兔一个人呆在房间里好像看到了怪物，实际上是什么呢？（图九）打开灯，看清楚，我不会害怕。

——小毛兔想了那么多的好办法，它还会害怕吗？他把自己打扮成怪物的模样，小兔不会害怕！（图十）

### 三、延伸

——小毛兔想了好多方法让自己不害怕，如果你遇到害怕的事，你会怎样让自己不害怕？（幼儿思考讨论方法，个别回答。找妈妈爸爸保护我等等）

——老师希望每个小朋友都是勇敢的，可是有时候害怕也是非常需要的，害怕能让我们避开危险的地方，比如害怕火灾，我们就不会去玩火，害怕溺水，就不会独自去河边玩，害怕摔倒，就不会乱跑。但是，有些害怕是不必要的，那些都是人自己想出来的。

## 青春期心理健康教育班会教案反思篇三

1. 知道打架、骂人是一种不好的行为。
2. 能对自己进行评价，以此养成良好的行为习惯。

事先排练好表演情境、卡片

### （一）导入活动

1. 出示画有幼儿打架、骂人的卡片，请幼儿对照自己实际，对你曾经做过的事在卡片的方格中做上记号。
2. 请幼儿讲讲那是怎么回事，并评价自己做得对不对

### （二）情境表演

1. 引出故事情境表演《玩玩具的时候》，幼儿观看表演。
2. 提问：

（1）故事情景里的鹏鹏做得对吗？为什么？

（2）哭了的圆圆做得对吗？为什么？

（3）鹏鹏说因为圆圆先骂人，他才动手的，他这样做合适吗？

（4）鹏鹏说他只是轻轻地推了圆圆一下，不是打人，你认为就是这样吗？

（5）讨论：如果你是东东，看见了这样的情况，你会说些什么呢？会怎么做呢？

### （三）讨论

教师根据实际生活中的情境提问，并让幼儿展开讨论。

## 青春期心理健康教育班会教案反思篇四

1. 道每个人都会有害怕的时候以及害怕时应该怎么做。
- 2、知道害怕有时也会保护自己，了解缓解害怕情绪的方法。
- 3、初步积累情绪表达与调控的经验。

绘本《我好害怕》的ppi和反映生活情境的ppt[]开心、生气、哭闹、害怕4种表情娃娃，小熊布偶，4段不同风格的乐曲，家长讲述害怕经历的视频。

### 一、表情游戏，导入活动

- 1、教师逐一翻开背景板上的开心、生气、哭闹表情娃娃，引导幼儿说说、做做相应的表情。
- 2、请幼儿猜猜隐藏的表情是什么，幼儿猜过之后，教师翻开害怕的表情娃娃。

师：你有过害怕的时候吗？遇到哪些事情会害怕呢？

- 3、师：宝宝有害怕的时候，（出示小熊布偶）小熊也有害怕的时候，我们一起听听小熊遇到什么事情会害怕。

### 二、演示画面，梳理经验

（一）我会害怕，（播放绘本ppi第一幅画面）

- 1、师：小熊遇到了哪些害怕的事情？小熊害怕的时候想干什么？



2、师：小熊害怕的时候想哭、想逃跑、想要妈妈抱，你害怕的时候最想做什么？

## （二）大人也会害怕

1、猜猜爸爸、妈妈有没有害怕的时候。

2、播放视频，听爸爸妈妈讲讲他们害怕的事情。

3、小结：小熊有害怕的时候，宝宝有害怕的时候，大人也会有害怕的时候，我们都有害怕的时候，害怕没有什么丢人的。

## 三、情境体验，形成新经验

### （一）害怕的时候，我有好办法

1、师：有没有好办法让害怕的感觉好一些呢？

2、幼儿自由交流后，教师依次点击绘本ppt[]逐一出现缓解害怕情绪的各种方法，引导幼儿找到赶走害怕的好办法。

3、小结：害怕的时候可以向别人说出来，可以让妈妈抱一抱，可以找一个舒服的地方看图书，可以抱着喜欢的小毛毯或小布偶。

### （二）害怕的时候，我知道该做什么

1、教师逐一点击反映生活情景的ppt[]（夜里一个入睡觉，看到动画片里吓人的地方，妈妈接宝宝时来晚了，护士阿姨给宝宝打针的时候），引导幼儿说一说用什么办法把害怕赶走。

2、配上音乐连续播放ppt[]帮助幼儿梳理经验。

## 四、互动交流，拓展经验

1、师：害怕有时候也会保护我们，你相信吗？

教师边演示绘本ppt边讲述：有时候，害怕也能保护我，让我离凶巴巴的狗远一些，告诉我不能爬得太高，不能在汽车旁边玩耍，不能靠近火焰。

2、师：为什么说害怕有时也能保护我们？

小结：有时候，害怕会让我们离开危险的地方，让我们的身体不会被伤害。

## 五、快乐游戏，加深体验

1、和表情娃娃做游戏。教师交替点击ppt画面、分别出现开心、害怕的表情娃娃。当看到开心的表情娃娃、听到欢快的音乐时，幼儿尽情表现开心的样子；当看到害怕的表情娃娃、听到令人惊恐的音乐时，引导幼儿学做深呼吸，调节自己的情绪。

师：用力长长地吸气、呼气有什么感觉？

小结：害怕的时候如果用力长长地吸一口气，再长长地呼一口气、感觉就会好很多。

2、师：有很多办法会帮我们赶走害怕，回家后告诉妈妈，害怕的时候你知道做些什么。

## 青春期心理健康教育班会教案反思篇五

帮助中学生正确认识和对待青春期身心发展的特点，使其懂得自尊、自爱、自重、自强，形成一定的身心自我调控能力，能适应身心的变化。

1. 通过讲解或阅读，使学生认识情绪的与类型，了解中学生情绪发展的特点，认识青春期情绪发展中的特殊现象。

2. 通过自我情绪分析，使学生了解自己和他人的情绪状态，掌握情绪健康标准，使其学会情绪自我调节的方法，培养积极情绪，改变消极情绪，做自己情绪的主人。

中学生情绪发展的特点。

讲授课、讲授与训练相结合

一、讲读(教师讲解，学生阅读)

1. 明确什么是情绪?

在现实生活中，当我们与人或事打交道时，总会产生一定的态度，如喜、怒、哀、乐都是我们对客观物所形成的一种态度上的体验，这种体验，心理学上称之为情绪。

2. 情绪在交际中的作用。

(1)情绪与认识的关系;情绪由认识而产生，它比认识更具体，更真切，更强烈。

(2)情绪在现实交往中的巨大作用。

(3)情绪能让人互相了解，彼此其鸣，传递交际的信息，是人建立相互关系的纽带。

3. 情绪的不同表现形式。

(1)孔子认为，人有七情：即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。

(2)宋代名医陈无择的七情说：即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是世界上最早的情绪分类法。

(3)今天，按强度和稳定性不同，分为三种形式：心境、热情、激情。

#### 4. 情绪的特点及不同类型。

(1)情绪肉格性的特征；

(2)按复杂性，情绪可分为简单情绪和复杂情绪；

(3)按所起作用情绪分为增力性情绪和减力性情绪；

(4)按强度不同可分为强弱两种状态；

(5)按性质不同分为肯定情绪和否定情绪。

#### 5. 中学生的情绪特点。

(1)没有摆脱两极性，烦躁不安是其情绪的主旋律；

(2)中学生情绪更复杂，一方面，情绪的延续性增加了；另一方面，情绪也带上了文饰的内隐的曲折的性质。

### 二、学生根据自己的实际进行自我情绪分析

### 三、训练：

要想做自己情绪的主人，关键在于掌握情绪自我调节的方法。一方面培养积极的情绪，另一方面把消极的情绪引导和调节到积极的方面来。

### 四、全课小结

喜、怒、哀、乐构成了我们生活中的七彩画卷。在生活中人的情绪是复杂多样的，处于青春期的中学生，情绪世界同样是复杂多变，丰富多彩的。我们的情绪无论具有怎样的特点，

始终都存在于我们的生活中，既可以起到增强的作用，也可以起到减弱的作用，关键在于如何调节和利用。因此，我们每一个中学生要学会调节自己的情绪，努力培养积极的情绪，使消极的情绪向积极的方面转化，做自己情绪的主人。

## 五、作业

结合自身情绪的特点，谈一谈不同的情绪在学习生活中的不同作用。

### 板书设计

#### 做自己情绪的主人

1. 什么是情绪？
2. 情绪的作用。
3. 情绪的演变。
4. 情绪的特征。
5. 中学生的情绪特点。
6. 情绪的调节。

青春就象这束鲜花！开放的时候绚丽无比！可它枯萎的时候就惨不忍睹！希望大家通过上文的中学生心理健康教育教案，对青春有一个更深的了解。