

# 八年级心理健康教育教学计划八(优秀5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 八年级心理健康教育教学计划八篇一

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

### (一) 导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

### (二) 学文明理

(1) 教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

(2) (分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注?)

### (三) 学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳？除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，

所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点

a□要用眼，仔细看。

b□要用耳，仔细听。

c□要用脑，勤思考。

d□要动口，敢发言。

e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

## 2、走迷宫

可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的’注意力。

## 3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点：

a□保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。

c□怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

#### （四）总结全课

## 八年级心理健康教育教学计划八篇二

新学期开始了

教师：引导学生初步认识学习目标的意义和作用；指导学生学会合理的制订个人的学习目标，使它成为学生学习的动力。

学生：了解制订目标的意义和作用，学会设计适合于自己的学习目标，自觉地为实现目标而努力。

（一）导入教师：同学们，在新的学期，你们都有什么新的打算，在学习上有新的计划和目标吗？今天我们讲为什么要制订学习目标以及如何制订学习目标。

#### （二）讲授新课：

1、教师讲我国著名乒乓球运动员王涛和体操运动员桑兰的故事。

2、小结：从约翰、王涛和桑兰的故事中，我们看到了目标在

人的心中是多么重要，它能给人以动力，唤起人们的极大热情，从而坚定不移地去获取成功。我们在学习上也要给自己订出恰当的目标，使自己的学习行动更加自觉、刻苦，顺利完成学习任务。

### （三）课堂活动

#### 1、议一议：

（1）美国少年约翰给自己制订了怎样的目标，这对他的成长有什么作用？

（2）王涛和桑兰的目标是什么？

（3）你给自己制订新学期的学习目标了吗？

2、画一画：教师给每个学生发三张白纸。请学生给白纸编号，即白纸1号、白纸2号及白纸3号。教师请同学们在白纸1号上随便画什么都行。（一分钟后）请你在白纸2号上画一只小企鹅。（一分钟后）请你在白纸3号上画一只黄嘴巴、黑身子、白肚皮的小企鹅。2目的是让学生懂得无目标、有目标及有明确目标进行学习，其学习结果大不一样。

3、写一写：将自己制订的学习总目标及阶段目标写出来。为了实现自己的学习目标，请写出你的具体做法。

（四）总结：通过本课学习，同学们认识到学习目标对自己学习进步的重要作用，并学会了制订学习目标的操作方法。希望同学们在新学期一开始，就为自己订出一份学习目标，并征求老师和家长的意见，以便得到他们的帮助和监督，使自己顺利完成四年级的学习任务。

# 八年级心理健康教育教学计划八篇三

## 轻松课间

- 1、喜欢课间走出教室去呼吸新鲜空气
- 2、乐于在课间进行户外活动
- 3、体验眼睛疲劳后望远的轻松舒畅感受

### （一）谈话引入：教师活动、学生活动

提问：小朋友们，课间十分钟你们是怎样度过的呢？谈话：你们过得真愉快、真有趣。不过，休息也要注意健康，那么怎样休息才利于身心健康呢？今天我们一起来学习新的一课————————思考并回答听好奇，心想：该怎样休息呢？齐读课文。

### （二）学习新知

板书：活动身体大家来演一演刚才，大家的身体消除了疲劳，可是，我们还有一个部位也很疲劳，来看课件（眼睛疲劳示意图）怎样保护好自己的眼睛呢？（板书望远）体验一下望远的感受，怎样？谁来说说下课后我们应该做些什么？读儿歌看大屏幕。

### （三）综合体验

行为指导模拟下课时间，让学生自由活动，教师巡视并做相应指导。

### （四）总结

师：今天我们学习了《课间休息很重要》这节课，你有什么收

获？

希望大家今后都能健康文明地休息，保护身体、珍惜时间，做健康向上的好少年。

## 八年级心理健康教育教学计划八篇四

### 学会说“不”

- 1、通过活动，使学生明白在维护良好的人际关系中，我们有权利说“不”，认识说“不”是表达自信、表示尊重的合理方式。
- 2、学会拒绝的技巧，活动中掌握说“不”的技巧，学“不”。

（一）导入活动环节一：敢于说不——沙沙的故事有的同学说好朋友就是与自己常在一起玩的人。“是经常在一起，保持高度一致是要一起上街，一起回家，一起做作业，一起玩，一起笑，一起哭无论何时何事，都要保持高度一致。”其实，在与同学、朋友相处时，对于他们不正确的观点、要求、行为等，我们应该果断拒绝。下面我们来看沙沙的故事。请同学们通过声音、语调、表情的变化来进行表演，同学们在观看表演的同时，想一想，哪一种处理方式是我们常用的？哪一种是你们认为比较好的？为什么？引导学生边看边思考：这两位同学各有怎样的心理感受呢？（学生在角色扮演中，有的同学体会到了沙沙碍于情面，不敢拒绝朋友的无奈与苦恼的心境，有的同学分析了王冬只顾自己开心是自私的表现。）在这个过程中，及时地肯定学生的回答，明确：同学们分析的很有道理！我们在与同学交往时是应该学会说“不”的！那么，如何才能做到既不损害朋友情谊又不违背自己的原则呢？师小结：有些时候，面对朋友的要求，我们本想拒绝，心里很不乐意，但却点了头，碍于一时的情面，却给自己留下了长久的不快。因此，在同学、朋友相处时，对于他们不正确的观点、要求、行为等，我们应该断然拒绝，也就是说，

我们要学会说“不”。

## （二）授新

（1）明确的陈述拒绝的原则和理由，以求得对方的理解和体谅。

（2）用真心诚意的态度、言辞，去说服、打动对方。

（3）找出替代的方法。

（三）辅导结语：不论是多么好的朋友，只要是两个人，就有想法不一致的时候，就有一些时候各人有各人的事情。同学们想一想，如果一个人能完成的事，却要两个人来一起做，对我们的时间是不是一种浪费？因此，该拒绝的时候一定不要勉强自己。其次，我们要多站在朋友的角度为朋友着想。有一颗宽容的心，理解的心，如果朋友有比自己的事更重要的事，那么，我们应该尽力帮助。教师寄语：经常相处的人不一定就是朋友，而相距万里的也不一定就不是朋友。朋友之间重要的是心与心的相通，而不在于是否有求必应，更不在乎是否形影不离，让我们高呼：理解万岁！

## 第八课遇到困难要求帮助

### （一）[档案馆]（2—4分钟）

中午上学时，小丽被一个骑车的人撞了一下，那个人不但没有赔礼道歉，反倒说小丽没长眼睛，这下，小丽正坐在教室里生着气呢。

小刚哼着歌进了教室，他拿出书本和铅笔准备写作业，没料到铅笔断了。于是他找坐在旁边的小丽借铅笔。小丽没理他。小刚继续向小丽借笔。小丽火了，大声对小刚说：“讨厌！你没见我正生气呀！”

小刚愣了一下也生气了，冲着小丽说：“小气鬼！”

## （二）[咨询台]（5—8分钟）

教师引导学生讨论交流：小刚为什么没借到铅笔，是小丽小气吗？

## （三）[活动区]（10—12分钟）

教师先出示一些画有人物表情的面具，让学生仔细观察交流后，说出自己已能够识别的人物表情。教师再让学生在书上给人物的表情找出相对应的情绪，并连线。

## 四）[实践园]（13—15分钟）

### 1、做一做

学生对着小镜子学做不同的面部表情，小组成员互评，看谁模仿得最像。学生用所模仿的表情说一句配合这种表情的话，学习感知别人的情绪。

### 2、说一说

课件分别展示4个情景画面。学生通过观察图中人物处在当时情景中的表情神态，猜测人物当时的情绪。学生做出猜测后，如果理解是正确的，教师奖励学生一枚“知心小天使”的徽标。

## 八年级心理健康教育教学计划八篇五

### 微笑是最美的语言

1、了解心情和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。

2、学习控制自己的情绪，能够关注他人，用微笑感染他人。

3、仿编诗歌，发展幼儿的想象力、创造力及语言表达能力。

（一）看“微笑”播放歌曲《歌声与微笑》，在歌声中幼儿参观微笑图片展，引出课题。师：我们小朋友一起搜集了许多微笑的图片，有空姐的，有小朋友的爸爸妈妈的，还有小朋友自己的，现在请小朋友一起去看一下这些图片好吗？提问：

（1）刚才小朋友们参观了微笑图片展，看了后有什么感觉？

（2）你看了这些微笑的图片心情是怎样的？（引导幼儿说出看了后很开心，看了微笑的图片心理很舒服，微笑的人很美丽。让幼儿感知微笑的美丽和魅力）

（3）依次出示难过和微笑的图片，引导幼儿分别说出看了图片后的感受，通过对比让幼儿进一步感知微笑的魅力。

2、小结：当一个人心情不好或者难过时就会露出痛苦的表情，让人看了很难受，心情也会被感染。当你开心高兴的时候就会露出可爱美丽的具有魅力的微笑，让人看了后感觉很舒服。所以当我们不高兴、不开心的时候要想些高兴的事情，让自己高兴起来。这样，你自己快乐，你身边的人也会和你一起开心，大家就可以和你一起分享快乐。

（二）听“微笑”师：我这里有一首赞美微笑的诗歌，小朋友想欣赏一下吗？师朗诵诗歌：当微笑写在脸上，脸就显得特别漂亮，好像花朵开在春天里。当微笑藏在心底，心里就充满了欢喜，好像春天开满的花朵。提问：

（1）诗歌里是怎样说微笑的？

a□微笑写在脸上像什么？

b□微笑藏在心底像什么？

（三）、谈“微笑”，出示诗歌挂图，帮助幼儿理解诗歌大意。

（1）是什么让脸显得特别漂亮？好像什么？

（2）是什么让心里充满欢喜？好像什么？

（3）怎样把微笑留住？