

# 2023年设计一个心理健康教育活动的教案学前儿童 设计一个心理健康教育活动的教案(模板5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

## 设计一个心理健康教育活动的教案学前儿童篇一

- 1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。
- 2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。

教学重点：认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。  
教学难点：要学生学会控制住自己的情绪，不过度高兴，也不过度悲伤。

### 教学过程

#### 导入

想一想自己过去在遇到成功和失败的时候，是怎样控制自己的。

师：同学们？什么叫做“情绪”？

生：简单的说，情绪就是心情。

师：当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现怎么样？  
(生交流)

师：是啊，不少同学都有这样的体会，当一个人情绪好的时候，干什么

（生交流）

师：我觉得你不该这样对自己，这不是明摆着要影响自己的健康吗？我们要学会控制自己的情绪。不论遇到高兴的或不高兴的事，都不要影响自己的情绪，这就是控制住自己。

（教师讲范进中举的故事）、

总结

课后小结。

## 设计一个心理健康教育活动的教案学前儿童篇二

### 1、知识与技能：

让学生了解适应环境对学习和生活的重要性，掌握适应环境的技巧。

### 2、过程与方法：

通过心理专业测试让学生了解自己的适应能力，通过主题活动帮助学生尽快适应新环境。

### 3、情感、态度与价值观：

使学生充分体会在新环境中自我的力量，对自己产生信心，对未来更有期待。

教师启发引导、主题活动、师生讨论

专业测试、活动、讨论

## 第一课时：心理课简介和适应性能力测试

### 一、引入：心理学名词解释

#### 1、问：何为心理学？

心理学的英语名称为psychology，是由希腊文中的psyche和logos演变而来，psyche指soul，即灵魂，logos指discourse，即讲述。

因此心理学是指：阐述心灵的学问。

#### 2、为何在高中阶段开设心理课程？

心理课可以使我们增加与人沟通的技巧，增强自信，健全人格。

### 二、介绍心理咨询室

问：你们认为什么样的人 would 去做心理咨询？

心理咨询室针对所有健康人群的，每个人在其成长过程中都会有成长的烦恼和困扰，我们把这称为心理成长问题，这个不是疾病，而是所有正常人都会出现的一种状况，就像每个人都患过感冒一样。心灵也会感冒的。做心理咨询就是一种自助的行为，为自我成长扫除障碍。他与精神病的差别在于：精神病是不自知的。我们的心理咨询室在二楼，每周一到五的中午12：00——13：00开放，欢迎大家前来咨询。

### 三、新高一新要求

心理课是一门不同于其他学科的课程，因此有与众不同的要求。

1、希望大家能在活动中体会自己的心理状态，能与他人分享自己的心理感受。

2、心理课要求大家动时动，静时静。

3、准备一本本子，他的名字是“回音壁”，我们在课堂上做活动时需要用到。你可以看到自己的心理轨迹，也可记录自己的心理体会和感悟。

#### 四、让我们成为朋友

请同学们做一下自我介绍，彼此了解。

#### 五、心理测试：环境适应能力测试

##### 《心理健康测评》p1319

50分以上：非常好

30—50：较好

20—30：一般

20分以下：较差

#### 六、建议

1、环境适应能力对于每个人来说都是非常重要的，如果环境适应能力强，则能更快更好的融入新的集体，对自己的学习有莫大的帮助。

2、对于希望提高自己适应能力的同学来说，可以做到以下2点。一是多与新同学交流，不要因为陌生感而拒绝和人交往，积极主动的态度会让你更快适应。二是多与老师交流，尤其是在学习上初高中转换的学习问题，这样可以帮助你在学习

上有所进步。

3、对于20分以下的同学可以到心理咨询室来和我聊聊，看看有哪些方法可以帮助你尽快适应环境。

## 第二课时：我的名片

### 一、引入：

高中生活是人生的又一个起点，这是一个向童年挥手告别的日子，也是一个迈向成人的驿站。我们应该重建一个新的形象，让自己在积极进取的环境中更好的发展自己。

### 二、主题活动：我的名片

#### 1、要求：

设计一张个性化的名片（可自画像）

1）、不写名字

2）、写出自己的个性特征

3）、最喜欢和最不喜欢的事物

4）、希望给他人留下的印象

5）、最欣赏的一句格言

2、将全班同学的名片集中打乱，请同学们随机抽取，猜猜名片上的人是谁。

3、分享活动体会：

你认出了哪些同学？

又被哪些同学认出？

你开心吗？为什么？

三、总结：

有些同学的名片被其他同学认出，说明你在短短的2周时间里已经能和同学们打成一片了，而没有被同学认出的同学也不必沮丧，相信今天的活动能使周围的同学更加了解你，没准已经有人打算和你做好朋友了呢。

第三课时：理想班级

一、引入：小故事“钻石就在你身上”

二、主题活动：“金点子”

要求：

- 1、分组：每组4—6人，推选组长
- 2、请你为你的班级出出新点子，组长记录
- 3、组长交流并板书

提示：可以从以下几个角度进行讨论：

- 1、学习氛围
- 2、环境卫生
- 3、班级活动

三、分享各小组的金点子

看看哪个小组的金点子多，选出一个最佳小组。

标准：可实行；新颖

#### 四、总结

我们自己的环境要靠自己去创建，大家是一个集体，班荣我荣，良好的环境能给你创造良好的学习环境，因此，我们每个人都有职责来创造它。

适应新环境模块对于消除学生的陌生感、增强学生在新环境中的信心是有莫大帮助的。一个集体从无到有，是一个渐进的过程，在这个集体中，有的学生步子快些，有些慢些，但是快的同学会在学习上占有更多的优势。因此先让学生了解自己的适应能力，再让学生通过“我的名片”来了解他人，最后让学生为集体群策群力都能使他们尽快的适应。

### 设计一个心理健康教育活动的教案学前儿童篇三

- 1、家庭是社会的组成部分。在社会中，凡是有人群的地方，都有矛盾的存在，家庭也不例外。通过填写“家庭写真”问卷和小记者的采访，使学生了解自己的家庭，认识到家庭矛盾的存在是难免的，是很普遍的。
- 2、通过情境设置与角色扮演，使学生了解一些影响家庭和谐、引起家庭冲突的原因，并学会解决家庭矛盾。
- 3、通过共同讨论使学生认识到家是爱的港湾，只要对家人充满爱心，任何矛盾都是可以化解的。
- 4、当前，独生子女家庭日趋增多，家庭问题也不断涌现。相当一部分家长日夜操劳，给儿女吃好的，穿好的，过份溺爱孩子，只要孩子学习好，考上大学就行。不少学生在家里除了学习之外，对家务事不屑一顾，连“举手之劳”都没干过，

过着饭来张口，衣来伸手的生活。这与素质教育是相违背的。通过短剧表演，启发学生体验学生父母的辛劳和苦心，向父母奉献爱心。

1、了解自己的家庭，认识自己与家的关系。

2、认识家庭矛盾产生的原因。

3、学会解决家庭矛盾。

4、学会体谅父母，用行动表达爱心。

1、讲述与讨论。

2、小记者采访。

3、情境设置与角色扮演。

4、自我表述。

1、通知学生收集有关描写“家”的语句，每个同学准备三句，越多越好。

2、挑选四个小记者，准备对每个小组的同学进行有关家庭冲突的采访。

3、准备三至四个贴近学生家庭生活的情境，让几个同学编排小品表演。

4、给每个同学准备一份“家庭写真”问卷。

二课时

教室

(一)教师讲述：提到家，相信绝大部分同学都会倍感温馨。家到底是什么呢？现在的你也许这样认为：在家中得到满足和幸福的时候，家是乐园；每当与家人发生冲突和矛盾的时候，家又成了牢笼。不管是乐园还是牢笼，家是我们一生都难以割舍的地方。我们应该如何正确地面对家呢？通过本课的学习，你也许会找到答案。

(二)每个同学写三句以上有关“家”的句子。

(三)教师发给每个学生一份“家庭写真”问卷，让学生按自己的实际情况填写，使学生从了解家人的个性及贡献开始，了解自己的家庭，逐步学会对家人表示感激，为家庭作些奉献。

(四)教师讲述：从同学们填写的“家庭写真”看，每个人都有与父母不和的时候，俗话说：“家家都有一本难念的经”、“清官难断家务事”。家庭矛盾的存在是难免的，是很普遍的。与父母有冲突是我们长大了的标志之一，我们既不要忌讳它，同时又要积极想办法解决。

(五)小记者采访

1、四个小记者分组进行采访，了解各人与父母有哪些冲突，由什么原因引起。

2、小记者交流采访结果，归纳产生冲突的原因。

一般来说，孩子与父母发生冲突的原因有以下几点：

(1)父母过于唠叨。

(2)父母过于专横，对孩子干涉多。

(3)父母按自己的愿望来塑造孩子，总是对孩子不放心，甚至

监控孩子的行动。

(4) 孩子不愿做家务。

(5) 孩子贪玩，放学不按时回家。

(6) 孩子经常与同学长时间电话倾谈。

(7) 孩子看电视过多，影响学习。

(8) 孩子学习得过且过，考试成绩不理想，达不到父母的要求。

(六) 孩子与父母冲突的情境设置与角色扮演。

由几个同学按事先准备好的情境需要认真扮演。全体同学针对情境中的情况进行讨论，归纳出解决矛盾的步骤与方法。

认真思考以下几个问题：

- 1、情境中的人物冲突是什么？自己与哪一种情境相似？
- 2、各种情境中人物发生冲突的原因是什么？
- 3、解决冲突有哪些方法？(重点)
- 4、哪些方法是双方可以接受的？
- 5、哪些方法是双方都无法接受的？

[例]

情境一：某学生的房间。桌子上堆满各种书、资料、文具，床上被子、毛巾乱成一团。该生因找一本参考书正在着急地乱翻。这时母亲进入房间，指责该生懒，平时不收拾东西，双方发生冲突。

情境二：晚上，墙上的挂钟时针已指向九点，某学生仍在津津有味地看电视，此时已临近段考。父母催促该生做作业和复习功课，该生充耳不闻，父母忍不住唠叨几句，双方发生冲突。

情境三：某学生的父母读中学时遇上“xx”失去了上大学的机会，把希望寄托在孩子身上，全力以赴关照孩子，希望他将来考上大学。但该生平时得过且过，每次考试成绩均在60-70分之间，有时甚至不及格。常因成绩不好与父母发生冲突。

情境四：某学生从初三开始感到回家成了一种负担，一想到进了家门举手投足都要受父母的监控就心烦不安。该生父母是勤奋的知识分子，总是按他们的想法来塑造孩子，反对孩子看与考试无关的课外书和电视电影，禁止孩子与同学聚会等等。某天晚上，该生下晚自习回到家后即安静地在房间里写日记。母亲探头探脑地走进来，装作漫不经心的样子往日记本上瞟了几眼，扔下一句话“时间不早了，该干正经事了”。父母的过分操心 and 干涉，使该生感到讨厌、无奈和压抑，常和父母发生冲突。教师结合学生的表演和讨论向学生强调：一般来说，在孩子与父母的冲突中，父母的出发点都是为孩子好的。正如俗话说，“可怜天下父母心”。由于所处的时代与环境不同，思想感情不一致，两代人意见不同发生冲突是极平常的事。父母往往由于自身的经验，习惯于坚持自己的看法，作为儿女，应仔细分析父母与自己冲突的原因，对于正确的意见应该接受，对于不正确的意见应心平气和地解释。如果我们能主动承认错误或忍父母一时之气，等父母气消之后再主动与父母商量解决矛盾的办法，通过恰当的方式让父母更多地了解和理解我们，就会收到好的效果。

在家中与父母发生冲突时，作为儿女，应做到以下几点：

(1) 体谅父母的苦心。

(2) 用行动减轻父母的负担，用理解抚慰父母的烦恼和忧愁。

(3) 多与父母交谈，让父母感受到爱的回赠。

(4) 设身处地为父母着想，原谅父母的过错。

记住：只要对家人充满爱心，任何矛盾都可以化解。

(七) 体现父母辛劳的短剧表演。

由几个同学按事先准备好的情节站在父母的角度通过语言、动作、表情再现父母为孩子付出的辛劳。全体同学体验父母理家的难处，交流感情。

[例]

情节一：做教师的母亲从早上6：00起床，操劳一日三餐，上班、料理家务、关照孩子，直至晚上9：30才开始备课，改作业。

情节二：父母为了孩子的学习和生活，舍得付出一切，而自己则一切从简。(为孩子买学习用品、资料、请家教，选择好的学校，给孩子买新衣新鞋……等；自己多年未添置新衣，舍不得外出旅游……等)

教师归纳：我们每个人都有家，人人都希望自己的家温馨和睦。在“我与家”这一课结束前，我提醒同学们好好珍惜自己的家，千万别只顾从家中索取而忘了向家人奉献。家是很具体的，假如一个妈妈既不操持家务，又不管孩子的学习和生活，我们就会怀疑她是否爱家。我们大家也是一样的，假如你天天只会从父母那里要这要那，不断地索取，而从来不会体谅父母的苦心，为父母分担力所能及的家务，能说你是爱家的吗？肯定不能。如何爱家，如何回报父母呢？请同学们课后根据自己的实际情况制订一个“爱家计划”，然后根据计划落实到行动。最后我祝愿同学们家家和睦，人人幸福。

## (八) 小记者朗诵

### 我与家

家是这样一个地方，在一日之中，我们的胃在这里得到满足，我们的心灵也在这里得到满足。家不仅是身体的住所，也是心灵的寄托之处。

家是一部书，当你打开它仔细阅读时，会感到五彩缤纷、回味无穷。

家是港湾，当你累的时候，让你停泊、休息；也是人生旅途上的加油站，当你遇到困难、受到伤害时，给你加油、充气，让你重新鼓起生命的风帆。

家象一年四季春夏秋冬。春天，充满温馨与希望；夏天，充满热烈与沉重；秋天，充满收获与祥和；冬天，充满宁静与缅怀。

家是一条温暖的河，平时风平浪静缓缓流淌，当生活的变故激起浪花时，它就会调整流向，给我们乘风破浪的力量。

家是实现渴望的地方，人生不能没有渴望，有了温暖的家来烘托，我们就会放飞渴望，兑现渴望。

家永远是我们心中的驿站，既能让我们遮风避雨，又能送我们扬帆远航。

爱是父亲的王国、母亲的世界、孩子的乐园，是爱的中心地。我们心灵中最美好的愿望都环绕着这个中心地。家会随心一起走，无论是飞越了天涯或是走过了海角，只要轻轻回头，就会看见我可爱的家。在可爱的家庭中，在人生的四季中，我们正处在岁月的春天。为了演好“我与家”这部人生喜剧，需要把爱心带进子女这个角色，给养育我们的父母送去一份

份温馨和希望。

1、落实“爱家计划”。中学生随着知识的增加，对家长的贡献和自己应该报答父母的道理很容易认识，但他们往往会只说不帮。所以本课不仅要求学生订“爱家计划”，还要落实到位，进行小结和评比。对做得好的同学给予表扬、奖励。引导学生明白什么样的爱家行动是值得肯定的，是应该大力提倡的。

2、请家长到校座谈。把同学们收集的有关描写“家”的语句及填好的“家庭写真”给家长看。从家长方面了解家庭冲突和矛盾。要求家长不要过份溺爱孩子，要让孩子吃点苦，同时要尊重孩子的自尊心，不要过份干预儿女，不要按自己的意愿去设计儿女的未来。此外，请家长协助督促孩子完成“爱家计划”。教师协助家长及时调整不恰当的期望值。

每个学生都生活在不同的家庭里，课前应先做好调查，尤其要注意家庭关系较紧张的以及单亲家庭的学生，避免伤害有家庭阴影的学生。在对学生进行家庭调查以及讨论、表演时，要给予学生“放弃”的权利，切不可勉为其难。

## 设计一个心理健康教育活动的教案学前儿童篇四

1、了解心理健康的标准；

2、掌握达到心理健康的方法；

1、什么是心理健康：

这只是众多关于心理健康的概念之一，虽然各种概念在细节的表述上有所差异，但它们都突出了“适应”和“潜能”这两个重要的地方：人是社会的动物，心理是否健康往往是通过社会性行为表现出来的，“适应”这个社会与否就成为心理机制是否正常运行的标准。其次是“潜能”，之所以强

调“潜能”是将人看成一个发展的个体，像同学们现在正接受教育，正不断的成长就是一种发展的体现。

有位同学对我说：“没有人是心理健康的，有的也只是把自己的脆弱掩盖起来而已！”其实，所谓的良好心理状态，并不是绝对的，而是相对的。只要人能在自身和环境许可的条件下发挥最佳心理功能状态，就能称之为心理健康。

那天，我在教室外碰到几位男生在打打闹闹，其中一个开玩笑地指着另外一位同学对我说：“老师，他的心理不正常！”有时候，我们也会听到“神经病”这样的口头禅，那我们现在来思考一个问题：到底心理健康与否的标准在哪里？  
(学生讨论)

## 2、心理健康的标准：

智力正常：正常人的智商在90—110之间，同学们有测过自己的智商吗？（学生回答）

估计同学们的智力都很正常，有可能还高于一般人呢。智力正常是心理健康的最基本条件，只有智力正常的人才能进行正常的生活、工作、学习。

有明确的自我意识，接受自我：在座的同学，谁能跟大家说说自己的优点和缺点呢？

（学生回答）说的不错，看来大家都能正确剖析自己，看到自己的优点和缺点，这就代表你们有明确的自我意识能接受自己。那么，你们对他人的优缺点又是怎么看的呢？根据可靠的消息，我们班的班长是个大好人，你们说呢？（学生笑）但是我还不是很了解他，能不能请哪位同学来拍拍班长的马屁说说他的优点？（学生回答）恩，大家都说的很好，看来我们班还是很有前途的嘛，有这样的一位好班长。从上述大家的发言，看的出你们都能公正的评价他人和接受他人，这

正是心理健康的另一个标准。

（学生：不可能……）是啊，这时候他的心情一定是觉得非常的委屈，这就是情绪反应的适当与正确。

人际关系和谐：请同学来谈谈自己与他人的关系如何？（学生回答）心理健康的人往往有良好的人际关系，通过与他人的互动反过来促进心理健康。关于这个问题我们后面会有专题来介绍。

符合年龄特征：你们小时候都玩些什么游戏啊？（学生讨论）那你们现在还会玩这些游戏吗？（学生：不会~~）如果有同学还在玩幼儿园时的游戏的话，请我单独面谈。（学生笑~）心理健康的最后一条标准就是人的行为要符合自身所处的年龄发展阶段。

以上这些是心理健康的具体标准，同学们看看板书对照自己的情况是不是够健康。我看，大多数同学的心理还是很健康的，偶尔有一些情绪低落，或者是自己认为很荒唐的想法，只要能自我调节过来就可以了。如果还是无法排解，可以找朋友倾诉，宣泄一下，或者来学校咨询室，让老师用专业的心理学知识帮助大家。

### 3、心理健康的意义和作用：

为什么我们要强调心理健康的重要性，要开设心理健康课程，要有学校心理咨询室呢？

下面，我们来说说心理健康的意义和作用，先给大家介绍一个心理学实验：美国心理学家布雷迪做了这样一个实验：他把两只猴子绑在并排的椅子上，其中一只猴子称为“执行猴”，心理学家训练它每过20分钟按动杠杆一次，否则，它和另外一只猴子都会遭到电击。在这种情况下，那只可怜的“执行猴”得了胃溃疡，而那只无所事事的猴子却什么事

情也没有。从这个实验，我们可以看出，因为那只“执行猴”长期处于紧张和焦虑之中，心理上的不健康最终导致了生理问题的出现。所以，心理健康的最基本作用在于，有利于生理的健康。

促进智力的发展，发挥潜能：同学们，试想一下，假设你们在考试之前已经做了完全的准备，可是一上考场你就两腿发软，头晕眼花，双手冒汗，脑袋一片空白，请问你又如何能取得好成绩呢？只有在良好心理状态下你才能最好地发挥自己的能力。

健全人格的保证：同学们，你们希望和心理健康的人交往吗？（学生：是的。）那你们为什么不太愿意和心理不健康的人交往呢？是的，因为心理不健康的人往往不好相处，为什么呢？因为，心理健康的人格健全的保证，如果心理不健康，会影响到一个人的人格发展。

#### 4、维护心理健康的途径与方法：

既然心理健康那么重要，那我们应该采取那些办法来解决心理的

## 设计一个心理健康教育活动的教案学前儿童篇五

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。

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”。

### 1、分析加林查成功的原因

a□想一想：加林查为什么能成功？他成功靠的是什么？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。

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。