

# 2023年厌学心理健康教育课程教案设计

## 心理健康教育课程教案(实用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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

### 厌学心理健康教育课程教案设计篇一

1、了解压力存在的必要性以及压力与成就的关系。

2、调整心态，做好应对学习压力的准备。

1、每位学生1个气球，1瓶水和一段绑气球的线。

2、计时器或手表1块，激昂的音乐。

3、多媒体课件，压力与成就的倒u型图。

4、学生分成6~8人小组，并提前布置好教室人小组，并提前布置好教室。

#### 一、我的压力气球

进入高三，你们感觉到压力了吗

（学生回答略）

现在就请你们根据自己进入高三感受到的压力的程度，把这些压力吹进气球里。看看你们的压力有多大。

（学生活动）

气球吹好了，请大家相互看看，了解一下你的同学感受到的压力程度究竟怎样

（教师引导学生观察气球的弹性与内在压力的大小，如果有同学把气球吹破了，可引导：“压力太大容易出危险。”）

相信大家看到之后会发觉：原来并不是只有我一个人感觉到压力，其他同学也都有压力感。今天就让我们来看看该如何去面对高三日益紧张的生活。

（请学生将吹好的气球放在桌子底下或座位附近的位置）

## 二、人生故事

一天，一位管理专家为一群商学院学生讲课。他现场做了演示，给学生们留下了一生难以磨灭的印象。站在那些高智商高学历的学生前面，他说：“我们来个小测验。”他拿出一个一加仑的广口瓶放在面前的桌上，随后，取出一堆拳头大小的石块，仔细地一块块放进玻璃瓶里。直到石块高出瓶口，再也放不下了，他问道：“瓶子满了吗”所有学生应道：“满了。”管理专家反问：“真的”他伸手从桌下拿出一桶沙，开始慢慢倒进玻璃瓶，沙子填满了石块与石块之间的所有间隙。现在瓶子满了吗”他第二次问道。但这一次学生有些明白了，“可能还没有。”一位学生应道。“很好！”专家说。然后他拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口齐平。他抬头看着学生，问道：“这个例子说明什么”一个心急的学生举手发言：“它告诉我们：无论你的时间表多么紧凑，如果你确实努力，你可以做更多的事！”专家认真地说：“不，我不是想说明这个问题”

那么，请你们想一想，这个管理专家想通过实验说明什么问题。

（学生思考回答）

则是我们在生活中经历的所有不良情绪，如悲伤，焦虑，自卑等。我们只有在人生中先设计好目标，才能让我们的生活充实，如果我们反过来在人生（广口瓶子）中先装满压力痛苦（沙子），或者先装满由压力痛苦带来的焦虑自卑等不良的情绪（水），那么我们的目标（石块）是无法装进去的。记住：不能让过分的压力将我们的目标挤出人生之外。

### 三、挑战自我

一瓶水你能举多久（由学生自己估计能举的时间）今天就让我们来挑战一下自己，来尝试着举五分钟。

要求：

- 1、手握瓶身，手臂平举，与肩同高。
- 2、其间不得换手，不得放下，也不能让任何物品支撑手臂。

（教师计时，学生体验，分享感受）

（请成功及不成功的学生分享感受，分享自己的体会，教师则根据学生的表现及时引导）

仅仅一瓶水举五分钟都感觉很辛苦，让你举一小时，一天会怎么样有多少人能坚持下来（统计回答“能”的学生数，可对比前面学生估计的时间及学生表现出来的态度）

一瓶水我们尚且举不了多久，何况是我们即将面对的压力呢问问自己你能带着压力走多久一个月，一年要想把水举得久，就要适当地放下，让自己歇歇才有力气继续举；同样的，要想背负压力走得久，就要懂得适当地放下，让自己能喘口气，幽一默。

### 四、压力与学习效率日的倒u型图

是一张在心理学中常用的图，如果横坐标代表我们所感受到的压力，纵坐标代表我们的学习效率，这张图型所表达的意义就是：在压力小的情况下，我们可能不觉醒，不能发挥出我们的最佳水平；当觉醒增强时，我们感觉到的压力增大，学习效率开始提高，但是在达到一个最佳水平后，学习效率水平便不再提高了。然后，随着觉醒增强（压力加大）时，学习效率则开始下降，当压力超过一定限度时，我们会变得十分惊慌，以致不能完成与我们实际能力相符的工作和学习，过分的压力使我们的学习效率下降，在图型上显示出倒"u"型曲线。从上图中可以看出，压力太小或者太大都会降低我们的学习效率，也就直接会影响到我们的成绩，正如我们的压力气球一样，压力小时，气球无弹性，压力大时，气球的弹性强，压力太大，气球就被撑破了。由此可以看出，有压力并不是坏事，压力的存在对我们的成功来说是必须的。

## 五、心理实验

### （学生猜结果）

这只小白鼠第二次被扔进去后，游了40多分钟，仍然没有放弃，后来实验者插根棍子让它爬了上来，实验者对助手说：“没有人不愿帮这样一只坚持的老鼠！”从这个故事中你领悟到了什么（学生讨论）

教师引导：

- 1、心态的重要性（第一只和第二只白鼠结局的区别）
- 2、成功经验的重要性（第二只白鼠为何坚持40多分钟）
- 3、坚持的重要性（第二只白鼠的结局）
- 4、棍子的意义——周围人的帮助

寻求周围人（同学，老师和父母）的帮助，只有这样，我们的高三路才能走得更好，我们的人生路才能走得更远。

## 六、小游戏—释放压力

（播放激昂的音乐）

把我们自己的压力气球拿起来，在心里默默地告诉它：“高三压力，我不怕你，我有信心战胜你！”然后把气球扔在地上，用脚狠狠地踩爆它。

让我们充满信心去迎接高三的挑战！

## 厌学心理健康教育课程教案设计篇二

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

本班教室

1、揭题，教师激情导入：

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

1、教师：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师讲故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

1、观看心理小品，评析是非：

小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师

说不行；而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导（1）：你能猜出此时晶晶在想些什么吗？（老师处理事情不公正；同桌会拍马屁；老师看不起我）情节设计：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导（2）：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么？（请换一个角度想问题）情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导（3）：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴？她是怎么想的？（老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好；老师对我严格是为我好。）

6、心理体验，

师：小艺买了一件新衣服，自己挺满意。可是，邻居芳芳说：“太难看了！”

小艺这样想：她觉得特别伤心。

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人？大家的办法真多！这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的..情绪，使自己永远快乐。

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次活动中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的活动真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会

## 厌学心理健康教育课程教案设计篇三

1、培养学生宽容待人的良好品质。

2、让学生树立正确的人生观。

3、提高学生道德修养水平。

专题教育

培养学生宽容待人的良好品质。

图片、课件

一、谈话导入

二、图片展示，观察岛

出示图片

提问：图中起争执的两位同学做得对吗？为什么？

三、活动体验，活动营

1、解绳结：相邻的两个同学为一组，一个同学给绳子打五个结，另一个同学解绳结。所有组同时开始解，最先解完的一组获胜。

2、真心话大冒险：与邻桌的同学进行一次真心话大冒险的游戏，说说你曾经宽容过对方而对方却不知道的事。

四、课后拓展

假如以后遇到下面情形，你会怎么做？试着将你的做法写下来。

1、同学撞了我或者踩了我的脚，虽然很痛，但她已经道歉，这时我会这样做：

2、同学把我的书本全部撞落在地，他连忙道歉并捡了起来，这时我会这样做：

3、同学遇到了困难，需要帮助，虽然她平时对我不是很友好，但这时我会这样做：

# 厌学心理健康教育课程教案设计篇四

身心健康，筑梦校园

在校长室、德育处的直接领导下，由学校心理健康教研组成员及全体班主任共同组织参加。

1、活动时间□20xx年11月25日~11月29日

2、活动内容

活动一：周一国旗下讲话。

时间□20xx年11月25日

地点：学校操场主讲人：顾丽华宣传发动

活动二：开设一节心理辅导公开课。

时间□20xx年11月27日下午第一节课

开课老师：束会琴

开课地点：七言楼三楼开课教室

注：请全体班主任前往观摩。

活动三：各班班主任上一节心理班会课，时间定在各班的班会课上。

活动四：团体辅导

周一至周五大课间活动时间由班主任带领本班学生开展团体辅导。

可选择：钻呼啦圈、小推车、两人三足等游戏，在此顾老师携她们班级的同学队各项游戏进行了展示。

## 厌学心理健康教育课程教案设计篇五

不当“小皇帝”

克服任性

- 1、通过活动，帮助学生认清任性的坏处。
- 2、通过活动，引导学生自觉改掉任性的坏毛病。

认清任性的坏处。

改掉任性的坏毛病。

一、课前准备小品——任性的“小皇帝”

教师要事先挑选好六名学生，分别扮演不同的角色，同时指导学生进行排练（强调台词的语调和神态，注意形体动作以及道具的设计）。

1、教师课堂点题：同学们，任性是我们生活中常常会见到的，今天我们来讨论一下任性的问题，先请大家观看一个小品。

2、出示思考题：

- （1）谁是任性的“小皇帝”。
- （2）“小皇帝”有那些坏毛病。
- （3）任性又有那些坏处。

3、提出观看要求：认真观看、积极思考，告诉学生这就是对

同学的尊重。

## 二、讨论

1、讨论方法指导：讨论是一种非常重要的学习方法，也是人与人之间相互交流的重要手段，在讨论的过程中，要各抒己见，求同存异，要心平气和地发表自己的见解，虚心、仔细地听取别人的见解。

2、就以上问题分四人一组相互讨论。

3、根据小品内容，结合自身情况，讨论任性有那些坏毛病和坏处。

## 三、展开

1、自我测试，完成调查卷（要求认真、如实的填写，告诉学生诚实是一个人的美德）

2、找出克服任性的方法

3、针对调查卷所出现的任性问题全班进行讨论交流。

## 四、小结

## 六、总结：

任性是一个大坏蛋，千万别和它做朋友。