

高中心理健康课教案(实用5篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

高中心理健康课教案篇一

高中三年，正是人生成长成熟的关键时期，这一时段的身心健康尤其需要关注。身体上，这一时期的学生正处于生长发育的关键时期，但却缺乏充分照顾自己的能力和意识。心理上，高一学生正处于心理变化的过渡时期，面对新的学习生活和学习、家庭以及交友等带来的心理压力，有些学生会有焦虑烦躁、迷茫不安的消极反映。因此，组织开展身心健康主题班会活动，是每一位同学明确身心健康的重要性和如何维护自身的身心健康。

- 1、树立塑造健康体魄，加强运动锻炼的意识；
- 2、让同学懂得减轻心理压力的正确方法，通过活动，消除困惑，走出阴霾；
- 3、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命。

关注身心健康

20xx年11月4日

387班

1、开场

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

2、心理健康环节

1) 考试焦虑问题

典型症状：

对考试成绩无法正确对待和评价，迎接新的考试前容易紧张、甚至影响饮食和睡眠。 建议： 饮食调节是重要的减压手段之一，如避免饮用含咖啡因的饮料，因为咖啡因可以刺激中枢神经系统；压力会导致体内缺乏vc□ve□b族维生素和镁，因此适当补充这些维生素和矿物质是有益的；适度多饮水；避免含糖量很高的食品，如果汁，干果等。

运动在考生减压中的作用是毋庸置疑的。运动能够增强血流量，包括脑血流量，并且运动本身倡导了一种积极向上的精神，尤其是团队合作性的运动项目，这些都有助于缓解考试紧张和压力。但是，运动量应该要掌握适宜的.原则。研究表明，轻度的运动有助于减压，但是过量的运动事实上可能使情况更糟糕。

音乐是一定频率的声波振动，携带有不同的物理能量。音乐对人体的作用应该包括心理和物理二大方面。考生应听些旋律优美，曲调悠扬的乐曲，可以转移和化解心理焦虑，产生愉悦的感觉。音乐还能通过神经内分泌系统，进一步对人体机能进行调节，比如，促进血液循环，促进胃肠蠕动及唾液分泌，加强新陈代谢等作用，从而使人精力充沛。

2) 学校适应和人际沟通问题

典型症状：

进入高中后，面对新的寝室生活和班级生活，处理和对待人际关系成为一些性格相对内向和适应能力不强的学生的困扰，孤独感或多或少的存在于很多同学的内心。

请几位同学说说对于即将到来的期中考试的内心想法。

建议：

倾听歌曲《如果我们换一换》，回想自己进入高中时的困惑与不习惯，但最终收获友谊，留下动人的回忆。用信心和耐心，换位思考、主动沟通、发现优点、真诚待人、彼此尊重、从心开始，逐渐走出人际交往和沟通的困境。

3) 与父母的交流和矛盾

典型症状：

随着高中生独立能力和自我意识的发展，与父母间的代沟也越来越明显，不被父母所理解的感受存在于广大青少年的内心，与此同时，不向父母表达自己的爱，容易和父母发生言语争吵甚至身体的冲撞，使得家庭气氛不融洽，父母与孩子间的隔阂越来越大。

建议：

观看视频《我想更懂你》，试着从父母的角度看问题。

请学生谈一谈，有没有和父母产生分歧的时候，是如何化解的。

高中心理健康课教案篇二

知识目标：1. 学生了解什么是心理健康，让他们走出心理健康的误区。

2. 引导学生了解生命来之不易，让学生懂得生命的意义和价值。

能力目标：引导学生掌握保持心理健康的方法。

2. 让学生树立良好的责任意识，学会为自己的行为负责，珍爱生命。

教学难点：通过有效的途径维护学生的心理健康，学生的心理得以正常发展

教学学法：教师教学方法：多媒体课件启发诱导 视频图片展示

学生学习方法：自主 合作 探究法（通过视频引入案例让学生了解心理疾病的危害，然后分析形成原因，最后学生讨论总结预防心理疾病的方法和对策）教学过程：

一、情境导入。

同学们观看学生跳楼轻生的视频图片，我们经常你看到学生出现心理疾病轻生的新闻报导。我们不禁要问：为什么校园自杀事件频发呢？给出调查表。

一是家庭的影响。很多父母望子成龙心切，偏重于智力开发。早在学前阶段就教育孩子学外语弹钢琴，学绘画，背唐诗。他们一心指望孩子各科考高分，不顾其心理发展水平和承受能力，对他们提出过多的苛求、过重的压力、繁多的学业，几乎将孩子天真烂漫，敞开胸怀接受大自然和社会影响的机

会全部挤掉。而孩子的心理健康，则没有多少家长能给予足够的重视，许多家长不懂得孩子的心理健康同身体健康，智力开发一样重要。由于父母对心理教育的忽视和无知，导致了孩子的心理发展与智力开发严重失衡，智力开发超前，心理发展滞后，在青少年青少年身上形成强烈反差，重智力，轻心理的家庭教育给孩子的心理素质造成了严重的先天不足。容易造成孩子心理反常的家庭：不和睦的家庭，不检点的家庭，不自尊的家庭，不廉洁的家庭，不开明的教育，不健全的家庭。二是社会的影响。当今社会正处在变革的时期，竞争愈来愈激烈，人际关系也显得更为复杂，影响人们心理健康的因素便越来越多，出现了某些不健康的思潮与改革开放的主旋律并存的局面。面对错综复杂的社会现状，是非分辨能力尚不够成熟的青少年青少年，在猎奇心理的驱使下，有时也会去其精华，取其糟粕。如随着电脑的普及和各种淫秽，凶杀等不健康录像制品，不洁书刊的泛滥，青少年接触社会传媒不良信息的机会大大增加，他们往往潜移默化地受到影响。

三是学校的影响。当前，由于不少学校还未实行从应试教育到素质教育的转轨，忽略了对青少年心理素质的培养。考试成绩，升学档次成了衡量青少年有没有出息的唯一的标准。青少年也就将考试升学的挫折看成是人生的挫折和失败，而由于学校忽略了对青少年心理素质的培养。教师又没有预先告诉他们应如何面对挫折与失败，青少年在考试，升学的挫折面前，想到家长或教师的斥责，自然感到惶恐，感到前途渺茫，有些人便选择了逃避的做法，对自己彻底放弃。有的甚至离家出走，给家庭、学校、社会、也给自己造成了不应有的缺憾。另外，过重的课业负担导致青少年心理上疲劳，情绪焦虑不安。不少学校的课业负担体现为三超：即超负荷的学习量、超高的学习难度、超长的学习时间。

学生完成心理健康调查表，认识自我 四. 如何预防高中生心理健康问题

1、家庭学校联系，定期举办“家长学校”，引导家长科学教子，注重心理安抚和情感交流，学校和老师要成为学生和家
长之间心灵沟通的桥梁，而不仅仅是学生的管理者。有条件的可以建立“家长教师协会”。

3、开展“生命与死亡”教育的探索，通过观看灾难话题的影视作品，组织学生开展交流，写观后感，使学生珍视生命，
树立科学的人生观。

4、班主任要转换角色，关心学生的需求，学会与学生平等相处，学会尊重学生，学会理解学生等，减少师源性心理伤害
对学生造成的负面心理问题。

5、关注好学生的心理健康，注意性格陶冶。开展高中生涯教育，帮助学生树立正确目标，采用适当策略去实现目标。

6、教会学生自我心理调节的方法

1、树立远大的奋斗方向和当下的努力方向 2、学会和各种人
等相处 3、宽容他人以直报怨。

5、学会悦纳自己，接纳自己 6、张弛有度，过好闲暇生活

五：总结方法, 指导行为, 提出倡议, 端正心态

心理健康教育给全校师生的倡议书

亲爱的老师、同学们：

成长是一条阳光、风雨参半的路，有幸福快乐，也有数不清的哀伤寂寞。于是生命奏成一曲酸甜苦辣无法预知的交响，
健康的心灵听得到它无言的美，而脆弱的心灵却无法承受生命的重量。

让我们也积极行动起来，关爱自己，关爱别人，热爱生活。

在此，校心理健康中心向全校同学发出倡议：全校师生共同关注中学生心理健康，用爱与科学知识塑造健康美丽的心灵，让心的世界充满阳光。尊重生命，就要美丽心灵，只有美丽心灵，才能感受生命的美丽。加强社会建设需要健康的心灵，提高生活质量、完善自我也需要健康的心灵。为此，我们应当行动起来，用实际行动去珍爱生命，关爱我们的心灵，营造良好的社会心理环境。所以，我们在这里向全校师生提出倡议：

1. 多学习心理健康知识——有关心理的书籍、讲座。
2. 多进行交流——幽幽校园，青葱岁月，畅诉衷肠，分担痛苦，分享快乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。
3. 多寻求心理帮助——勇敢地敞开心扉，让我们帮助你一起成长。
4. 给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们痛过、失望过、徘徊过，当岁月的足迹一步步走过，我们留在心理都是一片片美丽的心灵花朵。
5. 给生命多一点关爱——爱在左，情在右，走在生命的两旁，随时播种，随时开花，将这一径长途，点缀得芳香烂漫，使穿枝拂叶的行人，踏着荆棘，不觉痛苦，有泪可落，却不觉悲凉。

贵溪市实验中学

2014年12月14日

六、结束语：(观看视频歌曲《怒放的生命》顽强生命的图片

珍惜生命

拒绝心理阴影

1. 学生心理健康的七大标准

学生心理健康自我调节方法 2. 高中生常见心理健康问题

高中心理健康课教案篇三

一。 幼儿年龄的适宜性

作为大班的幼儿，情绪变动要比小中班幼儿波动的明显，他们的情绪变化已经不单单被包裹在快乐与伤心两种较为单调的表达里，在平日与幼儿的接触中，我多次可以感受并察觉到我班幼儿对于快乐与伤心这两种情绪的多种表达方式。所以在本次教学活动中，我报着尝试的心态，大胆地把“幸福”这一词汇拿到了大班教室，期待他们的理解与体会。

二。 教学内容的适宜性

对于一堂幼儿园的心理活动，我很想突破这类课的常规教学内容，尽可能的以一种轻松愉快的教学模式来进行，所以我选用小朋友较容易理解的小动物形象来作为本次活动的点击石，开凿其想阐述的教育目标，以物遇理，以理融情，使情感教育隐现整堂活动的始终。

1、初步理解“幸福”的含义，挖掘幼儿对快乐与伤心以外的情绪表达。

2、感受给予“幸福”后所反弹在自己身上的幸福感。

3、培养幼儿健康活泼的性格。

4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

活动重点：在感知的基础上用模拟人物的方式帮助幼儿初步理解幸福的含义。

活动难点：让幼儿懂得付出“幸福”其实也是种想自我得到“幸福”的途径。

重难点解决策略：

1、选用幼儿容易理解的小动物形象来跨越”幸福”的理解难点。

2、音乐闲搭，感受幸福的旋律，波动其幼儿的内心理解。

一．直观导入，广义理解

1、图片（微笑的图片）

主要提问□a小朋友们，你们看到他们在做什么表情啊？我们一起来做做看好不！

2、解释（幸福：一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。）

二．实物传递，感受渐解

1、模拟人物

师：听，谁在哭泣啊？

出示多媒体哭泣的小熊

2、传递幸福

师：熊宝宝啊，昨天交给仇老师3封信，我们一起来一封一封的看一看熊宝宝在信里面说了些什么，什么东西让它不开心，让它不幸福了！

(1) 师：今天就是熊宝宝的生日，熊宝宝好想有一个生日蛋糕，但是，它现在还没有收到

幼儿分组给蛋糕填色，裁剪（4组），老师粘贴

幼儿给食物添上颜色，幼儿粘贴

(3) 师：冬天到了，熊宝宝一个人在山洞里觉得好冷好冷，那我们小朋友怎么可以来帮助它那，赶快到后面桌子上的幸福宝盒里去找一找。

幼儿给衣物上色，幼儿给熊宝宝佩戴（粘贴）

三. 音乐衔接，延续幸福

1、出示玩偶熊宝宝，用拥抱的方式感谢小朋友们给它的幸福，教师模拟熊宝宝讲话，并与小朋友拥抱，对话。

师：模拟熊宝宝讲话（小朋友们，你们好，今天我太开心了，有这么多小朋友为我送幸福！）

师：那我们小朋友为熊宝宝送了幸福，它这么开心，我们小朋友感到幸福吗？

那我们一起来抱抱熊宝宝吧！

2、与熊宝宝一起唱《幸福拍手歌》，成圈状，用音乐延续幸福。

师：看，熊宝宝笑的多开心啊，跟我们小朋友笑的一样的美丽！我们来跟熊宝宝一起唱首幸福的歌吧！

播放《幸福拍手歌》

此次音乐活动是创新的，给予孩子的是全新的体验，是值得提倡的。因此，教师精心设计活动过程是音乐教学与否的关键所在，只有教材的处理和教学设计充满趣味性，这样才能吸引孩子主动学习。

高中心理健康课教案篇四

- 1、培养幼儿关心和热爱爸爸的情感。
- 2、感受咪咪到处流浪，为了找爸爸的坚定决心，激发孩子对父母的亲情。
- 3、让幼儿感受帮咪咪找到爸爸的喜悦之兴，助人之兴。

《咪咪流浪记》碟片、《大风雪也不怕》磁带、《我爱我的家》磁带、数张幼儿和爸爸的合照贴在墙壁上、请男教师扮演爸爸、下雨的声音、冬天下雪的场景。事先请幼儿学会唱《大风雪也不怕》、照相机。

一、以谈话方式引出活动。

- 1、师：“有一位可怜的男孩叫咪咪，想请我们帮忙，我们听听他需要什么帮助？”
- 2、播放音乐《大风雪也不怕》，教师带领幼儿有感情地演唱歌曲，引导幼儿感受歌词的意境。
- 3、师：“是什么忙？”“我们一起帮咪咪找爸爸，好吗？”

二、引导幼儿一起向听课教师询问：“你见到咪咪的爸爸了吗？若你见到他就劝他回家好吗？”

1、师：“你们找到咪咪的爸爸了吗？” 幼儿：“没有。”

2、师：“那怎么办？可怜的咪咪现在在干什么呢？”

三、出示多媒体，播放《咪咪流浪记》找爸爸的片段，幼儿观看。让幼儿进一步理解咪咪找爸爸的不易。

1、师：“咪咪遇到了什么困难？”

2、“他找到爸爸了吗？”

3、“咪咪为什么有那么大的决心要找到爸爸？”引导幼儿自由表达自己的想法。

四、师小结：“爸爸是咪咪的亲人，咪咪很爱爸爸，爸爸也爱着咪咪，我们希望咪咪能早一点找到爸爸。”

五、教师出示自己和爸爸的合照。

1、师：“看着咪咪那么辛苦地找爸爸，让我想起了我的爸爸。”并讲述爸爸的一些情况和自己对爸爸爱的情感。

2、师：“你们的爸爸是怎样的？”请部分幼儿找到自己的照片并且简单述说一下自己和爸爸的情感。

3、师：“我们真幸福，可以每天和爸爸在一起，不像咪咪，还在找爸爸。”

六、《大风雪也不怕》的旋律响起。

1、师：“你们愿意和咪咪一起不怕困难找爸爸吗？”

2、教师带领幼儿一起随着音乐进入布置好的场景中，（下雨声响了、冬天下雪了），教师引导幼儿不怕困难，战胜困难。这时，请配班男教师扮演咪咪的爸爸出现，和幼儿进行简单

的交流。让幼儿知道咪咪的爸爸找到了，教师假装联系到咪咪，告诉他爸爸已经找到了。

七、请幼儿和咪咪爸爸留影。

师：咪咪找到爸爸了，咪咪还跟盛老师说，他们再也不分开了，我们要珍惜我们身边的每一位亲人，好好的爱着他们。播放音乐《我爱我的家》，带领幼儿走出活动室。

高中心理健康课教案篇五

要想让自己健康成长，使自己生活得愉快，就要学会与人合作。下课的，同学们要认真的看看书上[实践园]中的十六月条有关学待与人合作的内容，并按照书中的要求，把它画下来，看看自己的苹果树是否美丽。

做情绪的主人

情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

准备活动中所要用的各种情景问题。

1. 导入

三年级小学生还不能控制自己的情绪，而对交往过程中的纠纷、误会不善于处理，表现为遇事容易冲动，感情用事，从而影响同学关系，自己也很苦恼。教师应引导学生认识控制情绪的重要性，这样才能做一个令人喜欢的人。

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观

的情绪，今天我们学习《做情绪的主人》这一课。

2. 学文明理

(1) 读遍课文，让学生思考。

a 关成的学习成绩为什么退步了

b 小花是怎么对待跳绳失利的

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢

a 宣泄法 b 转移法 c 将心比心 d 挫折不一定是坏事。

(1) 演一演

建议6位小品扮演者提前进行排练，尤其要挑选好女主角王小燕，以确保表演成功。议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

师：王小燕爱生气好不好为什么

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。生：生气容易影响同学关系。……

学习要专注

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。

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》。

(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)

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。

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。

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。