

2023年和谐心灵健康成长班会教案(汇总8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？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

和谐心灵健康成长班会教案篇一

培养学生正确的人际交往态度，帮助学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际能力，培养学生做一个快乐的健康的人。

1、课件设计。

2、小品编排教学过程：

你有朋友吗？你喜欢交朋友吗？在生活中，有的人拥有很多朋友，与朋友一起学习，一起生活，遇到问题一起商量，一起解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一起探索怎样才能交上更多的朋友！

1、找朋友游戏要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。第一次：3个同学一组迅速抱成团。第二次：4个同学一组迅速抱成团。第三次：5个同学一组迅速抱成团（学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数：我赢了次，我输了次。）

2、谈一谈

（1）我找到朋友时心里感到。

(2) 我没找到朋友时心里感到。(学生谈心里感受)

3、交朋友的秘诀

(1) 仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的?(学生归纳交朋友的秘诀)

看课件:

课件1: 萍萍热情、开朗、乐于助人, 同学们都愿意和她交朋友。(性格好)

课件2: 周梦和胡云都是航模小组成员, 他俩合作一艘小帆船, 你锯我粘, 很快就做成了, 共同享受着成功的喜悦。(合群)

课件3: 遇到开心的事, 受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友, 增进沟通和理解。(善于开放、表露自己。)

(2) 你的交友秘诀呢? 快记下大家的绝招, 让大家一起交流分享吧!(学生归纳: 交朋友的秘诀。)

(3) 请看小品:

问题1: 请你帮帮小陈, 让他也能交到朋友。

问题2: 不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢?

问题3: 请大家帮他出出主意, 让他交到更多的朋友。(学生进行小品表演: 小磊和小涛是好朋友, 他们互相关心、互相帮助, 说说笑笑玩得多开心啊! 可是, 小陈不敢和同学接近, 他没有朋友, 一个人非常孤独。)

有朋友真好! 高兴时, 有朋友来分享; 伤心时, 有朋友来分忧; 困难时, 有朋友来帮助。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。老师相信, 在你的努力下, 一定会交到更多

的好朋友！

和谐心灵健康成长班会教案篇二

- 1、观察自己，知道自己是一个独立的个体，为自己的与众不同感到自豪。
- 2、能大方在集体面前讲话，用清楚、连贯的语言描述自己的基本情况、爱好等。

- 1、选择有一面大镜子的教室内进行
- 2、幼儿人手一面小镜子
- 3、照相机、数据线等
- 4、小红花贴纸

一、游戏：照镜子

- 1、请幼儿照镜子，引导幼儿观察镜子中的自己，说说自己身上有什么，说说自己的名字，说说在镜子里看到了什么（谁？）。
- 2、请幼儿对着镜子做做动作，动一动身体各个部位。
- 3、对着镜子玩玩“自己的五官在哪里”的游戏，说一说五官的名称，并指出五官的位置。

二、认识自己

- 1、向老师及同伴介绍自己，贴上小红花
- 2、请幼儿讲讲自己跟别人有什么不一样。如头发的长短、衣服的颜色！

和谐心灵健康成长班会教案篇三

1. 知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。

和谐心灵健康成长班会教案篇四

1. 知道紧张是一件很正常的事，学习用各种方式排泄紧张情绪。

2. 大胆表述自己产生紧张情绪的事情或过程。

课件、画笔、纸、视频展示台

(一) 观看课件，回答问题

1. 播放课件。

2. 师：你看到画面上有谁？它怎么了？这群受伤的小玩偶要去干嘛？

学生：有一些受伤的小玩偶，他们要去看病。

师：你去看病的时候，心情是怎样的？谁来说一说？玩偶们在等待看病的时候的心情又是怎样的呢？（小学生讨论，并说一说）

(二) 仔细观察，描述不同表情

师：请注意观察小玩偶们的表情变化。

操作课件，并用“门开了，进去一个，出来一个”的句式请小学生观察、说说玩偶们表情的变化。

师学生共同总结玩偶们表情的变化。（课件中将几个场景结合起来，一起观看、比较。）

(三) 操作、介绍

问：你有过这样的让你紧张、害怕的事情？你能用画的方式把这些事情画下来吗？

请小学生介绍（利用展示台）介绍完后再请所有小学生一起贴一贴。

学生：

1. 紧张了会让疼痛更加重。

2. 紧张了会心情糟糕。
3. 紧张了会抑郁。
4. 紧张了会越来越害怕。

(四) 结束活动

问：有什么好方法，能让自己变得不紧张？

师学生共同大声说：我不怕，我一定会勇敢的。

和谐心灵健康成长班会教案篇五

通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

一. 课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自己父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a 亲密 b 比较紧张 c 疏远和一般

填完马上收齐，统计。

二. 根据课前统计情况，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界？是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们？是我们的父母！可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感？今天，就让我们来学习如何走近父母。

三. 出示一些图片，内容是

1. 不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
2. 放学迟迟不愿回家，贪玩。
3. 经常“煲电话粥”

如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四. 从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

六. 小组活动

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母的不是。

说说，可以调换父母吗？

七. 怎么与父母交流

1. 老师说说自己与父母孩子交流的情况？
2. 学生说说自己与父母交流的情况。

3. 选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

走近父母的方法

1. 多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；

纪念日、节日送点小礼物；

遇特殊情况写一封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2. 和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3. 应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；

多倾听父母的话；

遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4. 回家和外出主动给父母打招呼。

5. 时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

只要能理解、孝敬、尊重父母，你就和父母走近了。

八. 布置作业

1. 做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？
2. 给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：
3. 平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

和谐心灵健康成长班会教案篇六

调整心态，把握成功

1. 初三年级的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才可以更好的适应初三年级的学习生活。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，适应初三年级紧张而忙碌的学习，渡过人生第一个艰难时刻。
2. 通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。
3. 让家长更了解学生的压力，理解学生的心理，能与学生真情沟通，使家庭教育和学校教很好相结合。

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生，敢于表达自己的想法，培养学生的团结互助的精神，从而达到以上的活动目的。

收集自己崇拜的名人名言，名人事例，目的是想让学生用名人的事例来激励鼓舞自己。

“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

(一) 学生齐背班级口号。

(二) 打开心窗，说说心理话：(让学生谈谈自己上初三以来的感受，了解学生的心态如何。分析学生存在的几种心理问题。)

听了同学们的心声，老师深刻的理解大家，求学的路真是苦呀。有些同学，天天这样的想法，你们不痛苦吗？大家知道吗？这是一种不良的心理，它会影响着你们在初三年级的学习。老师把你们的心理归纳了一下。

1、压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

2、厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。

3、人际冲突心理。包括与老师、家长、同学的冲突，生活在一起不和谐、不协调的人际关系中主要表现：

(1) 曲解老师、心理不平衡

(2) 不主动理解人，却渴望理解万岁

(3) 不能悦纳父母，家庭关系紧张

(三) 讲故事，明道理。

大家先看一个故事，看看这个故事，告诉你一个什么道理？(略)人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，乐观

的面对人生，乐观的接受挑战和应付困难，那他就成功了一半。大家说一下，积极的心态有哪些？让学生明白要想成功，首先要有积极的心态。

(四) 自我调节。

我们是初三年级的学生，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。大家说一下，你这些不良的思想，用哪些办法解决？归纳方法：

1. 坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己。
2. 自我调整，写心理日记宣泄。
3. 自我积极的暗示。
4. 找老师说心理话，或找知心朋友说心事。
5. 听音乐。
6. 运动等。

和谐心灵健康成长班会教案篇七

一、教学目的：

- 1、健康教育是以传授健康知识，培养卫生行为，改善环境为核心内容的教育，也是贯彻教育方针，实施九年义务教育教学计划的一个组成部分。
- 2、健康教育是培养学生德、智、体全面发展的重要措施之一，使受教育者具有自我保健的意识和能力。

3、学生通过上述内容的学习：

(1) 基本了解人体的正常结构及各部件的术语名称，学会了坐、立、行及读书、写字正确姿势。

(2) 能自觉、自主地搞好个人卫生及保护眼睛和牙齿，懂得克服和战胜不良卫生习惯和饮食习惯，非一朝一夕之力能行，功在持之以恒。

(3) 居家、旅行、郊游、体育运动、游泳等的注意事项和安全要求。

(4) 初步了解人类与大自然的关系，知道花草树木，对改善环境的作用，自觉保护环境、爱护花草树木，不随地吐痰、丢瓜皮果壳、杂物、垃圾。

(5) 增强了学生的自我保健意识和能力，以达到防病保健的目的。

二、教学措施：

1、指导学生培养爱清洁、讲卫生，不偏食、挑食、不过多吃零食的好习惯。

2、引导学生用自己学到的知识为钥匙，从自己身边的小事上，从日常生活中去发现不利健康的问题和隐患，加以克服和解决。

3、启发学生在学好书本知识的基础上，透过已知，发挥联想，积极探索未知世界，特别是探索微生物世界奥秘的热情。

三、教学用具：

挂图、模具、模型

四、教学内容：

健康三要素

通过教学，使学生懂得阳光、空气和水对人体健康的重要意义，并学会如何充分利用这些维持生命存在的基本物质条件。

重点：懂得阳光、空气和水对人体健康的重要。

难点：学会如何利用阳光、空气和水。

教学过程：

一、板书课题：阳光、空气、水。问：阳光、空气和水对人有什么好处呢？

二、读课文，思考课文内容说的是什么意思。解释：“生命三要素”：人的生命中很重要的三个因素。

三、看图思考：图上的小朋友在干什么？（他们正在充分利用阳光、空气和水。）

四、课外延伸。你还知道阳光、空气和水有哪些用途吗？同学讨论：如果没有了阳光、空气和水，将会怎样？启发想象，让同学们各抒己见。

五：今天，我们懂得了阳光、空气和水是维持人类生存最基本的物质条件。

以后我们要学会充分利用它们。

作业：说一说阳光、空气和水有什么用途。板书设计阳光、空气、水。

和谐心灵健康成长班会教案篇八

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。

的压力和挑战。

社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

- 1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。
- 3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

三、活动准备：

- 1、心理小测试题（抽奖纸条8张）
- 2、小花54朵（明天我提供）

（一）快乐的花儿

同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽

的。

人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

（放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花）

老师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

朵小花在风雨后绽放得更美丽呢？

（二）心情变化

今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去摸，只能摸出一个，多则取消）大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。）

（体情：你想知道里面有什么礼物？——“好奇”的情，着急的情

手伸盒子之前——“”的情，期待的情

手触摸到礼物——“疑惑、或害怕”的情，的情

拿出礼物——“高或害怕”的情，他在取礼物的程中，体到了各种情，失落与喜悦，羡慕与沮，成功与机遇）

（三）挫折与困

a□才大家也知道得到礼品而高，没有得到而沮，同我遇到困也免会泄气，我要学会持不懈的精神。

b□格言“我得坦途在前，人又何必因一点小障碍而不走路呢？——迅”故事1放影像（海姐姐）

同学你遇到挫折和困是怎做的呢？同学手回答。

□a□泄法：打枕，写日b移法：到外面玩，做的自己喜的事

c□位法：人遇到此事，会怎做d□求助法：找人，找法）

名言是我的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

上学的时候，大家都听说过主题班会吧？主题班会必须有明确的教育目的，自始至终贯穿，渗透着极强的教育性。一个好的主题班会是什么样的呢？下面是.....