# 初中生心理健康教育教案中学(5篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-06-07

*作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。初中生心理健康教育教案中学篇一通过活动，帮助学生从相貌、...*

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

**初中生心理健康教育教案中学篇一**

通过活动，帮助学生从相貌、性格、特长等方面寻找自己的特点，学会调节自己的情绪，增强自我意识，发现自我，喜欢自我。

二、教学重点：

引导学生如何喜欢自己。

三、教学难点：

帮助学生理解为什么要喜欢自己。

四、教学准备：

1、每人准备一面小镜子。

2、《奥运欢迎你》、《祈祷》的磁带，《丑小鸭》动画片光盘

3、希望树一棵，做成可爱形状的卡纸。

4、学生排成u型坐位

五、教学过程：

(一)揭示课题

1、播放《北京欢迎你》，全班同学一起唱唱。

2、揭示课题

(二)故事明理

1、播放故事《丑小鸭》。

2、真情流露

(三)“喜欢我自己”大讨论

1、老师身上有这么多优点，相信你们身上也有很多优点，现在请大家拿出的小镜子照一照自己，说一说自己最满意的地方。(轻放音乐)

2、“喜欢我自己”大讨论

师：刚才我们到了自己的外表美，现在我们找一找自己内在的美。现在我们进行喜欢自己大讨论。我们先在小组里交流，谁想和大家共同分享?

(1)小组交流

(3)全班交流。

3、(参与度不高，个别辅导：坐在老师身边，大家一起帮他找找优点。也可以提到前面)

(其实你们在老师的眼里都很棒，都具有很多优点，你不想让大家了解你吗?难道你没有优点吗?不可能，来大家一起帮他找找。你在家帮妈妈扫地吗?帮老师收拾过东西吗?)

4、小结：除了你们说到的这些还有孝敬父母、拾金不昧、文明礼貌、热爱小动物、爱护同学、团结同学、责任心强、表现积极等

5、大声对自己说。

孩子们，现在你喜欢自己了吗?让我们大声的对自己说：我喜欢我自己。师：从今天起。生：我喜欢我自己!

(四)希望树

1、写自己心中的希望

2、希望树，在歌声中结束这节课……

**初中生心理健康教育教案中学篇二**

一、教学目的：

1、针对中学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，使学生认识到这是正常心理反应。

2、通过活动，使学生学习心理的自主调节，保持正常的心态，树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

活动内容及步骤：

二、教学活动导入：

据媒体报道：20\_\_.7一周内深圳大学两学生跳楼自杀，警方认定自杀者分别有心理障碍及忧郁症，精神病学专家认为应加倍关注大学生心理健康。

20\_\_年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。

据某教育科学研究所对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查研究发现，有49.6%的中学生存在不同程度的不良心理反应，有10.8%的中学生存在着各种明显的心理方面问题。某市抽取了1500多名中学生进行调查，有3-6%的学生存在比较严重的心理困扰。

同学们，你们已进入了高三年，已经到了青春期的年龄，应该说，这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些都影响了你们心理的健康发展，阻碍了学习，影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

三、现场调查

同学们，你们平常的学习生活中是不是往往感到压力、忧愁、力不从心等等?当然，不同的人，他的心理感受是不相同的。同学们，想一想：在平时的学习生活中，你有没有过不良的心理反应?比如说，焦虑、烦闷、易冲动、自卑等等。大家现在分组讨论交流，看看我们有哪些不良的心理反应?既可以自我检查，也可以谈自己的观察感受等。

(学生讨论交流后)

现在我们来作一项调查，作一个统计，看看有哪些不良的心理反应?请大家踊跃发言。学生边发言边板书。

学习反面的：

生活情感方面的：

个性心理方面的：

不良心理的具体表现：，学习方面，生活情感，个性心理

感到压力大，紧张焦虑，厌学，骄傲自大，自理能力差，易冲动，烦闷，孤独，困惑，孤僻，自卑，偏激，忧郁，嫉妒，

小结：感谢同学们的积极发言，从大家刚才的发言中，我们可以看出，现在的中学生，尤其是步入青春期的中学生，都有或有过不同程度的不良心理反应，这些不良心理反应，有的来自学习，有的来自生活情感，有的来自个性心理，不管是什么方面的，其实都是很正常的。

四、不良心理的调节和对策

你们说，这些不良的心理反应能不能够克服和调节呢?(学生齐答：能够。)，那么，同学们再讨论交流一下：针对这些不良的心理反应，我们应该采取什么态度?有什么办法应对?

学生回答后，可行的给予肯定，然后总结。

在平常的生活学习中我们要学会心理自我调控，这是预防和消除心理障碍的根本所在。

1、积极主动地学习和掌握心理健康知识。(板书)

2、平时要认真学习和掌握心理健康知识，多听听有关心理健康讲座，多阅读一些有关的心理学书籍，不断提高心理素质，这样就会预防和减少心理障碍和心理疾病。

**初中生心理健康教育教案中学篇三**

活动目标

1.知识：知道学习要肯于动脑筋，不怕困难，掌握克服学习中各种困难的一些方法。

2.情感与态度：愿意通过自己的努力去学习，体会克服困难取得成功的愉悦。

3.能力：知道学习、做事要抓紧时间，学会合理安排和利用时间，提高学习效率。

活动重点

掌握克服学习中各种困难的一些方法。

活动难点

懂得如何主动地去学习。

活动准备

课件

活动过程

一、谈话导入

师：在坐的小朋友个个都很能干，在学校是好学生，在家在社会上都是好孩子，可由于我们年龄较小，才读三年级，好多好多知识，好多好多的事情我们还不懂不会，怎么办?

生：略

师：正因为我们是小学生，主要任务就是学习(板书：学习)，不仅要学文化、学科学、还要学做家务、更要学做人。反正要学的东西实在是太多太多了。不过学习过程中肯定会遇到许许多多困难和烦恼。听你们□老师介绍，小朋友们已经在学习过程中主动想办法，克服一个又一个的困难，解除了一个又一个的烦恼。确实是好样的。

今天，我将同事家的冬冬在学习过程中遇到了这样的问题和烦恼提出来，请同学们一起来帮帮他。好吗!

二、出示问题 10分钟

1.出示课件1《冬冬的烦恼》。

2.同学们齐读问题。

3.生思考：冬冬的问题出在哪?你打算怎样帮他。(板书：问题 解决办法)

4.生交流。(师相机板书：字不认识;读的很吃力、更不知列式多读;爸妈没能回来自己先做;)

5.简结：刚才，同学们帮冬冬找出了问题，并给他提出了很好的改进建议。我知道，同学们在学习过程中也曾遇到过不少困难和烦恼，但大家都学会了动脑筋，想办法，困难和烦恼都被我们一一克服和解决了。自己都已经学会了做学习的主人。(相机完成课题的板书：做学习的主人)

下面就请同学们结合课本第35页的内容以(前后或左右)小组为单位交流你是怎么做的?

三、转换角色

1.自主学习(小组为单位交流);6分钟

2.班级交流(可结合课件一一展开);6分钟(相机板书：不会、不知道——多看看、多问问;不了解——查查资料(百科全书、书籍、网上……);解法不一样;格言——水滴石穿;)

四、联系实际，拓展交流。10分钟

1.课件提出：你在学习过程中还遇到过什么新问题?你是怎样解决的?能不能好不保留向大家传授传授你的好经验。

2.学生经验交流。[每位交流后师须注意给予评价 并相机板书：略)

五、小结 5分钟

经过以上几位同学的交流，别看我们还小，可在解决自己遇到的问题时已经积累了不少好经验。

只要我们树立信心，[结合板书进行]持之以恒，主动去学，再大的困难和烦恼没有克服不了和解决不了的。学习的主人必定是我们。

六、课后作业：给自己写个格言夹在小书桌的玻璃板下或贴在小书桌旁，常给自己提个醒。

**初中生心理健康教育教案中学篇四**

一，教学目标：通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到\"每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性‘的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望\"。

二，教学重点：

1.追求与挫折的辩证关系。

2.联系实际、联系自我，建立起正确的\"挫折观\"。

(一)教学过程

一、导人

1.播放\"命运交响曲\"简介贝多芬的追求与挫折

二、讲授新课

了解关于\"追求与挫折\"的基本知识

1.提问:用自己的语言说出\"什么是追求，挫折\"

2.电脑幻灯出示\"追求\"和\"挫折\"的概念

追求是指用积极的行动，争取实现某个目标;挫折是指人们在造求某种目标的活动中，遇到干扰、障碍，遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

(二)追求与挫折的关系

1.观看录像:\"我们的桑兰\"(带着问题观看思考)

2.同学讨论一一

1)\"桑兰的追求与挫折\"

2)出示电脑幻灯片\"桑兰的追求与挫折\"

3)讨论归纳\"追求与挫折\"的关系

3.出示电脑幻灯片一-成长必须追求：挫折往往会伴随着追求;不怕挫折，勇于追求。

(三)面对挫折

1.观看录像\"同学的故事\"

2.小记者谈采访感受

3.电脑幻灯出示:对我们的启示\"追求往往随着挫折的战胜而实现\"

(四)挫折的影响

1.配乐幻灯\"一封没有发出的信\"

2.讨论写信人遇到什么挫折?

带给她什么影响?如何帮助她摆脱

消极的影响?

3.配乐幻灯一一

当今的爱因斯坦《斯蒂芬·霍金》

4.为\"挫折\"作新的诠释

(五)总结升华

1.电脑幻灯：\"首席科学家\"一一严纯华

2.小结全课

1)电脑幻灯一一勇于追求，不怕挫折!敢于追求，战胜挫折!不断追求，挑战挫折!

2)mtv十电脑幻灯一一歌曲\"未来的未来\"

3)伴随着歌声，滚动播放

课后作业

作文：\"心灵的撞击\"一一记自己追求中遇到的挫折

(重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响)

**初中生心理健康教育教案中学篇五**

一、指导思想

以《\_\_省中小学生德育综合改革行动计划》和《\_\_省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案》精神为指导，深入开展心理健康教育活动，全面提升全校师生心理健康素质，营造良好的心理健康教育氛围，努力营造人人关注心理健康教育，人人参与心理健康教育的良好氛围，构建和谐校园。

二、活动目的

通过系列心理活动的开展，让广大师生在活动中获得心理感悟和体验，普及心理健康教育常识，增强广大师生维护心理健康的意识，提升心理素养，健全人格品质，持续推进我校心理健康教育工作，促进师生的心理健康发展。

三、活动主题

教师：我运动，我快乐

学生：我阳光，我快乐

四、活动对象：全校师生

五、活动时间：x月x日—x日

六、活动内容

(一)准备阶段

1.召开教科室成员会议

活动目的：研究部署活动月有关事宜，研究活动内容，明确具体分工。

活动时间：x月x日第二节

活动对象：教科室小组成员

活动要求：要求教科室成员增强责任心，立足我校实际情况，科学、合理地规划好每一项活动，提高活动的实效性。

负责人：

2.制定活动方案

活动目的：规划活动月活动安排，落实负责人和活动要求。

活动时间：x月x—x日

活动要求：全面、具体、科学规划。

负责人：

(二)实践活动阶段

1.教师心理瑜伽活动

活动时间：x月x日

活动对象：聘请瑜伽教练引领教师进行瑜伽活动。

活动目的：聘请瑜伽教练，根据教师群体的特点，设置一些基本动作，舒展身躯，拉伸颈部、肩部，带领老师们进行瑜伽冥想，舒缓压力，放松身心，以此改善教师的心理健康状况，缓解职业压力，提高幸福指数。

负责人：

2.观看电影

活动时间：x月x日

活动对象：全校教师

活动内容：观看心理电影《国王的演讲》

活动目的：通过影片观赏，活动心理感悟，增强心理认知。

负责人：

3.观看心理视频

活动时间：x月16—x日心理活动课

活动对象：全校学生

活动内容：心理励志视频《尼克胡哲》、《生命爬行》

活动目的：通过视频，增强学生的情感体验，促进培养学生自立自强、学会感恩等心理品质。

负责人：班主任

(三)总结阶段

时间：5月18—23日

内容：写出活动总结，整理上报心理活动周资料。

负责人：x

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找