心理健康教案

第一课时 青春期的生理发展特点

[教学目标](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%95%99%E5%AD%A6%E7%9B%AE%E6%A0%87&fr=qb_search_exp&ie=utf8)：
引导学生了解青春期的生理特点，从而做好心理准备,顺利度过人生发展的黄金时期，为将来的事业发展、知识储备形成健康心态打下坚实的基础。
教学过程：
活动一：回顾自己及周围同学、朋友、兄弟姐妹若干年来的变化，并试图了解产生该变化的原因。
学生给出的调查结论可能有：身高增加了，体重增加了，喉结有了，长了小胡子，变声了……
在学生调查的基础上引出青春期的概念，并探究青春期的生理特点。
活动二：归纳总结青春期的年龄阶段：12－23岁。
活动三：归纳总结青春期的生理特点：
1、身高体重迅速增加。原因：神经系统调节内分泌,分泌大量的生长激素，促使骨骼尤其是下肢骨细胞分裂生长速度加快，同时骨骼、肌肉、内脏器官的重量增加,故身高体重迅速增加。
2、心输出量、肺活量、脑容量增大。
3、性器官迅速发育：女：月经；男：遗精。
4、[第二性](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E7%AC%AC%E4%BA%8C%E6%80%A7&fr=qb_search_exp&ie=utf8)征出现。它的出现是靠性器官分泌的性激素。
男：喉结突起，嗓音变粗，发音低气，固声带长而宽，出现小[胡须](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%83%A1%E9%A1%BB&fr=qb_search_exp&ie=utf8)，阴毛、腋毛相继出现。
女：嗓音高而尖，声带比男孩长，乳腺发育，骨盆宽大，臂部增宽变圆。
小结：青春期是生理发育突飞猛进的阶段，是性成熟期，是决定一生的体质、心理和智力发育的关键时期，对于身体上的变化，我们不要大惊小怪，在思想上要充分准备，迎接人生的这个重要阶段。

 第二课时 青春期的心理变化
[教学目标](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%95%99%E5%AD%A6%E7%9B%AE%E6%A0%87&fr=qb_search_exp&ie=utf8)：
引导学生了解青春期的心理变化特点，并对照自身的心理发育阶段，做到[有的放矢](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%9C%89%E7%9A%84%E6%94%BE%E7%9F%A2&fr=qb_search_exp&ie=utf8)地加以说明，使学生能顺利地度过人生心理发育这一黄金时期。
教学过程：
活动一：引导学生回顾青春期的生理变化，进而引导学生回顾自身的[心理发展](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%BF%83%E7%90%86%E5%8F%91%E5%B1%95&fr=qb_search_exp&ie=utf8)过程，是否发现自己这几年有了很大的变化。
学生七嘴八舌，经充分思虑后，说出自己的心理变化及感受，教师适时地加以小结。如：自己和父母之间不再像以前那样融洽了，顶撞父母的事逐渐多了，不少人在这里开始写日记，对《日记》倾诉自己的感受，他们不允许任何人接近自己的日记。
活动二：引导学生分析产生这些变化的原因，学生分组讨论后，每组派代表发表各自的意见后，教师及时小结。
1、少年朋友在身高上迅速接近成人，学校、家庭和社会向他们提出了更多的要求，他们自己意识到不是小孩，于是要求父母用对待成人的态度来对待他们，而这种成人感，其实只是他们对自身的一种成熟的看法，而做父母的此时最担心的也正是孩子这种貌似成熟实则不成熟的现象，父母还会象对待孩子一样地对待这些小大人，这样，两代人之间难免要产生分歧。
2、孩子成人感的产生会导致孩子对父母的离心力增强，他们要求在处理事情时处于与父母同等的地位，要求更大的生活空间，孩子要按自己的意见行事。其实，孩子有自己独立的见解，并敢于坚持，这意味着他们在走向成熟。
3、[自我意识](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%87%AA%E6%88%91%E6%84%8F%E8%AF%86&fr=qb_search_exp&ie=utf8)在青春期这一阶段里飞跃发展，这是由于青春期的孩子生理上的迅猛变化。

 第三课时 为什么少年爱看[爱情小说](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E7%88%B1%E6%83%85%E5%B0%8F%E8%AF%B4&fr=qb_search_exp&ie=utf8)
[教学目标](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%95%99%E5%AD%A6%E7%9B%AE%E6%A0%87&fr=qb_search_exp&ie=utf8)：
引导学生了解青少年爱看[爱情小说](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E7%88%B1%E6%83%85%E5%B0%8F%E8%AF%B4&fr=qb_search_exp&ie=utf8)的原因，讨论[爱情小说](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E7%88%B1%E6%83%85%E5%B0%8F%E8%AF%B4&fr=qb_search_exp&ie=utf8)对青少年的影响以及如何对待爱情小说，引导学生端正态度，消除消极影响。
教学过程：
活动一：以一个学生的实例----“琼瑶迷”为例，引导学生讨论得出少年爱看爱情小说的原因。
原因一：青春期是充满幻想希望，充满爱的时期，但现实却是枯燥平淡的，朦胧的初中生漫无目标的爱往往受到压抑，爱情小说是他们寻求感情寄托的好去处。
原因二：青春期是一个渴望理解的时期，渴望理解别人，渴望被别人理解，渴望理解人生，渴望理解生命，但在现实世界中却很难得到满足，而成人则对少年的性渴望，要么粗心地忽视了，要么冷漠地加以禁锢，要么粗暴地加以制止。少年难在成人世界中得到理解，于是转向在小说中寻找感情滋润。
原因三：在小说中寻找自我，他们希望和小说中的人物相互映照，逐渐形成自己对爱情的稳定看法，找到合适自己的爱情位置。
活动二：引导学生如何选择地阅读有关爱情的书刊，先询问学生课外书的主要来源，教师根据学生的讲述，有针对性地引导学生看一些有益的、高尚的书刊，要坚决杜绝下流淫秽的书籍。学生在必要的时候要请求老师或父母帮助。
活动三：引导学生千万注意：不要沉迷于爱情小说而荒废了学习引导学生千万注意：在人的生命旅程中，爱情决非生命的全部内容，家庭与社会都期盼你，家庭与社会都看你快快长大，去探索人生与自然的更多奥秘。
活动四：互相帮助