心理健康教案(一)

青春起跑线

教学目的:1. 通过学习和讨论，了解在青春期生理上和心理上的变化，接受自我。

2. 正确对待青春期的变化，懂得如何健康成长。

重难点: 克服害羞心理，正确对待青春期

教学过程:

（一）游戏导入

（二）发现自己身体上和心理上的变化：学生讨论

1.进入七年级以来，身体上发生了哪些变化？

2.这些变化带来了哪些心理上的影响？

3.同学总结青春期生理特点以及心理特点

4.教师根据同学们的总结作适当补充，并引导学生正确看待一些生理现象，如体毛的变化、月经、胸部发育等等。

（三）情境演示

1.选取学生进行角色扮演（一男一女，进行独白、表演情境）

2.学生发言，谈感受，并讨论情境中他们的想法（做法）正确吗？

3.学生讨论，如何正确对待青春期的生理变化和生理变化？

（四）延伸——生活小百科

青春期时会遇到的烦恼，如青春痘， 如何处理是正确的

（五）总结

1.青春期，是每个人都会经历的，而在这一时期，每个人开始经历的时间是不一样的，而每个人在这个时期所经历的变化也是不一样的，对于这些变化，我们每一个人都必须要了解，并且可以接受这一变化。

2.对于青春期，我们应正确对待身体的变化，我相信每一位同学都渴望长大，但是长大是从内而外的，不应一味地追求成人的打扮，这样的成长，不是真正的成长。

心理健康教案(二)

胜利属于勇于挑战的人

　　活动目标：　培养学生勇于挑战自我、正视挫折的能力。

　　活动重点:帮助学生学会勇于挑战自我。

　　活动准备

　　多媒体课件

　　活动过程

　　一教师板书出示这节课的主题：胜利属于勇于挑战的人。

　　二、闯关游戏

　　1、教师出示3个信封并告诉学生：一个信封一个难题，也就是一关。第一关的题目略难，第二关的题目比第一关要难一些，第三关的题目最难。

　　2、教师讲述游戏规则：通过第一关才能进入第二关，同样，进入第二关之后才能进入第三关，闯关成功，就是胜利者。

　　3、开展游戏

　　（1）教师利用多媒体出示第一关《盒子里装的是什么》。

　　学生把答案写在纸上，教师出示正确答案，同桌互相检查。

　　（2）教师讲述：二战时美国士兵用手势“V”表示喜悦，请过关的学站起来，举起手指，一起喊“?”，体验胜利后的喜悦。

　　（3）教师利用多媒体相继出示第二关《小P与阿Q》和第三关《出色的通讯员》，学生依次得出答案。

　　（4）教师请全部过关的学生站起来，举起手指，一起喊“?”，体验胜利后的喜悦。

　　4、教师小结：刚才我们玩了一个闯关的游戏，有的同学聪明机智，勇于挑战，全部过关，也有的同学虽然不能闯关成功，但也有不少的收获，下面就请同学们说说玩了这个游戏后你有什么感受。

　　5、学生谈游戏后的感受。

　　三、情境讨论

　　1、教师讲述：现在，有这样一位同学，他碰到了数学难题，请同学们猜一猜，他会怎么做？（多媒体出示画面）

　　2、学生各抒己见。

　　3、教师小结：同学们，在学习和生活健康的过程中，谁都会面临一道道难题，这时候，千万不能退缩，而是应该用于挑战，克服困难。因为，胜利属于用于挑战的人

　　四、读故事

　　1、多媒体出示故事《图书馆里的“小侦探”》，学生读题。

　　2、让学生猜故事中的人物是谁？

　　3、教师简介比尔盖茨

　　比尔盖茨是全球个人计算机软件的领先供应商――微软公司的创始人、前任董事长和首席执行官，他为国家的企业发展、就业、教育和志愿事业等方面做出了杰出贡献。

　　4、请学生谈谈比尔盖茨的故事中得到什么启示。

　　五、小结

希望同学们从小勇于挑战，学会勇于挑战，在一次次的挑战中磨炼意志，提高解决问题的能力。希望同学们都能做一个勇于挑战的人，请你们永远记住，胜利永远属于勇于挑战的人。

心理健康教案(三)

心底里飞出赞美的歌

　　活动目标：

　　1、引导学生认识真诚的赞美与虚伪的奉承之间的区别。

　　2、让学生了解赞美的作用。

　　3、帮助学生学会赞美别人。

　　活动重点：掌握赞美别人的技巧。

　　活动难点：如何区分真诚的赞美与虚伪的奉承。

　　活动准备：1、录象“借篮球”

　　活动过程：

　　一、情境讨论

　　1、看录象“借篮球”星期天，马林向管理员张爷爷借球，因态度不好而被拒绝。峰峰再去，态度恭敬，并赞美张爷爷的工作热情，他顺利地借到了篮球。

　　2、小组讨论：峰峰能借到了篮球的原因是什么？

　　3、教师概括：这是赞美起了作用。的确，听到别人真诚的赞美，能给你的心灵带来光明。

　　二、我收到的赞美

　　1、教师过渡语：在过去的生活健康中，你受到别人的赞美吗？请你结合具体事例说说当时你有怎样的感觉。

　　2、组内讨论，交流反馈。

　　3、教师点拨：赞美能让我们乐观地面对生活健康，能和别人建立和谐友善的关系，能使人增强自信，也能使人自觉克服缺点。

　　三、我送出的赞美

　　1、教师引导语：平时你经常赞美别人吗？赞美别人时你的心情怎样？被赞美的人心情怎样？　（1）赞美父母的时候（ ）　（2）赞美同学的时候（ ）

（3）赞美老师的时候（ ）

　　2、小组讨论交流。

　　3、教师点拨：赞美给我们大家带来了快乐。真诚的赞美与虚伪的奉承之间是有区别的，只有真诚赞美别人，才会令人真正喜欢。

　　4、小组内“议一议”

　　四、学会赞美别人

　　1、教师过渡语：懂得了真诚的赞美与虚伪的奉承之间的区别，接下来请你说说同桌身上有哪些优点，你将怎样赞美他？

　　2、自由赞美同学。

　　3、说说该怎样赞美父母，教师。

　　五、我的赞美之花

　　1、教师过渡语：通过刚才的活动，我们同学对赞美他人一定有了许多新的想法，把你的想法写在赞美之花上，并快快告诉你的好朋友。

　　2、学生间交流,找同学实施一条赞美行动计划，被赞美的同学给对方打个分。

　　六、小结

　　学会赞美别人，既让别人增强自信，也是自己乐意向别人学习的具体表现。让我们在生活健康中更多地欣赏别人、赞美别人。