# 最新心理健康教育教案初中八年级 初中生心理健康教育课教案(优秀14篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-06-12

*作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。心理健康教育教案初中八年级篇一1、通过游戏，认识情绪。2、通过...*

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

**心理健康教育教案初中八年级篇一**

1、通过游戏，认识情绪。

2、通过交流，明白情绪与健康的关系。

3、学会调节不良情绪的方法。

4、能以良好的情绪学习，生活。

明白情绪与健康的关系，学会调节不良情绪。

（一）音乐导入，调整情绪

1、欣赏音乐。

2、说说听了这段音乐，你的心情怎样

3、以轻松愉快的心情学习这一课。

4、板书课题：情绪与健康

（为了使学生能以良好的心态进入学习状态，在欢乐的心境中获取知识，特别选择了一段轻松愉悦的音乐，让学生们欣赏。这样有利于学习目标的完成。）

（二）导学达标

1、游戏活动，体验情绪。

（1）讲游戏规则。

（2）指导，参与游戏。

（3）说出你在游戏时的心情。

（4）同学们谈到的我们表现出来的内心的状况以及表情上的变化，就是情绪。

（5）区分良好情绪与不良情绪。

（6）贴良好情绪图与不良情绪图。

（情绪无时无刻不围绕着我们，为了让学生们充分体验情绪，我设计了猜词游戏的情境。全体学生参与游戏活动，有的猜，有的做动作提示，紧张，兴奋，担心，高兴，失望，难过等等的情绪围绕着学生。经过教师的引导，同学们知道了什么是情绪以及情绪的种类。）

2、交流倾诉，明白道理。

明白情绪与健康的关系：不良情绪危害人们的身心健康。

（1）长期被不良情绪困扰，对人们的身心健康有什么影响请同学们把你感受到的或者了解到的事例说出来。

（2）听了同学们谈的事例，你明白了什么

（3）板书：不良情绪危害健康。

（在认知的基础上设计交流活动，谈谈不良情绪危害健康的事例。学生们通过具体的事例明白了不良情绪危害人们的身心健康，激起他们排斥不良情绪的愿望。）

3、录像共鸣，学习方法。

（1）放录像（三名学生分别因班长落选，家长星期天为自己安排了很多兴趣班，考试成绩差而产生不良情绪）

（2）录像中的同学应该怎么做

（3）放录像（三位同学用与同学交谈，听音乐，看书，进行体育活动等方法调解了自己的情绪）

（4）录像中的同学是用什么办法调节了自己的情绪，使自己快乐的

（5）大屏显示调节情绪的方法。

今后谁再遇到不顺心的事，就用这些方法，来调节自己的情绪。

（录像中的情节是学生在学习，生活中经常发生的典型事例。常识告诉我们，如果一种见解于自己\"同病相怜\"，那么，这种见解对当事人的影响，很可能比老师的说教更起作用。）

4、小组交流，激情导行。

明白良好情绪利于人们的身心健康，能以良好的情绪学习，生活。

（1）小组同学互说快乐的事以及快乐给人们带来的好处。

（2）你从同学们那学到了哪些调节情绪的`方法

（3）说说快乐给人们带来了哪些好处

（4）板书：良好情绪利于健康。

（为了激发学生的兴趣，激发学生倾诉快乐的愿望，我特别设计了\"快乐娃娃\"交朋友的情境。同学们通过情感的交流，用自己的感受，体会，方法去帮助，指导其他同学，他们在完善自己最佳心理品质的同时，会主动的是其他学生纠正心理偏差。同学们在共同分享快乐的同时，自觉自愿的以良好的情绪学习，生活。）

（三）达标测评，适时反馈。

在答题纸上写出自己的做法。

今后，遇到不顺心的事，你将会怎么做

1，考试成绩不好，受到了批评，心里很难过。我将会

2，我想要的东西没有得到，非常生气。我将会

3，明明是小明撞坏了小芳的东西，小芳却责怪我，我很气愤。我将会

4，父母吵架，我心里很烦，无法安心学习。我将会

**心理健康教育教案初中八年级篇二**

1.通过游戏,认识情绪.

2.通过交流,明白情绪与健康的关系.

3.学会调节不良情绪的方法.

4.能以良好的情绪学习,生活.

明白情绪与健康的关系,学会调节不良情绪.

(一)音乐导入,调整情绪

1,欣赏音乐.

2,说说听了这段音乐,你的心情怎样

3,以轻松愉快的心情学习这一课.

4,板书课题:情绪与健康

(为了使学生能以良好的心态进入学习状态,在欢乐的心境中获取知识,特别选择了一段轻松愉悦的音乐,让学生们欣赏.这样有利于学习目标的完成.)

(二)导学达标

1,游戏活动,体验情绪.

(1)讲游戏规则.

(2)指导,参与游戏.

(3)说出你在游戏时的心情.

(4)同学们谈到的我们表现出来的内心的状况以及表情上的变化,就是情绪.

(5)区分良好情绪与不良情绪.

(6)贴良好情绪图与不良情绪图.

(情绪无时无刻不围绕着我们,为了让学生们充分体验情绪,我设计了猜词游戏的情境.全体学生参与游戏活动,有的猜,有的\'做动作提示,紧张,兴奋,担心,高兴,失望,难过等等的情绪围绕着学生.经过教师的引导,同学们知道了什么是情绪以及情绪的种类.)

2,交流倾诉,明白道理.

明白情绪与健康的关系:不良情绪危害人们的身心健康.

(1)长期被不良情绪困扰,对人们的身心健康有什么影响请同学们把你感受到的

或者了解到的事例说出来.

(2)听了同学们谈的事例,你明白了什么

(3)板书:不良情绪危害健康.

(在认知的基础上设计交流活动,谈谈不良情绪危害健康的事例.学生们通过具体的事例明白了不良情绪危害人们的身心健康,激起他们排斥不良情绪的愿望.)

3,录像共鸣,学习方法.

(1)放录像(三名学生分别因班长落选,家长星期天为自己安排了很多兴趣班,考试成绩差而产生不良情绪)

(2)录像中的同学应该怎么做

(3)放录像(三位同学用与同学交谈,听音乐,看书,进行体育活动等方法调解了自己的情绪)

(4)录像中的同学是用什么办法调节了自己的情绪,使自己快乐的

(5)大屏显示调节情绪的方法.

今后谁再遇到不顺心的事,就用这些方法,来调节自己的情绪.

(录像中的情节是学生在学习,生活中经常发生的典型事例.常识告诉我们,如果一种见解于自己\"同病相怜\",那么,这种见解对当事人的影响,很可能比老师的说教更起作用.)

4,小组交流,激情导行.

明白良好情绪利于人们的身心健康,能以良好的情绪学习,生活.

(1)小组同学互说快乐的事以及快乐给人们带来的好处.

(2)你从同学们那学到了哪些调节情绪的方法

(3)说说快乐给人们带来了哪些好处

(4)板书:良好情绪利于健康.

(为了激发学生的兴趣,激发学生倾诉快乐的愿望,我特别设计了\"快乐娃娃\"交朋友的情境.同学们通过情感的交流,用自己的感受,体会,方法去帮助,指导其他同学,他们在完善自己最佳心理品质的同时,会主动的是其他学生纠正心理偏差.同学们在共同分享快乐的同时,自觉自愿的以良好的情绪学习,生活.)

(三)达标测评,适时反馈.

在答题纸上写出自己的做法.

今后,遇到不顺心的事,你将会怎么做

1,考试成绩不好,受到了批评,心里很难过.我将会

2,我想要的东西没有得到,非常生气.我将会

3,明明是小明撞坏了小芳的东西,小芳却责怪我,我很气愤.我将会

4,父母吵架,我心里很烦,无法安心学习.我将会

(四)边歌边舞,巩固目标.

加深对情绪与健康的关系的理解,快乐

健康地成长.在欢乐的气氛中结束这节课.

边歌边舞:健康歌

(通过\"健康歌\"的歌舞,加深学生对情绪与健康的关系的理解,再次体验快乐情绪,并在欢乐的气氛中结束这次教学活动.)

情绪与健康

调节

不良情绪图良好情绪图

危利

害于

健康

**心理健康教育教案初中八年级篇三**

在此处向学生们简要介绍这个webquest的有关情况。如果在此webquest中包括角色扮演或闯关游戏(如“你现在是一个鉴别神秘诗人的间谍”)，则应在此处设置情境。也可以使用这部分做先期的组织或概述工作。

二、任务

清晰明了地描述学习者行为的最终结果将是什么。任务可以是：

一系列必须解答的问题;

对所创建事物进行总结;

一系列需要解决的问题;

阐明自己的立场并对此进行说明;

一项具有创意的工作;

任何需要学习者对自己所收集的信息进行加工和转化的事情。

三、资源

利用这一部分指明学习者可以用于完成任务的网址。在每一个链接中嵌入对此资源的描述，以便学习者可能在点击前知道自己将通过访问该网址获得什么。

四、过程描述

介绍学习者完成任务应遵循的步骤。这一部分是探究学习的关键所在。一定要使这些步骤简明清晰。

(1)第一步

(2)第二步

(3)第三步

五、学习建议

在此处，你要为学生提供一些建议，以帮助他们组织所收集的信息。“建议”可以包括使用的流程图、总结表、概念地图或其他组织结构，“建议”也可以采用由复选框组成的问卷形式，问题旨在分析信息或提请对要考虑的事物的注意。

如果将“学习建议”部分嵌入到“过程描述”中，可能效果会更好。不过如果你提供了大量的建议，或者数据的收集和分析过程不是几步就可以完成的事情，那么还是将这两个部分分开的好。

六、评价

创建量规，向学生展示他们将如何被评价。另外，你可以创建一个自我评价表，这样学生可以用它对自己的学习进行评价。

七、总结

用一两句话概述学生通过完成此webquest将会获得或学到什么。

**心理健康教育教案初中八年级篇四**

2、让学生意识到长大了的烦恼是避免不了的，它是成长标志，是走向成熟的必经阶段，学会一些排除烦恼的办法。

3、让学生能珍惜青春，把握未来。

通过活动能正确认识和对待青春期所遇到的各种问题，能说出自己的烦恼并寻求最佳的解决办法。

让学生对青春期问题有一个正确的认识。

1、推选一名同学配乐朗诵《丑女孩》

2、 录音机一台。

3、用诗、用画、或格言表现自己的理想、希望、寄语、奋斗等。

(一) 主持人开场白(放背景音乐)

女：还记得小时候羡慕哥哥姐姐能自由地出去玩，羡慕爸爸妈妈有权力说这说那，还曾经偷偷地穿妈妈的高跟鞋，戴爸爸的领带吗?那是一种渴望长大的心情，渴望独立的愿望，转瞬间，我们送走了童年迎来了少年。

合：我们长大了

(二)活动 “我的变化”

活动程序：

1、请同学们先分组讨论我们在生理和心理上发生了哪些变化?然后交流。

2、呈现挂图，拿出童年的照片和现在的照片对比

(学生能讲出一两点就可以了)

生理上：

(1) 身体增高，体重增加，骨胳和肌肉发育加速，男孩长出了毛茸茸小胡须，喉结逐突，声音开始变的低而粗，肩部加宽，骨盆变窄，渐渐的像个男子汉了。女孩的胸部日渐丰满，声音变得高而尖，骨盆变宽日渐变成亭亭玉立的少女。

(2)脑神经结构和脑重量已与成人相差无几，传递信息的效率大大提高，肺活量增大，呼吸频率减慢，心脏重量和血容量、心率趋于成人水平。

(3)生殖器官进一步发育成熟。

心理上：

(1)日益注重探索自我，产生了对未来生活的设想，逐步跨入生活的各个领域。

(2)存在独立性与依赖性、自觉性和幼稚性、开放性和闭锁性、批判性与片面性、积极性与动荡性等矛盾、内心经常出现喜悦与忧虑、开朗与沉默、自信与自卑、乐群与孤独、肯定与否定、屈从与反抗、大胆与怯懦等复杂的情绪体验，常陷于烦恼、困惑、焦虑、彷徨之中。

(3)开始进入智力发展探索和创造的高峰期。

(4)男孩和女孩性别意识日渐清晰，在日常生活中显示出特定的性别身份。

男：每个人都在发生着变化，但是每个人的变化又都是那么的不同。有的同学惊喜地发现自己越变越好看，性格也愈发完善，思想越发成熟，讨人喜欢，为自己的成长而喜说，并努力地去完善自我形象，但也有的同学懊恼地发现自己有那么多的缺点，心里有那么多的烦心事，时而流露出自卑情绪，为成长而烦恼。

(三)听配乐朗诵：《丑女孩》

丑女孩

女孩很丑，女孩知道自己很丑。走在长长的闹市中，女孩不敢抬起自己的面孔。女孩怕接触到从身边飘然而过的美丽少女的目光，因为那目光里不仅有惊奇，更多的是鄙夷，女孩这样认为。这时候，女孩能做到的就是把头埋得低低，规规距距的背着书包走自己的路。

一步步终于走完了长长的闹市，女孩走进校门，女孩仍把头埋。

女：是啊，我们长大了，烦恼、忧伤也一古脑儿地涌上心头。你彷徨，你无助，希望有人帮助你，那么，今天我们的班会就是一次机会，让你敞开心扉，诉说心中的烦恼，大家一起帮助找出解决的办法。

(四)说说自己心中的烦恼

以同学举手发言的形式，说出自己目前有什么烦恼，是否希望得到他人的帮助。(基本可以归纳为下面五种)

1、自己觉得对别人很友好，可是别人对我却不友好，人际关系怎么这么复杂。

2、好朋友之间不信任，背地里说坏话，我很伤心。

3、家长每人都是在斥责我，从来不说我好。

4、学习成绩不好，抬不起头来。

5、老师对自己有偏见，处处跟我过不去。

(五)小组讨论：

结合上述同学所说的五种烦恼，每小组通过讨论的形式找出解决这些问题的办法。从各小组发言中，总结出一些有效的解决办法。

1、心胸开阔，多与别人交流

2、遇事冷静，多思多想和换位思考

3、严以律己，宽以待人

4、增强自信心，学会一些待人处事的办法

5、多看书，增强抵抗干扰的行动

男：同学们畅所欲言，说出了自己的烦恼，也经过讨论总结了一些解决的办法。希望这些办法能帮你顺利渡过人生美好的青春时光。

女：同学们，我们结束了天真烂漫的童年，跨入了充满生机的活力时代，让我们燃起青春的火炬，点亮我们心中的畅想,下面请同学们为“青春的畅想”添上一笔自己的豪情壮语，可以用诗、用画或用格言表现自己的理想、希望、寄语、奋斗等(事先准备好)

(六)抒写青春的畅想(同学格言连句)

(七)班主任寄语

同学们，祝贺你们长大了，在成长的道路上，愿你们珍惜时间，“千金买骏马，何处买青春”，为了祖国的未来，为了灿烂的年华，愿你们把握住自己的青春，在生命的早晨唱出美好的青春之歌，让青春在你们手中闪闪发光。

(八)结束语

青春的脚步声越来越近了，让我们勇敢地展开双劈去迎接那闪光的年华!

今天的主题班会“我长大了”到此结束。

**心理健康教育教案初中八年级篇五**

1、绘制一枚放大的《小白鸽》章。

2、请大个子小朋友扮演“白鸽姐姐”。

3、事先排练舞蹈。

4、“四勤”“四不”等要求。

“四勤”

1、勤洗手剪指甲；2、勤洗头理发；3、勤洗澡换衣；4、勤刷牙漱口。

“四不”

1、不喝生水；2、不吃不洁食物；3、不随地吐痰；4、不乱扔果皮纸屑。

1、出示放大的《小白鸽》章。

师：今天，我们来上一堂争章启动课，《小白鸽》章，大家看看，上面是什么图案？

生：小白鸽。

师：对！是一只展翅飞翔的小白鸽。

小白鸽一身洁白，它最爱清洁，将卫生，小朋友愿和它交朋友吗？

（出示课题：“争做讲卫生的。好儿童”）齐读。

那么，争得小白鸽章要做到哪些目标呢？我们请白鸽姐姐来讲讲。

三位扮演白鸽的大姐姐跳着优美的舞姿在音乐的伴奏下上台了。

音乐停。

白鸽姐姐一：我是“四勤”小白鸽。小朋友，你们要和我交朋友，要做到：勤洗手剪指甲，勤洗头理发，勤洗澡换衣，勤刷牙漱口。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐二：我是“四不”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：不喝生水，不吃不洁食物，不随地吐痰，不乱丢纸屑。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐三：我是“护眼”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：读写姿势要正确，

用眼卫生要注意，认真做好眼保健操。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

三只白鸽同挥手：小朋友们。愿和我们交朋友吗？

生：愿意。

白鸽：请你们快快行动。从今天起，只要认真学，我们相信你们一定能争得小白鸽章。

（白鸽下）

师：“四勤”“四不”常牢记，用眼卫生要记住，眼保健操认真做，读写姿势要正确。这几项要求就是争得《小白鸽》章的要求。我们再来把达标要求齐读一遍。（生齐读）

师：接下来，我们一起来学习一首儿歌。

好孩子，讲卫生，“四勤四不”要牢记。每天带好小手帕，读写姿势要正确，用眼卫生要注意，我们从小爱清洁，身体健康乐哈哈，乐哈哈！

小结：刚才的儿歌大家念得很好，其实，有些本领我们早在《小蜜蜂》自理章中就学会了，重要的是要把它们养成长久的习惯。老师祝愿大家都能尽快得到《小白鸽》章。

通过本次活动，让学生懂得了讲卫生的重要，争做卫生清洁的好少年。同时，也了解了《小白鸽》章的达标要求，激发了学生争《小白鸽》章的兴趣。

**心理健康教育教案初中八年级篇六**

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

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

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。

**心理健康教育教案初中八年级篇七**

1、让学生明白听到并不代表是正确的，要小心地听话，正确及谨慎地解读明白地表达才不至于产生误会。

2、使学生掌握倾听的正确方法。

班级全体成员。

心理情景剧，没有五官的人头像。

谈话：是的我们从婴儿开始就在学着倾听，听亲人的呼唤，听自然界的风雨声，听优美动听的音乐。倾听是人最基本的品质。但是有的人可能一生，都没能学会如何倾听。他可以听到儿童的笑声，可他感受不到儿童的纯真，他可以听到旁人的哭声，可他感受不到他人的悲苦。听是人类不学就会的本能，但是在实际生活中，倾听往往是所有沟通技巧中最被我们忽视的部分，当我们急于表达，各说各话的时候，倾听就往往被忽略了。

每10人一组，全班分成4组，老师给每组第一个同学看一句语音类似又富有意义的话，由第一个同学往后传话，传话过程中不能与其他人听到内容，请最后一位同学说出他听到的话。传话速度快而准确的小组获胜。

交流与分享：

1、你们小组成功或失败的经验是什么?

2、做完这个游戏你有什么感受?

四个同学上台表演，两人一组，其他同学在台下两人一组

活动规则：一个扮演盲人,一个扮演明眼人、

交流与分享：

1、通过这个活动你有什么感受呢?

2、做完这个游戏大家得到了什么启示呢?

(剧情内容:在课堂上,老师正在组织学生讨论问题。一个同学在发言，有两个同学不断的插嘴，争先恐后急于表达自己的意见，不让对方把话说完，在课堂上就和发言的学生发生争吵;同时，对待他人的发言，有一个同学，面无表情，看起来好象很认真，其实却没有任何反应;有一个同学手里转着钢笔，脸朝窗外;有一个学生面带微笑，摇头晃脑，还轻声哼着歌，不断地翻书，看手表。)

学生表演情景剧，表演完后学生谈谈：上面的情景中，作为倾听者在哪些方面做得不好?你还知道哪些不好的倾听表现?你是否有过剧中相似的经历?你有什么损失吗?结合实际生活谈谈。

如何做一个合格的倾听者，如：态度自然、友好、真诚、目光接触、不随便插嘴等。

跟小组同学讲“一件让我难忘的事”。在你说时，体验一下良好的倾听方式带给你的感受;在你听时，别忘了提醒自己做个合格的倾听者。

学生谈谈学会倾听的好处，如：增长知识、得到别人的尊重、取长补短等。

当人们深刻地明白了倾听的道理，我们就会发现倾听无处不在，与我们的生活息息相关。学习离不开倾听，工作离不开倾听，生活也离不开倾听。借助倾听，你可以知道智者的教诲，你可以领略文化的精髓，你可以享受生活的美好。

同学们，让我们学会倾听吧，当我们能够沉静地坐下来，目光清澈地注视着对方，抛弃我们的傲慢和虚荣，微微前倾你的身姿，向对方投去鼓励的目光，那么你就会有意外的收获。

**心理健康教育教案初中八年级篇八**

1、 绘制一枚放大的《小白鸽》章。

2、 请大个子小朋友扮演“白鸽姐姐”。

3、 事先排练舞蹈。

4、 “四勤”“四不”等要求。

“四勤”

1、勤洗手剪指甲；2、勤洗头理发；3、勤洗澡换衣；4、勤刷牙漱口。

“四不”

1、不喝生水；2、不吃不洁食物；3、不随地吐痰；4、不乱扔果皮纸屑。

1、 出示放大的《小白鸽》章。

师：今天，我们来上一堂争章启动课，《小白鸽》章，大家看看，上面是什么图案？

生：小白鸽。

师：对！是一只展翅飞翔的小白鸽。

小白鸽一身洁白，它最爱清洁，将卫生，小朋友愿和它交朋友吗？

（出示课题：“争做讲卫生的。好儿童”）齐读。

那么，争得小白鸽章要做到哪些目标呢？我们请白鸽姐姐来讲讲。

三位扮演白鸽的大姐姐跳着优美的舞姿在音乐的伴奏下上台了。

音乐停。

白鸽姐姐一：我是“四勤”小白鸽。小朋友，你们要和我交朋友，要做到：勤洗手剪指甲，勤洗头理发，勤洗澡换衣，勤刷牙漱口。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐二：我是“四不”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：不喝生水，不吃不洁食物，不随地吐痰，不乱丢纸屑。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐三：我是“护眼”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：读写姿势要正确，

用眼卫生要注意，认真做好眼保健操。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

三只白鸽同挥手：小朋友们。愿和我们交朋友吗？

生：愿意。

白鸽：请你们快快行动。从今天起，只要认真学，我们相信你们一定能争得小白鸽章。

（白鸽下）

师：“四勤”“四不”常牢记，用眼卫生要记住，眼保健操认真做，读写姿势要正确。这几项要求就是争得《小白鸽》章的要求。我们再来把达标要求齐读一遍。（生齐读）

师：接下来，我们一起来学习一首儿歌。

好孩子，讲卫生，“四勤四不”要牢记。每天带好小手帕，读写姿势要正确，用眼卫生要注意，我们从小爱清洁，身体健康乐哈哈，乐哈哈！

小结：刚才的儿歌大家念得很好，其实，有些本领我们早在《小蜜蜂》自理章中就学会了，重要的是要把它们养成长久的习惯。老师祝愿大家都能尽快得到《小白鸽》章。

通过本次活动，让学生懂得了讲卫生的重要，争做卫生清洁的好少年。同时，也了解了《小白鸽》章的达标要求，激发了学生争《小白鸽》章的兴趣。

**心理健康教育教案初中八年级篇九**

放影像（海伦姐姐）

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢？请同学举手回答。

（a、发泄法：打枕头，写日记……b转移法：到外面玩，做别的自己喜爱的事……c、换位法：别人遇到此事，会怎样做……d、求助法：找人倾诉，寻找办法……）

名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

五、总结《阳光总在风雨后》放歌曲

**心理健康教育教案初中八年级篇十**

1.情感、态度与价值观：

让学生重视期末复习。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对。

2.知识与能力：

学会如何复习的方法，能获得一些好的复习方案，迈向成功。

通过活动，了解考试对个人成长的重要性，体会感受考试成绩是对你一学期的学习情况的鉴定，所以我们要高度的重视，不能掉以轻心。但也不要有过重的心理负担，造成精神上压力，可能对考试还会产生不好的影响。

3.过程与方法：

运用故事法、经验介绍法、通过小组成员的独立思考、讨论交流等，使学生在情感心理等方面都得到提高。对自己的复习有一个总体规划。

通过情感的交流，让学生轻松应对考试，并对考试有一个正确的认识。

快乐的生活和学习是分不开的，当我们静下心来，聆听时间，猛然发现，期末考试已经悄然而至，学习生活也似乎变得紧张和忙碌起来。对于考试，乐观的同学把它看成一次又一次的挑战，在挑战中肯定自己，超越自己；而悲观的同学则把它视为苦役，在苦役中消沉自己，丢失自我。在这里，我来讲一个“帝王蛾”的故事。

在蛾子的世界里，有一种蛾子名叫“帝王蛾”。帝王蛾的幼虫时期是在一个洞口极其狭小的\'茧中度过的，当它的生命要发生飞跃时，它必须在这个及其狭小的洞口用力挤压，如若不然，它便无法冲出洞口。而若是谁将洞口剪开，幼虫虽然能毫无困难爬出，却会永远丢失飞翔的能力。那是为什么呢？那是因为只有通过用力挤压，血液才能顺利送到蛾翼的组织中去，惟有蛾翼有血，帝王蛾才能振翅飞翔。

在生活中，我们不可能成为统辖他人的帝王，但是我们可以做自已的帝王！面临考试时，别让烦燥、不安侵蚀自己的内心，既然我们已经来到了这个洞口，既然现实告诉我们，也许你现在只有通过洞口才能飞翔，那么，我们就安然地勇敢地穿越这洞口，带着呼啸的风声，携着永不坠落的梦想，走出这一段也许有那么一些艰苦，有那么一些枯燥、乏味的岁月，从而拥有飞翔的快乐时刻。

同学们，面对日益临近的考试，难免让人既兴奋又紧张。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对，你就一定能考出你的最佳水平。梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。用一个好心情，用一种平常心去投入到期末复习迎考中。“暴风雨过后不一定会见彩虹，但是至少会万里晴空”。

1、四人一小组讨论交流每门功课的复习方法和经验。

1）、有效复习知识，查漏洞补不足：

2）、养成良好习惯，提高学习质量

3）、沉着应试，正常发挥考试时，首先是要合理地分配时间，先易后难，不要因为某一个题目浪费太多的时间；其次是要认真地读题，分析题目的意思，找出关键的词、句和已知条件，排除一些干扰因素，正确答题；第三是认真地检查，不提前交卷。

劳逸结合，有善用脑

4）、保证睡眠事半功倍

5）、增加营养和锻炼

2、小组代表分别发言，分别说说语文、数学、英语、科学的学习方法。

3、请学困生谈谈自己的一些困惑，同学一起来帮助他们。

4、制定期末目标，针对目标，你如何进行期末复习。

5、班主任小结。

**心理健康教育教案初中八年级篇十一**

1、培养学生积极的人生态度2、提高学生道德修养水平

3、让学生树立正确的名利观4、培养学生勤奋学习的好习惯

专题教育

重视中学生心理健康教育

中学生是民族的希望，祖国的未来。他们的心理是否健康，关系到我们民族的整体素质能否提高，关系到国家的未来与兴衰，应引起整个社会的关注。

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号，“健康的一半是心理健康。”并解释：健康不仅是指一个人没有疾病的症状和表现，而且是一个人的良好身体和精神以及社会的适应状态。

据调查了解，当今中学中有部分学生缺乏远大理想，缺乏自立能力，缺乏奉献精神，利己主义严重。且由于他们处于生长期，心理、生理都不成熟，学习、生活诸多烦恼积压在心内，产生了不必要的焦虑，孤僻，自暴自弃等心理问题。

在实施素质教育的今天，这样的心理状况，怎能适应未来社会的生存发展，怎能成为合格的跨世纪的一代建设者和继承者，对此感到忧虑。

心理健康教育是针对当前中学生出现的种种心理问题，提出的一种积极的教育思想和方法。在实践中，我们应从以下几方面入手。

一、培养积极的人生态度

我们经常听见有中学生抱怨“老天不公”，悲叹自己“命孬”、“运气不好”、“处境不佳”没有遇到什么值得快乐，令人高兴的事，相反的，却经常遇到一些令人烦恼的事，倒霉的事。于是乎成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。面对这样的学生，我们就应从生命的意义这一角度入手进行教育，让他们明白每一个人的生命都是一个极其偶然的存在。这个存在在茫茫的宇宙中，与漫漫的。历史长河相比，就象电光那样短暂易逝。因此，我们要珍惜它、热爱它。让人的一生具有价值，具有意义，让有限的生命为人民大众作出无限的贡献，闪烁出绚丽的光芒。当然，人生道路上要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要我们始终坚持自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏。就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽，活在世上真是一种幸福。

二、提高道德修养水平

道德修养影响一个人的健康及寿命的长短。孔子曰：“仁者寿。”就说明了人的道德品质与健康长寿的关系。明代名医张景岳说：“欲寿，唯其乐。欲乐，莫过于善。”意思是说要想长寿，就必须要乐观；要乐观，莫过于乐善好施。古人还说：“有德则乐，乐则能久。”也明确指出有高尚的道德，才可能有快乐的心态；有快乐的心态，才可能健康长寿。现代医学、心理学也证明了：道德高尚多做好事经常满腔热忱地帮助人，扶持人，爱护人，援救人，人们会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之；助人者，人必助之；敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得欢乐，从而保持良好的情绪状态，促进身心健康。正如古人所说：“善者善，祛病而得后福。”

因此，我们应教育学生在生活中要讲究道德修养，勤于付出，乐善好施，见义勇为，多做好事，这样可以使他们保持良好的情绪状态，获得欢乐，有益于身心健康。

三、树立正确的名利观

处于人生关键的转折期的中学生，要想保持良好的情绪状态，维护和增进心理健康，要想健康地成长，就必须学会正确地对待名利。如果一味地追名逐利，整天处心积虑，挖空心思，食不甘味，夜不能寐，必然会产生消极的不良情绪，严重影响人的身心健康，甚至会造成悲剧。因此，我们要教育学生，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流。另一方面，不计较功名得失，相信付出终有回报，淡于名利，知足常乐。有了这样的名利观，他们就不会因自己的条件不如别人而自卑，也不会因个人的得失而斤斤计较，心理平衡了，身心自然也就健康了。

四、培养勤奋学习的好习惯

读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热爱生活，具有积极的人生态度，树立正确的人生观，价值观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待名利，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。然而，我们必须正视的事实是：在现实生活中，中学生普遍存在着厌学情绪。他们把读书学习视为一种痛苦、一种负担、一种压力，对学习没有热情，毫不感兴趣。他们反感、厌恶、甚至憎恨学习。这种强烈的厌学情绪使有些中学生自暴自弃，破罐破摔，悲观厌世，道德伦丧，甚至产生反—社—会的攻击行为，很容易被社会上的坏人所利用，走上犯罪的道路。因此，我们必须解决学生的厌学问题，努力培养学习兴趣，调动他们的学习积极性，使他们能向健康的轨道上发展。

“十个指头有长有短，一树果子有甜有酸”，促进有心理误区的学生转化，不是一朝一夕的事，对中学生心理健康教育应树立强烈的责任感，千方百计地疏导他们；给他们心理补偿，并且严格要求，厚爱他们，持之以恒，锲而不舍，是一定能够大有成效的。

※如：常见的早恋，厌学，应试焦虑，孤僻，感情脆弱，依赖性强，偏执，不善于调整人际关系，对教育者表现出逆反心理等，个别学生偶遇困难，挫折，轻者萎靡不振，重者离家出走甚至轻生，这些问题的存在，就是心理健康失调所造成的。

※我国正处在一个进一步深化改革，扩大开放的新时期。这个时期的特点是高科技，高效率，高竞争。高科技要求人们有高智力的头脑，高效率则要求人们办事要有高速度，高节奏，而高竞争又必须会带来失败和挫折。高节奏的生活易使人消沉悲伤，进而就会形成人们厌倦、烦躁等许多不健康心理状态。而我国目前最激烈的竞争领域就在中学生的学习过程中，每年的初中升重点高中的中考和高考，都是一场千军万马过独木桥的竞争，这就使得中学生的心理障碍出现频率相对更高。几乎所有的学校都可以看到因心理疾病不能继续学习的学生。在所有心理疾病中，神经衰弱，强迫症，人际关系紧张，考试焦虑等占相当高的比例。个别中学生甚至适应不了激烈竞争中的学习生活而离家出走或者自杀。如何去调整自己的心态，如何去适应生活，以及如何维护心理健康的知识或技术，帮助学生战胜自己的某些疾病，进而战胜竞争中的困难，取得最终的胜利。因此，是否具有良好的心理素质，能否经常保持良好的精神状态，是一个人能否在座钟的竞争中取胜的重要因素。

※心理健康教育的常用的方法有以下几个：

一、心理指导法

二、心灵陶冶法

三、心理激励法

四、反马太效应的方法

五、心理控制法

六、面谈咨询法

七、电话咨询法

八、心理训练法

**心理健康教育教案初中八年级篇十二**

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

**心理健康教育教案初中八年级篇十三**

1、认识什么是起青春期。

2、认识青春期的身体发生的变化及如何正确迎接青春期的到来。

认识青春期的身体发生的变化，正确迎接青春期的到来。

正确迎接青春期的到来。

1、讨论：

你们知道什么是青春期吗?

你身体的各个部位发生了什么变化?

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

(1)、迅速长高。

(2)、心肺功能明显增强。

(3)、肌肉的发育十分迅速

(4)、体重增加。

(5)、神经兴奋性加强。

4、为了今后的.强健的身体，我们现在该怎么做?

归纳：

(1)、养成良好的习惯。

(2)、加强营养、合理安排饮食。

(3)、不吸烟，不喝酒。

(4)、保持正确的坐、立、走姿势。

(5)、加强体育锻炼。

(6)、保护好嗓子，不大声喊叫。

**心理健康教育教案初中八年级篇十四**

班会目的：经过这次主题班会，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。

班会准备：调查问卷、课件制作

开展方法：讨论法，说说、议议。

班会程序：

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

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，此刻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日，就让我们来学习如何走近父母。

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”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我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

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn