

# 心理健康课教学计划

## 篇1：心理健康课教学计划

心理健康教育是现代教育的重要组成部分，它旨在帮助学生了解和掌握心理健康的基本知识和技能，提高心理素质，促进全面发展。心理健康课作为学校心理健康教育的主要途径之一，需要有科学合理、系统完善的教学计划来指导教学实践。以下是一份心理健康课教学计划的概要，包括教学目标、教学内容、教学方法和评价体系等。

### 一、教学目标

- 1.认知目标：学生能够理解心理健康的基本概念，掌握心理健康的相关知识，了解心理健康对个人成长的重要作用。
- 2.情感目标：学生能够形成积极健康的心理态度，增强自我认知和自我接纳的能力，培养乐观向上的生活态度。
- 3.行为目标：学生能够运用所学知识和技能，解决日常生活中遇到的心理问题，提高人际交往能力，适应不同的生活和学习环境。

### 二、教学内容

- 1.心理健康基础知识：介绍心理健康的定义、标准和影响因素，以及心理健康与身体健康的关系。
- 2.情绪管理：教授学生识别和表达情绪的方法，以及有效管理情绪的策略，如放松技巧、情绪日记等。
- 3.压力与应对：探讨压力的来源和表现，传授应对压力的技巧，如时间管理、目标设定等。
- 4.人际交往：教导学生人际交往的基本原则和技巧，如沟通、合作、冲突解决等。
- 5.自我认知与自我发展：帮助学生了解自己的个性特点、兴趣和价值观，促进自我探索和发展。
- 6.社会适应：引导学生正确认识社会，提高社会适应能力，包括社会认知、社会角色和职业规划等。

### 三、教学方法

- 1.课堂讲授：通过教师的系统讲解，帮助学生建立心理健康的基本知识框架

2.小组讨论：鼓励学生分享自己的感受和经历，通过互动交流加深对心理健康问题的理解。

3.角色扮演：通过模拟情境，让学生体验不同的情绪和行为，增强情感共鸣和解决问题的能力。

4.心理游戏：设计各种心理游戏和活动，让学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识。

5.多媒体教学：利用图片、视频、音频等手段，丰富教学内容，增强教学效果。

#### 四、评价体系

1.形成性评价：通过课堂参与、小组讨论、心理作业等方式，及时评价学生的学习过程和进步情况。

2.总结性评价：通过心理测验、期末考试等方式，评价学生对心理健康知识的掌握程度。

3.自我评价：鼓励学生进行自我反思，评价自己的学习效果和心理成长。

4.他人评价：通过家长、教师和同学的反馈，全面了解学生的心理发展状况。

#### 五、教学进度安排

根据学期的教学时长，合理安排每个教学内容的讲授时间，确保教学内容的连贯性和系统性。同时，根据学生的学习情况适时调整教学进度。

#### 六、教学资源

利用学校图书馆、心理健康教育中心等资源，为学生提供丰富的心理健康教育书籍、音像资料和网络资源。

#### 七、家校合作

通过家长会、家庭教育讲座等形式，向家长宣传心理健康知识，争取家长的支持和配合，共同促进学生的心理健康。

#### 八、专业支持

与学校心理健康教育中心合作，定期邀请心理专家为学生提供心理咨询和专业指导。

## 九、课程总结与反思

每学期末，教师应对教学过程进行总结，分析教学效果，反思教学中的不足，为下一学期的教学提供改进的方向。

心理健康课教学计划的制定，需要综合考虑学生的心理发展特点、学校的教学资源以及社会的心理需求。通过科学合理的教学设计和实施，心理健康课可以有效地帮助学生提高心理素质，促进他们的全面发展。

## 篇2：心理健康课教学计划

### 一、指导思想：

随着素质教育的进一步深入实施，小学生心理健康教育问题也显得更加突出，本学年，我们要以全面贯彻党的教育方针，全面提高学生的素质为根本目的，在全校学生中开展好心理健康教育。逐步通过多种方式，对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

### 二、教育目标：

帮助学生认识自己，悦纳自己；学会调控自我，能够克服心理困扰，提高承受挫折、知应环境的能力；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使用权他们尽快摆脱障碍，增强自我教育能力。

### 三、开展健康教育的原则：

- 1、根据学生心理发展特点和身心发展的规律，有针对性地实施教育。
- 2、面向全体学生，通过开展教育活动，使用权学生对心理健康教育有积极的认识，使用权心理素质逐步得到提高。
- 3、关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他的心理健康水平。
- 4、以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性，要把教师在心理健康教育中的科学辅导与学生对心理健康教育的主动参与有机的结合起来。

### 四.实施途径和方法：

- 1、加强对心理健康教育工作的领导。

学校成立心理健康工作领导小组，负责规划、组织学校心理健康教育工作的开展，定期研究并解决心理健康教育工作中遇到的问题，定期开展检查和督促，从人员、资金及时间上保证学校心理健康教育活动的积极、有效地进行。

## 2、加强师资队伍建设

加强师资队伍建设，提高广大教师的心理健康教育水平，是保障心理健康教育正常、有效开展的重要条件。学校将有计划地逐步建立一支以班主任为骨干的全体教师共同参与的心理健康教育的师资队伍，学校将为教师学习、培训有关心理健康教育知识提供必要的条件，定期开展知识讲座、案例分析等，把对心理健康教育教师的培训列入学校师资培训计划。

## 3、优化环境

学校要在开展心理辅导活动的同时，要充分地利用心理信箱、心理小报、网络、小广播等形式对学生进行相关教育，向师生宣传心理健康知识，针对出现的热点问题及时地疏导。

## 4、学校教育过程中全面渗透心理健康教育

(1)心理健康教育要与学校德育工作和学生管理紧密结合，学校的德育队伍要明确心理健康教育的要求，掌握心理健康教育的内容、理论和方法，提高自身心理素质，在提高德育工作实施的同时，扎实有效地渗透心理健康教育。

(2)各科教学要善于从教材中挖掘心理健康教育的内容，进行有机渗透，从知识、意识上循序渐进地教育，帮助学生不断提高心理素质。

(3)学校要为心理健康教育提供舞台，创设文明健康的校园氛围，为学生心理健康教育创设良好的环境。

## 5、开设心理健康教育课

积极开设心理健康教育课，普及心理科学常识，帮助学生掌握一般的心理知识，培养良好的心理素质，提高学生的人格水平。

## 6、开展心理咨询与辅导

学校建立了“心语室”，属学校德育领导小组管理，成立了一支热爱心理辅导的师资队伍。通过不断完善，使学校心理咨询室能承担以下职责：

(1)为有需要的学生做团体或个体的心理咨询与辅导，帮助学生解决心理困扰。

(2)通过心理咨询与辅导，访谈调查与心理测量，建立学生心理档案，及时发

现需要给予特别帮助的学生，并且掌握一般学生的心理状况。

(3)承担及指导其他教师开设心理健康教育课程，帮助教师在教学过程中提高学生心理健康水平的有关知识和技能。

(4)开展心理健康知识有宣传及普及工作。

(5)开展升学指导。

#### 7、开展个案研究

逐步建立心理疏导的个人档案，对有心理困惑的学生进行跟踪性的，研究性的个案辅导，并进行具体分析，从而能够确实的解决学生所遇到的问题，帮助他们更加顺利地完成学业。

#### 8、积极开通学校和家庭实施心理健康教育的渠道

通过家长学校、家长会、家校路路通等方式，向家长普及心理卫生知识，引导和帮助家长树立正确的教育观念，营造良好的家庭教育氛围，调动家庭和社会的各种力量，共同创建起符合学成长的环境。

#### 9、加强学校心理健康教育的科研活动

为了加强学校心理健康教育的科学性、针对性，学校将要求教师从我校学生的实际出发，以我校学生在成长过程中遇到的各种问题和需要为主题，撰写有关的心得体会与论文，并进行交流，以提高学生心理健康教育工作的实效。

### 篇3：心理健康课教学计划

#### 一、学生心理特点分析

1、自我意识逐渐增强。四年级是小学生从小学低年级向高年级的过渡时期，是学生形成自信心的关键期。在对自我评价上，他们开始不再完全依赖他人的评价，开始独立地对自己进行评价并且开始偏重对内心品质的评价。在接受别人的评价中发现自身的价值，产生兴奋感、自豪感，对自己充满信心。有的还表现出强烈的自我确定、自我主张，对自己评价偏高，有时甚至“目空一切”，容易导致自负心理。相反，有的学生由于成绩不好或某方面的不足得不到班级同学的重视，往往对自己评价过低，对自己失去信心。

2、情绪不稳定。四年级学生由于生活经验的不足，在陌生、严肃、冲突、恐怖等情况下，容易产生紧张情绪。他们的自我调节能力差，难以释放心理压力，遇到小事情就容易心情变坏。他们喜欢与同伴一起游戏、学习，但情绪很不稳定，极易激动、冲动，常为一点小事而面红耳赤，而且情绪变化极大，并表露在外，心情的好坏大多写在脸上。

3、意志力下降。从四年级开始，学生逐渐进入少年期，此时会出现一种强烈的要求独立和摆脱成人控制的欲望。因此他们的性格特征中也会表现出明显的独立性。同时随着年龄的增长，他们对外部控制的依赖性逐渐减少，但其内部的自控能力又尚未发展起来，还不能有效调节和控制自己的日常行为。所以，学生在意志特征上表现出一种自制力和坚持性下降的趋势。

## 二、辅导目标

针对小学四年级学生的心理特点，心理辅导活动课可以从情绪、学习、生活消费、人际交往、自我意识等方面进行有计划、有目的的心理辅导。

1、自我意识方面：通过辅导活动，引导学生正确认识自己、合理地评价自己和他人，欣赏并且悦纳自我，树立自信心。

2、情绪方面：通过活动课，掌握一些调节情绪的方法，初步学会调节自己的心境。

3、学习方面：通过学习心理和行为习惯训练，培养观察力、想象力和多角度思维能力，激发学习兴趣，养成仔细做作业、自我检查、制定计划等良好的学习习惯。

4、人际交往方面：通过系统的人际交往心理和技能训练，学会尊重、赞美、宽容、坦诚、礼貌待人，初步掌握人际交往的技巧。善于与更多的同学交往，学会与人分享快乐、烦恼，了解合作的意义，树立合作意识。同时体会父母、老师的爱，关心父母、老师，初步认识男女生的差异，树立性别角色意识。

5、生活方面：学会合理消费，提高学生的自理能力和自我保护意识。

## 三、辅导重难点

1、通过面向全体普及各种心理健康知识，引导学生自测、自控、自我调节、正确认识自己。

2、加强针对性训练，采取多种形式激发学生的兴趣和培养学生良好的心理品质。如情境模拟、角色体验、现场操作、智力游戏、兴趣展示、故事接力等活动。

## 四、辅导措施

1、坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，迈向全体学生，关注个别差异，以学生为本，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的训练素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上



的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

5、家庭、学校、社会媒体要注意宣传安全防范，让孩子保护自己。此外，对孩子的被动保护不能过分，要让孩子增加活动机会，学会运动中的保护技巧。

6、四年级学生自己有选择和分析对比的经验，所以他们开始注意自己的外观衣着形象设计。这是走向成熟的标志之一。家长和教师应该注意引导，让他们学会正确打扮自己。

## 篇4：心理健康课教学计划

### 一、计划背景

随着社会发展和教育改革的深入推进，中小学学生面临的心理压力日益增加。学业压力、同伴关系、家庭环境等因素均可能导致学生心理健康问题的出现。因此，开展心理健康教育显得尤为重要。心理健康教育不仅可以提升学生的心理素质，还能促进他们的全面发展，增强应对压力的能力。本计划旨在系统性地规划中小学心理健康课程，帮助学生树立正确的心理观念，培养良好的心理素质。

### 二、计划目标

#### 1.提高心理健康知识水平

通过课程学习，使学生了解心理健康的基本概念、常见心理问题及应对策略。

#### 2.培养良好的情绪管理能力

帮助学生识别和管理自己的情绪，学会适当的情绪表达和调节方式。

#### 3.增强人际交往能力

通过角色扮演与小组活动，提升学生与他人沟通交流的能力，建立良好的人际关系。

#### 4.促进自我认知和自我调节

引导学生进行自我反思，认识自己的优缺点，增强自我调节能力，形成积极的自我形象。

## 5.提供心理支持与辅导



建立心理咨询机制，为有需要的学生提供个体辅导和支持，帮助他们应对生活中的困扰。

### 三、课程内容

#### 1.心理健康基础知识

心理健康的定义与重要性

常见心理健康问题（焦虑、抑郁、压力管理）

心理健康与身心发展的关系

#### 2.情绪管理

情绪的基本概念与分类

情绪的识别与表达

情绪调节的方法（深呼吸、正念练习等）

#### 3.人际交往与沟通技巧

有效沟通的基本原则

积极倾听与反馈

解决冲突的策略

#### 4.自我认知与自我调节

自我意识的概念

自我反思与目标设定

应对挫折与压力的策略

#### 5.心理咨询与支持

学校心理咨询的作用与功能

如何寻求心理支持

资源与支持系统的介绍

#### 四、实施步骤

## 1.课程设计与准备

根据课程内容，制定详细的教学大纲，设计互动性强的教学活动与评估方式。邀请心理健康专业人士进行课程评审与指导，确保内容的专业性与适用性。

## 2.教师培训

组织专门的培训，提升教师的心理健康知识与教学能力。培训内容包括心理健康知识、教学方法和心理辅导技巧等。确保教师能够有效地传递心理健康知识，处理学生的心理问题。

## 3.课程实施

在开学初进行心理健康课程的推广，结合班会、校园活动等多种形式进行宣传。每学期安排心理健康课，课程时长建议为每周一次，每次45分钟。

## 4.评估与反馈

课程结束后，收集学生和家长的反馈意见，评估课程效果。设置问卷调查，了解学生的心理健康知识掌握情况及情绪管理能力的变化。

## 5.持续改进

根据评估结果，及时调整与优化课程内容与教学方法。建立长期的心理健康教育机制，确保课程的持续性与有效性。

## 五、预期成果

通过实施心理健康课程，预期实现以下成果：

1.学生心理健康知识水平显著提升，能够识别常见心理问题并采取适当的应对措施。

2.学生的情绪管理能力增强，能够更好地调节自己的情绪，减少焦虑和抑郁的发生。

3.学生的人际交往能力提升，能够与同伴和教师建立良好的沟通，促进友好关系的发展。

4.学生的自我认知水平提高，能够清楚地认识自己的优缺点，设定合理的个人目标。

5.学校心理咨询机制初步建立，能够为有需要的学生提供及时的心理支持与辅导。

## 六、数据支持与实施保障

为确保计划的顺利实施，建议建立数据支持系统。通过问卷调查、心理测试等手段，定期收集学生的心理健康状况数据，并根据数据分析结果进行课程调整。建议每学期至少进行一次心理健康评估，以便及时发现并解决问题。

此外，学校应保障心理健康教育的资源投入，包括教材、教具及心理咨询人员的配备。通过多方合作，整合社会资源，邀请心理健康专家、职业心理咨询师参与课程教学与学生辅导。

## 七、总结与展望

心理健康教育在中小学阶段至关重要，通过系统的心理健康课程，能够有效提高学生的心理素质，帮助他们更好地应对生活中的挑战与压力。未来，学校应持续关注和重视心理健康教育，将其融入到日常教学中，为学生的成长与发展提供更为全面的支持。希望通过本计划的实施，能够为学生的心理健康打下坚实的基础，促进他们的全面发展。

## 篇5：心理健康课教学计划

### 【教学目标和要求】

在我校，大多数人对心理健康教育的认识还存在一定的偏差，甚至有一些错误的认识，在学生群体中，对心理健康持有不正确的观念。因此，如何消除部分学生甚至教师对心理健康教育的不正确认识，如何让学生主动参与心理健康教育，是今年开课首要要解决的问题。

心理健康教育目标是提高中学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。它是任何教育的基础与前提，同时高一学生正处在身心飞速发展的时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，他们在学习、生活、人际关系、升学和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。结合我校的实际情况，为了培养学生良好的心理素质基础，促进他们身心全面和谐的发展，为他们在未来面对专业选择上打下职业生涯指导的基础，特别开展本门课程。

### 【教材分析】

#### 一、走进心理学

##### 1.认识心理学

#### 二、和自己面对面

##### 1.认识自我

## 2.超越自卑

### 三、识别情绪，管理情绪

#### 1.体验幸福

#### 2.做情绪的主人

### 四、生活中的暴风雨

#### 1.直面挫折

#### 2.把握生命的每一分钟

### 五、学习心理辅导

#### 1.时间都去哪儿了

#### 2.专心必胜技

### 六、职业生涯规划

#### 1.我的未来不是梦

#### 2.霍兰德职业测试

### 七、学会沟通

#### 1.沟通，从心开始

#### 2.理解父母

### 八、同伴交往

#### 男生女生共同成长

高二本学期的课程主要进一步围绕其学习方法、学习习惯、学习目标、如何应试、培养情商、早恋问题、职业观念等方面开展讨论和学习。重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面常识。

帮助学生适应高中的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；把握择业方向，了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪；加强自我认识，客观评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通，逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

## 【学情分析】

高二只有15、16两个班开展心理健康课，由于这两个班的成绩相对较差，学生的主要问题会在于学习方法、人际交往、情绪控制、建立自信等多个方面。如亲子关系、同学关系、异性关系紧张；学习上出现焦虑、紧张、厌学情绪；自我感觉、体验和评价失当等。

学生的心理问题具体表现为：

### 1.学生由于学习和生活过分适应而缺失目标

学生经历着许多变化，如环境、学习活动、人际交往以及角色的转化等变化，变化过后过分习惯的生活让他们不如高一紧张，不如高三坚定。

### 2.与同学交往特别是与异性交往开始出现困惑

### 3.由于沟通不当与家人关系产生问题

## 【教学策略与措施】

通过建立健全的心理健康保健制度，开展多种形式的心理健康教育活动。

1.以心理健康课为载体，采用团队活动、故事、心理剧等形式，引导学生树立心理健康意识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

2.成立心晴驿站·心理辅导室，采用与学生一对一的沟通方式，个别咨询与辅导，对学生在学习和生活中出现的问题给予指导，排解困扰。

3.每班选拔一个擅长沟通的学生，通过进行心理培训，使其成为心理委员。帮助心理老师，了解学生平时的心理动态，对容易产生心理问题的学生，可以多接触、谈心、沟通，在无法解决的情况下，及时向辅导室老师反应。

4.发挥全体教师在教育教学活动中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主平等相互尊重的新型师生关系，在班级、团队、班主任工作中渗透心理健康教育。

5.加强与家长的沟通与交流，指导家长改变教子观念、了解和掌握心理健康教育的方法；注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。

6.定期举办心理活动，通过各类活动、讲座宣传心理健康知识，在活动体验中让学生学会团结、沟通、建立自信、适应环境、生涯指导等等多种健康的生活和学习方式。

### 7.创办期刊杂志，在宣传窗口专门设立心理健康知识分享

## 篇6：心理健康课教学计划



## 一、指导思想

运用心理健康教育的方法和理论,帮助学生更好的适应从小学到初中的适应过渡期间,培育优秀的心理适应素质,促使他们身心全面和睦发展。

## 二、教课目的

整体上,帮助学生适应初中的学习、生活,培育正确的学习观,养成优秀的学习习惯,踊跃地对待考试问题;试试与人相处,能有效的和同学老师家进步行交流;能够意识到自己的发展变化,认识自己;逐渐学会调理和控制自己的情绪。

## 三、学生基本状况剖析

初一学生刚从小学进入初中,还未能从小学相对宽松的学习生活中变换出来,压力不停的开始增加,到达新学校碰到新同学新老师,全部都是相对陌生的环境,适应成了最大的挑战。

适应问题表此刻学生身上的特色大概能够分为阻碍性问题和发展性而难题。前者在学校中一般较少见,后者的主要表现为适应不良或许不适应。初一年级学生的心理问题主要表现为:

初一入学适应不良刚进入初中,学习生活和小学时对比有很大的不一样,新环境新同学老师,全部都是很陌生的,在蒙受着课业压力增大的同时,人际相处从零开始,简单出现厌学情绪,不与人相处,或许孤独的情绪。长久这样的话对他们的成长是特别不利的。

模糊的自我认识萌芽初一阶段,有部分学生发展的较早些已经进入青春期了,青春期的特色开始显然起来,天真的成人感突出,对于我的思虑开始出现,“我是谁”、“我是怎么了”开始在他们心里掀起波涛,疑惑不已。

学习适应不良产生烦恼学习课业很多,怎么学,方法仿佛老是不对路;他人怎么就成绩那么好,我这么差,有压力,出现自卑了;

我为何要学习,这么多,这么烦,没有目标和动力了;怎么每日都有考试啊,这无量无尽的考试什么时候是个头,厌烦考试。这些都

是学习适应不良的表现,学生为此烦恼不已。

不可以适合的控制休闲时间,自制力较弱,过分沉迷于网络、游戏。

这学期的要点在于帮助学生适应初中的学习、生活,开始认识自己,学会与人相处以及学会学习等方面的内容。

帮助学生适应初中的学习生活,适应新环境,认识新同学老师;认识自己,认

识自己，让自己更为自信;学会与人相处，有效适合的与人交往;建立正确的学习观点，掌握正确的学习方面与技巧，正确的对待考试，能轻松应试。全部为了培育更好的适应能力，提升学生自己优秀的心理素质。

#### 四、教课进度表

在初一段每个班开始心理健康教育活动课，每周一次。

个别一对一的咨询与指导，依据学生的自发预定以及各个科任老师的提示。

针对某一相像种类状况进行集体咨询指导，看详细状况而定。

增强同各科任的联系交流来协助各教课活动的展开，有必需的状况下也需要增强同家长的联系，进行必需的反应。