

## 小学生心理健康教案

### 小学生心理健康教案范文（通用 14 篇）

作为一名默默奉献的教育工作者，有必要进行细致的教案准备工作，教案是备课向课堂教学转化的关节点。快来参考教案是怎么写的吧！下面是小编帮大家整理的小学生心理健康教案范文（通用 14 篇），希望能够帮助到大家。

#### 小学生心理健康教案 1

##### 【教学目标】

1、通过观看奥运图片、以及书中的图画使学生亲身体会到学习中只有能坚持的人，才能取得最后的胜利。

2、帮助学生找到做事不能坚持到底的原因，并找到督促自己坚持做事的方法。

##### 【重点、难点、疑点及解决办法】

本课的重难点是让学生体会只有坚持做事才能取得胜利，让学生找到半途而废的原因，找回自信，督促自己要坚持不懈地做事情。

采取的策略是观看奥运图片及书中图画谈感受，初步感知坚持做事情的重要性，然后教师有的放矢的引导学生说出自己及他人在生活中的坚持做事情以及半途而废的事例进行对比谈体会，从而让学生真正感受坚持就是胜利。

##### 【教学内容】

坚持性在日常的学习、生活中非常重要，人们做点事并不难，难的是坚持不懈的做下去，“人贵有恒”说的就是这个道理。在日常生活中常常会出现的虎头蛇尾现象，就是缺乏坚持性的表现。小学生的果断性、坚持性比较差，果断中显出盲动，坚持中表现出对教师或家长帮助的依赖，所以培养学生的坚持性和自我控制能力是很有必要的。

通过本课的学习和训练，应当着重培养学生意志的坚持性品质，使学生体会自己的意志力是多么强大，使他们做事的坚持性得到发展。

##### 【教学方法】

本课主要采取多媒体创设情景、语言沟通、小组交流、集体交流

等教学方法来完成教学目标。

### 【教学过程】

#### 一、谈话导入

同学们，一提到鸟巢、水立方我们每一个中国人都激动万分，自豪无比，2008年的奥运会的确不同凡响，它带给我们太多的回忆，至今为止还有许多幅画面让老师记忆犹新，有没有兴趣一起看一看。

#### 二、欣赏画面谈感想

1、学生欣赏图片。

2、欣赏了这些图片，你想到了什么？想说一些什么？

3、教师小结：他们之所以获得如此殊荣，是因为他们以坚忍不拔的毅力克服了种种困难而最终坚持到底。因为在他们心中有一个信念：坚持就是胜利。这节课我们就围绕这个话题一起来聊一聊。

#### 三、教学导航灯

1、刚才呀，我们了解了一些体坛健儿的事迹，接下来老师再给大家介绍一位和你们同龄的小朋友，看看他是怎么坚持做事的。

2、哪一幅给你感受最深，你来给大家讲一讲。（学生讲述图画的内容，教师相机指导、点拨）

3、对照这位同学想一想，你自己平时有哪些方面是像他这样做的？学生畅所欲言。

小结：大家刚才谈了许多坚持的事，老师希望大家一如既往地坚持到底。可是在我们的身边也有一些同学他们在坚持这方面做的不是很好，让我们一起来看看这位同学的表现。

#### 四、教学小诊室

1、这四幅图中哪一幅给你感受最深，你来给大家讲一讲。

（学生讲述图画的内容，教师相机指导、点拨）

2、那你有那些类似于他的行为呢？

学生谈自己不能坚持做得事。

3、名言交流，互相激励

大家非常诚恳，敢于承认自己的错误，如果我们做事情半途而废，那么成功就会与你失之交臂。此时老师送给大家一句话：坚持不懈地

做事情就一定会成功。同学们谁还愿意送给大家一句话来鼓励大家？

教师小结：让我们用这些至理名言时刻提醒自己、激励自己让我们把坚持就是胜利，作为行动的指南。

#### 五、制作坚持协议书（准备纸）

1、自己制作一份“坚持协议书”。

2、同桌互相交换，检查一下是否设计的完整，你就是他的见证人，在见证人一栏签上你的名字。

3、回家之后，结合成功岛的作业，认真完成。

#### 六、学具、教具和教学媒体的使用

1. 通过使用多媒体教学观看奥运图片,通过挂图观察图画,让学生感受坚持的重要性,体会坚持就是胜利.

2. 通过积累展示有关坚持的名人名言,激励学生要坚持做事情.

### 小学生心理健康教案 2

#### 教学理念：

感恩是一种美德，是一种生活态度，也是做人的基本修养。而此刻的中学生就其心灵的“情”来看，普遍患有“感情冷漠症”。对父母的养育之恩、教师的教导之恩，有时会熟视无睹、置若惘然。应对这种现状，有必要设计一节以《感恩》为主题的心理健康课，让感恩走进每一位同学的心灵。

#### 教学设计说明：

教学过程分为五个环节，从感恩父母，到感恩教师，感恩帮忙过你的人，感恩社会，最终感恩升华，感激所有的人。

根据学生的认知特点，从谈父母、教师的付出，到分析我们为他们做的，体会他们的恩情，随之引出如何感恩，落到行动上。从感恩家人到感恩教师、帮忙过自我的人，最终上升到感激所有的人，包括伤害我们的人。

教学活动多样，有听歌曲、听故事、讲故事、大家说、做游戏、演小品、大家歌、读资料、天平称量等多种形式，学生从听、讲、说、做、演、称等多方面体会恩情，学会感恩。从意识到行动。到达教学的目的。

教学目标：

1、使学生懂得，对关怀和帮忙自我的人抱有感激之情是一种美德，也是做人的道德准则。

2、使学生明白，此刻每个人享受的欢乐生活是透过别人的付出得到的，培养学生对父母、他人、社会的感恩意识。

3、教育学生在实际生活中，学会感恩，为关心过自我的人做一些力所能及的事情。

重点：培养学生对父母、对他人、对社会的感恩意识。

难点：教育学生在实际生活中学会感恩。

教学过程

（一）、感恩父母

1、听音乐《感恩的心》

2、亲情游戏

你们从一个咿呀学语的孩子成长到一名初中生，谁给你们的爱最多，帮忙最大，请写出五个人的名字。

3、感受父母的爱

4、感悟：乌鸦有反哺之义，羊羔有跪乳之恩。父母为我们费尽心血，我们就应为他们做点什么，才能表达你的感激之情？

使学生带着简单愉快的情绪进入活动主题请同学按照教师的指令进行。

说一说，父母给你那些爱。学生读材料，谈感受。学生针对此刻的我进行畅谈。

（二）、感恩教师

1、师恩回放

生活中除了父母无微不至的关心我们，再就是我们的恩师了。教师的爱如春风

小学生心理健康教案 3

[活动目标]

1、树立同学之间主动交往的意识，经过活动，培养学生的人际交往本事，使他们在陌生环境中也能尽快熟悉，消除陌生感。

2、培养团队合作意识、随机应变本事。

[活动重点]

培养学生的人际交往和团队合作的本事

[活动难点]

帮忙学生掌握交往的方法、技巧。

[活动准备]

1、20 包七彩糖。

2、40 个写有词语的卡片。

3、多媒体

[活动过程]

一、七彩糖

出示课题：“七彩糖”。

教师说明游戏规则：

①参加游戏人数必须是双数;以 40 人为例，分成两组。

②每人发一张写有词语的卡片，在 20 人的小组里迅速找到手拿能与自我的词语组成短语的人，手拉手坐下，20 个词语必须都组成 10 个最佳短语。比一比，两个小组哪个组用时最短。

③总结：最快小组，你们取胜的原因是什么

④组成短语的两个人就是自我的合作伙伴，即新朋友，两人手拉手坐在一齐，并读出自我组成的短语(考验默契)，读完后，给每一对合作伙伴(新朋友)发一包七彩糖。

⑤回答问题，分享糖果。

红：最喜欢玩的游戏橙：最高兴的事

黄：最喜欢的水果绿：最喜欢的书

青：最难过得事蓝：最喜欢的动画片

紫：最难忘的一件事

与自我的新朋友交流完一个问题后，一齐品尝与问题相对应的颜色的糖果。

二、小小搬运工

1、教师说明游戏规则

①运物品。物品有：一捆重约 10 斤的书、3 个装满水的纸杯、一个空大可乐瓶、一只空的大箱子、两张塑料凳。

②分组。一齐品尝糖果的一对新朋友为一组。

③要求。把所有物品一次性运到对面 10 米处，再运回原地，搬运途中水不能打翻、漏出。

④总结。只要把 3 杯水倒进可乐瓶，再把书、可乐瓶、空杯子放进大箱子，两个人一齐抬起箱子，另一只手拿塑料凳就能顺利地按要求完成任务。

经过两个游戏活动，让学生了解必须的交往技巧，培养他们的合作意识和随机应变的本事、

#### 小学生心理健康教案 4

##### 教学目标

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。

教学重点：认识青春期的身体发生的变化，正确迎接青春期的到来。

教学难点正确迎接青春期的到来。

##### 教学过程

###### 一导入新课

1 找一找自己身体的各个部位有没有变化，或开始有了什么变化。

###### 2 板书课题：迎接青春期的到来

###### 二新授

###### 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。

### 小学生心理健康教案 5

教学目标：

1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。合理宣泄不良情绪，持续用心、向上的情绪状态。尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

2、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，构成自我调适，自我控制的潜力，能够较理智地调控自己的情绪。

3、了解儿童时期易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。学会情绪调控的一些有效方法。

教学重点和难点：

学会排解不良情，在自己喜怒哀乐时，不忘关心他人。

教学准备：

一些反映不同情绪的图片。

教学过程：

一、热身活动：（5分钟）

大风吹，小风吹，台风吹：活动程序：所有人围成一个圆圈，先由一人站在团体中说：“大风吹。”，旁人问：“吹什么？”，如果那人说：“吹穿红衣服的人。”，那么所有穿红衣服人就务必离开位子重新寻找位子。没有位子的人就着站到中间继续进行活动。如果说：“小风吹。”就反着进行。如果说：“台风吹。”则所有人都需要离开位子重新寻找。

## 二、主题活动：（30—35 分钟）

### （一）正常的情绪是人们心理活动的反应

导入：在我们的学习和生活中，有些事情会让我们产生高兴或不高兴的情绪，这些情绪正常吗它们会给我们带来多大的影响呢大家看图片想一想：

出示图片：小明和小红的情绪表现。

课堂讨论：1、小明落选后的不高兴与小红听到要去春游的消息后告别高兴，是正常的情绪吗？2、他们为什么都被老师批评了呢？3、你有过这样的经历和心理体验吗？

分小组合作讨论交流，最后抽代表汇报。

小结：正常的情绪是人们心理活动的反应，是合理的。但任何过度（超出正常范围）的情绪，都会给

活动：看关于中国女排与古巴的比赛的录像，讨论：对同样的事情，为什么中国的观众与古巴的观众有不同的情绪表现呢？

总结出：情绪与个人的态度是紧密相连的。

同样一件事，会因所持的人生态度不同而有不同的感受。要想用心地对待生活，就应改变自己的观念，使自己能够以乐观的态度去看待问题、思考问题。另外，生活的视角也需要调整。人的眼睛就像是一部摄像机，随时拍摄生活的各个场面，如果不调整“拍摄”的视角，总是悲观地盯着生活中的阴暗面，看不到光明的一面，就会感到烦躁、忧愁、焦虑，许多不良情绪就会产生。如果你能够关注生活中用心的、完美的一面，你就会从中体会到生活的完美，从而使你感受到生活的乐趣。乐观的生活态度也就会在潜移默化中构成。

### （三）排解不良情绪

（情景）：小明画画十分好，曾获得美术比赛一等奖，他是班级的宣传委员。一天中午，他正在出版报，很多同学围观，不少同学赞叹，小明听后心里美滋滋的，脸上始终洋溢着微笑，画得更起劲。这时，小刚过来，对板报提出了一些批评，小明不高兴了，回头生气地看着小刚，小刚还在说，小明扔下粉笔，冲着小刚大声地说：“你行，我不干了。”剩下小刚和其他同学尴尬地站在那里。



（提问）：小明的情绪有哪些变化？我们同学中有无类似的感受？  
说明小学生的的情绪有什么特点？

总结：小学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化，“破涕为笑”之类的表现时常见到。

讨论：小学生情绪的特点会对我们产生那些不良影响？

多变的情绪，不能使我们专心做事。这不仅仅影响自己的精神状态，而且影响人际交往。甚至有些小学生不能摆脱情绪的干扰，凭着一时的冲动，做出一些违纪、违法的事情。所以，我们更就应对情绪进行调节。

此刻大家想想自己在日常生活中有没有过不良情绪发生过请举例说明。

活动：1、烦恼大本营

例：

- 1、和朋友闹矛盾，他误会了我，我十分痛苦。
- 2、考试成绩不理想，感到悲哀。
- 3、老师表扬别人而自己不如别人，嫉妒他人。
- 4、父母、老师批评自己，情绪烦闷。
- 5、别人有好朋友，自己没有，感到郁闷。
- 6、别人在背后说自己坏话，心生怨恨。
- 7、上课回答问题出错，觉得自己好笨。

（给学生几分钟时间，让他们“倾诉”，同时我们老师可明白他们的真实心理）

2. 活动名称：烦恼大拍卖

师：一节课时间毕竟有限，这个“倾诉”的环节就先到此结束，如果大家还有什么要跟我说，能够写在本子上。

师。刚才大家的“诉说”，反映的都是自己有不良情绪，而不良情绪会给我们的学习、工作、生活带来许多不利，那我们能否给他们出出什么主意，帮忙他们调节自己的情绪？

过程：分组竞赛。学生大胆发言，各抒己见，且言之有理

预设目的：

、让学生理解我们儿童时期情绪的主要特点：学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化。

2、讲解在有不良情绪后的一些常用的调节方法：心理放松法(如深呼吸，笑乐放松法，肌肉放松法等)、注意力转移法、合理发泄法、理智控制法、升华法、心理换位法、自我激励和自我暗示等。

3、明白情绪是能够调节的，是能够控制的。

(四) 喜怒哀乐，不忘关心他人

创设情境，分析交流(课件展示)

教师提问：他们的情绪表达适宜吗？为什么？

小组讨论：

1、在你悲哀难过时，有没有人安慰过你？

2、你是否也很善解人意，照顾过别人的情绪？

3、在我们表达自己情绪时，怎样照顾别人的情绪，做一个善解人意的人？

三、活动总结：这天我们共同探讨了关于情绪调节的话题，从活动中同学们明白了情绪是人们心理活动的反应，不正常的情绪会给自己带来不同程度的影响，期望大家学会运用我们掌握的方法去排解这些不良的情绪，只有这样你的生活才会永远充满阳光。

课后延伸：我们都经历了 5.12 地震，在那天我们都感受到了当灾难来临时的恐慌，想一想我们该如何克服呢？

## 6

### 【教学目标】

1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。

2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

### 【教学目的】

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的'情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。

2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

### 【教学方法】

多媒体教学，实物，图片等

### 【教学过程】

步骤一：课前谈话：今天对老师来说是个开心的日子，因为马上就要放暑假了，那么同学们今天感觉怎么样呢？

（高兴、紧张、害怕、快乐……）

步骤二：游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧！“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。（采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何）

（学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验）

步骤三：认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。（板书：情绪）

2、情绪

生活中有各种各样的情绪，老师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，（课件逐一出示各种情绪人的画面，带声音）：高兴、伤心、生气、害怕、烦恼

他的情绪怎样？（高兴）

从什么地方看出他很高兴？（板书：表情、动作、声音）

想象一下，他为什么这么高兴呢？

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪？想象为什么会有这种情绪？

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

步骤四：体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取）

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？会怎么做？

(1) 当你的妈妈来学校看你的时候

(2) 当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

(3) 当你考试拿到好的成绩的时候

(4) 当你考试考砸了，父母批评你的时候

(5) 当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，

表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？

(快乐、高兴等) 我们也来谈一谈快乐的事吧！

老师先举例自己的一些快乐事情：如收到小礼物，得到朋友和家人的关心和爱护，买了一本好书等，引导学生畅所欲言，讲出自己生活中值得高兴的事情

步骤七：小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

老师为同学们准备了一只垃圾桶，知道是用来干嘛的吗？老师希

我们齐唱一首歌曲：《我们都是快乐的人》

7

主题：

我们班处处有关爱。

背景：

小学生缺少爱心，需要进行教育。

活动目的：

经过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班集体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

活动准备：

班班通电子白板展示心理健康教育。

活动过程：

一、班主任介绍班会资料。

同学们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今日，就让我们一齐走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间应互相有关爱。

教师此刻给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁同学们齐声说：“温宇馨”。

下头就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。可是，同学之间不应

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/186144041231010232>