

# 四年级心理健康课的教案

## 主题是“勤奋助你成才”

### 教学目标：

1. 了解勤奋对于学习和成才的重要性。
2. 明确勤奋对个人发展的积极影响。
3. 培养学生主动学习和自我管理的意识和能力。

### 教学内容：

#### 1. 什么是勤奋：

(1) 阐述勤奋的定义，即热爱学习、努力学习并持之以恒的状态。

(2) 通过案例和故事，引导学生理解勤奋与个人成长的正面关系。

#### 2. 勤奋的重要性：

(1) 讨论勤奋对学习成绩、技能提升和个人发展的积极影响。

(2) 引导学生认识到勤奋是实现目标的关键要素。

#### 3. 如何培养勤奋习惯：

(1) 分享一些实用的学习方法和时间管理的小技巧。

(2) 跟学生一起制定个人学习计划和设立目标。

(3) 鼓励学生自我激励，对进步和努力加以肯定。

#### 4. 勤奋的实践：

(1) 根据学生的实际情况，制定一个小目标，并在一定时间内完成。

(2) 学生分享自己的努力和收获，互相激励。

### **教学方法：**

1. 小组讨论：引导学生观点交流和思考。
2. 情景模拟：通过角色扮演，让学生体验勤奋的成果。
3. 案例分析：用具体案例引发学生的思考和讨论

### **教学过程：**

#### **1. 导入：**

(1) 利用图片、短视频或问题，激发学生对勤奋的认识和思考。

(2) 通过思考问题，以小组形式讨论勤奋带来的积极影响。

#### **2. 知识讲解与讨论：**

(1) 分析和讨论勤奋对学习成绩和个人成长的重要性。

(2) 介绍一些实用的学习方法和时间管理技巧。

#### **3. 情景体验与实践：**

(1) 进行小组活动，让学生设计自己的个人学习计划和设立目标。

(2) 给予学生一段时间内的任务，以达到目标为标准评成情况。

#### **4. 总结与反思：**

(1) 学生个人或小组展示自己的学习计划和收获。

(1) 学生个人或小组展示自己的学习计划和收获。

(2) 学生进行反思，总结勤奋对个人学习和成才的重要性。

## **5. 作业布置：**

(1) 让学生回家写一篇文章，分享自己的勤奋经历和感受

## **教学评价：**

1. 教师观察学生的参与度和表现，及时给予肯定和指导。
2. 学生的小组讨论和个人表达，查看其对勤奋的理解和态度。
3. 学生撰写的文章，看他们对勤奋的理解和总结。

## **教学延伸：**

(1) 鼓励学生利用课余时间参加有意义的活动，培养良好的学习习惯。

(2) 引导学生对勤奋的价值和影响进行更深入的思考和探索。

## 换座位结新友小学心理健康教案

### 活动目标：

1. 让学生们对心理健康有初步了解和认识：
2. 掌控一些培育心理健康的手段和方法：
3. 提高主动注重心理健康的积极性：
- 4 览定自我心理保健的意迟，达至一种身心健康的心里状态：

### 活动过程：

（一）身心健康两个字很直观，我们都会写下也都重新认识，但你们晓得“什么就是身心健康吗？标志就是什么呢？”如果你晓得请举手。

学生回答。

大家说道得较好。我这里存有一个参考答案，恳请大家看看一下。

下面我们来讨论几个问题：

1. 什么样的心理状态就是不身心健康的？
2. 那么不健康的心理状态又是怎样的呢？说说你的看法，也可以举例子。

（二）先行举例说道说道我们身边的成功者的心理状况又就是怎样的呢？

大家回答的很好。下面我们一起来看看

总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。

- 2、情绪稳定，心境开心。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐意相处，人际关系人与自然。
- 5、自我意识良好，个性品质健康。
- 6、较好的社会适应能力

总之：心理健康的人能充分发挥自己的潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、并无心理疾病
- 2、具有积极发展的心理状态

（三）下面就是我们中小學生常用的幾種心理疾病？

中小學生常見的幾種心理疾病？。D 任性、以自我為中心、注意力不集中、侵犯行為、

說髒話、逃學、偷竊、說謊、厭學、敏感多疑、依賴、報復、心理異常、自卑、神經症等。

（四）我們必須如何靠近這些心理疾病呢？

最健康心理狀態：積極樂觀的心理狀態。所以我們要保特一顆積極向上的心。

懇請同學們看看下面個小故事

案例 1：據說在推銷員中流傳着這樣一個小故事，兩個歐洲人到非洲去推銷皮鞋，第一個推銷員看到非洲人都打赤腳，立刻失望地說：“這些人都習慣打赤腳，怎麼能買我們

皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，

这就是心态导致的天，之别。

答同学们你怎么对待这个问题（思索片刻）。

# 《让知识插上想象的翅膀》教案

## 一、【教学目标】

认知目标：通过情境故事、游戏活动，了解关于想象、联想的相关心理知识。

过程方法目标：通过分享讨论，培养联想意识，增强想象能力。

情感态度目标：在自我探索活动中，体会想象力带来的新奇与快乐，提高自信心。

## 二、【教学方法】

1. 角色扮演法

2. 讨论法

## 三、【教学准备】

1. 一张白纸、1支笔。

2. 制作多媒体课件。

3. 准备音乐。

## 四、【活动过程】

1. 热身导入（5分钟）。

（1）同学们，你们看这是什么（教师拿出事先准备好的白纸，在上面画一个黑点）？

（2）除了是黑点，还会是什么？

（3）大家的想象可真丰富！我们一起来看看暖心坊中的同学们是怎么看这个黑点的呢？

(4) 你们的想象赋予了 this 黑点灵动的生命力。这就是想象的力量，她能让我们的世界变得奇妙而有趣。今天，我们就一起在想象的世界里遨游一番！

【设计意图】本环节以激发学生兴趣为主，通过一个黑点想象的设计，让学生在想象中体验新奇与快乐

2. 体验活动 8 分钟)。

在想象的世界里，一段声音会发生什么奇妙的事情呢，我们一起来进行一场“声音联想”。

(1) 出示活动要求，开始游戏。鼓励学生想到的场景越多越好

(2) 分享想象结果，分享感受

(3) 在这个游戏过程中，你有哪些情绪体验呢？请在课本第 18 页上写出相关的情绪词语。

(4) 小结：刚刚仅从声音，同学们便会产生如此多的联想。联想就是由一种事物想起与之有关的人或事物

【设计意图】本环节选取了学生日常生活中容易忽略的声音为载体进行想象，激发学生的想象力，调动起他们原有的想象经验，引导他们关注生活、关注内在

3. 主题探究 (20 分钟)。

活动一：建一座你的城堡

(1) 刚才的游戏中，我们体验到联想的乐趣。在想象的世界里，没有对错之分，只有你的喜好之分。

所以，请你们放下顾虑，利用课本中的素材，将你自由设计的宫殿画在课本



(2) 学生自由创作自己的宫殿。

(3) 学生介绍自己创作的宫殿，并说说自己的想法。

(4) 小结：想象没有对与错，所以不用担心自己做得不好，只要你能大胆想象，说出你的故事，那就是最棒的想象。

**【设计意图】**自由搭建城堡的设计，一方面开发和促进了学生积极想象的能力，并通过将想象与实践相结合，将思维具体化地进行展示。

### 活动二：做白日梦

(1) 在刚刚的想象体验活动中，你最大的感受是什么？你觉得在什么样的情况下更远

2) 当我们处于一个放松舒适的状态时，我们的想象也许能飞得更远。现在，让我们闭上眼睛，放松自己，调整自己的呼吸到最舒适的状态，跟着音乐，让你想象的翅膀打开，能飞多远就飞多远。

(3) 播放舒缓音乐，学生闭上眼睛自由想象

(4) 分享：你刚才“去”了哪里？“经历”了些什么？

(5) 小结：艺术家、发明家会利用“白日梦”来推动创作。在我们学习中，有意放松自己，感受想象的奇妙，也能很好地促进学习。

**【设计意图】**本环节的冥想设计是比较典型的心理放松活动。在整个过程中，学生将体验身体的放松平日里感觉不到的思维灵感、突发奇想都有可能在此出现。

4. 总结回顾（5 分钟）。

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/467124130043006105>