# 最新小学心理健康课教案(模板15篇)

作者：未来的希望 更新时间：2024-03-31

*作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。小学心理健康课教案篇一一、目的：现实和未来都要*

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**小学心理健康课教案篇一**

一、目的：

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

二、活动目标：

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

三、活动准备：

1、心理小测试题。（抽奖纸条8张）

2、小花54朵（明天我提供）

四、活动过程：

a同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

b这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

**小学心理健康课教案篇二**

1、 通过一系列的知识性的活动，让学生们树立安全意识，从精神上远离安全隐患，加强自身的素质培养。

2、 提高学生的安全意识，使学生学会一些自救的方法，让学生在遇到危险时能采取一定的措施，保护自己。

让学生了解交通、活动、意外事件中必备的安全知识，懂得安全的重要，并把自己学到的知识传达给周围的人们， 做安全教育的小小宣传员活动目的。

：学习道路交通安全，保护自己

1、 《安全手册》

2、 收集有关中小学生发生安全事故的案例。

1、观看因各种事故，数以万计天真无邪的儿童死于非命，给家庭带来了不幸，给父母造成无法愈合的创伤的短片。

3、教师总结，揭示主题：

是呀！天有不测风云，人有旦夕祸福！生命如此美丽，但又是如此脆弱。他们曾经是那么活泼可爱，但却因为缺乏安全意识而受到伤害，甚至失去了生命。我们要珍惜宝贵的生命，提高安全意识。“安全第一，从我做起；安全第一，从小事做起，给危险挂上红灯！”老师和家长每天最惦记的就是我们的安全。今天我们就一起来探讨安全知识，有了它既可以保护了自己，又让家长放心。

4、交通安全大家谈：

（1）、 那么我们在街道上面如何防止自己被汽车碰到？

（2）、 如果出了意外我们应该怎样应付？

（3）、 用哪些手段可以尽量减少自己受到的伤害？

5、七嘴八舌话安全：

6、画在路面上的交通法规

学生发言，师生共同交流。

（1） 你认识哪些道路交通标线

（2） 这些交通路线有什么作用

（3）出示图片：道路画线实景图，认识各种标线的用途

（4）拓展延伸

7、自评互判：

通过今天的学习你收获了什么？

你觉得自己这节课表现的怎么样？

**小学心理健康课教案篇三**

教师：请同学们分组讨论以下三个问题，然后各组选派一名代表发言。讨论题为：

a、 路娜怎样把快乐带给别人?

b、 你向李素丽阿姨学习什么?

c、 你想做一个把快乐带给大家的人吗?

目的是让同学们知道向李素丽阿姨和路娜同学学习什么，鼓励学生做一个把快乐带给别人的人。

2、想想说说

目的是让学生以实际行动，把快乐带给自己周围的人。

3、观察论谈

教师将一件事的两种做法编为“情景一”和“情景二”，并写在纸板上挂到黑板上。

教师：我现在请一位同学扮演红红，请一位同学扮演妈妈，我旁白，我们三上人把纸板上的故事念一遍。

目的是让学生用学过的知识来判断红红的做法对与不对。

4、想想谈谈

教师在黑板上写出三个问题：

a、 你知道爸爸妈妈最喜欢什么?他们什么时候最高兴?

b、 你何时帮助同学解决了困难，当时你的心情如何?

c、 被你帮助的同学为取得成功而快乐时，你有什么感受?

教师：请大家想一分钟后，再谈谈上面三个问题。

目的是让同学谈谈自己帮助别人后的情感体验。

5、想想填填

教师：(让学生把书翻到指定页)先默读一遍，然后在空白横线上填上适当的字。

通过填字游戏，了解学生对所学知识的理解程度。

四、实践指导

**小学心理健康课教案篇四**

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。

【

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”。

游戏法，表演法，情景教学法

多媒体教学，实物，图片等

（高兴、紧张、害怕、快乐……）

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）

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

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……）

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）

（盒子一：小鸭盒子二：空的）

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。

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！

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。

**小学心理健康课教案篇五**

一、教学目的：

教育学生知道宽容是一种美德;遇事能宽容别人是一种高尚的行为;诚恳、友善、不计较小事、能体谅别人是宽容的表现;学会宽容有助于自己的身心健康。知道待人宽容是美德，是高尚的行为;遇事不斤斤计较，不做得理不让人的事，愿意成为一个宽容的人。

二、教学准备：

录音机、轻音乐录音带、配乐录音故事：“将相和”。春意盎然的风景画两幅(一幅上色，一幅不上色)。

三、教学过程

(一)导入：播放轻音乐(两分钟)

教师：同学们听到轻音乐时，心里一定感到很舒服。如果你刚才遇到了不愉快的事情，听到这样的音乐，也会觉得不愉快减轻了一些。

(二)学文明理

教师：在集体生活中，有时会发生一些令人不愉快的事。有些不愉快的事，经常是因为同学之间的误会或不理解而造成的。发生这样的情况时，我们应该怎么样做呢?请同学们听一听在我国流传了千百年的故事。播放：将相和的故事。教师：刚才的故事为什么能流传千百年，就是因为蔺相如的宽容大度和廉颇的知错就改。在今天的生活中我们的仍旧需要像他们这样做。请学生分析李明和张丽的行为，并讨论他们的做法对个人和集体有什么好处。

(三)活动明理

1、请同学们选择(学生用书中的活动1)(三分钟)

2、出示风景画，请学生做对比后引出xx和xx的优点。

**小学心理健康课教案篇六**

快乐的秘诀（增进相互间的了解，加深彼此间的感情，体会人际分享的快乐）

一、目的要求

透过讲笑话、写快乐、说快乐、分享快乐的秘诀等活动，使学生增进相互间的了解，加深彼此间的感情，体会人际分享的快乐。

二、活动设计依据

三、活动的策划

1、时间安排：40分钟

2、活动准备

材料准备

（1）一台录音机，一盘录音带（录有《健康歌》和《歌声与微笑》两首歌）

（2）每人一张彩纸，各小组颜色不同。

（3）扇形纸8张（将一张直径为60cm的圆形纸裁成8块相同的扇形）

（4）8支颜色不同的彩色笔。

（5）在直径为60cm的圆形泡沫板的圆心处，用钉将其固定在小黑板上，做成一个转盘。

（6）大头针若干。

（7）每人一份打印的“校园快乐食谱”。

座位形式：

将全班同学分成8个小组，以小组为单位，围坐在一齐，教师的座位放在中间，各小组依次分散在四周。

3、注意事项

（1）本活动可在预先排好座位的专用活动教室上，如在教室中进行，则在课前组织学生安排好座位，以确保活动的时间。

（2）活动中，教师要起好主导作用，鼓励学生用心参与，适时调控好活动的进程；学生发挥好主体作用，发扬团队合作的精神，学会尊重别人，赞美别人。

四、活动过程

（一）热身活动

同学们，在上课之前，我们先欣赏一首歌，会唱的能够跟着一齐唱。

教师录音机播放歌曲《健康歌》，调节课堂气氛。

听了这首歌，大家有什么感受？（学生讨论）

的确，在我们的生活中常会碰到令人快乐的事，比如：得知下周老师带大家去秋游，我们很高兴；当然，学习生活中也会碰到一些不如意的事。这天，我们就是要把快乐的秘诀奉献出来，共同分享快乐。

出示活动课题：快乐的秘诀

（二）主题活动

主题活动一：快乐你我他

1、感受快乐

请一位同学讲一段笑话，让大家感受其中的乐趣。（师生及时予以掌声鼓励）

2、写快乐、说快乐

（1）给每位同学发一张彩纸，在音乐伴奏下，请同学们在纸上写下自己认为懂事以来最高兴的事。

（2）以小组为单位，把刚才写下来的快乐在小组内进行交流。

（3）一分钟演讲“令人快乐的一刻”。请每个小组派一位代表把觉得最快乐的事以演讲的形式告诉全班同学。

想一想：当你在向同学诉说开心事的时候（或在听别人说开心事的时候），心里有什么感受？（体验快乐）

（4）小结

从同学们刚才的举止和表情上，老师已感受到你们每个人都将自己的快乐拿出来与别人分享了，同时，每个同学也分享了别人的快乐。老师也觉得很高兴，因为我也分享到了你们的快乐。

过渡：为什么有的同学能找到自己许多快乐的事，而有的同学常常满面忧愁，忧心忡忡，难得快乐呢？让我们一齐来寻找快乐的秘诀吧！下面进入第二项活动。

主题活动二：快乐大转盘

1、寻找快乐的秘诀

（1）以小组讨论的形式，在组内交流你有哪些快乐的秘诀？请毫无保留地奉献出来，组长派人用彩色笔写在下发的扇形纸上，并写上组号。

（2）各组组长将写好的“快乐秘诀”用大头针依次钉在泡沫转盘的相应位置上，做成一个快乐大转盘，进行展示。

（3）分享快乐

转动快乐大转盘，让我们一齐分享快乐的秘诀。老师请八位同学依次朗读各组的“快乐秘诀”，比一比哪组的“快乐秘诀”更精彩（被认可的用掌声鼓励）。

过渡：快乐大转盘，转出你的快乐，我的快乐，他的快乐，我们共同的快乐。同学们都大方地献出了自己快乐的秘诀，在那里，老师也想赠送一份礼物给大家。

四、活动过程

（一）热身活动

同学们，在上课之前，我们先欣赏一首歌，会唱的能够跟着一齐唱。

教师录音机播放歌曲《健康歌》，调节课堂气氛。

听了这首歌，大家有什么感受？（学生讨论）

的确，在我们的生活中常会碰到令人快乐的事，比如：得知下周老师带大家去秋游，我们很高兴；当然，学习生活中也会碰到一些不如意的事。这天，我们就是要把快乐的秘诀奉献出来，共同分享快乐。

出示活动课题：快乐的秘诀

（二）主题活动

主题活动一：快乐你我他

1、感受快乐

请一位同学讲一段笑话，让大家感受其中的乐趣。（师生及时予以掌声鼓励）

2、写快乐、说快乐

（1）给每位同学发一张彩纸，在音乐伴奏下，请同学们在纸上写下自己认为懂事以来最高兴的事。

（2）以小组为单位，把刚才写下来的快乐在小组内进行交流。

（3）一分钟演讲“令人快乐的一刻”。请每个小组派一位代表把觉得最快乐的事以演讲的形式告诉全班同学。

想一想：当你在向同学诉说开心事的时候（或在听别人说开心事的时候），心里有什么感受？（体验快乐）

（4）小结

从同学们刚才的举止和表情上，老师已感受到你们每个人都将自己的快乐拿出来与别人分享了，同时，每个同学也分享了别人的快乐。老师也觉得很高兴，因为我也分享到了你们的快乐。

过渡：为什么有的同学能找到自己许多快乐的事，而有的同学常常满面忧愁，忧心忡忡，难得快乐呢？让我们一齐来寻找快乐的秘诀吧！下面进入第二项活动。

主题活动二：快乐大转盘

1、寻找快乐的秘诀

（1）以小组讨论的形式，在组内交流你有哪些快乐的秘诀？请毫无保留地奉献出来，组长派人用彩色笔写在下发的扇形纸上，并写上组号。

（2）各组组长将写好的“快乐秘诀”用大头针依次钉在泡沫转盘的相应位置上，做成一个快乐大转盘，进行展示。

（3）分享快乐

转动快乐大转盘，让我们一齐分享快乐的秘诀。老师请八位同学依次朗读各组的“快乐秘诀”，比一比哪组的“快乐秘诀”更精彩（被认可的用掌声鼓励）。

过渡：快乐大转盘，转出你的快乐，我的快乐，他的快乐，我们共同的快乐。同学们都大方地献出了自己快乐的秘诀，在那里，老师也想赠送一份礼物给大家。

6.我喜欢做个好女（男）孩（正确对待异性、青春期）

**小学心理健康课教案篇七**

一、教学目的：

帮忙学生明确学习目的，懂得“天才出于勤奋”的道理。

二、教学准备：

准备名人名言，组织名人故事会。

三、教学过程

（一）、导入

同学们，我们班在校内外举办的各种比赛中有哪些同学获过奖？介绍给大家，说说你们的感受，你们认为他们取得成绩的原因是什么？是天分吗？（讨论）

出示课题：“天才出于勤奋”。

(二)、讲授新课

1、你的学习状况，谈谈你认为学习是苦还是乐？

2、你认为学习好坏与什么因素有关？

3、你明白爱因斯坦（达尔文、童第周等）的故事吗？你认为他们是天才吗？为什么？

4、小组活动

a、听“方仲永的故事”。

b、你认为小仲永是天才吗？你明白之后怎样吗？你认为他没有成才的原因是什么？

（三）活动明理

推荐利用班活动时间召开“名人故事会”，介绍他们的成才之路。

（四）总结全课

透过这天这节课，我们认识了许多名人，明白了他们在成才路上付出的艰辛，使我们懂得了天才出于勤奋的道理。正像鲁迅先生说的那样：“我哪有什么天才，我是把别人喝咖啡的工夫，都用在了学习上。”祝愿同学们在成才的道路上不断努力，取得成功。

**小学心理健康课教案篇八**

使学生懂得做一些力所能与的家务劳动是一种美德；从小培养爱劳动的好习惯；减轻父母的负担，增强劳动观念。

养成爱劳动的习惯；掌握劳动的`技巧。

经常做家务。

一课时

一、导言

同学们这节心理健康教育课，我们共同探讨如何当爸爸妈妈的小帮手。

二、质疑

1、你们在家里做家务吗经常做吗

2、能够做哪些力所能与的家务劳动

三、表演

具体内容：星期天，小华在家里帮助妈妈擦玻璃，费了很大的劲，才把整个房间的玻璃都擦完了，心里特别高兴，可是妈妈看见了，却责怪她说：\"玻璃擦得不干净，不让你做的事，就别做，只要把学习搞好就行了\"。

讨论：

〔1〕小华和妈妈的做法对吗

〔2〕不对的地方应怎么做

四、小品

具体内容：奶奶正在打扫卫生，小刚放学回来了，就喊：\"奶奶我渴了，快给我拿饮料。\"奶奶赶紧说：\"好好好，我马上给你拿去\"。

讨论：小刚的做法对吗他错在哪里，他该怎么做

五、幻灯出示判断

1、小明帮助爸爸抱柴。

同学乙：小冬我们去公园玩吧！

小冬：我的作业还没做完呢！〔想了一会儿，〕好吧，明天再说，走，我们玩去！

日历翻到三、四、五，教师不断布置作业，小冬不断地从课桌里取出练习册，家里的书桌上叠放的练习册，越来越高。

3、表演后：组织学生讨论小品的意义，使学生认识办什么事都要只争朝夕，不要养成拖拉作业，当天应做完的事决不要放到明天去做。

古人早就知道了这种明日复明日的危害，编一首明日歌〔幻灯出示〕

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

师讲解，大家齐读。

四、总结

同学们，通过今天的学习，认识到拖拉作风的危害，养成良好的学习习惯，不要明日复明日。

**小学心理健康课教案篇九**

教学目的：使学生懂得做一些力所能及的家务劳动是一种美德；从小培养爱劳动的好习惯；减轻父母的负担，增强劳动观念。

教学重点：养成爱劳动的习惯；掌握劳动的技巧。

教学难点：经常做家务

教学过程：

一、导言

同学们这节心理健康教育课，我们共同探讨如何当爸爸妈妈的小帮手。

二、质疑

1．你们在家里做家务吗经常做吗2．能够做哪些力所能及的家务劳动举例说明

三、表演

具体内容：星期天，小华在家里帮助妈妈擦玻璃，费了很大的劲，才把整个房间的玻璃都擦完了，心里特别高兴，可是妈妈看见了，却责怪她说：“玻璃擦得不干净，不让你做的事，就别做，只要把学习搞好就行了”。

讨论：

（1）小华和妈妈的做法对吗

（2）不对的地方应怎么做

四、小品

具体内容：奶奶正在打扫卫生，小刚放学回来了，就喊：“奶奶我渴了，快给我拿饮料。”奶奶赶紧说：“好好好，我马上给你拿去”。

讨论：小刚的做法对吗他错在哪里，他该怎么做

五、幻灯出示判断

1．小明帮助爸爸抱柴。（）

2．五芳和小朋友玩，奶奶让她去打酱油，她不去。（）

3．妈妈不在家，小红自己做饭。（）

4．刘丽高兴时，就帮妈妈做家务，不高兴时，就不做。（）

5．宋佳在班级爱劳动，在家就不干了。（）

六、通过刚才的学习，同学们有什么感受？

七、竞赛

1．整理书包比赛；

2．以小组为单位，选学生参加做菜比赛；一组：做糖拌柿子；二组：黄瓜凉菜；三组：炒鸡蛋。

八、总结

这节课的学习，同学们都懂得在家里应该帮助爸爸妈妈做一些力所能及的家务劳动，从小养成爱劳动的好习惯。

九、教学后记

全班同学都能够帮助父母做家务，而且决心经常去做，并且做好。

板书设计：做家务的能手

主动、经常做家务

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**小学心理健康课教案篇十**

一、教学目的

教育学生懂得在群众生活中，与人合作是十分重要和必要的；教育学生懂得，学会与人合作对自己的成长有好处；引导学生在与同学相处时，学会与人交往。明白与人合作有利于自己的成长；学会与人合作，能够使自己的生活更加愉快。

二、教学准备

写有与人合作方法的字幅及成语、配乐录音故事

三、教学过程

1．导入

这天我们先来听个故事，听完故事后请同学们讲一讲自己听到了什么？

2．学礼貌理

（1）听了刚才的故事，我们来看看课文中三年级（2）班的科技活动搞得很成功的窍门是什么？请同学们自己看书找窃门。

（2）找到了三（2）班的窍门后，请一名同学给大家读一计[咨询台]中的话，看一看是否有道理。

3．活动明理

（1）请同学们看看黑板上的词语，以小组为单位，找一找哪些行为对自己学会与人合作有好处。

（2）此刻我们共同编个童话故事，老师说一句，然后同学们按顺序每人添上一句，使我们的故事动听又搞笑。

同学们说说自己在做故事接龙游戏时的感受。

（3）此刻我请五组同学，每组两名，为大家表演猜成语的小品。

（教师将准备好的成语字条拿出，请学生抽签，并请学生根据签上的资料进行表演）

（4）此刻我们来做出包围圈游戏：

全班同学分成两组，一组扮演包围者，一组扮演突围者，然后说说自己的感觉。

4总结全课

要想让自己健康成长，使自己生活得愉快，就要学会与人合作。下课的，同学们要认真的看看书上[实践园]中的十六月条有关学侍与人合作的资料，并按照书中的要求，把它画下来，看看自己的苹果树是否美丽。

**小学心理健康课教案篇十一**

一、教学目的

引导学生认识什么是真正的友谊，树立正确的交友观。

二、教学过程

（一）导入

同学的回答可能比较简单，比如谁跟我玩或谁给过我什么东西，什么吃的，什么玩的。由此，教师导入正题：我们在交友时，有不同的思考，但就应交真正的朋友。板书：交知心朋友。

（二）学礼貌理

1、默读一遍课文，请班上1---2名学生讲[档案馆]里的故事。

3、议一议：怎样才能叫真正朋友呢？

a、要有必须的原则性

b、朋友之间要互相信任

c、友谊需要互相真培养、交流

d、说一说：

教师小结：真正的朋友，要敢于批评朋友的不良做法，敢于阻止朋友的不良行为。

e、做一做

[实践园]里有两道题，让学生做一做。那里关键是要引导同学联系实际，增强针对性和实效性，帮忙学生建立正确的择友标准。

第一道题的正确答案是：

就应选取第二种做法。尽管这样，青青可能不高兴，甚至会误解，但是，这是考试，不能让朋友违反考试纪律，自己也不能破坏考试纪律。这样，才能避免共同犯错误。如果自己告诉了他，就共同违反了考试纪律。

第二道题的正确答案是：

小月打坏了老师的水杯，即使无人明白，也不能帮忙朋友隐瞒错误。小明做得对，一个人难免犯错误，但要勇于承认，这样才是一个诚实的孩子。如果犯了错误，不敢承认或隐瞒自己的错误，不敢于纠正错误，也是不诚实的表现。

f、小组讨论

遇到这样的事，你就应怎样做？

此题属于联系实际，让同学根据不同状况发散思维，以增强教育的实效性，建立正确的择友标准。

g、课后作业

（三）总结全课

可让同学总结什么是真正的友谊。

-->

-->

-->

-->[\_TAG\_h3]小学心理健康课教案篇十二

一、教学目标：

帮助学生认识困难与挫折是人生道路上经常发生的事情，是我们生活的一部分;引导学生正确对待所遇到的困难和挫折，培养他们内心的安全感;帮助学生认识遇到挫折后要积极向成年人寻求帮助。知道正确对待挫折可以磨炼自己的意志，能促使自己成熟和坚强;在日常的学习与生活中，遇到困难与挫折不退缩、不回避，能正确对待，看到自己的长处，以长补短;学会遇到挫折后彩正确的方法解决，学会怎样帮助。

二、教学准备：

名人战胜困难与挫折的配乐录音故事;学生书写个人经历挫折的白纸;写有战胜挫折的名人名言的书签。(此书签要留有学生抄写其他名人名言的空白);成龙演唱的“真心英雄”歌曲录音。

三、教学过程：

(一)导入

教师提问：同学们，今天上课我们先来共同思考以下的几个问题：1、我们从小长到现在，总是一帆风顺的吗?2、有谁遇到过困难?当时你是怎么样解决的?学生议论后自由发言。

教师：听了同学们的发言，我也想起了自己的一件事(教师用自己亲身经历的事，向学生们讲述困难与挫折是人的生活中经常发生的事)。我们的每个人都遇到过这样或那样的困难与挫折，那么，在困难与挫折发生的时候，我们应该用什么方法去解决呢?听了下面的故事，同学们一定会有正确的答案。

(二)学文明理

1、播放邓亚萍面对挫折，不灰心，用积极的态度战胜挫折的故事的录音。

2、教师：听了刚才的故事，同学们一定为邓亚萍姐姐那不怕挫折，用正确的方法战胜困难和挫折的精神所感动。在生活中，有许多人都能正确对待挫折，用勇气和科学的方法战胜挫折。老师知道同学们对不怕挫折和困难的人是特别钦佩的，请你们讲个故事给大家听一听。(学生上讲台讲自己所钦佩的名人战胜挫折的事。)

(三)活动明理

1、教师将事先准备好的白纸发给学生，请学生以不记名的形式在纸上写出自己最近的烦恼。(如果学生愿意写上自己的名字，就让其写上，教师对这样的学生要及时给予表扬。因为这样的学生能够做到有问题采用正确的方法向别人寻求帮助。)

2、将学生写好的纸条收集后，抽出几张宣读，并请全班同学对有烦恼的同学进行帮助。(听到了别人的烦恼，你想帮助他吗?你会对他说些什么?听到了别人的烦恼，你认为自己的烦恼还严重吗?)

3、现在请同学们和老师一起做个放松操。(放松游戏：默默想、哈哈笑)

4、分别进行情景表演(情景表演1~4)。教师：刚才同学们的表演是我们生活中经常能遇到的事情，请你做个小小诸葛亮，出个好主意，与遇到困难的同学共同去战胜它。

(四)总结全课

教师：今天，我们共同学习了正确对待挫折和困难，不怕挫折和困难，用正确的方法战胜它，让自己健康成长的有关知识。知道了挫折并不可怕，只要有正确的方法，就能克服和战胜。在今后的学习和生活中，希望同学们学会运用今天所学到的知识，遇到挫折和困难时，不要烦恼，不要害怕。遇到时首先要做到头脑冷静，分析一下出现困难与挫折的原因，看到挫折的背后可能有成功，学会向有经验的人寻求帮助，最后战胜挫折取得成功。教师送给同学们的书签上的名名言会在你遇到挫折时给你智慧和力量。如果你也查到了自己所喜欢的名名言，就请你把它抄写在书签的另一面。愿这小小的书签伴随着你们健康快乐地长大。(播放：《真心英雄》的歌曲录音，并发给学生书签。)

**小学心理健康课教案篇十三**

学习是苦还是乐（培养学习兴趣）

活动目的：

让学生在活动中体会到学习的快乐，激发学生的学习兴趣。

活动形式：

游戏，情景

活动时间

一课时

活动过程

一、教师导言：

透过几周的学习，你学会了哪些本领？你的情绪怎样？

1、先请几位组长上台讲述。如：

（1）我会写“爸爸”和“妈妈”了（在黑板上展示）。

（2）我能看书了（把看过的故事、儿歌讲出来）。

（3）我会做广播操了（做一做）。

（4）我会唱歌啦！

……

3、设置“你知多少”竞赛题，放出优美的音乐，让学生在音乐中，回答出题目，充分体会学习成功的甘甜。

二、读一读：儿歌dd学习最快乐

早晨太阳东边起，背起书包上学去。

这天老师教我1+1，明天老师教我a，b，c。

唱歌、跳舞、学画画，会写字来会做题。

从小想当科学家，从小我就爱学习。

学到知识和文化，明白许多怪问题。

爸爸妈妈来夸我，爷爷奶奶笑眯眯。

如果有人来问我，什么使你最快乐？

我就骄傲地告诉他，最快乐的是学习。

三、想一想：

1、学习的快乐在哪里？

2、既然学习是快乐的，你就应怎样对待学习？

四、送你几句话：

1、学习是辛苦，可也带来不少愉快。

2、学习能够给人带来愉快和成功的喜悦。

五、总结：

学习是一项很搞笑的活动，你越是学习认真、努力，学习越搞笑。如果你不信，就试试看吧！

**小学心理健康课教案篇十四**

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活;学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

2、教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

准备活动中所要用的各种情景问题。

(一)导入

1、引言：我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今天我们学习树立自信心，做情绪的主人。

(二)学习如何控制倾情绪

a、关成的学习成绩退步了，应该如何对待?

b、小花是怎么对待跳绳失利的?

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2)议一议

如何调控自己的不良情绪呢?

a、宣泄法。b、转移法。c将心比心。d、挫折不一定都是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好?为什么?

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三)学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”!

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡?

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话……

师：后来，丁丁怎么做的?成功了没有?

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功;在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试;他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子?

生：有同情心，愿意帮助别人;勇敢的孩子;知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理?

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现;后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四)总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

[]

**小学心理健康课教案篇十五**

心理健康辅导课：对盲从说“不”

辅导目的：

1、培养学生不追赶潮流，追星，盲目的去泡网吧，玩滑板车等，将精力投入到学习中。

2、培养学生的上进心，树立正确地的人生观价值观．

主题分析：

由于同学们在日常的学习生活当中，总会遇到各种各样的诱惑，追明星，上网吧，使学懂得如何抵制来自不同环境的诱惑，不盲目的追赶潮流，持续独立的个性，敢对潮流说”不”.

辅导过程：

一、小组讨论：在你的圈子里谁有主见，不盲从，不跟风

二、不追赶潮流为自己赢得了什么

三、透过比较，你发现了什么

四、想对盲从说，跟风的同学说什么？

五、教师总结：

透过讨论，得出：只有思想和灵魂独立的人才能成为一个伟大的人．

提示：教师示范后，要求学生不去照搬老师的语言，而是根据老师的示范，用类似的语言表达求助和助人的资料，这样更有利于学生的主角投入和亲身体验。

11.心理健康辅导课：做个诚信的人

辅导目的：

1.帮忙学生认识自己、了解自己，你愿意做一个诚信的人吗你在别人眼里是一个值的信赖的人吗。

2.引导学生以别人为镜子进行自我鞭策、自我鼓励，到达完善自己、超越自己的目的。

3.试题测试.1-10之后，在小组里交流，看看你得的分是高还是低，如果你得分高那么你是个诚信的人，如果你得分低，那么你在这方面可得注意.

主题分析：

1.除了国家政治生活，诚信在人们的生活中有着更重要的作用.

2.在法制社会里更讲究道德，没有诚信寸步难行.

3.任何本领都不比良好的品格与态度更受人欢迎:生活是期骗不了的，一个人要生活的光明磊落:天下没有一种广告，比诚实更能取的他人的相信.

辅导过程：

二、分组讨论：

在我们的日常学习生活中，你身上存在着什么优点和缺点，读了p19文后对照发现自己身上的优点和缺点，有，无不讲诚信的地方和事.

1.用上述方法，让同学帮自己找优点和缺点。

2.谈自己的打算，如何发扬优点，改正缺点。

3.每小组推荐一个代表上来交流。

三、总结：

是的，只有把你身边的人或事当作一面镜子，才能正确地认识自己，清楚地了解自己。发现缺点，及时改正；发现优点，继续发扬，就能一步步走向成功。

四、送你一句话：

以铜为镜，能够整衣冠；以人为镜，能够正身。

五、课外延伸：

在《唐太宗纳谏》中，唐太宗中说：“……魏征死后，我失去了一面镜子。”联系自己的实际，以《镜子》为题，写出自己的真情实感。

12.“太好了!”dd良好心态的培养

活动设计

人的心态，能把人推向成功，也能把人引向失败。一个人有什么样的心态，便有什么样的人生。它能“把地狱变成天堂”，也能“把天堂变成地狱”。这便是“心理力量”。良好的心态是成功的一个必备条件，要把孩子培养成为一个高素质的人，心理品质教育应放在首位，心理健康的人常说“太好了!”，心理有病的人爱说：“太糟了!”，应对失败和困境，要具有“太好了!”的良好心态。

辅导目的

1、了解不同心态对人生的影响。

2、学习建立良好的心态，用心地面向人生中的失败和困境，永远微笑着看世界。

辅导方式

1、讲述与咨询

2、主角扮演

3、模拟练习

辅导前准备

1、课前发放纸条，进行课前咨询(每人一份)：

你遇到过什么让你认为不顺利、不顺心的事吗小至丢失一支笔，大至受到老师批评、考试失败等，请你把它写出来。

事件：

当时“我”想(做)

结果那一天，“我”(情绪)

(过得)

2、准备不同的心态对人的影响的情境，进行主角表演。

3、准备好改写第一张纸条，建立良好心态模拟练习的第二张纸条(每人一份)。

辅导时间：1学时。

辅导场地：课室或团体辅导室。

辅导步骤

1、引入谈话，让学生讲述平常遇到失败和困境的心态，及引发的处理方式和后果，引起学生的兴趣。

在我们日常的学习和生活中，常常会遇到一些不顺利的事，如丢失钢笔、受到老师批评、考试没考好等。遇到这些事情，当时大家是怎样想的这些想法对你当时的行为产生了什么影响课前我们曾发了表向大家咨询，此刻就请同学们谈一谈。

2、教师结合学生的表述，讲解不同心态对人生的影响。

听了大家的发言，我们看到，遇到不顺利的事，有的人想到的是“太糟了!”因此这也不顺心，那也烦死了，脸上总是阴沉沉的，没有了快乐，而有的人，想的却是：“太好了!我又多了一次锻炼的机会。”这种人，心境永远那么开朗，那么快乐。

3、教师结合故事，讲解“太好了!”良好心态对人生的用心作用。

有一次，在夏令营行军时，遇到一条一米多宽的河。许多学生都跳了过去。我在河边站了很久，心想：如果我掉到可里可够糟糕的，因为我的腰腿全是病。我仔细观察那些男同学怎样跳过去，看明白，我憋足劲一跳，嘿，成功了。没想到，我身后一向跟着一个胆小的女孩子，她也怕掉到水里，不敢跳，看我那么胖都跳过去了，放心了，一跳，只听“扑通”一声，掉到河里，水一下子没过了她的膝盖。我忍住笑，伸出一只手扶起她，看她跟我说什么。只见她拉着我的手，一边往上爬一边说：“太好了，我最后掉到河里了，太惊快了!”说完，我们俩哈哈大笑起来。上岸后我们去追赶队伍，每走一步，她的鞋里就发出“咕叽，咕叽”的声音，她神气地说：“听，多么美妙的音乐!”我说：“太好了，我们行军有乐队伴奏了!”一路上，她一点也不觉得沮丧，反而感到简单愉快。这个女孩如果想：“为什么别人没掉进河里，偏偏我掉进去，真倒霉透了!”这样，肯定会觉得又苦又累，甚至会哭鼻子，一天都会不高兴。

从这个小女孩身上，我觉得这天的孩子很需要这种“太好了”的心态，从小学会乐观的、潇洒的应对人生，将来肯定大为有益。让我们应对人生的困难和失败，大喊一声：“太好了!”

4、主角扮演：教师请事先准备好的主角扮演情境，请同学们思考，情境中的人物哪种心态与自己相似，应对困难和挫折就应采用什么样的心态对待，以增强学生应对困境和挫折应采取何种心态的认识。

情境一：在升旗仪式上，火热的太阳直射到我身上，我默默地说：“太好了!太阳多喜欢我。”

情境二：我的鞋底断了，鞋里全都是水，本来我觉得挺倒霉的，之后换了心态一想：“太好了，妈妈不在身边，我的鞋坏了，能够自己处理这件事情，不用妈妈唠叨了。”心里立刻高兴起来，想出了一个好办法，用塑料袋把脚包严实，再穿进鞋里就没事了。我觉得自己很能干，没有哭鼻子。

情境三：这天我去买作业簿，弄丢了五角钱，我想：我怎样这么倒霉。回到家里，同学高兴地约我去玩，我正没好情绪，对同学说：“去，去，去，烦着呢。”同学莫明其妙，结果我们吵了一架，这天过得真不顺心。

5、教师结合学生的表演进行讨论，激励学生应对困难和挫折，建立“太好了!”的良好心态，使自己拥有一个快乐的人生。

6、教师发给学生一份问卷，让学生再次填写，如果还遇到课前咨询中的困难和挫折，你会以什么样的心态去想，并设想所引发的一系列反应。

你遇到过什么让你认为不顺利、不顺心的事吗小至丢失一支笔，大至受到老师批评、考试失败等，请你把它写出来。

事件：

当时“我”想(做)

结果那一天，“我”(情绪)

(过得)

7、教师总结，强调良好心态对人生有用心作用，鼓励学生以“太好了”的良好心态应对人生的困难和挫折。

推荐

良好心态的培养是心理品质教育的资料，我们不仅仅要让孩子认识到良好心态的用心作用，学会建立良好的心态。实际上要让孩子从小具有良好的心态，关键是父母和老师要有好心态，不要只允许孩子成功，不允许孩子失败，不要看到孩子成绩下降了或有了缺点，就气急败坏，指责、训斥，不要只告诉孩子要去和别人竞争，要比别人强，却不告诉孩子竞争有输有赢。一个人一生中失败要比成绩多得多，要赢得起也要输得起。所以，可在上完这节课后配合家长学校的教学，使学生在良好的氛围中建立良好的心态，让“太好了”这三个字和自信的微笑伴随着他们的一生。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com