

# 有关小学心理健康教育教案

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/95151.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

## 有关小学心理健康教育教案

作为一名教学工作者，通常需要用到教案来辅助教学，教案有利于教学水平的提高，有助于教研活动的开展。那么教案应该怎么写才合适呢？以下是小编为大家收集的有关小学心理健康教育教案，希望对大家有所帮助。

### 小学心理健康教育教案1

#### 一、设计背景：

本学期开学不久，我发现学生学习动力不足，自卑情况较为严重。作为六年级的小学生，能正确地了解、对待自己是很重要的，它能直接影响小学生的心理健康水平。因此，帮助学生肯定自身积极的方面，并且学会发现别人的长处，逐步提高自身理解、自我评价的水平，使学生更好地悦纳自己，增强学生继续前进的信心，更有效地提高学习动力。

#### 二、活动目标：

- 1、帮助学生了解自己的长处和优势，引导他们充分发挥自身的长处
- 2、引导学生学会发现他人的长处，肯定他人的优点。

#### 三、活动准备：

学生准备节目。

#### 四、活动内容与方式：

- 1、引入课题：这几天，我发现有二位同学不太高兴。这是怎么回事呢？我们让他们自己来说说吧。

（学生角色扮演）一个个子矮、一个成绩不佳

- 2、听了这二位同学的心里话，你觉得他们的想法对不对？为什么？请大家先在小组内选择其中一位同学谈谈自己的看法。

（学生小组内交流，教师参与讨论。）

- 3、同学们说得真好！是呀，这些同学身上不是没有优点，而是缺乏发现，缺乏欣赏自己。让我们——欣赏我自己吧。

4、那么，你能找找自己身上的优点吗？请说给组内的小伙伴听，自己发现多少就说多少，让大家一起来分享你的快乐。小组内的同学要数一数他到底说了几条，等会儿评评小组内谁找到的优点最多。

（学生小组内交流。教师到组内了解情况，并表扬或摸摸在说自己优点的学生的头）

5、评一评，小组内谁找到的优点最多？请各组找到优点的同学站起来。

（各组找到优点最多的起立，教师询问优点有几条）

6、你们真棒！能发现自己那么多优点！大家为他们鼓鼓掌吧！

7、可是，有的同学不太善于欣赏自己，你们组内不太欣赏自己的同学有没有？没关系，让我们大家一起来帮帮他们，愿意吗？好，我们一起来做个游戏——“优点大轰炸”！优点怎么能“轰炸”呢？“优点轰炸”其实就是大家一起给这位不太能欣赏自己的同学找优点，找出很多优点来赞美他。

8、教师介绍游戏规则。

9、同学们进行游戏。

10、同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！

（小组再次交流，气氛热烈，教师参与其中。）

11、我们拥有那么多优点，有那么多长处，愿意在大家面前露一手吗？

先在小组内交流一下吧。等会儿在全班面前交流。

（学生在小组内热烈交流）

12、愿意和大家分享成功和快乐的同学，不用举手，请自己上台吧！

（学生展示自己，有唱歌跳舞的、朗诵诗歌的，有展示书法作品、绘画作品的，有翻跟斗、跳绳的……学生饶有兴趣地看表演。教师适时称赞，鼓励学生继续努力。）

17、同学们真有信心，真能干！今天，我特意写了一首小诗，送给大家，希望大家喜欢。

师（朗诵）：

欣赏自己

也许你想成为太阳，也许你想成为一棵大树。

如果做不了太阳，就做星星吧，

在天空的一角发光；

如果做不了大树，就做小草吧，

以自己的绿色装点希望；

亲爱的朋友，欣赏自己吧！

因为你有比别人更美好的地方。

18、教师小结。

## 五、课外延伸：

今天收到的优点贴在自己床头，每天起床后大声地读三遍。

## 六、活动效果

学生通过这节课，认识到自己的优点，对学习有了信心，更爱学习了。

# 小学心理健康教育教案2

## 一、设计思路

新课改倡导学生的合作学习、自主探究，要求建立新型的师生关系，即民主、平等、和谐的师生关系。这对我们教育工作者提出了更高的要求，学生之间如何才能真正合作，形成互相启发、取长补短的合作精神和相互配合的良好品质，树立学生的自信心呢？这是摆在我们面前的一件大事。学生要学会与家长合作，与老师合作，与同学合作，合作是学生走向人生成功的必经之路，而其前提是必须要有自信心为基础，即相信我能行，我一定行的观念。有许多学生包括踏上工作岗位的人们，不能够正确认识自己与他人的优点，不能树立自信心，导致悲观、失望、消极，结果处处碰壁，心理负担很重，在各个方面很难取得成功。

心理健康教育活动课则是实施这方面教育的最有效的途径和载体。它是面向全体学生的一种活动形式，以解决学生成长中的问题为主线，以学生的心理需要和关注热点组织活动内容，以学生活动为主，以学生的心理感受和心理体验为核心，以学生的心理发展和成长为归宿，以学生自助和助人为目的。鉴于此，从小学生的年龄特点出发，我设计了该节活动课，运用各种方法与形式，如情景创设、游戏、角色扮演、集体讨论、记者采访等，正确引导学生，最终达到学生相信我能行，树立自信心的效果。

## 二、活动目的

- 1、通过活动让学生正确认识自己，看到自己的优点，正确地看待自己、他人的优缺点，更能够发现他人的长处和闪光点，树立自信心。
- 2、通过相互评价，引导学生正视个体的心理影响，树立勇于面对困难及解决困难的积极的人生态度。
- 3、能够充满自信地面对人生，具备良好的心理素质，走向成功。

## 三、活动准备

每个学生一个气球、每个学生一张知心卡、录音机、磁带、多媒体课件、自制小记者证、照相机。

## 四、活动过程

### 1、创设情景，激情导入

教师：同学们，你们好！今天很高兴能和你们一起交流，大家有信心把我们这一次活动搞好吗？有信心的请站起来！今天我们讨论的话题就是：相信我能行！请各组代表闪亮登场。（各组代表手擎上面贴着字的气球到前面展示：相信我能行！）

教师点击鼠标，屏幕显示：相信我能行！

我们先来做个游戏吧，每个小组的组长交换监督，每个同学都有一个漂亮的气球，我说开始，同学们就开始把你的气球吹气，比一比哪个小组先全部吹完，气太少也不算，各个小组有信心夺冠吗？

学生：有！

教师：那么就让我们吹出自己的勇气，吹出自己的信心，预备，开始！

教师小结：刚才各个小组的同学都很积极参与，都充满了信心，获胜队是某组，让我们以热烈的掌声对他们表示鼓励！同学们喜欢你手中的气球吗？想不想要？那我就送给同学们作个纪念吧！

## 2、播放录音故事，谈体会

我可以给大家提几个要求吗？一是大家发言的时候，不必举手，站起来说即可；二是争取每个小组的每一位同学都能有发言的机会。

我把一个同学的一段内心独白播放给大家听一听。（播放录音）请同学们竖起你的小耳朵听好了，听完后我们有问题要讨论。

录音内容：我是三年级的一名小学生，在最近学校组织的数学竞赛第一轮选拔中，我有幸被选上了，于是我更加努力学习。可是在第二轮选拔中，我却被淘汰了，我觉得自己真没用，特别是觉得对不起数学老师，觉得没有脸见人。本来想回家让妈妈安慰我，可是她却对我讲，现在社会竞争越来越大，你要好好学习，不努力是不行的，看，这次数学竞赛不就是个例子吗？孩子，要努力呀，不要辜负我和你爸爸对你的期望呀！我觉得自己的心理压力越来越大，其实，我也是已经努力了，是不是我太笨？哎呀，我可真没用！

讨论：听了这个小同学的内心独白，你有什么感受？想不想帮她？请同学们谈一谈。

设计意图：通过一个小学生的内心独白，能够引起同学们情感的共鸣，因为她所谈的都是与同学们的日常生活紧密相连的，也在引导学生要学会倾听，认真听别人的话也是一门学问。同时，让学生谈自己的感受以及想办法帮录音中的同学，实际上是在培养学生怎样来树立自信心的方法，也就是如何才能做到相信我能行，让学生在讨论中互相交流，互相学习。

## 3、分组讨论，勇于面对

教师：你在学习生活中，有没有对自己缺少自信心的事情，如果有的话，请你写一写，如果你有好的解决方法，也请在知心卡上写一写。（播放优美乐曲。）

孩子们写完后，有的会长舒一口气，有的会故意舒展身腰，向我露出会心的微笑。老师和同学相互帮助这一同学解决自己的困惑。

为让学生有心理上的共鸣，首先是教师提供解决问题的方法，然后是让学生学会释放心理郁闷，把自己缺少自信心的事情，在知心卡上畅所欲言，并且学着树立自信心，尝试着解决的方法。

## 4、生生互动，师生互动

教师：同学们，听说我们班的同学们虽然也曾有过对自己不自信的事，但不少同学都能够正确处理，或者是寻求帮助。今天，中央电视台少儿栏目组小记者们要把我们的本次活动搞一个现场采访，我们请两位同学上来充当小记者。两名学生随机采访。采访的主题是：你有没有缺少自信心的事，你是如何处理的？你有没有因树立自信心而成功的事例？都是什么原因让你树立起了自信心？

采访的对象可以是同学，也可以是老师、听课的教师等。

设计意图：让学生在生生互动、师生互动中去体验，去活动，既锻炼了学生的自信心，又学会了相信我能行的自信心培养的办法，还创设了一种民主、和谐、热闹的课堂气氛，体现了学生的主体性，体现了活动的开放性，体现了面向全体学生的全体性。

在每个小组当中都有在各个方面比较优秀的同学，小组长选一个同学，评一评他的优点（全班交流）。

分组说一说班级中还有哪些同学你们认为他行（交流后让该同学谈一谈自己对自己的评价及其结果）。

## 5、小结

教师：同学们，（多媒体投影出示）一位拳手曾说过这样一段话：“在我遭到对手的猛烈打击感到快支持不住的时候，倒下是一种解脱或者说是一种诱惑，但每当这个时候，我便会在心里叫到：再坚持一会，相信我能行。因为我知道，我的对手也快坚持不住了，而只有我不倒下，才能赢得比赛，而最后胜利往往就来自这再坚持一会，相信我能行的信念中。”

从古到今，有许多树立自信心而一鸣惊人的事迹：詹天佑是我国著名的爱国工程师，他不畏国内外反对势力的阻挠，坚信自我，相信自我，终于提前竣工修成了我国第一条由中国人自己设计、修筑的京张铁路；张海迪下肢高位截瘫，却自强不息与命运抗争，取得了卓越的成绩，成为了年轻一代学习的榜样；前几天刚在电视上看到二胡演奏家王雪峰，他虽然是个残疾人，至今还没有二胡高，但却相信自己能行，创造了人生的奇迹。

这些名人的背后都有一个共同的特点，那就是：相信我能行！通过今天的活动，我发现我们班的同学们都很自信，都能够坚信我能行。最后，我赠送给大家一句名言吧（多媒体投影出示）：“只要相信我能行，每个人都有做太阳的机会。”

更多教案请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发