

# 小学生心理健康教育课本教案

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/95269.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

## 小学生心理健康教育课本教案

作为一位杰出的老师，常常需要准备教案，教案是备课向课堂教学转化的关节点。怎样写教案才更能起到其作用呢？以下是小编为大家收集的小学生心理健康教育课本教案，希望对大家有所帮助。

### 小学生心理健康教育课本教案1

形式：心理剧表演、舞蹈、三句半、辩论、环保时装秀等

时间：XX年X月X日

地点：五年三班教室

#### 一、活动目的：

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为小学五年级的学生，他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式，就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

#### 二、活动内容：

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。辩论“发泄作用的好与坏”

第二部分：短剧“贺卡风波”。让同学们面对现实生活；

第三部分：短剧《勇气》，敢于向父母表白。

第四部分：短剧《美丽的心事》，不自卑，全班是共同的朋友。

第五部分：环保时装秀表演，扬起笑脸，做个低碳达人。

为了活跃气氛，每一部分插播舞蹈。

#### 三、活动准备：

- 1、提前一周召开全班会议，确定主持人（男：张天浩女生：秦璐莹）；
- 2、提前一周排练短剧《贺卡风波》、《勇气》、《美丽的心事》
- 3、提前一周各组排练舞蹈《you》、《芭蕾舞》、《春天的故事》
- 4、提前一周学生准备环保服装，班长组织走秀表演辩论准备：正反方各四人，辩词事先准备好；
- 5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。
- 6、录制铃声、音乐；准备外放机一台。

## 小学生心理健康教育课本教案2

### 一、活动方案的设计思路：

新课程改革涌现出了一大批的教育思想，比如快乐学习、快乐教育，主张“让孩子快乐起来”，何为“快乐”，“快乐”的最高内涵应该是身心的快乐。再看一下中国小学生的现状，传统的教育模式束缚了孩子身心的发展，主观能动性受到遏制，让他们产生了厌学的心理，苦于无人理解，烦恼重重，甚至心理过于压抑而产生了轻生的念头。如何让学生快乐起来，真正享受童年应有的快乐，基于这样的思考设计了这一心理教育活动方案，在活动中与同学们一起去寻找快乐，探求快乐的真谛。

### 二、活动目的：

- 1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，释放自己的身心，使学生知道应该微笑着面对学习中的困难和生活中的不如意，做一个快乐的人。
- 2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

### 三、活动对象：

主要针对小学高年级的学生。

### 四、活动准备：

学生课前准备学习资料、心理小短剧、PPT演示

### 五、活动过程：

#### (一)谈话揭题本节课的活动主题。

共同探讨两个词语：“快乐”和“烦恼”

分别将快乐和烦恼划分为四个等级，你属于哪一个？

师：本节课我们就一起来聊一聊“快乐”与“烦恼”的话题，一起去探寻如何面对烦恼、排解烦恼，找到快乐的妙方，从而笑对人生。

#### (二)创设情景，回忆倾诉烦恼：

- 1、同学们，在你的生活中，遇到过令你不快的事情吗？
- 2、学生们回忆烦恼。请大家拿出小纸片，把最近你遇到的令你烦恼的事写进“烦恼收集站”。(学生活动)

### 3、学生倾诉烦恼：

同学们把你刚刚写在卡片上的烦心事说一说，让同学和老师听一听。把自己心里的烦恼说出来之后，你感觉怎么样？

#### (三)交流方法，心理疏导：

##### 1、观看两个情景短剧，评析是非：(多媒体播放)

(一：丹丹又生气了;二：明明和亮亮的故事)

2、教师导语：我们看了几个同学生气时的表现，请大家讨论，他们为什么生气，他们这样做对吗?为什么?同桌讨论。

3、心理体验：丹丹今天穿了件新买的衣服，自己挺满意的。可是，同学芳芳却说：“什么新衣服，真难看!”请你体验一下此时丹丹心里会怎么想?

学生先说一说，然后老师给出三种丹丹此时的心理反应，让同学们猜一猜她心里是怎么想的：

(1)丹丹这样想：\_\_\_\_\_，她觉得特别伤心。

(2)丹丹这样想：\_\_\_\_\_，她觉得没事，不怎么生气。

(3)丹丹这样想：\_\_\_\_\_，她觉得很快乐。

5、师小结：一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他心里会想：我为什么这么倒霉、我真不幸运。而很多事情的好坏，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

#### (四)分享经验，体验快乐：

1、请你说说你遇到不开心的事情时，是怎么调整自己心态的?

2、在小组交流会后全班交流：做自己喜欢的事;听听音乐，唱唱歌;看看漫画……

3、现在，让我们来准备一份“心理快餐”，把你寻找快乐的方法写在或画在卡片上，放在快餐盘里。

4、享用“心理快餐”：

现在，大家行动起来，伴随着一首快节奏的歌曲一起来享用美味的心理佳肴吧!同学们要细听歌词，从歌词中找到释放烦恼的方法。接着大家把这段一同唱一唱。

在本堂课的最后共同齐唱《幸福拍手歌》，边唱边抛开烦恼，跟着歌词大意拍手、拍肩、跺脚，释放自己的身心，体验快乐。

### 六、活动总结：

真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。让我们共同打开心扉，让快乐齐飞扬!

## 小学生心理健康教育课本教案3

### 【活动目标】

1. 通过学生讨论、交流，让学生懂得学校与幼儿园的不同之处,逐渐爱上学校生活。

2. 通过同幼儿园小朋友比一比、同爸爸妈妈比一比、同其他成年人比一比，让学生从情感上认识到自己长大了。

3. 在游戏的过程中，让学生体验与同伴相处的快乐。

### 【活动设想】

“背起书包上学去”对每一名小学生来说都是人生中的重大事件。新的生活开始了，新的任务也到来了。作为一名小学，他要慢慢学会料理自己的学习生活、养成良好的行为习惯，发挥更大的自主性，通过活动，帮助一年级小学生更了解、更喜欢自己现在的角色和生活。

### 【活动过程】

#### 一、热身运动：欢乐蹦蹦跳

1、师：（伴随着舒缓的音乐）——小鸟唧唧叫，夸我起得早，背上我的小书包，来到新学校。校园里，五彩缤纷的花儿向我们招手，好象在说：“早上好！”教室里，老师亲切的目光把我们带入知识的海洋，尽情地遨游，多快乐呀！就让我们先来做个游戏“欢乐蹦蹦跳”。

（游戏规则：老师先说“欢乐蹦蹦跳”，学生齐说“谁来跳”，老师根据学生的性别、衣服等特征，邀请符合条件的学生起身跳一跳，可循环进行多次）

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：女生跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：男生跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：穿红衣服的跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：扎辫子的跳

#### 二、讨论学校与幼儿园的不同

1、师：学校的生活让我们这么快乐，不过第一天来上学，有些小朋友却还不怎么习惯，就让我们来看看大家的开学镜头。

（播放一年级新生的录像）

2、师：录像中，有的小朋友笑声不断，而有的小朋友却嘟囔着小嘴，拉着爸爸妈妈的手，不愿离开，王老师想问问你们，开学第一天，你有什么样的感受呢。

(生交流)

3、师：小朋友都很踊跃，与其他人分享了自己的开学感受，现在开学已经快一个月了，你们觉得学校和幼儿园有什么不同的地方呢？先小组讨论，我们再交流（小组讨论，然后交流）

4、大家观察得很仔细，小学与幼儿园有许多的不同的地方，从陌生到熟悉，慢慢适应小学的生活，也开始喜欢这里的生活了，一定有开心的事情。

5、师：你觉得在小学里最开心的是什么事情呢？

(最后点到交到了许多的朋友)

6、师：能不能向大家介绍自己的好朋友呢？

(请学生上台发言，讲讲朋友的特点)

### 三、交朋友

1、师：原来我们大家有了这么多的朋友，能说一说你们是怎样交到朋友的呢？(生交流)

2、师：小朋友说得真好，我们可以用各种各样的方法交到朋友，只要你真心地对待别人，我们每个人都会成为好朋友。

### 四、鸡蛋pk赛

1、师：有朋友的感觉真好，你帮助我，我帮助你，我们在一起真快乐。就让我们一起来做个游戏——鸡蛋pk赛。

(游戏规则：全体小朋友蹲下，是一个小鸡蛋，石头剪刀布，胜利的人半蹲，变小鸡——直立，变母鸡——飞到台上来，变凤凰。)

### 四、小结

师：刚才同伴之间的游戏开心吗？鸡蛋孵化最后长大的过程就像我们每个小朋友的成长过程，在老师和爸爸妈妈的悉心呵护下，在同伴的互帮互助下，我们一定会茁壮成长。相信以后的校园生活，一定会让我们更快乐！

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