

小学生心理健康教育教案通用6篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/96367.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

小学生心理健康教育教案（通用6篇）

作为一名优秀的教育工作者，有必要进行细致的教案准备工作，借助教案可以有效提升自己的教学能力。那么教案应该怎么写才合适呢？下面是小编为大家整理的小学生心理健康教育教案（通用6篇），欢迎大家分享。

小学生心理健康教育教案1

一、教学目的：

- 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。

二、教学准备

准备活动中所要用的各种情景问题。

三、教学过程

（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。

小学生心理健康教育教案2

一、教学目的：

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

二、教学过程：

（一）、谈话导入：

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，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1、小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢?小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了!"听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子："你才笨呢!你又胖又蠢，活像一个小母猪!"小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来

师：小芳她们为什么玩不到一块?小英又为什么会哭呢?谁来说说?(生充分说)

生：小芳不合群，说别人因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢?

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气(生充分说)。

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2、情境表演：

上课铃响了，同学们快进教室!王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声："哎呀!踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了?"同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对?为什么?(生充分说)

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢!

师小结：是，我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理(出示)。

(三)、说句心里话

(1)你的同桌要在桌子中间画一条"三八线"。

(2)考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

(先各小组讨论，然后找学生代表发言)

师小结：是呀!同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐!奉献着，相信你也会快乐着!下面，请看(师读)相信你们一定能做到来，一起读：

同学之间：学会关爱热情大方，学会体贴细致入微，学会调节消除嫉妒学会激励互相进步。

(4)给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触?

(四)、听故事：今天早上，小鹏同学穿了一身新衣服走进教室，顿时同学们都围了过去。只见他，一身耐克的运动装，一双特步的运动鞋，可神奇了！同学们羡慕极了，有的夸赞他：“真是帅呆了！”有的在一旁询问：“这得多少钱呀？”

这时的小鹏一脸得意地说：“这不算什么，就五六百块钱。我爸妈给我买了两套呢！”看着这一切，小慧低下了头。晚上回到家中，吃过晚饭，他对正在打扫的妈妈：“给我买套耐克装吧！”妈妈急忙问：“那得多少钱呀？”“不贵，就三百多吧！我们好多同学都有，我一定要买一套！”妈妈听了有些为难：“孩子，咱不和别人比好吗？你爸这个月的工钱还没发呢，家里就等着你爸这点钱生活呀！”（小慧家妈妈下岗在家，爸爸在外打零工，还要供小慧上学，生活比较拮据。）“我不管，我就要，我就要，我们班同学有，我也要要……”小慧丝毫不体谅妈妈，在家里发起了脾气……

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么？

生充分说：(不要羡慕虚荣...)

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老师希望大家(出示)

面对普通不盲目攀比面对平凡不爱慕虚荣

(五)、分享经验，体验快乐：

1、过渡：我们知道，生活中有快乐就有烦恼，有幸福就会有痛苦，请你说说你遇到不开心的事情时，是怎么调整自己的心态的？

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、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人？大家的办法真多！这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。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。“做”好的同学，请放在“自助餐桌上”。(配乐，学生制作心理快餐)

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

看史努比动画片段；

播放节奏感很强的音乐，跟着音乐做运动；

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；

看照片回忆快乐的往事。

5、介绍另一些生活中常用的能创造快乐，发泄不良情绪的办法：

教师过渡：这些能使自己经常开心的小窍门真好，生活中能给我们带来快乐的办法可多了！

多媒体动画演示文稿：读有趣的书；至少培养自己有一种兴趣爱好；经常与家人、同学、朋友在一起，谈心、玩耍；照镜子，与镜中的人说说话；到没有人的地方大声喊叫；在劳动创造中体会快乐……

(六)、教师总结：

面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐的同时，也把快乐带给身边每一个人。烦恼是个纸老虎，乐观面对快乐多。一起读《快乐拍手歌》。

情绪就像气象台，喜怒哀乐变得快。

生气时，笑一笑，烦恼事，讲出来。

紧张时，静一静，伤心事，想得开。

乐观向上有自信，学习生活添光彩。

小学生心理健康教育教案3

教学目的：

帮助学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学重点：

使学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学过程：

一、交待任务

我们每个人都有一些自己的生活习惯，有的是好习惯，有的是坏习惯。好的习惯应发扬，坏习惯就要改正。如果你有某些坏习惯，这节课我们就要帮助你改改你的坏习惯。

板书：改改你的坏习惯

二、新授部分

1、看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一直吃到不能再吃为止，下午上学的路上开始胃疼，晚上回家发现只有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：课堂剧中小红有哪些坏习惯生答：板书：不吃早饭，暴饮暴食，挑食师问：这都是哪方面的坏习惯生答：师板书：不卫生。

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正。

小结学法：(略)

2、观看课堂剧《小明的100分》。

(大意：)老师说今天的数学卷子，我已初步看了一遍，现在发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时老师说：“同学们，老师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。

看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

(1)小明这是一种什么坏习惯。

(2)不诚实、欺骗老师这属于哪种坏习惯。

(3)还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯。

(4)如果你有这其中的坏习惯，你打算怎么办？

3、观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

(1)故事中小立有哪些坏习惯

(2)这是哪方面的坏习惯

(3)还有哪些是家庭生活中的坏习惯

(4)如果你有打算怎么办

用刚才学习前两个内容的方法自学，小组讨论，派一人回答。

4、说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1.问：通过这节的学习，你懂得了什么？

2.师总结：

每个人都会不同程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自己的不良习惯，并下决心纠正，就能不断进步，健康成长。

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

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。

板书设计：不要明日复明日

明日复明日，明日何其多。

我生待明日，万事成蹉跎。

小学生心理健康教育教案4

一、活动目的：

1、组织学生观看法制教育专题片、法制教育影视片。了解一些有关《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》方面的知识，以及了解身边的不良因素对人的危害，从而使学生做一个遵纪守法的好学生。

2、让学生懂得促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。

3、让学生明白心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

二、活动准备：

1、《心理健康教育手册》。

2、心理健康咨询台、利用黑板报的形式，宣传心理健康教育的重要性。

3、大屏幕展示心理健康教育。

三、活动过程：

1、队会开始仪式（略）。

2、中队长讲话。

3、主持人主持队活动。

（1）主任介绍班会内容。并宣布大会开始。

（2）中队长讲这次队会的主要目的和意义。心理健康教育可以帮助教师以一种更宽松、更接纳和理解的态度来认识和看待学生和学生的行为，不仅注意到行为本身，更注重去发现并合理满足这些行为背后的那些基本的心理需要；不单纯地进行是非判断，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。因此，心理健康教育真正体现出了对学生的尊重、一种对“人”的尊重，这是建立相互支持、理解和信任的良好师生关系的前提，也是我们每一位教师在教育实践中面临的重要课题。所以说，心理健康教育是师生的共同责任。

（4）健康教育的重要性近年来，由于社会发展带来的种种变化，我国学校教育和儿童发展事业受到了冲击和挑战。调查表明，在我国中小学生中间，约1/5左右的儿童青少年都存在着不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。因此，开展心理健康教育是十分迫切的和具有重要意义的举措。

（5）小组讨论：如何才能做好心理健康教育，我们应该怎样做？

（6）让学生从心理健康教育网站获取信息，增长知识。

四、中队辅导员讲话、呼号、退旗，中队和宣布活动结束。

小学生心理健康教育教案5

教学目的：

培养学生正确的人际交往态度，帮助学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际能力，培养学生做一个快乐的健康的人。

课前准备：

1、课件设计

2、小品编排教学过程：

一、导入：你有朋友吗？你喜欢交朋友吗？在生活中，有的人拥有很多朋友，与朋友一起学习，一起生活，遇到问题一起商量，一起解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一起探索怎样才能交上更多的朋友！

二、活动：

1、找朋友游戏要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。第一次：3个同学一组迅速抱成团。第二次：4个同学一组迅速抱成团。第三次：5个同学一组迅速抱成团（学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数：我赢了次，我输了次。）

2、谈一谈

(1) 我找到朋友时心里感到。

(2) 我没找到朋友时心里感到。(学生谈心里感受)

3、交朋友的秘诀

(1) 仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的?(学生归纳交朋友的秘诀)

看课件：

课件1：萍萍热情、开朗、乐于助人，同学们都愿意和她交朋友。(性格好)

课件2：周梦和胡云都是航模小组成员，他俩合作一艘小帆船，你锯我粘，很快就做成了，共同享受着成功的喜悦。(合群)

课件3：遇到开心的事,受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友，增进沟通和理解。(善于开放、表露自己。)

(2) 你的交友秘诀呢?快记下大家的绝招，让大家一起交流分享吧!(学生归纳：交朋友的秘诀。)

(3) 请看小品：

问题1：请你帮帮小陈，让他也能交到朋友。

问题2：不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢?

问题3：请大家帮他出出主意，让他交到更多的朋友。(学生进行小品表演：小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮助，说说笑笑玩得多开心啊!可是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人非常孤独。)

三、总结：有朋友真好!高兴时，有朋友来分享;伤心时，有朋友来分忧;困难时，有朋友来帮助。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。老师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友!

小学生心理健康教育教案6

教学目标：

让学生善于传递友好

教学方式：专题教育

教学重难点：让学生善于传递友好。

教学手段：图片、课件

教学过程：

一、观察岛

快乐的一天

大清早，上学校，看见阿姨问声好，遇见老师喊个早。一路上，微微笑，大家夸我真友好。下课时，做游戏，同学摔倒我扶起。拍掉灰，洗掉泥，开开心心回家去。

二、活动营

活动一：友好问候

两人组队抽签，用抽到的国家问候礼节，首先向自己的搭档表示友好，然后向班级的其他同学表示友好。

说说当别人向你表示友好是你有什么感受？

（中国）握手礼：双腿立正，上身前倾，伸出右手，四肢并拢，拇指张开与对方相握。

（泰国）双手合十于胸前，稍稍低头，互致问候。

（日本）深度鞠躬行礼，互递名片。

（美国）拥抱礼：双方互以自己的双手抱住对方的后肩。

活动二：友好词语串串烧

全班同学分为四组讨论表示友好的词汇，并将它写在纸上。各小组轮流说出一个表示友好的词语，不能重复。若说不出来时，请他们为大家唱一首表示友好的歌曲。

三、分享屋

在有仇恨的地方，真诚友好，心中的恨意会慢慢消逝。

在有伤害的地方，真诚友好，心灵的伤口会慢慢康复。

在有猜疑的地方，真诚友好，心里的疑惑会慢慢化解。

在有绝望的地方，真诚友好，心底的恐惧会慢慢减退。

在有悲伤的地方，真诚友好，新建的痛苦会慢慢淡去。

让我们落落大方、真诚自然的传递友好，将明媚的笑容送给他人。

四、拓展园

礼仪队是校园中一道亮丽的风景线，你是都想加入礼仪队做一个亲善大使呐？现在的你是否已经具有礼仪队所需要的素质？哪些方面还需要改善？

我拥有整洁的外在形象。

我拥有点头微笑的习惯。

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