

二年级心理健康教案

二年级心理健康教案(集合 13 篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，就难以避免地要准备教案，教案是备课向课堂教学转化的关节点。那么应当如何写教案呢？以下是小编整理的二年级心理健康教案，仅供参考，大家一起来看看吧。

二年级心理健康教案 1

第一课 我也愿当班干部

(一) [档案馆] (2—4 分钟)

第十三课 说说烦心事儿

(一) [档案馆] (4—6 分钟)

第十五课 班里的开心事

(一) [档案馆] (2—4 分钟)

心理健康课教案：做个受欢迎的人

心理健康教育课教案：快乐的集体

一、设计说明

心理素质是培养其他素质的基础，是学生能动发展主体自身的内部根据。对学生进行心理健康教育是学生成长的需要，也是社会发展的需要。

学生生活在集体中，每天都要与不同的人进行交往，那么如何才能让学生有正确的交往态度和方法呢？这是心理健康教育的一项重要内容。我认为“在活动中渗透”对学生来说特别有效。为此，我设计了以《拥有一个快乐的集体》为主题的心理健康教育活动课。

二、活动设计

名称：拥有一个快乐的集体；形式：游戏；适用年级：二、三年级；目的：①知道在人际交往中会遇到许多困难，遇到困难时应勇敢地面对。②以游戏的形式对学生的消极情绪进行疏导，并在游戏中渗透一些处理情绪困扰的方法。

三、活动过程

(1)创设轻松的心理氛围，游戏——对诗。

树林是（ ）的集体；繁星是（ ）的集体；大海是（ ）的集体；学校是（ ）的集体；二（3）班是（ ）的集体。

(2)教师小结：对呀，二（3）班就是我们的集体，在这个大集体中有吴高泉，有邵珊……还有朱老师。那么多人生活在一起，天天都会碰到许多事，你能自己处理好吗？

(3)进行心理测试。（用手势表达心中的情感：高兴、生气、发火）

①同学主动把铅笔借给你。

②小红的铅笔掉在地上，你帮她捡起来，她却说是你弄掉的。

③在活动课上，五年级的大哥哥抢走了你的垒球。

(4)主持人小结：集体中不可能只有快乐的事，也会有令人伤心的事。这时，你该怎么办呢？

(5)小品表演《抢球桌》。

(6)《金华晚报》小记者采访当事人的心情。

(7)主持人讲话：是啊，每个人都会碰到令人伤心的事，如果这时我们不能很好地控制自己的话，你一拳，我一拳，就会让更多人伤心啦！

(8)介绍“五指图”，渗透处理情绪困扰的方法。

(9)再次采访小品中的当事人：你再遇到这样的事会怎么做？

(10)主持人讲话：在自己心情不好的时候，让自己冷静一下，坏事就可能变成好事。那样，你就会给周围的人带来快乐。

(11)班主任讲话：在生活中，遇到困难应该勇敢地面对，不但要想想自己，也要想想别人，更要想想集体。只有开动脑子，才能想出好的处理办法，让我们的集体永远充满快乐。

(12)活动结束：（播放音乐《歌声与微笑》，让学生为能化解彼此之间不愉快的事而握手）。

四、活动延伸

在班级中设置“悄悄话信箱”，并定期举行“我来帮你”活动。

五、活动总结

1.本活动设计以“渴求满足的心理需要原则”为出发点。

孩子有与人交往的需要，当孩子与人交往时往往会遇到一些困扰

情绪的烦心事，这时，孩子又会产生解决困扰的需要。本活动设计就以此为出发点设计的，在游戏中让学生明白人际交往中遇到困难是正常的，我们应勇敢面对，开动脑子想出良好的处理方法。

2.本活动设计以“民主平等的心理安全原则”为贯穿线。

怎样了解学生的潜意识呢？弗洛伊德认为可以分三步：倾诉——解释——教育。然后，学生能够真心倾诉前提就是他必须有心理安全感。因此在设计时无论从教育环境的布置，活动形式的选择，还是师生关系的处理上，都遵循了“民主平等的心理安全原则”。

3.本活动设计遵循了“发展性的原则”。

具有发展性的教育才是有生命力的，一堂活动课的设计只能给学生提供有限的指导，而学生心理技能的形成需要通过多种途径，多次实践方可形成，为此，在活动结束后设计了“悄悄话信箱”和“我来帮你”活动，以此作为本次活动的延伸，让学生在反复尝试和实践中形成良好的人际交往能力。

二年级心理健康教案 2

一、活动目的：

1、经过活动，引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生明白应当乐观地应对生活中的不如意，做一个欢乐的人。

2、学会更好地调节自我，使自我拥有积极健康的心理状态和情绪，让自我在欢乐中成长。

二、活动准备：

学生学唱《虽然我只是一只羊》、《欢乐拍手歌》等等。

三、活动时间：

x 月 x 日

四、活动地点：

本班教室

五、活动人员：

班主任及全体学生

六、活动过程：

(一)体验欢乐：

1、同学们，你们喜欢看《喜羊羊与灰太狼》吗

2、今日，教师把喜羊羊和灰太狼也请来了。让我们跟着音乐一齐唱起来吧！

3、同学们，伴着你们喜欢的动画片主题曲一齐唱跳，欢乐吗

就像歌词唱的那样：“在什么时间都爱开心，笑容都会飞翔”，欢乐是一种完美的情绪体验，能让人身心健康。我们今日班会课的主题就是——我欢乐，我成长。

(二)分享欢乐

1、生活中有许多完美的事情令我们无法忘记，相信每一位同学的脑海中都有一幅幸福生活的画面。有人说“一份欢乐，两人分享，就是两份欢乐”。你们愿意和大家分享自我的欢乐，让一份欢乐变成几十份欢乐吗

2、分享欢乐的事。

3、小结：欢乐无处不在，以愉悦的心境看世界，一切都是那么完美。

(三)创造欢乐

1、情境游戏：《猜一猜》

情节设计：贝贝上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：写字课，我认真地写，教师才给我 90 分，而同桌那么难看的字，教师却给了他 100 分。

教师引导①：你能猜出此时贝贝在想些什么吗

情节设计：教师凑到贝贝的耳旁低语几句，贝贝眉头舒展开来。

教师引导②：猜一猜教师刚才对贝贝说了什么贝贝为什么这么高兴她是怎样想的

2、你有过不开心的时候吗你曾用过什么好方法赶走了自我的烦恼呢能不能和大家说说(评选出“欢乐宝贝”)

3、是啊!烦恼、不开心的'事，你有，他有，教师也有。此刻教师请你们这些欢乐宝贝们行动起来，帮忙六个遇到烦恼的同学，有信心吗(出示案例)

小组讨论：怎样帮忙这些同学克服学习和生活中难以克服的消极

情绪把坚持欢乐的“妙方”告诉大家。

要求：每组讨论一个情境，看哪一组供给的方法又多又好。

4、小组汇报。

(四)传递欢乐

1、覃教师那里还有一个使别人欢乐的小秘方，想不想明白赶快走到你的好朋友面前，夸一夸他最让你佩服的地方。

2、学生当小记者采访。

3、小结：用欣赏的眼光看待别人，用真诚的话语赞美别人，也会给别人带来欢乐。

(五)歌唱欢乐

1、歌唱欢乐。全班同学齐唱《欢乐拍手歌》。

2、师：同学们，开学初，我们就建立了成长记录袋，要求大家记录成长中的欢乐，留下完美的瞬间，修改欢乐的人生，那么大家的欢乐在哪里呢让我们用歌声去寻找欢乐，好不好！(回答-好)好，那我们就根据音乐的节奏把词填进去，请看歌词：〔幻灯投出字幕——资料：欢乐在哪里呀，欢乐在哪里，欢乐就在成长的记忆里；那里有红花呀，那里有绿草，还有童年完美的回忆。拉…拉…拉…拉…欢乐就在成长的记忆里；还有童年完美的回忆。〕

3、师：同学们，我们的成长记录袋才刚刚建立，还有待于我们去充实，告诉大家一个消息，每学期末我们将展示自我的成长记录袋，并参加学校评选。

(六)画欢乐

1、师：经过展示，教师看到了同学们有那么多欢乐，你能用你的小巧手把这些欢乐画出来吗

2、生：用笔画出自我心中的欢乐，比一比谁画得最漂亮。

3、生：交流展示。

(七)总结欢乐

1、生：说说这节课有什么收获

2、师：同学们今日的主题班会“我成长，我欢乐”到此结束，愿它给我们留下永恒的回忆，永远成为我们成长记录袋中最辉煌的一页。

二年级心理健康教案 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。

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。

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。

二年级心理健康教案 4

主题：

我们班处处有关爱。

背景：

小学生缺少爱心，需要进行教育。

活动目的：

经过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班集体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

活动准备：

班班通电子白板展示心理健康教育。

活动过程：

一、班主任介绍班会资料。

同学们，让生活失去色彩的.不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今日，就让我们一齐走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间应互相有关爱。

教师此刻给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁同学们齐声说：“温宇馨”。

下头就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。可是，同学之间不应

当这样。温宇馨同学的家庭情景，大家还不明白。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每一天都靠她自我想、自我做，想一想，你们自我的家庭有人关爱，而她呢我们与她相比，必须不能再歧视她，应当互相关心，互相帮忙，让她克服掉毛病，成为我们班团体里人人关爱的同学。

三、小组讨论：

1、今后同学之间应当怎样做

2、找代表发言。(归纳)

(1)、同学之间，要学会友好。

(2)、同学之间，要学会尊重。

(3)、同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

(4)、同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

(5)、同学之间，要学会体贴。

四、播放小学生心理健康教育片。

让学生观看。

五、总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解；多一份理解，就多一份尊重；多一份尊重，就多一份自信；多一份自信，就多一份健康；让我们都拥有健康的心里，学会相处，学会交往，让每个同学都能感觉到班团体里处处有关爱。

二年级心理健康教案 5

一、教学目的：教育学生懂得在团体生活中，与人合作是十分重要和必要的；教育学生懂得，学会与人合作对自我的成长有好处；引导学生在与同学相处时，学会与人交往。知道与人合作有利于自我的成长；学会与人合作，能够使自我的生活更加愉快。

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

今天我们先来听个故事，听完故事后请同学们讲一讲自我听到了什么？

2. 学文明理

(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窍门。

(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) 现在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有趣。

同学们说说自己在做故事接龙游戏时的感受。

(3) 现在我请五组同学，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内容进行表演)

(4) 现在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内容，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。

二年级心理健康教案 6

活动目的：

1、情感、态度与价值观：

让学生重视期末复习。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对。

2、知识与能力：

学会如何复习的方法，能获得一些好的复习方案，迈向成功。

通过活动，了解考试对个人成长的重要性，体会感受考试成绩是

对你一学期的学习情况的鉴定，所以我们要高度的重视，不能掉以轻心。但也不要有过重的心理负担，造成精神上压力，可能对考试还会产生不好的影响。

3、过程与方法：

运用故事法、经验介绍法、通过小组成员的独立思考、讨论交流等，使学生在情感心理等方面都得到提高。对自己的复习有一个总体规划。

教学重点：

通过情感的交流，让学生轻松应对考试，并对考试有一个正确的认识。

活动过程：

快乐的生活和学习是分不开的，当我们静下心来，聆听时间，猛然发现，期末考试已经悄然而至，学习生活也似乎变得紧张和忙碌起来。对于考试，乐观的同学把它看成一次又一次的挑战，在挑战中肯定自己，超越自己；而悲观的同学则把它视为苦役，在苦役中消沉自己，丢失自我。在这里，我来讲一个“帝王蛾”的故事。

在蛾子的世界里，有一种蛾子名叫“帝王蛾”。帝王蛾的幼虫时期是在一个洞口极其狭小的茧中度过的，当它的生命要发生飞跃时，它必须在这个及其狭小的洞口用力挤压，如若不然，它便无法冲出洞口。而若是谁将洞口剪开，幼虫虽然能毫无困难爬出，却会永远丢失飞翔的能力。那是为什么呢？那是因为只有通过用力挤压，血液才能顺利送到蛾翼的组织中去，惟有蛾翼有血，帝王蛾才能振翅飞翔。

在生活中，我们不可能成为统辖他人的帝王，但是我们可以做自己的帝王！面临考试时，别让烦躁、不安侵蚀自己的内心，既然我们已经来到了这个洞口，既然现实告诉我们，也许你现在只有通过洞口才能飞翔，那么，我们就安然地勇敢地穿越这洞口，带着呼啸的风声，携着永不坠落的梦想，走出这一段也许有那么一些艰苦，有那么一些枯燥、乏味的岁月，从而拥有飞翔的快乐时刻。

同学们，面对日益临近的考试，难免让人既兴奋又紧张。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对，你就一定能考出

你的最佳水平。梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。用一个好心情，用一种平常心去投入到期末复习迎考中。“暴风雨过后不一定会见彩虹，但是至少会万里晴空”。

1、四人一小组讨论交流每门功课的复习方法和经验。

1) 有效复习知识，查漏洞补不足：

2) 养成良好习惯，提高学习质量

3) 沉着应试，正常发挥考试时，首先是要合理地分配时间，先易后难，不要因为某一个题目浪费太多的时间；其次是要认真地读题，分析题目的意思，找出关键词、句和已知条件，排除一些干扰因素，正确答题；第三是认真地检查，不提前交卷。

劳逸结合，有善用脑

4) 保证睡眠事半功倍

5) 增加营养和锻炼

2、小组代表分别发言，分别说说语文、数学、英语、科学的学习方法。

3、请学困生谈谈自己的一些困惑，同学一起来帮助他们。

4、制定期末目标，针对目标，你如何进行期末复习。

5、班主任小结。

考试是检测我们一学期的学习成果，考试成绩是对你一学期的学习情况的鉴定，所以我们要高度的重视，不能掉以轻心。但也不要有过重的心理负担，造成精神上压力，可能对考试还会产生不好的影响。我们只有做好充分的准备，增强自己的自信心，打一个有备之战，我相信，在你的努力下，一定会取得成功。那怎样才能发挥出最佳水平，考出优异的成绩呢？

二年级心理健康教案 7

一、班会背景

在开学的几个月中，同学们渐渐习惯了小学生活，但上课发言不进取，声音比较小，这是缺乏自信的表现，所以本次班会以自信为主题。

二、班会目的

1、经过大家一齐讨论自信，并针对班级的实际情景，使学生正确认识自信的重要性，增强学生自信，使学生懂得，只要经过自我的努力，就必须能成功。

2、培养学生自信的情感，强化自信意识，并最终转化为自信的行为。在活动中感受到成功的喜悦。

班会重点：使学生正确认识自信的重要性，并最终转化为自信的行为。

三、班会准备

1、相关人员收集资料准备节目。

2、编排节目。

3、相关道具的准备。

4、制作多媒体课件。

四、班会构思：

小品表演、比赛、小测试、看课件、讨论与交流相结合。

五、板面设计：

扬起自信的风帆

六、活动过程：

(一)导入班会。

师：同学们，每个人的一生都是曲折坎坷的，异常是在追求学业和事业的道路上，更不会是事事如意，一帆风顺的。而自信正是黑暗中的一盏明灯，大海中的一面帆，是登山的云梯，渡水的飞舟，它能给人通往成功的勇气和期望。在现实生活中，当你和别人闹矛盾时，自信会让你伸出热情的双手，主动与对方言和，当你受挫折时，自信会使你奋勇前进。所以，今日这节班会的主题是“扬起自信的风帆”。

(二)播放实验课件。

师：同学们，让我们一齐来欣赏一个心理学家所做的实验：心理学家曾做了一个实验：将一只跳蚤放入杯中。开始，跳蚤一下子就能从杯中跳出来。然后，心理学家在杯上盖了透明盖，跳蚤仍然会往上跳，可是碰了几次

盖后，碰疼了，慢慢就不跳那么高了。

1、学生讨论：跳蚤还能跳出杯子吗为什么

2、学生汇报。

学生 A：跳蚤跳不出杯子，因为它明白上头有一个盖子。

学生 B：跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤习惯了。

学生 C：跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤失去了自信了。

3、小结：生活中，许多人也是如此。失败一次后，便怀疑自我的本事，一再降低成功的标准，成功便渐渐离你远去，甚至构成思维定式。其实，想使跳蚤恢复跳跃的高度也很简单，敲一下杯底或加热杯底就能做到，人也如此。

(三)名人事例。

张海迪：活着就要做个对社会有益的人

张海迪，1955 年秋天在济南出生。5 岁患脊髓病，胸以下全部瘫痪。从那时起，张海迪开始了她独到的人生。她无法上学，便在家自学完中学课程。15 岁时，海迪跟随父母，下放(山东)聊城农村，给孩子当起教书先生。她还自学针灸医术，为乡亲们无偿治疗。之后，张海迪自学多门外语，还当过无线电修理工。

在残酷的命运挑战面前，张海迪没有沮丧和沉沦，她以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争，经受了严峻的考验，对人生充满了信心。她虽然没有机会走进校门，却发愤学习，学完了小学、中学全部课程，自学了大学英语、日语、德语和世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。1983 年张海迪开始从事文学创作，先后翻译了《海边诊所》等数十万字的英语小说，编著了《向天空敞开的窗口》、《生命的追问》、《轮椅上的梦》等书籍。其中《轮椅上的梦》在日本和韩国出版，而《生命的追问》出版不到半年，已重印 3 次，获得了全国“五个一工程”图书奖。在《生命的追问》之前，这个奖项还从没颁发给散文作品。最近，一部长达 30 万字的长篇小说《绝顶》，即将问世。从 1983 年开始，张海迪创作和翻译的作品超过 100 万字。

为了对社会作出更大的贡献，她先后自学了十几种医学专著，同时向有经验的医生请教，学会了针灸等医术，为群众无偿治疗达 1 万多人次。

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/116122102040010224>