

心理健康教育教案【优秀6篇】

作为一位不辞辛劳的人民教师，往往需要进行教案编写工作，教案是实施教学的主要依据，有着至关重要的作用。那么优秀的教案是什么样的呢？牛牛范文为朋友们精心整理了6篇心理健康教育教案，希望对您有一些参考与帮助，请分享给最好的朋友。

心理健康教育教案 篇一

第一课兴趣是求知的动力

一、教学目的：

帮助学生了解兴趣是学习的动力，引导学生在学习、生活中培养广泛的兴趣。

二、教学准备：

字谜答案、扇形的小苹果找座位图、四组数学口算机、录音机、配乐录音带

三、教学过程

1、导入

教师：今天我们先来听一段录音故事。（播放麦克斯韦小时候的故事配乐录音）

2、学文明理

提问：谁来说说小小的麦克斯韦为什么喜欢提出许多问题？

（学回答后教师小结）

教师：同学们说得很好，麦克斯韦对什么事情都好奇，都想知道究竟，这是一种学习的兴趣。正是因为有了这种学习的兴趣，麦克斯韦最后成为了英国著名的科学家。

许多有成就的人，他们从小对自己身边的事物有极大的兴趣。请同学们看看书上还为我们介绍了其他的人。

（学生自己阅读课文中有关达尔文及严文井的故事）

教师：听了刚才的故事，看了书中的课文，请同学们说说看书的想法。（学生自由发言）

3、活动明理

（1）请同学们分组说说自己的兴趣是什么？说完后再选一名代表给全班同学说说你们组的发言情况。

（2）做个放松小游戏

出示课前准备好的字谜条幅粘贴在黑板上，请学生猜。将学生猜中的答案随时粘贴在字谜的旁边，并为猜中答案的学生发一颗智慧星。

（3）谁来帮助苹果娃娃

分别将扇形的填字游戏及写有“青、晴”等文字的苹果贴在黑板上，谁给苹果娃娃找到座位，就请谁把苹果娃娃带到他的座位上。

（4）开个小擂台赛

分别出示口算比赛题，每次两名同学比赛，看谁能当擂主，教师为擂主颁发证书。

（5）想想自己最感兴趣的课有哪些？把它填在书中的表格中，填写完后再想一想自己为什么会喜欢这些课？对自己不喜

欢的课，想个办法使自己对这样的课有兴趣。最好能将这个办法写在表格后面。

4、总结全课同学们喜欢今天的学习吗？大家的回答和笑脸告诉了老师。你们很喜欢这样的学习。其实我们的学习都能像今天的学习这样使你有兴趣。请同学们回家后问问自己的家长，他们的学习兴趣，并请你的家长和你一起动脑筋，找一找培养学习兴趣的好方法。

第二课镜子里的我

一、教学目的：帮助学生知道什么是真正的自我，什么是对自我的正确认识，懂得什么是悦纳自己。通过活动，引导学生正确地评价自己。知道正确评价自己有利于身心健康。能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

二、教学准备写有关人物的形容词题板、格言条幅、个人小时候的生活照片、森林动物演出大会故事配乐录音及录音机。

三、教学过程

1、导入

同学们，老师知道大家都是乐于助人的好学生，今天，老师为大家带来了一个小朋友，它最近的心情不好，请大家帮助它。

2、学文明理（播放课文录音故事）

请每个同学对小黄莺说句话，老师把大家说的话录下来带给小黄莺。

（学生轮流发言的同时老师为学生录音）

在我们的生活中在许多人，他们也有过小黄莺这样的烦恼，但是他们能正确的对待自己的问题。书中的课文就给同学们介绍了一名美国残疾人的故事，请一名同学给大家读一读。

3、活动明理

(1) 分角色表演“小马过河”。表演结束后

A、请小马说说开始时为什么不敢过河?

B、请观众说说后来小马为什么又敢过河了，完成了妈妈交给的任务?

C、请演员与观众共同分析：如果小马不了解自己的身高与能力，结果会怎么样?

(2) 模仿人物：请参加表演的同学尽量表现出被表演同学的特点与优点，然后请问同学们猜一猜被表演的同学是谁? 这个同学还有什么优点? 再请这位同学说说自己的优缺点以及自己的特点。

(3) 发给每个学生一张图画纸，并将写有形容词的条幅贴在黑板上，请同学们参照词语为自己画像。

要求：画得不好没关系，但要在图画上表现出自己的优点。

冲动、顺从、好奇、助人、独立、爱争论、细心、沉着、节约的、周到、合作、文静、乐观、固执、有效率的

4 总结全课

今天，同学们在活动中开始学会怎样正确地找到自己的优缺点，回家后请你将课后[实践园]中的话读给妈妈听听，再把[实践园]中的小报作好，把它贴在你的床头，每天看看自己的长处，增加一份信心，就会增加一份前进的力量。

最后老师送给同学们一句话：要记住，不论美丑，世界上只有一个你。

第三课学习要有好习惯

一、数学目的通过教学使学生认识到，只有养成好的习惯，学习和工作才能取得好的成绩。从各个方面培养学生良好的习惯。

二、教学过程

1、导入

师：你们生活中、学习上经常有成功和失败的时候，原因是什么呢？这与我们每个人的生活习惯、学习习惯有关。有了好的习惯就可以帮助你获得成功；没有好的习惯就可能影响你的学习成绩。可见，好的习惯对一个人的成长有多么重要。我们今天就学习新的一课《学习要有好习惯》。

2、学文明理

（1）教师通过放录音，讲[档案馆]里的故事，引导同学思考：佳佳在班上出了丑，到底是谁的错？应该怎样做？可分组讨论，然后找代表进行汇报。

（2）教师按课文提示，帮助学生明事理，让学生明白：习惯有好坏之分，但不是天生的，而是后天培养的。我们应该不断约束自己，养成好的习惯。

3、活动明理

（1）演一演

通过角色扮演，让学生产生不同的情绪体验，从而学习剧中人物的某种精神，如：

熊姐姐是一个办事认真的人，所以取得了好的效果，教育学生要向熊姐姐学习，做作业的时候认真仔细，不丢三落四，从小养成认真负责的精神。

熊妹妹是一个做事不认真的人，比较马虎，但她能知错就改，这种精神也值得我们学习，我们要克服缺点，培养自己的好习惯，没有这种精神也不行。

(2) 填一填

教师在黑板上写两段话，让学生读，并思考在空白处填上什么词语，才能使勉励子完整。目的是使学生记住，只有办事认真才能有好结果。学生填空时，不拘于词语的准确，只要意思对就行。

如：熊姐姐是一个办事认真的人，所以能取得好的效果。

熊妹妹是一个办事不认真的人，但她能知错能改。

4、总结全课

通过今天的学习，我们看到，从小养成良好的习惯有助天学习和工作的提高，小学生要注意培养良好的学习、生活、劳动、文明礼貌的好习惯。

第四课学会与人合作

一、教学目的：

教育学生懂得在集体生活中，与人合作是十分重要和必要的；教育学生懂得，学会与人合作对自己的成长有好处；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己的成长；学会与人合作，可以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

今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。下课后，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。

第五课做情绪的主人

一、教学目的：

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。

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

1、导入

三年级小学生还不能控制自己的情绪，而对交往过程中的纠纷、误会不善于处理，表现为遇事容易冲动，感情用事，从而影响同学关系，自己也很苦恼。教师应引导学生认识控制情绪的重要性，这样才能做一个令人喜欢的人。

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，今天我们学习《做情绪的主人》这一课。

2、学文明理

(1) 读遍课文，让学生思考。

A关成的学习成绩为什么退步了?

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

(1) 演一演

建议6位小品扮演者提前进行排练,尤其要挑选好女主角王小燕,以确保表演成功。议论时,如果时间允许,可多请几位同学谈谈看法。

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。……

第六课学习要专注

一、教学目的:

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

二、教学过程

(一) 导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

(二) 学文明理

(1) 教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

(2) (分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注?)

(三) 学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳？除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点：

A、要用眼，仔细看。

B、要用耳，仔细听。

C、要用脑，勤思考。

D、要动口，敢发言。

、要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点：

A、保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

B、注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。

C、怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

（四）总结全课

一、教学目的：

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：

事先挑选一名高一点的男同学扮演乌龟爷爷，另外选好扮演乌龟丁丁、小伙伴儿的同学各一名，旁白一名。

三、教学过程

（一）导入

同学们，在学习生活中，我们常会遇到这样的情况：有的同学对胜利充满信心，面对困难，不怕挫折，不怕失败，最后使自己获得成功；也有的同学面对困难，丧失信心，失去了进取心，结果以失败告终。我们今天学习新的一课，很重要，题目叫《树立自信心》。

（二）学文明理

- 1、教师以讲故事的方式，叙述戴洪祥是怎样克服困难，做成“戴氏小提琴”的，明确告诉学生是“自信心的力量”！
- 2、然后教师要简介自信心的概念以及如何培养自己的自信心。

（三）活动明理

- 1、角色扮演（15分钟）：

到：只有不怕困难，树立自信，才能获得成功。

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。

第八课学习的乐趣

一、教学目的：

帮助学生明确学习的目的，培养对学习的兴趣，变“要我学”为“我要学”。克服学习上的困难，掌握正确的学习方法，获得成功的学习体验，增强对学习的自信心。

(一) 导入古往今来，凡有成就者无不对自己所从事的事业有强烈、浓厚的兴趣。今天我们就来学习兴趣在学习中的作用。

(二) 新课传授

1、边读课文，边思考：“小雨原来对学习不感兴趣，后来对学习又产生了兴趣？”

提示：原来他不喜欢数学，是因为基础差，家庭环境不好，影响了他对数学的兴趣。后来在老师的帮助下，他有了成功的学习体验，才由厌学变成了乐学。

2、要想做学习的主人，就要培养对学习的兴趣，怎样培养学习的兴趣呢？

A、用目标去引导兴趣。B、用成功去激励兴趣。C、用特长去确定兴趣。

(三) 活动明理

1、对话内容第一次可以按照书上提供的例子进行示范。

2、重新编组后的对话内容，就不要重复书上的内容，学生可根据自己的学习兴趣，答出自己喜欢的学科。互相交流，增加学习兴趣的广度，以便学好各门功课。

3、教师小结：

教师小结重点突出兴趣的特征——一个是它的稳定性，我们每个人应该有自己的学习兴趣，学习兴趣确定后，就要保持相对稳定，持之以恒，将来才能有所作为；另一个是兴趣的转移性，小学学习是打基础的学习，应该学好各门功课。兴趣是可以培养的，通过兴趣的转移，学好自己原来不喜欢的学科。

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/226103242153011015>