

一年级心理健康教育的教案(优秀 8 篇)

一年级心理健康教育的教案篇 1

教学目的：

使学生认识嫉妒心理的表现以及产生的原因与危害,指导学生彩积极的态度和调节方式,克服嫉妒心,优质心理平衡。懂得嫉妒心理对人对已的危害性,能区分识别嫉妒的行为表现,有意识地克服嫉妒心理。

教学过程

(一) 导入

心理学中有一种不健康的心理现象,从古至今有这种心理现象的人,心理上都对自己产生不良的影响,请听下面的小故事。

(二) 讲授新课

1、从故事中我们看到,白泰宫哪些地方表现出了嫉妒的心理?

2、嫉妒心理怎么样害死了白泰宫的儿子?

3、心理学家经过调查、研究、分析后得出:嫉妒之心影响人的身心健康,容易出现头晕、头疼、食欲减退、恶心呕吐、胸有郁闷、腰背酸痛等症状,而且有嫉妒之心的人情绪都很不稳定,行为出现过激,就像故事中的白泰宫一样。读[咨询台],我们应怎么样保持好情绪?

(三) 活动区

1、请同学做个小测试,了解自己的心理状态。A、组织学生自读自评。B、从小测试中你知道了什么?

2、嫉妒是不健康的心理状态，请你选一选，把不良的情绪放入回收箱中。(可在词语上画__)。

3、实践园

A、 怎样做才是最好呢？

__请你动笔写一写，遇到下列情况你会怎样做？

__请同学反馈，引导学生认识只有靠自身努力争取才能成功，嫉妒之心对我们的发展是不利的。

B、 读一读下面两句话，谈谈你的体会。

C、 遇到同学中有嫉妒行为的，你打算怎么样帮助他呢？(看小练习)

D、 同桌讨论

E、 反馈

(四)总结全课

通过学习，我们认识了嫉妒这种不良心理现象的危害，希望同学们在日常生活中时刻提醒自己，保持乐观的情绪，通过自己的努力来争取成绩。

一年级心理健康教育的教案篇 2

活动目的：

通过比较小学与学校生活的不同之处，让学生从情感上认识到自己长大了已经成为一年级小学生。

活动准备：

录制一段家长对孩子提出期望的录音，印制寄语卡活动过程：

一、谈话导入：

小朋友们，你每天背上书包，蹦蹦跳跳地来上学，你知道自己已经是什么身份了吗？对！你已经告别那无忧无虑的学校生活，进入另一个崭新的天地——小学，真正成为了一名小学生了，我们该怎样适应新的环境呢？

二、回忆比较

1、现在让我们一起来回忆自己的学校生活，想想现在的小学生活和以前的学校生活有什么不同的地方？

2、对呀，学校中的时间安排和学校完全不一样，还有许多和学校不同的新鲜事。请你说说你在学校中感到新鲜、新奇的事吧。

3、和学校生活相比，小学生的主要活动已不是游戏，而是学习，我们也不能光凭兴趣做事，而要学习更多的知识和本领。

三、跟学生一起做游戏“击鼓传球”，增进师生间的感情。

1、刚刚成为了一名小学生，你的心里一定有着许多的感想和打算，现在让我们一起来做个“击鼓传球”的游戏，来说说你的心里话。这个游戏的规则是：请出一名同学负责击鼓，其他同学听到鼓声后开始传球，当鼓声停止时，球在谁的手里，就请捧球的那位同学按照黑板上的句式向大家说说自己的心里话。

2、通过刚才“击鼓传球”的游戏，老师听到了你们作为小学生的心声。

四、聆听寄语

1、在你们成为小学生的那一刻，你们的爸爸、妈妈对你们寄予了很多的期望。下面让我们一起来听一位爸爸（妈妈）对他（她）提出的期望，其实，我们每个人的爸爸妈妈都对我们抱有很多的期望。

为了让孩子们尽快适应学校的环境，建议家长从以下三个方面帮助孩子：

一、提升孩子自信心。孩子刚从学校转到小学，人生地不熟，容易产生自卑感。如，害怕自己的言语被别人取笑，害怕自己的成绩跟不上等，所以不敢与别人交往。另外，由于学生的性格有所差异，有的性格内向，有的外向，所以在人际交往过程中出现问题。但是，只要老师、家长及时地多鼓励孩子，适度提升孩子的自信心，让其充分认识到自己的优势，就能克服其盲目自卑的心理。

二、鼓励孩子多与同学、老师交流，多参加集体活动，多结识新朋友。同时，家长也要多与老师保持联系，密切关注孩子情绪变化。

三、在家里，家长应多与孩子交谈，通过交谈，传授给孩子更多的社会信息及正确的指导思想，帮助其更快的适应新环境。节假日，也可多带孩子出去游玩，使其更深入地了解周边的环境。

课后作业：

请你回家问一问你的爸爸妈妈，他们对你有着怎样的期望？并请他们把对你的期望写在这张“寄语卡”上。

一年级心理健康教育的教案篇 3

【教学目标】：

1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。

2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有欢乐的情绪。

【教学目的】：

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有欢乐的情绪。

2、让孩子在简单、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

【教学方法】：

游戏法，表演法，情景教学法

【教具】：

多媒体教学，实物，图片等

【教学过程】：

步骤一、课前谈话：这天对教师来说是个开心的日子，因为立刻要放暑假了，那么同学们这天感觉怎样样呢？

(高兴、紧张、害怕、欢乐……)

步骤二、游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧！“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。（采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何）

(学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验)

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的情绪怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。(板书：情绪)

2、情绪

生活中有各种各样的情绪，教师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，(课件逐一出示各种情绪人的画面，带声音)：高兴、悲哀、生气、害怕、烦恼

他的情绪怎样?(高兴)

从什么地方看出他很高兴?(板书：表情、动作、声音)

想象一下，他为什么这么高兴呢?

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪?想象为什么会有这种情绪?

3、你还能列举出其他情绪吗?(愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……)

步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

教师这天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。(两个盒子，分别请两位同学上去取)

(盒子一：小鸭 盒子二：空的)

体验情绪：你想明白里面有什么礼物吗?“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前“紧张”的情绪，期盼的情绪

手触摸到礼物时“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样?他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示资料，排演心理情景剧。

课件出示提示资料：

当遇到以下状况时，你会有怎样的情绪?会怎样做?

(1) 当你的妈妈来学校看你的时候

(2) 当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

(3) 当你考试拿到好的成绩的时候

(4) 当你考试考砸了，父母批评你的时候

(5) 当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，

表演完后，教师对同学们进一步引导，如何在生活中持续欢乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原先有许许多多，那么，哪一种情绪你期望经常拥有它呢?(欢乐、高兴等)我们也来谈一谈欢乐的事吧!

教师先举例自己的一些欢乐事情：如收到小礼物，得到朋友和家人的关心和爱护，买了一本好书等，引导学生畅所欲言，讲出自己生活中值得高兴的事情

步骤七、小结：

是啊!生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去应对，如何让自己持续欢乐的情绪。

教师为同学们准备了一只垃圾桶，明白是用来干嘛的吗?教师期望同学们把所有的坏情绪都扔到垃圾桶里，把好情绪留在心中。最终，我们齐唱一首歌曲：《我们都是欢乐的人》



一年级心理健康教育的教案篇 4

一、活动目标：

- 1、初步了解“生气”对人的影响，获得消除这一消极情绪的办法。
- 2、能关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望。

二、活动准备：

- 1、图片,PPT;
- 2、木偶;
- 3、关于各种消气方法的卡片

三、活动过程

（一）观察表情：

意图：导入主题，了解生气是一种不良情绪。

- 1、小兔怎么了？你是从哪里看出来的？
- 2、生气会让人怎么样？
- 3、小兔可能为了什么事生气呢？（联系生活经验）
- 4、看一看、听一听，小兔到底怎么了？

（二）故事讨论

意图：梳理经验，积累消除生气情绪的方法。

- 1、小兔生气的时候做了些什么？这样做有用吗？
- 2、怎样才能让小兔消气呢？（与木偶互动）

3、看一看，小兔用了哪些办法消气？（学生分散观察图片，教师巡回指导）

小结：深呼吸能使人冷静、放松；向关心自己的人说出生气的原因能得到安慰和帮助；想想别人的好，会很快忘记不高兴的事... 小兔用了这些好办法，心里的气全消了。

（三）游戏分享

意图：迁移生活，知道要保持愉快的情绪。跟着音乐玩游戏：如果生气你会怎么做

小结：每个人都会有生气的时候，这很正常，重要的是你必须记住生气时该怎样做。希望大家快乐越来越多，烦恼越来越少，每天都有一份好心情。

活动反思：学生初步了解了“生气”对人的影响，也知道了消除这一消极情绪的办法。会关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望，也会调整他人情绪，知道妈妈生气了要哄妈妈开心。



一年级心理健康教育的教案篇 5

活动目标：

1. 喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

2. 能为自己做简单的周运动计划，了解多运动对身体有好处。

活动准备：

1. 户外活动器械(塑料杠铃、呼啦圈、平衡木、小推车、篮球等)。

2. 学生用计划表格每人一张，教师用计划表一张。

活动过程：

一、谈话引出主题，激发学生的活动兴趣春天是个春暖花开的季节，也是容易生病的季节，请学生说一说怎样避免生病

总结预防疾病的方法，多喝水能够及时补充水分，使身体中的病菌随小便排出，多吃水果，补充维生素，多运动，能够提高身体抵抗疾病的潜力，能使小朋友身体长高长结实，还能锻炼小朋友的反应潜力，变得很聪明。

二、鼓励学生交流明白的运动方式及运动器械的玩法。

1. 请学生说说你都做过哪些运动。

2. 鼓励学生说出塑料杠铃、呼啦圈、平衡木等器械都能够怎样玩，还有哪些不同的玩法。

三、教师介绍自己的运动计划，引导学生制定自己的运动计划。

1. 教师按照一周 7 天的时间顺序介绍自己的运动计划，包括运动器械和运动资料。

2. 引导学生说说自己想制定怎样的运动计划，要求学生计划要完整，资料包括多种器械、运动方式和在学校、家中运动的不同资料。

四、学生开始制定自己的运动计划。

1. 学生制定计划，教师巡回观察学生的完成状况，适时的给予帮忙和指导。

2. 引导学生相互展示交流自己的运动计划。

五、讨论运动时要注意的安全。

1. 小朋友运动的时候要注意哪些安全

2. 在运动的时候就应怎样保护自己

活动延伸：

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/297161020140006111>