

## 2023年四年级心理健康教案（精选10篇）整理

### 四年级心理健康教案

#### 一、心理健康的含义

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的抱负状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度乐观、行为恰当、适应良好的状态。

受到遗传和环境的双重影响，尤其是幼年时期的原生家庭的教养方式，对心理健康的进展影响甚大。心理健康突出在社交、生产、生活上能与其他人保持较好的沟通或协作，能良好地处理生活中发生的各种状况。

#### 二、教案的详细内容

##### 一、课题（说明本课名称）

二、教学目的（或称教学要求，或称教学目标，说明本课所要完成的教学任务）

##### 三、课型（说明属新授课，还是复习课）

##### 四、课时（说明属第几课时）

##### 五、教学重点（说明本课所必需解决的关键性问题）

六、教学难点（说明本课的学习时易产生困难和障碍的学问传授与力量培育点）

##### 七、教学方法（要依据同学实际，注意引导自学，注意启发思维）

八、教学过程（或称课堂结构，说明教学进行的内容、方法步骤）

九、作业处理（说明如何布置书面或口头作业）

十、板书设计（说明上课时预备写在黑板上的内容）

十一、教具（或称教具预备，说明帮助教学手段使用的工具）

十二、教学反思（教者对该堂课教后的感受及同学的收获、改进方法）

三、四年级心理健康教案（精选 10 篇）

教案包括教材简析和同学分析、教学目的、重难点、教学预备、教学过程及练习设计等。下面是我整理的四年级心理健康教案（精选 10 篇），盼望对大家有所关心。

四年级心理健康教案 1

教育目标：

老师：了解同学评价自我的力量，教给同学评价自我的方法。

同学：了解自己是什么样的人，学会熟悉自己的方法。

教学过程：

一、导入

老师：同学们，你们有没有仔细想过自己究竟是怎样的一个人呢？自己有哪些优点和缺点呢？你们想不想了解自己是个什么样的人？我们通过这节课的学习，让大家了解自己，熟悉自我。

## 二、授新课

老师念一遍课文，然后请同学念一遍。最终老师讲解课文。

老师：世上没有十全十美的人每个人身上都有优点和缺点，不能过高评价自己，要勇于正视自己的缺点和不足；也不能过低评价自己，不要自卑，不要看不起自己，要挖掘自己身上的优点和特长。只有了解自己，才能正确评价自己。

## 三、课堂活动

### 1、议一议

老师在黑板上写了三个问题：

兰兰怎样了解自己的长相？

明明有什么优点和缺点？

你准备怎样熟悉自己？

老师：请同学们分组争论这三个问题，然后各组选派一位同学在全班发言。目的是让同学了解自己，正确熟悉自己。

### 2、谈一谈

老师在黑板上写出四个问题：

你喜爱别人夸自己长得美丽吗？

你在同学面前炫耀过自己的力量吗？

你是否不自己长得不美丽而自卑？

你喜爱自己的性格吗？

老师：请一位同学念一遍，然后想一分钟，最终请四位同学们自由发言。目的是让同学们对自己做出正确的评价。

### 3、说一说

老师：请同学们把书翻到指定的页，默读一遍后，按题意在书上写出你们的回答，然后同桌交换着看看各自所写的答案。目的是让同学正确评价自己，照实说出自己的优点和缺点。

### 4、请你选择

老师将纸板挂在黑板上，板上有两道选择题：

当同学给你做出正确的评价时，你应当怎么办？

立即行动起来，改正自己的缺点。

反正是老毛病，不改也过得去。

我的优点比缺点多，自己很知足了。

请将你的选择填在（ ）里。

ii、当同学给你提出不完全正确的评价时，你怎么办？

1、把不满的话憋在心里。

2、想方设法为自己的缺点辩解。

3、与同学进行心灵沟通，坦诚相待。

请你将你的选择填在（ ）中。

老师：请一位同学念一遍，然后请两位同学到黑板前，把你的选择填在括号内。目的是教育同学要有自知之明，正确对待同学的评价。

#### e)采花嬉戏

老师：请两位同学到讲台来，讲台一左一右有两个“花园”，请将喜爱的“花朵”采到“花篮”中。其他同学打开书，将你采摘的“花朵”上的字都写在卡片纸上，然后写上你的名字，交给老师。

目的是了解同学想成为什么样的人。

### 四、实践指导

#### a)演讲竞赛

老师将演讲题目写在黑板上：我自己，并向同学宣读演讲要求。

目的是了解同学对本节课学问的把握和运用状况。

#### b)老师教你熟悉自己

老师在教室前的屏幕上呈现“背景学问”中提到熟悉自己的六种方法。

- i、照镜子
- ii、反省自己
- iii、参与课外活动
- iv、听取别人的评价
- v、敢于同他人竞争
- vi、从心理询问和书本中熟悉自己

老师：老师念一遍，请一位同学念一遍，然后全班齐读一遍。

目的是让同学把握熟悉自己的方法。

## 五、老师总结

老师：同学们，通过本课学习，我们熟悉到评价自己的重要性，了解了自己是个什么样的人，还学会了熟悉自己的几种方法。

## 六、课外活动

请同学给自己画一幅像。

## 四年级心理健康教案 2

### 一、教学目标：

1、了解时间是公正的，应当合理支配时间，广州版四年级上册心理健康教育教案。

2、通过调查与活动坊，熟悉到自己在支配时间的不足。

3、学会支配时间，制订学习和活动方案。

教学过程：

### 一、导入

请全班同学做一个试验：全体同学站起来闭上眼睛，自己在心理默数一分钟后就坐下，坐下之后睁开眼睛。

小结：通过这个活动，可见同学对时间的感觉是不大相同的，接着我们来做一个小调查。

### 二、调查与实践

1、做其次页的小调查，并计算总分，从中可以看出同学是否做到充分利用时间。

2、谈谈自己是怎样支配时间的，填好“活动坊”的表格，并思索：你认为自己的哪些支配比较合理，哪些支配不太合适？

3、同学沟通后，把一天的“时间馅饼”重新设计列出，填在“体验场”的表格里。

4、沟通所设计的“时间馅饼”是否合理，应怎样修正。

5、一个周末的“时间馅饼”，制订学习和活动方案填在第五页的表格上。

6、同学沟通，师督促同学以后按方案开展学习和活动。

三、总结全文生读名言，写感言。

四年级心理健康教案 3

教学目标：

1、了解到用心致志和三心二意地学习，效果是完全不同的。

2、了解自己在课堂学习中的听讲力量，把握上课仔细听讲的方法。

教学过程：

一、故事导入

1、师叙述弈秋教两名同学下棋，因同学的学习态度不同而产生的不同学习效果的故事。

2、生说说从这个故事上获得了什么启发？（三心二意与用心致志的学习效果完全不同。）

二、测试与采访

1、请同学把教材第 16 页“活动坊”中的“测试课堂学习中的听讲力量”按要求选项，并总结得分。

2、小组内沟通得分，并采访组内听讲力量强的同学，看看他们有什么妙方？

3、全班沟通，小结出上课仔细听讲的方法。

### 三、指导实践

1、同学依据上课仔细听讲的方法，经过一周的训练，记录自己课堂表现，了解自己在哪些方面取得了进步。

2、写写留言板，齐读：人人都有两只耳朵，就是让我们多听。用心听讲，学习效果就好。

3、学当小管家。

### 四年级心理健康教案 4

#### 教学目标：

1、通过制定消费方案，了解哪些支出是合理的，哪些支出意义不大。

2、学会当家理财，管好自己的零花钱。

#### 教学过程：

#### 一、情境导入

1、学期开头了，妈妈给了一百元钱给你自由支配，你会怎样使用这一百元钱呢？

2、请大家先完成教材第 19 页的“消费方案”表格。

3、同学组内沟通表格，并争论：你的哪些支出是合理的，哪些支出意义不大，今后该怎样支配？

---

1、请同学回忆近两星期的“收入”和“消费”状况，并填写教材 20 页的表格。

2、全班沟通自己的消费是否合理。师生评议。

3、争论 20 至 21 页的两道习题，明确什么样的消费才算是合理。

4、了解家里的月开支，填写教材 21 页的表格，也许算一个，你一个月的开销约占家庭月收入的多少呢？

### 三、总结全文

1、沟通在这次活动中，你学到了什么？

2、你准备如何管理好自己的零花钱？

3、生写留言板，自由沟通。

4、学会与人沟通。

### 四年级心理健康教案 5

#### 教学目标：

1、了解到沟通的重要性。

2、学会相关的沟通方法，乐观参加到与别人沟通中去。

#### 教学过程：

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/766214230230010220>