

少先队心理健康教育活动课教案（通用 10 篇）

教学目的：

培育学生正确的人际交往态度，帮忙学生把握人际交往的根本技能，提高学生与人交往的实际力量，培育学生做一个欢乐的安康的人。

课前预备：

1、课件设计

2、小品编排教学过程：

一、导入：你有朋友吗？你喜爱交朋友吗？在生活中，有的人拥有许多朋友，与朋友一起学习，一起生活，遇到问题一起商议，一起解决，说说笑笑，真快乐呀！这节课将伴随你一起探究怎样才能交上更多的朋友！

二、活动：

1、找朋友嬉戏要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。

第一次：3 个同学一组快速抱成团。

其次次：4 个同学一组快速抱成团。

第三次：5 个同学一组快速抱成团（学生分组做“找朋友嬉戏”。嬉戏之后数一数：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) 认真观看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：萍萍热忱、开朗、乐于助人，同学们都情愿和她交朋友。（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，共同享受着胜利的喜悦。（合群）

课件 3：遇到快乐的事，受了委屈、遇到困难等情愿把心里话告知朋友，增进沟通和理解。（擅长开放、表露自己。）

(2) 你的交友秘诀呢？快登记大家的绝技，让大家一起沟通共享吧！（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：请大家帮他出出办法，让他交到更多的朋友。（学生进展小品表演：小磊和小涛是好朋友，他们相互关怀、相互帮忙，说说笑笑玩得多快乐啊！可是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人特别孤独。）

三、总结：有朋友真好！快乐时，有朋友来共享；难过时，有朋友来分忧；困难时，有朋友来帮忙。朋友能给人带来欢快、带来士气、带来信

念。教师信任，在你的努力下，肯定会交到更多的好朋友！

少先队心理安康教育活动课教案 篇2

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》方面的学问，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养提高才是心理安康教育的主要目标。

3、让学生明白心理安康教育是心理素养的教育和培育，是促进学生全面进展的重要方面，是素养教育的详细表达。

二、活动预备：

1、《心理安康教育手册》。

2、心理安康询问台、利用黑板报的形式，宣传心理安康教育的重要性。

3、大屏幕展现心理安康教育。

三、活动过程：

1、队会开头仪式（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。并宣布大会开头。

（2）中队长讲这次队会的主要目的和意义。心理安康教育可以帮忙

教师以一种更宽松、更接纳和理解的态度来熟悉和对待学生和学生的行为，不仅留意到行为本身，更注意去发觉并合理满意这些行为背后的那些根本的心理需要；不简洁地进展是非推断，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。因此，心理安康教育真正表达出了对学生的敬重、一种对“人”的敬重，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，心理安康教育是师生的共同责任。

（4）安康教育的重要性近年来，由于社会进展带来的种种变化，我国学校教育和儿童进展事业受到了冲击和挑战。调查说明，在我国中小學生中间，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峻地影响着儿童青少年自身的安康进展，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，开展心理安康教育是非常迫切的和具有重要意义的举措。

（5）小组争论：如何才能做好心理安康教育，我们应当怎样做？

（6）让学生从心理安康教育网站猎取信息，增长学问。

四、中队辅导员讲话、呼号、退旗，中队和宣布活动完毕。

少先队心理安康教育活动课教案 篇3

一、教学目的：

1、心情对人的学习和生活影响很大，教育学生要做心情的仆人，才能适应社会生活；学会掌握自己的心情，把握调控心情的方法，做一个欢乐的小学生。

2、教育学生正确评价自己，树立自信念，克制学习上的困难。克制自卑心理，学会观赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

二、教学预备

预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心情情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会掌握自己的不良心情，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今日我们学习树立自信念，做心情的仆人。

（二）学习如何掌握倾心情

A 、关成的学习成绩退步了，应当如何对待？

B 、小花是怎么对待跳绳失利的？

分组争论，然后派代表在全班发言。

（2）议一议

如何调控自己的不良心情呢？

A 、宣泄法。

B 、转移法。

C 将心比心。

D 、挫折不肯定都是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体安康。

生：生气简单使人得病。

生：生气简单影响同学关系……

谈论时，假如时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

（三）学会树立自信念

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克制困难，成为闻名作家的故事，明确告知学生是“自信念的力气”！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开头不敢爬坡？

生：过低估量自己、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？胜利了没有？

生：在龟爷爷的帮忙下，获得了胜利；在龟爷爷的帮忙下，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：有怜悯心，情愿帮忙别人；英勇的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明白什么道理？

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了英勇的尝试，获得了胜利，是自信的表现。

教导迷津：我们应当克制自卑，树立自信，才能获得胜利。

（四）总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信念的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

少先队心理安康教育活动课教案 篇4

一、教学目的：

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、教师之间如何相处，培育学生人际交往的力量，使学生安康欢乐的成长。

二、教学过程：

（一）、谈话导入：

我们每个人都有自己的心情情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会掌握自己的不良心情，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的心情，今日，就让我们一起走进心理安康教育课，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，小英立刻火了，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，

难过地跑到一边，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，说别人由于小芳说她，称赞她，她受不了。

师：面对这种情形，应当怎样解决呢？

生：小芳不应当说别人的缺点，同学之间应当和和气气（生充分说）。

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应当友好相处，不要称赞同学的缺点要学会敬重别人，不污辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家连续看情境表演《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，那个同学一再向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，连续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停顿哭泣，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，谁情愿和这样的同学玩

呢!

师小结：是，我们应当有宽容之心同学之间遇到了冲突，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，我们就应当原谅他，更何况，常生气对身心安康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的欢乐下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，教师给大家的建议是：

(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到以下状况，你又该怎样做?信任你会正确处理(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，你的好朋友中选，你却落选了。

(先各小组争论，然后找学生代表发言)

师小结：是呀!同学之间就应当友好相处，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，付出本身就是一种欢乐!奉献着，信任你也会欢乐着!下面，请看(师读)信任你们肯定能做到来，一起读：

同学之间：学会关爱热忱大方，学会爱护细致入微，学会调整消退妒

(4) 给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，教师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感受？

(四)、听故事：今日早上，小鹏同学穿了一身新衣服走进教室，立刻同学们都围了过去。只见他，一身耐克的运动装，一双特步的运动鞋，可奇妙了！同学们艳羡极了，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，他对正在清扫的妈妈说：“给我买套耐克装吧！”妈妈赶忙问：“那得多少钱呀？”“不贵，就三百多吧！我们好多同学都有，我肯定要买一套！”妈妈听了有些犯难：“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，生活比拟拮据。）“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……

争论：看到上面内容此时此刻你想到什么？

生充分说：（不要倾慕虚荣…）

师总结：虚荣之心也是一种不安康的表现，在生活当中，教师盼望大家（出示）

面对一般不盲目攀比面对平凡不倾慕虚荣

(五)、共享阅历，体验欢乐：

1、过渡：我们知道，生活中有欢乐就有苦恼，有幸福就会有苦痛，请你说说你遇到不快乐的事情时，是怎么调整自己的心态的？

2、在小组沟通会后全班沟通：做自己喜爱的事；听听音乐，唱唱歌；看看漫画……

3、教师点拨：怎样才能做一个欢乐的人？大家的方法真多！这些让我们欢乐的方法就像是我们的心灵养分餐，让我们摆脱苦恼，遗忘不快，快乐起来。现在，让我们来预备一份“心理快餐”，把你查找欢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！

①看史努比动画片段；

②播放节奏感很强的音乐，跟着音乐做运动；

③齐唱《幸福拍手歌》，边唱边抛开苦恼，跟着歌词大意拍手、拍肩、跺脚；

④看照片回忆欢乐的往事。

5、介绍另一些生活中常用的能制造欢乐，发泄不良心情的方法：

教师过渡：这些能使自己常常快乐的小窍门真好，生活中能给我们带来欢乐的方法可多了！

多媒体动画演示文稿：读好玩的书；至少培育自己有一种兴趣爱好；常常与家人、同学、朋友在一起，谈心、玩耍；照镜子，与镜中的人说话；到没有人的地方大声喊叫；在劳动制造中体会欢乐……

（六）、教师总结：

面对简单的生活，我们应当用积极的”方法去调整好自己的心情，使自己永久欢乐的同时，也把欢乐带给身边每一个人。苦恼是个纸老虎，乐观面对欢乐多。一起读《欢乐拍手歌》。

心情就像气象台，喜怒哀乐变得快。

生气时，笑一笑，苦恼事，讲出来。

紧急时，静一静，难过事，想得开。

乐观向上有自信，学习生活添光荣。

少先队心理安康教育活动课教案 篇5

教学目的：

帮忙学生发觉和熟悉自己生活中存在的不良习惯，培育学生安康、科学的行为习惯和生活作风。

教学重点：

使学生发觉和熟悉自己生活中存在的不良习惯，培育和养成安康、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。假如你有某些坏习惯，这节课我们就要帮忙你改改你的坏习惯。

板书：改改你的坏习惯

二、新授局部

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观察桌上放着她平常最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，始终吃到不能再吃为止，下午上学的路上开头胃疼，晚上回家发觉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预备怎样改正。

小结学法：（略）

2、观看课堂剧《小明的100分》。

（大意：）教师说今日的数学卷子，我已初步看了一遍，现在发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对比标准答案自行打分。小明左右一看没有留意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课完毕时

“同学们，教师是在做一个诚恳测验，假如你有不诚恳的表现要改正。

看幻灯出示的问题，同桌争论后答复：

- (1) 小明这是一种什么坏习惯。
- (2) 不诚恳、哄骗教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) 假如你有这其中的坏习惯，你准备怎么办？

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。小立翻开礼品盒，发觉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) 假如你有准备怎么办

用刚刚学习前两个内容的方法自学，小组争论，派一人答复。

4、说说你或你发觉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

问：通过这节课的学习，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。只要大家从小勇于熟悉和承认自己的不良习惯，并下决心订正，就能不断进步，安康成长。

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，通过今日的学习，熟悉到拖拉作风的危害，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。

少先队心理安康教育活动课教案 篇6

一、设计理念：

现实和将来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。可以说，假如没有较高的心理素养，就很难适应 21 世纪的剧烈竞争。另外，现代社会的快速进步和进展也使得小学生的心理安康面临着更多更大的压力和挑战。社会的进展变化对学校培育的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让学生懂得不但要有强健的体魄，有猎取信息、

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/788070060007006072>