

一年级全册心理健康教育教案

第1课 我是小学生

心育目标：通过活动，让学生认识到自己新的社会角色——小学生；让学生认识自己的角色变化，从情感上认识到自己长大了。学会以小学生的行为规范约束自己，提高自我约束能力。

活动过程：

一、视频导入

看视频：说说你看到了什么？这些小朋友背着新书包干什么？猜猜他们心里在想什么？小朋友背着书包来上学，可高兴了，因为他们知道从今起，他们就是一名光荣的小学生了。板书课题：第一课 我是小学生

二、活动与训练：

1. 成为一名小学生了，许多方面都发生了很大变化。请几个主动积极的小朋友说说作为一名小学生与在幼儿园时的不同，其他同学作补充。

2. 针对发言，大家展开讨论，和同学们一块说说当小学生的感受，怎样做一名好学生。

3. 小品：内容简介：我是一名小学生

每天早上，叮呤呤的小闹钟把我从睡梦中唤醒。我知道，我该起床了。因为我要去上学，我是一名可爱的小学生了。如果起床晚了，我就可能上学迟到了。我知道，当一名小学生，上学不能迟到。妈妈帮我整理书包，我对妈妈亲切地说：“妈妈，我自己整理吧，自己的事自己做，我是小学生了。”背上书包我高高兴兴上去学校。一路上，小鸟为我歌唱，小树为我欢呼，我心里别提有多高兴了。来到学校见到老师说声：“老师，您好！”，见到同学说声：“同学，您早！”。我是一名小学生了，我应懂礼貌。

想想：

(1) 上小学后的我和幼儿园的我不不同的是：

(2) 做一名小学生我感到很快乐，因为：

4. 观看视频：结合小学生守则录像，启发学生如何才能成为优秀小学生。

师小结：在幼儿园主要活动是游戏，而进入小学后，主要活动是学习。

三、总结：作为一名小学生应时时用《小学生守则》要求自己，想想自己做的怎么样，还有那些没做好，努力去做到。

第2课 我的名字

心育目标：增强学生的情感体验，学会悦纳自己，激励自己。

活动过程：

一、谈话导入：每个人都有自己的名字，名字不只是一个人的代号，更重要的是它有某种寓意，蕴含着父母或其他长辈对自己的期望，如“志宏”寓意志向宏大，长大后能成为有志之士，报效国家。任意一个名字都拥有积极的意义。今天我们开展的这一活动，要让小朋友分析自己名字的意义，也许有些小朋友从来没有考虑过这些。

二、活动与训练：

1. 让每一位同学都写出自己的名字。

2. 根据名字的某一特征分类，如把有“强”字的名字归为一类或者与植物有关的归为一类。

3. 归为一类的同学作为一组进行发言，说出自己名字的积极意义，说不出来时，可以大家讨论或问老师

(1)小朋友分析一下自己的名字，说说自己的名字好在哪里？（可以事先问问家长如何为你起这个名的？）

(2)我特别喜欢我的名字，是因为：_____。

4. 每组选出代表发言，发言时应有充足的自豪感。

举例：我的名字很好听：我是个活泼的小女孩，我的名字叫丁咚，你们说我的名字好听吗？关于我的名字的由来还有一段故事呢！

妈妈说她还没生下我时就希望我是个漂亮、活泼的女孩，我的第一声啼哭，声音宏亮，清脆，妈妈高兴的说“这孩子，声音多好听，真希望她长大了能成位小歌星。”爷爷奶奶、爸爸妈妈开始为我的名字操心了，爷爷说：“这孩子让我们称心如意，就叫丁可心吧！”奶奶说：“这丫头是我们的心肝宝贝，叫宝宝吧！”爸爸拿着大词曲一边查找一边说：“我希望孩子长大后能当个科学家，叫丁贝尔吧！”妈妈说：“我希望孩子声音宏亮，清脆，不如叫叮咚吧！希望他的声音能象泉水一样甜美、悦耳！”于是，世界上就多了一个会唱会跳活泼可爱的女孩叫叮咚。

三、总结

每个人都有一个好听的名字，爸爸妈妈为你们起名字的时候都想让你们长大以后成为一个有用的人才，要努力，不要对不起爸爸妈妈的一片心意。

第3课 我不害怕……

心育目标：通过活动让孩子培养对自己的满意态度，学会积极勇敢地面对困难，在克服困难中逐渐成长。

活动过程：

一、**视频导入。**看一段视频。想想他们在讨论一个什么问题。

视频大致内容：

甲：我不害怕难题，只要努力动脑筋，就能解决。

乙：我不害怕小白兔，因为小白兔不会咬人。

丙：我不害怕鬼，爸爸说世界上根本没有鬼。

丁：我不害怕打针，老师说勇敢的孩子是最了不起的孩子。

戊：我不害怕打雷，看到闪电赶快捂起耳朵。……

揭示课题：我不害怕……

二、交流体会

(1)写一写。

现在，请大家也参加他们的讨论，你想说些什么呢？，先把你想说的写在纸上。

(2)谈一谈。

围成小组，说说自己不害怕什么，为什么？

(3)画一画。

(4) 以“我不5. 害怕……”为题，6. 画一幅画。

每位同学展示自己的画，并告诉大家你画的是什么意思。

三、总结提高。

第4课 看谁想得多

心育目标：

通过游戏，初步训练学生发散性思维的能力，提高学生思维的广度和灵活性。

活动过程：

一、游戏导入

今天要求大家多多开动脑筋，每人都要把自己的聪明才智发挥出来。上课前我们先来做一遍“脑力体操”。（放音乐）

今天我们要冲击的浪头是：比谁想得多

二、活动与训练

1. 讲述科学家的故事：

（1）牛顿的故事（投影）小时候，他躺在苹果树下休息，突然从树上掉下一只苹果，由此产生发散性思维，最终发现了地球万有引力。

（2）瓦特的故事（投影）小时候，他在厨房发现烧开水时水壶里冒出的水蒸气能推动水壶盖，由此产生发散性思维，最终发明了蒸汽机。

2. 点明发散性思维的重要性：发散性思维在我们的生活和学习中是很重要的，如果你们能去注意培养训练它，那么你们将会有许多新的发现。

3. 学生分小组进行活动和讨论：

砖的用处是什么？

报纸的用处是什么？

铅笔的用处是什么？

- (1) 学生交流，
- (2) 用盖金点子图章来鼓励发挥好的学生。
- (3) 学生分别用三个感叹词为自己打分。

三、总结

从一个问题出发，我们可以找到别人没想到的答案，着其中可能就会有发明创造。可见，发散性思维能力是非常重要的，希望大家在今后的学习、生活中重视这种能力的培养，那么一定会有许多新的收获。

第5课 声音来自何方

心育目标：

对想象产生兴趣，从而享受想象的乐趣。在日常生活、学习中发挥自己的想象力。

活动过程：

一、激趣导入。

1. 听一段录音，辨别其中声音。说说你听到了那些声音。

声音真奇妙，在日常生活中，我们能听到各种声音，有的很好辨别，有的却非常相似。今天这节课，我们就来听一听，想一想，这都是什么声音，来自何方。

2. 活动与训练

(1)听一听，辨一辨。

①选择一串钥匙，来回晃动。

②将一块生姜放入塑料杯，捂住杯口上下摇晃。

③将一个篮球高举过头顶，用力扔向地面。

④用五指随意在木制桌面上敲击。

仔细听一听这些动作带来的声音。

二、想一想，说一说

这些声音像是什么声音？想得越多越好。

小结：如果你有意识地想象所听到的声音来自何方，久而久之，脑海中一定能留下许多美好的声音，想象力也能得到提高。

三、想一想，试一试。

1. 翻书时发出的声音。

2. 喝水时发出的声音。

3. 飞机飞行时的声音。

4. 马儿奔跑时的声音。
5. 蜜蜂飞舞的声音。
6. 双手交替拍打腿部的声音。
7. 风吹动树叶的声音。
8. 雨水落在小池塘里的声音。

你能想象出这些声音吗？你能说说哪几种声音较相似吗？

四、模仿小游戏：请你想办法发出一种声音，让同学想一想，这种声音是什么声音？

五、总结：想象就像小鸟的翅膀，只有在日常生活中，学习中发挥自己的想象里，这样你就会飞到越来越远的地方。

第6课 数字联想

心育目的：

训练注意的四个品质（注意的广度，稳定性、分配、转移），提高学生的注意力。

活动过程：

一、游戏导入：下面，就做一个有趣的数字游戏，来训练一下自己的注意力。

这里有一串数字：1 1 4 7 2 1 2 5 1 6 2 9 4 5。

(1) 请同学们快速说出有几个数字。

(2) 请说出有几个相同数字。

(3) 请快速把 2 后面的第三个数字圈起来。

同学们，你能准确回答上面三个问题吗？试试看。

二、活动与训练：小朋友都希望把已学的知识牢牢地记在大脑里，有人把大脑比作知识的仓库，仓库里储存的知识越多，也就越有学问。可是，你可知道，注意是使知识进入脑海，也就是进入仓库的大门。注意力不集中，就好比大门紧闭，知识就进入不了仓库，就会影响学习的效果。所以，我们应充分重视对自己注意力的培养。

1. 教师列出一个随机表（表中数字的多少和排列顺序可根据学生的实际情况自行确定）如 5 4 3 7 9 1 2 5 7 6 5 0 8 1 3 4 7 6
4 5 1 2 6 8 3 4 0 8 7 3 5 2

2. 训练圈“3”字（或其它任意指定的数字）的能力，训练注意的指向性和集中性。

3. 训练圈“3”字前面的一个数字，这是对注意转移力的一种训练。

4. 训练圈“3”字前一位的“7”字（或其它数字），训练有助于发展注意的选择性。

5. 训练圈“3”和“7”中间的偶数（或奇数），目的在于提高注意的分配能力和扩大注意的广度。

6. 训练中应当注意，每一种训练都需在3分钟内完成，每次连续练习的时间为20分钟。

三、[读读想想]

1. 上课或做其它事物时，你的注意力集中吗？

2. 注意力集中在生活、学习中有什么重要作用？

四、[试试做做]选一个比较复杂的物体，专心地看一、二分钟，然后闭上眼睛，回忆物体的各个部分的特征，应尽可能详细。

五、**总结：**注意是使知识进入“仓库”的大门。下决心去锻炼和提高自己的注意力，就好比找到了一把打开知识宝库的金钥匙。

第7课 还能干什么

心育目标：通过这个活动，让学生对想象产生兴趣，享受想象的乐趣，并充分发挥自己的想象力。

活动与训练：

一、看图导入。

出示幻灯，图上有碗、椅子、剪刀、帽子、羽毛球拍、杯子。

认识这些物品吗？它们都能干些什么？

先分四人小组说说这些物品是什么？它们分别是做什么用的？

二、活动与训练。

过渡：是的，小朋友都认识这些物品，并且都知道这些物品的基本用场，甚至会使用这些物品。但所有物品的作用都并不单一，它们还可以干什么呢？

1. 请选择其中的两件物品，再想象一下它还可以干什么？想得越多越好。提示：碗还可以给小动物当船划；

杯子还可以用来画圆。

2. 小组活动，一个人说出一种物品名称，其余几人想象这种物品还可以用来干什么？看谁想得最妙最多。

3. 总结延伸。

想象的魔力可真大，只要你开动小脑筋，一定还能创造发明些什么呢。

三、课后活动：以《一张白纸的用途》为题，进行想象评比。

每人准备一张 16 开的白纸，想象用这张白纸可以干什么，照着你的想法试着做一做，看谁想得最奇，做得最好。

第 8 课 五彩缤纷的天地

心育目标：通过活动，训练学生的想象力，使学生受到美的熏陶。

活动与训练：

一、看图导入。

出示一幅没有色彩的画，这幅画上画了些什么？这些东西都应该有色彩，我们小朋友也最喜爱五颜六色，只有这样我们的生活，我们的世界才更美丽。今天这节课我们来想象我们身边那五彩缤纷的天地。

二、活动与训练。

(1)想一想，画一画。 请你展开丰富的想象，为这幅画涂上颜色。

(2)全班讨论、汇报： 你为什么要涂上这些颜色。

(3)看一看，想一想 出示图，这是一幅没有色彩的图画，为它涂上不同的颜色，就会代表不同的意思。

如：涂上花衣服的人的膀子；

涂上黑白相间的颜色，像长颈鹿的脖子。

.....

请小朋友想一想，涂一涂，说一说它像什么？

(4)议一议：看到下面颜色，7. 你能想到什么？

橙色；绿色；黑色；白色；红色

全班交流，看谁想得最多。

三、总结延伸。

我们生活在一个五彩缤纷的美丽世界，小朋友也可以为自己描绘出五颜六色的想象世界。课后画一画。

第9课 我也顶刮刮

心育目标：

1. 在森林学校与小动物相比，想想自己哪里顶刮刮。
2. 在顶刮刮王国知道怎样才是顶刮刮。
3. 在小组、集体活动中展示顶刮刮的我。

活动过程：

一、森林学校找感觉：

学生随着音乐进入课堂。

前不久，老师收到一封来自森林学校的信（拿出信件），信中请我们小朋友去森林参加活动，大家想去吗？让我们出发吧。放郊游的音乐。

1. 森林学校小动物的《夸夸自己的活动》童话剧。
2. 小朋友看了童话剧交流自己的本领。

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/826113241023010224>