

# 2023年三年级心理健康教案(通用5篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 三年级心理健康教案篇一

活动目的：

经过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班集体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

活动准备：

班班通电子白板展示心理健康教育。

活动过程：

一、班主任介绍班会资料。

同学们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今日，就让我们一齐走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间应互相有关爱。

教师此刻给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁同学们齐声说：“温宇馨”。

下面就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。可是，同学之间不应当这样。温宇馨同学的家庭情景，大家还不明白。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每一天都靠她自我想、自我做，想一想，你们自我的家庭有人关爱，而她呢我们与她相比，必须不能再歧视她，应当互相关心，互相帮忙，让她克服掉毛病，成为我们班团体里人人关爱的同学。

三、小组讨论：

1、今后同学之间应当怎样做

2、找代表发言。(归纳)

(1)、同学之间，要学会友好。

(2)、同学之间，要学会尊重。

(3)、同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

(4)、同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

(5)、同学之间，要学会体贴。

四、播放小学生心理健康教育片。

让学生观看。

五、总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解；多一份理解，就多一份尊重；多一份尊重，就多一份自信；多一份自信，就多一份健康；让我们都拥有健康的心里，学会相处，学会交往，让每个同学都能感觉到班集体里处处有关爱。

## 三年级心理健康教案篇二

1、知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想出各种方法克服困难、解决困难。

2、能体验自己解决困难的喜悦。

3、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

活动重难点

知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想出各种方法克服困难、解决困难。

活动准备

童话故事《树林里的动物》，头饰：小熊、小猴、小鹿、小羊、啄木鸟。

## 活动过程

（一）、借助童话故事，把幼儿引入一个充满问题的世界。

师：在茂密的树林里，生活着许多的动物。你猜，都有些什么动物呢？（激发幼儿的兴趣）

师：有一天，小动物在树林里玩，你看他们发生了什么事情？

师：树林里有什么动物？它们遇到了什么困难？

（二）、鼓励幼儿通过实践活动动脑筋想办法解决困难。

1、激发幼儿解决困难的信心。

2、幼儿分组讨论解决困难的方法。

师：假如羽毛球被挂在了树上，小羊能用什么方法把它取下来呢？

师：假如小球滚进了树洞，小猴能用什么方法把它取出来呢？

师：哎呀！小熊的裤子给刮破了，如果你是小熊，你有什么方法呢？

师：啄木鸟喝不了水，只有半杆水、小啄木鸟们，你们有什么方法喝到水呢？鼓励幼儿讲出自己解决问题的方法，初步体验成功乐趣。

（三）、引导幼儿感知生活中有许多困难问题，鼓励幼儿大胆想出解决方法。

师：你在家里、幼儿园、路上或其他地方遇到过什么困难？

师：你是怎样解决的？你试过妈妈病了，家里只剩下你一个人吗？如果发生了，你怎么办？

（四）、游戏（过河）。

用蓝色的布或纸设置一条宽大的河流，在河的对面设置一座大山，山里藏着各种各样的宝物—玩具。

引导幼儿通过各种不同的方法过河，获取自己喜爱的宝物。

### 三年级心理健康教案篇三

一、引出话题：

（一）引入：播放歌曲《真心英雄》 呈现名人拼搏图片

师：同学们你们知道刚才听的是什么歌曲吗？

学：知道啊，是《真心英雄》。

师：你们喜欢这首歌吗？

学：喜欢。

师：好的，听过这首歌再结合刚才播放的图片，我请几位同学谈一谈，看过这段影音视频材料后有什么感想。

学生甲：名人的成功也是来之不易的。

学生乙：成功路上会有很多困难，我们只有战胜困难才会最后取得胜利。

学生丙：我们生活在世界上就一定会遇到挫折，我们要敢于

面对这些困难，不要被困难吓倒。

## （二）引出主题：

师：刚才几位同学都谈了自己的感受，说的都非常的好，要想成功必须努力拼搏，只有战胜困难和挫折才会胜利。就像这首歌中所唱的那样：不经历风雨，怎能见彩虹。同样对于刚刚进入高中的你们，周围的同学是全新的面貌，他们有不同的气质和性格；文化课的门类增多了，课本加厚了；并且住进了集体宿舍，生活没有父母的照料等等。高中环境的这些变化让你们适应起来肯定会遇到一些困难，我们这节课就来谈谈怎样才能更好的尽快适应高中生活。

## （三）填写适应困难卡：

师：升入高中后你们的生活发生了一系列的变化，面对这些变化你们有什么样的心理感觉哪？高中的环境你们哪些能够适应？哪些难于适应？下面请你们写下来填到适应困难卡上，写下来后你们小组首先交流讨论，然后选出有代表性的适应问题，我请同学来读一下。

适应困难卡：

升入高中后我能适应：

升入高中后我不能适应：

学：好（学生开始讨论）

师：同学们已经讨论完了，下面我首先请各组代表谈一下你们小组同学升入高中后面对的适应困难。

学生甲：我能适应学校的环境，但是不能适应的是有很多同学不认识，和他们在一起很拘谨，在宿舍经常要值日，还要

自己洗衣服。

学生乙：我能适应餐厅的伙食，但是不能适应的是时间太少了，没有和同学交流的机会，还有就是升入高一后，新开设了很多学科，功课太多。

学生丙：我能适应高一老师的授课方式，但是不能适应的是学习压力大，感觉自己现在学习不如初中时优秀，宿舍的同学太多，有点吵。

## 二、人际适应困难的应对：

### （一）案例分析：

学生甲：多和同学交流，过一段时间大家比较熟后就好了。

学生乙：不能总是回忆以前的事情，让自己开朗一点，大方一点。

学生丙：学会和同学相处，提高交往技能。

### （二）人名复印机游戏：

师：好，针对同学们谈到的方法，我们来做一个人名复印机的游戏。游戏的规则是这样的：全班同学分n个小组，每个小组7位同学，这7位同学站成一排，从第一位同学开始做自我介绍，内容包括姓名、爱好，第二位同学首先复述第一位同学的姓名和爱好后再说自己的姓名和爱好，同样第三位同学也要首先说出前两位的同学的姓名和爱好后再说自己的姓名和爱好，以此类推，直至第7位同学正确无误的把前六位同学的姓名和爱好说出来，最后看那个小组用的时间最短。（游戏开始）

学：好

师：游戏做完了，我再请同学们写一下自己是如何做到和同学们自由交流的。

学生甲：做自我介绍时要充满自信，干大声说出自己的爱好和特长。

学生乙：做自我介绍时要面带微笑，说话要温柔一点。

学生丙：别人说话时自己认为对的时候要点头，适当的给别人一些反馈的意见。

师：同学们说的很好，其实同学们日常的人际交往中只要保持一颗平常的心态，积极乐观的信心就可以了，我们越是害怕在别人面前出丑、失态，就越容易紧张焦虑，说话语无伦次。

### 三、学业适应困难的应对：

#### （一）案例分析：

学生甲：到了高中后会有学习更好的同学，感觉学习压力大也正常啊。

学生乙：高中本来课程就多了，所以学习起来肯定会更吃力，只要明白高中和初中的是有区别的就行了。

学生丙：他对自己的评价太低了，也许自己的学习成绩并没有自己想想的那么差。

师：对，他们在比较时犯了一个错误，那就是他们总是拿自己的弱项和别人的强项比，他们无意中把自己的期望看得太高，而自我评价又太低。我们提倡的比较是自己和自己比较，参照对象应该是自己。

#### （二）学习计划表：

师：好，下面每个同学填写一个自己本学期的学习计划，内容包括：现在自己的学习情况、希望学期末达到的目标，自己应该如何努力。

学习计划表：

- 1、我现在的学习情况
- 2、我希望学期末达到的目标
- 3、我要付出的努力是

学：好的。

学：好。

四、寄宿适应困难应对：

(1) 改变环境：给学校老师反映，要求专门给自己一个宿舍，并且晚上一直有电。

(2) 改变他人：让宿舍里所有的同学出去住。

(3) 改变自己：???

学生们：前两点都不行，只有学会改变自己。

师：那好，我想问一下有哪位同学是在升入高中时才开始寄宿的，请举手？

学：我

师：请你谈一谈他该怎么办？

学生甲：他首先应该改变自己的心态，高中生大家都在一起

也是很好的啊，大家聊聊天很热闹的，而且每个人都有自己的生活习惯。

学生乙：大家都是高中生了，应该自己学会洗衣服的，晚上放学后时间本来就很晚了，要放松一下，好好的休息，明天才有精神更好的学习啊。

师：我下面再请在初中时就开始寄宿的同学谈谈这位学生该怎么办？

学生甲：我是上初中时就开始和同学以及住学校宿舍的，感觉住在宿舍也挺好的啊。大家都住在一起要多交流，相互谅解，这样才会相处的更愉快啊。

学生乙：在学校就是个集团的环境，我们要学会自己主动地适应，不要斤斤计较，要有一颗宽容的心。

学生丙：寄宿在学校可以锻炼我们的独立自主能力，以后走向社会做事情就会顺利。

师：同学都说得非常的好，我真为你们能想出这么多办法而感到高兴，寄宿在学校可以锻炼我们的生活自理能力和独立处理问题的能力，我们每一个人都是属于一个集体，我们只有学会改变自己适应寄宿生活，才会为以后走向社会打下坚实的基础。

## 五、结语：

师：今天这节课我们大家一起探讨交流了高一学生在人际适应、学业适应和寄宿适应中的一些方法，有些方法非常的好。希望你们能够真正的学会用这些方法去战胜自己学习和生活中的困难，尽早得适应高中生活，让你的高中在快乐中渡过，最终顺利的考入理想中的大学。最后我把《阳光总在风雨后》这首歌送给你们，让我们用这首歌来结束今天的学习吧。播

放歌曲《阳光总在风雨后》。

## 三年级心理健康教案篇四

课型：团体（班级）心理辅导课

设计理念：

心理学家威廉·詹姆士所说，“人性中最深切地渴望就是获得他人的赞赏”。而马斯洛的需求层次理论也指出，受人尊重，被人承认是人类的高级需求。这种需求的满足有利于培养自信心，提升个人成就感，提高生活幸福度等。因此我设计了本节课，跟学生一起探讨怎样赞赏自己和他人，并把赞赏应用到生活中。

教学目标：

1、认知目标：认识赞赏的重要性；简单了解“乔韩窗口理论”。

2、态度和情感目标：

（1）学会发现自己的长处、认识自我、悦纳自己；

（2）学会发现别人的优点，增进人际交往；同时也感受被他人赞赏的快乐，并树立自信心。

（3）通过“乔韩窗口理论”的启示，挖掘自身的潜能，增强战胜困难和挫折的勇气。

3、能力目标：

（1）学会正确表达赞赏，提高语言表达能力。

(2) 学会在生活中应用赞赏。

重点、难点：学会如何积极评价自我或他人，并正确表达赞赏。

教学方法：活动、讨论与体验式教学相结合

课前准备：优点参照表、音乐、珠子

教学过程：

一、导入主题：

二、辅导过程：

活动1：自我赞赏

(1) 每个同学发一张“优点参照表”。

(2) 参考“优点参照表”找出自己的优点。

(3) 不同类别的优点用不同的珠子表示。

(4) 拿着一个个的珠子轮流说出自己的优点。其他同学鼓掌表示接受和肯定。

(5) 分享感受

活动2：相互赞赏

(1) 与学生一起讨论怎样欣赏别人。

(2) 请一位同学坐在团体中央，6人一组围圈坐。每位同学列举中间同学的优点并用不同的珠子表示。

(3) 自己数点自己的优点并讨论交流活动感悟。

在活动感悟中引出“乔韩窗口理论”，以此引导学生发现自己的潜能，让学生认识到每个人都有无限的潜质，在适当的时机它就会被激发出来，所以在遇到困难、挫折或新任务时不要轻易放弃，要善于挖掘自己身上未知的优点，激发自己的潜能，战胜困难和挫折。

活动3：把象征优点的珠子串起来，取名为“优点之链”，并把这些优点永留心中。

播放着放松音乐，学生串起象征自己优点的珠子。让这些优点在身上闪闪发光。

活动4：练习赞赏在生活中的应用。

三、分享感悟：

学生分享本堂课带来的感悟及对以后生活的启发。

四、课后延伸活动：

继续丰富我们的“优点之链”。

## 三年级心理健康教案篇五

班会目的：通过班会，引导学生正确认识自我。针对本班一部分同学学习目的不明确，经常不完成作业进行分析，增强学生的责任感，告诉学生应该珍惜今天的学习环境，严格要求自己，激发学习热情。慢慢摒弃厌学这个坏习惯，使同学们明白知识的积累能力的培养是成功的前提，命运在自己手里，未来的路要靠自己创造。若想自己的梦不再是虚幻，就要先踏踏实实的走好每一步路，就在我们脚下，一直通到我们的梦想之颠！现在还小，应该从小养成习惯。

班会主题设计：让学生们从自己的身边搜集例子，用于班会中。

班会准备：

1、召开班干部会议：针对班上所存在的问题,确定以《如何解决厌学问题》为主题。

2、收集资料：围绕《如何解决厌学问题》收集相关资料(例如：厌学导致的严重后果的案例;厌学心理的心理测验题等资料)。

3、确定主持人：王思睿

班会过程：

一、班主任致辞：我们班是一个团结友爱，上进的班级，经过了四年多的努力大家都有所进步。但是有一部分的同学还是或多或少的存在着厌学的现象，不完成作业。为了我们在以后的日子里更好的学习，深刻了解厌学的危害性及其自信的重要性，我们班特地搞了这次的主题班会。下面宣布主题班会开始。

二、主持人发言：“每个人的一生中有许多个阶段，小学阶段是一个打基础的阶段，养成良好习惯的开始，然而，有些同学从现在起就不完成作业，有厌学的现象，这些可怕的困惑围绕着大家，使我们离学业的成功越来越远，最后就影响到我们今后的人生道路。接下来，我们来看两个很典型的小学生因厌学问题而导致犯罪的案例。”