最新小学三年级心理健康教育计划及教案（大全5篇）

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

小学三年级心理健康教育计划及教案篇一

教学目标：

1、借助他人的评价，帮忙学生客观、全面地熟悉自我。

2、帮忙学生正确面对他人的意见，培育学生良好的’沟通力量与心理承受力量。

3、让学生知道自己的缺点与缺乏，并情愿改正。

教学过程：

一、师生谈话，激情导入

二、以他人为镜，提升自我熟悉。

1、第一面镜子：家长

在小组内沟通父母写给自己的话，可以大声读，也可以交换看。了解自己在父母对自己的期望。

2、其次面镜子：同学

a阅读教材中的活动提示，组织学生争论活动中要留意的事项。

b学生分组开展“whoami”嬉戏，教师参加小组活动。

3、说说自己在活动中的收获。

三、活动拓展

1、说说在生活中，还有哪些人可以做我们的镜子。

2、鼓舞学生不断以人为鉴，完善自己

小学三年级心理健康教育计划及教案篇二

活动分析：

二年级的小学生，正处于自我意识发展的一个上升时期、经过了一年的学习生活，学生体验到成长和荣誉，也会经历一些挫折和失败，因此，很多学生容易产生自我认识不全面，自我评价偏颇的现象，这对于儿童来说，是很不利的、本次辅导活动，针对学生的这一现象，首先让学生看到“我不行”和“我能行”两个具体形象的对比，并引发讨论；然后通过各种方式让学生找到自己的长处和优点，赞扬自己，让学生体会到自己是能干的，能做好很多事情，从而培养自己的自信心。

活动目标：

1，了解学生自我认识的程度，引导学生学会积极评价自我的方法。

2，帮助学生了解自己的长处和优势，并学会正确看待自己的优点和缺点。

3，通过活动引导学生树立自信心、

活动重点：

帮助学生肯定自己积极的方面，引导学生充分发挥自身的长处。

活动难点：

提高自我理解，自我评价的水平，增强学生前进的信心。

活动准备：

1，了解学生自信的程度及学生的长处。

2，了解学生与学生之间的相处情况及看待同学优缺点的态度、适合年级：二年级

活动过程：

一、课件导入：

1，课前互动：瞧，大家的桌面整洁，书本摆放整齐，坐姿端正，精神抖擞、（教师伸出大拇指）小朋友们，你真棒！

看看同桌，他坐得怎么样你要怎样夸夸他（向同学伸出大拇指）某某，你真棒！

3，角色扮演：《我能行和我不行》

我能行：小朋友们，你们好，我的名字叫“我能行”。

我不行：小朋友们，你们好，我的名字叫“我不行”。

我不行：可我什么都干不好，做事总不成功、写作业时，老

是会有错误；帮妈妈洗碗不小心打破了一只碗，被妈妈批评了一顿，真不高兴；本来唱歌是最拿手的，可一到台上，心里就紧张，连歌词都忘了，唉，我这人，做什么都不行！

我能行：其实我也有遇到困难的时候，但我总是想，我肯定行，我准能做好这件事！有时候，虽然事情并没有做得很成功，但我想，我已经认真去做了，已经是尽了自己最大的努力，所以我仍旧很高兴、（蹦蹦跳跳地下场）

我不行：有时候，我也会得到大家的赞扬，但那又有什么呢，比我做得好的人多的是呢（垂头丧气地下场）

4，小组讨论交流：这两个小朋友的情况，你遇到过吗你觉得自己有些像谁呢。

二、找一找，说一说

1，教师过渡语：其实，我们每个人都能做很多事情，只是有时候，可能你认为有些事情太小，不值一提、请认真想想你会做的事情，你会发现，其实你是一个很能干的人呢！

2，和同桌说说你会做这些事吗。

（1）我会洗红领巾，也会洗手帕，袜子。

（2）我会补书，也会包书皮。

（3）我会弹琴，画画，打电脑等等。

（4）我会整理房间。

（5）我会自己叠被子。

3，教师引导：你还有哪些能干的本领，和大家说说，或者表演一下，好吗。

4，请学生现场表演自己的特长。

三、小品：小明真的是“我不行”吗

2，小品表演、

小明真的是“我不行”吗。

小明长得很高大、劳动课，重活，脏活都他干、可是上课时，小明总是爱搞小动作，看窗外的风景、每次作业，他总做错，考试成绩也不理想、你认为小明真的没用吗。

3，讨论：

（1）小明真没用吗。

（2）那小明做什么事情最棒。

（3）给小明提提意见：他哪些地方需要改正。

5，请这部分同学再来夸夸自己，同学之间相互夸一夸。

四、活动：自信奖状

1，在我们的生活，学习中，有很多同学会遇到许多不尽人意的事情、因此，我们不开心，心情沉重、那么，我们该怎么样帮自己呢。

2，讨论：遇到下面这些情况，你会怎么做。

（1）下雨了，路很滑，你摔了一跤、手摔破了，衣服也脏了。

（2）上课了，你打瞌睡了，没把老师的话记住，下课了。

（3）你写的字总得不到老师的小红花.

3，交流：你认为在日常的学习生活中，自己哪件事能做得最好，给自己发一张奖状。

4，小组里分享各自的自信奖状带来的快乐。

五、小结

生活中的每一个人，不可能只有优点，没有缺点，也不可能只有缺点没有优点、重要的是有了缺点要正确对待，要让自己有一份好心情；当然，有了优点也不要骄傲，要化作前进的动力、希望我们都能像“我能行”一样，做事有信心，经常对自己说一句：“我能行，我真棒！”

来，大声对自己说（对自己伸出大拇指）：某某，你最棒！

小学三年级心理健康教育计划及教案篇三

活动分析：

二年级的小学生，正处于自我意识发展的一个上升时期、经过了一年的学习生活，学生体验到成长和荣誉，也会经历一些挫折和失败，因此，很多学生容易产生自我认识不全面，自我评价偏颇的现象，这对于儿童来说，是很不利的、本次辅导活动，针对学生的这一现象，首先让学生看到“我不行”和“我能行”两个具体形象的对比，并引发讨论；然后通过各种方式让学生找到自己的长处和优点，赞扬自己，让学生体会到自己是能干的，能做好很多事情，从而培养自己的自信心。

活动目标：

1，了解学生自我认识的程度，引导学生学会积极评价自我的方法。

2，帮助学生了解自己的长处和优势，并学会正确看待自己的优点和缺点。

3，通过活动引导学生树立自信心、

活动重点：

帮助学生肯定自己积极的方面，引导学生充分发挥自身的长处。

活动难点：

提高自我理解，自我评价的水平，增强学生前进的信心。

活动准备：

1，了解学生自信的程度及学生的长处。

2，了解学生与学生之间的相处情况及看待同学优缺点的态度、适合年级：二年级

活动过程：

一、课件导入：

1，课前互动：瞧，大家的桌面整洁，书本摆放整齐，坐姿端正，精神抖擞、（教师伸出大拇指）小朋友们，你真棒！

看看同桌，他坐得怎么样你要怎样夸夸他（向同学伸出大拇指）某某，你真棒！

3，角色扮演：《我能行和我不行》

我能行：小朋友们，你们好，我的名字叫“我能行”。

我不行：小朋友们，你们好，我的名字叫“我不行”。

我不行：可我什么都干不好，做事总不成功、写作业时，老是会有错误；帮妈妈洗碗不小心打破了一只碗，被妈妈批评了一顿，真不高兴；本来唱歌是最拿手的，可一到台上，心里就紧张，连歌词都忘了，唉，我这人，做什么都不行！

我能行：其实我也有遇到困难的时候，但我总是想，我肯定行，我准能做好这件事！有时候，虽然事情并没有做得很成功，但我想，我已经认真去做了，已经是尽了自己最大的努力，所以我仍旧很高兴、（蹦蹦跳跳地下场）

我不行：有时候，我也会得到大家的赞扬，但那又有什么呢，比我做得好的人多的是呢（垂头丧气地下场）

4，小组讨论交流：这两个小朋友的情况，你遇到过吗你觉得自己有些像谁呢。

二、找一找，说一说

1，教师过渡语：其实，我们每个人都能做很多事情，只是有时候，可能你认为有些事情太小，不值一提、请认真想想你会做的事情，你会发现，其实你是一个很能干的人呢！

2，和同桌说说你会做这些事吗。

（1）我会洗红领巾，也会洗手帕，袜子。

（2）我会补书，也会包书皮。

（3）我会弹琴，画画，打电脑等等。

（4）我会整理房间。

（5）我会自己叠被子。

3，教师引导：你还有哪些能干的本领，和大家说说，或者表演一下，好吗。

4，请学生现场表演自己的特长。

三、小品：小明真的是“我不行”吗

2，小品表演、

小明真的是“我不行”吗。

小明长得很高大、劳动课，重活，脏活都他干、可是上课时，小明总是爱搞小动作，看窗外的风景、每次作业，他总做错，考试成绩也不理想、你认为小明真的没用吗。

3，讨论：

（1）小明真没用吗。

（2）那小明做什么事情最棒。

（3）给小明提提意见：他哪些地方需要改正。

5，请这部分同学再来夸夸自己，同学之间相互夸一夸。

四、活动：自信奖状

1，在我们的生活，学习中，有很多同学会遇到许多不尽人意的事情、因此，我们不开心，心情沉重、那么，我们该怎么样帮自己呢。

2，讨论：遇到下面这些情况，你会怎么做。

（1）下雨了，路很滑，你摔了一跤、手摔破了，衣服也脏了。

（2）上课了，你打瞌睡了，没把老师的话记住，下课了。

（3）你写的字总得不到老师的小红花.

3，交流：你认为在日常的学习生活中，自己哪件事能做得最好，给自己发一张奖状。

4，小组里分享各自的自信奖状带来的快乐。

五、小结

生活中的每一个人，不可能只有优点，没有缺点，也不可能只有缺点没有优点、重要的是有了缺点要正确对待，要让自己有一份好心情；当然，有了优点也不要骄傲，要化作前进的动力、希望我们都能像“我能行”一样，做事有信心，经常对自己说一句：“我能行，我真棒！”

来，大声对自己说（对自己伸出大拇指）：某某，你最棒！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

小学三年级心理健康教育计划及教案篇四

1、情感与态度

通过活动，是学生体验到兴趣爱好给自己和他人带来的欢乐。培育学生广泛的兴趣爱好，使学生初步形成乐观向上喜爱生活的态度。

2、行为习惯

乐观参与各种课外活动初步养成良好的兴趣爱好。

3．学问技能

使学生懂得良好的兴趣爱好可以增长学问、丰富生活。提高学生正确处理和解决问题的力量，逐步尝试处理个人的兴趣爱好与成人的愿望、文化学习与身体安康之间的.关系等。

二、教学过程

1．个人都有自己的兴趣爱好，让我们来瞧一瞧同学们都喜爱干什么？

2．小组沟通自己的兴趣爱好。

3．争论：有了这些兴趣爱好，你有什么感受呢？

4．学生沟通：你对哪一组同学的表演感兴趣？

5．让我们也走上兴趣的小舞台，展现我们的风采。

6．以小组为单位组织战士活动，并汇报。

7．谈谈活动中的感受。

8．兴趣自助餐

（1）提问：你那广泛的兴趣爱好对你有什么影响？

（2）争论沟通。

9．“我的苦恼”大家谈

（1）在生活中，关于兴趣爱好，很多同学都有苦恼。今日我们说出来大家一起帮着解决

（2）沟通，每个组提出不能解决的问题。

（3）全班争论疑难问题。

10．听录音故事：〈装满昆虫的口袋〉。

（1）请学生讲有关兴趣爱好方面的故事。

（2）听了这些故事，你有什么想法？

（3）小结。

小学三年级心理健康教育计划及教案篇五

品尝“时间馅饼”教学目标：

1、了解时间是公平的，应该合理安排时间。

2、通过调查与活动坊，认识到自己在安排时间的不足。

3、学会理安排时间，制订学习和活动计划。

教学过程：

一、导入

1、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、做第二页的小调查，并计算总分，从中可以看出学生是否做到充分利用时间。

3、学生交流后，把一天的“时间馅饼”重新设计列出，填在“体验场”的表格里。

4、交流所设计的“时间馅饼”是否合理，应怎样修正。

5、一个周末的“时间馅饼”，制订学习和活动计划填在第五页的表格上。

6、学生交流，师督促学生以后按计划开展学习和活动。

三、总结全文生读名言，写感言。

四、 记忆乐园教学目标：

1、了解记忆是有方法的，记忆力是可以通过训练得到提高的。

2、学会抓住某种规律来记忆，帮助自己的学习。

教学过程：

一、故事导入师述教材第7页“情景园”的笑话，对于乔治记住了数字的联想内容而没有记住准确的数字觉得可笑，但从

中可以知道，一个人聪明与否，与他的记忆力有很大关系。记忆是有方法的，记忆力可以通过训练得到提高的。

二、掌握记忆的规律

1、师出示一组数字，让学生看一分钟，然后把记住的写下来，看看有哪些数字。

2、学生把记住的写下来，谈谈自己的发现。（开头几个和结尾几个比较容易记住。）

3、生观察艾宾浩斯的遗忘曲线。师结合第十页的表格作相应的指导。了解到我们记忆的崆，一开始遗忘得比较快，但到后来就逐渐忘得慢了。

三、实践活动“体验场”

1、学生阅读“有趣的谐音记忆”，谈谈还能说出哪些可以用谐音记忆的内容？

2、学生阅读“奇特的联想记忆”，试着用联想记忆法把下面的内容记住：火车、河流、风筝、大炮、鸭梨、黄狗、闪电、街道、松树、高粱。

3、学生把自己对以上词语的联想写出来后，集体交流。

四、总结全文

2、学生交流记忆方法。

3、学会听讲