

2023年小学心理健康课教案(通用8篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学心理健康课教案篇一

近年来，心理健康问题在大中小學生群体中频繁发生，引起了广泛关注。我作为一名教师，长期接触学生，也深刻体会到心理健康对学生的重要性。经过多年的观察和实践，我总结出了一些心得体会，希望与大家分享。

首先，了解学生心理变化是保持心理健康的关键。在大中小学阶段，孩子们的身心发展迅猛，情绪起伏较大。作为老师，我们要经常观察学生的情绪表现，以及他们在学习和生活中的变化。只有及时了解学生的心理状态，才能更好地指导他们，给予他们心理上的支持和鼓励。

其次，人际关系是影响学生心理健康的重要因素。学生在学校中与同学、老师和家长建立了复杂的人际关系网络。良好的人际关系能够满足学生的归属感和尊重感，促进他们的自信心和积极情绪的培养。因此，我们要营造和谐的班级和校园氛围，加强学生之间的交流与合作，培养他们的集体荣誉感和集体责任感。

另外，培养学生的心理素质是促进心理健康的重要途径。心理素质是指个体在面对困难和挫折时的应对能力。学生要有积极的心理品质，包括自信心、自控力、适应能力等。我们可以通过开展一些心理健康教育活动，例如情绪管理训练、心理压力缓解技巧的培训等，帮助学生增强心理素质，提高应对困难的能力。

此外，主动倾听和关注是促进学生心理健康的必要条件。作为教师，我们要有耐心和时间去倾听学生的心声和烦恼。通过主动关心学生，我们可以及时发现他们的心理问题，给予他们及时的帮助和支持。当学生意识到关心他们的老师时，他们也会更加愿意和老师交流，敞开心扉，从而得到更好的心理疏导。

最后，合理的学习和生活安排是维护学生心理健康的基石。过重的学业压力和繁琐的学习任务经常是学生产生心理问题的原因之一。而适当的休息和娱乐可以缓解学生的压力，减少学习负担。我们要教育学生制定合理的学习计划，并鼓励他们参与各种活动，培养多元化的兴趣爱好。只有综合发展，学生们才能更好地调整心态，保持心理健康。

在总结中，大中小学心理健康是一项非常重要的工作，需要教育机构、教师以及家长的共同努力。只有引导学生正确面对心理问题，帮助他们建立健康的心理素质，培养良好的人际关系，才能为他们的成长创造一个良好的心理环境。作为教师，我们应该始终将学生心理健康放在首位，为学生的成长和发展做出更积极的贡献。

小学心理健康课教案篇二

教学目标：

通过有意识地对孩子加强挫折教育，增强其心理承受力，让他们身心俱健，全面发展。。

教学过程：

一、引入：

有一首歌唱得好：“不经风雨，怎能见彩虹”。外面的世界很精彩，有时也很无奈。我们生活在这个大家庭中，难

免会遇到挫折，要如何勇敢的站起来，面对挫折，这需要我们有一个良好的承受能力和坚强的意志。下面我们请同学们来谈谈自己经历过的挫折和解决的方法。

二、同学交流

三、讲述科学家战胜挫折的故事。

四、战胜挫折的方法

切实有效地开展对青少年学生的挫折教育，以增强其社会心理适应能力。

1、承受挫折的心理准备教育。在挫折教育实施过程中，让自己明确并认同：一是挫折不可避免，人生的道路不会总是一帆风顺的；二是挫折成就人生，挫折处理得好往往就会成为人们走向新天地，进入新境界的起点，是人生的一种“特殊财富”。

2、正视挫折的非凡勇气教育。

孔子说：“知耻近乎勇”，即帮助自己树立自信心和勇气，提高自己的心理承受力，学会战胜自己的虚荣和胆怯。

3、要有战胜挫折的信念教育。人的行为，只有以坚定的信念作支撑，才能不屈不挠，持之以恒。对于青少年学生来说，面对各种考试或竞赛名落孙山这样的严重挫折，如果缺乏信念，失去信心，就会前功尽弃。如果信念坚定坦然面对，吸取教训，重振旗鼓，就会条条大道通罗马。

五、总结

人生道路上不可能万事如意、处处顺利。常言道“天有不测风云，人有旦夕祸福”。谁敢断言永远不会遭遇挫折？从社会

心理学意义上讲，挫折是指由于妨碍达到预期目标的现实的或想像的阻力，因此而产生的心理状态。这种心理状态常表现为不快、不安、失望或愤怒等。这些心理反应的强度则依赖于受阻行为的重要性，以及与达到目标的主观距离。在遭受挫折情况下的行为反应会因人而异，有的表现为侵权行为、逃避行为、否认行为、冲动行为、自伤自杀行为和简单化行为等；有的为摆脱挫折困境而进入反思，并作出积极的心理调适。

挫折既可能磨砺意志，也可能不同程度地给心理造成损伤，或者是自信心丧失、行为能力降低，面对挑战，为了将来不被挫折所吓倒，能经得起挫折的考验，战胜挫折奋勇向前，所以我们要从小培养自己的心理素质，要经受起挫折的考验。让他们成为经风雨、见世面、搏击长空的雄鹰。

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](#)

小学心理健康课教案篇三

近年来，随着心理健康教育的重视和推广，小学生的心理问题逐渐成为社会关注的焦点。在我校的心理健康教育活动中，我们组织了一次主题为“小学心理健康心得体会”的微博活

动，学生们积极参与，通过文字的表达，分享了他们的心得体会。以下是我校活动的五段式连贯文章，希望对大家对小学生心理健康教育有所启发。

第一段，活动启动：

“初中听说的校园欺凌，小学生也会有？”

“小学生的压力有这么大？”

受邀参与心理健康心得体会微博活动的我们，意识到了小学生心理健康的重要性。我们通过这个活动来分享我们的心得和感受，希望能够引起更多人的关注和重视。

第二段，心得体会：

心理健康是每个小学生的不可忽视的一部分。我们深刻感受到了学习压力、友情纠纷、家庭关系等问题对于我们的影响。作为小学生，我们还没有成年人的担忧和解决办法，但我们找到了一些有效的方式来处理这些问题。有的同学通过和老师谈心，得到了积极的建议和鼓励；有的同学通过去阳光广场上玩耍，放松心情，释放压力；有的同学通过和同学交朋友，一起解决问题，增进友谊。这些生活经验无疑给我们提供了一种积极的心态，帮助我们面对困难和压力。

第三段，教育的作用：

在我们小学生的心理健康成长过程中，我们感受到了教育的重要性。从课堂上的心理健康知识科普，到班主任的关怀与引导，再到学校举办的心理健康讲座和活动，学校为我们提供了一个良好的心理健康教育平台。这些教育措施不仅让我们了解了心理健康的重要性，还让我们学会了一些缓解压力和解决问题的方法。同时，学校还建立了心理健康辅导室，在我们面临心理问题时给予了及时的帮助和支持。

第四段，家庭的支持：

家庭是小学生心理健康成长过程中至关重要的一环。我们深刻感受到了父母对于我们心理健康的重视和关怀。父母不仅耐心倾听我们的话语，还给予了我们鼓励和肯定。同时，父母也为我们创造了一个舒适的家庭环境，给予了我们家庭的温暖和关爱。在我们遇到困难和挫折时，家人的支持是我们坚强的后盾。

第五段，未来展望：

回顾我们小学生心理健康心得体会的微博活动，我们希望这些心得和感受能够引起社会各界的关注和重视。我们希望学校能够进一步加强心理健康教育，为我们提供更多的机会和平台来学习和探索心理健康知识。我们也希望家庭能够更加重视我们的心理健康，关爱和支持我们的成长。最重要的是，我们希望社会能够关注小学生的心理健康问题，为我们创造一个更加健康、快乐的成长环境。

通过这次微博活动，我们小学生对心理健康有了更深刻的认识和理解。我们明白了心理健康是我们成长的基石，同样也是社会发展的重要组成部分。在接下来的日子里，我们将继续关注心理健康问题，努力提高我们的心理素质，为自己的未来打下坚实的基础。

小学心理健康课教案篇四

一、目的：

现实和未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。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高

的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

二、活动目标：

- 1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。
- 3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

三、活动准备：

- 1、心理小测试题。（抽奖纸条8张）
- 2、小花54朵（明天我提供）

四、活动过程：

a同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

b这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

小学心理健康课教案篇五

小学心理健康心得体会微博：

第一段：引入小学心理健康的重要性

在现代社会中，越来越多的人开始关注心理健康的重要性，并且将其纳入到教育体系中。小学阶段是培养孩子良好心理健康的关键时期，对于孩子的成长和发展有着至关重要的影响。通过微博的形式，我想分享一些我在小学心理健康方面的体会和心得，希望能够对更多的人有所帮助。

第二段：培养自信心的重要性

在小学阶段，培养孩子的自信心至关重要。自信心不仅可以帮助孩子面对各种挑战和困难，还能够让孩子更好地与他人沟通和交流。作为一名小学生，我从自己的经历中认识到，努力培养自信心是至关重要的。我通过参加各种活动和课堂表演，主动与同学交流和合作，逐渐建立了对自己的自信心。

第三段：合理调节情绪的重要性

小学生活中，情绪波动是常有的事情，而合理地调节情绪是保持心理健康的关键。在面对压力和挫折时，我学会了使用一些调节情绪的方法。例如，当我感到生气或者失落时，我会找一个安静的地方，深呼吸几下，让自己冷静下来，然后分析问题并积极解决。这样的方式让我更好地面对自己的情绪，并且防止情绪的负面影响。

第四段：与他人建立良好的关系

与他人建立良好的关系对于小学生的心理健康至关重要。在学校中，我学会了与同学和老师相处和合作。我意识到尊重他人，乐于助人以及分享的重要性。我会主动与同学们交流并提供帮助，同时也学会了接受别人的帮助和批评。良好的人际关系不仅能够让我在学习中获得更多的帮助，还让我身心愉悦，更加积极地面对生活的各种困难。

第五段：积极参与身心健康活动的意义

小学心理健康的建设需要积极参与各种身心健康活动。在学校中，我积极参加晨练和体育活动，保持良好的体魄，并且加入了一些社团和兴趣班，培养了自己的兴趣爱好。这些活动让我身心愉悦，也让我学到了更多关于身体和心理健康的知识。通过参与活动，我看到了生活的美好，更加坚定了保持心理健康的决心。

总结：小学心理健康是培养孩子良好心理发展的关键时期。通过培养自信心，合理调节情绪，与他人建立良好关系以及积极参与各种身心健康活动，我们可以更好地保持心理健康，并且能够更加愉快地成长和学习。我希望通过微博的方式，将这些心得和体会分享出去，让更多的人认识到小学心理健康的重要性，以及如何去培养和保持心理健康。让我们共同努力，为孩子们创造一个更美好的成长环境。

小学心理健康课教案篇六

- 1、认识什么是起青春期。
- 2、认识青春期的身体发生的变化及如何正确迎接青春期的到来。

认识青春期的身体发生的变化，正确迎接青春期的到来。

正确迎接青春期的到来。

一导入新课

二新授

1、讨论：

你们知道什么是青春期吗？

你身体的. 各个部位发生了什么变化?

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结:

- (1) 迅速长高。
- (2) 心肺功能明显增强。
- (3) 肌肉的发育十分迅速
- (4) 体重增加。
- (5) 神经兴奋性加强。

4、为了今后的强健的身体，我们现在该怎么做？

归纳:

- (1) 养成良好的习惯。
- (2) 加强营养、合理安排饮食。
- (3) 不吸烟，不喝酒。
- (4) 保持正确的坐、立、走姿势。
- (5) 加强体育锻炼。
- (6) 保护好嗓子，不大声喊叫。

小学心理健康课教案篇七

大中小学生活是人生最重要的阶段之一，而心理健康在这

个阶段尤为重要。在这个大中小学心理健康的主题下，我从自己的亲身经历中，总结了一些心得体会。首先，我们需要重视自己的情绪管理。其次，我们要学会与他人建立良好的人际关系。然后，我们要培养积极的心态，面对困难和挑战。最后，我们要学会正确处理压力和情绪释放。这些体会对于我们的心理健康至关重要。

首先，情绪管理对于我们的心理健康至关重要。大中小学生的生活中，我们会经历各种各样的情绪，如喜怒哀乐。但如果我们不能正确管理这些情绪，就会对我们的心理健康造成负面影响。我记得有一次，我因为考试成绩不理想而感到很沮丧。但我意识到，抱怨和沮丧并不能改变事实，只会让自己陷入消极的情绪中。于是我开始采取积极的行动，主动与老师请教学习方法。通过改变自己的态度，我最终提高了我的成绩，同时也增加了自己的自信心。

其次，良好的人际关系对于我们的心理健康非常重要。在大中小学时期，我们会与各种各样的人打交道，包括同学、老师和家人。与他人建立良好的人际关系对于我们的学术和人生发展至关重要。我曾经与一个同学有过矛盾，我们之间的关系变得很紧张。但后来我意识到，沟通和理解是解决问题的关键。我主动与他进行了对话，倾听了他的观点，表达了自己的感受。最终，我们和解了，建立了更好的关系。通过这次经历，我明白了良好的人际关系是相互沟通和理解的基础。

然后，积极的心态对于我们的心理健康有重要影响。在大中小学时期，我们会面临各种困难和挑战，如考试、竞赛和夜间作业。当我们遇到困难时，我们可以选择消极抱怨，或者选择积极面对。我曾经参加一个辩论比赛，我们的队伍连续输了好几场，这让我感到很失望。但我并没有放弃，反而更加努力了。我开始主动与队友合作、学习和提高自己。最终，我们赢得了比赛，这让我认识到，积极的心态是战胜困难的关键。

最后，正确处理压力和情绪释放对于我们的心理健康非常重要。在大中小学生活中，我们会面临各种各样的压力，如考试压力、家庭压力和同学之间的竞争压力。如果我们不能正确处理这些压力，会对我们的心理健康造成负面影响。我曾经遇到一个非常重要的考试，我感到非常紧张和压力很大。但我意识到，过度的压力和紧张并不能帮助我更好地学习。于是我开始采取放松的方法，如运动和读书。通过适当的放松和情绪释放，我能够更好地应对考试和压力，保持良好的心理健康。

综上所述，大中小学生活中的心理健康至关重要。通过情绪管理、良好的人际关系、积极的心态以及正确处理压力和情绪释放，我们可以更好地保持心理健康。希望我的这些心得体会能够对其他的学生有所帮助，让他们能够在大中小学生活中更好地面对挑战，并取得更好的发展。

小学心理健康课教案篇八

摘要：

小学生的心理健康教育，是学校素质教育的重要组成部分。随着社会经济的不断发展，文化观念的不断更新，网络游戏、影视影响、家庭教育以及各种不良的社会现象，正对身心不成熟的小学生心理健康产生了重要的影响。本文旨在从我国小学生心理健康教育的现状以及存在的问题入手，进一步探讨解决之道。

关键词：

小学生；心理健康教育；思考；现状；原因；措施

随着社会经济的不断发展，物质资源的极大丰富，以及目前文化的不断泛滥，对身心不成熟的小学生心理健康产生了重要的影响。因此，依据小学生身心发展的规律和特点，多渠道

道构建小学生心理健康教育网络，培养小学生良好的心理素质和道德品质，是学校需要探讨的一项十分重要的课题。

1、我国小学生心理健康教育的现状

1. 1国家和各地方政府从政策上体现了对小学生心理健康教育的重视。

中共中央国务院、教育部等部门曾多次下发关于加强小学生心理健康教育的政策文件，在文件中均指出要重视小学生的心理健康教育，明确要在中小学教育课程中加入心理健康教育课程，加大小学生心理健康教育的指导实施，制定了小学生心理健康教育工作的规划。从这些政策性的文件中可以看出，国家对小学生心理健康教育的重视。

1. 2学校、教师认识到了小学生心理健康教育的重要性。

目前，一些学校均开展了各种形式的心理健康教育，更多的学校是开设的心理健康活动课，举办心理健康专题讲座，建立心理咨询室，设立心理信箱，开通心理热线。笔者所在的吉林省长白山池北区第一小学校早在19xx年就开始了心理健康教育的积极探索，开设了每两周一节的心理健康教育课□20xx年配备了专门的心理咨询室。

1. 3小学生心理健康教育存在一定的不足

(1) 教育发展不平衡，形式化倾向严重。总体上来说，现在的心理健康教育还没有形成完整的体系，也没有统一的教学和评价标准，这对于加强小学生心理健康教育是不利的。另外，虽然有些学校设立了心理咨询室，开设了心理健康课，也配备了专职教师，但心理咨询室配置简单，课程被挤占，老师也未受过专业的心理培训教育。

(2) 片面化现象存在，学科化倾向严重。中小学心理健康教

育本应以“预防为主，治疗为辅”。然而，在现实中却是偏重心理咨询，轻视心理辅导，对象选择上更趋于学生，而忽略了教师、家长的心理健康。一些学校的心理健康课更多的是系统讲述心理学的基本概念和理论，更多的是传授心理学知识，而不是通过多种多样的途径来强化与学科教学的结合。

2、影响小学生心理健康发展的因素

根据对各类小学生心理健康问题案例的研究分析，影响小学生心理健康问题的因素主要归纳为以下几方面：

2. 1家庭因素：极端的家庭因素造成了小学生心理健康问题的严重，由于中国传统道德理念接受西方思想的冲击下，这导致国内离婚率逐年上升，家庭教育的缺失，对小学生心理健康造成了不良影响。另外，现在社会相当一部分学生又都是独生子女，在家娇生惯养，孩子在习惯养成、待人接物、基本的生活能力方面都很欠缺，任性、自私、自主能力差。

2. 2教育因素：目前很多小学校虽然在一定程度上加强了心理健康教育，但在很多方面还存在不足，主要集中在：师资力量有所欠缺，教育思想较为滞后，教师心理教育观念淡薄，学校领导重视不够，心理健康教育未形成系统化等等。学校教育的缺失使得学生缺乏心理保健知识，不能进行科学的预防，影响了学生的身心健康。

2. 3社会因素：社会因素包含的内容较多，如各种媒体的宣传，文化的传播和泛滥等等，这些不良的社会现象让思想不够成熟的小学生产生了不健康的心理。

3、加强小学生心理健康的措施

上述分析，小学生心理健康教育还存在着一定的问题，我们需要改变现有的教育方式，让小学生心理朝着健康的方向发展。由于小学生心理的可变性与可塑性特点，只要我们重视

引导，教师能够深入了解学生有的放矢，加强正确的引导和帮助，所谓的心理问题还是能够得以纠正与调整的。

3. 1学校要完善制度，确保学生心理健康教育的组织和实施。学校要组织实施心理健康教育工作，将心理健康教育纳入正常的学校教育教学计划之中，建立相应的监督机制，以确保心理健康教育的正常开展。同时，加强班主任心理健康教育的培训，使心理健康教育工作渗透在课堂教学之中，使之成为课堂教学必不可少的内容之一。另外，班主任要根据学生的' 年龄特点，生理心理发育规律，结合教育教学过程中发现的问题进行专题研究，以便对症下药，确保心理健康教育质量。

3. 2开设心理健康教育课程。学校根据学校的实际情况，每周安排一节心理健康教育课，由专职心理教师结合学生普遍存在的心理问题，开展预防与指导相结合的心理健康教育，根据不同年龄、不同年级、不同性别的学生的心里特点开展一些活动，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养他们良好的心理素质。同时，利用校园广播，橱窗宣传，专题讲座等方式加强心理健康教育的宣传，做好正面教育引导。

3. 3成立心理咨询室，做好学生心理问题的咨询与解答。学校要安排专门人员从事心理咨询工作，建立心理咨询室热线电话，固定qq信箱，通过谈话、聊天等方式对学生在生活、学习、成长过程中出现的心理问题给予指导。尤其是对有关学生实在难以启齿的问题，要利用书面的形式进行解答，耐心帮助学生排解心理困惑，缓解心理压力。，同时，建立学生心理健康档案，做好跟踪调查与教育。

3. 4开展一些丰富多彩的校园文艺体育活动，增强学生学习与生活的自信心。良好的集体活动富有教育力和感染力，可以使学生在参加过程中消除心理障碍，促进相互沟通，同时，这些活动也是老师发现问题，解决问题的好途径。

4、结语

综上所述，通过各种教育方法和教育手段的不断改善，小学生心理健康教育才能朝着健康，有效，全面，标准的方向发展，才能从根本上改变小学生心理健康教育存在的问题，提升小学生的心理健康指数。

参考文献：

[1] 张秀丽. 开展小学生心理健康教育的几点做法[J]. 甘肃教育, 20xx.

[3] 王朝晖. 对小学心理健康教育的几点思考[J]. 现代教育科学, 20xx.

[4] 郭宝晶, 曹锭. 关于对小学生心理健康教育的几点思考[J]. 新课程, 20xx.

作者:潘桂华单位:吉林省长白山池北区第一小学校