

# 五年级心理健康教育教案(优秀5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？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。

## 五年级心理健康教育教案篇一

教学目的：帮忙学生发现和认识自我生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学重点：使学生发现和认识自我生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学过程：

一、交待任务

二、新授部分

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看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一向吃到不能再吃为止，午时上学的路上开始胃疼，晚上回家发现仅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准备怎样改正

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，此刻发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时教师说：“同学们，教师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

- （1）小明这是一种什么坏习惯
- （2）不诚实、欺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）如果你有这其中的坏习惯，你打算怎样办

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。小立打开礼品盒，发现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) 如果你有打算怎样办

用刚才学习前两个资料的方法自学，小组讨论，派一人回答

4. 说说你或你发现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

1. 问：经过这节的学习，你懂得了什么

2. 师总结：

每个人都会不一样程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自我的不良习惯，并下决心纠正，就能不断提高，健康成长。

板书设计：

改改你的坏习惯

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](#)

## 五年级心理健康教育教案篇二

健康教育是学校教育中非常重要的一部分。作为一名五年级学生，我有幸参加了五年级的健康教育课程。通过这一段时间的学习和实践，我深刻地认识到了健康的重要性，并收获了许多知识和经验。下面，我将以五段式的形式分享我的心得体会。

### 一、身体是革命的本钱

首先，健康教育教会了我身体的重要性。在课堂上，我们学习了人体的结构和各个器官的功能，了解到了健康的身体对于我们的日常生活和学习有着重要的影响。身体是我们实现目标和梦想的根本基础，只有拥有健康的身体，才能有更好的发展和更高的成就。因此，我们要珍惜自己的身体，保养好它，让它更好地为我们服务。

### 二、饮食要健康

在健康教育课上，我们还学习了如何保持健康的饮食习惯。我们了解到了营养的来源和重要性，学会了合理搭配各种食物，保持一定的膳食结构。例如，我们应该多吃蔬菜和水果，少吃油腻的食物和零食。我们还学会了对食物进行正确的烹饪和保存，以避免吃到不新鲜或不卫生的食物。通过这些学习，我改变了自己的饮食习惯，让自己的身体更健康、更有活力。

### 三、锻炼身体

在健康教育课程中，我们学习到了锻炼身体的重要性。我们知道了锻炼可以增强身体的免疫力，预防一些常见的疾病。

我们还学会了通过适当的锻炼方式，加强自己的体质和体能。例如，我们可以每天早上晨练，或者选择一些自己喜欢的运动，如篮球、游泳、跑步等。通过锻炼，我们不仅可以保持好身材，还可以提升自己的心肺功能和身体协调能力。我在健康教育的启发下，开始了每天的晨练活动，感觉自己更加有活力和动力。

#### 四、保护眼睛

在现代社会，长时间使用电子产品成了很多学生的常态。我也曾经是其中的一员，但在健康教育的启示下，我开始更加重视保护眼睛了。我们学习到了正确使用电子产品的方法，比如控制使用时间、保持一定的距离和适当休息。我们还学会了做一些眼保健操，如远眺、眼球转动和揉眉等。通过这些方法，我发现自己的眼睛不再容易疲劳和干涩，而且视力也得到了一定的改善。

#### 五、心理健康同样重要

健康教育课还让我认识到心理健康同样重要。我们学习了如何正确处理自己的情绪和压力，如何建立良好的人际关系。我们还了解到了一些解压的方法，如看书、听音乐、运动等。通过这些学习，我学会了更好地控制自己的情绪，保持心情愉快和积极向上。我也会更加主动地与同学、老师和家人沟通，让自己在关系中更加健康、快乐。

总之，通过五年级的健康教育课程，我发现健康是我们生活中最重要的财富。它关系到我们的学习、工作和生活，是我们实现梦想和目标的重要基础。我将珍惜自己的身体，保养好它；保持健康的饮食习惯，锻炼身体，保护眼睛；同时，也要关注自己的心理健康，保持良好的心态。相信通过这些努力，我能够拥有一个更加健康、快乐的生活。

## 五年级心理健康教育教案篇三

近年来，人们对健康的重视程度越来越高。作为学生，我们也应该时刻关注自己的健康状况，通过学校的健康教育课程，我在五年级学到了许多有关健康的知识和方法。今天，我想与大家分享一下我在健康教育课上的心得体会。

首先，健康教育告诉了我什么是健康，并让我明白了保持健康的重要性。健康不仅指身体的健康，还包括心理的健康和社交的健康。在课堂上，老师与我们一起分析了健康的要素和影响健康的因素，让我更清楚地了解了保持健康的重要性。我知道，保持良好的饮食习惯、定期锻炼身体、保持良好的生活习惯等都可以让我们远离疾病，拥有健康的身体和积极的心态。

其次，健康教育还教会我一些有关健康问题的基本知识。比如，我们学习了如何预防传染病，课堂上老师详细讲解了正确洗手、打喷嚏挥手、不接触野生动物等预防传染病的方法。这些知识的学习让我懂得了如何保护自己的身体免受病菌的侵害。此外，我们还了解了一些常见的疾病，如流感、感冒和咳嗽，以及如何应对这些疾病。这些知识对我个人的身体状况和日常生活非常有帮助。

再次，健康教育还锻炼了我的危机意识和应急能力。在课堂上，老师经常组织我们进行模拟演习，学习如何在紧急情况下正确处理问题。比如，我们学习了地震和火灾的应急逃生方法，这让我知道在突发事件中如何保护自己的安全。通过这些练习，我对面对突发事件有了更强的应对能力，并知道如何保护自己的生命和财产安全。

最后，健康教育还教会了我一些有关心理健康的知识。学习过程中，老师告诉我们一些在遇到挫折、困难和压力时的积极应对方法。获得这些知识后，我开始学会自我调节情绪，保持心情愉快，遇到困难时也能坦然面对，不会轻易地放弃。

此外，我们还学习到了如何处理人际关系，学会尊重他人、关心他人、谅解他人，这些都是维护心理健康的重要方法。

总之，通过五年级的健康教育课程，我不仅了解到了健康的重要性，还学到了很多关于健康的知识和方法。我将会在日常生活中积极实践保持健康的方法，例如，合理膳食，多参加户外体育活动，定期体检等。我相信只要我们坚持这些健康的生活方式，就能享受到健康的身心和快乐的生活。

## 五年级心理健康教育教案篇四

教学目标：

- 1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。合理宣泄不良情绪，持续用心、向上的情绪状态。尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。
- 2、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，构成自我调适，自我控制的潜力，能够较理智地调控自己的情绪。
- 3、了解儿童时期易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。学会情绪调控的一些有效方法。

教学重点和难点：学会排解不良情，在自我喜怒哀乐时，不忘关心他人。

教学准备：

一些反映不一样情绪的图片。

教学过程：

一、暖身活动：（5分钟）

大风吹，小风吹，台风吹：活动程序：所有人围成一个圆圈，先由一人站在团体中说：“大风吹。”，旁人问：“吹什么？”，如果那人说：“吹穿红衣服的人。”，那么所有穿红衣服人就务必离开位子重新寻找位子。没有位子的人就站着站到中间继续进行活动。如果说：“小风吹。”就反着进行。如果说：“台风吹。”则所有人都需要离开位子重新寻找。

## 二、主题活动：（30—35分钟）

### （一）正常的情绪是人们心理活动的反应

导入：在我们的学习和生活中，有些事情会让我们产生高兴或不高兴的情绪，这些情绪正常吗它们会给我们带来多大的影响呢大家看图片想一想：

出示图片：小明和小红的情绪表现。

分小组合作讨论交流，最终抽代表汇报。

总结出：情绪与个人的态度是紧密相连的。

同样一件事，会因所持的人生态度不一样而有不一样的感受。要想用心地对待生活，就应改变自我的观念，使自我能够以乐观的态度去看待问题、思考问题。另外，生活的视角也需要调整。人的眼睛就像是一部摄像机，随时拍摄生活的各个场面，如果不调整“拍摄”的视角，总是悲观地盯着生活中的阴暗面，看不到光明的一面，就会感到烦躁、忧愁、焦虑，许多不良情绪就会产生。如果你能够关注生活中用心的、完美的一面，你就会从中体会到生活的完美，从而使你感受到生活的乐趣。乐观的生活态度也就会在潜移默化中构成。

### （三）排解不良情绪

（情景）：小明画画十分好，曾获得美术比赛一等奖，他是

班级的宣传委员。一天中午，他正在出版报，很多同学围观，不少同学赞叹，小明听后心里美滋滋的，脸上始终洋溢着微笑，画得更起劲。这时，小刚过来，对板报提出了一些批评，小明不高兴了，回头生气地看着小刚，小刚还在说，小明扔下粉笔，冲着小刚大声地说：“你行，我不干了。”剩下小刚和其他同学尴尬地站在那里。

总结：小学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化，“破涕为笑”之类的表现时常见到。

讨论：小学生情绪的特点会对我们产生那些不良影响？

多变的情绪，不能使我们专心做事；这不仅仅影响自我的精神状态，并且影响人际交往。甚至有些小学生不能摆脱情绪的干扰，凭着一时的冲动，做出一些违纪、违法的事情。所以，我们更就应对情绪进行调节。

此刻大家想想自我在日常生活中有没有过不良情绪发生过请举例说明。

活动：1、烦恼大本营

例：1、和朋友闹矛盾，他误会了我，我十分痛苦；

2、考试成绩不理想，感到悲哀；

3、教师表扬别人而自我不如别人，嫉妒他人；

4、父母、教师批评自我，情绪烦闷；

5、别人有好朋友，自我没有，感到郁闷；

6、别人在背后说自我坏话，心生怨恨；

7、上课回答问题出错，觉得自我好笨；

（给学生几分钟时间，让他们“倾诉”，同时我们教师可明白他们的真实心理）

## 2. 活动名称：烦恼大拍卖

师：一节课时间毕竟有限，这个“倾诉”的环节就先到此结束，如果大家还有什么要跟我说，能够写在本子上。

过程：分组竞赛。学生大胆发言，各抒己见，且言之有理

预设目的：

1、让学生理解我们儿童时期情绪的主要特点：学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化。

2、讲解在有不良情绪后的一些常用的调节方法：心理放松法(如深呼吸，笑乐放松法，肌肉放松法等)、注意力转移法、合理发泄法、理智控制法、升华法、心理换位法、自我激励瑜自我暗示等。

3、明白情绪是能够调节的，是能够控制的。

### （四）喜怒哀乐，不忘关心他人

创设情境，分析交流（课件展示）

教师提问：他们的情绪表达适宜吗？为什么？

小组讨论：

1、在你悲哀难过时，有没有人安慰过你？

2、你是否也很善解人意，照顾过别人的情绪？

3、在我们表达自我情绪时，怎样照顾别人的情绪，做一个善

解人意的人？

三、活动总结：这天我们共同探讨了关于情绪调节的话题，从活动中同学们明白了情绪是人们心理活动的反应，不正常的情绪会给自我带来不一样程度的影响，期望大家学会运用我们掌握的方法去排解这些不良的情绪，仅有这样你的生活才会永远充满阳光。

辅导推荐：1、正确认识地震等自然灾害。

2、学会调节这种恐慌情绪。

学生讨论：我们该如何克服这种恐慌情绪呢？

讲解方法：

第一步：把能引起你紧张、恐惧的各种场面，按由轻到重依次列成表（越具体、细节越好），分别抄到不一样的卡片上，把最不令你恐惧的场面放在最前面，把最令你恐惧的放在最终面，卡片按顺序依次排列好。

第二步：进行松弛训练。方法为坐在一个舒服的座位上，有规律地深呼吸，让全身放松。进入松弛状态后，拿出上述系列卡片的第一张，想像上头的情景，想像得越逼真、越鲜明越好。

第三步：如果你觉得有点不安、紧张和害怕，就停下来莫再想像，做深呼吸使自我再度松弛下来。完全松弛后，重新想像刚才失败的情景。若不安和紧张再次发生，就再停止后放松，如此反复，直至卡片上的情景不会再使你不安和紧张为止。

第四步：按同样方法继续下一个更使你恐惧的场面（下一张卡片）。注意，每进入下一张卡片的想像，都要以你在想像上一

张卡片时不再感到不安和紧张为标准，否则，不得进入下一个阶段。

第五步：当你想像最令你恐惧的场面也不感到脸红时，便可再按由轻至重的顺序进行现场锻炼，若在现场出现不安和紧张，亦同样让自我做深呼吸放松来对抗，直至不再恐惧、紧张为止。

学生按上述方法进行练习，直到感觉情绪舒畅为止。

## 五年级心理健康教育教案篇五

课题：

学习和休息

教学目标

- 1、学生了解学习和休息之间的关系。
- 2、学生明确应当怎样合理安排学习和休息的时间。
- 3、养成一个好的生活学习作息制度。

教学过程

一、导入新课

二、学习新课

2、读课文3-5小节，思考讨论。

3、让我们来想象一下，如果我们总在进行紧张的学习，是不是会有好的学习效果呢

- 4、谁来说一说你在生活中了解的有关同学的学习时间安排。
- 5、为了合理地安排学习和休息，我们应当注意哪些方面
- 7、补充知识：小学生一日学习时间的标准。

### 三、小结

在今后的日子里，让我们来比一比，看谁在这方面做得最好。

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](#)