2023年心理健康教案小学一年级看看我有多能干 一年级小学生心理健康教育教案(汇总6篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

心理健康教案小学一年级看看我有多能干篇一

帮忙学生了解自我的注意特点、培养自我的注意本事。学会调节和控制自我的注意力、提高注意的稳定性。

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的资料，为什么学习的效果不一样呢这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下头我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

(1)教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

(2)(分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注)

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳除了自我努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以教师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮忙学生归纳出以下几点：

a□要用眼，仔细看。

b□要用耳，仔细听。

c□要用脑，勤思考。

d□要动口，敢发言。

e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫

能够让同学们自我先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自我的注意力，注意力容易分散，经过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制本事差的特点，经过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时异常注意三点□a□坚持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育□b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的.文具，当自我注意力分散时，心理就要暗示自我，写出明显的警示语提醒自我□c□怎样调节自我的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳;当教师在抄板书的时候，我们能够放松一下;教师总结和归纳时，又要集中精力，把重

点记住。

心理健康教案小学一年级看看我有多能干篇二

不当“小皇帝”

克服任性

1、通过活动，帮助学生认清任性的坏处。

2、通过活动，引导学生自觉改掉任性的坏毛病。

认清任性的坏处。

改掉任性的坏毛病。

一、课前准备小品——任性的“小皇帝”

教师要事先挑选好六名学生，分别扮演不同的角色，同时指导学生进行排练（强调台词的语调和神态，注意形体动作以及道具的设计）。

1、教师课堂点题：同学们，任性是我们生活中常常会见到的，今天我们来讨论一下任性的问题，先请大家观看一个小品。

2、出示思考题：

（1）谁是任性的“小皇帝”。

（2）“小皇帝”有那些坏毛病。

（3）任性又有那些坏处。

3、提出观看要求：认真观看、积极思考，告诉学生这就是对同学的尊重。

二、讨论

1、讨论方法指导：讨论是一种非常重要的学习方法，也是人与人之间相互交流的重要手段，在讨论的过程中，要各抒己见，求同存异，要心平气和地发表自己的见解，虚心、仔细地听取别人的见解。

2、就以上问题分四人一组相互讨论。

3、根据小品内容，结合自身情况，讨论任性有那些坏毛病和坏处。

三、展开

1、自我测试，完成调查卷（要求认真、如实的填写，告诉学生诚实是一个人的美德）

2、找出克服任性的方法

3、针对调查卷所出现的`任性问题全班进行讨论交流。

四、小结

五、总结：

任性是一个大坏蛋，千万别和它做朋友。

心理健康教案小学一年级看看我有多能干篇三

1。了解待人宽容的重要性————能让自己和他人都感到快乐。

2。学习如何成为一个待人宽容的人。

小学生人际交往心理辅导。

心理小测试、看动画、即兴表演、分组讨论。

小学一年级学生。

根据问题设计情境的多媒体课件。

通过观看大家的动画情景剧、即兴表演和心理测试等诸多活动环节的设计，采用集体疏导的方法，让学生认识到宽容待人的重要性，并能在日常的学习和生活中学会宽容待人，能与同伴和睦相处。

一、在游戏中创设宽松、和谐的课堂气氛。

1、学生分六多花的形状入座。

2、师生做课前热身操。

师：孩子们，上课前先让我们来放松一下心情吧！咱们一起来做《猜拳小游戏》。

过渡：做完热身操心情轻松多了吧？（生：是的。）

3、揭题：孩子们，俗话说：“让人三分，容人之短”，可以避免许多不必要的争执。能化解许多矛盾，使自己成为一个受欢迎的人。那么为什么要宽厚待人，怎样学会宽容呢？今天老师就和大家一起寻找问题的答案。（板题：学会宽容）

二、在心理测试中认识自己的不足：

（1）孩子们，老师先给大家做个心理小游戏，让大家了解自己目前属于哪种心态的人。老师这儿共有13道题，每道题有“是”“否”两个答案，请大家仔细听题，如实答题，在自己认定的答案后面打“”，答“是”的得1分，答“否”的得0分。最后统计自己的得分。（出示测试题）

（2）出示分析结果。请大家对照看自己属于哪个分数段的人。参考分析结果。师相机给学生建议：

0————4分：心态很好，遇到任何人和事都能用自己的宽容心去面对。

师：这说明你是一个心胸宽广、海纳百川的人，所谓宰相肚里能撑船说的就是你了，老师希望你能继续发扬优点，做一个永远受他人欢迎的人。

5————7分：心态较好。虽然你偶尔也会因为他人的态度生气，但大多数情况下你还是能宽容别人。

师：在这老师给你的建议是，宽容别人就是解放自己，宽容是我们最高贵的精神，最完美的行为。只有宽容别人的人才能得到他人的宽容，希望你能像第一种心态的人学习，做一个受他人欢迎的人。

8————13分：说明你在平时的生活中还要加强自己的灵活性，多培养自己的宽容精神。

师：得分较高的孩子要注意了，说明你在平时的生活中不够宽容，容易计较自己的得失，老师建议你要尽量宽容别人，该放手时就放手，得饶人处且饶人，忍一时风平浪静，退一步海阔天空。学会宽容，世界会变得更加广阔，你的心灵会得到解放，才能让自己真正快乐起来。

三、观看动画情景剧，了解宽容的重要性。

过渡语：接下来，老师请大家看一段动画情景剧，看看这两个小朋友之间发生了什么事情？

生1：他们因为弄脏了本子而争吵起来。

生2：他们因为想报复差点打起来。

师：你们来猜猜接下来会发生什么事情？结局会怎样？你明白了什么？接着看。

生3：克莱蒂宽容了安利柯。

生2：他们又成为了好朋友。

师：是啊，比大海宽广的是天空，比天空更宽广的是人心。只有勇敢的人才懂得如何去宽容别人，正是因为克莱蒂的`宽容让他们能重归于好。宽容是多么重要啊！希望大家在平时的生活中也能想克莱蒂学习，做一个宽容的孩子。

四、在课中游戏中轻松心情。

（1）孩子们，咱们来玩个小游戏吧！集中你的注意力哦，读读这段绕口令，每当你读到“盆”字时，要以最快的速度用自己的右手抓住同桌的左手，还要防止自己的手被别人抓到。

（2）师：被抓到4次以上的孩子请举手。请被抓到次数多的孩子表演一个节目，让大家都来开心一下。

（学生可唱歌、跳舞、讲笑话）

五、敞开心扉，对同学说说自己的心里话。

过渡：通过刚才的动画情景剧我们知道了宽容他人自己能得到快乐，得到别人宽容的人会更加快乐。动画中的安利柯后来也向克莱蒂道了歉，他是这样说的：（出示课件：我明知你不是故意弄脏了我的本子，我却故意报复你，我太不宽容了，我向你道歉。）

（1）想一想：平时你有没有因为自己的不宽容与同学发生矛盾影响友情的？

（2）个人汇报：谁愿意来说一说？

（3）找到你的同学，把你最想说的话说给他听，并与他亲切握手或拥抱。（播放轻松的音乐）

师小结：看到你们跟自己的同学重归于好了，老师特别高兴。生活中难免有磕磕碰碰，只要我们都能以一颗宽容的心对待，就能让我们相处得更加快乐，友谊能更加长久。

六、辨析讨论：

师：那么在今后的生活中，遇到一下的情况，你会怎样去处理呢？

四人小组讨论：（课件出示）

1、当同学拿错了我的牛奶时，我会

2、当同学用错我的沐浴露或洗发水时，我会

3、当同学不小心弄坏我的文具盒时，我会

（学生自己选择分析，还可以说说其他的情况。）

七、活动结束，升华主题。

1、孩子们，通过这节心理健康活动课，你有什么收获？

生1：我知道以后对待同学要宽容。

生2：我明白了以后不要跟同学斤斤计较，要友好相处。

生3：我知道了最高贵的复仇是宽容。

2、师小结：听到你们发自内心的话语，老师非常感动，老师

相信大家一定会成为宽容的孩子。老师将你们的`这些收获编成了一首易诵易记的拍手歌，咱们一起来看看。（出示课件）

儿歌：

你拍一，我拍一，文明做人放第一。

你拍二，我拍二，宽容待人最可爱。

你拍三，我拍三，责已严来对人宽。

你拍四，我拍四，宽以待人严律己。

你拍五，我拍五，宽容令人最佩服。

你拍六，我拍六，该放手时就放手。

你拍七，我拍七，计较失友最可惜。

你拍八，我拍八，诚挚宽恕最伟大。

你拍九，我拍九，真诚待人友情久。

你拍十，我拍十，生活快乐最充实。

3、生齐唱拍手歌。

心理健康教案小学一年级看看我有多能干篇四

帮忙学生了解自我的注意特点、培养自我的注意本事。学会调节和控制自我的注意力、提高注意的稳定性。

（一）导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的资料，为

什么学习的效果不一样呢这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下头我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

（二）学礼貌理

（1）教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

（2）（分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注）

（三）学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳除了自我努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以教师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮忙学生归纳出以下几点：

a□要用眼，仔细看。

b□要用耳，仔细听。

c□要用脑，勤思考。

d□要动口，敢发言。

e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫

能够让同学们自我先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自我的注意力，注意力容易分散，经过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制本事差的特点，经过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时异常注意三点□a□坚持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育□b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自我注意力分散时，心理就要暗示自我，写出明显的警示语提醒自我□c□怎样调节自我的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当教师在抄板书的时候，我们能够放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

（四）总结全课

心理健康教案小学一年级看看我有多能干篇五

使用权学生装明确集中注意力、上课专心听讲，是获得良好的学习效果的必要条件。

学生：自己找到适宜的方法，积极主动地修正自己上课听讲时的不良行为。

一、导入

教师：同学们，今天老师给你们介绍一位同学，他的名字叫小林。小林和咱班的一些同学挺想像的，像在什么地方呢？听老师给你们讲讲小林在课上的表现，大家就知道了。

二、讲授新课

教师讲述“小林的故事”，分析不专心听讲对营的不利影响————————不可能有良好的学习效果，而做事专心致志则会让你干什么都会有很大收获。

教师：小林找到了自己的总是出在没有养成良好的学习习惯上，就想了一些办法帮助自己改掉坏毛病，还请爸爸、妈妈、老师监督自己。小林变得上课能专心总后讲了，学习成绩也提高了，其实，咱们班有一些同学在这方面一直都做得特别好。

三、课堂活动

1、调查和访问

教师：现在，请同学们先写下咱们班上课最专心的同学的名字，写几名都可以。

有的同学需要别人商量，可以讲座完再写。

你选出来的榜样一定都有让自己专心吸讲的秘诀，把他们的秘诀记下来。

2、画一画

教师：有的同学特别善于观察和描绘，现在，我请一名同学来画一画专心听讲和不专心听讲的同学是什么样的。

3、想一想

找到了原因，你再像小林一样给自己找一些解决办法，写下来，注意，自己要能做得到。

4、议一议

教师：现在，我们来开个小组讲座会，每个人都要发表意见，还要完成书上的填空作业。

每组选派的代表到讲台前简单介绍成果。

5、讲故事

教师：有一次，我做饭时，家里来了客人，客人到厨房跟我说话，我只顾回答他，结果把盐当做糖放到了菜里。那道菜做得很难吃，大家都只夹一口就不再碰了。这是我不专心的结果。你肯定也有由于不专心而导致出差错的事情，在小组中每个人都讲一个给其他人听听。

谁的故事最与众不同，每组派一名代表团到前面来讲给全班同学听。

6、投票选举

教师：谁是我们班上课最专心的呢？我们的来统计一下。（统计表每名同学提出的候选人的票数。）

把他们的名字填在花朵中，他们就是榜样。

要想让自己做得像他们一样好，你需要主动地去改变自己。成人们都有可以帮助你，可你需要别人提供什么样的帮助呢？写下来让大家知道。

四、对每个学生的听课状况做五级评定

目的是全面了解全班同学听课情况，并进一步掌握一些学生不专心听讲的原因，以便做到因材施教。

五、课堂小结并布置课后实践作业

教师：今天，我们分析了“上课要专心”的问题，要想让自己总集中注意力，课后训练可以帮助你。

心理健康教案小学一年级看看我有多能干篇六

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。

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。

1、心理小测试题。（抽奖纸条8张）

2、小花54朵（明天我提供）

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。