

2023年心理健康教育教案(实用9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。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

心理健康教育教案篇一

1、幼儿逐渐适应集体生活，乐意去幼儿园。

2、乐意和老师、小伙伴亲近，体会一起做游戏的快乐。

1、幼儿知道自己已经长大了，乐意去幼儿园和小朋友、老师们一起做游戏，学知识。

2、爱上幼儿园，每天都开开心心地来幼儿园。

1、布偶小鸭、用积木搭建的幼儿园大门。

2、布偶表演《开开心心上幼儿园》。

一、出示布偶，引起幼儿兴趣。

1、老师拿出布偶小鸭，请幼儿与小鸭打招呼。

2、教师表演《小鸭上幼儿园》。

二、幼儿长大了，要像小鸭子一样到幼儿园里学知识、学本领。

1、提问：

小鸭是如何上幼儿园的？

今天我们班的哪个小朋友向小鸭子一样开开心心地来幼儿园的？

2、总结：爸爸妈妈工作去了，小朋友也长大了，要开开心心的来幼儿园学知识。

3、学习儿歌《上幼儿园》。

心理健康, 幼儿园教案, 爸爸妈妈, 小朋友, 小伙伴

心理健康教育教案篇二

1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用，对盲人以及其他患有眼疾的人表现出初步的同情心。

2、学习正确的用眼常识，了解不良的用眼习惯对眼睛可能造成的损坏，养成爱护眼睛的良好习惯。

教学重点和难点：

1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用，学习正确的用眼常识。

2、了解不良的用眼习惯对眼睛的损坏，养成爱护眼睛的良好习惯。

德育目标：教育学生爱护眼睛，同情、帮助盲人及其他患有眼疾的人。

课前预备：请同学们课前向四周的人了解眼睛在他们生活中的重要作用。若家中有近视的人，观察近视给他们的生活带来的不便。教师课前预备社会为盲人提供的有关设施，如盲道、残疾人专用厕所等图片资料。

一、引入：

- 1、屏幕出示谜语：上边毛，下边毛，中间有颗小黑豆？有它可以看书报，有它可以看世界。师念生猜。谜底（眼睛）
- 2、教师提问：眼睛在人们的生活中有什么作用？请同学们结合自己的体会以及在家中的小调查在班内分组交流。各组选出代表汇报本组意见。
- 3、体验活动：每个学生用事先预备好的围巾蒙住眼睛。在老师发的脸形图片上画上眼睛、鼻子、嘴。然后打开围巾看看画的结果如何？找10位同学，两两一组，蒙上眼睛由不蒙眼睛的拉着他在教室里走一走，看看有何感受？其他同学蒙上眼睛在书包里找出一张纸写上自己的名字，看看结果如何？体验一下没有眼睛有什么不方便。全班举手交流一下自己的感受。
- 4、教师小结：眼睛在我们每个人生活中都非常重要。眼睛近视、受伤、或失明都会给我们的生活带来极大的不便。

二、新授：

- 1、师：同学们刚才已经体验到没有眼睛的不方便了。不过你们才体会了几分钟，却有一种人要一辈子体验眼睛看不见东西的痛苦。你们能猜出来他们是谁吗？（猜：盲人）
- 2、师：猜猜盲人没有眼睛是什么心情？你们能帮助他们吗？出示盲道，残疾人专用厕所、人民币上的图案等图片资料。（让学生同情盲人及眼部有疾病的人，并愿意帮助他们。）
- 3、出示课件动画：“眼睛的哭诉”学生观看动画后谈谈我们该怎样保护眼睛？
- 4、出示课件：“这样做对吗？”以小组为单位，边看课件，边试着研讨，什么光线、什么距离下看书，眼睛最舒适。（教师

可作一些错误的看书举动，请学生判定)

5、教师在学生充分研讨的基础上进行归纳，说明看书的正确方法。教儿歌：一尺一寸一拳远，不得驼背近视眼。

6、出示课件：“眼睛对我说”请学生根据课件所出图片，联系个人实际，以眼睛为主人公，对眼睛的主人说几句话，并演示如何改正坏毛病。

7、教师示范：(播放眼保健操音乐)全体学生做眼保健操。谈感受。

8、请学生看图片，讨论这样做，对眼睛会造成那些伤害?应该怎样做?

1、出示课件：“漂亮的风景”意在让学生感受眼睛可以看到如此漂亮的风景，也可以看到危险而躲开，从而保护自己。

2、屏幕出示护眼歌：

人体眼睛是件宝，

生活学习离不了，

保护视力我牢记，

眼镜不会把我找，

手不揉眼讲卫生，

红眼沙眼得不了。

3、宣传爱护眼睛及用眼卫生。

:眼睛是心灵的窗户，让我们从现在起养成爱护眼睛的好习惯，

让每一个人都有一双明亮的眼睛。

心理健康教育教案篇三

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。

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。

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。

提高自我理解，自我评价的水平，增强学生前进的信心。

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

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！

2、教师过渡语：有两位小朋友，一个叫“我能行”，还有一个叫“我不行”，我们一起来看看，他们是怎么样面对自己的成功与失败的。

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”。

我能行：我是一个能干的小朋友，我朗读课文可棒了，经常得到同学的称赞；我会帮爸爸妈妈做家务，我会照顾邻居家的小弟弟；我还是一个很喜欢旅游的人，爬山，游泳，样样都难不倒我。

我不行：可我什么都干不好，做事总不成功。写作业时，老是有错误；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

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。

2、小品表演。

小明真的是“我不行”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。

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,你会试着去

(2)上课了,你打瞌睡了,没把老师的话记住,下课了,你会试着去

(3)你写的字总得不到老师的小红花,你该

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。

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!

心理健康教育教案篇四

班会目的:

经过这次主题班会,使学生能够体谅父母,能缩短与父母的心理距离,学会如何与父母沟通,真正走近父母。

班会准备:

调查问卷、课件制作

开展方法：

讨论法，说说、议议。

班会程序：

一。课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二。根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三。出示一些图片，资料是

1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；

2、放学迟迟不愿回家，贪玩。

3、经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四。从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

心理健康教育教案篇五

1、出示放大的《小白鸽》章。

师：今天，我们来上一堂争章启动课，《小白鸽》章，大家看看，上面是什么图案？

生：小白鸽。

师：对！是一只展翅飞翔的小白鸽。小白鸽一身洁白，它最爱清洁，讲卫生，小朋友愿和它交朋友吗？（出示课题：“争做讲卫生的好儿童”）齐读。那么，争得小白鸽章要做到哪些目标呢？我们请白鸽姐姐来讲讲。

三位扮演白鸽的大姐姐跳着优美的舞姿在音乐的伴奏下上台了。

音乐停。

白鸽姐姐一：我是“四勤”小白鸽。小朋友，你们要和我交朋友，要做到：勤洗手剪指甲，勤洗头理发，勤洗澡换衣，勤刷牙漱口。（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐二：我是“四不”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：不喝生水，不吃不洁食物，不随地吐痰，不乱丢纸屑。（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐三：我是“护眼”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：读写姿势要正确，用眼卫生要注意，认真做好眼保

健操。（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

三只白鸽同挥手：小朋友们。愿和我们交朋友吗？

生：愿意。

白鸽：请你们快快行动。从今天起，只要认真学，我们相信你们一定能争得小白鸽章。（白鸽下）

师：“四勤”“四不”常牢记，用眼卫生要记住，眼保健操认真做，读写姿势要正确。这几项要求就是争得《小白鸽》章的要求。我们再来把达标要求齐读一遍。（生齐读）

师：接下来，我们一起来学习一首儿歌。

好孩子，讲卫生，

“四勤四不”要牢记。

每天带好小手帕，

读写姿势要正确，

用眼卫生要注意，

我们从小爱清洁，

身体健康乐哈哈，

乐哈哈！

小结：刚才的儿歌大家念得很好，其实，有些本领我们早在《小蜜蜂》自理章中就学会了，重要的是要把它们养成长久的习惯。老师祝愿大家都能尽快得到《小白鸽》章。

活动效果

通过本次活动，让学生懂得了讲卫生的重要，争做卫生清洁的好少年。同时，也了解了《小白鸽》章的达标要求，激发了学生争《小白鸽》章的兴趣。

心理健康教育教案篇六

- 1、了解到专心致志和三心二意地学习，效果是完全不同的。
- 2、了解自己在课堂学习中的听讲能力，掌握上课认真听讲的方法。

一、故事导入

- 1、师讲述弈秋教两名学生下棋，因学生的学习态度不同而产生的`不同学习效果的故事。
- 2、生说说从这个故事上获得了什么启发？（三心二意与专心致志的学习效果完全不同。）

二、测试与采访

- 1、请学生把教材第16页“活动坊”中的“测试课堂学习中的听讲能力”按要求选项，并总结得分。
- 2、小组内交流得分，并采访组内听讲能力强的同学，看看他们有什么妙方？
- 3、全班交流，小结出上课认真听讲的方法。

三、指导实践

- 1、学生根据上课认真听讲的方法，经过一周的训练，记录自

己课堂表现，了解自己在哪些方面取得了进步。

2、写写留言板，齐读：人人都有两只耳朵，就是让我们多听。专心听讲，学习效果就好。

4. 学当小管家

心理健康教育教案篇七

1、知道三月八日是妇女节，是妈妈、奶奶等妇女的节日。

一. 游戏：宝宝找妈妈——妈妈们戴上面具，孩子们分别去找自己的妈妈。

师：宝宝们，妈妈都戴上面具了，我们一起去找找自己的好妈妈，

找到了就请妈妈坐上你的小椅子。

二. 谈话：“妈妈（奶奶）真辛苦”

——请幼儿妈妈向幼儿介绍自己从早上起床到晚上睡觉这一天中自己所做的事情。重点说说在家忙许多家务，关心宝宝；在单位还有繁重的工作。

——幼儿互相说说自己妈妈或奶奶、外婆在家怎么关心自己的。

三. 幼儿表演环节

师：妈妈每天都这么辛苦，我们爱不爱妈妈？妈妈好不好？那现在我们

就一起唱首《世上只有妈妈好》的歌送给妈妈，祝妈妈节日

快乐！好不好？

四. 互动环节

(1) 击鼓传花

游戏规则：老师背对击鼓，当鼓声停止时，花球落在哪个小朋友手里，哪个小朋友就和妈妈表演一个节目。游戏反复进行。

(2) 小脚踩大脚

游戏规则：小朋友的脚穿上鞋套踩在妈妈的脚上，一步一步往前走，看哪一队先走到终点，先到终点的那一队为胜。游戏可反复进行。

(3) 踩气球

游戏规则：幼儿在脚上系两个气球，妈妈去踩其他幼儿的气球（一分钟），最后看谁剩下的气球多为胜利。

(4) “揪尾巴”

游戏规则：妈妈游戏规则游戏将自己的孩子背起来在保证自己孩子不从自己的背上掉下来的同时去揪别的家长的尾巴，揪掉尾巴的家长取消游戏资格。一次8组家庭参加逐渐淘汰。

(5) 妈妈找宝宝

师：一开始我们宝宝玩了找妈妈的游戏，宝宝们都很帮，一下子就找到了妈妈，那我们现在也考考妈妈，好不好？蒙住妈妈的眼睛，让妈妈来找我们好不好？但你们一定不可以有声音哦。

(6) 剥橘子、桂圆，用勺喂妈妈吃旺仔馒头

师：妈妈平时很辛苦，以前在家里，都是妈妈剥橘子给我们吃，现在我们长大了，会做很多事情了，今天让妈妈好好儿休息一下，我们自己来剥橘子给妈妈吃，好吗看一看，哪个宝宝最会剥橘子，剥的最快。

（7）赠送礼物妈妈

将自己画的，粘贴的，剪的等作品送给自己的妈妈，让她们看到自己的本领，认识到我们在长大。

五. 活动结束

师：今天我们宝宝和妈妈欢聚一堂共度妈妈的节日，开心吗？我们宝宝以后要做让妈妈天天开心的宝宝，最后我们在一起送妈妈一首《妈妈节》的儿歌，祝所有妈妈们青春永驻、幸福永存！

心理健康教育教案篇八

- 1、通过对学生特长的小结和肯定，以及同伴的积极评价，加强学生的自我认识，培养和增强学生的自信心。
- 2、消除自卑，同时也感受被同伴欣赏的快乐。

课件演示：一列火车徐徐开出，师谈话：今天，老师将带大家乘上火车到光明城去旅行，好不好？不过有个条件，先请大家学习案例、阅读[咨询台]，回答几个问题，只要开动了脑筋，就可以去旅行了。

- 1、学生自由阅读案例和[咨询台]，思考：
 - 1)、你对范军和高晶这两个人有什么看法？
 - 2)、你对范军的所思所想有什么看法？

老师小结：其实，我们每个人都有优点和缺点，重要的是我们应该怎样正确对待它们。可见正确认识自己对我们每个同学来说非常重要，今天，就让我们登上《欣赏自己》的列车，在旅行过程中学会欣赏自己吧！

一）、我的优势在那里

1、课件演示：火车来到第一站，站牌上一面写着“我的优势在那里”，一面出示测试表，让同学自我评评。

学生填后师作简单评析，让学生初步知道自己的优势在哪里。让他们大声说说自己的优势。

二）、别人眼中的我

1、课件演示：火车开到第二站，站牌一面写着“别人眼中的我”，一面是要求：找你的好朋友和他说说悄悄话，指出他的优点和不足。

2、班内交流，师问：你同意同学对你的评价吗？愿意说出来吗？并对敢于说出自己缺点的学生进行表扬。

3、小结后课件出示：别人的眼睛是镜子，有时比你自己更了解你。（齐读）

三）、讨论“有不如别人的地方怎么办？”

1、课件演示：火车开到第三站，站牌上写着“有不如别人的地方怎么办？”请同学谈谈自己的看法。

2、请同学介绍张海迪事迹，然后让同学谈体会。

3、课件出示几条“有不如别人的地方怎么办？”站长建议。

四）、涂涂我自己

1、课件演示：火车开到第四站，站牌一面写着“涂涂我自己”，另一面是要求：涂出一个真实的自己，并整理成档案卡。

2、如有学生愿意可让他们讲一讲自己的小档案和今后的打算。

3、课件出示：欣赏自己，迈向超越。（齐读）

五）、开展“欣赏自己”活动

课件演示：火车开到第五站，站牌写着：“看，我多棒！”欣赏自己活动正式开始然后由同学表演。

1、展示收集到的能体现同学某一方面特别出色的图片或材料（如作业、各类奖状、表扬稿、运动会上的英姿、爱心活动中的捐款等）。

2、每小组派代表展示才艺。（唱歌、舞蹈、器乐、书法、绘画等不必拘泥于形式，重在主动参与）

课件演示：火车来到光明城，（光明城光芒四射，象征着正确认识自我后，前途非常美好。）光明城的小朋友来迎接我们了，他们的欢迎横幅上写着“欣赏自己，消除自卑，战胜自我，迈向超越”

教师总结：光明城的小朋友讲得好，世界上没有一无是处的人，每个人都有自己独特的一面，有的同学能歌善舞；有的同学心灵手巧；有的同学充满爱心……善于发现自己和别人的“闪光点”，才能保持愉快、健康的心情；才能取长补短；才能发现人生是多么美好。

每个人的内在都有充沛的优势力量。你有比海伦凯勒更优越的条件，只要你相信自己，愿意积极发挥自己的优势力量，你也会像海伦凯勒那样精彩，你准备怎样对待自己的优势。

心理健康教育教案篇九

使学生认识嫉妒心理的表现以及产生的原因与危害，指导学生采取积极的态度和调节方式，克服嫉妒心，恢复心理平衡。懂得嫉妒心理对人对己的危害性，能区分识别嫉妒的行为表现，有意识地克服嫉妒心理。

(一) 导入

心理学中有一种不健康的心理现象，从古至今有这种心理现象的人，心理上都对自己产生不良的影响，请听下面的小故事。

(二) 讲授新课

(三) 活动区

1、请同学做个小测试，了解自己的心理状态。

a□组织学生自读自评。

b□从小测试中你知道了什么？

2、嫉妒是不健康的心理状态，请你选一选，把不良的情绪放入回收箱中。（可在词语上画*）。

3、实践园

a□怎样做才是最好呢？

请你动笔写一写，遇到下列情况你会怎样做？我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一个小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症下药。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

二、访谈及测试环节

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

拖延是古今中外都有的一一个问题。早在明代诗人钱鹤弹就有这样一首诗“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”，描写的就是拖延给人生带来的危害。网上也有一个非常著名的视频“拖延症之歌”唱出了拖延症患者的心声。今天我们就要在班里进行一个访谈，“说出你的拖延故事”，并请谈谈你觉得拖延的原因是什么？访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目

测试结束了，统计结果。

三、透过现象看本质——你为什么拖延辅导员主持：谢谢心理委员。通过科学的测试我们发现大多数同学都在5-11分，也就是中度拖延这个层次上。说明拖延确实是一个不容我们忽视的问题。拖延其实有很多危害，总结一下：1、外在后果，生活和学习受到影响。

2、内在后果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢?绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么?一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

四、怎么战胜拖延

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

2、正确的认识和利用时间

之一：练习判断时间提问：一分钟可以做什么

之二：学习利用零碎时间举例

之三：找出自己的最佳时间

之四：享受你的自由时间

3、学会“拒绝”和“接受”

之一：拒绝没有意义的事

之二：接受自己，接受别人的监督

五、公开承诺

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个承诺，请大家监督你是否能完成目标。

通过今天的课程，我们很好的认识了什么是拖延，分析了拖延的原因，分享了战胜拖延的一些办法，希望大家在课后能对照自己的生活，和我们生活中这个不太好的老朋友说再见。