

# 三年级心理健康教育教案(大全5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 三年级心理健康教育教案篇一

### 一、教学目的：

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自我的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个欢乐的小学生。

2、教育学生正确评价自我，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

### 二、教学准备

准备活动中所要用的各种情景问题。

### 三、教学过程

#### (一)导入

1、引言：我们每个人都有自我的情绪情感，遇到不一样的事，就会有不一样的感受，但我们要学会控制自我的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今日我们学习树立自信心，做情绪的主人。

#### (二)学习如何控制倾情绪

a□关成的学习成绩退步了，应当如何对待

b□小花是怎样对待跳绳失利的

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自我的不良情绪呢

a□宣泄法□b□转移法□c将心比心□d□挫折不必须都是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好为什么

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三) 学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡

生：过低估计自我、自卑心理作祟、怕自我笨手笨脚，被人笑话……

师：之后，丁丁怎样做的成功了没有

生：在龟爷爷的帮忙下，获得了成功；在龟爷爷的帮忙下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你明白丁丁是个什么样的孩子

生：有同情心，愿意帮忙别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理

生：在做事之前，就认为自我不行，是自卑的表现；之后他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应当克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四)总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自我，树立自信。

## 三年级心理健康教育教案篇二

活动目标：

1. 让学生们对心理健康有初步了解和认识；
2. 掌握一些培养心理健康的手段和方法；
3. 提高主动注重心理健康的进取性；
4. 确立自我心理保健的意识，到达一种健康的心理状态

活动过程：

(一)健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们明白“什么是健康吗标志是什么呢”如果你明白请举手。-----

——学生回答——大家说得很好。我那里有一个参考答案，请大家看一下。

下头我们来讨论几个问题：

1. 什么样的心理状态是不健康的
2. 那么不健康的心理状态又是怎样的呢说说你的看法，也能够举例子。

(二) 试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢

大家回答的很好。下头我们一齐看看

总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自我意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应本事。

总之：心理健康的人能充分发挥自我的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病
- 2、具有进取发展的心理状态

### (三) 下头是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常见的几种心理疾病——任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依靠、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

### (四) 我们应当如何远离这些心理疾病呢

最健康心里状态：进取乐观的心理状态。所以我们要坚持一颗积极向上的心

请同学们看下头一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎样能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自我的皮鞋，最终发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎样看待这个问题(思考片刻)。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自我的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原先认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《欢乐的城堡》，她从自我的牢房中望去，最终望到了自我的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么》一文中这样叙述：

如何做到呢他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在那里（他敲着自我的印堂），从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自我的感觉，觉得自我热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打赢了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不一样的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的职责、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

#### (五)结束语(评述)

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地明白你心中地每一个角落。甜蜜的梦啊，谁都不会错过。最终迎来今日这欢聚时刻。水千条山万座我们曾走过。每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。在阳光灿烂欢乐的日子里。我们手拉手啊想说的太多。星光撒满了所有的童年。风雨走遍了每一个角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。——阳光像渗透所有的语言。春天把友好的故事传送。同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。同一首歌。

## 三年级心理健康教育教案篇三

教育学生知道宽容是一种美德；遇事能宽容别人是一种高尚的行为；诚恳、友善、不计较小事、能体谅别人是宽容的表现；学会宽容有助于自己的身心健康。知道待人宽容是美德，是高尚的行为；遇事不斤斤计较，不做得理不让人的事，愿意成为一个宽容的人。

录音机、轻音乐录音带、配乐录音故事：“将相和”。春意盎然的风景画两幅(一幅上色，一幅不上色)。

### (一) 导入：播放轻音乐(两分钟)

教师：同学们听到轻音乐时，心里一定感到很舒服。如果你刚才遇到了不愉快的事情，听到这样的音乐，也会觉得不愉快减轻了一些。

### (二) 学文明理

教师：在集体生活中，有时会发生一些令人不愉快的事。有些不愉快的事，经常是因为同学之间的误会或不理解而造成的。发生这样的情况时，我们应该怎么样做呢？请同学们听一听在我国流传了千百年的`故事。播放：将相和的故事。教师：刚才的故事为什么能流传千百年，就是因为蔺相如的宽容大度和廉颇的知错就改。在今天的生活中我们的仍旧需要像他们这样做。请学生分析李明和张丽的行为，并讨论他们的做法对个人和集体有什么好处。

### (三) 活动明理

1、请同学们选择(学生用书中的活动1)(三分钟)

2、出示风景画，请学生做对比后引出xx和xx的优点。

## 三年级心理健康教育教案篇四

教育学生懂得什么是创造，创造并不高深莫测，是生活中无处不在的；激发学生的创造欲望与灵感。知道创造是一个人产生新思想、创造新事物的能力；知道学习中要有创造，这样才能使学习成为快乐的事；学习才能学得好，记得牢。

画好活动内容的圆形图，写上联想内容的纸条、录音机、轻音乐录音带。

### (一) 导入

(二) 学文明理：教师讲述课文中有关猴子的寓言故事。请学生们产一说：如果没有第一只走下树来的猴子，其他猴子能吃到美味的食物吗？(学生分组进行讨论后选出自己小组的代表发言)。教师：我们有今天的生活，都是因为人类的创造，我们的一切都离不开创造。那么创造是不是非常困难，只有天才才能进行创造呢？我们来听听同学讲的故事。(学生讲鲁班发明锯子的'故事)。教师：鲁班的故事一定对同学们有所启发。其实我们的生活周围就有创造。学习、活动、游戏中都会不创造。

### (三) 活动明理

1、做看谁画得最美的活动(时间三分钟)。教师：看到同学伞兵画，感到同学们都很聪明，每一张画都有不同，都有自己的创造。下面，小兔子遇到了危险，我们来帮助它渡过难关。

2、谁来帮助小兔子。(学生用书中的“动动脑”游戏)。(此活动需要学生通过讨论得出结论)。教师：小兔子脱离了危险，我们也来放松一下。(播放轻音乐)。

3、做拆字游戏(教师可以参照学生用书中的活动，也可以课前自己准备一些学生本学期所学过的汉字进行拆字游戏，既



训练学生创新思维，又能使学生感到学习中也有创造的乐趣。  
)

4、比一比，看谁最先填上数字(教师将课前准备好的画有六等分的圆形图挂在黑板上，并将1、2、3、4、8几个数字按顺时针方向填在图上)。教师：现在我们开展一个创造大比赛，看谁能想得多、想得好、想得妙。(教师将课前准备好的写有联想词语的字条张贴在黑板上，请学生进行联想。)

#### (四)总结全课

教师：今天我们做了一些游戏和活动，同学们知道了人的生活离不开创造，每一个人都有创造的能力，在学习中有创造，就可以使我们的学习充满了快乐。请同学们下课后将书上没有做过的游戏和活动做完，在做这些游戏和活动中，你会变得更聪明，也会使自己的创造力更强。(此课活动很多，教师在讲课前可以做出自己的选择。)

### 三年级心理健康教育教案篇五

诚信，是中华民族的传统美德。千百年来，它伴随着一代一代的中国人走过沧海桑田，经历雪霜磨砺，最终沉淀为民族的精髓。“人若无信，不知其可也。”诚信是做人的基本准则和起码的道德修养。为人以诚，待人以信，不可是人的内在品质和精神要求，也就应是社会的规范。诚信就像一个路标，它将一个人的人品、修养引入了纯洁的圣地。诚信体此刻点点滴滴的小事上，一份承诺，一份职责都是一种诚信。而作为我们小学生，我们讲诚信就是要说真话，求真知，做真人。如何做一个有诚信的人，这就要求我们在追寻人生梦想的道路踏实、一步一个脚印，在日常为人处世之中，真待人、严格自律。

2. 引导学生以别人为镜子进行自我鞭策、自我鼓励，到达完善自我、超越自我的目的。

3. 除了国家政治生活，诚信在人们的生活中有着更重要的作用。

4. 在法制社会里更讲究道德，没有诚信寸步难行。

5. 任何本领都不比良好的品格与态度更受人欢迎：生活是欺骗不了的，一个人要生活的光明磊落：天下没有一种广告，比诚实更能取的他人的相信。

1. 引导学生以别人为镜子进行自我鞭策、自我鼓励，到达完善自我、超越自我的目的。

2. 任何本领都不比良好的品格与态度更受人欢迎：生活是欺骗不了的，一个人要生活的光明磊落：天下没有一种广告，比诚实更能取的他人的相信。

一. 故事导入，揭开课题。

师：这天，教师先给你们看一个小故事。

（课件演示）在古时候的一天，曾子的妻子要上街去，她的孩子哭着叫着，也要跟着妈妈上街。妈妈骗孩子说：“你先回去，我上街回来杀猪给你吃吧。”妻子从街上回来，看见曾子正准备杀猪给孩子吃，妻子急忙阻止他：“怎样？你真的要杀猪给孩子吃吗？我原是说着哄哄孩子的。”曾子说：“我们怎样能够说谎话呢？”于是，他们就杀了那头猪。

小组讨论：

生：做人要有诚信。

师：那你们明白做人为什么必须要讲诚信呢？怎样样才能做一个诚信的人？那么，这天就让我们一起来学习《做一个有诚信的人》。

## （板书课题）《做一个有诚信的人》

评析：以生动的动画故事引入新课，激发了学生的学习兴趣 and 求知欲，调动了学生的学习主动性。学生通过观察生动搞笑的情境，并结合平时的认知，初步悟出做人要诚信的道理。

### 1. 联系实际，指导行动。

（1）议一议：实际生活中你遇到此类事情怎样办？（出示课件）

事例1：周兵和宋杰是好朋友，他们以前许诺，不管谁遇到困难，必须要互相帮忙。这天周兵想抄宋杰的作业，宋杰没同意，他生气的说：“这点忙都不帮，真不讲信用。”

讨论：你对这件事怎样看？

事例2：李三看见同学花钱大方，他很羡慕。有一天，他趁他的同桌不注意，便拿了同学的10元钱。张教师调查时，他怎样也不承认。之后，张教师说：“如果你信任我，就把真相告诉我，我保证不对任何人说。”听了张教师的话，他很快就把事情告诉了张教师。

讨论：你明白为什么吗？

学生交流并汇报：

给好朋友抄作业是一种不负职责的行为，是害了自我的好朋友，也是不诚信的一种表现；虽然李三拿其他同学钱是不对的，但他能够勇于承担自我的错误，其实是一种诚信的表现。

（学生们都互相讨论着自我的观点。）

师：大家都说得很好。那么怎样才能做到诚实守信呢？以上的事例要求我们，要养成诚信的优良品质，我们就应从小就

开始培养诚实守信的好品质，平时就要严格要求自我，做到表里如一，言而有信。

(2) . 说一说：你愿意和谁交朋友？（课件出示）

a□当面说好话，背后说坏话。

b□直言不讳，大胆说自我的看法。

c□没有把握不轻易答应，一旦答应就要尽力而为。

d□对别人的要求满口答应，但过后就忘，不能兑现。

生讨论地很激烈。

(3) . 师：夸一夸：我们周围哪些事例是属于诚实守信的？

（生讨论，并举例说明。）

## 二. 培养诚信观念，制作“诚信卡”

1. 教师引导：

2. 每个人分发一张白纸，要求学生在上头写上自我在生活中有关诚信的事例。

3. 写完后，要求学生叠好后交给教师。

评析：通过诚信卡，让学生明白自我就应做诚实守信的人，应鄙视虚假和不守信用的行为，对自我不诚实和不守信用的行为应感到不安和歉疚。

## 三. 挖掘诚信好处，激发学生做一个诚信的人

## （教师小结）

师：当代少年身系国家未来，肩负历史的使命。我们的国家能否发达，能否自立于世界民族之林，关键在于我们这一代有没有崇高的梦想，有没有有诚信。当我们扬起知识的风帆，荡起勤奋的双桨，就要启航向人生之海时，经验丰富的老船长告诉我们：“必须要用诚信去导航！”期望通过这节课，我们班的同学都能做到：守信如节，言而有信。同学们不仅仅对同学守信，对家长守信，对教师守信，也对自我守信！最终期望通过这次班会，同学们能自觉持续诚信的品质。

## 四．提出倡议，让世界充满诚信与爱

### 1．朗诵诚信诗歌：（生齐读）

#### 人生贵诚信

人生贵诚信，何必名与钱。

无视轻抛弃，何颜见苍天。

诚以信为本，信为诚之源。

投李报桃事，礼尚往来篇。

天下何其大，前路何其远。

无诚无信义，步履更维艰。

宁可为玉碎，不怜薄瓦全。

事落关键处，方才露真颜。

诚来春水近，信去秋叶残。

一夜好风入，无须带笑看。  
不怕路凄遥，燕至三月三。  
咆哮有大海，潮起潮落间。  
辗转几多日，月明十五圆。  
别物犹如此，世人何以堪。  
丈夫生天地，乘风破浪险。  
一言既出口，驷马难追还。  
苦痛不丧志，酒醉无失言。  
生死千钧重，诚信永作先。  
放眼苍茫路，身正气傲然。  
纵观天下记，诚地信为天。

## 2. 播放歌曲：《爱的奉献》

师：（号召大家）让我们人人都来讲诚信，“以诚实守信为荣，以见利忘义为耻”。相信只要人人都做到诚实守信，世界将变得更加完美！社会将变得更加和谐！

评析：诗歌和歌曲能让学生牢牢记住诚实守信是中华民族的传统美德，任何时候都应做到说话做事实实在在、表里如一。