

# 2023年五年级心理健康教案(模板8篇)

编写好二年级教案能够使教师更加有条理地进行教学活动。欢迎大家一起来看看这些精选的大班教案范文，相信对你的教学工作会有所启发和帮助。

## 五年级心理健康教案篇一

心理健康教案范文

教学目的：

通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

教学重难点：

使学生懂得同学之间如何相处，怎样处理矛盾，如何提升学生的交往能力。

教学过程：

一、谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往先来看情境表演：

二、通过故事讲道理

1、小故事《跳皮筋》（不嘲笑同学）

小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！“听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：”你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不合群，因为小芳嘲笑小英，她受不了

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气（生充分说）

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点，要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。

2、小故事《上课铃响了》（对待同学要宽容，犯错后要及时道歉）

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的.正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点

学会尊重，不欺小凌弱

学会宽容，不斤斤计较

学会理解，不撒娇任性

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理(出示)

三、联系自身，谈想法

(1)你的同桌要在桌子中间画一条”三八线“。

(2)考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3)夸夸你的同桌。

(4)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看（师读）相信你们一定能做到来，一起读：

同学之间：

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触？

四、反省自身行为，找到改正方向。

请你仔细阅读下面的问题，选择答案

(1)、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a□谈话解决b□找老师解决c□用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a□能谦让b□有时能做到c□不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗?

a□能b□有时能c□不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光?

a□愿意参加，并能为集体争光b□有时愿意参加c□不愿意参加

a□参加”学雷锋”活动b□和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗?

a□经常做b□有时做c□没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便?

a□能做到b□有时能做到c□做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗?

a□一定能b□有时能c□不能

五、出示《小学生的心理健康标准》

最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，

(1)具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识;

(2)能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静;

(3)能承受挫折;

(4)能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境;

- (5) 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (6) 具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7) 思维发展正常，并能激发创造力；
- (8) 有积极的人生态度道德观、价值和良好的行为规范

## 六、总结

### 教学反思

对社会有用的人。因此，我们要利用好一切机会对孩子进行心理健康教育，让他们能健康成长。

## 五年级心理健康教案篇二

现实和将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。假如没有较高的心理素养，就很难适应21世纪的剧烈竞争。现代社会的快速进步和进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。社会的进展变化对学校培育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，有猎取信息、加工信息和应用信息的力量，更要有安康的共性心理品质和良好的社会适应力量。

- 1、让同学们知道在学习和生活中经常会遇到挫折，人人都不行避开。
- 2、初步把握战胜挫折的方法，培育学生战胜挫折的力量。
- 3、每个人都应当以积极、安康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的士气和毅力战胜挫折，取得胜利。

1、心理小测试题（抽奖纸条8张）

2、小花 5 4朵（明天我供应）

### （一）欢乐的花儿

a□同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么奇妙，布满生气，布满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

b□这朵漂亮的小花就代表你自己，花是漂亮的，你同样是漂亮的。

人人都说生命如花，让我们来欣赏一下花开的情景。（放影像大屏幕上消失一朵、多朵开得绚烂无比的花）

教师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此漂亮。生命如花，你手中那朵漂亮的小花仿佛就是你自己。

### （二）心情变化

b□今日带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去摸，只能摸出一个，多则取消）大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。）

（体验心情：你想知道里面有什么礼物吗？“奇怪”的心情，焦急的心情

手伸进盒子之前“紧急”的心情，期盼的心情

手触摸到礼物时“怀疑、紧急或可怕”的心情，兴奋的心情

拿出礼物时“快乐或可怕”的心情，他们在取礼物的过程中，

体验到了各种心情，失落与喜悦，艳羨与懊丧，胜利与机遇)

### (三) 战胜挫折与困难

a□刚刚大家也知道得到礼品而快乐，没有得到而懊丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

b□格言“我觉得坦途在前，人又何必由于一点小障碍而不走路呢？鲁迅”故事1放影像（海伦姐姐）

## 五年级心理健康教案篇三

目标：

教师：同学们，你们有没有认真想过自己到底是怎样的人呢？自己有哪些优点和缺点呢？你们想不想了解自己是个什么样的人？我们通过这节课的学习，让大家了解自己，认识自我。

教师念一遍课文，然后请学生念一遍。最后教师讲解课文。

请你选择

教师将纸板挂在黑板上，板上有两道选择题：

i□当同学给你做出正确的评价时，你应该怎么办？

- 1、立刻行动起来，改正自己的缺点。
- 2、反正是老毛病，不改也过得去。
- 3、我的'优点比缺点多，自己很知足了。

请将你的选择填在()里。

ii□当同学给你提出不完全正确的评价时，你怎么办？

- 1、把不满的话憋在心里。
- 2、想方设法为自己的缺点辩解。
- 3、与同学进行心灵交流，坦诚相待。

请你将你的选择填在()中。

e)采花游戏

a)演讲比赛

教师将演讲题目写在黑板上：认识我自己，并向同学宣读演讲要求。

目的是了解学生对本节课知识的掌握和运用情况。

b)老师教你认识自己

教师在教室前的屏幕上呈现“背景知识”中提到认识自己的六种方法。

i□照镜子

ii□反省自己

iii□参加课外活动iv□听取别人的评价

v□敢于同他人竞争

vi□从心理咨询和书本中认识自己

教师：老师念一遍，请一位同学念一遍，然后全班齐读一遍。

目的是让学生掌握认识自己的方法。

## 五年级心理健康教案篇四

帮助学生了解兴趣是学习的动力，引导学生在学习、生活中培养广泛的兴趣。

字谜答案扇形的小苹果找座位图四组数学口算机录音机配乐录音带

### 1. 导入

教师：今天我们先来听一段录音故事。（播放麦克斯韦小时候的故事配乐录音）

### 2. 学文明理

提问：谁来说说小小的麦克斯韦为什么喜欢提出许多问题？/

（学回答后教师小结）

教师：同学们说得很好，麦克斯韦对什么事情都好奇，都想知道究竟，这是一种学习的兴趣。正是因为有了这种学习的兴趣，麦克斯韦最后成为了英国著名的科学家。

许多有成就的人，他们从小对自己身边的事物有极大的兴趣。衣同学们看看书上还为我们介绍了其他的人。

（学生自己阅读课文中有关达尔文及严文井的故事）

教师：听了刚才的故事，看了书中的课文，请同学们说说看书的想法。（学生自由发言）

### 3. 活动明理

(1) 请同学们分组说说自己的兴趣是什么？说完后再选一名代表给全班同学说说你们组的发言情况。

#### (2) 做个放松小游戏

出示课前准备好的字谜条幅粘贴在黑板上，请学生猜。将学生猜中的答案随时粘贴在字谜的旁边，并为猜中答案的学生发一颗智慧星。

#### (3) 谁来帮助苹果娃娃

分别将扇形的填字游戏及写有“青、晴”等文字的苹果贴在黑板上，谁给苹果娃娃找到座位，就请谁把苹果娃娃带到他的座位上。

#### (4) 开个小擂台赛

分别出示口算比赛题，每次两名同学比赛，看谁能当擂主，教师为擂主颁发证书。

(5) 想想自己最感兴趣的课有哪些？把它填在书中的表格中，填写完后再想一想自己为什么会喜欢这些课？对自己不喜欢的课，想个办法使自己对这样的课有兴趣。最好能将这个办法写在表格后面。

### 4. 总结全课

同学们喜欢今天的学习吗？大家的回答和笑脸告诉了老师。你们很喜欢这样的学习。其实我们的学习都能像今天的学习这样使你有兴趣。请同学们回家后问问自己的家长，他们的学

习兴趣，并请你的家长和你一起动脑筋，找一找培养学习兴趣的好方法。

## 五年级心理健康教案篇五

### 一、活动目标：

- 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。

### 二、活动重难点：

- 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。

### 三、活动准备：

- 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》。

### 四、活动过程：

#### 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》。

## 五年级心理健康教案篇六

1、让学生了解自己的观察能力。

2、通过观察训练，提高学生的观察能力。

[活动准备]

1、准备若干盒印泥

2、准备活动用图片。

3、准备一首小诗歌。

活动过程

一、引题

《西游记》里的美猴王孙悟空有一双火眼金睛，什么都瞒不过它的双眼。当然，那是神话。但是一个人的眼力却是可以锻炼出来的，眼力好，就是我们平常说的观察能力强，也就是看得清晰，看得准确，看得细致，看得完整。今天，我们就通过游戏来练练自己的观察力。

以孩子喜欢的人物——孙悟空，谈话引入，能激发学生学习的兴趣

## 二、活动（一）游戏

游戏方式：

准备一只印泥盒，学生每组也准备一只印泥盒，然后要求同学们注意观察教师的一举一动并尽量进行模仿，看谁模仿得最正确。

教师用食指蘸上印泥给学生看一下，然后快速把中指按在脸上，要求学生也照着教师的样子去做。当学生们把手指按在脸上后，教师又低下头快速重复了三次上述的动作。学生模仿。（这时很多学生的脸上出现了红印泥）

小结：

老师在按脸的时候，以将有印泥的食指换成了干净的中指。脸上按上红印的同学正是由于观察不细致，只注意到老师按脸的大动作，而没有看到换指的小动作。有些同学途中发现，为时以晚，脸上已经按上红印了，而脸上没有按红印的同学观察就比较细致。他们不仅认真看，而且注意到了老师的每一个细小动作。这才是正确的观察方法。

此活动的目的是测测学生的观察能力

通过游戏，

脸上一点印泥也没有的学生说明观察最细致，脸上按了红指印的学生说明观察就不够细致了。

## 三、活动（二）看图，出示奇怪的公鸡图

1、先不同别人商量，想想图上画的是什么？把答案写在括号

里

2、再仔细看看，这幅图有那几种动物组成。答案（）

3、跟同伴交流，你的答案对不对，对了几个？

4、与同伴交流得高分的原因：

a□因为看的时候能按一定的顺序。

b□因为看的时候能集中注意力。

c□因为看的时候比较仔细。

d□因为看的时候能展开合理的想象。

通过看图，再测学生的观察力。同时让学生明白：提高观察能力，观察时要集中注意力，并能按一定的顺序进行认真仔细的观察。

#### 四、活动（三）观察力训练

##### 1、观察细致性训练

（1）说出下面图画画的是什么？各处于什么状态？

指名说

（2）说出下面各图中少了什么东西，并把缺少的部分画出来。

填表：在两分钟内，我画出了幅图中缺少的部分。

其中画对了幅，画错了幅。

奖励：教师给全对的同学戴上“红”帽子，称他们为“火眼

金睛”。

小结：戴上小“红”帽的同学观察最细致。

## 2、观察概括性训练

(1)把下面两幅画的内容用一个成语写下来。

你写对了吗?(学生把写好的成语举起，让教师检查)。

奖励：教师给写对的学生戴上“小奖牌”。

(2)把下面三幅画的内容用一个成语说出来。

你说对了吗?说对了请你也戴上“小奖牌”。

小结：戴上“小奖牌”的同学能把观察到的东西概括出来，真能干!

## 3、顺序性观察训练

(1)今天是安安的生日。她请了英英、美丽、小凤和贝贝来她家吃蛋糕。她们都来了，4个人的脚印清清楚楚的印在地上。请您当一回侦探，通过观察地上的脚印，弄清4个人到达安安家的先后顺序。

填表：先来到安安家的是、接着、然后是、最后是。

你填对了吗?

奖励：教师给填对的同学奖励一面“小红旗”。

(2)下面四幅画的顺序标号不对，请你仔细观察一下，重新排列它们的顺序。

正确的排序是：

你排对了吗？排对了请你也拿出一面“小红旗”。

提高要求：

重排后，根据图中内容说一个小故事。

小结：拿到小红旗的同学，你们观察时都能按一定

## 五年级心理健康教案篇七

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：

### （一）快乐的花儿

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。  
（放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花）

老师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

### （二）心情变化

今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去摸，只能摸出一个，多则取消）大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。）

### （三）战胜挫折与困难

a□刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

b□格言“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？鲁迅”故事1放影像（海伦姐姐）

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢？请同学举手回答。

名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言

## 五、总结

老师讲：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！勇敢面对生活，有你、有我、有他，让我们共同面对。不经历风雨哪里才能见到彩虹呢。

## 五年级心理健康教案篇八

设计意图：

《幼儿园教育指导纲要》在语言领域中提出：“发展幼儿语言的关键是创设一个能使他们想说、敢说、喜欢说、有机会说并能得到积极应答的环境”以及要“鼓励幼儿大胆、清楚地表达自己的想法和感受，发展幼儿语言表达能力和思维能力。”活动的目标是教学活动的起点和归宿，对活动起着导向作用。我设计的本次语言课《我会夸》，旨在让幼儿发现自己和别人身上的优点，做到互相欣赏。活动的落脚点就是幼儿语言能力的培养，能大胆用较完整的语言清楚地描述自己和别人的优点。

活动目标：

- 1、乐于发现自己和别人身上的优点，做到互相欣赏。
- 2、尝试用合适的语言夸夸自己和别人。

3、能大胆用语言描述自己和别人的优点。

活动准备：课件《夸自己》。

活动过程：

### （一）故事《夸自己》

1、师：“小朋友们好，今天老师带来了一个故事，请小朋友仔细听。（看课件）

2、师：“它们在干什么呀？”（夸自己）“它们夸自己时还说了什么？”（夸自己的时候取笑别人。）“你们觉得这样好吗？为什么？”

3、教师小结：对啊，我们每个人都有优点和缺点，夸自己的优点是对的，但是夸自己的时候，一定也要看到别人的优点，夸夸别人，可不能取笑别人。

### （二）改编故事《我会夸》

2、幼儿依次夸夸猴子、狗熊、大象、蚂蚁。

我们怎么帮它们呢？对，我们要知道小动物们的优点，才能帮助它们。幼儿说老师小结（猴子：机灵、聪明、灵活；狗熊：力气大、憨厚、可爱；大象：力气大，鼻子长能搬东西，会吸水；蚂蚁：团结、守纪律、有秩序、勤劳、会合作）。

3、根据课件，改编故事师：我帮小猴想了一句：“我是小猴，我会爬树，我很能干，狗熊力气大，会搬木头，他也很能干！”小朋友们改编故事。

### （三）夸夸自己和别人

1、游戏《迷迷转》请幼儿从长相、着装、性格、能力等方面

夸夸自己和别人。

长相：可爱、漂亮、帅 着装：神气、讲卫生、漂亮 性格：开朗、活泼、大方 能力：能干、棒

2、分组夸：四人一组，请每个幼儿夸夸自己能干的地方，再推选一名小组长来夸自己小组的成员。

（四）结束部分：

师：“小朋友们，你们真棒，能发现这么多自己和别人的优点，真是棒，请你们回家后再去发现自己和身边亲人身上的优点，夸夸他们！”