

# 2023年广州四年级小学心理健康教案(实用8篇)

教案的改进需要不断总结教学经验，根据实际情况进行调整和优化。通过观摩一年级教案范文，我们可以找到更多的教学灵感和方法。

## 广州四年级小学心理健康教案篇一

1、引导学生认识不良情绪会给人带来的消极影响。

2、帮助学生学会控制不良情绪的策略，拥有积极健康的心理状态和情绪。

1、教师了解学生存在的经常性的不良情绪及调节这些情绪的方法。

2、确定主持人和小演员，指导排练小品。

1、小主持人上台绘声绘色地讲述小故事(见《学生活动手册》第25页)。

2、听完故事，同学们思考：为什么东东答不出教师的提问？

3、大家交流意见后，教师概括：是啊，我们每个人内心的情绪都是训练自己成为勇敢的水手，才能避开不良情绪的浪头袭击，顺利到达成功的彼岸。

4、教师引导：请想一想还有哪些情绪可能会影响我们的生活、学习，甚至人际关系呢？

5、学生小组讨论，全班交流。

1、小主持人过渡语：同学们，我们都渴望拥有良好的情绪，因为良好的情绪对于我们的成长和发展都有着至关重要的作用。那么我们的情绪是否积极、健康呢？请看《学生活动手册》第26页测试题，要求同学们据实填写。填写完毕后，自测。

2、教师了解全班学生的自测结果，引导：我们今天的活动目标是让每一个都学会控制和调节自己的不良情绪，真正成为自己情绪的主人。

1、看小品，并讨论：此时，明敏心里到底是怎样想的？她该怎样做？（小品内容见《学生活动手册》第27页）。

2、师：看到明敏这样伤心难过，老师真想帮帮她，让我们去试一试吧！（老师走上前，在明敏耳边轻轻说了几句话，明敏破涕为笑，并拿出揉皱的试卷仔细修改起来。）

猜一猜：老师对明敏说了什么？

3、引导交流，注意辨析学生的想法是否合情合理。

4、教师点拨：有时候，我们只要适当鼓励自己，增强自信，并以更严格的要求自律，那么很多情况下产生的不良情绪将会得到控制。

1、鼓励大家开动脑筋，试着将《学生活动手册》第28页中罗列的不良心情和调节方式用直线连起来。

2、学生交流后，教师概括：同学们，只要有克服不良情绪的信念并及时鼓励自己，努力严格要求自己，你就能真正成为自己情绪的主人。

## 广州四年级小学心理健康教案篇二

帮助学生明确学习目的，懂得“天才出于勤奋”的道理。

同学们，我们班在校内外举办的各种比赛中有哪些同学获过奖？介绍给大家，说说你们的感受，你们认为他们取得成绩的原因是什么？是天分吗？（讨论）

出示课题：“天才出于勤奋”。

- 1、 你的学习状况，谈谈你认为学习是苦还是乐？
- 2、 你认为学习好坏与什么因素有关？
- 3、 你知道爱因斯坦（达尔文、童第周等）的故事吗？你认为他们是天才吗？为什么？
- 4、 小组活动

a□ 听“方仲永的故事”。

b□ 你认为小仲永是天才吗？你知道后来怎样吗？你认为他没有成才的原因是什么？

建议利用班活动时间召开“名人故事会”，介绍他们的成才之路。

通过今天这节课，我们认识了许多名人，知道了他们在成才路上付出的艰辛，使我们懂得了天才出于勤奋的道理。正像鲁迅先生说的那样：“我哪有什么天才，我是把别人喝咖啡的工夫，都用在了学习上。”祝愿同学们在成才的道路上不断努力，取得成功。

## 广州四年级小学心理健康教案篇三

让学生在活动中体会到学习的快乐，激发学生的`学习兴趣。

游戏，情景

活动时间

一课时

活动过程

一、教师导言：

通过几周的学习，你学会了哪些本领？你的心情怎样？

1、先请几位组长上台讲述。如：

(1)我会写“爸爸”和“妈妈”了(在黑板上展示)。

(2)我能看书了(把看过的故事、儿歌讲出来)。

(3)我会做广播操了(做一做)。

(4)我会唱歌啦！

3、设置“你知多少”竞赛题，放出优美的音乐，让学生在音乐中，回答出题目，充分体会学习成功的甘甜。

二、读一读：儿歌——学习最快乐

早晨太阳东边起，背起书包上学去。

今天老师教我1+1，明天老师教我a□b□c□

唱歌、跳舞、学画画，会写字来会做题。

从小想当科学家，从小我就爱学习。

学到知识和文化，明白许多怪问题。

爸爸妈妈来夸我，爷爷奶奶笑眯眯。

如果有人来问我，什么使你最快乐？

我就骄傲地告诉他，最快乐的是学习。

三、想一想：

1、学习的快乐在哪里？

2、既然学习是快乐的，你应该怎样对待学习？

四、送你几句话：

1、学习是辛苦，可也带来不少愉快。

2、学习可以给人带来愉快和成功的喜悦。

五、总结：

学习是一项很有趣的活动，你越是学习认真、努力，学习越有趣。如果你不信，就试试看吧！

## 广州四年级小学心理健康教案篇四

1、认识什么是起青春期。

2、认识青春期的身体发生的变化及如何正确迎接青春期的到来。 教学重点：认识青春期的身体发生的变化，正确迎接青春期的到来。

教学难点正确迎接青春期的到来。

一导入新课

## 二新授

### 1、讨论：

你们知道什么是青春期吗？

你身体的各个部位发生了什么变化？

### 2、师针对学生的发言小结

### 3、课堂总结：

- (1)、迅速长高。
- (2)、心肺功能明显增强。
- (3)、肌肉的发育十分迅速
- (4)、体重增加。
- (5)、神经兴奋性加强。

### 4、为了今后的强健的身体，我们现在该怎么做？

### 归纳：

- (1)、养成良好的习惯。
- (2)、加强营养、合理安排饮食。
- (3)、不吸烟，不喝酒。
- (4)、保持正确的坐、立、走姿势。
- (5)、加强体育锻炼。

(6)、保护好嗓子，不大声喊叫。

## 广州四年级小学心理健康教案篇五

五年级的男生女生，随着生理和心理的发展，逐渐进入了“异性疏远期”，这是一个孩子们成长过程中的过渡阶段。如何帮助孩子们自然地度过这一“不自然”的交往期，使男生女生能了解彼此的共性和差异，用接纳、理解的态度去化解与异性交往中的矛盾和烦恼，用欣赏、学习的态度与异性和谐相处、感受友好相处的乐趣，是本课设计的主要意图。

3. 正视心理差异，积极面对，学会和谐相处，共同营造愉快的学习和生活氛围。

让学生意识到男女性别的不同，存在不同的差异。

学习如何与异性同学沟通，掌握男女生交往的恰当方式。

五年级学生

教学幻灯片、情景剧、背景音乐

### (一) 课题引入

1、魔力画板：小力有一个好朋友叫小强，小欣有一个好朋友叫小美。你猜猜他们分别长什么样？请你给他们画个像。

小强小美

2、思考交流：你画的小强是男孩还是女孩？小美呢？他们有哪些不一样的地方？

3、出示课题《男生女生》

## （二）思考交流

- 1、现实思考：男生和女生，在不一样的外表下面，是否还有不一样的做事方法？
- 2、心灵交流：敞开心扉，倾听对方心声。

## （三）趣味游戏

猜猜这是谁？请你猜猜看，下面这些事情说的是小力还是小欣，可要有理由哦。

## （四）思考交流

- 1、现实思考：男生和女生，在不一样的做事方法背后，是否是不一样的喜好和想法？
- 2、心灵交流：敞开心扉，倾听对方心声。

## （五）心灵剧场

观看情景剧：《一块橡皮》

- 2、交流：敞开心扉，倾听对方心声。

## （六）掌握技巧

- 1、欣赏小诗：

假如我们的. 班级

只有男生而没有女生

你是否觉得



是一种缺少的完整

假如我们的班级

只有女生而没有男生

你是否发现

缺少了更加丰富的生命

男生和女生

组成了一个完美的整体在这样的整体里

相互理解相互尊重共同营造激情盎然的春意

男生和女生

相互帮助共同向前

用女生的花红和男生叶绿

尽情装点出

生命之树的勃勃生机

2、思考：日常生活中，男生希望女生怎样对待他？女生又对男生有什么要求呢？

如何与男/女生打交道？平时，我可以怎样做？

3、交流：

（七）总结升华

男女生的友谊非常珍贵，也非常脆弱，需要我们用理解和尊重去呵护。男女生之间的交往，使我们的人际关系更完善、使我们更自信、自强、自爱。让我们珍惜宝贵的学习时光，相互关爱，取长补短、相互激励，携手共进！让友谊天长地久！

大家手拉手共唱同一首歌《友谊地久天长》。

## 广州四年级小学心理健康教案篇六

- 1、了解学生实际的自尊程度。
- 2、引导学生认识自尊心过强或自尊心过弱可能带来的危害。
- 3、引导学生进一步调节自己的自尊水平，使其恰如其分，

1、准备小故事、小品。

2、教师通过个别谈话了解学生的自新程度。

3、收集关于“谈自尊心”的名人名言。

1、听故事：《可怜的小乌鸦》。

2、启发讨论：蝙蝠为什么摇摇头飞走了？

3、教师点拨：在生活中，每个人要真正地认识自己，既不可处处以自我为中心，即自尊心过强；又不可认为自己处处不如别人，即自卑感过重。如果存在自尊心过强或过弱，都对你的成长不利。今天我们就和大家一起来摆好自尊的天平。

1、你认识自己的自尊程度吗？请同学们完成小测验（测验题见《学生活动手册》第5-6页）。

- 2、同桌互相说说自我测评的根据，并举出一些生活中的例子。
- 3、教师点拨：看来，我们每个人的自尊程度同他的生活是密切相关的。

- 1、观看表演。

小品内容：见《学生活动手册》第6-7页《军军和龙龙》。

- 3、教师归纳：我们要保持一定的自尊心，但不能过分自信，强调只有自己；也不能自卑自轻，一点自尊心也没有。

今天请同学们结合自己的实际情况给自己开张小药方。

- 1、独立开处方(见《学生活动手册》第9页)

- 2、小组交流处方并讨论：保持自尊心平衡的关键是什么？

现在的社会竞争什么激烈，我们要学会调节自己的自尊心，一方面要保证自己积极向上，在人与人的竞争中充满自信，即使失败了，也要树立自我尊重的好形象，继续向前冲刺；另一方面也要保持虚心态度，不可盛气凌人，不要以自我为中心，这样的人才有可能获得更多的成功！

## 广州四年级小学心理健康教案篇七

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

事先挑选一名高一点的男同学扮演乌龟爷爷，另外选好扮演乌龟丁丁、小伙伴儿的同学各一名，旁白一名。

(一) 导入

同学们，在学习生活中，我们常会遇到这样的状况：有的同学对胜利充满信心，应对困难，不怕挫折，不怕失败，最后使自己获得成功；也有的同学应对困难，丧失信心，失去了进取心，结果以失败告终。我们今天学习新的一课，很重要，题目叫《树立自信心》。

## （二）学礼貌理

- 1、教师以讲故事的方式，叙述戴洪祥是怎样克服困难，做成“戴氏小提琴”的，明确告诉学生是“自信心的力量”！
- 2、然后教师要简介自信心的概念以及如何培养自己的自信心。

## （三）活动明理

### 1、主角扮演（15分钟）：

让同学表演童话剧《我不行与我能行》，从演出中让学生领悟到：只有不怕困难，树立自信，才能获得成功。

### 2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，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，就认为自己不行，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：我们就应克服自卑，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己，树立自信。

## 广州四年级小学心理健康教案篇八

- 1、让学生敢于提问，消除“怕提问”的心理障碍。
- 2、让学生知道问题的表达简洁、清晰，语气温和，态度谦虚。

专题教育

让学生勇于提问

图片、课件

一、谈话导入

同学们，大家爱不爱提问题呐？

二、图片展示，观察岛

出示图片：

阅读分享《爱迪生孵小鸡》的故事。说说你从故事中明白了什么？

学生讨论交流，回报答案。

### 三、活动体验，活动营。

#### 1、敢于提问

讨论：如果你是有疑问的小男孩，会怎么做？为什么？

#### 2、提问促成长

相邻的同学为一组，互相分享各自在学习过程中因为敢于提问而取得重要收获的经历。

#### 3、提问能手

以小组为单位，围绕“保护水资源”这一主题进行提问竞赛，综合提问的质量和数量，每组评选出两名“提问能手”。

### 四、课外拓展

请坚持在学习之余，尝试向自己或同学、老师及家长提出一个问题，并力争解决它。看看经过一段时间后，自己思考问题的方法有没有明显的变化。