心理健康教案中班 心理健康教育教案(实用5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

心理健康教案中班篇一

教学目的：

帮助学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学重点：

使学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学过程：

一、交待任务

我们每个人都有一些自己的生活习惯，有的是好习惯，有的是坏习惯。好的习惯应发扬，坏习惯就要改正。如果你有某些坏习惯，这节课我们就要帮助你改改你的坏习惯。

板书：改改你的坏习惯

二、新授部分

1、看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一直吃到不能再吃为止，下午上学的路上开始胃疼，晚上回家发现只有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：（略）

2、观看课堂剧《小明的100分》。

（大意：）老师说今天的数学卷子，我已初步看了一遍，现在发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时老师说：“同学们，老师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。

看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

（1）小明这是一种什么坏习惯

（2）不诚实、欺骗老师这属于哪种坏习惯

（3）还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯

（4）如果你有这其中的坏习惯，你打算怎么办

3、观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，

一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

（1）故事中小立有哪些坏习惯

（2）这是哪方面的坏习惯

（3）还有哪些是家庭生活中的坏习惯

（4）如果你有打算怎么办

用刚才学习前两个内容的方法自学，小组讨论，派一人回答

4、说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1、问：通过这节的学习，你懂得了什么

2、师总结：

每个人都会不同程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自己的不良习惯，并下决心纠正，就能不断进步，健康成长。

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

师讲解，大家齐读。

四、总结

同学们，通过今天的学习，认识到拖拉作风的危害，养成良好的学习习惯，不要明日复明日。

板书设计：不要明日复明日

明日复明日，明日何其多。

我生待明日，万事成蹉跎。

心理健康教案中班篇二

引导学生了解青少年爱看爱情小说的原因，讨论爱情小说对青少年的影响以及如何对待爱情小说，引导学生端正态度，消除消极影响。

活动一：以一个学生的实例----“琼瑶迷”为例，引导学生讨论得出少年爱看爱情小说的原因。

原因一：青春期是充满幻想希望，充满爱的时期，但现实却是枯燥平淡的，朦胧的初中生漫无目标的爱往往受到压抑，爱情小说是他们寻求感情寄托的好去处。

原因二：青春期是一个渴望理解的时期，渴望理解别人，渴望被别人理解，渴望理解人生，渴望理解生命，但在现实世界中却很难得到满足，而成人则对少年的性渴望，要么粗心地忽视了，要么冷漠地加以禁锢，要么粗暴地加以制止。少年难在成人世界中得到理解，于是转向在小说中寻找感情滋润。

原因三：在小说中寻找自我，他们希望和小说中的人物相互映照，逐渐形成自己对爱情的稳定看法，找到合适自己的爱情位置。

活动二：引导学生如何选择地阅读有关爱情的书刊，先询问学生课外书的主要来源，教师根据学生的讲述，有针对性地引导学生看一些有益的、高尚的书刊，要坚决杜绝下流.淫秽的书籍。学生在必要的时候要请求老师或父母帮助。

活动三：引导学生千万注意：不要沉迷于爱情小说而荒废了学习引导学生千万注意：在人的生命旅程中，爱情决非生命的全部内容，家庭与社会都期盼你，家庭与社会都看你快快长大，去探索人生与自然的更多奥秘。

活动四：互相帮助

心理健康教案中班篇三

教学目标：

每个孩子从出生开始，就好比是一个小天使的降临。往往在幼儿园时期的孩子，在心里上都会出现适当的问题发生。通过做一个快乐小天使的活动安排，相信对于测试孩子们的心里健康状态以及开导学生学习的问题上，都是有所帮助的。

教学准备：

准备三张脸谱，上面可以分别画上笑脸，哭脸和正常表情作为本次教学的依据。另外按照幼儿园上课学生的个数，进行快乐小天使头饰的制作，对于心理辅导有很大的帮助。

教学过程：

1、老师可以将三张脸谱贴在黑板上，让孩子们自己站在脸谱的前面，相信绝大多数孩子都会选择笑脸的。如果在战队期间发现了有孩子站在了哭脸前面，就是证明这些是需要进行心理开导的小朋友。

2、老师可以让这些学生将内心不开心的事情说出来，大多数的情况都是因为父母说自己了，造成内心的自尊心受损或者是和其他的小朋友闹矛盾所以不开心，此时老师可以通过心理疏导的方式，来解开每一位学生心里面的苦恼问题。

3、比如老师可以让选择笑脸的小朋友们来开解不开心的孩子，或者是请孩子的父母到教室当中来，将所面临的问题当面解开，避免让学生从小就有心理负担，这对于每一位孩子的健康成长都是没有帮助的。

4、最后老师可以将准备好的小天使头饰放在大家的头上，告诉大家要做一个快乐的人，对于出现的问题要善于解决，不要埋藏在心里面令自己不开心。

结束：

最后老师衷心的祝愿每一位学生都是快乐的天使，可以每天都在阳光下生活和学习。

心理健康教案中班篇四

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，麦克斯韦最后城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。

第二课 镜子里的我

帮助学生知道什么是真正的自我，什么是对自我的正确认识，懂得什么是悦纳自己。通过活动，引导学生正确地评价自己。知道正确评价自己有利于身心健康。能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

写有关人物的形容词题板、格言条幅、个人小时候的生活照片、森林动物演出大会故事配乐录音及录音机。

1.导入

同学们，老师知道大家都是乐于助人的好学生，今天，老师为大家带来了一个小朋友，它最近的心情不好，请大家帮助它。

2.学文明理

(播放课文录音故事)

请每个同学对小黄莺说句话，老师把大家说的话录下来带给小黄莺。

(学生轮流发言的同时老师为学生录音)

在我们的生活中在许多人，他们也有过小黄莺这样的烦恼，但是他们能正确的对待自己的问题。书中的课文就给同学们介绍了一名美国残疾人的故事，请一名同学给大家读一读。

3.活动明理

(1)分角色表演“小马过河”。表演结束后

a.请小马说说开始时为什么不敢过河?

b.请观众说说后来小马为什么又敢过河了，完成了妈妈交给的任务?

c.请演员与观众共同分析：如果小马不了解自己的身高与能力，结果会怎么样?

(2)模仿人物：请参加表演的同学尽量表现出被表演同学的特点与优点，然后请问同学们猜一猜被表演的同学是谁?这个同学还有什么优点?再请这位同学说说自己的优缺点以及自己的特点。

(3)发给每个学生一张图画纸，并将写有形容词的条幅贴在黑板上，请同学们参照词语为自己画像。

要求：画得不好没关系，但要在图画上表现出自己的优点。

4总结全课

今天，同学们在活动中开始学会怎样正确地找到自己的优缺点，回家后请你将课后[实践园]中的话读给妈妈听听，再把[实践园]中的小报作好，把它贴在你的床头，每天看看自己的长处，增加一份信心，就会增加一份前进的力量。

最后老师送给同学们一句话：要记住，不论美丑，世界上只

有一个你。

心理健康教案中班篇五

活动分析：

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。

活动目标：

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。

活动重点：

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。

活动难点：

提高自我理解，自我评价的水平，增强学生前进的信心。

活动准备：

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

活动过程：

一、课件导入：

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，老是会有错误；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

二、找一找，说一说

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。

三、小品：小明真的是"我不行"吗

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。

四、活动：自信奖状

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。

五、小结

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！