

2023年心理健康教案说课稿 幼儿园心理健康 健康教育教案(模板5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。那么教案应该怎么制定才合适呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

心理健康教案说课稿篇一

一、教学目的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；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

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

1. 导入

三年级小学生还不能控制自己的情绪，而对交往过程中的纠纷、误会不善于处理，表现为遇事容易冲动，感情用事，从而影响同学关系，自己也很苦恼。教师应引导学生认识控制情绪的重要性，这样才能做一个令人喜欢的人。

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天我们学习《做情绪的主人》这一课。

2. 学文明理

(1) 读遍课文，让学生思考。

a关成的学习成绩为什么退步了？

b小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

a□宣泄法□b□转移法□c将心比心□d□挫折不一定是坏事。

3、活动明理

(1) 演一演

建议6位小品扮演者提前进行排练，尤其要挑选好女主角王小燕，以确保表演成功。议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

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。„„

学习要专注

一、教学目的帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

二、教学过程

（一）导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

（二）学文明理

（1）教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

（2）（分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注？）

（三）学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳？除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点□a□要用眼，仔细看□b□要用耳，仔细听□c□要用脑，勤思考□d□要动口，敢发言□e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫

可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点：

a□保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。

c□怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

（四）总结全课

树立自信心

一、教学目的：

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，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

二、教学准备：

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。

三、教学过程

（一）导入

同学们，在学习生活中，我们常会遇到这样的情况：有的同学对胜利充满信心，面对困难，不怕挫折，不怕失败，最后使自己获得成功；也有的同学面对困难，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）学文明理

- 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、角色扮演（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：后来，丁丁怎么做的？成功了没有？

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

师：你知道丁丁是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；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；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，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。

学习的乐趣

一、教学目的：

帮助学生明确学习的目的，培养对学习的兴趣，变“要我学”为“我要学”。克服学习上的困难，掌握正确的学习方法，获得成功的学习体验，增强对学习的自信心。

二、教学过程

（一）导入

古往今来，凡有成就者无不对自己所从事的事业有强烈、浓厚的兴趣。今天我们就来学习兴趣在学习中的作用。

（二）新课传授

1、边读课文，边思考：“小雨原来对学习不感兴趣，后来对学习又产生了兴趣？”

提示：原来他不喜欢数学，是因为基础差，家庭环境不好，影响了他对数学的兴趣。后来在老师的帮助下，他有了成功的学习体验，才由厌学变成了乐学。

2、要想做学习的主人，就要培养对学习的兴趣，怎样培养学习的兴趣呢？

a□用目标去引导兴趣□b□用成功去激励兴趣□c□用特长去确定兴趣。

（三）活动明理

1、对话内容第一次可以按照书上提供的例子进行示范。

2、重新编组后的对话内容，就不要重复书上的内容，学生可根据自己的学习兴趣，答出自己喜欢的学科。互相交流，增加学习兴趣的广度，以便学好各门功课。

3、教师小结：教师小结重点突出兴趣的特征-----一个是它的稳定性，我们每个人应该有自己的学习兴趣，学习兴趣确定后，就要保持相对稳定，持之以恒，将来才能有所作为；另一个是兴趣的转移性，小学学习是打基础的学习，应该学好各门功课。兴趣是可以培养的，通过兴趣的转移，学好自己原来不喜欢的学科。

（四）总结全课

要尊重他人

一、教学目的：

帮助学生认识到尊重他人是交往的基础，学习怎样在交往中尊重他人。

二、教学准备：

课前选好表演短剧的同学。

三、教学过程

（一）导入

同学们在交往中，由于不尊重对方，使交往受到了阻碍。比如，你打听道儿，叫人定“老头”或“老太太”，人定就不爱听，可能就会不理你，使你的目的不能达到，你也感到不痛快。应该如何尊重别人呢？我们今天学习新的一课《要尊重他人》。

（二）学文明理

读一遍课文，读后思考

1、张良为什么能得到黄石公的《太公兵法》？

2、芸芸本是个聪明的孩子，又有一技之长，期末评选好儿童，她为什么落选了？

同学们可以分组讨论，讨论后找代表在全班发言。

教师小结：张良是一个聪明有礼貌的孩子，他见老人的鞋掉桥下了，就主动捡起来，并给老人穿上，这是一种尊重长辈的表现，所以老人才把兵书给他。

芸芸虽是个聪明的孩子，又喜欢画画，但她骄傲自满，不愿

意为同学服务，却争着要荣誉，所以大家都对她有意见。可见尊重不尊重别人，在交往中，就会有不同的结果。我们应该学习张良，对人有礼貌、尊重别人。

师：怎么尊重别人呢？

生：a□要真诚□b□对同学要讲信用□c□同学交往要讲究道德□d□关心他人□e□尊重他人人格。„„„„当然，同学们还有其他多种答案，只要意见对，观点对，教师就要给予肯定，如果答得不准确，教师要注意纠正。

（三）活动明理

短剧一：

表演后启发学生思考：美玲和小霞为什么能成为好朋友？

短剧二：

表演后教师启发学生思考：

1、小明和李文为什么闹了矛盾，不再是好朋友了？

2、小明做得对吗？应该怎么做？

教师小结：小明做得不对。李文学习遇到困难，小明应该帮助，应该关心对方的需要，不能只顾自己玩，不关心别人。不尊重别人，就不会得到别人的尊重和信任。同学之间应该互相帮助。

3、实践指导

实践园有有两道大题，第一大题包括6外小题，从不同方面说了不尊重同学的具体表现，在纠正这些不正确的做法时，帮

助同学树立正确的交往方法。这题的答案是：

以上几位同学的做法各有不同，但他们的共同缺点是：不尊重别人，不关心别人，不体谅别人。

他们应该：

小明：称对方为“老爷爷”，对方就不会拒绝了。

东东：叫同学名字，不给同学起绰号。

晶晶：不乱扔瓶子，尊重工人叔叔的劳动。

小刚：图书馆要保持安静，不能大声喧哗。

亮亮：关心小红，帮助她克服学习困难。

小欣：应该关心、同情、鼓励小丽再接再厉。

第一题b□c对，小欣应该按时赴约，并说明情况早点回去，小冬也会理解的。

第二题c对，见对方有错误，应善意地提出批评，这样不会影响同学友谊。真正的友谊，是关心、爱护同学。

4、总结全课

这课的学习和活动让大家认识到，尊重他人是人与人之间交往的基础，只有尊重他人才获得友谊。同学们在今后要注意克服自己在尊重他人方面存在的问题，在与不同人交往时，学习怎样去尊重他们。

遇到危机要冷静

一、教学目的帮助学生掌握一些对待应激事件的方法，学会

自我保护和一些紧急救助的方法。

二、教学过程

（一）导入

师：在现实生活中，常常会有些意想不到的事情发生。比如你不小心，被开水烫了；走路不小心，摔了一跤；有时外出迷路等等。遇到这些特殊情况，都需要采取自救措施和方法。今天我们学习新的一课，题目是《遇到危机要冷静》。

（二）学文明理

1、教师找同学读一遍课文。

2、引导同学讨论。

小刚在遇到楼房失火后，他是怎么做的？如果不这样做会有什么样的危险？

不要任性

一、教学目的通过表演和活动，让学生看到任性的危害，帮助学生克服任性的毛病，塑造良好的个性。

二、教学过程

（一）导入

同学们，我们大都是独生子女，独生子女有很多优点，生活条件比较好，营养比较充足，脑子就比较聪明，知道的信息也比较多，但独生子女也有不足之处，有的同学比较娇气，比较任性，今天我们就学习新的一课，题目是《不要任性》。

（二）学文明理

(1) 让学生默读一遍课文，然后找同学再朗读[档案馆]和[咨询台]两部分内容。

(2) 说一说[档案馆]里边的小a是怎么任性的？

(3) 议一议

师：你们知道任性是怎么形成的吗？

教师小结

(1) 家庭环境的影响，比如家长比较溺爱。

(2) 自身缺少约束，比如以自我为中心，我行我素。

(3) 还有先天的遗传因素，与气质和神经类型有关。

(4) 讨论。

师：任性是不是不能克服呢？怎样克服自己的任性呢？

教师小结同学的讨论，并提出如何克服任性：

(1) 靠集体约束

(2) 靠自我约束

(3) 靠舆论压力和帮助

(二) 活动明理

(1) 按剧情要求，找两名女同学分别扮演娟娟和妈妈，找一名男同学扮演旁白。

(2) 表演时要认真，特别是把娟娟的任性要表现出来，这样

同学们才会对任性的危害有理解。

5、讨论

师：娟娟任性有什么结果，为什么？

此题可让同学发散思维，从不同角度讲。

师：同学们为娟娟的主意真不错，如果你是娟娟，就要接受同学的建议。

知己知彼进步快

一、教学目的使学生了解自己的长处和短处，学会正确评价自己和他人。

二、教学过程

（一）导入：在生活中我们看到，有的同学总是高估自我，自以为是，骄傲自满；有的同学又总是低估自我，觉得自己什么都不行，产生自卑心理，丧失信心和意志。这些不正确的评价和认识，往往会影响自己的进步和发展。为了更好地认识自我和他人，今天我们学习新的一课《知己知彼进步快》。

（二）学文明理

学生回答后，教师小结。

它们的看法都有片面性。大象和猴子都只看到了自己的长处，没看到自己的短处。它们只有取长补短，才能把事情办好。

2、[咨询台]讲了七种能力，人有哪七种能力呢？这七种能力是不是每个人都具备呢？

七种能力是□a□语言表达能力□b□数学逻辑能力□c□音乐能力□d□空间关系能力□e□身体运动能力□f□人际交往能力□g□自我省思能力。以上七种能力不是每个人都很强。一般人都有两三项比较强，另外两三项又比较弱。这就说明，我们每个人不可能都是优点，应该全面认识自我和他人，才能相互学习，取长补短。

（三）活动明理

活动：同学们心目中的我步骤：

a□将全班同学分成6组，这主要是为了发言广泛，使更多的同学受到评价。

b□每位同学轮流到中央，接受同学的评价。评价是只说优点，不说缺点，但要实事求是，不要夸大事实。

c□组内同学一人表述一句对该同学的优点或长处的称赞，其他同学可以补充。

d□受评价者听完同学们的鼓励后，要说说自己的缺点和今后的打算。

为使这项活动能够搞好，教师可以找一个同学到前边先做示范。

教师小结：我们每个人都有优点和缺点，都有自尊心，都要求进步，但我们要一分为二地看自己，要找出自己的不足，才能继续前进。

（四）实践指导

1、想一想

第一题的正确答案是2，应该学习别人的长处，改掉自己的缺点。不能知道自己错了，有了不足，还坚持老毛病，或用自己的优点掩盖自己的缺点，这样就会影响自己的进步。

第二题的正确答案是应该向个别同学说出自己的意见，让他们了解你。不要把委屈憋在心里，更不要报复同学，这才是正确的做法。

2、做一做

这题有两个小题，应该从不同方面，用发展的眼光来评价自己。比如可填：

a□我从前爱偷懒，而现在爱劳动。

b□我从前很任性，而现在能听取别人的意见了。

还可以答别的内容，只要和自己比进步了，就可以把进步的内容填上，并应该坚持下去。

3、答一答

这题包括两个小题。

第一小题：可以有不同答案，但要说出理由，有利于同学克服缺点，不断进步。

如可答：不是。我不能骄傲自满，虚心使用权人进步，骄傲使人落后。

第二小题：当你听到表扬时，是否飘飘然，当你听到批评时，是否为自己辩解，这不利于自己的进步。

可答：不是。因为骄傲就会影响进步，容易停止不前。当听

到批评时，如果批评得对，就要改正，不能为自己的缺点、错误辩解，这不利于自己的进步。

（五）总结全课。

心理健康教案说课稿篇二

1、针对中学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，使学生认识到这是正常心理反应。

2、通过活动，使学生学习心理的自主调节，保持正常的心态，树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

活动内容及步骤：

据媒体报道□20xx.7一周内深圳大学两学生跳楼自杀，警方认定自杀者分别有心理障碍及忧郁症，精神病学专家认为应加倍关注大学生心理健康。

20xx年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。

据某教育科学研究所对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查研究发现，有49.6%的中学生存在不同程度的不良心理反应，有10.8%的中学生存在着各种明显的心理方面问题。某市抽取了1500多名中学生进行调查，有3-6%的学生存在比较严重的心理困扰。

同学们，你们已进入了高三年，已经到了青春期的年龄，应该说，这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些都影响了你们心理的健康发展，阻碍了学习，影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

同学们，你们平常的学习生活中是不是往往感到压力、忧愁、力不从心等等？当然，不同的人，他的心理感受是不相同的。同学们，想一想：在平时的学习生活中，你有没有过不良的心理反应？比如说，焦虑、烦闷、易冲动、自卑等等。大家现在分组讨论交流，看看我们有哪些不良的心理反应？既可以自我检查，也可以谈自己的观察感受等。

（学生讨论交流后）

现在我们来作一项调查，作一个统计，看看有哪些不良的心理反应？请大家踊跃发言。学生边发言边板书。

学习反面的：

生活情感方面的：

个性心理方面的：

不良心理的具体表现：，学习方面，生活情感，个性心理

小结：感谢同学们的积极发言，从大家刚才的发言中，我们可以看出，现在的中学生，尤其是步入青春期的中学生，都有或有过不同程度的不良心理反应，这些不良心理反应，有的来自学习，有的来自生活情感，有的来自个性心理，不管是什么方面的，其实都是很正常的。

学生回答后，可行的给予肯定，然后总结。

在平常的生活学习中我们要学会心理自我调控，这是预防和消除心理障碍的根本所在。

1、积极主动地学习和掌握心理健康知识。（板书）

2、平时要认真学习 and 掌握心理健康知识，多听听有关心理健康讲座，多阅读一些有关的心理学书籍，不断提高心理素质，

这样就会预防和减少心理障碍和心理疾病。

心理健康教案说课稿篇三

教学目的：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，保持心理平衡。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。

教学过程

(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

1、从故事中我们看到，白泰宫哪些地方表现出了嫉妒的心理？

2、嫉妒心理怎么样害死了白泰宫的儿子？

(三) 活动区

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□怎么样做才是最好呢？

*请你动笔写一写，遇到下列情况你会怎么样做？

*请同学反馈，引导学生认识只有靠自身努力争取才能成功，嫉妒之心对我们的发展是不利的。

b□读一读下面两句话，谈谈你的体会。

c□遇到同学中有嫉妒行为的，你打算怎么样帮助他呢?(看小练习)

d□同桌讨论

e□反馈

(四)总结全课

通过学习，我们认识了嫉妒这种不良心理现象的危害，希望同学们在日常生活中时刻提醒自己，保持乐观的情绪，通过自己的努力来争取成绩。

心理健康教案说课稿篇四

幼儿园心理健康教育教案

幼儿园心理健康教育教案怎么写?下面是小编收集整理的幼儿园心

理健康教育教案，欢迎阅读参考!

活动主题：孤独的小兔 幼儿园心理健康教育教案一活动适合
年龄班：幼儿园中班

作。活动目标：

1、通过故事，幼儿初步理解什么是孤独。

2、能够正确认识独孤，并学习如何远离独孤，走向合3、通过连体人、背靠背、两人三足这三个相关合作的 游戏，幼儿感受与人合作的快乐。

4、通过此次课程学会分享与合作。 活动准备：

一组讲述孤独兔子故事的幻灯片，几张挖

了两个洞的报纸以及废旧的纸盒皮等等。

活动过程： 1、活动引入：

教师：小朋友们，今天老师给你们带来一个关于小兔子的故事，小朋友们以前一定没有听过的，因为这个故事是最近才刚刚发生的哦。所以接下来小朋友们就要认真听清楚啦，因为小兔子最后需要小朋友们的热心帮助。

教师边播放幻灯片边从其中的图片讲述小兔子的性格

遭遇。故事概况：从前有一个小兔子，由于平时自己一个人在家，所以都很少出去和别的小伙伴们做朋友。可是有一次森林里面突然起了大火，大家都在互相帮助思考逃生的办法，可是小兔子却是孤独的一个人在大火中挣扎着，如果当时小朋友正好在小兔子的身边，会怎样帮助小兔子顺利逃离火灾现场呢？2、针对故事中的问题，让幼儿自由进行回答，然后教师再归纳出几个有意义的回答让幼儿参与讨论。并从讨论中得出幼儿的回答是否可行，以后如果自己遇到这样的事物的时候，会不会用同样的方法进行合作。

3、设计游戏让幼儿体会合作的快乐。 游戏一：连体人。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。将挖好两个洞的报纸分别套在两个人的脖子上，将两人连在一起。两人一组沿着教师指定的路线走、跑、过障碍物等。如果报纸中途破碎则

停止游戏，以报纸不破碎者为优胜。

说明：障碍物可以是某个特定的纸盒铺成的小路，或者是教师自行画的圈圈之类的。

游戏二、背靠背。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。让幼儿两两背对背坐下，两腿伸直，双手臂向后互相钩住，然后试着站起来。

说明：这个游戏教师可以划定一些范围，首先把全班幼

儿分成几个大组，然后每个大组派出两个小朋友进行游戏，剩下的小朋友为自己的组员加油。轮流着进行。

4、通过上面的游戏，小朋友们在玩完之后分小组分享感受。

!活动结束： 5、总结：

呢？在家里面，有爸爸妈妈的帮助，在幼儿园里面，和小朋友们、老师们在一起，大家相亲相爱，是不是不会感到孤独了呢？所以呢，小朋友们在家里面可以帮忙爸爸妈妈拿拿拖鞋，端端水，在幼儿园，和小朋友们合作搬搬桌子之类的，于是，什么事情都难不倒我们啦，对不对？6、活动自然结束。

教

让小朋友们去喝水，去洗手间。个人总结：

此次活动设计的个人感想：鉴于在今天独

生子女盛行的年代，越来越多的孩子在生活中都会不知不觉的习惯孤独。并不是说孤独是一件坏事，只是在这孤独包装下大多数人都有着一颗敏感容易受伤的心，于是，曾经让我们熟悉的合作精神渐渐风吹云散。纵然是在这样一个分精细

的年代，我们更加是需要远离孤独，走向合作，这是一个需要从小就应该培养的心理素质，要知道，通常一个人的狂欢无力挽救一切狂澜。

幼儿园心理健康教育教案二

设计思路：

随着经济发展，人民生活水平的提高，心理健康问题已日益引起全社会的重视。关注个人的心理健康已成为现代文明人的一个重要标志。新《纲要》指出“要高度重视幼儿的心理健康，一个心理健康的孩子，首先应该能逐渐学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心境。高兴和生气是人的两种情绪，高兴是一种积极的情绪，过度的生气是一种消极的情绪。这种消极情绪体验如果长期得不到控制、调节，会引起幼儿生理上、心理上的各种问题和疾病，老师应该注意帮助幼儿逐渐学会驾驭自己的情绪，应付那些与自己的需要和愿望有冲突的情景和场面。使自己生活得像其他小朋友一样开心、快乐。

本活动依据小班幼儿年龄特征：行为明显受情绪支配，情绪。

3、体验关爱、亲情、共享的快乐。 重点与难点： 正确认知自己的情绪，活动准备：

活动流程： 语言导入—

认识高兴和生气的表情—

说说高兴与生

学习合理疏泄、控制自己的情绪。情绪仍然很不稳当，容易

冲动，常会为一些小事大哭大闹。依据幼儿的成长特点和本班幼儿的已有经验来设计活动的，将心育目标与语言目标有机融合。游戏是幼儿的生命，活动始终以游戏贯穿始终。将心理健康教育融合于游戏中，发挥增效作用。活动还有机整合了各领域的教育内容来促进幼儿全面的发展，并采用卡片联想、生活经验联想来激发幼儿学习的主动性和积极性。

活动目标：

气的事——做做高兴与生气的脸谱——

(一)语言导入

1、以红星娃娃发出作客的邀请导入。

做做高兴的游戏

巴)2、做做高兴和生气的样子，在高兴娃娃和生气娃娃的家留个影。

(三)说说高兴与生气的事 1、卡片联想。(1)(2)

法。

(1)你平时有什么高兴的事？高兴的时候你会怎么样？

说说高兴和生气的事(幼儿找好朋友一起说)。

游戏：“点芝麻”教师或幼儿点，被点到的幼儿说说卡片上的2、幼儿手拉手一边唱歌一边去作客。3、幼儿按老师说的门牌号找高兴娃娃(456)的家。

(二)认识高兴和生气的表情

1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。

(脸上、眼睛、嘴(123)和生气娃娃

高兴和生气的事(如果是你会怎么样?)。

(3)把卡片送回家(4)验证卡片

2、生活经验联想，引导幼儿说说高兴与生气的事及做

听听音乐、做做游戏等等，这样很快就没事了。教师小结：原来每个人都会有高兴的时候、生气的时候，当你高兴的时候，应该让大家分享。当你生气的时候也不要发脾气，大家都会来帮助你解决困难的。生气并不是一件坏事情，如果生气时伤害了自己，防碍了别人，就是件坏事情，如果经常生气是一种不好的行为。

(四)做做高兴生气的脸谱 幼儿按意愿选择材料制作脸谱。(五)做做高兴的游戏

心理健康教案说课稿篇五

1、通过游戏，认识情绪。

2、通过交流，明白情绪与健康的关系。

3、学会调节不良情绪的方法。

4、能以良好的情绪学习，生活。

明白情绪与健康的关系，学会调节不良情绪。

(一) 音乐导入，调整情绪

1、欣赏音乐。

2、说说听了这段音乐，你的心情怎样

3、以轻松愉快的心情学习这一课。

4、板书课题：情绪与健康

（为了使学生能以良好的心态进入学习状态，在欢乐的心境中获取知识，特别选择了一段轻松愉悦的音乐，让学生们欣赏。这样有利于学习目标的完成。）

（二）导学达标

1，游戏活动，体验情绪。

（1）讲游戏规则。

（2）指导，参与游戏。

（3）说出你在游戏时的心情。

（4）同学们谈到的我们表现出来的内心的状况以及表情上的变化，就是情绪。

（5）区分良好情绪与不良情绪。

（6）贴良好情绪图与不良情绪图。

（情绪无时无刻不围绕着我们，为了让学生们充分体验情绪，我设计了猜词游戏的情境。全体学生参与游戏活动，有的猜，有的做动作提示，紧张，兴奋，担心，高兴，失望，难过等等的情绪围绕着学生。经过教师的引导，同学们知道了什么是情绪以及情绪的种类。）

2，交流倾诉，明白道理。

明白情绪与健康的关系：不良情绪危害人们的身心健康。

(1) 长期被不良情绪困扰，对人们的身心健康有什么影响请同学们把你感受到的

或者了解到的事例说出来。

(2) 听了同学们谈的事例，你明白了什么

(3) 板书：不良情绪危害健康。

(在认知的基础上设计交流活动，谈谈不良情绪危害健康的事例。学生们通过具体的事例明白了不良情绪危害人们的身心健康，激起他们排斥不良情绪的愿望。)

3，录像共鸣，学习方法。

(1) 放录像（三名学生分别因班长落选，家长星期天为自己安排了很多兴趣班，考试成绩差而产生不良情绪）

(2) 录像中的同学应该怎么做

(3) 放录像（三位同学用与同学交谈，听音乐，看书，进行体育活动等方法调解了自己的情绪）

(4) 录像中的同学是用什么办法调节了自己的情绪，使自己快乐的

(5) 大屏显示调节情绪的方法。

今后谁再遇到不顺心的事，就用这些方法，来调节自己的情绪。

(录像中的情节是学生在学学习，生活中经常发生的典型事例。常识告诉我们，如果一种见解于自己“同病相怜”，那么，这种见解对当事人的影响，很可能比老师的说教更起作用。)

4，小组交流，激情导行。

明白良好情绪利于人们的身心健康，能以良好的情绪学习，生活。

（1）小组同学互说快乐的事以及快乐给人们带来的好处。

（2）你从同学们那学到了哪些调节情绪的方法

（3）说说快乐给人们带来了哪些好处

（4）板书：良好情绪利于健康。

（为了激发学生的兴趣，激发学生倾诉快乐的愿望，我特别设计了“快乐娃娃”交朋友的情境。同学们通过情感的交流，用自己的感受，体会，方法去帮助，指导其他同学，他们在完善自己最佳心理品质的同时，会主动的是其他学生纠正心理偏差。同学们在共同分享快乐的同时，自觉自愿的以良好的情绪学习，生活。）

（三）达标测评，适时反馈。

在答题纸上写出自己的做法。

今后，遇到不顺心的事，你将会怎么做

1、考试成绩不好，受到了批评，心里很难过。我将会

2、我想要的东西没有得到，非常生气。我将会

3、明明是小明撞坏了小芳的东西，小芳却责怪我，我很气愤。我将会

4、父母吵架，我心里很烦，无法安心学习。我将会

（四）边歌边舞，巩固目标。

加深对情绪与健康的关系的理解，快乐

健康地成长。在欢乐的气氛中结束这节课。

边歌边舞：健康歌

（通过“健康歌”的歌舞，加深学生对情绪与健康的关系的理解，再次体验快乐情绪，并在欢乐的气氛中结束这次教学活动。）