

小学心理健康教育班会教案及反思(汇总5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

小学心理健康教育班会教案及反思篇一

为进一步落实立德树人根本任务，加强对家庭教育的有效指导，11月3日，六安市梅山路小学组织全体教师和家长观看了家庭教育公开课《构建和谐的亲子关系》。

亲子关系是指父母子女关系，它是生命中的第一份关系，也是生命中最重要的人际关系，它能让孩子感到爱和尊重，让孩子变得自信乐观。梅山路小学开展此次家校共育暨学生心理健康教育活动的目的，是让父母了解孩子身心健康状况，了解怎样才能使孩子身心健康，掌握和谐亲子关系的技巧。

本次公开课引领家长认识亲子关系的重要性和今后努力的方向，为促进和谐的亲子关系提供了有力的理论支持。希望家校共同努力，家校合一，让每个孩子都拥有一个和谐的亲子关系和美好的未来！

小学心理健康教育班会教案及反思篇二

这次福州市骨干班主任培训，我有幸聆听了刘晓明的《中小学教师心理健康教育状况》讲座。首先是教师的讲座非常的生动有趣；其次就是通过教师心理健康讲座，在我心中奠定了教师心理健康对于自己的工作和生活中的重要特殊的地位。使我对“健康”有了重新认识，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的

品德。教师的言行对学生有很大影响，人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。在日常的生活中我们往往只关注自己的身体健康，事实上除了身体健康，更应该关注心理的健康，心理专家认为，心理问题已成为现代社会中的一种职业病，而教师又是这种心理问题的高危人群之一。

心理的健康不仅影响我们教师的个人生活，还会影响我们周围人的生活，也会影响工作。所以，我们必须重视我们教师的心理健康。

通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

总之，在今后的教学工作中，我一定会保持一颗健康的心态，关注每一个学生，善待每一个学生。时刻保存高度的责任心，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人。

小学心理健康教育班会教案及反思篇三

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；

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

下面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你的看法，也能够举例子。

大家回答的很好。下面我们一齐看看

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

中小學生常見的幾種心理疾病——任性、以自我為中心、注意力不集中、侵犯行為、說髒話、逃學、偷竊、說謊、厭學、敏感多疑、依靠、報復、享受、性心理異常、自卑、自殺、強迫神經症、精神分裂。

最健康心理狀態：進取樂觀的心理狀態。所以我們要坚持一顆積極向上的心

請同學們看下面一個小案例

案例1：據說在推銷員中流傳着這樣一個小故事，兩個歐洲人到非洲去推銷皮鞋，第一個推銷員看到非洲人都打赤腳，立刻失望地說：“這些人都習慣打赤腳，怎樣能買我們皮鞋呢！於是沮喪而回。另一個推銷員看到非洲人打赤腳、驚喜萬分：“這些人都沒有鞋穿，看來皮鞋市場大的很呀”。於是想方設法，向非洲人推銷自我的皮鞋，最終發了大財，這就是心態導致的天壤之別。

請問同學們你怎樣看待這個問題(思考片刻)。

“兩個人，從牢中的鐵窗望去，一個看到泥土，一個卻看到了星星。”

從此，賽爾瑪決定在沙漠中找到自我的星星，她觀看沙漠的日落，尋找到幾萬年前留下的海螺殼，她和當地人交朋友，互送禮物，她研究沙漠中的植物、動物，又學習有關土撥鼠的知識，她把原先認為最惡劣的環境，變成了一生中最有意義的冒險，並出版了一本書《歡樂的城堡》，她從自我的牢房中望去，最終望到了自我的星星。

是什麼讓她發生了如此大的轉變呢

案例3：龍哈迪是美國歷史上最偉大教練之一，在皮爾博士所寫的一本小說《熱忱——它為你做什麼》一文中這樣敘述：

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！

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。

小学心理健康教育班会教案及反思篇四

12月1日下午，诸家小学开展女生心理健康教育主题活动。本次活动旨在进一步宣传心理健康知识，提高女生“认识生命、热爱生命、保护自我”的自觉意识。

本次活动的。主要内容：一是了解情绪；二是认识身体生理特点上的不同；三是面对欺凌，智慧的说“不”；四是学会自我保护。

本次心理健康教育活动中，营造出良好的氛围，引导女生树立起正确的观念，提高了女学生的心理健康意识，对预防欺凌、提高心理素质起到了很好的作用。

小学心理健康教育班会教案及反思篇五

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。

(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。