

# 2023年一年级全册心理健康教案北师大版 (大全6篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 一年级全册心理健康教案北师大版篇一

教学目的：

训练学生认识基本的学习方法，懂得学习方法的意义和作用，养成良好的学习习惯。结合学习内容和要求，发现影响自己学习的主要问题，不断选择适合自己的学习方法。

教学过程：

### (一) 引入

同学们，你们的学习成绩如何，在学习上讲究方法吗？下面老师给你们讲个小故事。

### (二) 学文明理

1、听了这个故事，你有什么想法？戈强的学习成绩开始为什么总也上不去？后来为什么提高了？学生谈谈自己的看法，请几个人回答。小结：看来只靠死记硬背是不行的，必须在理解的基础上记忆，掌握一定的方法才行。

2、什么是学习方法？怎样才能掌握一定的学习方法呢？

a□学习分五个环节，它们是：预习、听课、作业、复习、考

试。每个环节各有特点，各有不同的方法，只有掌握了各个环节的学习方法，灵活运用，才能提高学习成绩。

b□下面咱们搞一个小测试，符合你的情况的画勾：谁来说说你画的情况？指名找几个人说。谁还知道一些没有正确学习方法的现像？计划性训练应加强监督和检查。

c□小组讨论：都可以用什么方法学习？如：计划性训练应加强监督和检查。预习：教给学生预习步骤：读、划、批、写、思、做。听课要专心。复习要系统。做作业要仔细审题、认真解题、耐心检查、及时改错、提高创新。

### （三）活动明理

1、下面咱们做一个小测试，请你根据自己的情况，实事求是做出选择。小组讨论并派代表发言。我们一起做个小游戏：小猫钓鱼。

2、下面几种情况，请你想一想议一议。请你读读下面几句话，并把它记下来。

### （四）总结全课

今天我们了解了几种学习方法，希望大家能灵活运用，使自己在在学习上取得更大进步。

## 一年级全册心理健康教案北师大版篇二

帮忙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。

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。这天我们就来学习兴趣在学习中的作用。

1、边读课文，边思考：“小雨原先对学习不感兴趣，之后对学习又产生了兴趣？”

提示：原先他不喜欢数学，是因为基础差，家庭环境不好，影响了他对数学的兴趣。之后在老师的帮忙下，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。

1、对话资料第一次能够按照书上带给的例子进行示范。

2、重新编组后的对话资料，就不要重复书上的资料，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，我们每个人就应有自己的学习兴趣，学习兴趣确定后，就要持续相对稳定，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，就应学好各门功课。兴趣是能够培养的，透过兴趣的转移，学好自己原先不喜欢的学科。

## 一年级全册心理健康教案北师大版篇三

一、展章导入。

1、出示放大的《小白鸽》章。

师：今天，我们来上一堂争章启动课，《小白鸽》章，大家看看，上面是什么图案？

生:小白鸽。

师:对!是一只展翅飞翔的小白鸽。小白鸽一身洁白,它最爱清洁,讲卫生,小朋友愿和它交朋友吗?(出示课题:“争做讲卫生的好儿童”)齐读。那么,争得小白鸽章要做到哪些目标呢?我们请白鸽姐姐来讲讲。

二、启发达标,揭示达标要求。

三位扮演白鸽的大姐姐跳着优美的舞姿在音乐的伴奏下上台了。

音乐停。

白鸽姐姐一:我是“四勤”小白鸽。小朋友,你们要和我交朋友,要做到:勤洗手剪指甲,勤洗头理发,勤洗澡换衣,勤刷牙漱口。(白鸽边说边演示动作,教师出示板书条幅)

白鸽姐姐二:我是“四不”小白鸽。你们如果和我交朋友,要做到:不喝生水,不吃不洁食物,不随地吐痰,不乱丢纸屑。(白鸽边说边演示动作,教师出示板书条幅)

白鸽姐姐三:我是“护眼”小白鸽。你们如果和我交朋友,要做到:读写姿势要正确,用眼卫生要注意,认真做好眼保健操。(白鸽边说边演示动作,教师出示板书条幅)

三只白鸽同挥手:小朋友们。愿和我们交朋友吗?

生:愿意。

白鸽:请你们快快行动。从今天起,只要认真学,我们相信你们一定能争得小白鸽章。(白鸽下)

三、激励争章。

师：“四勤”“四不”常牢记，用眼卫生要记住，眼保健操认真做，读写姿势要正确。这几项要求就是争得《小白鸽》章的要求。我们再来把达标要求齐读一遍。（生齐读）

师：接下来，我们一起来学习一首儿歌。

好孩子，讲卫生，

“四勤四不”要牢记。

每天带好小手帕，

读写姿势要正确，

用眼卫生要注意，

我们从小爱清洁，

身体健康乐哈哈，

乐哈哈！

小结：刚才的儿歌大家念得很好，其实，有些本领我们早在《小蜜蜂》自理章中就学会了，重要的是要把它们养成长久的习惯。老师祝愿大家都能尽快得到《小白鸽》章。

活动效果

通过本次活动，让学生懂得了讲卫生的重要，争做卫生清洁的好少年。同时，也了解了《小白鸽》章的达标要求，激发了学生争《小白鸽》章的兴趣。

## 一年级全册心理健康教案北师大版篇四

1、知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想

出各种方法克服困难、解决困难。

2、能体验自己解决困难的喜悦。

3、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

### 活动重难点

知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想出各种方法克服困难、解决困难。

### 活动准备

童话故事树林里的动物，头饰：小熊、小猴、小鹿、小羊、啄木鸟。

### 活动过程

（一）、借助童话故事，把幼儿引入一个充满问题的世界。

师：在茂密的树林里，生活着许多的动物。你猜，都有些什么动物呢？(激发幼儿的兴趣)

师：有一天，小动物在树林里玩，你看他们发生了什么事情？

师：树林里有什么动物？它们遇到了什么困难？

（二）、鼓励幼儿通过实践活动动脑筋想办法解决困难。

1、激发幼儿解决困难的信心。

## 2、幼儿分组讨论解决困难的方法。

师：假如羽毛球被挂在了树上，小羊能用什么方法把它取下来呢？

师：假如小球滚进了树洞，小猴能用什么方法把它取出来呢？

师：哎呀！小熊的裤子给刮破了，如果你是小熊，你有什么方法呢？

师：啄木鸟喝不了水，只有半杆水小啄木鸟们，你们有什么方法喝到水呢？鼓励幼儿讲出自己解决问题的方法，初步体验成功乐趣。

（三）、引导幼儿感知生活中有许多困难问题，鼓励幼儿大胆想出解决方法。

师：你在家里、幼儿园、路上或其他地方遇到过什么困难？

（四）、游戏（过河）。

用蓝色的布或纸设置一条宽大的河流，在河的对面设置一座大山，山里藏着各种各样的宝物—玩具。

引导幼儿通过各种不同的方法过河，获取自己喜爱的宝物。

## 活动反思

在这一节课上，学生始终在一种轻松和谐的气氛中接受心理健康的教育。我相信，学生会在这节课上找到了自信，学会以良好的心态克服生活中将要出现的困难，为学生今后的学习、生活加上新的动力源。

## 一年级全册心理健康教案北师大版篇五

使学生了解洗手的好处多。为了自己的身体健康，从小养成勤洗手，正确洗手的良好习惯。

从小养成勤洗手的良好习惯。

自己正确洗手。

媒体、黑板

### 一、介绍手的作用

#### 1、介绍手的作用。

可由学生来说，总结到手对人是很重要的，我们要保护好手。

#### 2、说一说手易感染细菌

让学生说，在哪些地方手容易感染细菌，所以要勤洗手。

#### 3、正确的洗手方法，分三步，并示范给学生看。

#### 4、勤洗手

饭前便后要洗手，手脏了就洗手，养成勤洗手的习惯。

### 二、做一做

请同学们在前面做一做，看谁最正确，由老师和同学们来评说一下做得较好和做的不够的地方。

## 一年级全册心理健康教案北师大版篇六

学生通过活动，寻找他人的优点，学会欣赏他人，解决如何

与人共处，团结合作的问题。

一、导语：同学们，看你们这一张张可爱

一、活动课题：优点“轰炸”

二、活动目标：学生通过活动，寻找他人的优点，学会欣赏他人，解决如何与人共处，团结合作的问题。

三、活动过程：

一、导语：同学们，看你们这一张张可爱的小脸，就如同一朵朵盛开的童子面茶花，如果你肯笑一笑，相信这朵花会开得更灿烂、绚丽，不信，你试试看！好美！真心希望你们天天快乐，笑口常开！

可是，在咱班的“悄悄话”信箱中，有不少同学向我倾诉他们内心的烦恼，而这些烦恼大多来自于同学间的相处，有的甚至提出要求调换同桌。那么同学之间究竟应该如何相处，才能消除烦恼，使自己快乐起来呢？这正是我们今天要来解决的问题。

二、首先，请同学们来欣赏一段散文，看看能否从中受点启发。

（展示课件1）学会欣赏一棵树

一棵树，若花不好看，也许叶子好看；花叶都不足观，也许枝干错落有致；花叶枝干皆不中看，也许它生的位置很好，在蓝天白云的衬托下，远远地看起来，流露出几分美感。只要你肯去欣赏它，总可以发现它的美。

提问：

1、同学们，这段话什么意思，你怎样理解它？

2、从这段散文中你受到什么启发？

三、那我们为什么要学会欣赏，欣赏又有何作用呢？我再请你们观赏一个精彩的故事。《小个子队得胜了》（略）

师提问：看了这段故事，你有何收获，能否跟老师，同学们说一说。

四、老师希望你们首先要学会欣赏他人，那到底应该如何欣赏一个人呢？老师这儿有几种行为，请同学们谈谈你怎样欣赏他们。（展示课件3）

（1）小刚趁同桌不注意，悄悄地取走了她放在书包里的十元钱后听老师分析这种行为的危害性，他又悄悄地将钱放回原处。（生答略）

师点评：欣赏也是有原则的，小刚偷拿加别人的钱，这种行为极不道德，我们不能欣赏；小刚通过自我教育，知错改错，这一点值得我们欣赏。

（2）考试卷发下来了，欣欣得了“优”，他十分开心，而丽丽呢，只得了个“良”，她十分难过，伤心地哭了。（师问：你欣赏谁？欣赏他哪一点？）

哭过这后，丽丽擦去脸上的泪水，面对自己做错的题，她重新思索，实在弄不明白的，她又去请教欣欣，欣欣呢，也没嘲笑丽丽，而是耐心地为她讲解，一遍又一遍，直到丽丽真正明白为止。（师问：请问你们怎样欣赏他们？）

生答略，师随机点评。

五、看来同学们的认识也有所提高，那我们就来看看身边的同学，从他们身上发现闪光点，来欣赏他们，优点大家说，来个优点“轰炸”如何？谁先来说。（展示课件4）

1、单个同学举事例说明，师请被欣赏的同学谈感受，谈体会。师适时恰当点评。例如，让学生自悟出，欣赏他人也是自己学习、进步、提高的过程，你尊重、理解别人，就会得到别人的友情，你就会觉得快乐；欣赏别人的同时，也要欣赏自己，悦纳自己。

2、邀请几位同学做嘉宾上场，请大家来欣赏他们，帮他们找优点，师请嘉宾谈感受与体会。

师点评：被人欣赏是一种快乐、幸福，能找到自信，会更加努力。

3、小组内交流，互相欣赏。请两个小组上场，演示如何互相欣赏。师点评。

六、同学们找的优点还真不少，优点“轰炸”了我们班，大家说也说不完，其实“金无足赤，人无完人”，我们只有学会欣赏别人，才会包容他人的缺点，变得宽容，欣赏别人的优点，提高完善自己。欣赏别人，被人欣赏同样快乐。只有这样，你才能与人相处愉快。