

心理健康教育班会教案三年级 心理健康教育班会教案(优秀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。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？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。

心理健康教育班会教案三年级篇一

通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

调查问卷、课件制作、开展方法：讨论法，说说、议议。

1、课前填写调查问卷

调查学生与自己父母的关系，不需写名字，真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般。

2、根据课前统计情况，

师：是谁，把我们带到这美丽的世界？是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们？是我们的父母！可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感？今天，就让我们来学习如何走近父母。

1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；

2、放学迟迟不愿回家，贪玩。

师：如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲

讲并说说被惩罚后的感受。（学生发言）

投影事例的“孩子，我为什么打你”。

师：是的，打与不打都是爱，那被打事件中，你又有没有做错？请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么？

（学生发言）

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母。

师：我们要应和父母多一点交流。我们该怎么和父母交流呢？

（学生发言）

1、老师说说自己与父母孩子交流的情况？

2、学生说说自己与父母交流的情况。

3、选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

小结：由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

1、多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；纪念日、节日送点小礼物；遇特别情况写一

封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2、和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3、应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；多倾听父母的话；遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4、回家和外出主动给父母打招呼。

5、时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

八、布置作业

1、做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？

2、给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：

3、平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

心理健康教育班会教案三年级篇二

虎子特别喜欢家里一只黄嘴巴的小鸡，就对妈妈说自己想好好照顾它。妈妈说：“你行吗？”虎子说：“我能行。”妈妈便把小鸡交给虎子照看。刚开始的时候，虎子很用心地给小鸡舔食加水。几天后，他一玩耍就忘了照顾小鸡。有一天，虎子正玩得高兴，忽然看到别人家的小鸡在觅食，他才想起自己的小鸡。等他跑到自己家的鸡笼旁，只看到空鸡笼里的几只鸡毛，小鸡已不知道被什么东西叼走了。虎子很伤心的

哭了起来。

师：看了这个故事，请同学们讨论一下，虎子做得对吗？为什么？学生讨论，交流，老师请几位同学回答，随时予以点评。

学生思考，回答。教师明确：

责任心就是答应了别人的事情，一定要做到；该自己做好的事情，一定要做好。

2、师：下面请同学们帮“责任心”找找它的小主人吧。

教师展示小事例：

(1). 小刚每天坚持做早操。

(2) 李宇答应别人的事情总是努力做到，说话向来算数。

(3) 陈乐犯了错误总是勇于承认，并努力改正。

(4) 李罗天天不完成作业，他觉得学习是为了父母和老师。

(5) 燕燕玩过玩具之后从来不收拾。

(6) 莎莎犯了错误，从来不把责任往别人身上推。

(7) 点点与同学一起出去玩耍，可是她总是迟到，一直与同学们都不愿意和她一起玩了。

学生活动：我为“责任心”找到的小主人是：

3、师出示问题：(1). 你有没有遇到过别人答应你却没有为你做到的情况？谈一谈你当时的感受和想法。

学生活动，讨论，交流，回答，教师应予以点拨、指导。

4、师：通过上面的活动，同学们已经明白了什么是责任。

那么，我们应该从哪些方面培养自己的责任心呢？

学生讨论，交流，回答。

教师明确：

(1)做自己应该做的事。比如：自己收拾玩具、整理书包、尊卑上

学需要带的物品、独立完成家庭作业等。

(2)主动关心他人，体谅他人，有感恩之心。比如，爸爸妈妈病了，

展示小案例：

班主任王老师今天早上一走进教室，就看到了教室地面上的纸屑，她皱着眉头问到：“昨天是哪个小组值日？”“我们组。”小组长张红不安地站了起来。王老师说：“教室里怎么有这么多的纸屑？”张红说：“昨天我们将教室打扫得很干净。”王老师严肃地看了一会儿全班同学，然后重重地看了张红一眼，张红委屈地流下了眼泪。教室里静极了。范磊偷偷地看了看老师和张红，心想：“这些纸屑是我早上和同学打闹时撒落的。”看到张红替自己承受过错，范磊想站起来，但是看到老师严肃的神情，他又犹豫了。“我该怎么办？”“我的过错怎么可以让别人承担……”想到这里，他低着头慢慢地从座位上站了起来：“老师，是我扔的，我错了，下课我一定打扫干净。”没想到，老师严肃的神情一下子变得柔和起来：“范磊同学，你能站出来，老师很高兴。同学们犯错时难免的，勇于承担责任，勇于改正错误才是最重要

的。”张红带头为范磊鼓起了掌。

(3)勇于对自己的过错负责。如果我们泛滥错误，要勇于承担责任，不要让别人为我们承担。

5、教师总结，班会结束。

心理健康教育班会教案三年级篇三

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

活动重点：

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

活动难点：

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

活动准备：

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

活动地点：

本班教室

活动过程：

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师讲故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不可行；而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗？(老师处理事情不公平；同桌会拍马屁；老师看不起我)情节设计：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导(2)：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么？(请换一个角度想问题)情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导(3)：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴？她是怎么想的？(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好；老师对我严格是为我好。)

6、心理体验，

小艺这样想：她觉得特别伤心。

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，

增强自信，找到快乐。

四、分享经验，体验快乐：

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人？大家的办法真多！这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

五、关注他人，共享快乐：

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次活动中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的活动真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会。

心理健康教育班会教案三年级篇四

一、教学目的：通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

二、教学过程：

(一)、 谈话导入：

(二)、 情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：“我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。（生充分说）

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2. 情境表演：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。

下面（出示）我们一起来看看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。（出示）

（三）。说句心里话

（1）你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

学会关爱 热情大方

学会体贴 细致入微

学会调节 消除嫉妒

学会激励 互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了校园短剧《糖葫芦的故事》，边看边想，你有什么感触？（放视频）

（四）、校园短剧：视频：《糖葫芦的故事》

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么？

生充分说：（不要爱慕虚荣……）

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老

师希望大家(出示)

面对普通 不盲目攀比

面对平凡 不爱慕虚荣

面对困难 坚强应对

面对挫折 顽强拼搏

过渡：接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价以下，自己的心理是否健康，在a.b.c.三项中进行选择，希望大家实话实说。(出示检测题)

(五)、检测题：

请你仔细阅读下面的问题，选择答案。

(1)、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a谈话解决b找老师解决c用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a能谦让 b有时能做到c不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗？

a能 b有时能 c不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光？

a愿意参加，并能为集体争光 b有时愿意参加c不愿意参加

a□参加“学雷锋”活动b□和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗?

a□经常做 b□有时做 c□没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行, 为其他同学提供方便?

a□能做到 b□有时能做到 c□做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗?

a□一定能b□有时能c□不能

(六)、评价

选a得24分 选b得16分 选c得8分

选a□人际关系协调, 具有合群、同情、爱心、助人的精神;

选c□加强学习, 多交朋友, 多向别人请教人际交往的知识。

师小结: 金无足赤, 人无完人, 在我们每个人的心理都存在着这样那样的心理疾病, 这不要紧, 关键是要有战胜自我的勇气, 这样才能拥有健康。

过渡: 最后, 我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》, 这样更能调整你的心态, 使你拥有健康的人生。

(七)、出示《小学生的心理健康标准》

小学生的心理健康标准

- (1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- (2) 能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3) 能承受挫折；
- (4) 能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5) 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (7) 思维发展正常，并能激发创造力；
- (8) 有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

(八)、 师总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信。多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴。请欣赏歌曲《永远是朋友》。

(九)、 欣赏歌曲《永远是朋友》

心理健康教育班会教案三年级篇五

马井学校杨__

主题活动名称：

感觉气球

主题活动类型：

心理游戏

主题活动设计思路：

每个人都会面对各种情绪，然而这些情绪因何而来人们并不是很了解。通过连接感觉气球的方式可以让孩子们了解各种情绪的来源，让孩子们在活动中体验各种情绪所带来的不同感受，儿童往往不懂得正确地宣泄自己的消极情绪，通过踩气球的方式正好可以帮助他们释放可能压抑的消极情绪。通过这个活动，教师会引导学生面对自己的情绪并帮助他们学习解决情绪问题的方法。

活动目的：

提供一个支柱，帮助了解学生心里的感觉，学会面对和解决情绪问题。

活动场地：

室内

活动人数：

40——50人

活动道具：

纸张、水彩笔、气球

活动步骤：

- 1、热身活动：小游戏
- 2、每位同学发一张纸，一支笔
- 3、指导语：

同学们喜欢气球吧，今天我们要一起画自己的感觉气球，首先请大家挑选自己喜欢的水彩笔，然后在白纸上画下三个气球，气球一定要画得大些，因为一会儿我们还要在气球里写字。

6、以小组为单位，大家集体讨论应对的方法，可以针对感觉气球里面写的具体事情随便说自己认可的有效的解决方法，最后每个小组推选一个成员与全班同学分享本组想出的所有解决办法。

7、最后，教师引导学生将充满气的气球想象成烦恼的气球——里面包含了愤怒、悲伤、苦恼、沮丧等各种消极情绪，大家集体将气球踩破，释放消极情绪。

活动的分享与延展：

在写消极情绪的时候，教师要引导学生思考当遇到苦恼时应该怎么办，在学生分享完他们想到的应对方法时，教师要及时给予鼓励，同时给学生讲解有效应对苦恼的方法。

停——首先告诉自己，这种情绪不好，这种感觉不好，马上停下来！

听——安静地听一听自己心里的声音，到底在苦恼什么呢？

想——想一想应该怎么办，有没有人可以帮助我，有没有办法可以解决？

试——不管怎样，先试一试我想的办法灵不灵。

奖——我尝试过了，要奖励自己！现在觉得好一点了，给自己鼓励一下；好像还是苦恼，拿再试试别的办法！

活动注意事项：

由于此活动最后的环节是踩气球，因此教师要提醒同学们注意安全，防止气球崩破，炸到眼睛。