

小学一年级心理健康教案 小学一年级心理健康班会(优质5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。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

小学一年级心理健康教案篇一

主要内容：

班会目的：增强个人的社会心和责任感，以更好的素质面对生活和学习中遇过的障碍，进一步提高大学生的心理素质，增强个人信心。

班会主题：心理健康，不可小觑。

班会内容：

1、浅谈心理健康与心理不健康。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将以

面临的心理危机。

2、如何判断心理是否正常。

判断心理是否正常，具有以下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三，人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

3、珍爱生命，远离心理困扰。

随着社会的发展，越来越多的心理问题困扰着当今大学生。恋爱困惑导致的生命悲剧，校园暴力等事件充斥着各大高校，珍爱生命，远离心理困扰已经显得越来越重要。

4、大学生心理素质方面存在问题的解决方法。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

总结：

通过此次心理健康教育主题班会，同学们更清楚自身存在的问题，同时也为同学们解决这些问题提供了很多好的方法。

小学一年级心理健康教案篇二

坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论“三个代表”重要思想为指导。以《中小学心理健康教育指导纲要》为指导。坚持育人为本，牢固树立“健康第一”的指导思想，根据中小学心理发展特点和规律。结合我校总的教育教学工作目标任务。努力以高尚的师德风范，责任心、爱心为学生心理健康做好服务工作。

立足教育，重在辅导，遵循学生身心发展的规律，保证心理健康教育的实践性与实效性，必须坚持以下基本原则：

- 1、根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；
- 3、关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导；
- 4、以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性；
- 5、尊重、理解与真诚、同感相结合；
- 6、预防、矫治和发展相结合。

1、以心理健康课为主阵地，结合学生实际和学生年龄特点，挖掘校园一切可教育资源，引导帮助学生树立“健康第一”的指导思想，促进学生日常文明良好行为、健康习惯的养成。

2、通过有主题的心理健康知识教学活动，谈话法、书信法、角色扮演法、游戏法）、问卷调查法、问题辨析活动等教育教学形式途径研究搜集学生不同年龄心理特征。整理撰写专题总结“小学心理健康教育的途径与方法研究”。

3、开展教师心理健康案例、理论的培训学习工作，做好教师

对个性差异学生的调查辅导帮教工作。

4、建立各年级心理健康卡，通过学生填卡、添画、涂色、实话实说的个人艺术展示空间形式。来了解分析学生的个性特征。进行有效的心理障碍矫治、调整、帮助、自救活动。

5、结合学生实际需要，在各学科有机渗透开展“心理健康咨询活动”并针对低年级研究主题“怎样和同学友好相处”（心中有他人）中年级“怎样处理个人与集体的关系”（心中有集体）。高年级“如何培养良好的意志品质”（信念教育、心中有祖国）和“青春健康教育”进行有针对性活动。

6、依托少先队组织，成立“儿童心理咨询室”通过主题谈话、游戏活动、跟踪服务等教育活动途径帮助缓解儿童心理障碍。

7、开展教师深入走入学生之中的心理咨询活动，切实在教育教学中了解学生在心理健康方面存在的问题。不断交流积累总结工作的经验方法及途径。

8、继续搞好“心理健康问卷调查”“案例收集”“心理健康测试”等常规工作。归整学生健康教育心理档案。

小学一年级心理健康教案篇三

面对21世纪的激烈竞争，未来人才不仅要掌握现代科学技术，有较全面的能力，而且要有强健的体魄，健全的人格，健康的心理素质。“健康不仅是没有身体缺陷和疾患，还要有完整的生理和心理状态与良好的社会适应能力。”生理与心理都健康，才是真正意义上的健康。心育是各育的基础和中介，在素质教育中处于重要位置。学校心理健康教育是发展性、预防性的教育，教育的重点在于培养学生健康的心理素质。中小學生肩负着培养跨世纪人才的重任，青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培养青少年思想文化道德素质，还要关注他们的心理健康，心理健康教育是

小学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

1、面向全体学生，开展预防性与发展性的心理健康教育，帮助学生在自我认识、承受挫折、适应环境，以及学习、择业、交友等方面获得充分发展，以努力提高全体学生心理素质 and 人格水平。这是基本任务和工作重点。

2、对于少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有效的心理咨询和辅导。对于极少数有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转送到医学心理诊治部门。

1、心理健康教育要全面渗透在整个学校教育过程中，要与学校德育和学生管理工作紧密结合。各处室、各任课老师尤其是政教处、班主任、政治教师，要有加强学生心理健康教育的明确意识，能够掌握一些基本的学校心理咨询辅导的理论与方法，同时也能自觉地使教学与德育活动成为有助于提高学生心理素质的载体。共青团、学生会等学生社团都应该为提高学生心理健康水平提供具体丰富的活动舞台，努力创设文明健康的校园氛围。还应向家长宣传普及心理卫生知识，争取家长和生区的配合，共同关心学生的心理健康教育。

2、开设心理健康教育课。心理健康教育旨在普及心理科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质，提高学生的人格水平。除了在政治课、体育卫生保健课中已安排的心理健康教育内容外，还要通过健康教育专题讲座、健康教育图片展、健康教育影片等对学生进行教育，还可安排社会实践活动在社会上进行宣传，让全社会都来关心学生的健康成长。

3、开设简易的心理咨询与辅导。心理咨询与辅导是配合心理教育，达到学校心理健康教育整体目标的重要途径。

按“学会生活、学会学习、学会做人、学会发展”这个素质教育培养目标，从生活心理辅导、学习心理辅导和人格心理辅导三个方面安排内容。通过故事和事例让学生感受学习，为提高学生心理素质提供良好的教育。

结合教学内容，在教学活动中，让学生对各门学科产生兴趣，热爱学习。培养学生养成收拾东西，摆放好书桌的好习惯。培养学生团结友爱，帮助别人的良好品格。教育学生遇到困难不要怕，想方设法克服困难。教育学生为他人着想，懂得关心他人。教育学生专心做作业，作业做得快又好。让学生知道自己的进步与不足，努力克服缺点，养成良好的行为习惯。从小培养学生良好的心理素质，培养学生遇到不愉快的事，学习冷静思考。巩固学生各方面常识的理解，让学生可以进行自我检测。开发学生的心理潜能，塑造学生的健康人格，提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量。

每周一节课

希望通过本学期的教学，提高学生学习的兴趣，养成良好的生活与学习习惯，培养学生友爱同学，热心帮助别人，不怕困难，努力克服困难的品质，培养学生健康的心理素质。

小学一年级心理健康教案篇四

我上学，我骄傲

教学目的：

使学生了解，作为一个小学生保持自身干净整洁的重要性；并逐步掌握每天早晨起床后自我服务的一系列行为方法。

教材分析

重点：使学生了解自身清洁的重要性，会自我服务。

难点:掌握自我服务的一系列行为方法。

教具

大镜子一面

电化教学

教学过程

二、板书课题：干干净净上学去。

三、看图。

图上的小朋友的衣着、穿戴怎样？（很干净。）

四、看看图上的小朋友上学前作了哪些事情？

（叠被子、刷牙洗脸、梳头、穿衣??）

教读儿歌：

早晨梳洗准备好，

干干净净上学校。

五、比一比谁最干净。

教学过程

把一面大镜子放在讲台前，没组请3名同学到讲台前照镜子，打量自己，并向同学说一说自己早上起来作了什么准备，自己是否干净。

请其他同学评论这些同学的脸、衣服、鞋子是否干净。

最后全班评出3名最干净的同学，作为大家的榜样。

六、作业：

想一想：怎样做到干干净净上学去。

板书设计

我上学了

早晨梳洗准备好，

干干净净上学去。

第二课，

2、我要学本领

教学目标：

教会学生明白学习用品有哪些以及如何爱惜学习用品哪些以及使用的方法。教学重点、难点：

如何爱惜学习用品。

教学准备：

学习用品

教学课时：

1课时

教学过程：

一、活动坊情景图。

二、故事会。

你的文具“身体”受过伤害吗？说说它受伤的故事或你爱护它的故事。

三、活动坊。

动手做：准备一些透明胶、剪刀、胶水、订书机等用品，在同学中选出值班“医生”，随时为文具“包扎疗伤”。

四、体验坊：

你平时是怎样送文具“回家”的？请演示一下。

五、留言板：

学习用品是我的好朋友，我要爱惜。

板书设计：

我和学习用品

学习用品是我的好朋友，我要爱惜。

教学反思：

学生懂得了如何爱惜学习用品，明白了家是最安全的，书包是文具的家。

3、你我他，像一家

教学目标：

教会学生知道每个人的言行都会影响集体，集体荣誉靠大家争取。

教学重点、难点：

体会集体荣誉靠大家争取。。

教学准备：

准备相同的图画四副。

教学课时：

1课时

教学过程：

一、情景园：故事接龙

小兔生病住进了医院。她躺在病床上，想起同动物学校的伙伴们一起的时候是多么的开心啊！和同伴一起动脑筋做算术难题、一起做游戏、一起搞卫生。就连平时爱“欺负”她的小熊，都好想念？?.跟着发生了什么？请你接着说下去。

二、体验场：

- 1、和老师、同学们一起生活和学习，你有什么感受？
- 2、请你讲一件在集体生活中开心的或者难忘的事情。

三、活动坊：

1、夸夸我的“家庭成员”

夸一夸你的伙伴：他（她）有什么优点或者特长？有哪些地

方值得你学习？

2、谁拼得最快

准备相同的图画四幅，发给每个小组看一分钟。然后老师把每幅图画裁成十片，要求各个小组在最短的时间内，用这些小纸片拼原图。

3、一齐来作画

每个小组轮流派一名组员到黑板

上画画，每次只能画一笔，限时五分钟，看哪个小组画得最好。

四、静思角。

1、集体生活对我有什么帮助？

2、我打算为集体做些什么？

五、留言板

每个人的言行都会影响集体，集体荣誉靠大家争取。

板书设计：

我的“大家庭”

每个人的言行都会影响集体，集体荣誉靠大家争取。

教学反思：

学生们平时忽略了自己对集体的关心，通过本课的学习，他们明白了每个人的言行都会影响集体，集体荣誉靠大家争取。

4、可爱的我

教学目标

- 1、认识自我，完善自我，超越自我。
- 2、认识他人，宽容他人，学习他人重点认识自我，完善自我，超越自我

难点认识自我，完善自我，超越自我

教具学具

课堂教学设计学生活动预设

一、听一听，他是怎样介绍自己的！！我叫（）。我今年（）岁。我属（）??老师可以先做一个示范，让学生们自己发挥，也可以加上一些内容。

二、哈哈！拿出小镜子照照，画画可爱的我吧！提示：参照第十页的内容，画出自己的特点，如：大眼睛，长头发??把画完的内容自信地举起来，给全班同学看一看，给学生们三到五分钟时间，评价一下周围的同学画得像不像，好在哪里，也可以提一些小建议！

三、猜一猜，他是谁？

学生四人到六人一小组，选一个学生画出本组的一个同学，大家猜一猜他画的是谁。然后说说哪里画得好，哪里画得不好。思考老师提出的问题，并举手说出自己的所想，可以适当扩展一些内容。

四、总结评价。

教师：我们每个同学上了这堂课后，我想每个人都有了一些感受。现在请同学们谈谈上这堂课之后，你有哪些收获或见解。

学生a□我对自己有了较全面的认识。

学生b□我有改正错误缺点的信心。

学生c□我认识了自己的不足。也认识了别人的长处。

学生d□我更清楚地了解了我的朋友和同学。

小学一年级心理健康教案篇五

教学内容：请让我来帮助你

主题：克服依赖心理

教学目标：克服依赖心理，学会宽容别人。发现同学的缺点能当面指

出。初步培养自己的问题自己解决的能力。

教学重点：初步培养自己的问题自己解决的能力。

教学难点：消除依赖心理，学会宽容别人。

教学过程：

一、谈话导入，揭示课题。

引出：打小报告（板书）

2、如果，在学校里有人欺负你了，你又会怎么办？

3、你在哪些情况下，会去报告老师？（教师随意板书）

二、看小品，明理。

1、小品1：下课了，同学们在玩，丁丁无意中撞了小明一下，小明不问缘由，就跑去向老师报告，说丁丁打他，急得老师放下要批改的作业本，去处理这

学生议一议：请说小明是怎么做的？对不对？为什么？

2、小品2：有一位家长在和老师交谈，冬冬总是插进来说话，使老师和家长都无法谈话。

学生议一议：说说冬冬这样做对吗？为什么？

3、教师小结

刚才两位同学的做法，都是不对的，不仅把同学之间发生的一些小事夸大，还影响了老师办公。所以我们“不要动不动就打小报告”（板书）

4、行为指导

如果你是他们，你会怎么做？请你帮他们一下好吗？

板书：请让我来帮助你

三、行为指导。

1、看板书指导。并贴上小红星。

2、指名表演。

（1）丁丁和同学吵架了，小明看见了，进行劝阻。

(2) 老师在办公，冬冬看见了一件不文明的事，本想告诉老师，但思考了一下就走过去劝阻。

(3) 丁丁不小心碰翻了冬冬的铅笔盒，摔断了几只铅笔，丁一年级心理健康教案。

丁说对不起，冬冬原谅了他。

四、表扬与奖励

- 1、夸夸我们班能主动帮助同学的学生。
- 2、夸夸能宽容别人的学生。
- 3、夸夸能自己的事自己想办法解决的学生。

五、总结、唱歌

今天这节课，使你学到了什么本领？是呀，只要我们都有一颗宽容别人的心，不依赖老师。自己的事自己想办法解决，我们就会快快长大，变得更能干，这个世界也会变得更美丽。

全班齐唱《请让我来帮助你》

二、不当“小皇帝”

一（5）张芳

教学内容：不当“小皇帝”

主题：克服任性

教学目标：

- 1、通过活动，帮助学生认清任性的坏处。
- 2、通过活动，引导学生自觉改掉任性的坏毛病。

教学重点：认清任性的坏处。

教学难点：改掉任性的坏毛病。

教学过程：

一、课前准备小品——任性的“小皇帝”

教师要事先挑选好六名学生，分别扮演不同的角色，同时指导学生进行排练（强调台词的语调和神态，注意形体动作以及道具的设计）。

1、教师课堂点题：同学们，任性是我们生活中常常会见到的，今天我们来讨论一下任性的问题，先请大家观看一个小品。

2、出示思考题：

- （1）谁是任性的“小皇帝”。
- （2）“小皇帝”有那些坏毛病。
- （3）任性又有那些坏处。

3、提出观看要求：认真观看、积极思考，告诉学生这就是对同学的尊重。

二、讨论

1、讨论方法指导：讨论是一种非常重要的学习方法，也是人与人之间相互交流的重要手段，在讨论的过程中，要各抒己见，求同存异，要心平气和地发表自己的见解，虚心、仔细

地听取别人的见解。

2、就以上问题分四人一组相互讨论。

3、根据小品内容，结合自身情况，讨论任性有那些坏毛病和坏处。

三、展开

1、自我测试，完成调查卷（要求认真、如实的填写，告诉学生诚实是一个人的美德）

2、找出克服任性的方法

3、针对调查卷所出现的任性问题全班进行讨论交流。

四、小结

六、总结：任性是一个大坏蛋，千万别和它做朋友。

三、你勇敢吗？

一（1）吕瑾

活动设计

在小学阶段，特别是中低年级的学生，对勇敢的认识和理解由于阅历浅而易走入误区，本节辅导课，重在培养学生的勇敢精神、坚强的意志，由浅认识的勇敢上升到在学习上，在困难面前，在紧急关头坚强、勇往直前的品质，从而树立正确的人生观。

辅导目的

1、通过学习和讨论加深对“勇敢”的认识。

2、用辩证法的观点理解“勇敢”，从而树立正确的人生观。
辅导方式

1、讲述和讨论

2、角色扮演

3、自我测试

辅导准备

1、测试卷一份。

2、三个情境小品。

附：测试卷问题：学生回答“是”或“不是”

(1)你自己睡觉害怕吗？

(2)晚上爸爸、妈妈外出办事，你一个敢在家吗？

(3)做不出题目，你想哭吗？会发脾气吗？

(4)遇到危险或困难时，你是否会发抖或出汗？

能做到一至二件的同学，你比较勇敢；做到三件的同学，你挺勇敢。

辅导时间

1学时

辅导步骤

1、认识、理解“勇敢”。

(1) 你对勇敢的理解。

(2) 说一说你经历的自认为勇敢的一件事。

(3) 讨论“勇敢”与“大胆”一样吗？

教师根据同学们的理解与讨论，阐述“勇敢”的定义。勇敢：不怕危险，不怕困难。

故事小品一：某个小孩被坏人拐骗，在火车站上，他借口上厕所，在厕所里他机智地得到一位陌生的叔叔的帮助，终于逃脱了魔掌。故事小品二：某小学生帮同学打架，被人用石头砸伤了头并出了血，不喊痛，同学称他真勇敢。

故事小品三：小红在写作业，小明叫她去玩。小红有一道题解不出，不去，小明同意让其抄他的作业，小红拒绝。小红经过自己的努力，终于做出来啦！

3、学生结合表演和讨论：勇敢不仅表现在不怕危险，更应该表现在不怕困难上。古有李时珍，现有解放军给我们做出了榜样。如解放军叔叔不怕牺牲性命，保护国家财产，抗洪抢险；警察叔叔与坏人搏斗；科学家攻克难关等等。而我们则应该从身边的小事来培养自己的勇敢。

4、回答测试问题，判断“勇敢”程度