

三年级心理健康教育教案反思合作互助 好开心(精选5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么教案应该怎么制定才合适呢？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。

三年级心理健康教育教案反思合作互助好开心篇一

- 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？

师：你是怎样解决的？你试过妈妈病了，家里只剩下你一个人吗？如果发生了，你怎么办？

（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。

三年级心理健康教育教案反思合作互助好开心篇二

一、活动目标：

- 1、了解压力存在的必要性以及压力与成就的关系、
- 2、调整心态，做好应对学习压力的准备、

二、活动准备：

- 1、每位学生1个气球，1瓶水和一段绑气球的线
- 2、计时器或手表1块，激昂的音乐
- 3、多媒体课件，压力与成就的倒u型图
- 4、学生分成6~8人小组，并提前布置好教室人小组，并提前布置好教室

三、活动过程：

（一）我的压力气球

进入高三，你们感觉到压力了吗

（学生回答略）

（学生活动）

气球吹好了，请大家相互看看，了解一下你的同学感受到的压力程度究竟怎样

（教师引导学生观察气球的弹性与内在压力的大小，如果有同学把气球吹破了，可引导：“压力太大容易出危险、”）

（请学生将吹好的气球放在桌子底下或座位附近的位置）

（二）人生故事

那么，请你们想一想，这个管理专家想通过实验说明什么问题

（学生思考回答）

教师总结：石块就像是人生大大小小的目标，沙子则代表生命中遇到的无数的痛苦，压力等，水则是我们在生活中经历的所有不良情绪，如悲伤，焦虑，自卑等、我们只有在人生中先设计好目标，才能让我们的生活充实，如果我们反过来在人生（广口瓶子）中先装满压力痛苦（沙子），或者先装满由压力痛苦带来的焦虑自卑等不良的情绪（水），那么我们的目标（石块）是无法装进去的、记住：不能让过分的压力将我们的目标挤出人生之外。

（三）挑战自我

一瓶水你能举多久（由学生自己估计能举的时间）今天就让我们来挑战一下自己，来尝试着举五分钟。

要求：

- 1、手握瓶身，手臂平举，与肩同高。
- 2、其间不得换手，不得放下，也不能让任何物品支撑手臂。

（教师计时，学生体验，分享感受）

（请成功及不成功的学生分享感受，分享自己的体会，教师则根据学生的表现及时引导）

仅仅一瓶水举五分钟都感觉很辛苦，让你举一小时，一天会怎么样有多少人能坚持下来（统计回答”能“的学生效，可对比前面学生估计的时间及学生表现出来的态度）

一瓶水我们尚且举不了多久，何况是我们即将面对的压力呢问问自己你能带着压力走多久 一个月，一年 要想把水举得久，就要适当地放下，让自己歇歇才有力气继续举；同样的，要想背负压力走得久，就要懂得适当地放下，让自己能喘口气，幽一默。

可是，能否永远地将压力放下 压力会把我们压垮，那么没有压力是否会对我们有利是否就能让我们的成绩高唱凯歌。

（四）压力与学习效率日的倒u型图

是一张在心理学中常用的图，如果横坐标代表我们所感受到的压力，纵坐标代表我们的学习效率、这张图型所表达的意义就是：在压力小的情况下，我们可能不觉醒，不能发挥出我们的最佳水平；当觉醒增强时，我们感觉到的压力增大，学习效率开始提高，但是在达到一个最佳水平后，学习效率水平便不再提高了、然后，随着觉醒增强（压力加大）时，学习效率则开始下降、当压力超过一定限度时，我们就会变得十分惊惶，以致不能完成与我们实际能力相符的工作和学习，过分的压力使我们的学习效率下降，在图型上显示出倒”u“型曲线、从上图中可以看出，压力太小或者太大都会降低我们的学习效率，也就直接会影响到我们的成绩，正如我们的压力气球一样，压力小时，气球无弹性，压力大时，气球的弹性强，压力太大，气球就被撑破了、由此可以看出，有压力并不是坏事，压力的存在对我们的成功来说是必须的。

（五）心理实验

（学生猜结果）

这只小白鼠第二次被扔进去后，游了40多分钟，仍然没有放弃，后来实验者插根棍子让它爬了上来，实验者对助手说：“没有人不愿帮这样一只坚持的老鼠！”“从这个故事中你领悟到了什么（学生讨论）

教师引导：

- 1、心态的重要性（第一只和第二只白鼠结局的区别）
- 2、成功经验的重要性（第二只白鼠为何坚持40多分钟）
- 3、坚持的重要性（第二只白鼠的结局）
- 4、棍子的意义——周围人的帮助

（六）小游戏——释放压力

（播放激昂的音乐）

让我们充满信心去迎接高三的挑战！

三年级心理健康教育教案反思合作互助好开心篇三

1、情感与态度

通过活动，是学生体验到兴趣爱好给自己和他人带来的欢乐。培育学生广泛的兴趣爱好，使学生初步形成乐观向上喜爱生活的态度。

2、行为习惯

乐观参与各种课外活动初步养成良好的兴趣爱好。

3. 学问技能

使学生懂得良好的兴趣爱好可以增长学问、丰富生活。提高学生正确处理和解决问题的力量，逐步尝试处理个人的兴趣爱好与成人的愿望、文化学习与身体安康之间的关系等。

二、教学过程

1. 个人都有自己的兴趣爱好，让我们来瞧一瞧同学们都喜爱干什么？

2. 小组沟通自己的兴趣爱好。

3. 争论：有了这些兴趣爱好，你有什么感受呢？

4. 学生沟通：你对哪一组同学的表演感兴趣？

5. 让我们也走上兴趣的小舞台，展现我们的风采。

6. 以小组为单位组织战士活动，并汇报。

7. 谈谈活动中的感受。

8. 兴趣自助餐

(1) 提问：你那广泛的兴趣爱好对你有什么影响？

(2) 争论沟通。

9. “我的苦恼”大家谈

(1) 在生活中，关于兴趣爱好，很多同学都有苦恼。今日我们说出来大家一起帮着解决

(2) 沟通，每个组提出不能解决的问题。

(3) 全班争论疑难问题。

10. 听录音故事：〈装满昆虫的口袋〉。

(1) 请学生讲有关兴趣爱好方面的故事。

(2) 听了这些故事，你有什么想法？

(3) 小结。

三年级心理健康教育教案反思合作互助好开心篇四

活动分析：

二年级的小学生，正处于自我意识发展的一个上升时期、经过了一年的学习生活，学生体验到成长和荣誉，也会经历一些挫折和失败，因此，很多学生容易产生自我认识不全面，自我评价偏颇的现象，这对于儿童来说，是很不利的、本次辅导活动，针对学生的这一现象，首先让学生看到“我不行”和“我能行”两个具体形象的对比，并引发讨论；然后通过各种方式让学生找到自己的长处和优点，赞扬自己，让学生体会到自己是能干的，能做好很多事情，从而培养自己的自信心。

活动目标：

1，了解学生自我认识的程度，引导学生学会积极评价自我的方法。

2，帮助学生了解自己的长处和优势，并学会正确看待自己的优点和缺点。

3, 通过活动引导学生树立自信心、

活动重点:

帮助学生肯定自己积极的方面, 引导学生充分发挥自身的长处。

活动难点:

提高自我理解, 自我评价的水平, 增强学生前进的信心。

活动准备:

1, 了解学生自信的程度及学生的长处。

2, 了解学生与学生之间的相处情况及看待同学优缺点的态度、

适合年级: 二年级

活动过程:

一、课件导入:

1, 课前互动: 瞧, 大家的桌面整洁, 书本摆放整齐, 坐姿端正, 精神抖擞、(教师伸出大拇指) 小朋友们, 你真棒!

看看同桌, 他坐得怎么样你要怎样夸夸他(向同学伸出大拇指) 某某, 你真棒!

3, 角色扮演: 《我能行和我不行》

我能行: 小朋友们, 你们好, 我的名字叫“我能行”。

我不行: 小朋友们, 你们好, 我的名字叫“我不行”。

我不行: 可我什么都干不好, 做事总不成功、写作业时, 老

是会有错误；帮妈妈洗碗不小心打破了一只碗，被妈妈批评了一顿，真不高兴；本来唱歌是最拿手的，可一到台上，心里就紧张，连歌词都忘了，唉，我这人，做什么都不行！

我能行：其实我也有遇到困难的时候，但我总是想，我肯定行，我准能做好这件事！有时候，虽然事情并没有做得很成功，但我想，我已经认真去做了，已经是尽了自己最大的努力，所以我仍旧很高兴、（蹦蹦跳跳地下场）

我不行：有时候，我也会得到大家的赞扬，但那又有什么呢，比我做得好的人多的是呢（垂头丧气地下场）

4，小组讨论交流：这两个小朋友的情况，你遇到过吗你觉得自己有些像谁呢。

二、找一找，说一说

1，教师过渡语：其实，我们每个人都能做很多事情，只是有时候，可能你认为有些事情太小，不值一提、请认真想想你会做的事情，你会发现，其实你是一个很能干的人呢！

2，和同桌说说你会做这些事吗。

（1）我会洗红领巾，也会洗手帕，袜子。

（2）我会补书，也会包书皮。

（3）我会弹琴，画画，打电脑等等。

（4）我会整理房间。

（5）我会自己叠被子。

3，教师引导：你还有哪些能干的本领，和大家说说，或者表演一下，好吗。

4, 请学生现场表演自己的特长。

三、小品：小明真的是“我不行”吗

2, 小品表演、

小明真的是“我不行”吗。

小明长得很高大、劳动课，重活，脏活都他干、可是上课时，小明总是爱搞小动作，看窗外的风景、每次作业，他总做错，考试成绩也不理想、你认为小明真的没用吗。

3, 讨论：

(1) 小明真没用吗。

(2) 那小明做什么事情最棒。

(3) 给小明提提意见：他哪些地方需要改正。

5, 请这部分同学再来夸夸自己，同学之间相互夸一夸。

四、活动：自信奖状

1, 在我们的生活，学习中，有很多同学会遇到许多不尽人意的事情、因此，我们不开心，心情沉重、那么，我们该怎么样帮自己呢。

2, 讨论：遇到下面这些情况，你会怎么做。

(1) 下雨了，路很滑，你摔了一跤、手摔破了，衣服也脏了。

(2) 上课了，你打瞌睡了，没把老师的话记住，下课了。

(3) 你写的字总得不到老师的小红花。

3, 交流：你认为在日常的学习生活中，自己哪件事能做得最好，给自己发一张奖状。

4, 小组里分享各自的自信奖状带来的快乐。

五、小结

生活中的每一个人，不可能只有优点，没有缺点，也不可能只有缺点没有优点、重要的是有了缺点要正确对待，要让自己有一份好心情；当然，有了优点也不要骄傲，要化作前进的动力、希望我们都能像“我能行”一样，做事有信心，经常对自己说一句：“我能行，我真棒！”

来，大声对自己说（对自己伸出大拇指）：某某，你最棒！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

三年级心理健康教育教案反思合作互助好开心篇五

教学目的：

帮助学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养学生

健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学重点：

使学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学过程：

一、交待任务

我们每个人都有一些自己的生活习惯，有的是好习惯，有的是坏习惯。好的习惯应发扬，坏习惯就要改正。如果你有某些坏习惯，这节课我们就要帮助你改改你的坏习惯。

板书：改改你的坏习惯

二、新授部分

1. 看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一直吃到不能再吃为止，下午上学的路上开始胃疼，晚上回家发现只有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：（略）

2. 观看课堂剧《小明的100分》。

(大意：)老师说今天的数学卷子，我已初步看了一遍，现在发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时老师说：“同学们，老师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。

看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

- (1)小明这是一种什么坏习惯
- (2)不诚实、欺骗老师这属于哪种坏习惯
- (3)还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯
- (4)如果你有这其中的坏习惯，你打算怎么办

3. 观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

- (1)故事中小立有哪些坏习惯
- (2)这是哪方面的坏习惯
- (3)还有哪些是家庭生活中的坏习惯
- (4)如果你有打算怎么办

用刚才学习前两个内容的方法自学，小组讨论，派一人回答

4. 说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1. 问：通过这节的学习，你懂得了什么

2. 师总结：

每个人都会不同程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自己的不良习惯，并下决心纠正，就能不断进步，健康成长。

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

师讲解，大家齐读。

四、总结

同学们，通过今天的学习，认识到拖拉作风的危害，养成良好的学习习惯，不要明日复明日。