

2023年心理健康教育课教学反思(优质5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

心理健康教育课教学反思篇一

一、活动目标

- 1、幼儿能愉快的参与活动过程，体验游戏的快乐；
- 2、积极探索垫子的不同摆放方式及玩法；

二、活动准备

- 1、泡沫垫
- 2、节奏明快、柔和的音乐各一段
- 3、扩音器

三、活动过程

1、开始部分

(1)师：这是什么？它有什么特点？

幼儿a□泡沫垫、软软的

幼儿b□可以在上面玩

(2)师：今天我们就在垫子上做运动，感受一下跟在地上做运动有什么不一样幼儿和老师一起听音乐做热身操，要求幼儿尽量使身体保持平衡。

组织幼儿交流在垫子上的感受。

(3)师：小朋友们在垫子上做操什么感觉呀？

幼儿a□踩在垫子上很舒服

幼儿b□滑滑的，很好玩

2、基本部分

(1)玩平铺的垫子师：请小朋友们动脑筋想一想，我们除了可以再垫子上做操外还可以怎么玩？你们玩一玩，试一试。

幼儿尝试各种玩法，老师注意观察幼儿活动情况，给予动作及安全上的指导，提醒。

组织幼儿交流各种玩法，并选取具有一定锻炼价值，安全系数进行集体的练习。

师：谁愿意向大家介绍自己的玩法？带着大家一起玩？

幼儿a□可以再垫子上跳

幼儿b□可以再垫子上爬

幼儿c□可以在垫子上翻跟头幼儿上来介绍自己的玩法并带领小朋友们一起玩

(2)玩立着的垫子师：咱们班小朋友表现的太棒了都学会了在垫子上的各种玩法，给自己鼓鼓掌吧！

师：现在老师要增加难度了！小朋友们动脑筋想一想如果两个小朋友在一起可以怎样玩呢？

幼儿a□可以把两个垫子拼在一起玩

幼儿b□可以用两个垫子搭成小山洞在里面钻师：你是玩一玩试一试幼儿自由钻爬。

师：小朋友们在钻山洞的时候遇到了什么问题呢？

幼儿a□山洞太小了

幼儿b□容易倒师：小朋友们有什么办法可以不让山东倒吗？

幼儿a□可以把身体缩小

幼儿b□可以膝盖和肘着地爬

幼儿c□一个小朋友扶一个小朋友爬师：既然我们都找到了解决的办法，现在让我们再来试一试玩一玩吧！

(3)玩平铺上的大垫子师：刚才啊，小朋友们都通过相互合作，小心翼翼的钻了山洞，表现得太帮了，老师来给你们鼓鼓掌！

师：现在请小朋友们拿一个垫子分别站在周老师和王老师的左手边、右手边，请站在周老师这边的两队小朋友一起拼一个长的大垫子，也请站在王老师那边的小朋友也拼一个长的大垫子幼儿拼好垫子，立正站好。

师：小朋友们看这么大的垫子我们怎么玩呢？小朋友们试一试幼儿自己滚着玩，教师仔细观察并指导。

师：刚才我看到有小朋友再垫子上滚得都歪了，怎样才能是身体保持平衡，不歪呢？

教师示范，并进行动作讲解。幼儿试着滚一滚。

师：现在我们来玩个游戏，我们来比赛，周老师组和王老师组比赛，每个小朋友在垫子上保持身体平衡一个接着一个滚到垫子那头，再从外面跑回来，比一比哪一组最先结束。

预备，开始！

(4)游戏师：小朋友觉得垫子好玩嘛？现在老师又要给你们增加难度了，请小朋友看那边！

教师示范并讲解跳—爬—钻—滚—翻跟头师：现在请小朋友分别站在老师的左手边和右手边，现在老师要给你们起一个好听的名字，站在老师左手边的，我们叫苹果组，老师右手边的叫做香蕉组！每组的小朋友听老师口令，老师喊预备，开始的时候，每组的第一个小朋友就立刻老师给你们的这写任务。完成之后从外边跑回来拍打下一个小朋友的手，下一个小朋友像第一个小朋友一样去完成任务，就这样一个接着一个，苹果组和香蕉组比一比看看谁最先完成任务3、结束部分师：今天你们表现的太棒了！再自己鼓鼓掌！

刚才你们一会，一会爬，一会钻，一会滚，一会翻得都累坏了，现在就跟着老师坐在垫子上放松一下吧！

教学反思：

户外活动的时候，孩子们喜欢把垫子铺在塑胶地面上躺着晒太阳，有的顶在头上，有的当成“蹦蹦床”在上面跳，有的则来回地跳。看着孩子们有这么多的垫子玩法，我用“垫子”做为运动器械设计这节体育集体教学活动。整个活动幼儿都是自主探索、自由活动，他们在探索中玩得很开心，也学到了两两拉手转圈、两两相抱滚过垫子的技能，活动量足够。但活动时间过长，热身运动和这节课的技能没沾边，安全和卫生做得不好，体现在：幼儿没脱鞋在垫子上跳，又在垫子上翻滚；

幼儿翻滚时挤在一起，相碰撞。在以后的体育活动中，我将结合安全卫生，让幼儿进行更好的体能锻炼。

心理健康教育课教学反思篇二

活动目标：

- 1、了解人的情绪是多种多样的，知道心情不好的时候可以用各种方法来调试。
- 2、在幽默、诙谐的音乐片段欣赏中进一步感受快乐的意义，从而形成积极的情感态度。
- 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。

活动准备：

- 1、方法统计图
- 2、卓别林片段

活动过程：

一、通过游戏，进入活动

猜测游戏：老师手上有什么(出示)，猜测在老师的哪只手?(幼儿根据自己的猜测分别站在两边)，教师张开手展示结果。游戏进行三次!

二、讨论人的情绪是多种多样的，并可以寻求解决方法。

1、你猜对的时候感觉怎么样?猜错了后感觉怎样?

(1)生活中你什么时候感到很高兴?高兴的时候你会怎样?做什

么动作?(教师辅助性提问:如,在幼儿园,在家里,在外面等,拓展幼儿思路。

(2)你什么时候会感到难过?你会怎么样?(哭是很正常的,每个人都会哭)

3、你自己喜欢开心还是难过?

4、难过时,我们怎样让自己开心起来呢?(教师情绪带动,统计方法)。

小结:我们想出那么多让自己开心的办法,别忘了我们也要用这些方法让别人开心起来啊!

三、个别情感体验。

1、刚才有些小朋友说遇到很多不高兴的事情,谁能用这些办法让他开心呢?

2、请个别幼儿上来用方法帮助别人开心。(个别情感体验)

小结:当别人自己和别人不高兴的时候,我们可以通过很多办法来快乐起来。

四、通过幽默片段欣赏,进一步感受快乐情感

1、刚才是几个小朋友尝试了这些好办法,觉得很开心,我知道其他小朋友也想来尝试一下,那让我们大家一起来开心吧!

2、欣赏卓别林幽默片段。

3、能说说你看了滑稽电影的感觉吗?

4、查理·卓别林是世界上最著名的幽默大师,他的电影表演非常滑稽,他能够用他滑稽表演的方法来帮助我们快乐,我

们又多了一种快乐的方法。

5、一起模仿卓别林的滑稽动作。大胆表现滑稽的舞蹈。

五、快乐宝贝

2、你们今天快乐吗?快点给我一个你们最快乐最开心的表情!我看见你们开心,我也很快乐!让我们做一个永远都快乐的宝贝吧!

3、请把你们最快乐的表情送给在坐的每一个人,然后说声再见!

活动反思:

就同一个人而言,新想法的产生,使得我们对此事件重新解释而产生不同的情绪。即使是同一个人对同一事件,只要其想法改变,多想事情的积极面,多往好的方面想,就会成为快乐的人。

心理健康教育课教学反思篇三

1、了解黑夜,乐意尝试一个人自己睡,并能用各种方法克服对黑夜的恐惧心理。

2、通过故事和体验,了解黑夜并不可怕,并逐渐喜欢黑夜。

一、提问导入

1□ppt1这是什么时候?——一个宁静而美丽的夜。

2□ ppt2大家怎么了?——关灯、睡觉了

小结:睡觉是件舒服的事,可以让我们的的大脑、身体得到休

息。

二、调查讲述

1、那你们是一个人睡的还是跟大人一起睡的？（出示调查表，幼儿将笑脸贴在相应的地方）如果你是一个人睡的请将胸前的笑脸贴在x色表上，如果……师幼统计结果。

2、那你们为什么不敢一个人睡呢？到底怕什么？你们说，我来记。（教师边回应边用简笔画在题板上记录）

小结：看来，你们有很多害怕的事，怕从床上滚下来，怕怪兽伤害，有的怕黑，怕做梦……你们的心情我能理解，害怕是很正常的事，不要感到难为情，就连你的爸爸妈妈、老师也都有害怕的事，只要把它说出来，就一定能想办法解决。

三、故事体验。

小老鼠睡不着害怕什么？是墙上那个黑黑的东西吗？真的是怪兽吗？小老鼠鼓起了勇气仔细一看！原来是一件衣服的影子。怕吗？其实，在我们身边根本就没有怪物，看到的都是一些黑黑的影子，一点都不可怕！

2、刚睡下，又从外面传来~~~ ppt5这是什么声音？是人、是怪物、是…小老鼠马上蒙住眼睛一动也不敢动□ppt6过了好久，它才战战兢兢地朝窗外看了一眼，点点头哦了一声，又回到了床上。小老鼠听到了怎样的声音？可能是？是不是□□ppt7□原来是刮风了，难怪最后老鼠放心地回到了床上。

3、半夜，小老鼠想尿尿，刚走到洗手间门口就听到~~ ppt8□水声）到底是什么啊？小老鼠怎么也不敢，害怕地跑回了床□□ppt9□什么声音让小老鼠害怕？你们觉得可能是？和小老鼠一起去看个究竟——原来是卫生间水龙头没有拧紧！

师：为什么这一个晚上小老鼠怎么也睡不好？

如果你在，你会对小老鼠怎么说？

这都是小老鼠胡思乱想的结果，才越想越害怕。睡觉时关紧门窗，屋子里还是很安全的。

四、克服方法

那我们呢？看一看，那些害怕的问题！

问题一：怕怪物、恶梦、怕黑

看来，你们和小老鼠一样爱胡思乱想！

（2）怕做恶梦、怕黑

你们有好办法吗？

教师根据幼儿回答在ppt中呈现□ppt11——21

小结：真棒，想了这么多的办法。点一盏夜灯、听一首轻柔的音乐、想象开心的事等等，可以让我们的心情变得平静、愉快，这样就不怕黑不会做噩梦了。

问题二：怕从床上滚下来

（1）这个简单，有什么好办法

（2）教师根据幼儿交流的内容播放ppt22

（3）小结：床边放几把椅子或枕头、被子或者床靠墙放就不会滚下来，看来只要改变一些做法，就能解决这个问题。

五、再次调查

小结：第二次有x个孩子选择了愿意尝试一个人睡，看来，你们心里的害怕减了不少，为这些勇敢的孩子拍拍手。还有x个孩子正在犹豫，有些担心，但老师相信再过一段时间，你们也会去尝试的，是吗？！

六、黑夜体验

你们真的不再害怕黑夜了吗？那我们来验证、挑战一下！孩子们现在我要请老师帮忙把灯熄灭！你们不要紧张，老师会陪着你们！现在屋子里黑黑的就像来到了黑夜！

1、黑暗小屋

（1）这里有几间黑夜小屋，谁愿意独自一个人在里面呆上一会！你们可以静静地坐在那儿听一听、轻轻的摸一摸，等我们数到十再出来！

（2）采访：下面的孩子你有什么问题想问吗？

小结：看来，黑屋并没有我们想象中的那么可怕，它就像我们晚上睡觉的小房间，虽然黑黑的但很安全、很宁静、很温暖！身旁有个娃娃陪伴，想着爸爸妈妈就在旁边就没有什么可怕的了，对吗！

2、集体体验黑夜

听了他们的介绍，你们想试一试吗？

（1）介绍方法：别急，老师为你们每个人都准备了特别制作的黑夜小屋（出示黑头套），把它套在头上就像走进了黑夜。音乐起（幼儿戴头套）

（3）集体采访孩子们，你们觉得刚才一个人睡觉怎么样？

小结：是啊，黑夜就像是我们的眼睛被蒙上了一层黑纱，一片漆黑，当揭开时发现所有的一切还是和白天一样，一样的安全、一样的温暖和幸福。其实我们的黑夜还美，很美，让我们一起去看一看！

七、拓展：欣赏黑夜的美，自然结束

教师边朗诵边播放夜景图

孩子们对于这个活动的兴趣是很充足的，孩子们能够从头到尾都跟着老师的思路来走，感受对于黑夜的害怕，体验从害怕到不害怕的情感迁移。当然，这只是大多数孩子一个思想上的转变，对于个别孩子的真正的不害怕还是有一段距离的。因此，我认为，在平常就可以多多跟孩子交涉此类问题，让孩子知道我已经长大了，可以一个人睡觉不害怕了，成为勇敢的孩子了。只有这样，孩子的进步才能够直接凸显出来。

心理健康教育课教学反思篇四

我选这么一节课是因为对于我们大班即将毕业的孩子来讲是有所必要的。他们即将进入小学，一些独立意识也应逐渐加强，不再过多依赖父母，也是一种长大了的标志吧！但是经过调查，还有很多孩子不愿意一个人睡。为了让幼儿克服心理障碍，勇敢的一个人睡，教师进行心理疏导，通过故事，讨论等方法帮助幼儿建立自信，勇敢的一个人睡，并形成良好的睡眠习惯。

- 1、理解故事，体验黑夜并不可怕，并克服对黑夜的恐惧心理。
- 2、能大胆表达自己内心的恐惧，树立自信。

故事ppt课件颁奖音乐眼罩

- 1、体验黑夜并不可怕，大胆表达自己内心的想法。

2、能想办法克服对黑夜的恐惧心理，乐意尝试一个人睡。

一、导入部分：故事导入，激发兴趣。

孩子们，看，这是什么时候的情景啊！对，一个宁静而美丽的晚上，接着看，你发现了什么？对呀，睡觉是一件很舒服的事情，可以让我们的的大脑和身体得到充分的休息，帮助我们更好的学习和活动。

二、基本部分：

1、播放ppt教师有感情的讲述故事《小老鼠漫长的一夜》。

故事：可是这么一件美好的事情，对于一只小老鼠来说却糟糕透了，原来，这是它晚上第一次一个人睡，它躺在床上好久都睡不着，它害怕黑漆漆的夜，总觉得，有什么可怕的东西在围着它的屋子转呀，跑呀，一想到这儿，它就吓得浑身哆嗦，突然（风声）小老鼠害怕极了，赶紧捂住眼睛窜到被窝里，过了一会儿，它悄悄的走到门前，打开门一看，哦！只是刮风的声音，小老鼠又回到床上继续睡觉了，突然，它又听到，小老鼠着急了，站在床上一动不动，这又是什么声音呢，过了一会儿，它往窗外一看，哦，原来是风吹树枝敲打玻璃的声音，还有小鸟们经过的声音，小老鼠放心了，回到床上，一会儿便睡着了。

小老鼠为什么一开始总是睡不着？最后为什么又睡着了呢？

原来那些可怕的声音是小老鼠的心理作怪，这些来自大自然的声音并不可怕。晚上睡觉的时候只要关紧门窗，拧紧水龙头，家里还是很安全的。明白了原因的小老鼠到了第二天晚上睡的踏实多了，到了第三天晚上睡得可香了，还做了一个美梦呢！看来小老鼠已经适应了一个人睡了。

2、调查统计：

那你们是不是也很勇敢的. 一个让人睡呢？好，请一个人睡的小朋友站到老师这里，谁来把你一个人睡的经历和我们大家一起来分享一下。

你刚开始一个人睡的时候感觉怎么样？那怎么办呢？后来呢？你可真棒，你来说说吧。

3、心理疏导

不过还有很多小朋友不是一个人睡的，那你们为什么不愿意一个人睡呢？害怕什么？讨论。

(1) 你害怕什么？幼儿：我害怕黑，我们小朋友帮他想一想有什么好的办法？还有吗？

(3) 你害怕什么？哦！害怕狼啊！孩子们，狼生活在哪里啊！对呀！那你还害怕吗？还有吗？没有了，好，你们能把自己害怕的事情讲出来，说明你们也很勇敢，来给这些小朋友鼓鼓掌！

你们刚才说的这些害怕的事情，真的是可怕的事吗？对，这也是我们小朋友的心理在作怪。只要晚上睡觉的时候关好门窗，多想一些开心的事情，多听一些好听的音乐，或者听爸爸讲一些好听的故事，你就不会再害怕了，你也会像故事了的小老鼠一样，一个人睡的时候，会越来越勇敢，而且每天都会睡的很香。

我们刚才已经把心理最害怕的东西消灭掉了，那你们都愿意尝试一个人睡了吗？

三、结束部分：

创设情境，体验优美意境

让我们在音乐的伴随下，戴上眼罩，静静的享受宁静而美丽的夜晚好吗？天黑了，太阳不见了，小蚂蚁睡着了，天空拉下了帷幕，星星出来了，风一个劲的吹着，树叶哗啦啦的唱着歌，摇醒了草丛里的蚩蚩，蚩蚩大声地唱着，又一个美好的夜晚。

好，请轻轻地摘下眼罩，再来欣赏者美好的夜晚吧！

夜晚的景色美吗？那我们今天晚上就来感受一个人睡的夜晚好吗？

首先结合本次活动的重难点，在活动中通过发现问题——抛出问题——幼儿讨论交流——教师有效回应、小结，在不断的互动、共建中，教师引导幼儿利用各种方法克服恐惧，各个环节层层递进。

心理健康教育课教学反思篇五

活动目标：

- 1、知道每个人都有情绪，并能了解几种基本的情绪。
- 2、了解不同情绪对人身体健康的影像，初步知道要调节自己的情绪。

活动准备：

“教师心情播报”录像，“小熊生病”故事录音，自制麦克风、电视台。

活动过程：

- 一、引导幼儿了解几种基本的情绪。

1、小朋友，我们幼儿园的小小电视台就要开播了，这次播报的节目叫作“心情播报”，我们一起来看看老师们是怎样播报心情的。

2、播放“教师心情播报”录像。

二、幼儿开展“心情播报”节目。

1、(出示自制麦克风)今天我们也要办一个“心情播报”节目，小朋友可以坐在电视台上把自己今天的或是这几天的心情告诉大家，还要说出为什么会有这种心情，这样有不开心的事小朋友才可以帮助你。

2、幼儿分四组自由进行心情播报的活动。

3、每组幼儿推荐一名代表出来在全班小朋友面前进行心情播报。

三、听故事，了解情绪对人身心健康的影响。

刚才我听到有的小朋友说自己今天很伤心，有的小朋友说自己今天很生气，那这些心情对我的身体有没有什么影响呢？下面请小朋友来听一个《小熊快乐生病》的故事。

1、播放故事录音。

2、讨论：

(1)小熊快乐怎么会躺在床上起不来的？“”它真的得了很重的病吗？

(2)后来它的病是怎样变好的？

(3)教师小结：悲伤、害怕、生气的情绪对身体都不好，有时候会使自己生病，起不了床，而快乐能使我们的身体变的很

健康。

4、幼儿自由讨论。

5、请个别幼儿说说使自己变得快乐的方法。

四、我的“开心法宝”。

小小电视台又要开播了，这次播报的节目叫作“我的开心法宝”，小朋友们可以把让自己高兴起来的方法播报给大家一起分享。

活动反思：

1、我把抽象的心情用“晴雨天”来表示，让幼儿能形象地感知和理解。

2、以方案教学的理念，关注幼儿在活动中的兴趣点，采用情景表演、多媒体教学、游戏和教师多种形式的鼓励方式相结合，来激发幼儿的兴趣，让幼儿在轻松、愉快的气氛中自然学会相关的心理健康知识，达到教学目的。

3、全班幼儿积极参与活动，目标完成的很好。