

2023年我不害怕心理健康教案小学三年级 小班心理健康教案我不害怕(模板5 篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

我不害怕心理健康教案小学三年级篇一

- 1、在看看讲讲找找中积累生活中各种勇敢的经验，能够围绕话题大胆表达自己的意愿和想法。
- 2、鼓励幼儿在学习中遇到困难时，勇敢面对并解决它，对自己要有信心。

【活动准备】

前期经验：幼儿有独处的经历、日常活动中感受过自己勇敢。

物质准备：录音磁带(广告录音、家长的话)、字卡、抗震小英雄图片等。

【活动过程】

一、认读字卡，说一说勇敢。

要求：大胆说说自己在生活的勇敢表现，了解克服恐惧心理很勇敢。

- 1、提问：什么是勇敢？你是勇敢的孩子吗？表现在哪里？你有一个人在家的经历吗？当时心情怎样？有什么办法让自己不害

怕。

2、情景——独处时有人敲门，怎么办？

3、小结：除了不怕疼，不哭很勇敢，独处时克服恐惧，遇到突发事件能想出办法也是勇敢的表现。听了你们的介绍，的确比以前勇敢了。

二、看看说说，找一找勇敢。

要求：进一步认识勇敢的行为，知道学习时面对困难有信心也是勇敢的表现。

1、听广告——夸夸爸爸的勇敢。提问：谁的爸爸很勇敢？什么行为并不是勇敢的表现？

我不害怕心理健康教案小学三年级篇二

活动目标：

- 1、通过说说、演演、画画等形式表达自己的情绪。
- 2、尝试想办法保持好心情，做一个高兴的娃娃。
- 3、萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的情感。

前期准备：

- 1、心情火车六列，
- 2、画有圆脸的彩色纸若干，勾线笔人手一份，
- 3、哭和笑娃娃各一个，投影仪一台。
- 4、幼儿对各种各样的表情产生了兴趣，并能分辨一些简单的

表情。

预设内容：

一、说说演演

导入：“老师要带小朋友到两个小娃娃家去做客，现在我们一起出发吧！请小朋友观察哭笑图片，说说哭笑脸有什么不同。引出幼儿高兴与伤心的事件。出示笑娃，引导幼儿观察娃娃的表情，如嘴巴往上翘、眉毛和眼睛弯弯的，眼睛眯成一条线等。

1、你们什么时候也会笑？

2、你们会学一学她笑的样子吗？还可以用什么来表示高兴？出示哭娃，引导幼儿观察娃娃的表情，如嘴巴往下、眉毛和眼睛也往下，有眼泪等。

3、猜猜她为什么哭？怎样让她自己变的开心了呢？

4、你们什么时候也会哭？（重点启发、鼓励幼儿帮助同伴或娃娃想办法解决她遇到的伤心事，使她高兴起来，让幼儿懂得关心他人。）

二、画画讲讲

1、根据自己意愿画表情卡，画完后把它插入与自己相应号数的心情火车。

2、和朋友一起说说自己的表情卡，师观察、倾听、随机引导。

三、延伸活动

把心情火车处作为一个“心情小站”，鼓励幼儿在那里讲讲悄悄话，说说演演自己的表情、心情等。

我不害怕心理健康教案小学三年级篇三

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。
- 3、能大胆的表达自己的情绪。

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“心晴播报”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晴播报的活动。

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。

我不害怕心理健康教案小学三年级篇四

活动目标：

- 1、幼儿能够理解故事内容。
- 2、幼儿知道要关心帮助别人。

活动准备：

教学挂图、小动物头饰。

活动过程：

1、导入活动：教师戴鸡妈妈的头饰，讲述：咯咯咯，今天我鸡妈妈可高兴了，因为我要带着我的鸡宝宝回新家去。教师可以做一些鸡的动作，用夸张的语调，吸引幼儿的注意。

2、看图片听故事

(1) 教师出示图片，有表情地讲故事。

(2) 教师以提问的方式，帮助幼儿理解故事内容。

鸡妈妈带着小鸡去哪里？（去他们的新家）

可是在回家的路上发生了一件什么事情？（桥被水冲断了）

鸡妈妈和鸡宝宝又不会游泳，想想他们心里着不着急呢？
（非常着急）这时小鸭子说了什么呢？（我背你们过河）

小乌龟说了什么呢？（我们来帮你）

大象又说了什么呢？（我来帮你）

小朋友们想一想，鸡妈妈和鸡宝宝过河了没有呢？（过了）

教师总结：我们要像小动物一样要互相关心，互相帮助，团结友爱。

3、情景表演

(1) 教师请幼儿戴上小动物头饰分别扮演鸡妈妈、鸡宝宝、小鸭子、小乌龟、大象。

(2) 教师讲故事，幼儿根据故事内容表演故事。

(3) 教师评价幼儿的表演。

我不害怕心理健康教案小学三年级篇五

1、愿意跟小朋友们分享自己快乐和不快乐的事，大胆表达自己的情绪。

2、理解故事中阿力想长高的心情，了解每个人都有自己的长处与短处。

3、能够在生活中寻找到快乐，拥有积极健康的心理状态和愉快的情绪。

【活动准备】

音乐若干□ppt□

【活动过程】

一、营造轻松的氛围

1、伴随音乐，请小朋友随意找个位置摆个舒适的姿势坐下来。

2、教师配乐解说：“让我们听着音乐闭上眼睛，放松身体，

来一次”静心之旅“在旅途中，想想自己在家里的、在幼儿园的、在上课时候的、在玩游戏的时候等等快乐的事、不快乐的事……（嘟嘟……）列车到站了，我们的旅途结束了。

3、分享愉快的事情。

“谁愿意第一个和大家分享一下你快乐的事呢？”（个别幼儿）

“每个人都会犯错误，程老师也和你们一起分享一个我犯过的错误吧！还记不记得那天我早饭没有吃，于是我就随便咬了几口苹果，后来就放在桌上，结果第二天走进教室一看，发现桌上有好多蚂蚁。看来这件事老师真的做错了，所以我不快乐。我以后一定不把吃的东西带到教室……哇，今天把这个不快乐的事情说出来，我的心里舒服多了。现在谁愿意象我一样把不快乐的事情讲出来和我们一起分享一下呢？”

“刚才上来的小朋友都很棒，我们给他们拍拍手！”

二、故事小屋：你很快就会长高

师：今天呀！还来了一位新朋友，他的名字叫阿力！（出示男孩阿力），有一件烦心事让他很不快乐，他一点都不喜欢自己的小个子，他最大的心愿就是希望长高，最好长得像大树一样高，像长颈鹿一样高，或者像巨人一样高，总之越高越好。爸爸、妈妈、姐姐，还有老师提供了不同的方法，可是都没有用，阿力一点儿也没长高。后来听取了叔叔的建议，变成了最快乐的男孩……（出示ppt讲述故事）

6、当你们遇到不快乐的时候，你有什么好方法让自己快乐起来呢？（请孩子们说）

7、有只小兔子它也有很多方法，想跟我们分享，我们一起来看看（边看图片边说）

8、师：老师也想和你们分享一个我的方法，当我遇到不快乐的事情的时候，我就做几次深呼吸，这样我的心情会变得轻松很多。（和老师一起试一试）

三、传递快乐

那么从今天开始，希望我们小朋友都做一个快乐的孩子，每天都过得开心。最后，让我们和自己的朋友一起来唱首快乐的歌曲吧。你也可以邀请后面的客人老师一起。（音乐：如果感到幸福你就拍拍手）