

# 2023年心理教育教案小班(实用8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。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 心理教育教案小班篇一

活动目的：

让学生学会正确对待人际关系中的误会。

活动方法：

1. 让学生谈谈当自己被误会时的内心感受，尽量减少猜疑，减少误会。
2. 教师教给学生正确对待误会的策略。

活动过程：

1、学生念自励口号

2、导入：请同学们做一回小小心理医生，给下面这个同学解决这个难题：

老师，有一件事，一直埋藏在我心里，不敢对您说，可是憋在心里实在难受，现在，让我写信告诉您吧！

那是一堂作文课，您讲得津津有味，可不爱学习的刘毅同学却偷偷地折起纸灯笼来。作为班长的我不愿打扰您讲课的思路，就用手轻轻地拐了他一下，提醒他不要再做小动作，可他连听都不听，继续折他那可爱的小灯笼。趁您转过身，在黑板上

写字时，我又轻轻地警告他：“上课不准做小动作！”可能他发现您在注意我们，便迅速地将灯笼扔在我的座位下。

这时，您转过身来，三大步跨到我的身旁，恶狠狠地批评了我：“什么班长，带的什么头？上课还带头讲话。”我轻轻地说：“我没有。”见您批评我，刘毅幸灾乐祸地举手告道：“老师，他上课还折灯笼呢！”于是您便在我的座位下找到了证据。我轻轻地反驳：“不是我。”不容我解释，您不分青红皂白，将灯笼撕得粉碎，然后命令我一小片一小片地捡起来。您又凶神恶煞般地说：“你真是讨厌透顶，撤了你的班长职务，罚跑步二十圈。”我一边跑一边哭。下课了，同学们都围过来看稀奇，您又当着那么多人的面讽刺我、嘲笑我……，我真恨不得找个洞钻到地下去。我不知道那一天是怎么过完的！

老师，您严格要求我们没有错，可是您为什么不经过调查就恶语伤人，体罚学生呢？您知不知道，由于您经常误会同学们，大家都怕您，都不敢亲近您？您应该知道，这样下去，只会同“优秀班集体”的差距越来越大。

老师，希望您看了这封信，不要再误会我们了。

### 3、想一想：

1. 课文中消除误会的方法你认为能达到目的吗？如果你遇到了这类事会怎么做？
2. 你想没想过怎样才能防止或减少误会？

### 4、说一说：

说一件你或身边的人被误会的事，当事人是怎么处理的？对其消除误会的方法评价一下。

## 5、送你一句话：

做自己认为对的事，不怕别人不理解。

## 6、总结：

误会是一种挫折，是考验，更是一种锻炼。误会发生后，正确地给予处理，会使人际关系更加亲密，反之，则导致人际关系紧张，严重者造成人际关系破裂。同学间各种各样的误会时有发生，正确对待这些误会，也就成了人际关系指导的内容之一，当误会产生后怎么办？一般而言，可采取以下方法：

(1)对症下药，进行直接或间接地给予解释，澄清误会。当你被误会时多说几句话，就能驱散一片乌云。这时候的说也要讲究艺术，你们觉得应该怎么样“说”？(先听，表示理解，再说明自己的想法)练习。

(2)坦然置之，进行冷处理，让时间和实际行动消除误会。当然，还有更多的方法用来消除误会。

## 心理教育教案小班篇二

辅导目标：

培养学生乐观进取的精神，面对困难和挫折能保持积极的心态。

辅导方式：

故事启发、讨论

辅导过程：

1、学生念自励口号。

2、导入：这节课教大家看穿别人的心理。

同学们的回答可以分为几类？从他们的回答中你能知道这个人的性格是怎么样的？

3、乐观的重要：乐观—自信。在人生的旅途中，一帆风顺是不可能的，总会遇到挫折、失败、坎坷，乐观的心境能激发你对生活的热情，如果失去乐观，没有自信，那么在困难把你打倒之前，你自己就先把自己打倒了。

卖伞老太太的故事、一瓶水的故事、一盆花的故事。学生也可以自由说。

4、想想说说：

学生回忆曾经遇到过的挫折，及当时的想法，现在你会怎么想？

5、如何培养乐观心态：

想开心的事

鼓励自己、警句

自我解嘲

6、总结

乐观的人心理最健康，人最大的光荣不是永不跌倒，而是跌倒后还能站起来，当你站起来时，你会发现比原来位置向前一步，昂起头，把乐观装在心中，让微笑挂在唇边。

**心理教育教案小班篇三**

现在的社会是一个合作的社会，一个人有了合作的精神，那么也就成功了一半，人与人相处，只有合作，才能把事情办好。但是，现在很多幼儿已经形成了以“自我为中心”的不良性格，久而久之，是幼儿形成了不合群、不合作等不良行为，与其他孩子相处时就会表现出各种各样的不适应。因此，需要我们重视幼儿谦让、合作的教育。让幼儿懂得合作的意义，激发幼儿的合作意识，体验与别人合作的快乐。

- 1、通过游戏、故事等形式，引导幼儿理解合作的意义，激发幼儿的合作意识。
- 2、在活动中，学会与人友好合作并初步掌握合作的技巧，体验合作的快乐。
- 3、发展幼儿的语言表达能力和解决问题的'能力。
- 4、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。
- 5、幼儿通过亲身体会，明确五官的重要性。

课件《猴子和鹿》，录象带，皮球若干，筐子，箱子，布条若干。

二、看课件，了解合作的意义，激发幼儿的合作意识。师：今天真高兴，老师为小朋友带来了两个小客人，你们想不想见？放课件，提问：

(1)小朋友，你们猜谁能成功？为什么？

(2)他们成功了吗？为什么没成功？遇到这样的困难，你猜他们心里会怎么想？怎样才能摘到桃子呢？开动你那聪明的小脑筋，帮他们想个好办法吧。我们大家可以互相商量商量，这样办法就更多了。

三、看录象，学会与人友好合作并初步掌握合作的技巧，体验合作的快乐。

师：(1)他们在干什么?一个人能做到吗?

(3)两个人要想走的又快又好，你认为该怎么合作?小结：两个人要想走的又快又好，就要相互配合，互相商量，步伐一致。

活动延伸：

游戏：二人三足二人三足的游戏可真好玩，我们也来试试，好吗?首先，找到你的好朋友，互相商量商量，应该怎样合作?(商量)商量好了吗，来和你的好朋友，手拉手，咱们一起到外面去试一试!

活动过程中，注意用教师的语言 and 眼神与孩子进行交流，为幼儿积极创设一种积极、主动的活动氛围，充分调动了幼儿的创造力和表现欲望。注重幼儿个别差异，采取重点帮助、重点引导的形式，充分肯定他们的优点，使其能自我欣赏，产生积极情绪，从而自信起来。让幼儿真切地感受到自己的独特性。引导孩子在生活中体验成功的快乐、发现别人的长处，并学会赞美、帮助别人。

## 心理教育教案小班篇四

活动目标：

学生认识到暗示的巨大作用，学会在生活中减少消极暗示，增加积极暗示。

活动方式：

心理小实验、举例子

教学准备：

纸杯、水、暗示例子

教学过程：

1、学生念自我激励口号

2、实验：学生品尝水，暗示水是有味道的。

3、讨论：为什么会有这样的感觉？

4、暗示有神奇的作用。

5、平时也会使用心理暗示，学生举例。（积极：口头禅：小事，我来搞掂。啦啦队的鼓励，自己对自己说：稳住，不着急。）

（消极：考试紧张、没信心：“我不行、我干不好的”）

6、讨论什么情况下使用心理暗示能收到好的效果？

（生病时、考试时、演出时、回答问题时、学习时、完成任务时）

7、实践：背古诗

## 心理教育教案小班篇五

1、了解心情和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。

2、学习控制自己的情绪，能够关注他人，用微笑感染他人。

3、仿编诗歌，发展幼儿的想象力、创造力及语言表达能力。

1、知识经验准备：知道一年四季中春天是花开最多、最艳的季节。

2、物质准备：诗歌挂图一张，录音机，音带《歌声与微笑》，难过和微笑的图片各一张，小镜子每人一个，绘画材料若干。

3、环境准备：微笑展：收集空姐等微笑服务的图片，每个幼儿从家庭的相册里选出自己家庭成员的最佳微笑照片。

## 1、看“微笑”

提问：

1)刚才小朋友们参观了微笑图片展，看了后有什么感觉？

2)你看了这些微笑的图片心情是怎样的？(引导幼儿说出看了后很开心，看了微笑的图片心理很舒服，微笑的人很美丽。让幼儿感知微笑的美丽和魅力)

3)依次出示难过和微笑的图片，引导幼儿分别说出看了图片后的感受，通过对比让幼儿进一步感知微笑的魅力。

## 2、小结：

当一个人心情不好或者难过时就会露出痛苦的表情，让人看了很难受，心情也会被感染。当你开心高兴的时候就会露出可爱美丽的具有魅力的微笑，让人看了后感觉很舒服。所以当我们不高兴、不开心的时候要想些高兴的事情，让自己高兴起来。这样，你自己快乐，你身边的人也会和你一起开心，大家就可以和你一起分享快乐。

## 2、听“微笑”

1)师：我这里有一首赞美微笑的诗歌，小朋友想欣赏一下吗？



师朗诵诗歌：当微笑写在脸上，脸就显得特别漂亮，好像花朵开在春天里。当微笑藏在心底，心里就充满了欢喜，好像春天开满的花朵。

提问：

2) 诗歌里是怎样说微笑的?b.微笑写在脸上像什么?c.微笑藏在心底像什么?

3. 谈“微笑”，出示诗歌挂图，帮助幼儿理解诗歌大意。

1) 是什么让脸显得特别漂亮?好像什么?

2) 是什么让心里充满欢喜?好像什么?

3) 怎样把微笑留住?

5、接龙游戏：老师提醒幼儿记住自己创编的诗句，进行诗句接龙游戏。

老师说一、二、四、五行，幼儿用自己的语言替换第三行、第六行进行接龙。（教师及时对幼儿的创编活动给予肯定）

6、画“微笑”，师：小朋友们都喜欢微笑，因为微笑能让人美丽。那么我们微笑时是什么样子的呢?让我们一起来看一看吧。

2) 鼓励幼儿画出自己最喜欢的微笑的表情，让幼儿进一步感受微笑的美丽和魅力。（老师小结：微笑很神奇，它能让人美丽，让你的心情舒畅，能让身边的人感到快乐，也能让一些不高兴的事情悄悄地从身边走开。微笑这么好，对我们每个人来说都十分重要。那么，我们怎样把微笑留住呢?我们要和身边的人友好相处，互相关心、互相帮助，这样你开心了，你身边的人也就会更快乐。所以当我们不高兴不开心的时候要想些开心的事情调整自己，让自己高兴起来，让我们用微笑

面对一切，这样，你快乐，我快乐，大家都快乐)

活动结束：

师：小朋友，今天你快乐吗？

幼：快乐！

师：那就让我们一起随着音乐唱起来，跳起来吧！

师幼一起演唱歌曲《歌声与微笑》。

“在人生的旅途上，最好的身份证就是微笑！”《微笑》这篇课文是一首富有哲理的西班牙民歌。在整篇诗的内容上浅显易懂，抓住了一个简单的表情——微笑。却向人们介绍了微笑最生动的感染力。

有效的课前、课后参与，不仅可以拓宽学生的思路，为学生培养多种能力开阔空间，而且，还可以使教学内容与生活更接近，令其鲜活、充满吸引力，从而使学生更加爱学语文。在本课教学活动中，我便充分发挥了课前、课后参与的优势。对于“微笑”，虽然很平常，但很多孩子理解的很浅显并不一定真正理解了它的含义。其实，在我们的生活中，微笑的魅力随处可见。因此，在课前，我请同学们观察生活，到生活中去寻找微笑带给你的魅力。上课了，我请同学们谈一谈你的发现。问题刚一提出，一双双小手便迫不及待的举了起来。有的说早上看到同学一个微笑让我感觉到心里很温暖；有的说当我成了好成绩时，老师对我的一个微笑会让自己信心倍增；有的还说微笑的威力可真大，当我和同学有了矛盾时微笑还可以使我们重归于好……“微笑”已经不是一个抽象的概念，而是一个有着丰富内涵的包容着孩子的情感的具象的事物。课文的朗读很自然的融入了孩子的真情实感，我想这就是语文情感教育的魅力所在吧！孩子们正在用他们的眼睛发现微笑的魅力，用他们的心灵感受微笑的魅力，用实际行动

表达微笑的魅力。在这个基础上，我很容易便由此导入新课，引导学生的思维不断深入，提高情感的升华！

## 心理教育教案小班篇六

（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、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。

## 心理教育教案小班篇七

1、巩固从高处向下跳，学习从高处向侧方下跳。

2、培养幼儿良好的体育活动常规，激发幼儿大胆勇敢的精神，提高自我保护本事。

木椅子、鞋架台阶、电脑、沙包(35)、小旗(4)、红领巾(4)、场地摆放木椅子(16)

#### （一）、开始部分：

1、以《向前冲》的音乐入场：小朋友，今日我们要学小小兵(小海军)去完成一个任务，来，我们出发吧！一路纵队跑步入场，再变成四路纵队。

2、基本动作：小小兵(小海军)们立正、向前看齐、向左转、向右转、原地踏步走、立正、稍息。

3、热身音乐《小海军》：我们小小兵的本领可多了，会……我们一齐跟音乐，学学小小兵。

## (二)、基本部分：

1、幼儿脱下外套，放入相应筐。

2、学习向侧面跳下的`动作

xx"小朋友们到教师身边，看，教师带来了什么?"--出示椅子。  
"小小兵要用椅子来干什么?"

xx"小小兵告诉教师，我们从椅子上能够向下跳(教师从椅子上向前下方跳下)，还能够从椅子上向边上跳，你们谁会?"--请个别幼儿试一试，教师以小小兵的语气强调，脚掌要轻轻落地，教师示范1~2次，再请个别幼儿试试。

xx幼儿自由选择一样用具，如台阶、椅子、鞋架，练习往侧下方跳，强调脚掌要轻轻落地，教师巡回指导，及时表扬。

3、游戏《小小兵》：

xx以接到任务的语气集中幼儿，告诉幼儿小小兵发现敌人，我们要去消灭敌人。

xx教师用4把椅子，讲解示范游戏方法。

xx排队，到游戏场地进行游戏。游戏1次后，教师及时评价，游戏第二次。

## (三)、结束部分：

评价幼儿表现，以《洗澡歌》做放松动作。整理游戏用具。

## 心理教育教案小班篇八

1、认识女孩青春期的生理变化。

- 2、懂得青春期的保健常识。
  - 3、了解青春期性心理的发展经过了三部曲。
  - 4、认识青春期性心理特征。
  - 5、了解早恋的危害及预防。
- 1、认识女孩青春期的生理变化。
  - 2、懂得青春期的保健常识。
  - 3、认识青春期性心理特征。

### 3课时

你们告别了童年风月，进入了黄金般的青春时代。这时期，你们的身体发生了变化：有了月经，嗓子变尖、胸脯变丰满、骨盆变宽、突然长高等等，现同时，你们又感到心理也起了微妙的变化，有一种来自身心内部的噪动和不安，关注异性，对异性产生好感，异性之间的吸引力在悄然萌生。这时期的女孩心事多了，多得别人猜来猜去也猜不着；这时期的女孩爱照镜子，有时一照就是一小时；这时期女孩上课有时发呆，思绪不知飞到哪时去了；这时期女孩开始有了自己的小秘密，喜欢把自己的小秘密写在日记里去了。一初中女孩写到：“近来我发现自己很喜欢和男同学呆在一起，看小说、看电影也看爱情的描写，我不知道这种行为是否健康、正常”，又另一高中女生写到：“每当下课时，我总希望看见隔壁班上某某男生的身影，他宽宽的肩膀，匀称的身材，在学生会干部中是少有的多面手——绘画、音乐、主持、足球等，他都有出色的表现，也有领导才干，很想有机会与他交谈”。那么多身体的变化，微妙的心理感受，带来那么多捉摸不定的东西，你们不解、你们惊奇，搞得你们晕头转向。

女孩，不要头晕，现在我们把这些捉摸不定的东西拿来检阅一番，细细地审察，最后驯服这新的身体。你们要认识到：你们正生活在过渡时期，由儿童到成年的过渡阶段，也就是青春期。是人体生殖器官开始迅速发育到逐渐成熟时期，世界卫生组织将青春期范围定为10—20岁，青春期给我们带来了哪些生理变化呢？首先是有了月经，再次是出现女性第二性征，表现为乳房隆起，骨盆宽大、声调较高，皮下脂增厚和先后出现腋毛等，现以后出现性心理的变化，那么我们首先来认识青春期内分泌——月经的保健。

月经是一种生理现象，是子宫内膜每月剥落、出血，血液从阴道流出，这周期性子宫内膜出血现象称为月经。第一次来月经叫做“初潮”，是女性生殖发育开始成熟的标志，初潮的迟早，因人而异，与遗传、营养、生活水平等有关，我国女子的初潮平均为13、38岁。什么是月经周期，上一次月经来潮到下一次月经来潮所经历的时间为月经周期，正常的月经周期是有规律的，一般为28—30天，提前、推迟5—7天也正常，行经时间一般为3—5天，每次月经量约20—100ml□平均50ml□有时由于生活规律或工作的变化，周期长短也有变化。

要指出的是，刚步入青春期的少女，初潮起一两年内，多数人的月经周期是不稳定的，有的人20多天或40多天，有的相隔两三个月一次，甚至更长时间来一次，属正常现象，因初潮时，卵巢只有成熟卵巢重量的30%，卵巢还不够成熟，经1—2年左右时间，待卵巢发育得比较完善，周期就会逐步正常。

每次月经失血，都要丢失少量的铁和蛋白质，这对人体不会造成危害，因为通过造血活动可迅速得到补偿。有专家得出结论：女性平均寿命高于男性，跟女性的月经有关，每月少量失血，迁血功能较男性旺盛，同学们不要把月经说成是“倒霉”，其实它还有好处呢。在经期内，一般没有什么大的不适感觉，有的人感到有轻微的腹痛，容易疲倦和心情

烦躁，这些都是正常现象，不是病症，但要提醒的是，经期内，由于大脑皮层兴奋性降低，抗病能力减弱，加上宫颈微微扩张，阴道中的酸性分泌物被经血稀释，比平时容易感染病菌而引起疾病，必须注意经期保健。

1、保持外阴部卫生，每天用洁净的温水清洗外阴，要由前向后洗，不要泡在水中洗，以免细菌及脏水进入阴道，毛巾及水盆要专用。

2、要用洁净的卫生垫，过期的卫生巾不用。

3、注意保暖，不要受凉。

(1) 不要用冷水洗头、洗澡、洗脚。

(2) 不涉水，不游泳。

(3) 不久坐凉地。

(4) 不淋雨。

(5) 不喝冷饮，因经期盆腔内本来充血，如若受低温突然刺激，盆腔内的血管会骤然收缩而导致月经减少，甚至突然停止，造成月经异常。

4、要注意饮食卫生。多吃营养丰富、易消化的食物，不吃生冷或带刺激性的食物，不吃冷饮，多喝开水，保持大小便通畅。

5、适当安排运动量。注意休息，保持充足的睡眠。避免剧烈的体育运动和过重的体力劳动，以免盆腔血流加速，造成经血过多或经期延长，适当活动，可促进盆腔血液循环，减轻腰酸背痛，下腹坠胀等感觉。

认识性生理后，接着我们来了解性心理，青春期由于性器官



和性功能逐渐成熟，性激素分泌活跃，性意识逐渐产生，对性充满神秘感。兴奋、好奇、喜欢和异性交往，疑惑等伴随而来，这就是性心理。这种性心理的发展经过了三部曲：

进入青春期后，原来互相打闹的男孩和女孩之间彼此生份起来，互相回避、彼此不说话，不再来往，保持着一定的距离，在班集体活动中，自然地分成男生和女生两个群体，如果男女同学在一起，双方都显得腼腆，甚至还表现出不喜欢或不愿意与异性接近一相斥现象，这是性心理发展的第一步，是性意识觉醒的一种标志，这一时期很短暂。

度过了敏感期，开始产生关心异，接近异性的心理倾向，不仅意识到自己身心的变化，而且开始非常敏感地开始注意异性的变化，对异性产生一种神秘和新奇感，这种关心可能只停留在内心里，表面上看，似乎在回避与异性接触，但内心却在关注异性，对异性作出评价与比较，关心自己在异性心目中的形象，喜欢与异性亲近，并为之感到心情愉快，男生在一起议论女生，女生在一块，也喜欢谈论男生，互相交换对异性的看法。

这一时期，我们都显得特别活跃，爱表现自己，男生不时会作出英雄的举动，来搏得女生的好感，女生越发地注意起修饰打扮，说话走路的姿势也较以往更为讲究，更为女性化，待人处事也显得腼腆，热衷有异性参加的集体活动，而且在活动中尽力发挥出自己的最佳水平。

这种男女生之间彼此愿意接近，互相吸引的心理，是我们青春期性心理发展的阶段，女生要注意与男生交往的尺度。

随着性心理的进一步发展和社会上各种信息的不断刺激，在异性的互相接近和彼此吸引中，青少年希望接近的愿望更加猛烈，许多人都会自觉或不自觉地憧憬未来的生活，遐想与异性在一起的生活情景，以求得感情上的满足，有的谈起恋爱来，有的陷入“单相思”，受到感情的缠绕，引起无穷的

烦恼，我们认识了这种心理特点后，就要主动调节自己的情感和行为，要加强用理智对情感的调节，情感是洪流，理智是堤防，洪流冲破堤防，是要泛滥成灾的。