# 一年级上心理健康教育教案（共五则）

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2025-01-05

*第一篇：一年级上心理健康教育教案一年级上心理健康教育教案一、我会保护自己了活动分析：一年级小学生受年龄和心理特点的制约，对事物的辨别能力差,自我保护能力不强,遇到事情的时候容易慌张害怕，缺乏正确的保护自己的常识。本次心理活动的开展，能够增...*

**第一篇：一年级上心理健康教育教案**

一年级上心理健康教育教案

一、我会保护自己了

活动分析：一年级小学生受年龄和心理特点的制约，对事物的辨别能力差,自我保护能力不强,遇到事情的时候容易慌张害怕，缺乏正确的保护自己的常识。本次心理活动的开展，能够增强一年级小学生自我保护的意识，对他们的健康成长有很大的帮助。

活动目标：

1、培养学生遇事不慌、冷静思考的心理素质。

2、培养学生自我保护的意识，让学生掌握一些自救常识。

活动准备：故事：《聪明的小公鸡》、多媒体课件

活动过程：

一、故事导入,引发思考

课件播放故事：《聪明的小公鸡》

有一天，天气很好，公鸡出来玩，他一边唱歌一边走。狐狸发现这只漂亮的公鸡，就跟在后面。公鸡走了一阵，也发现了狐狸，就问：“狐狸大哥，你为什么总跟着我？”狐狸结结巴巴地说：“我、、、、、我想和你交个朋友！”公鸡心里很害怕，但它壮着胆子说：“我后面还有一只狼狗，他也是我的好朋友！”狐狸一听，连忙说：“改天再来找你吧！”说完，夹着尾巴逃走了！

1、提出问题，引导小学生思考

问题

一、狐狸为什么夹着尾巴逃跑了？

问题

二、狼狗是公鸡的好朋友吗？

2、学生思考回答问题

3、师总结：小公鸡是一只聪明的小公鸡，对于自己的安全问题从不放松警惕，而且遇到危险还能够沉着、冷静、勇敢、机智。

4、我们在什么情况下要学习小公鸡？

学生自由答：遇到坏人时、迷路时、遇到麻烦时„„

二、案例分析

1、多媒体出示案例：

案例一：13日下午5时许，小姿在自家楼下玩耍时，周某在小区遇到小姿，便以买零食给她吃为诱饵，将小姿骗到天河区杨桃公园后抛弃，当晚再独自回桥中暂住地对小姿的爸爸实施勒索。

●分析与提醒

从这个案例可以看出，小孩不要接受陌生人的礼物和邀约，也不跟随陌生人搭车。一定要记住有麻烦拨110，牢记家中的地址、电话，以及爸爸妈妈公司的电话，以免走失。

留心对城市地标性建筑的认识，在与家人走散时，找警察、门卫、保安叔叔帮忙联系父母。

案例二：82路公交车抵达终点站火车站时，司机发现车上还有一无人照看的5岁女童，并有两名陌生人试图领走小孩。司机吴源警觉地将小孩带回了车队并报警，当天下午联系上了女童亲属。

●分析与提醒

公共场所对儿童来说，是相当容易走失的地方，儿童应注意不要让父母亲人离开你的视线，不能随便跑出去。

三、自我保护方法多：

学生小组交流如下信息：

1、我家的电话号码。

2、我家的住址。

3、爸爸妈妈的电话或工作单位。

4、报警电话。

四、教师支招 A、有人向你问路时，如果你不知道可以请他去问大人或警察叔叔或说“对不起！我不知道。”然后走开。

如果你知道也不必亲自带到目的地

B有人要你搭便车时，如果你不认识他（她）不管对方有任何理由，都要坚定地拒绝，而且和他的车保持距离，迅速往人多的地方走。C与家人走散，如果不知道回家的路

第一招：不要慌张，马上向附近的警察求救；

第二招：留在原地或旁边的商店门口，不要乱跑，等家人回头找我；

第三招：打电话给家人或亲友，告诉他们我在什么地点，请他们快来接我。

如果我确定知道回家的路

第一招：最好还是先留在原地等候家人片刻；

第二招：如果等不到，才自己走路或搭公交车回家，但是路上要特别注意安全。

活动参考资料：

一、受到不法分子侵害如何报警？

小学生受到违法犯罪分子的直接威胁和侵害，仅凭同学们自身的力量很难防范，最有效的方法就是向公安部门报告。

1．匪警电话的号码是110。这个号码应当牢记，以便发生异常情况时及时拨打。

2．拨打110电话，要简明、准确地向公安部门报告案件发生的地点、时间、当事人、案情等内容，以便公安部门及时派员处理。

3．打报警电话是事关社会治安管理的大事，千万不要随意拨打或以此开玩笑。

二、外出或在公共场所自我防范要注意什么？

外出或在公共场所，同学们遇到的社会情况会比较复杂，尤其需要提高警惕，在自我防范方面应当注意：

1．应当熟记自己的家庭住址、电话号码以及家长姓名、工作单位名称、地址、电话号码等，以便在急需联系时取得联系。

2．外出要征得家长同意，并将自己的行程和大致返回的时间明确告诉家长。3．外出游玩、购物等最好结伴而行，不独来独往，单独行动。

4．不接受陌生人的钱财、礼物、玩具、食品，与陌生人交谈要提高警惕。

5．不把家中房门钥匙挂在胸前或放在书包里，应放在衣袋里，以防丢失或被坏人抢走。6．不独自往返偏僻的街巷、黑暗的地下通道，不独自一人去偏远的地方游玩。7．不搭乘陌生人的便车。

8．外出的衣着朴素，不戴名牌手表和贵重饰物，不炫耀自己家庭的富有。9．携带的钱物要妥善保存好，不委托陌生人代为照看自己携带的行李物品 10．不接受陌生人的邀请同行或做客。

11．外出要按时回家，如有特殊情况不能按时返回，应设法告知。

二、上课专心听讲

发言先举手

活动分析：小学一年级学生，刚刚迈出幼儿园大门，告别无忧无虑、嬉戏玩耍的学前时期，心理的各个方面尚处于幼稚阶段；在学习上，他们缺乏主动性，需要大人督促。课堂教学是学生学校生活的重要方面，是学生学习知识、发展能力的主渠道。帮助学生学会听课，不仅可以有效地提高课堂效率，而且可以培养良好的学习习惯，受益终身。

活动目标：

1、知道上课用眼、用耳、用脑的重要，初步学会专心听讲的方法。

2、懂得上课发言要先举手，后发言，初步养成发言声音响亮的习惯。

活动准备：

1、了解学生对眼睛、耳朵在上课时的作用知道多少。

2、一只眼睛模型，一只耳朵模型。

活动过程：

1、出示模型导入：出示眼睛模型。提出问题：小朋友，这是什么？你知道眼睛有什么用处？

对呀！解放军叔叔用眼睛来保卫祖国，科学家用眼睛来搞科学实验，工人叔叔用眼睛来制造机器，农民伯伯用眼睛来插秧、锄草。我们小朋友要用眼睛来学本领。

2、激情明理导行

我们小朋友都有一双明亮的眼睛，有的小朋友会用眼睛来学习，有的小朋友却不会用眼睛来学本领。为什么呢？下面我们来做个游戏。

（1）游戏明理：“人体照相机”。

老师请两位同学到讲台前，一位同学用眼睛看老师，另一位背超着老师，眼睛看不到老师。教师拿出一张卡片，上面写着：“我是小学生”。请这两位同学讲，老师卡片上写了什么字？教师提出问题：为什么一位小朋友讲得出，另一位讲不出？

（2）怎样才算会用眼睛呢？

讨论后归纳：老师讲话，眼睛看着老师；老师写字，眼睛看着黑板；看在眼里，记在心里。同学发言，眼睛看着同学；读书时，眼睛看着书本。

（3）训练用眼“听”指挥。

教师用不同内容训练学生用眼。如老师讲话，同学发言，翻书朗读等等。

学习儿歌：眼睛眼睛很重要，学好本领少不了。老师讲课看老师，同学发言看同学。看图看书要仔细，边看边想动脑筋。认认真真学本领，学会用眼顶重要。

（4）出示耳朵模型明理。

耳朵和眼睛是好朋友，眼睛是人体的照相机，耳朵是人体的录音机，它能把听到的声音都录在脑子里，所以我们学习也要学会用耳朵。

（5）怎样才算会用耳朵呢？学生讨论后归纳：老师讲课用心听，同学回答仔细听，边听边想边动脑，认认真真学本领。

（6）训练用耳听。秒度十时毫在教室的各个方位讲话，请学生听后回答讲什么，看看学生 是否听得清。

（7）发言先举手，声音要响亮。

A讨论：我们会用眼睛，也会用耳朵，上课想发言应怎么做？

归纳：要想发言先举手，得到老师同意后，起立站正大声讲。没有请到，就放下手，认真听别人讲。这是对老师、同学尊重和有礼貌的表现。

B示范举手。小朋友写字、翻书用右手，举手就应该用左手。C小试验明理。教师请坐在前排发言比较轻的同学讲一句话，请后排同学讲讲是否听清楚。学习儿歌：声音要响亮，态度要大方。一句一句讲，要讲普通话。

D发言训练。老师提简单的问题，请学生回答，根据儿歌进行评议。

3、小结：今天我们知道了上课怎样用眼睛、耳朵、嘴巴、脑子来学习，希望大家按要求去做。我想我们一定能学到本领，成为一名爱学习的好学生。

五、教育与训练巩固和延伸

1、教师可以把上课用眼、用耳和怎样说话的儿歌分别写在大黑板的左（右）角，让学生在打预备铃时读读，以指导行动。

2、教师要及时表扬上课正确用眼和用耳的同学。

3、对举手的姿势和说话，教师要严格要求，在举手和让学生回答问题前都要及时提醒，没有做到的要重做，对说话声音轻的要强化训练，形成习惯。

三、校园里的小秘密

教材简析：

本课由几个场景开始，找出学校和幼儿园的不同。自己成为小学生了应该怎么样做。

教学目标：

1、学生明确自己已经成为一名小学生，明确在小学和幼儿园生活的区别。

2、制定新学期的计划。教学重难点：

重点：发现校园和幼儿园的区别。难点：明确学生应该怎么样做。

教学过程：

第一课时

（一）导言。

欢迎小朋友们告别了幼儿园，走进了小学校园。成为一名光荣的小学生，你发现了校园里的秘密吗？

（二）新授。

1、谁能说一说你这几天在校园里发现了什么？

2、回想一下幼儿园里都有什么？

3、通过大家的发现和回忆你们发现了什么不同？

4、你作为一名小学生应该怎么样做？

5、学生汇报自己的收获。

（三）讲故事。

通过讲故事的形式讲讲自己的收获，那么新学期的新打算呢？

（四）课堂小结。

第二课时

一、出示图片，引入激趣。

1、上节课，我们回想了幼儿园和小学的不同之处。

2、现在请把你自己找到的不同之处在书上第4页下面把星星涂上。

（1）找到一处涂上一处

（2）在自己的书上写上自己的名字（标志自己成为一名小学生了）

二、画出自己成为小学生的表情

1、同学们我们今天就是一名光荣的小学生了，你们高兴吗？

2、欣赏表情图片，看看它们都代表什么心情。

3、在书上第5页画出自己的心情

二、激发学习兴趣。小游戏。

1、活动一，为书本穿新衣

2、活动二，给闹钟定点

3、活动三，把第二天的衣服摆放好

4、学唱歌曲，背起我的小书包

（三）、掌握学习方法

（四）在故事中得到教育

板书设计 :

校园里的小秘密

制订计划

教学反思：

通过学习，学生初步学会了整理书包的方法，懂得怎样做准备。

四、可爱的我

教材简析：

本课由自我介绍，使学生认识自我，完善自我，超越自我。

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 教学重难点：

重点：认识自我，完善自我，超越自我难点：认识自我，完善自我，超越自我教学过程：

第一课时

（一）、引入主题：提出认识自我和他人的重要性和必要性

教师：同学之间见面，要相互介绍自己。你了解你自己吗？你愿意把你介绍给大家吗？

1.怎样介绍你自己，我们可以这样来介绍：

我叫，我今年

岁，我属

学生：较了解自己和他人（部分学生）

学生：不了解自己和他人（部分学生）

教师：现在请三位同学谈谈你自己是什么样的人，客观了说明你有哪些优缺点。如：我是一个乐观的人，我是一个做事拖沓的人„„等等。

学生A：我是一个有上进心的人，我是一个勤奋好学的人，我是一个怕失败的人。

老师：这们同学只是谈自己在学习方面的表现，请同学扩展开来谈自己，包括学习上、思想上、生活上、人际交往方面等等。

学生B：我是一个热爱体育锻炼的人，我是一个好比好强的人，我是一个知错又难改的人。学生C：我是一个自尊心很强的人，我是个怕羞的人，我是一个上课迟到的人。

老师：好！前面三位同学简单地谈了谈对自我的认识，看来同学们并不完全了解自我和他人。今天我们就提供一个机会给大家：请同学们在纸片一上写上我是谁？（20条左右）

学生：（自由发言谈自己的，大约五六个学生代表）

（二）、仔细想想，爸爸妈妈眼中的我

1、学生在组内讨论。

（三）、讲故事，用展台出示书中的图片

（四）讨论分析。

1、说说学校里的我。

2、讨论两者一样吗？

第二课时

一、画自己： 大家已经介绍过了自己，现在大家拿出小镜子照照，画一画可有的自己„„ ］

老师巡视指导，给予鼓励。

二、各小组评一评，看一看谁画的最像

小组内换一下自画像，让其他小组猜一猜，这是谁？

总结点评

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。

学生E：我对别人认识了，就更容易宽容人缺点的错误。

„„„

教师：同学们刚才的发言说的非常真实自然，也就说出了我们这堂课的目的，那就是——

板书设计：

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。

教学反思：

本课是心理健康课，而不是思想政治课。教师通过本堂课更传布清楚地认识了学生，更有利于今后班主任工作的开展；学生通过这堂，在和谐、民主的气氛中表达了自己的心声和愿望，增进了同学之间的了解和友谊，也增强了改正错误和缺点，成为一个理想完美的的信心和勇气。

**第二篇：一年级上学期心理健康教育教案**

恩施市实验小学 一年级组

第1课 我是小学生

活动目标：

通过活动，让学生认识到自己新的社会角色----小学生；让学生认识自己的角色变化，从情感上认识到自己长大了。学会以小学生的行为规范约束自己，提高自我约束能力。活动过程：

一、快乐的小学生

1、看课本：说说你看到了什么？这些小朋友背着新书包干什么？猜猜他们心里在想什么？小朋友背着书包来上学，可高兴了，因为他们知道从今起，他们就是一名光荣的小学生了。板书课题：第一课 我是小学生

2、填一填

我的学校： 恩施市实验小学 我的班级： 一（）班 我的姓名：

二、回想幼儿园生活

想一想：我们的幼儿园生活是什么样的？

三、新的小学生开始了

成为一名小学生了，许多方面都发生了很大变化。和同学们一块说说小学和幼儿园的生活有什么不同？当小学生的感受，怎样做一名好学生。

四、我喜欢小学生活

我们到校已经有一个星期了，你有什么感受呢？

五、总结：

小学的生活丰富多彩，让我们一起来迎接崭新的小学生活吧！

恩施市实验小学 一年级组

第2课 举起小小手

活动目标：知道举手的用处，了解哪些情况要举手。活动过程：

一、举手用处大

1、师：我们现在是小学生了，每天上课时怎么和老师交流呢？对了，就是举手。你知道举手有什么作用吗？

2、对子之间说一说：关于举手，你知道什么？

3、全班交流：

1）举手是遵守纪律的表现 2）举手是有礼貌的行为 3）举手可以引起注意 4）举手能够表达意见

二、遇到问题先举手

1、说一说：我们在哪些情况下需要举手？

2、总结：不舒服的时候，同学摔倒的时候„„

三、勇敢举起我的手

1、想一想：自己能做到勇敢地举手吗？

2、列举具体情况：老师题问题时可以举手，不管回答对不对也可以举手。

四、老师的话

我们要养成举手的好习惯，大胆地回答问题，说出自己的想法。

恩施市实验小学 一年级组

第3课 老师爱我 我爱老师

活动目标：通过活动让孩子认识所有的老师，明白老师的辛苦，感受老师对自己的爱。活动过程：

一、我们的老师

1、我们是小学生了，要学会认识我们的老师，今天我们就一起来记一记吧！

2、我们的语文老师是（）老师，我们的（）老师是（）老师，我们的（）老师是（）老师，我们的（）老师是（）老师。

二、老师为我们做好多事情

1、观察课本11页，你知道了什么？对子说一说

2、师总结：老师要批改作业，要家访，和孩子们一起做游戏等等。

三、我们爱老师

说一说：我们还能为老师做些什么？

四、老师的节日

你知道老师的节日是哪一天吗？对了，是9月10日。你有什么话想对老师说吗？请同学说一说。

五、老师的话

从你们走进校园的那一刻起，老师就一直关心着你们；从你们的言行中，老师也感受到了你们对老师的爱。

恩施市实验小学 一年级组

第4课 我的小书包

活动目标：通过活动，学会自己整理书包，养成整理书包的好习惯。活动过程：

一、导入

1、师出示谜语：“一张嘴巴大又大，两只耳朵长又长。书本文具里面放，上学带上可别忘。”（书包）

2、师：我们今天一起来学习整理我的小书包。

二、我的书包里有什么

说一说你的书包里有什么？对子之间说一说。

三、谁的书包整理得好

1、看一看：李贝是如何整理书包的？张乐整理书包及时吗？余文浩的作业本为什么没带呢？

2、总结：是的，张乐和于文浩都没有及时整理书包，所以影响了他们的学习，而李贝养成了及时整理书包的好习惯，我们要像他们学习。

四、我能做得到

1、师：我们一起来学习正确、合理地整理书包，看谁学得又快又好。

2、引导，如分门别类、固定摆放„„

3、学生反复练习，学习整理，老师相机引导学生进行评价。

4、师小结：整理书包是我们每一天都要进行的工作。每天的课程不一样，根据课表，我们会在前一天晚上将选择好的课本放进书包。

五、师小结

是啊，书包就是我们的好朋友，我们要懂得珍惜和爱护自己的书包。

恩施市实验小学 一年级组

第5课 我喜欢我的学校

活动目标

了解我们的学校，熟悉校园环境，激发学生对学校的热爱之情。活动过程：

一、激趣导入

我们现在是恩施市实验小学的学生了，你了解我们的学校吗？来，我们一起去看看吧！

二、参观校园

1、雏凤楼

主要是一年级的教学楼，共分3层。1楼有：办公室、101班、102班、103班，2楼有104班、105班、106班、107班，3楼有：108班，在教学楼的最左侧分别是男女厕所。

2、操场

教学楼前面就是孩子们活动的操场。

3、医务室

在望风楼的一楼是医务室。

三、谈感受

参观了我们的校园，你有什么想说的吗？ 小组交流，个别汇报

四、老师的话

美丽的校园就像我们的家，我们要爱护我们的校园。

恩施市实验小学 一年级组

第6课 规则伴我行

活动目标

了解在校的规则，知道遵守规则的好处。活动过程：

一、了解规则

1、按时上学

2、上课认真听讲

3、过马路走人行横道

4、排队上厕所，不拥挤、不推搡，不在厕所里玩水。

二、遵守规则，从我做起

1、除了在学校里要遵守规则，你还知道在其他场所要遵守哪些规则吗？

2、学生汇报：遵守规则，我在电影院不大声说话；遵守规则，我上下楼梯靠右走；遵守规则，我不在楼道里蹦跳；遵守规则，我在路队里不讲话。

三、遵守规则好处多

1、遵守规则有哪些好处呢?小组讨论、交流

2、师小结：遵守比赛规则，能使比赛更熟悉顺利；遵守交通规则，我们会很安全；在自习课上保持安静，几不会影响他人学习；在学校不乱涂乱画，校园更美丽„„

四、老师的话

了解规则，遵守规则，我们的生活就会既安全又美好。

恩施市实验小学 一年级组

第7课 问号小精灵

活动目标：

1、能积极开动脑筋，找出问题，有对科学事物询问、探索、求知的兴趣。

2、喜欢当个小问号，会用“为什么”、“什么”等表示疑问的词提出问题。活动过程：

一、谈话导入

小朋友看，这里是科学官，动脑筋爷爷要请我们到科学宫来玩，你们高兴吗？动脑筋爷爷说来这里玩的小朋友发现不懂的总会提出许多的问题，你们如果发现有不懂的该怎么办呢？

二、我心中的问题

1、自学课本26至27页，思考以下问题：

人在太阳下为什么会有影子？雨后为什么会出现彩虹？我们为什么要上学？长颈鹿的脖子为什么特别长？买东西为什么要付钱？

2、对子之间交流

3、师总结：勤思考、多提问，我们就会越来越聪明。

三、大胆提问题

1、在学习中，遇到不会的问题怎么办呢？

2、遇到不会的问题你是怎么做的？对子之间说说。

四、解决问题办法多

1、问老师和同学、家人

2、上网查阅资料

五、教师小结

只要你肯动脑筋，多提问题，向周围的人请教或看书、看电视，就能知道许多不懂的事情和知识，明白许多道理。

恩施市实验小学 一年级组

第8课 我不任性

活动目标：

1、知道任性的具体表现，任性对以后的不利影响

2、能在成人的帮助下调整和控制自己的情绪，不乱发脾气。

3、遇事能分析问题、合理解决问题，提高自己辨别是非的能力。活动与训练：

一、谈话导入。

你们喜欢买玩具吗？你们的玩具都是谁买的呢？你每次要求他们买的时候，他们都答应吗？遇到不答应的情况，你是怎么办的？（回答，师相机点评）板书：我不任性

二、我有这样的行为吗？

1、想一想：你在什么情况下说过“我偏不”“我就要”这样的话？

2、看一看：30至31页，你看到了什么？他们做得对不对？

3、说一说：你以后碰到这种情况怎么做？

三、不任性的孩子人人喜欢

1、你知道什么才叫不任性吗？

2、对子交流

3、全班小结：不随便玩爸爸的手机、天冷加衣服、打针时不哭闹、和同伴友好相处、吃饭不挑食、听妈妈的话。

四、教师的话

多为别人着想，加强自我控制，就能克服自己任性的毛病。

**第三篇：小学心理健康教育一年级上教案**

第1课 我爱我班

心育目标：

通过学习，强化学生的主人翁意识，培养学生的集体主人翁责任感。活动过程：

一、导入新课

师：开学已经几个月时间了，我发现同学们一直生活在一个令人骄傲的集体中，这个集体的可棒了！

夸一夸班集体中的好人好事，某方面表现优秀的学生。你喜欢你的班集体吗？ 导入：我爱我的班级

二、学习新课

1、你了解你的班级吗？把你了解的情况填在书上。学生填写并汇报

2、你还了解哪些情况？快来说一说（1）小组交流 教 学 流 程（2）以小组为单位汇报

3、别看我们的班集体成立还不到一年时间，但已经取得了骄人的成绩，大家想一想，我们的班级取得了哪些成绩？ 学生汇报成绩

4、这些荣誉是怎么得来的？是一个人努力的结果吗？ 学生自由发言 师小结

5、谁为我们的班级增光添彩？ 学生自由发言

6、自己该从哪方面努力，争做好少年！立班级公约

第2课 美丽的社区

心育目标：

让学生明白社区的作用 活动过程：

一、导入新课，激发兴趣。

同学们，今天老师做一个小调查，你们一定要如实回答：你们每天放学后或双休日都在干什么？你们经常与什么人在一起？（相当多同学回答：在家里做完作业后，要么自己一个人在那里玩，要么就是看电视、玩游戏或和家人出去转。）你们觉得自己快乐幸福吗？为什么不幸福快乐？（通过启发诱导，学生终于明白：原来自己没有同龄的小朋友在一起玩在一起说话，所以总觉得不快乐不幸福。）如果你们想快乐幸福，那么就赶快去交更多同龄的小朋友吧。可交朋友也有方法，今天，就让老师告诉你们如何和同伴进行交往？相机板书：如何和同伴进行交往。

二、说说你和同伴是如何进行交往的？可以说说自己和别人友好相处的好做法？也可以谈谈自己和别人交往中的一些困惑？通过学生的交流讨论，通过教师的启发诱导，要让学生明白：人与人相处光靠一片真心还不行，有时还需要注意方法和技巧。那我们在平时的学习生活中，怎样才能交到更多的朋友，让同伴与自己相处得愉快呢？

三、交友和相处的技巧。

技巧一：走出去，主动和别人结交。我们在放学后或双休日，不要老是呆在家里看电视、玩游戏或成天跟着大人，走出家庭，多到野外或广场活动，见到别的同龄孩子，主动微笑着向他们打招呼，向他们介绍自己，他们也许和你一样，也渴望和别人结交，只是出于自卑害羞的心理，不敢主动和别人打招呼，你主动出击，你就获得了一定的主动权，你可带着自己心爱的东西，如篮球、乒乓球、毽子、跳绳、童话故事书等，主动邀请居民楼或周围附近的孩子和自己一起玩游戏或做活动，在游戏或活动中加深彼此了解，找到共同语言，从而成为好朋友。

技巧二：学会把自己的好东西拿出来与别人分享。我们绝大多数同学都是独生子女，家里好吃好玩的东西都很多，我们要克服自私独占的心理，多邀请别的同龄小朋友和自己一起分享自己的好东西，如一起玩你的小火车，和你一起玩拼沙盘的游戏，品尝妈妈做的好饭菜，一起读一本有趣的童话故事书等，你让同伴分享了自己的好东西，他也会让你分享他的好东西，在分享中你得到了很多乐趣，你也交到了很多好朋友。

技巧三：学会发自内心真诚地赞美他人。不管是大人或小孩，都渴望得到别人的肯定与赞美。赞美是一缕温暖的春风，是一束和煦的阳光，它会使得到赞美的人感到幸福快乐，愿意和你主动接近。当然我们的赞美一定要发自内心，是真诚的，而不是为了讨好而谄媚。对别人的每一个微小的进步、每一个优点、每一点好处，我们要发自内心地真诚地进行肯定与赞美，你的同伴一定会感受到你的一片真诚，更愿意和你做朋友。

技巧四：学会倾听。在和别人交往中，我们尽量少用“我怎么怎么”，不要把自己当成活动的主角，让大家都听你一个人在讲，都围着你转，要多用“我们怎么怎么”、“你怎么怎么”，让别人都能感觉到你对他们的关注。每个人在生活中都会遇到烦心事，有时就需要找一个知心的朋友进行倾诉。我们要学会倾听，并适时给别人安慰鼓励，提出一些切实可行的建议，帮助别人化解不良情绪，他就会把你当做自己最知心的朋友，愿意和你交往。

技巧五：要设身处地为对方着想，要学会宽容。千人千面，千人千性。我们在和同伴交往过程中，不能苛求别人和自己步调一致，把自己的愿望强加到别人的头上，要“求大同存小异”，要宽容别人的小缺点小过失，换位思考，多从对方的角度想一想，多替别人着想。当然宽容不是一味地放任迁就，对同伴违犯原则的错误，要给其指出来，讲清利害得失，帮其改正，当然要注意方法，要注意艺术性，说话要委婉，让其感觉到你是真心为他（她）好，为他（她）着想，他（她）就会愿意和你交朋友，把你当成最真心的朋友。

四、总结升华

在人生的道路上，多一个朋友多一条路，让我们从家里走出去，去主动结交更多有益的朋友。我们交朋友不但要有一颗真诚的心，更要注意交朋友的技巧，学会分享，学会赞美，学会倾听，学会沟通，学会交流，学会宽容，求大同，存小异，保持和谐愉快的朋友关系，建立良好真挚的友谊，为自己的生活留下美好的回忆。

五、课后作业

为了增进同学们的友谊，请同学们课后根据所学的内容，给你最好的朋友写一张“友情卡”，把你最想对他（她）说的话写下来，你可以对他（她）提希望、表达祝福，也可以指出他（她）的不足，鼓励他（她）改正，并亲手交给你的好朋友。

第3课 放学以后

心育目标： 培养学生的兴趣爱好 活动过程：

一、档案馆

1、教师：我们都会有自己的课余生活，生活中有我们喜欢的玩具、故事书、电视节目。想想在你的课余生活中经常和哪些事物相关，就请介绍3种吧！

2、学生发言、交流

3、过渡语：可是我们的课余生活中不一定全是快乐，让我们来看看小华所遇到的事吧。

二、咨询台

1、弄清小华生活中遇到的事，小华该怎么办？

2、小组讲座帮助小华找到解决办法。

3、师生交流，制定时间安排表。

三、活动区

1、明确要求，指定或选派小组代表。

2、播放音乐，小组活动。

3、小组表演，教师充分鼓励小朋友参与。

4、教师总结：接待伙伴时要运用礼貌用语，不仅要让伙伴感到快乐，同时也要使伙伴们在一起玩时有收获。

四、实践园

1、教师：欢迎小朋友把在课余生活中学到的知识、本领给大家表演一下。

2、小朋友表演。

3、播放音乐：在愉悦、轻松的环境中读记儿歌。教学过程：

第4课 我会倾听

心育目标：

1．学生对不良的倾听行为有比较感性的认识，懂得不良的倾听对学习和生活的不良影响。

2．学生能掌握一些正确倾听的方法，从而更好地学习和生活。3．学生能初步养成良好的倾听习惯。活动过程：

一、热身活动：我说你来做

游戏规则：当听到“老鹰”时，男同学起立，女同学坐下。当听到“小白兔”时；女同学起立，男同学坐下。

在很久很久以前，在一片大森林里，有一间老屋。老屋里住着一位老人，老人养着一只小鸡和小白兔。森林里还有一只老鹰和老乌龟。有一天，老乌龟对老鹰说：你不要总是去伤害老人家的小鸡和小白兔，因为如果没有了小白兔和小鸡，老人会很孤独的。老鹰说：不管是小白兔还是小鸡，小鸡还是小白兔，我都要吃掉一只！突然，“砰”的一声，老鹰从树上掉下来死掉了，原来老乌龟和老鹰的谈话被老人听见了。

在刚才的游戏中，有些同学反应很快很准确，谁能来谈谈你为什么反应又快又准？

我们可以说反应又快又准确的前提就是认真倾听。这次我们活动的主题就是“学会倾听”。二．游戏：我是传声筒 游戏规则：

每组第一位同学记住发下去的句子，听到“开始”后，小声传给身后的同学，后面的同学听清楚后，小声传给下一位同学，最后一位同学把听到的话写下来。看看哪个小组既快又准。注意音量，不要让旁边的同学听见。

句子：

1、认真倾听才会有真正的朋友。

2、倾听可以让你少走弯路。

3、倾听是认识世界的重要途径。

4、了解一个人的办法就是倾听。

5、善于倾听会让讲话的人感到舒服。

6、倾听是使人受欢迎的基本技巧。

7、所谓的耳聪，也就是倾听的意思。

8、倾听，是一种平等而开放的交流。

交流与分享：

1.你们小组成功或失败的经验是什么? 2.做完这个游戏你有什么感受?

三、活动：我说你来画 活动规则

1、两人一组一个人说，一个人画

2、对说的同学的要求：把手背过去，用声音提示你的同位应该怎么画

对画的同学的要求：蒙住眼睛，在同位的指导下给空白脸孔画上五官 学生画的时候，老师走到他们中间去：你为什么画的这么好？你为什么画的不够好？

3.做完这个游戏你有什么感受?

四、小短剧：谁来听我说（学生表演）

1、欣赏短剧

讲述者：小A是位篮球迷，上星期天她看了一场NBA的球赛，比赛在湖人队与奇才队之间展开，最终以100：97湖人队获胜。湖人队的科比·布莱恩一直是小A的偶像，科比全场拿到了34分，表现非常出色。星期一，小A兴奋地想告诉同学们这个好消息。

情境一：星期一，刚进学校，小A就遇到了同学小B。她走上前拍拍小B的肩说：“昨天湖人队胜了，科比表现好神勇„„”小B很不耐烦地打断小A的话：“别当我不知道，100：97是不是？科比不过就拿了34分，有什么了不起！”小A，只能怏怏不乐地走开了。

情境二：在学校食堂门前，小A遇到了同学小C。小A上前说：“昨天的NBA看了吗？”“没有，结果怎么样？”小C一边说话，一边东张西望，一会儿挖挖耳朵，小A忍无可忍地叫道：“你怎么可以这样，不跟你讲了！”小C也大声地说：“不说就不说呗！我又没求你讲！”

小结：做完这个游戏你有什么感受?

六、活动：我来听你说

１．两人一组，一人为说话者，一人为倾听者，以“你最喜欢的一名老师”为谈论话题，时间为一分钟。话题结束时，请说话者分享感受：你对倾听者的表现满意吗？为什么？他/她的哪些表现使你满意？ ２．在第一轮交谈经验的基础上，每组中的两个同学互换角色进行第二个话题“我最喜欢的一门学科”。结束后，再分享。

七、教师课堂小结：

送给大家一句话：当人们认真倾听我们说话时，对我们来说就是一份特殊的礼物。瞧，我们认真听讲的样子多美！（出示倾听的照片一组）

第5课 作业“红绿灯”

心育目标：

１、让学生知道什么是独立完成作业。

２、教育学生从小养成自己的作业自己做，不依赖别人的学习习惯。

３、培养学生[此文转于斐斐课件园 FFKJ.Net]克服困难的勇气和决心。活动过程：

一、导入 １、讲故事：

东东正在家里做作业，突然被一道题难住了，“哎呀，这道作业题太难了，做不出来呀，还是先看电视等妈妈回来让妈妈做吧。”妈妈回来之后做出了那道题，也给东东作了讲解，可是东东并没有听进去，心想：“还是把答案抄到作业本上吧，只要能完成作业就好了。”考试卷批出来了，妈妈指着其中的一道题说：“这道题我给你讲过，怎么还答错了？”“我也知道，可考试的时候就是想不起来。”东东小声地嘀咕着，脸不由地红了起来。２、提问：

（1）东东做作业的时候遇到不会的题是怎么做的？

等妈妈回来帮他做。

（2）大家来帮东东找找原因，他为什么没做出考试时与作业题一样的题呢？ 因为他的作业不是他自己做的，他只是应付老师的作业，并不是自己真正的理解、真的记住。

（３）除此之外，没有独立完成作业还有哪些坏处呢？

教师小结： 做作业时不独立思考，抄别人的作业，没有理解，没有记住，是不可能真正学会知识的。

（４）那么东东应该怎么改正呢，小朋友们一起来帮帮他？

自己的作业自己做，不懂的题先空过去，等做完其他的题再回过头来想这题，真的做不出来的再要问家长和老师，然后记住，多复习几遍，最后由自己完成。

（５）怎么做才是独立完成作业？ 教师小结：

做作业时，不依赖别人，要自己独立思考，不让别人替自己做作业，不抄别人的作业，这样做才是独立完成作业。

３、教师板书课题：独立完成作业

第6课 越用越灵活的小脑袋

心育目的：

1.培养学生多动脑、勤动脑、多思考的学习习惯，让学生懂得脑子越用越聪明。

2.加强学生想象力，实践能力的培养。活动过程：

一、揭题，质疑，形成目标。1.直接揭题：头脑越用越聪明

2.读了课题，你知道这一课想告诉我们什么呢？ 3.看了这个课题你有什么问题吗？

4.形成目标：怎样才能让我们的头脑越用越聪明。

二、盾牌游戏。我们先来做个游戏，了解一下自己的学习情况。（课件出示盾牌游戏）在盾牌1-6的空格内填写下列内容：（1）最喜欢的学科（2）最喜欢的老师（3）最喜欢的课外读物(4)最喜欢的活动(5)现在最想参加的活动（6）现在最想做的功课

三、心得交流。

1.以四人为一组，做“心得交流”来互相了解。（1）我的兴趣是不是多方面的？（2）我喜欢的学科多不多？（3）我阅读的课外读物多不多？

（4）我是否有专心读完一本书的习惯？（课件出示）

2.小结：兴趣是多方面的，各学科均衡发展，课内、课外学习齐头并进，养成专心、耐心的好习惯，使自己的左右脑均衡发展，这样才能使自己的脑子越用越聪明。

四、听故事，明方法。

1.下面我们一起来听个故事，看看怎样才能使我们的头脑越用越聪明。（听故事）

2.想一想：听了这个故事，你一定觉得小高斯很聪明吧，那么，他究竟聪明在哪里呢? 3.小结:小高斯由于方法巧,所以算得又快又好,可见学习方法能影响学习效率。在学习过程中多动脑筋,多思考,掌握好的学习方法一定会收获很大的。五、一分钟故事。

1.请你用下面这些词语编一个一分钟故事,充分发挥你的想象力,编得越离奇越好。

老爷爷老奶奶小花猫小老鼠小花狗 2.小组交流,互评。3.全班交流,师生共同评。4.小结:你们真聪明。多进行这样的练习,你会发现自己有丰富的想象力,人也更聪明了。

六、应聘。1.应聘启示。

你想越来越聪明吗?那就来学做小老师,在帮助别人的时候,你的头脑会越用越聪明的.试一试.别害怕,快来应聘吧!2.填应聘登记表，请有意应聘的同学来领应聘登记表。应聘登记

我要学做小老师,请聘任我吧!姓名: 性别: 特长: 3.信息反馈。

第7课 合作伙伴

心育目标：

1、了解友好合作的重要性和必要性，体验团结合作带来的快乐情感，增强合作意识。

2、初步掌握如何进行团结合作，培养合作能力。活动过程：

一、导入 ：

1、在音乐背下，学生进教室。老师在门口微笑迎接学生。

2、暖身活动：游戏《大西瓜》

二、观看FLASH动画《三个和尚》

师：同学们好，今天的心情好吗？今天的心理辅导课让我们先来欣赏一个故事.故事的名字就叫《三个和尚》

师：大大的问号，给我们留下了无尽的思考：为什么人多了，反而没水吃了呢？同学们有什么想法呢？

师：那他们三个人怎样做才能有水喝呢？请大家帮帮他们出出主意吧!师：是啊，合作是非常重要的，三个和尚只有合作才能喝到水，也只有懂得合作的人，才能做到人多力量大。今天我们学习的主题就是《学会合作》。

三、进行合作性游戏，初步体验，探讨合作的方法

下面让我们先一起来玩个游戏！游戏的名字就叫做《紧急逃生》 ⑴ 讲解游戏规则：老师想请两组同学参加游戏，谁愿意来？（安排学生坐在座位上）同学们呆会会遭遇危险，听到警报器一响，你们要马上通过这个安全出口离开教室，明白了吗？我们一起来看看是谁第一个先逃离出去。（师创设情景）

⑵ 大家全都拥堵在门口了，请大家说说他们没有安全逃生的原因在哪儿？知道自己失误的地方了，哪你们有没有想出什么方法呢？谁来帮帮他们呢？想不想再试一试。看来，他们已经学会合作了。让我们把热烈的掌声送给他们。从这个游戏中，你懂得了什么？

师：说的没错，合作不单单是说人多就行，还需要大家相互谦让，相互配合。也就是说越是在危难之际，我们就越应该团结起来，用我们共同的智慧去战胜困难。

师：合作还有哪些方法呢？下面让我们再来看看《瘸子和瞎子》的故事。（播放课件）

师：从这个故事，你又有哪些收获呢？ 指名回答。

师：是啊，成功合作还需要取人之长，补已之短，充分发挥每个人的长处。

三、辨析判断，深化理解：

1、讨论：那么，在我们的生活、学习中有哪些事情需要我们相互合作？怎样合作呢？

2、是啊，合作无处不在。小到我们的日常学习、生活，大到我们国家的建设，都需要合作。

3、在合作中如何使对方满意你，接受你呢?请同学们做下面的心理测试题： ①合作伙伴的想法不符合自己的想法怎么办?

A、心里不痛快，不高兴。B、甩手不管，看笑话。

C、仔细想想他的话也可能有道理。

②自己的做法被合作伙伴误解了怎么办?

A、心中很委屈，但不作声。

B、由此发生争吵。

C、不争吵，在背后发牢骚。D、真诚地说理，想办法消除误解。

③合作中两个人都需要某件东西，怎么办?

A、抢在别人前边先得到。

B、合理协商，共同使用。C、为了成功，主动谦让。

四、体验合作

1、师：同学们，掌握了这么多的合作方法，想体验一下合作取得成功的乐趣吗？下面老师就给大家一个体验的机会。请看大屏幕。

请同学们讨论讨论，我们该怎样合作才能又快又好地完成这项任务。出示合作方法。

2、学生在柔和、轻快的乐曲中，进行合作实践。

3、展示合作实践的成果。

师：同学们，能够学会与别人合作并取得成功，那是一件令人愉快又非常有意义的事。今天我们只是学到了一点点，我们还要在今后的学习、生活中不断学习、不断积累。

第8课 我的好朋友

心育目标：

１、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区； ２、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。活动过程：

主持１：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。主持２：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。主持１：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮； 主持２：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持１：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持２：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会现在开始。

主持人1：今天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，非常高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。今天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们一定会正确处理。我只是希望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。（每组组长提出话题，集体讨论，组长代表本组小结）

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题二：友情是和谐的，来不得冲突——同学、朋友之间的关系应当和谐，但产生了冲突该怎么办

话题三：我对他或她产生了一种朦胧的感情——早恋问题是现今校园的较普遍现象，应当怎样去面对，班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就“同学们交往的三个心理问题”谈话非常切中，道理也说得很对。我想同学们应该明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人际之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮助他人，一定能与他人保持和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

第9课 爱心无限

心育目标：

1.通过老师爱学生的例子，使每位小朋友认识到自己是生活在老师的关心之中的。

2.通过小学生亲手制作大红花，献给老师的活动，培养学生尊敬老师、热爱老师的思想感情。活动过程：

（主持人为甲、已两人，同学分A、B、C、D„„）

甲：班级好比我的家，老师爱我像爹妈，同学好比亲兄弟，团结友爱乐开花。

乙：是呀，在我们心中，老师远远胜过了爸爸、妈妈，他们无微不至地关心我们，爱护我们。小朋友们，你们 能说说老师爱我们的例子吗？

A：我来说，还记得去年我摔了一跤，老师马上抱起我到医疗室抹药。B：我也想说几句。因为我上课不专心听讲，学习成绩不好，张老师经常利用休息时间给我补课，在这里，我想说一句：“老师，谢谢你们，我一定努力赶上去。”

C：上次我生病住院，老师还赶到医院里来看我呢！D：每天中午起床，都是老师帮我扎辫子的。

甲：是呀，还有好多好多例子呢，老师带病坚持上课，利用休息时间家访，给生病的小朋友吃药„„她们像妈妈一样爱我们啊！

乙：所以，今天，我们要做朵红花献给他们——我们亲爱的老师！大家说好吗？

学生齐声：好！

甲：下面，我们先请班主任老师教我们做红花。（学生齐鼓掌）制作方法：（边示范，边讲解）先准备好8张长15厘米，宽10厘米的红纸，并把这8张给纸叠放整齐。再沿着长的一边校正反两个方向交替折叠成宽约0．8厘米的长方形，然后用一根线在这个长方形的中间绕上几圈，拉紧，打结。最后再把左右两边的绘纸拉开。向中们靠拢，里面的结纸拉小一些，依次往外逐渐增大。这样，一朵红花就做成功了。

老师把做好的红花展示给小朋友看，老师：下面请小朋友们跟着我来做。（老师边讲解边示范，小朋友们按老师的步骤边听边跟着做。完成后，请几个做得好的小朋友把红花拿到讲台上来展示给小朋友们看。）

老师：接下来，请小朋友们按照刚才的方法，再来做几朵花，比一比，看谁做得又快又漂亮。

（学生开始做红花，老师巡回指导。）（大部分学生完成后）

甲：一朵朵漂亮的红花做成了，让我们用这些漂亮的红花扎成两个大花环，送给我们亲爱的老师！

（学生齐鼓掌）

（由甲、乙主持人各手持一个准备好的铁丝环，请下面的小朋友按座位依次在铁环上扎上自已亲手做的最漂亮的一朵红花。）

（花环扎成后）（甲、乙主持人给老师戴上花环，全班掌声起）

甲：花环是我们亲手做的，能戴在老师的脖子上，我们全班同学都非常高兴，非常激动，大家心里都很想说几句，是不是？

学生齐：是！

乙：下面，让我们每位同学向我们亲爱的老师说一句你最想说的话。E：老师，我以后一定听你们的话，做个乖孩子。F：我祝老师永远幸福！

G：我想说，老师，你是我最亲、最爱的人。H：老师，我祝你们桃李满天下。

欣赏歌曲《感恩的心》，孩子们自由表演。反思;我们班的小朋友个个都很聪明，能干。每位小朋友成绩的取得应归功于他自己的努力，在播放音乐时，我看到同学们开心的样子，我陶醉了。有的孩子还上来抱着我，和我一起跳舞。我太幸福了，当个老师真好，真希望我的80个孩子，天天都能这么快乐。通过今天的活动课，我想大家在以后的学习和生活中，一定会更加尊敬长辈，关心同学。只要人人都献出一点爱，我们这个班就一定会更加温暖，这个世界也将变得更加美好！其实，尊师不在于这些，而在于我们同学的头脑中，是否时刻都有这样一个意识，在于是否将这种意识溶于自己的每一言、每一行中。我真切的希望各位同学能将今天所说的一切化为实际行动，用你们的一言一行来表达对老师的尊敬与爱戴

第10课 成长信息

心育目标：

1、了解自己身体上的成长变化信息。

2、消除心理困惑，以正确的心态迎接青春期。活动过程：

一、暖身操——猜照片

每人提前交童年照片一张，反面不写名字。活动开始后，先出示每组照片中的一张，大家猜其名，猜对后，该同学即为组长。各组长逐一出示手中的本组照片，猜其姓名，认定组员。

将童年照片和近期照片放在课桌一角，自画成年后的肖像。小结：通过观察照片，同学们都体会到：自己渐渐长大，自己的生理特征和心理都发生了许多变化。

二、我的成长信息 心理 生理 ☆我爱照镜子了

☆我需要一个自己单独使用的带锁的抽屉 ☆我要求和大人平起平坐 ☆我喜欢自己做主了 ☆我有时会顶撞父母

☆我在大场合敢于发表自己的见解了 ☆我开始在乎别人对我的看法了 ☆我宁可单独一人，也不喜欢和父母一起外出活动 ☆身高：长高了一点；长高很多；没长高 ☆体重：重了一点；重了很多；没重多少 请你补充

三、成长的感受

你对于长大及自己身体的变化（或即将变化）的感受如何？是兴奋、害怕，还是两者都有？你是否希望自己更成熟一些？你有没有遇到一些烦恼？你有自己的期待吗？写下你对青春期的感受吧！

第11课 “不开心”的故事

心育目标：

1．培养小学生乐观的情绪和健康向上的人生态度。2.培养小学生能够学会控制自己的情绪，做情绪的主人。活动过程：

（一）导入：

师1：同学们，在生活中你有过哈哈大笑高兴的时候吗？你有过暴跳如雷生气的时候吗？你有过痛哭流涕、悲痛欲绝的时候吗？（生１－３）

师2：高兴、悲伤、生气等都属于人的情绪，人的情绪有七种，就是所谓的“七情”——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。我们每天都难免会有情绪的变化，比如高兴、悲伤等，若长时间受到坏情绪的影响和刺激，就会导致身体生病，所以我们要从小学会控制自己的情绪，做个乐观开朗的人。（板书课题）

（二）新课：

师1：下面我们先来听档案馆里的阿姨给我们讲的一个故事吧？（听录音故事）

师2：听了这个故事，谁能说说快乐和物质占有多少有没有关系？（生１－２）

师3：每个人都有烦恼，下面请同学们听听小王的报告，看他是怎样解除烦恼的？（一生到前面扮作小王进行报告）

师4：听了小王的报告谁能说说小王是怎样解除烦恼的？（生1——3）师5：小王通过心理老师和妈妈的开导，解除了烦恼，那么再来看看张婷婷同学她的烦恼都是什么？

（播放课件书中情景聚焦的内容“张婷婷的烦恼”）

师6：在生活中如果同学们像张婷婷那样，心理承受力差，遇到不顺心的小事就哭，一天哭好几次，这样时间久了就会影响心理和身体健康，所以我们要学会调整自己的情绪，做乐观开朗的人。那么怎样调整自己的情绪，做乐观开朗的人呢？请同学们自由读书中咨询台的内容，讨论后回答怎样调整自己的情绪，做乐观开朗的人（生答师板书）

1、乐观战胜烦恼。

2、在生活中找乐、在学习中找乐、在玩中找乐。

3、要学会幽默。

（三）活动区： 1.议一议

师1：如果你在放学回家时下雨了，你没有带伞，你会像小铃那样想，还是像小成那样想，你会怎样看这件事。（生1——8）师小结：在生活中我们总会遇到这样或那样不如意的事，遇到困难不要悲观、失望、逃避，要勇敢的面对，调整好自己的心态，用积极乐观向上的态度处理问题，每处理好一个问题，你就增长了一定的经验，你就会有更大的勇气来面对今后生活中出现的困难，就会成为生活的强者。

2.想一想

请几个同学表演故事。

师2：如果你是步高新的同学，请你帮助他，用什么办法让不高兴变得高兴起来。（1——4）

师3：好，同学们想了这么多的好办法，那么再请几个同学来演不高兴变高兴的故事。

3、说一说

师4：同学们，当你遇到不讲理的人，当你遇到使自己生气的事，怎样使自己平静下来呢？

生答：措施一 措施二 措施三

（四）实践园：

１、读一读：书中自助建议，小学生怎样才能具有良好的心态。２、谈一谈：在生活中还有什么方法可以使自己具有良好的心态。３、演一演：进行３分钟幽默大赛，评出本班幽默大王。

（五）老师总结：

同学们，通过本课的学习我们知道了怎样调节自己的情绪，做个乐观开朗的人。希望同学们在生活中笑口常开，笑对人生保持乐观向上的人生态度。

第12课 我能行

心育目标：通过让学生发现和叙述自己的优点，提高个人的自尊和自信。通过叙说别人的优点，欣赏同伴，以次增进对同伴的进一步了解和与同伴之间的感情。活动过程：

一、游戏导入

1.游戏：《找优点》

宣布游戏方法和规则：请坐在左边的小朋友向你的同桌讲述自己的优点，同桌边听边数他讲了几条优点，一分钟后，两人互换。

游戏开始，老师用秒表计时。2.交流：（1）你讲了几条优点？

（2）师小结：通过刚才的游戏我们知道在较短的时间里要找出自己的优点是不容易的事。但是，每个人身上都有优点，只是有些优点你没有发现而已。

3.揭示课题；今天，老师带领大家开展一项优点“轰炸”的游戏，一起来找我们身上的优点。

二、活动与训练

过渡：刚才小朋友们都讲述了自己的优点，但是还有很多优点还没有找到。比如在品德方面、学习方面、待人接物方面、劳动方面等等。接着请你们的同伴来帮你们找一找。

1.分组游戏：优点“轰炸”（1）介绍游戏规则：小组成员发言要有秩序，不发言的要认真听别人的发言；在别人讲述你的优点时，不可因为别人叙述不够准确而做出不应有的反应；数一数同伴找出了几条优点。

⑵学生进行游戏，教师巡视。2.全班交流：

（1）你的同伴为你找到了几条优点？

（2）刚才的游戏，你感到高兴吗？如果你觉得很高兴，就在你的课本上贴三朵小花；如果你觉得一般就贴上两朵小花。

3.总结：每个人都有许多优点，我们应该正确地了解自己的优点，积极地发掘它，增强对自己的信心。今天回家后你们可以把自己身上的优点告诉爸爸、妈妈，让他们与你们一起分享这份快乐。

第13课 “诱惑小精灵”

心育目标：

1、使学生知道成长的每一步都离不开父母的呵护、教诲和影响，不忘父母养育之恩。

2、明白孝敬父母是子女应尽的法律义务。

3、理解父母为自己成长付出的辛劳，主动与父母沟通，以实际行动孝敬父母和长辈。[教学过程]

一、创设情境，故事导入

从前，有一个人捡到一个精美的盒子，上面写着：“记住，无论何时，都不要打开这个盒子。否则，人类将要遭到灭顶之灾。”这个人开始吓了一跳，没敢打开这个盒子。可不久就恢复了正常：“这盒子里面究竟装的是什么东西呢？什么东西有如此强大的力量呢？”最终他经受不住诱惑打开了盒子。（你们猜发生了什么事？）结果，这个盒子里的东西跑了出来。从此，人类就有了洪水、瘟疫、疾病、犯罪等等灾难。原来，这是一个“潘多拉”魔盒，里面装的都是邪恶。展示课件1：

大家想一想：在我们身边有没有属于“潘多拉”魔盒当中的东西呢？ 展示课件2、3：

你说、我说；诱惑在我们身边（生列举。）

这些都属于不良诱惑，如何面对生活中的不良诱惑就是我们今天探讨的话题。出示课题： 教师总结：

同学们，生活是丰富多彩的，生活中既有美好的事物，又有许多陷阱，我们会面临很多诱惑，也会面临很多选择。面对生活中的不良诱惑，我们一定要多一些智慧，要明辨是非，要学会拒绝。

近朱者赤，近墨者黑，邪恶往往在一念之间。最后，老师送给同学们一句话以此共勉：

世界很美，诱惑很多，学会辨别，学会拒绝，生活就美。

第14课 和“诱惑小精灵”说再见

心育目标：

培养学生的自制力，提高意志品质。活动过程：

一、请学生听故事《抵制诱惑》引入课题。

刘相奇和他的名字一样，非常喜欢下象棋，而且下得也不错，就连爷爷也常败在他的手下，小相奇看来看去看出了门道，后来居然在邻居中成了高手，胜多败少。他下棋越赢越有兴趣，只要听到棋子一响，就坐不住凳子了，以至于常完不成作业。

老师了解到刘相奇的情况后，找来刘相奇谈心，并给他讲了这样一个故事：有一个科研人员把几名小孩带进一个房间，对他们说：“你们面前都有一块糖，现在就可以吃掉它，但如果谁能等我出去一会儿回来再吃，就能吃到两块。”这个人刚出门就有几个孩子急不可耐地吃掉了糖；还有的孩子坚持了一会，但未等科研人员回来，也吃掉了：只有几个孩子一直等下去，结果吃到了两块糖，过了十年，科研人员发现，小时候有自控能力和抵制诱惑的人有较强的自我调节能力，学习也有进步。讲完后，老师问相奇：“你明白这个故事的意义吗？” 师：假如你是刘相奇你怎样回答？

师：那我们一起来看看刘相奇怎样回答的：（接听故事）相奇点点头说：“我再也不下棋了。”老师说：“棋还要下，我也希望你下得要好，什么时间下棋，下多长时间，由你自己来定。” 打这以后，刘相奇在做作业时听到下棋声再也不动心了。不过，他棋艺并没有因此而退步。

二、用实例引导学生思考（增强可信度）

１、王望是个学习成绩在全学年都名列前茅的好学生，最近，学习成绩直线下降，家长还发现每天回家都很晚，家长怕给老师添麻烦，于是就暗中观察孩子的行踪，３月中旬的一天爸爸看见王望从一家网吧的后门走进网吧，爸爸走进网吧把王望拉了出来，本想回家狠狠的打他一顿，但是，当他们回到家中，由于爸爸心脏不好，刚举起手，顿时休克过去了，爸爸被送到医院后，抢救了一个多小时，才脱离了危险。２、引导学生围绕以下问题进行思考——讨论——回答。（１）两名同学的共同点，不同点是什么？

（２）两名同学都顺其发展下去，会给家庭、社会带来什么后果？（３）你对上网吧有什么看法？

三、活动：如何自觉的约束自己，（培养学生严格自律的自制力）步骤：１、以小组为单位开讨论会。

讨论主题：（１）回忆查摆自己在无人监督的情况下，放松对自己的要求的事例。如老师或家长不在身边时，就不认真学习，或不讲文明礼貌等。

（2）谈谈自己或同学在无人监督的情况下，仍能够严格要求自己自觉遵守纪律，自觉保持公共卫生，自觉努力学习等各方面的事例。（3）谈谈自己对自觉严格要求自己从一点一滴做起，养成自尊自爱，诚实无私良好品质的认识。

２、各组推举一名讲得比较好的同学，在班上讲演，师：通过刚才的活动，老师听同学们谈的从一点一滴做起，养成自尊、自爱的良好品质，确实不是很容易的事，首先我们要有耐心，有毅力去抵制诱惑，下面，我们一起去锻炼，我们耐心与毅力好吗？

四、活动：解开乱线团（培养学生有耐心，有毅力的意志品质）步骤：１、拿出卡片（带格的卡片）

２、拿出课前学生准备好的乱线团，越乱越好。

３、每两个人为一个单位，当老师宣布开始后，同学们一齐开始解线团，进行５分钟，看谁有耐心、有毅力解的扣子多。

４、评选出有耐心、有毅力、解扣子多快的同学

5、请他们在自己带的卡片上画上红花，自己奖励自己一次。

师：同学们在今后的学习生活中自己抵制一次诱惑，就可以自己奖励自己一次。

五、同他学一招（听故事：床头的座右铭）

周大海自从上小学四年级起连续被教委评为三好学生。到过他家的人都知道他的床头挂着一幅用毛笔工工整整地写着“困难和办不到是两回事”的座右铭。

平时，周大海更刻苦学习。一次，他因患大叶性肺炎住院三周，出院时医生一再嘱咐他要注意休息，周大海不但没有休息，而是立即找同学给他补课，每天都要学习到深夜，期末考试的成绩名列全年级第一名。当别的同学问他为什么会对自己要求那么严格时，他总是说：“是那条座右铭让我这么做的！”

师：周大海这样做的结果，充分发展了他的意志的自制力品质。现在请同学们把你最喜欢的名人名言读给同学听，告诉老师和同学，哪一句适合你的座右铭。

六、活动：龙摆尾读自己座右铭，二年级心理健康教育教案

巩 义

赵

秀

媚

市 孝 义

实 验 学 校

**第四篇：一年级心理健康教育教案**

第一课 校园里的小秘密

教材简析：

本课由几个场景开始，找出学校和幼儿园的不同。自己成为小学生了应该怎么样做。教学目标：

1、学生明确自己已经成为一名小学生，明确在小学和幼儿园生活的区别。

2、制定新学期的计划。教学重难点：

重点：发现校园和幼儿园的区别。难点：明确学生应该怎么样做。教学准备：放大的课文图片。（有关故事）教学过程：

第一课时

（一）、导言。

欢迎小朋友们告别了幼儿园，走进了小学校园。成为一名光荣的小学生，你发现了校园里的秘密吗？

（二）、新授。

1、谁能说一说你这几天在校园里发现了什么？

2、回想一下幼儿园里都有什么？

3、通过大家的发现和回忆你们发现了什么不同？

4、你作为一名小学生应该怎么样做？

5、学生汇报自己的收获。

（三）、讲故事。

通过讲故事的形式讲讲自己的收获，那么新学期的新打算呢？

（四）课堂小结。

第二课时

一、出示图片，引入激趣。

1、上节课，我们回想了幼儿园和小学的不同之处。

2、现在请把你自己找到的不同之处在书上第4页下面把星星涂上。

（1）找到一处涂上一处

（2）在自己的书上写上自己的名字（标志自己成为一名小学生了）

二、画出自己成为小学生的表情

1、同学们我们今天就是一名光荣的小学生了，你们高兴吗？

2、欣赏表情图片，看看它们都代表什么心情。

3、在书上第5页画出自己的心情

二、激发学习兴趣。小游戏。

1、活动一，为书本穿新衣

2、活动二，给闹钟定点

3、活动三，把第二天的衣服摆放好

4、学唱歌曲，背起我的小书包

（三）、掌握学习方法

（四）在故事中得到教育 板书设计

校园里的小秘密

制订计划

歌曲

教学反思：通过学习，学生初步学会了整理书包的方法，懂得怎样做准备。

第二课 可爱的我

教材简析：

本课由自我介绍，使学生认识自我，完善自我，超越自我。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 教学重难点： 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 教学准备：放大的课文图片。（有关故事）教学过程： 第一课时

（一）、引入主题：提出认识自我和他人的重要性和必要性

教师：同学之间见面，要相互介绍自己。你了解你自己吗？你愿意把你介绍给大家吗？

1、怎样介绍你自己，我们可以这样来介绍：我叫……，我今年……岁，我属 ……

学生：较了解自己和他人（部分学生）学生：不了解自己和他人（部分学生）

教师：现在请三位同学谈谈你自己是什么样的人，客观了说明你有哪些优缺点。如：我是一个乐观的人，我是一个做事拖沓的人……等等。

学A：我是一个有上进心的人，我是一个勤奋好学的人，我是一个怕失败的人。

老师：这们同学只是谈自己在学习方面的表现，请同学扩展开来谈自己，包括学习上、思想上、生活上、人际交往方面等等。

学生B：我是一个热爱体育锻炼的人，我是一个好比好强的人，我是一个知错又难改的人。

学生C：我是一个自尊心很强的人，我是个怕羞的人，我是一个上课迟到的人。

老师：好！前面三位同学简单地谈了谈对自我的认识，看来同学们并不完全了解自我和他人。今天我们就提供一个机会给大家：请同学们在纸片一上写上我是谁？（20条左右）

学生：（自由发言谈自己的，大约五六个学生代表）

（二）、仔细想想，爸爸妈妈眼中的我

1、学生在组内讨论。

（三）、讲故事，用展台出示书中的图片

（四）讨论分析。

1、说说学校里的我。

2、讨论两者一样吗？ 第二课时

一、画自己：

大家已经介绍过了自己，现在大家拿出小镜子照照，画一画可有的自己。

老师巡视指导，给予鼓励。

二、各小组评一评，看一看谁画的最像

（一）小组内换一下自画像，让其他小组猜一猜，这是谁？

（二）总结点评

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。

学生E：我对别人认识了，就更容易宽容人缺点的错误。

教师：同学们刚才的发言说的非常真实自然，也就说出了我们这堂课的目的，那就是……

板书设计：

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。（板书在黑板上）教学反思：

本课是心理健康课，而不是思想政治课。教师通过本堂课更传布清楚地认识了学生，更有利于今后班主任工作的开展；学生通过这堂，在和谐、民主的气氛中表达了自己的心声和愿望，增进了同学之间的了解和友谊，也增强了改正错误和缺点，成为一个理想完美的的信心和勇气。

第三课 我的老师

教材简析：

本课通过图片来展示自己各科任课老师，来说一说学生对老师印象，表达对自己老师的喜爱。

教学目标：

1、使学生认识各科老师。

2、表达自己对老师的喜爱。

3、和老师一起做游戏。教学重难点：

重点：表达自己对老师的喜爱。

难点：表达自己对老师的喜爱和老师一起做游戏。教学准备：放大的课文图片。（有关故事）教学过程：

第一课时

（一）、联系实际，小游戏。

1、同学们你们每天都来学校学习知识，你每天到学校后都要和谁打交道。谁能说一说你认识哪些老师？

2、课件出示不同科目老师有代表性的图片

3、导入主题

（二）、表达一下你对些你认识的老师情感。说出你喜欢或不喜欢这个老师的理由。

（三）、讲故事，展示插图 学生自由表达对各科老师的情感

1、我喜欢体育老师。

2、我喜欢音乐老师。

3、我喜欢美术老师

4、学生分小组，说说为什么喜欢这个老师。

第二课时

一、导言

上节课，同学们说出了自己的喜欢的老师。那么自己的表达一下你对你喜欢的老师的祝福吗？

二、学生表达对老师的祝福

1、每天早上到校要问老师早上好。

2、祝老师身体健康，天天快乐。

三、老师带学生做游戏：

1、丢手绢

2、击鼓传花

第四课 睁大发现的眼睛

教材简析：

本课由小场景开始，使学生认识到发现的秘密。从而使学生热爱学习，热爱观察。

教学目标：

1、使学生学会观察事物。

2、让学生学会按照一定顺序来观察。教学重难点： 重点：培养学生的观察力。

难点：让学生学会按照一定顺序来观察。教学准备：放大的课文图片。（有关故事）教学过程：

第一课时

一、出示选择题

图中的小朋友要穿过一片树林迷宫，请你帮他找出一条能顺利走出的路。

二、同学仔细观察，画出自己选择的路线

1、通过西游记中的人物“孙悟空”的火眼金睛，激发学生观察的兴趣。

2、学生自己仔细观察，画出他的行走的路线。

三、同学展示交流自己寻找路线的方法。

1、让学生观察，发现了什么？想到了什么？

2、学生之间互相指出别人的不足和错误之处并说明理由。

第二课时

一、导入：上节课同学们都非常聪明，不但拥有“孙悟空”的火眼金睛，而且还给那名男孩找到了一条走出森林迷宫之路。

1、今天老师再来考察一下同学们的眼力好不好？

2、请同学们把书翻到第20页，看一看这是一幅什么图画？这幅图画是由哪些数字组成？

3、学生自己观察，并在书上记录下这些数字。

4、找出学生展示自己的成果。

5、重点是让学生找出发现这些数字的规律。

6、如上方法，观察鸽子和不同图画中的差别。

7、生活中的发现

8、指名说出自己的发现 总结

多观察，多思考，你的发现就会越来越多。教学反思：

通过本节课的学习，让学生体会生活中的点滴小事，从中找到发现，有如涓涓细流，润物无声。

第五课 男孩 女孩

一、看录像故事： 故事：小明的故事

1、课间活动时，一群女孩在一起跳橡皮筋，男孩子小明也想加入，可女孩却异口同声地说：“不要你来，男孩怎么会跳橡皮筋呢？”

2、小明生气了，于是当女孩跳时他就上前捣乱。这样，他们吵了起来，并等到老师那里去……

3、老师批评了小明，小明伤心地掉眼泪……

二、想一想：

1、同学们，小明为什么会掉眼泪呢？

2、生活中的你也遇到过这样的事情吗？

3、谁能说一说，男孩和女孩有哪些不同？

三、活动区

1、给男孩和女孩选衣服

2、打扮一下自己（学生自己通过彩笔来绘画，让自己更美丽）

3、扳手劲比赛

4、把自己喜欢的玩具涂上颜色

此项活动可采取四大组比赛，即可同时进行，也可分开进行，根据需要来定。

5、让学生来给男孩和女孩来找公厕。

四、实践园

1、读儿歌：男孩女孩都可爱，喜好不同不奇怪。男孩勇敢女孩美，共同成长乐开怀。

2、友爱大行动

互换玩具玩一玩，共做一件事，意在强化学生互相接纳，互相帮助的意识。

3、下列两种活动，可让学生根据自己的喜好与特长自选一种实践活动在课内完成，并小组交流。

教师巡视。

A、我的自画像 B、我的自信卡

第六课 我的小伙伴

教学目标：

通过这节课，让学生认识到朋友的重要性，学习到交朋友的技巧，学会交朋友，与朋友友好相处。

教学重点：让学生认识到朋友的重要性，学习到交朋友的技巧。教学难点：让学生认识到朋友的重要性，学习到交朋友的技巧。教学准备：配乐小故事 教学过程：

第一课时

一、热身活动导入主题

1、热身活动：学生边唱边动作《找朋友》（播放动画课件）

2、课堂小品

（1）请一位学生扮演人物甲。

（2）教室里，甲拿着一张刚发下来的试卷发呆，卷子上写着一个大大的70分。甲表情沮丧。

（3）学校运动会上，他领回了一张百米赛跑第一名的奖状，为班集体争的荣誉。

3、启发思考：生活中，任何人都有优点。他有优点吗？优点是什么？

（二）讨论明理

1、教师讲述：每个人身上都有优点，下面我们就来看看图上的同学们的优点是什么？

2、学生仔细看图，将图上同学的优点认真找出来。

3、全班交流讨论。引导学生找出他人身上不易被察觉的闪光点。

4、教师小结：每个人身上的优点都是不一样的，只要我们善于发现，用心去发现，就一定能够看到别人身上的优点。

（三）活动体验

1、教师讲述：发现了他人的优点，并且大声地告诉他，可以使你和对方都感到愉快。怎么样？来试一试吧！

2、学生说出自己所知道的同学的优点。教师提示，说话声音要响亮。

3、学生将同学的优点写在纸上送给相对应的同学。

4、说说自己看到同学给自己的纸条后的感想。（帮助学生找到自信）

（四）活动小结

幻灯出示：你棒！我棒！他也棒！我们大家都很棒！

第二课时

一、现场测试，了解同学

1、同学们，你们知道每个同学的座位吗？互相指一指

2、可以下地指

二、真实案例，1、做游戏，一起找朋友

2、分组

三、歌声激励、课后延伸

1、总结：一起读儿歌

2、表演

3、谈体会：快乐吗 板书设计

第六课 我的小伙伴

谜语 找朋友

教学反思：

本课教学使学生确认在学习和生活中有很多通过树立自信取得成功的事例。并让学生认识到自信就是相信自己，学生认识到朋友的重要性，学习到交朋友的技巧，学会交朋友，与朋友友好相处。

第七课 敢说就好

教学目标：

1、通过活动，培养学生对事物和环境的观察能力，通过自己的语言来表达。

2、通过绕口令，来培养学生的敢说敢表达的勇气。教学重点：掌握绕口令的表达方法

教学难点：掌握绕口令语速和吐字清楚的方法 教学准备：课件 教学过程：

第一课时

一、导入

1、出示课件：大家仔细看这幅图

2、谁能说一说这三张图片，它们是什么季节的景色。

3、谁能说一说你眼中的秋天？

4、指名回答

二、画秋天

1、请同学们把你眼中的秋天画下来好吗？

2、学生画作品，教师巡视指导

三、作品展示

1、教师展示同学的作品，同学互评

2、学生修改自己的作品。

第二课时

一、导入合作

1、看绕口令视频，讲说绕口令要求

2、教师领读绕口令《四和十》和《花和瓜》

二、合作创新

1、同桌同学互相练习，互相纠正

2、小组内比一比、赛一赛

3、小组内互相纠正找缺点

4、选拔小组内选手

三、绕口令比赛

1、选出评委，讲清绕口令评比规则和标准

2、各组派出比赛选手参加比赛

3、评选出优胜小组

四、总结

1、语言表达是每个人生活中不可缺少的，所以说，我们要从小养成敢说，能说，会说的好习惯。

2、相信自己，敢说你是最棒的 板书设计：

第七课 敢说就好 说秋天 画秋天 绕口令比赛

教学反思

通过本课的学习，学生对语言表达有了较为浓厚的兴趣，达到了教学的目的。

第八课 神奇的半圆

教学目标：

通过活动，使学生学会想象。

教学重点：通过心理操练，初步培养学生想象的能力。教学难点：初步培养学生想象的能力。教学过程：

第一课时

一、情境导入：

1、导言 ：同学们，你们看这是什么图形？（学生：半圆）

2、在我们生活中你知道哪些东西是由半圆构成的？ 学生回答，插座，台灯等。教师示范

1、教师在黑板上示范，将半圆画成雨伞、酒杯、插座、台灯等

2、教师讲解绘画的方法

3、讲解绘画时的注意事项。

三、分组活动 1.学生自己绘画

2、教师巡视指导

四、学生作品展示

1、学生把自己的作品拿到前面，通过展台展示给学生欣赏。

2、学生介绍自己的作品，为什么这么画

3、学生互相评比说出不足

4、修改自己的作品

五、总结下课

第二课时

一、导言

同学们，上节课，我们会用半圆来变魔术，同学们真是太厉害了，同学们的想象力让老师惊叹不已。

二、新授

1、半圆真神奇，请同学们把在家里和父母一起变的魔术一起来欣赏。

2、学生展示在家里和父母一起画的半圆作品

三、师生互动

1、师生互动谈这节课的感想

2、学生再次修改自己的作品

3、上交作品

四、小结：半圆是我们生活中常见的一种图形，只要你开动脑筋，就会有新的发现。希望我们每一个同学都能通过自己的想象，创造出更多更好的作品来。

板书设计：

第八课 神奇的半圆 绘画半圆图形 台灯、雨伞、酒杯、帽子等

教学反思：

通过学习，学生展开了丰富的想象，创造出了各种各样的作品。

第九课 我是最亮一颗星

教学目标：

1、培养学生动手操作的能力，学会制作星星。

2、鼓励学生发现自己的优点，并能在课堂上敢于表达自己的优点。

3、通过教学，培养学生的自信心和表现欲望。教学重点：学会制作星星，并在制作过程中注意安全。教学难点：绘制星星，学会用剪刀。教学过程：

第一课时

一、导言

1、同学们，你见过星星吗？星星除了美丽之外还有什么作用呢？

2、老师还用星星来表扬我们，对，谁表现好了老师就给他加星星。

3、导入新课板书课题

二、动手操作

1、准备材料：（1）卡纸（各色）、铅笔（2）剪刀

2、教师在黑板示范画星星

3、学生动手绘画

4、教师巡视指导

三、展示作品

（一）学生小组内展示自己绘制的星星（1）小组内互评

（2）同学之间指出不足，互相修改（3）小组内评选出优秀者

（二）组和组之间展示

1、小组之间展示

2、说一说你们组为什么作的这么漂亮？

3、修改自己的星星

四、课堂小结

第二课时

一、导入新课

1、上节课我们制作了星星，大家制作的非常认真。

2、你知道吗，认真是一个人非常重要的一个优点。那么你有多少优点呢？请把你的所有优点都写在这颗星星上，好吗?

二、看图找自己的优点

1、把书翻到第51页看图，图上画的是什么？

找同学生来发言。图上有一个小朋友在给他妈妈来洗脚。你对这幅图上的小朋友有什么评价？

2、下面这幅图小朋友在干什么呢？

这组小朋友在唱歌，他们心情非常高兴。我非常羡慕唱歌的小朋友。

三、找自己的优点

1、同学们，现在找一找自己身上的优点。

2、说一说自己身上的优点

同学发言：我的优点是听话、上课能注意听讲、遵守学校纪律、关心同学、爱护班级、我会帮父母作家务

四、把自己的优点写在自己的小星星上

五、展示自己的小星星 板书设计：

第九课 我是最亮一颗星

1、制作小星星

2、写自己的优点

教学反思：

通过学习，学生明白了领悟到学会合作的重要性。

第十课 幸福快车

教学目标：

1、本课教学让学生懂得自己有一个幸福的家，这个家里父母都很爱她。

2、己快乐的童年故事，使学生增强自豪感和自信心。

3、感恩，你的幸福是父母给予的，你也应该为父母作些有益的事情，让自己真正成为家的主人，让自己这个家更幸福。

教学重点：感受家的幸福、快乐 教学难点：教育学生爱家、爱父母。教学准备：

1．全家福照片，旅游照片、生活视频 2．模拟表演：《幸福的一家人》 教学过程：

第一课时

一、导入新课：

师：小朋友们，蓝天是星星的家，树林是鸟儿的家，大海是鱼儿的家，你们都有自己幸福的家。星星、鸟儿、鱼儿都爱自己的家。小朋友们，你们爱自己的家吗？

二、介绍自己的家

1、展示自己的全家福。

2、介绍自己的家庭情况。（1）家庭住址

（2）家庭中自己最爱的是谁，为什么？

（3）自己在家中生活的快乐吗？（4）展示自己的旅游照片

三、感恩父母

1、小朋们，你们在家里都是幸福的，你知道你的幸福生活是谁为你们创造的吗？ 如果想让你对父母说一句话，你想说什么呢？（爸爸，妈妈你们辛苦了等）

2、你们知道父母为你们操碎了心，每天早起晚睡为你们，那大家应该怎样做才能让父母少操心，为父母减轻负担呢？

（1）自己能做的事自己做。（2）尽量帮父母做些力所能及的家务。（3）帮父母捶背，给父母打洗脚水等。

四、小品表演《幸福的一家人》

1、分角色

2、分组表演

3、教师和学生评选

五、课堂小结 第二课时

一、我们同学们都有一个幸福的家，你们都爱自己的家里的人，现在请大家给自己画一张全家福好吗？

1、学生拿出自己的全家福照片

2、同学参照自己的全家福照片画自己的全家福

3、老师巡视，指导

二、作品展示

（1）展示学生画的全家福（2）同学互评并提修改意见（3）自己修改

三、歌曲欣赏

（1）《相亲相爱的一家人》（2）《父亲》《母亲》

四、小结：同学们我们都有一个幸福的家，家中有爸爸和妈妈，你是家中的一朵花，希望大家都能珍惜自己幸福生活并努力为它的更加美好做出自己的贡献。

板书设计：

第十课 幸福快车

介绍自己的家展示全家福 幸福的一家人

教学反思：

本课的教学学生对家更加热爱了，同时知道父母的不易，懂得感恩父母，并愿意为父母些力所能及的事。

第十一课 不当小皇帝

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

第一课时

教学过程：

一、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：《任性又有那些坏处》。

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、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。

第二课时

一、导言

上节课我们学习了什么事任性并且讨论了

二、小结

1、自我评价:这堂课我们主要讨论了一个什么问题，你认清了任性的坏处了吗？在你身上是否存在任性的问题,找到改正的办法了吗？你学会讨论的方法了吗？你有收获吗？

2、教师小结：今天我们讨论了“任性”，大家都很认真,也在克服任性方面动了不少脑筋，相信同学们一定不愿做任性的孩子，对吗？

三、总结: 任性是一个大坏蛋,千万别和它做朋友。板书设计：

第11课 不做小皇帝 任性的坏处 怎样克服

课后反思：

通过本课的学习，学生任性的毛病改掉了不少。

第十二课 你会说对不起吗

设计理念：

前苏联著名教育学家马可连柯说过：如果在儿童期，不能合理地教育儿童，使他们养成良好意识和行为习惯，那就给以后的教育带来几十倍的困难。现代儿童以自我为中心，自私、任性的不良意识日益增长，导致他们往往会做出一些无理的要求，就算知道是自己的错或是无法办到的事，也拒不承认错误，不肯说“对不起”。因此，教师必须在这种不良意识成为习惯之前，引导学生自己纠正已有的偏差，明白做错事要勇于认错，这样才会使事情得以缓和，甚至得到解决。如果拒不承认，反而使事情越闹越僵，甚至无法收拾。要学会用“对不起”三个字来承认错误。

教育目标：

引导学生懂得做错事要勇于认错，学会说“对不起”。活动过程：

（一）、故事导入

1、课件展示小男孩波波和妈妈之间发生矛盾的故事。

[情境再现：波波看中了一件高级玩具，价钱很高，妈妈不肯买。于是，波波又哭又闹。妈妈很生气，不理波波了。（故事没有结尾，需要学生自己设计。）]

2、设问：你喜欢波波吗？为什么？引导学生明白，在生活中每个人随时都会犯错，会导致矛盾越来越大。

（二）、畅所欲言

1、设问：你能帮帮他们吗？鼓励学生说出各自不同的想法。

2、教师引导点拨，提供正确方法的指导。做错了事，哪怕不是故意的，也一定要勇敢地承认错误，会说：“对不起”。这样，才不会使事情越闹越大，无法解决。

（三）、演一演

1、教师介绍男、女主角，鼓励大家演一演。（也可以根据自己生活中出现的事例进行编排。）

2、学生两人一组自由组合，进行排练。

3、分组交流，选代表上台展示。

4、提问：你为什么要设计这样的结局？你们是怎么想的？

（四）、“走迷宫”

1、教唱儿歌“好孩子”，曲子借用学生熟悉的《上学歌》。

2、师生边唱边跳。板书设计

第十二课 你会说对不起吗

做错事要勇于认错

教学反思：

通过本课的学习，学生知道了要勇于认错，学会说对不起。

**第五篇：一年级心理健康教育教案**

一年级心理健康教育教案

看看看 听听听

活动分析：一年级小学生受年龄和心理特点的制约，自制力差,尤其体现在上课注意力不集中。在学习上，他们缺乏主动性，需要大人督促。课堂教学是学生学校生活的重要方面，是学生学习知识、发展能力的主渠道。帮助学生学会听课，不仅可以有效地提高课堂效率，而且可以培养良好的学习习惯，受益终身。

活动目标：

1、培养学生集中注意力。

2、培养学生在课堂上如何用眼用耳的行为规范。活动准备：多媒体课件 活动过程：

一、揭题导入

二、看看看

1、出示图片引导学生思考回答眼睛有什么用？

2、课件出示五子十童图以及找相同，提出问题，引导小学生思考。

问题

一、图上一共有几个小娃娃？ 问题

二、哪两个哆啦A梦是相同的？

3、小实验

两名同学上台，一名同学抬头看黑板，另一名同学低头玩笔袋，老师在黑板上写字，请两名同学回答老师写了什么字。

结果：一名同学知道，另外一名不知道。

生思考为什么一名同学讲不出，一名同学讲得出？想想我们应该怎样用眼？

4、师总结：老师讲话，眼睛看老师。同学发言，眼睛看同 学。老师写字，眼睛看黑板。读书时，眼镜看书。

5、读一读用眼儿歌

三、听听听

1、出示图片引发思考：怎样才算会用耳朵呢？

2、出示图片，带着问题听老师讲羊妈妈和小羊的故事。

3、出示图片，说一说，他们上课再认真听吗？找一找，哪位同学没有认真听？

4、同学们想一想，我们上课时应该怎样听呢？生讨论回答

5、师总结，学会用耳。老师讲课用心听，同学回答仔细听，边听边想边动脑，认认真真学本领。

6、听老师口令规范动作。老师说站姿,同学们就立正站好 老师说坐姿,同学们就端正坐好 老师说看书,同学们就做看书样 老师说写字,同学们就做写字样

四、小结：今天我们知道了上课怎样用眼睛、耳朵、嘴巴、脑子来学习，希望大家按要求去做。我想我们一定能学到本领，成为一名爱学习的好学生。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！