# 小学心理健康教学设计 心理健康教学设计(优秀13篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-08-15

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧小学心理健康教学设计篇一１、让幼儿了...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**小学心理健康教学设计篇一**

１、让幼儿了解什么是任性，知道任性是不好的心理品质和行为。

２、能学会初步有意识地控制自己的情绪和愿望，使之符合当时的客观要求。

１、“我要吃冰淇淋”看图讲述图片36张。

２、“应该怎样？”任性教学课件。

３、“谁对谁不对”教学课件、图片及笑脸娃娃、哭脸娃娃36张。

（一）通过看课件“涛涛、娇骄、牛牛”的故事，让幼儿了解什么是任性知道任性事不好的行为。

１、幼儿看课件，提出问题。

三位小朋友这样做对吗？为什么？他们是什么样的孩子？

什么是任性的孩子？

２、教师小结：这三位小朋友都是任性的孩子，是大家不喜欢的孩子。

任性就是自己想得到的东西或想做的事情，不管条件允许或不允许非要达到目的不可，任着自己的脾气去做，并不听从大人的劝告。这样做是不对的。是不好的习惯。

（二）在幼儿认识任性的基础上，通过谈话“怎样做？”以此提高幼儿学会有意识的控制自己的不良情绪。

１、提问：你告诉“三位小朋友”应该怎样做？

２、教师小结：在幼儿讨论怎样做的过程中，引导幼儿做一个听从劝告，懂道理的好孩子。

（三）通过看图讲述《我要吃冰淇淋》使幼儿明确任性带来的不良后果。

２、教师小结:任性的孩子不但大家不喜欢它，而且还伤害了身体住进了医院，任性一点儿好处也没有。

（四）巩固知识，做游戏《笑娃娃和哭娃娃》。

方法：通过看课件行为判断《谁对谁不对》巩固幼儿以上所学内容。在正确的行为图片下方，贴一个小笑脸，反之，亦然。幼儿游戏后，教师播放课件，验证对错。

（五）合幼儿自身实际，不断提高认识。

１、请幼儿讲一讲自己任性的事情。

在生活中，你是一个任性的孩子吗？以后应该怎样做？

２、教师读几篇家长来信，目的在于正面引导幼儿，自觉做一个不任性的好孩子。

活动反思：幼儿了解了什么是任性，知道任性是不好的心理品质和行为。

**小学心理健康教学设计篇二**

1、知道个人是集体的一员，初步体会个人和集体互相依存的关系。

2、学习集体生活原则：有事多商量，互相配合，按决定行事。

3、愿意在集体中生活，感受集体生活的快乐,爱护班级荣誉，愿意为集体做事。

一、我是集体的一员

1、欣赏图片。

今天老师给小朋友带来了几幅美丽的图画，想看吗?

(出示星空)画面上的是什么呢?

是呀，一颗、两颗、三颗、四颗……无数颗星星组成了耀眼的星空。

让我们一起来说：一颗颗星星组成了耀眼的星空。(课件)

(出示大海)小朋友再来看，一滴滴水汇成了什么呢?

是呀，一滴滴水汇成了浩瀚的大海。我们一起来说。

(出示森林)一棵棵树又组成了什么呢?茂密的森林，我们一起来说。

(出示沙漠)一粒粒沙子聚成了什么?一望无际的沙漠，

(出示集体)一个个同学组成了一个个班集体。

2、咱们这个班集体就是玉山小学三年级，我们40多个活泼可爱的同学都是玉山小学三年级这个集体中的一员。让我们一起来读读这句话。(出示课题)

其实，我们(40多个活泼可爱的)小朋友就象生长在这棵大树上的一片片绿叶，有了绿叶，这棵树就变得更茂盛，更有生命力了，有了我们这些活泼可爱的小朋友，我们的班集体才会更快乐，更有活力。我们就象这一片片小绿叶一样，都是集体的一员。(师拿叶)

让我们拿出这一片小绿叶，写上你的名字，贴到这棵班级树上，让我们的班级之树更加茂盛，更加美丽。

互动：

(艾，你已经写好了，你叫什么名字呀?老师已经记住了，你是哪个班中的一员，叫…赶快把你的树叶贴到班级树上)

(好，有那么多小朋友都写好了，请写好的小朋友从这边上来，把你的小树叶贴到班级树上，然后从这边下去。)

贴时组织纪律：(看看我们班哪一位小朋友最热爱班集体，最遵守纪律)

(老师发现你们班的小朋友非常遵守纪律，许多小朋友都安安静静的坐到了位置上，老师觉得你们特别的热爱集体，能为集体争光，你们可真棒呀!)

4、过度：你们看，有了我们一个个可爱的小朋友，我们的班级树更美了，你们说是吗?

二、人多力量大

1、过渡：是呀!班级是我们学习、生活的园地，老师像父母一样在关心着你们，还有小朋友一起学习，共同游戏，这是一件多么开心的事啊!

2、同学们给他加加油，好吗?准备好了吗?

3、采访：现在两个人搬比刚才一个人搬，感觉怎么样?(轻松多了)是的，两个人的力量就比一个人的要大。

4、但还是有点累是吧?我们再请两个人来帮忙，你点2个。

那么快就搬过来了，谢谢，请你们下去。

5、小朋友，从刚才的游戏中我们已经看到了(两个人的力量比一个人大，四个人的力量比两个人大)是呀，在一个集体中，我们人多力量才会强大(板书：人多力量大)

6、请一个小朋友读一读，我们全班来读一读。你们看，一个人的声音不是很响亮，全班的声音就非常响亮了，这真是人多力量大啊!

三、团结力量大

1、那么单单人多就力量大吗?我们再来做一个游戏，还是请刚才四个同学来抬桌子，刚才他们很轻松的抬过去了，这一次又会怎样呢?咱们仔细看：

2、说四个方向，预备，开始，

3、小朋友们，你发现了什么?你们猜猜这是为什么呢?

4、我请这四位同学来揭开谜底，

5、现在你们知道他们为什么抬不动了吗?

6、那现在你们还认为只要人多就力量大吗?

7、对呀，我们要劲往一处使，心往一处想，这就是团结。

板书：团结力量大

**小学心理健康教学设计篇三**

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。

”教师心情播报“录像，”小熊生病“故事录音，自制麦克风、电视台。

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。

**小学心理健康教学设计篇四**

1、通过对学生特长的小结和肯定，以及同伴的积极评价，加强学生的自我认识，培养和增强学生的自信心。

2、消除自卑，同时也感受被同伴欣赏的快乐。

课件，测试表，档案卡等。

课件演示：一列火车徐徐开出，师谈话：今天，老师将带大家乘上火车到光明城去旅行，好不好？不过有个条件，先请大家学习案例、阅读[咨询台]，回答几个问题，只要开动了脑筋，就可以去旅行了。

1、学生自由阅读案例和[咨询台]，思考：

1）你对范军和高晶这两个人有什么看法？

2）你对范军的所思所想有什么看法？

老师小结；其实，我们每个人都有优点和缺点，重要的是我们应该怎样正确对待它们。可见正确认识自己对我们每个同学来说非常重要，今天，就让我们乘上《欣赏自己》的列车，在旅行过程中学会欣赏自己吧！

一）我的优势在那里

课件演示：火车来到第一站，站牌上一面写着“我的优势在那里”，一面出示测试表，让同学自我评评。学生填后师作简单评析，让学生初步知道自己的优势在哪里。让他们大声说说自己的优势。

二）别人眼中的我

1、课件演示：火车开到第二站，站牌一面写着“别人眼中的我”，一面是要求：找你的好朋友和他说说悄悄话，指出他的优点和不足。

2、班内交流，师问：你同意同学对你的评价吗？愿意说出来吗？并对敢于说出自己缺点的学生进行表扬。

3、小结后课件出示：别人的眼睛是镜子，有时比你自己更了解你。（齐读）

三）讨论“有不如别人的地方怎么办？”

1、课件演示：火车开到第三站，站牌上写着“有不如别人的地方怎么办？”请同学谈谈自己的看法。

2、请同学介绍张海迪事迹，然后让同学谈体会。

3、课件出示几条“有不如别人的地方怎么办？”站长建议。

四）涂涂我自己

1、课件演示：火车开到第四站，站牌一面写着“涂涂我自己”，另一面是要求：涂出一个真实的自己，并整理成档案卡。

2、如有学生愿意可让他们讲一讲自己的小档案和今后的打算。

3、课件出示：欣赏自己，迈向超越。（齐读）

五）开展“欣赏自己”活动

课件演示：火车开到第五站，站牌写着：”看，我多棒!”欣赏自己活动正式开始然后由同学表演。

1、展示收集到的能体现同学某一方面特别出色的图片或材料（如作业、各类奖状、表扬稿、运动会上的英姿、爱心活动中的捐款等）。

2、每小组派代表展示才艺。（唱歌、舞蹈、器乐、书法、绘画等不必拘泥于形式，重在主动参与）

课件演示：火车来到光明城，（光明城光芒四射，象征着正确认识自我后，前途非常美好。）光明城的小朋友来迎接我们了，他们的欢迎横幅上写着“欣赏自己，消除自卑，战胜自我，迈向超越”

教师总结：光明城的小朋友讲得好，世界上没有一无是处的`人，每个人都有自己独特的一面，有的同学能歌善舞；有的同学心灵手巧；有的同学充满爱心……善于发现自己和别人的“闪光点”，才能保持愉快、健康的心情；才能取长补短；才能发现人生是多么美好。

**小学心理健康教学设计篇五**

1、情感、态度与价值观 ：帮助学生以积极的态度面对挫折，学会正确面对人生中的艰难困苦。正确认识挫折，勇于挑战困难，从而形成能够经受考验的健康心理。

2、知识与能力

（1）学会战胜困难和挫折的方法，迈向成功。

（2）通过活动，了解挫折对个人成长的重要性，体会感受挫折，掌握承受挫折、战胜困难的一些方法。

让学生对挫折有一个正确的认识，并学会怎样面对挫折。

运用情景教学法、活动体验法、表演法、做游戏、交流感受等，再加上音乐的配合与图片的展示，使学生能够在具体情境中体验、感悟，表达自己的真情实感，从而把教学与学生的生活实际联系起来，真正实现心理健康教育的目的。

课件、果实形纸片、花、话筒、学生道具等。

师：同学们，我们的二年级的生活就要结束了，你们对小学生活有什么感受？

生1：小学生活给我带来了快乐，我喜欢小学生活。

生2：小学生活丰富多彩

生：（兴奋地）拔河比赛！

师：老师用相机拍下了当时的热闹场面，我们一起来看一看好不好？

生：（激动地）好！

1、课件展示：拔河比赛的图片１、2、3

师：（指着前面的几个同学问）这是谁？

生（不约而同）：宫政！林大伟！

师：大家还记得当时的情景吗？

现在，我们请大原小学校园风的特约记者张鲁燕为我们作现场采访，大家欢迎。

2、记者采访比赛时和比赛后的情况。

记：大家好，我叫张鲁燕，今天由我来采访。谁能描述一下当时的比赛情景？

生1：我为大家读一下当时我写的日记吧！

生2：比赛时，我使出了全身的力气，连手上都起了泡。

记：看来比赛非常激烈，大家也都尽了自己最大的努力，那比赛一定胜利了。

生：输了！

记：输了，太让人意外了，那比赛后你们的心情怎么样？

生1：当时很多同学都气得哭了，大家坐在班里一句话也不说。

生2：我又气又难过，回家后连饭都吃不进去。

记：看来这次比赛的失利，给我们的打击实在太大了，其实生活中我们会遇到许多这样的打击，面对这些打击，我们该怎样做？学了今天这节课，你们就会明白。今天的采访到此结束，谢谢大家。

1、结合比赛，认识什么是挫折。

师：同学们，这次比赛的失败，让我们感到了失望、伤心和难过，这种情绪体验在心理学上叫挫折（板书）

2、举例说明在学习和生活中遭遇的挫折。

师：在生活和学习中，我们会遇到很多不顺心的事，看一看下面这两位同学遇到了什么烦心事。

课件展示1：我叫小明，今天早上因为肚子疼上学迟到了，老师批评了我一顿，我生气极了，连课都没上好。

课件展示2：我叫小红，昨天我要帮妈妈包饺子，可妈妈却嫌我年纪小，不让我干，其实我已经长大了，应该帮妈妈做一些力所能及的事情。所以我气得好几天不理妈妈。

3、活动：收集挫折，贴到阳光树上。

师：听了他们的话，你们想起了自己遇到过挫折吗？就让我们拿起笔，把心中的烦恼写到果形纸片上，然后贴到黑板上的果树上。

（放音乐“阳光总在风雨后”，师在黑板上画树，学生完成后纷纷把画有毛毛虫的一面向外贴到树上）

师：同学们，果树上结满了又大又红的苹果，可是每个苹果都被这些虫子咬了个大洞，而我们所遇到的挫折就像这些毛毛虫，如果不及时根治，就会影响我们的身心健康，甚至造成严重的后果。

生：老师，那么该样对待挫折呢？

师：好，我们还是先看一看下面的表演“一个离家出走的孩子”，从中受到启发吧！

1、学生表演：一个离家出走的孩子。

师：看了这个悲惨的结局，你们有什么想法？

生1：面对这点小事，他就离家出走，太经不起打击了。

生2：他这么做，给他父母造成多大的伤害呀！

师：你们遇到过这样的事吗，有什么好办法？

生1：可以找找自己每次失败的原因，总结经验。

生2：让老师和同学帮助自己。

生3：把自己的想法告诉父母。

师：对，面对挫折，我们不能冲动，更不能走极端，否则后悔也来不及了。大家认识2024年度“感动中国十大人物”中的洪战辉吗？我们一起来观看他的故事，总结出面对挫折的方法。

2、观看课件：洪战辉的故事。

**小学心理健康教学设计篇六**

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。

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。

童话故事《树林里的动物》，头饰：小熊、小猴、小鹿、小羊、啄木鸟。

（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因难？

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。

**小学心理健康教学设计篇七**

本学期开学不久，我发现学生学习动力不足，自卑情况较为严重。作为六年级的小学生，能正确地了解、对待自己是很重要的，它能直接影响小学生的心理健康水平。因此，帮助学生肯定自身积极的方面，并且学会发现别人的长处，逐步提高自身理解、自我评价的水平，使学生更好地悦纳自己，增强学生继续前进的信心，更有效地提高学习动力。

1、帮助学生了解自己的长处和优势，引导他们充分发挥自身的长处

2、引导学生学会发现他人的长处，肯定他人的优点。

学生准备节目。

1、引入课题：这几天，我发现有二位同学不太高兴。这是怎么回事呢？我们让他们自己来说说吧。

（学生角色扮演）一个个子矮、一个成绩不佳

2、听了这二位同学的心里话，你觉得他们的想法对不对？为什么？请大家先在小组内选择其中一位同学谈谈自己的看法。

（学生小组内交流，教师参与讨论。）

3、同学们说得真好！是呀，这些同学身上不是没有优点，而是缺乏发现，缺乏欣赏自己。让我们——欣赏我自己吧。

4、那么，你能找找自己身上的优点吗？请说给组内的小伙伴听，自己发现多少就说多少，让大家一起来分享你的快乐。小组内的同学要数一数他到底说了几条，等会儿评评小组内谁找到的优点最多。

（学生小组内交流。教师到组内了解情况，并表扬或摸摸在说自己优点的学生的头）

5、评一评，小组内谁找到的优点最多？请各组找到优点的同学站起来。

（各组找到优点最多的起立，教师询问优点有几条）

6、你们真棒！能发现自己那么多优点！大家为他们鼓鼓掌吧！

7、可是，有的同学不太善于欣赏自己，你们组内不太欣赏自己的同学有没有？没关系，让我们大家一起来帮帮他们，愿意吗？好，我们一起来做个游戏——“优点大轰炸”！优点怎么能“轰炸”呢？“优点轰炸”其实就是大家一起给这位不太能欣赏自己的同学找优点，找出很多优点来赞美他。

8、教师介绍游戏规则。

9、同学们进行游戏。

10、同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！

（小组再次交流，气氛热烈，教师参与其中。）

11、我们拥有那么多优点，有那么多长处，愿意在大家面前露一手吗？

先在小组内交流一下吧。等会儿在全班面前交流。

（学生在小组内热烈交流）

12、愿意和大家分享成功和快乐的同学，不用举手，请自己上台吧！

（学生展示自己，有唱歌跳舞的、朗诵诗歌的，有展示书法作品、绘画作品的，有翻跟斗、跳绳的……学生饶有兴趣地看表演。教师适时称赞，鼓励学生继续努力。）

13、同学们真有信心，真能干！今天，我特意写了一首小诗，送给大家，希望大家喜欢。

师（朗诵）：

欣赏自己

也许你想成为太阳，也许你想成为一棵大树。

如果做不了太阳，就做星星吧，

在天空的一角发光；

如果做不了大树，就做小草吧，

以自己的绿色装点希望；

亲爱的朋友，欣赏自己吧！

因为你有比别人更美好的地方。

14、教师小结。

今天收到的优点贴在自己床头，每天起床后大声地读三遍。

学生通过这节课，认识到自己的优点，对学习有了信心，更爱学习了。

**小学心理健康教学设计篇八**

知道零用钱是用来买学习用品、午饭…….

认识到手中零花钱来之不易，养成勤俭节约的好习惯

初步懂得有计划地合理分配使用零花钱的好处

树立健康，求实的消费习惯

学会如何合理地使用零用钱

课件，储蓄罐。

1课时

一、预习提纲：你的零用钱是怎么花的?说一说。

二、导入

同学们，看老师手里拿的是什么?(储蓄罐)嗯，你有自己的储蓄罐吗?你有零用钱吗?

零花钱有多有少，关键是你怎样去花，这里面的学问可多啦!

这节课我们就来讨论怎样用好零花钱。

三、交流与活动

(一)交流

1、你知道爸爸妈妈为什么给你零用钱?

2、说一说你的零用钱是怎么花的?

3、应该怎么样合理使用零用钱呢?(小组讨论)找学生发言。

(二)情境讨论《一百元怎么花》

1、老师以家长的身份发给每个孩子印有一百元字样的“钱”。

2、让学生自由地说，并请学生把准备购买的商品名称和金额填入树上53页表内。(找两名同学到讲台上写)

3、分组交流。(每小组推选一名同学参加班级交流)

4、全班交流。

5、评选出2-3名最佳消费者。

6、请最佳消费者介绍：

为什么这样安排花钱?

你准备什么时候到什么商店去购买这些商品?

你怎么挑选商品?

四、总结

同学们的零花钱很多，但是不能光吃的，多吃零食有害健康，也不能光买玩的，应该先满足学习上的需要。有些小朋友把零花钱捐给生活困难的同学，奉献爱心，这是非常有意义的。当然，钱不仅仅话在这几个范围内，得根据实际情况而定。在花钱时，要有计划，量钱而用，使零花钱用得更合理。

要记住：零用钱计划着花，做个小小理财家

零用钱计划着花，做个小小理财家

通过本课的学习，学生体会到了钱财来之不易应该珍惜。并乐于把自己的零花用需要的地方。花钱有计划，做到不超支、不乱花。

**小学心理健康教学设计篇九**

1、了解在人际交往中哪些人会受喜欢，这些人有哪些特点；

2、了解不受人喜欢的人有哪些特征；

3、学会正确看待自己和他人的交往，并找出在人际交往中需要加强和改进的地方；

多媒体

(活动课)情境创设、角色扮演式教学

1、课题说明：由于初中新生的年龄特征、身心特点和学习环境的突变，他们的人际交往发生剧大改变；他们对新的环境、面对新的同学产生了人际交往困惑，这对他们的后续交往及学习生活带来隐患。如何帮助学生共同找到有效的、适合自己的交往方式，我设计了本课教学。

2、元认知能力的培养：通过人际关系相谈室--人缘篇中的案例系列的分析，引导他们有意识地内省自己在人际交友中遇到的问题，逐步澄清、渗透并建立起科学的人际交往技巧。

3、活动设计中注重浅移默化地\"畅所欲言\"的情景，用学生的语言、了解学生的心里、引起学生的共鸣，最终达到\"情不自禁\"

4、由于该课程没有现成的教材、大纲，更没有现成的思想方法，本课试图运用心理辅导的一般方法：引导来访者自己(学生)实现\"澄清现状--分析成因--鼓励合理选择--实现自助\"来完成人际交往困惑的辅导。

1、引入：热身活动放松训练《白日梦》

好，现在听老师的指导语：现在请你坐好，闭上眼睛，尽量放松自己。我们先调整一下呼吸，深呼吸、放松......深呼吸，放松......，随着每一次呼气，你会越来越放松......放松......放松......放松.当你们听到老师从5数到1时，你们要睁开眼睛，回到教室里来。(感觉舒适放松)。(2分钟)

2、学生讨论本课话题：讨论话题

现在大家来谈谈你在梦里看到或想到的我们这堂课要讨论什么话题？我们会怎能样结束今天的聊天？(3分钟)

同学们都带着好奇和兴趣来学习今天的内容。俗话说的好：兴趣是最好的老师！

3、多媒体显示：《诗一首》(学生观看画面：一群放飞的鸽子配着音乐飞出，随即一首诗闪出)，一女生配乐朗诵，学生欣赏(1分钟)

字幕出现：人际关系篇、劳逸结合篇、高效学习篇(告诉学生们我们以后的学习中将陆续进行系列讲座)

多媒体显示：引出话题：“人缘”何处来

4、人际关系测试：(测试题)

请根据自己的实际情况回答下列问题，并填写在白纸上：

(1)你觉得自己的人缘：a、很好b、大部分时候不错c、一般d、不好

(2)和朋友发生不愉快时你会：

a、试着了解朋友的想法，并婉言表达己见

b、不理他，和他疏远

c、委曲求全，忍气吞声

d、报复他

(3)你觉得嘲笑同学，向同学搞恶作剧是：

a、幼稚且不好的举动

b、不好却有趣的活动

c、表示亲昵，没什么不好的举动

(4)你觉得自己被同学嘲笑，或被同学搞恶作剧是：

a、幼稚且不好的举动

b、不好却有趣的活动

c、表示亲昵，没什么不好的举动

(5)当某位同学莫明其妙被大家孤立时，你会：

a、主动关怀他

b、同情他，但决不主动关怀他

c、没什么特别的感受

d、和大家一起孤立

(6)如果同学给你取绰号，你愿意接受吗？：

a、一概接受

b、大致接受，如果太难听则不接受

c、喜欢的才接受

d、决不愿意接受

(7)你觉得哪种人最有人缘(最多可选三项)

(8)你觉得哪种人最令人讨厌(最多可选三项)

多媒体显示：字幕打出他是万人迷我却顾人怨why？

5、喜欢—不喜欢

活动步骤：

第一步：小组讨论。分小组活动，每组六人。讨论受人喜欢、人缘好的人有哪些品质；。不讨论受人喜欢、人缘不好的人又有哪些品质；并讨论怎样才能受人喜欢。

第二步：每组分别总结人缘好的、受人喜欢的人所具有的品质，以及不讨人喜欢和人源差的人的品质。

第三步：每小组推选一位同学向全班讲一讲本小组的讨论结果。然后尽量填写课本五页的表格。

6、怎样成为别人喜欢的人：

(1)、爱别人，被人爱。

想要成为别人喜欢的人，就要先主动去接纳和欣赏别人，喜欢别人。

(2)、展示你的亮点。

要想受人喜欢，就要有受人喜欢的理由。因此，把你的优点，把你的可爱，把你的优秀品质充分展现给大家。

(3)、驱除“瑕疵”。

金无足赤，人无完人，每个人都会有缺点，但你不能因此就不在意自己身上的那些小“瑕疵”，而应该努力克服它们，让它们也因为你的努力而成为亮点。

7、人际关系的原则

多媒体显示：心理学家总结出了帮助人们赢得别人的喜欢、保持真挚的情谊、避免人际关系不幸的心理学原则，可以帮助人们更成功地建立并维持自己期望的人际关系。

(1)、人际交往的交互原则

人们在交往中往往很注重别人对自己好不好，期待别人首先接纳自己、喜欢自己。其实，这就是人际关系中的一个障碍，需要克服。

(2)、人际交往的功利原则

日常生活中，人与人的交往更多的时候不仅需要性格相似，而且还需要保持交换的对等。即在交往时必须注意相互帮助。

(3)、人际交往的自我价值保护原则

在人际交往中的接纳与拒绝是相互的。人们只接纳那些喜欢自己，支持自己的人，而对否定自己的人倾向与排斥。

8、进入人际关系相谈室：怎样才能有好人缘？

9、学生讨论：实现自助

10、建立良好的人际关系的技巧：(学生总结出，老师归纳)

(一)面带微笑

(二)凝神倾听

(三)称赞优点

11、关闭相谈室，结束聊天，音乐响起，同学们下课。

自我评价：

\"人际交往\"是初一学生的一大心理问题。他们进入中学后出于生理期的提前，而心理期推迟，在新的学习和生活环境中他们原有的人际交往圈子被打破，新的人际关系尚未建立。面对新的同学、新的环境，他们的人际关系产生了困惑，因此，初一学生在心理健康课中了解自我、感悟自我，是很重要的。

本课宗旨：学生大胆发言，实现自助

本课特点：充分体现学生主体、教学主导；结合学生实际，给学生提供施展才华的舞台；老师对学生的评价不作批评，使学生在课堂畅所欲言，大胆评价。

心理健康是一种社会问题，它可以人作为一个示范课。课堂中力求与新课改的思路相结合、力求达到\"激情、求变、创新、提高\"

**小学心理健康教学设计篇十**

1、让学生认识到自卑的危害性以及克服自卑的方法，帮助学生形成健康的心理。

2、帮助学生调节不良的情绪，克服自卑心理，树立起自信心。

一、导入

在我们周围有一些同学总觉得什么也不如别人，比别人矮一头，上课不敢回答问题，参加活动也不积极，觉得自己什么也不行，看不到自己的闪光点，这就是我们常说的自卑。

2、讨论：

(1)、你觉得王芳这样做对吗?为什么?

(2)、你周围有这样的人和事吗?

二、活动与训练

1、引导学生归纳自卑的危害性。

(1)、自卑可以导致自闭症，不愿意和他人交流。

(2)、自卑影响身心健康，心理很压抑，容易造成身心疾病。

2、让学生了解克服自卑的方法

问题引入：怎样才能克服自卑，树立自信心呢?

3、归纳克服自卑的方法

(1)、能够看到自己的闪光点。我们应该善于发现自己的优点，从自己成功的体验中获得自信和快感。

(2)、遇到事情觉得自己能行。任何时候，都要相信自己，我不会比别人差，这条路不行，我走另一条路。

(3)、从身边的小事做起，体验成功的喜悦，树立自信心。

三、自由交流

学生交流自己自卑的事情或者是自己克服自卑树立自信的事。

交流方式：小组讨论、集体交流、自由找伙伴谈一谈等。

四、教师小结

“我行，我能做到!”这是我们经常说的一句话。有时候，从未做过的事会让我们害怕，不敢大胆的去尝试。遇到困难，我们可能会觉得自己这也不行那也不行。我们要学会对别人表达自己的想法，真诚地表现自己的情感，做一个自信的人，因为自信能使我们从容面对一切。

**小学心理健康教学设计篇十一**

1、让学生们对心理健康有初步了解和认识；

2、掌握一些培养心理健康的手段和方法；

3、提高主动注重心理健康的进取性；

4、确立自我心理保健的意识，到达一种健康的心理状态

（一）健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们明白“什么是健康吗标志是什么呢”如果你明白请举手。

——学生回答大家说得很好。我那里有一个参考答案，请大家看一下。

下头我们来讨论几个问题：

1、什么样的心理状态是不健康的

2、那么不健康的心理状态又是怎样的呢说说你的看法，也能够举例子。

（二）试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢

大家回答的很好。下头我们一齐看看

总结心理健康的几个标准：

1、智力正常。

2、情绪稳定，心境愉快。

3、反应适度，行动有序。

4、乐于交往，人际关系和谐。

5、自我意识良好，个性品质健康。

6、良好的社会适应本事。

总之：心理健康的人能充分发挥自我的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

1、无心理疾病

2、具有进取发展的心理状态

（三）下头是我们中小学生常见的几种心理疾病

中小学生常见的几种心理疾病――任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依靠、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

（四）我们应当如何远离这些心理疾病呢

最健康心里状态：进取乐观的心理状态。所以我们要坚持一颗积极向上的心。请同学们看下头一个小故事。

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎样能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人都没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自我的皮鞋，最终发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎样看待这个问题（思考片刻）。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自我的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原先认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《欢乐的城堡》，她从自我的牢房中望去，最终望到了自我的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱――它能为你做什么》一文中这样叙述：龙哈迪在达绿湾的时候，他应对着一支屡遭败绩而失去战斗力的球队，他站在他们面前，静静地看着他们，过了一段很长的时间，他以沉默但很有力量的声音说：各位，我就要有一支伟大的球队了，我们要战无不胜，听到了没有！你们要学习防守，你们要学习奔跑，你们要学习拦截，你们要进攻，你们要胜过同你们对抗的球队，听到了没有如何做到呢他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在那里（他敲着自我的印堂），从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自我的感觉，觉得自我热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打赢了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不一样的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的职责、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

（五）结束语（评述）

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地明白你心中地每一个角落。甜蜜的梦啊，谁都不会错过。最终迎来今日这欢聚时刻。水千条山万座我们曾走过。每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。在阳光灿烂欢乐的日子里。我们手拉手啊想说的太多。星光撒满了所有的童年。风雨走遍了每一个角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。—————阳光像渗透所有的语言。春天把友好的故事传送。同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。同一首歌。

**小学心理健康教学设计篇十二**

一年级学生刚从学前班升上来，面临的最紧要的问题是新生的入学适应性问题。除了最基本的生理适应，对一年级新生来说，最重要的是心理适应。幼儿园与小学教学方式、管理方式的不同，新环境的陌生、人际交往的困惑以及学习的压力等等都会给孩子们带来很多的困扰，使得一年级学生出现各种适应性问题。因此，本学期健康教育课的重点除了给孩子们进行必要的生理健康方面的教育，更重要的是对孩子们进行入学适应性方面的心理健康教育。

按“学会生活、学会学习、学会做人、学会发展”这个小学素质教育培养目标,从生活心理辅导、学习心理辅导和人格心理辅导三个方面安排内容。通过故事和事例让学生感受学习,为提高学生心理素质提供良好的教育。

1、让每位学生拥有健康身心，情绪愉快，知道快乐益于身心健康。

2、充分利用每周一次的卫生知识、健康教育课，加强对学生的疾病防治及良好的卫生习惯教育。

3、增强自我保护意识，形成尊重生命、爱惜健康的态度，进而尊重关怀他人的生命与健康，为学生的终身幸福和终身发展奠定基础。

4、培养学生从小养成简朴的生活习惯，不奢华、不浪费，以简单为快乐。

5、强化儿童我是小学生了的意识，培养学生有礼貌、守纪律、讲卫生的习惯。

1、重点是教育学生遵守学校常规，进一步培养学生的爱心，引导学生感受大自然的美丽，喜欢在大自然中活动。

2、难点是让每一位学生都健康快乐地成长，并有爱心，能互相帮助，不论是在学习，还是在生活中都是快乐的小天使。

1、钻研教材，了解学生，突出重点、难点，认真备好每一节课。

2、培养学生自觉参与课间活动，保持充沛的精力，上好每节课。利用各种检查、竞赛促进学生行为习惯的形成。

3、教学时运用多种教学手段，如挂图、模型、表演等激发学生兴趣，巩固教学效果，促进能力的培养。

4、联系学生实际，对学生进行心里健康教育，教育学生团结协助，尊敬师长，让学生热爱体育，热爱生活。

5、课堂教学形式非常灵活多样，激发学生的兴趣，寓教于乐，让学生在快乐中学习，在快乐中健康成长。

6、学习活动中，发挥学生的学习主动性。

全册共有16节课大约每两周上两个内容。

文档为doc格式

**小学心理健康教学设计篇十三**

健康心理、身体

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

学生心理状况的分析

设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

（一） 导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么？

备选答案（健康、、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等）

组织形式：小组讨论、汇总（学生发言后教师总结如下）：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自已健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢？人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢？联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

（二） 研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对疾病的抵抗能力等。

2、心理健康是指人们对于的影响以及自身的变化能够适应，并保持谐调一致。从心理学角度分析它包括以下三层含义：

（1）心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

（2）心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

（3）心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn