# 小学四年级心理健康教育教案设计 小学四年级心理健康教育教案快乐,烦恼(四篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-06-15

*作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。小学四年级心理健康教育教案设计 小学四年级心理健...*

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

**小学四年级心理健康教育教案设计 小学四年级心理健康教育教案快乐,烦恼篇一**

教师：了解学生评价自我的能力，教给学生评价自我的方法。

学生：了解自己是什么样的人，学会认识自己的方法。

一、导入

教师：同学们，你们有没有认真想过自己到底是怎样的一个人呢？自己有哪些优点和缺点呢？你们想不想了解自己是个什么样的人？我们通过这节课的学习，让大家了解自己，认识自我。

二、授新课

教师念一遍课文，然后请学生念一遍。最后教师讲解课文。

教师：世上没有十全十美的人每个人身上都有优点和缺点，不能过高评价自己，要勇于正视自己的缺点和不足；也不能过低评价自己，不要自卑，不要看不起自己，要挖掘自己身上的优点和长处。只有了解自己，才能正确评价自己。

三、课堂活动

1.议一议

教师在黑板上写了三个问题：

兰兰怎样了解自己的长相？

明明有什么优点和缺点？

你打算怎样认识自己？

教师：请同学们分组讨论这三个问题，然后各组选派一位同学在全班发言。

目的是让学生了解自己，正确认识自己。

2.谈一谈

教师在黑板上写出四个问题：

你喜欢别人夸自己长得漂亮吗？

你在同学面前炫耀过自己的能力吗？

你是否不自己长得不漂亮而自卑？

你喜欢自己的性格吗？

教师：请一位同学念一遍，然后想一分钟，最后请四位同学们自由发言。

目的是让同学们对自己做出正确的评价。

3.说一说

教师：请同学们把书翻到指定的页，默读一遍后，按题意在书上写出你们的回答，然后同桌交换着看看各自所写的答案。目的是让学生正确评价自己，如实说出自己的优点和缺点。

4.请你选择

教师将纸板挂在黑板上，板上有两道选择题：

当同学给你做出正确的评价时，你应该怎么办？

立刻行动起来，改正自己的缺点。

反正是\*病，不改也过得去。

我的优点比缺点多，自己很知足了。

请将你的选择填在（）里。

当同学给你提出不完全正确的评价时，你怎么办？

1.把不满的话憋在心里。

2.想方设法为自己的缺点辨解。

3.与同学进行心灵交流，坦诚相待。

请你将你的选择填在（）中。

教师：请一位同学念一遍，然后请两位同学到黑板前，把你的选择填在括号内。

目的是教育学生要有自知之明，正确对待同学的评价。

e)采花游戏

教师：请两位同学到讲台来，讲台一左一右有两个“花园”，请将喜欢的“花朵”采到“花篮”中。其他同学打开书，将你采摘的“花朵”上的字都写在卡片纸上，然后写上你的名字，交给老师。

目的是了解学生想成为什么样的人。

四、实践指导

a)演讲比赛

教师将演讲题目写在黑板上：认识我自己，并向同学宣读演讲要求。

目的是了解学生对本节课知识的掌握和运用情况。

b)老师教你认识自己

教师在教室前的屏幕上呈现“背景知识”中提到认识自己的六种方法。

i.照镜子

ii.反省自己

iii.参加课外活动

iv.听取别人的评价

v.敢于同他人竞争

vi.从心理咨询和书本中认识自己

教师：老师念一遍，请一位同学念一遍，然后全班齐读一遍。

目的是让学生掌握认识自己的方法。

五、教师总结

教师：同学们，通过本课学习，我们认识到评价自己的重要性，了解了自己是个什么样的人，还学会了认识自己的几种方法。

六、课外活动

请学生给自己画一幅像。

**小学四年级心理健康教育教案设计 小学四年级心理健康教育教案快乐,烦恼篇二**

教育目标：

教师：引导学生通过观察发现新奇的事物，观察前清楚的有意识到观察的目的与任务，才能收集到更多的资料，确保观察的有效性。

学生：通过教师讲解和课堂活动，了解怎样做个特种兵。

一、导入

老师直接引入新课，板书：《我是特种兵》

二、讲授新课

教师以讲故事的形式给学生讲解课文。

教师以讲故事的形式讲气象专家竺可桢的故事。

教师让学生默读课文一遍。

三、课堂活动

1、议一议

教师在黑板上写出三个问题：

（1）课文中的“我”是如何当特种兵？

（2）为什么竺可桢成为一名的气象专家？

（3）学习这个故事有什么启发？

教师：同学们，现在分小组讨论以上三个问题，然后各组选派代表发言。

目的是让学生进一步理解短文。

2、说一说

教师在黑板上写出二个问题：

（1）你是怎样的特种兵？

（2）你怎样做个特种兵？

教师：请一位同学念一遍，然后大家思考一分钟，最后自由发言。

目的是让学生说出对特种兵的意义。

3、教师在黑板上写出几种特种兵。

目的是让学生明白观察要有明确的目的，而不能随便看看。

4、学习心海拾贝

二、通过座谈会的形式，了解特种兵的意义。

**小学四年级心理健康教育教案设计 小学四年级心理健康教育教案快乐,烦恼篇三**

活动目标

1、了解学生实际的自尊程度。

2、引导学生认识自尊心过强或自尊心过弱可能带来的危害。

3、引导学生进一步调节自己的自尊水平，使其恰如其分，

活动准备

1、准备小故事、小品。

2、教师通过个别谈话了解学生的自新程度。

3、收集关于“谈自尊心”的名人名言。

活动过程

一、故事，导入新课

1、听故事：《可怜的小乌鸦》。

2、启发讨论：蝙蝠为什么摇摇头飞走了？

3、教师点拨：在生活中，每个人要真正地认识自己，既不可处处以自我为中心，即自尊心过强；又不可认为自己处处不如别人，即自卑感过重。如果存在自尊心过强或过弱，都对你的成长不利。今天我们就和大家一起来摆好自尊的天平。

二、测测你的自尊

1、你认识自己的自尊程度吗？请同学们完成小测验（测验题见《学生活动手册》第5-6页）。

2、同桌互相说说自我测评的根据，并举出一些生活中的例子。

3、教师点拨：看来，我们每个人的自尊程度同他的生活是密切相关的。

三、小品表演

1、观看表演。

小品内容：见《学生活动手册》第6-7页《军军和龙龙》。

2、小组讨论：军军错在哪里？他应该怎样想？怎样做？龙龙又错在哪里？他应该怎样想？怎样做？

3、教师归纳：我们要保持一定的自尊心，但不能过分自信，强调只有自己；也不能自卑自轻，一点自尊心也没有。

四、自尊心失衡小处方

今天请同学们结合自己的实际情况给自己开张小药方。

1、独立开处方（见《学生活动手册》第9页）

2、小组交流处方并讨论：保持自尊心平衡的关键是什么？

五、小结

现在的社会竞争什么激烈，我们要学会调节自己的自尊心，一方面要保证自己积极向上，在人与人的竞争中充满自信，即使失败了，也要树立自我尊重的好形象，继续向前冲刺；另一方面也要保持虚心态度，不可盛气凌人，不要以自我为中心，这样的人才有可能获得更多的成功！

**小学四年级心理健康教育教案设计 小学四年级心理健康教育教案快乐,烦恼篇四**

【教学目标】

1、懂得喜怒哀惧是人之常情，悦纳自己的情绪。

2、让学生懂得积极情绪和消极情绪对我们身心健康的影响。

3、初步了解和掌握妥善调控情绪的方法。

【教学重难点】

教学重点：了解、悦纳情绪。

教学难点：认识情绪对我们学习和生活的影响，并学会调控情绪。

【教学方法】

游戏、故事分享、讲授、练习法

【课前准备】

ppt课件、词语卡片

【教学过程】

一、谈话导入新课。

同学们，今天这节课我们教室后面来了这么多听课老师，此时此刻，你们的心情是怎样的呢？（生自由回答）师相机导入并板书课题：丰富多彩的情绪世界。（生齐读课题）

二、活动体验。

活动一：师生、生生互动游戏

步骤：

1、师出示词语生根据词汇表演相应的情绪。

2、每组推选一名学生上台，老师给这个学生发一张写有情绪词汇的卡片。

3、上台的同学根据词汇表演此词汇所表现的情绪。

4、其他同学猜猜该同学所表演的是何种情绪。猜对了就将这个词语贴在黑板上。

5、师引导分类并总结：喜、怒、哀、惧是最基本的情绪形式。（课件出示）

活动二：说说我能行

师：喜、怒、哀、惧是最基本的四种情绪，在这四种情绪形态的基础上，可以派生出不计其数的情绪形态，比如：表示“喜”的词语有满意、愉快、欣喜若狂等。老师相信同学们还能说出更多这样的表示情绪的词语。

1、课件一一出示表示喜、怒、哀、惧的词语。

2、四个小组的学生分别代表喜、怒、哀、惧队，比赛说出表示喜怒哀惧的词语。

三、教学积极情绪和消极情绪。（课件出示）

师：同学们，刚刚我们说出了这么多丰富多彩的情绪词语，其实我们可以把它们归为两类，即积极情绪和消极情绪。

1、课件出示积极情绪和消极情绪。

2、列举实例，让学生感受消极情绪和积极情绪的不同。

3、让学生结合生活实际，说说积极情绪和消极情绪会给我们的学习和生活带来什么影响？

4、总结归纳积极情绪和消极情绪的特点。

四、怎样调节情绪？

师：不良情绪会给我们的学习和生活带来不良影响。那么，我们应该如何摆脱不良情绪，走出情绪的深渊，做自己情绪的主人呢？

1、故事启发：（课件出示）

从前，有一个老太太，她有两个儿子，大儿子卖草帽，小儿子卖雨伞。两个儿子都很孝顺，照理说老太太应该很开心。可是她却每天愁眉苦脸，为什么呢？原来，雨天的时候，她愁大儿子的草帽卖不出去；晴天的时候，她愁小儿子的雨伞卖不出去，于是她晴天也愁，雨天也愁。后来有一个人告诉她，你可以这样想，晴天的时候，你就想太好了，大儿子的草帽有人买了；雨天的时候你就想：太好了，小儿子的生意一定不错。后来他总是这样想。从此以后老太太就过着快乐的生活。

①同学们，从这个故事中你受到了什么启发？

②生自由说一说。

2、教学调节情绪的方法。（课件出示总的原则具体方法）

五、巩固练习。（课件出示习题）

六、谈收获。

七、总结升华。

同学们，我真心希望在我们的集体中，人人都是快乐的天使，而且要做为别人排忧解难的天使。不但要自己保持快乐的情绪，还要留心身边的人，并给他们带去快乐。最后祝愿同学们永远快快乐乐！

八、板书设计：

丰富多彩的情绪世界

情绪的基本形式：喜、怒、哀、惧

情绪的类型：积极情绪和消极情绪

情绪转移法

调节情绪的方法：理智控怒法

心理换位法

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找