最新三年级心理健康教学计划和教案 三年级心理健康教案(优秀6篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。相信许多人会觉得计划很难写？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

三年级心理健康教学计划和教案篇一

第一课说说我的逆反心理

课例：小灵和爸爸、妈妈的意见常常不一致。虽然爸爸、妈妈说的常常是对的，但小灵心里就是不痛快，于是，老是和爸爸、妈妈对着干.这就叫做逆反心理。产生逆反心理是正常的心理现象，但经常有这种心理，或者处处与长辈做对就不好了。

可以从下面几个方面试一试：

1.对自己做出正确的评价；

2.与父母间加强沟通；

3.对父母的意见认真地进行分析。

4.与自己的好朋友、同学多交流。

第二课理想中的自己

课例：韩玉看一本童话书，书中有一个神奇的宝盒，宝盒有一种神奇的力量，能让我们成为理想中的自己。

你理想中的自己是什么样的呢？

我们许多同学理想中的自己都拥有动人的外貌、优秀的品格、崇高的职业。理想中的自己是没有缺陷的，是世界上最棒的。然而，理想与现实总是存在一定差距的。所以我们要想实现理想，是要通过我们自身的努力来达到的。

只要我们决心为着理想而勇往直前，我们的理想就不是白日梦。做一个调查，看看学生们在班上是不是一个负责的人同学。

再想一想，理想中的自己是什么样的？

讨论怎么才能成为理想中的自己？

第三课学习要有好习惯

一、数学目的通过教学使学生认识到，只有养成好的习惯，学习和工作才能取得好的成绩。从各个方面培养学生良好的习惯。

二、教学过程

1．导入

师：你们生活中、学习上经常有成功和失败的时候，原因是什么呢？这与我们每个人的生活习惯、学习习惯有关。有了好的习惯就可以帮助你获得成功；没有好的习惯就可能影响你的学习成绩。可见，好的习惯对一个人的成长有多么重要。我们今天就学习新的一课《学习要有好习惯》。

2．学文明理

（1）教师通过放录音，讲[档案馆]里的故事，引导同学思考：佳佳在班上出了丑，到底是谁的错？应该怎样做？可分组讨

论，然后找代表进行汇报。

（2）教师按课文提示，帮助学生明事理，让学生明白：习惯有好坏之分，但不是天生的，而是后天培养的。我们应该不断约束自己，养成好的习惯。

3．活动明理

（1）演一演

通过角色扮演，让学生产生不同的情绪体验，从而学习剧中人物的某种精神，如：熊姐姐是一个办事认真的人，所以取得了好的效果，教育学生要向熊姐姐学习，做作业的时候认真仔细，不丢三落四，从小养成认真负责的精神。

熊妹妹是一个做事不认真的人，比较马虎，但她能知错就改，这种精神也值得我们学习，我们要克服缺点，培养自己的好习惯，没有这种精神也不行。

（2）填一填

教师在黑板上写两段话，让学生读，并思考在空白处填上什么词语，才能使勉励子完整。目的是使学生记住，只有办事认真才能有好结果。学生填空时，不拘于词语的准确，只要意思对就行。

如：熊姐姐是一个办事认真的人，所以能取得好的效果。熊妹妹是一个办事不认真的人，但她能知错能改。

4．总结全课

通过今天的学习，我们看到，从小养成良好的习惯有助天学习和工作的提高，小学生要注意培养良好的学习、生活、劳动、文明礼貌的好习惯。

第四学会与人合作

成长；学会与人合作，可以使自己的生活更加愉快。

二、教学准备写有与人合作方法的字幅及成语、配乐录音故事

三、教学过程

1．导入

今天我们先来听个故事，听完故事后请同学们讲一讲自己听到了什么？

2．学文明理

（1）听了刚才的故事，我们来看看课文中三年级班的科技活动搞得很成功的窍门是什么？请同学们自己看书找窍门。

（2）找到了三班的窍门后，请一名同学给大家读一计[咨询台]中的话，看一看是否有道理。

3．活动明理

（1）请同学们看看黑板上的词语，以小组为单位，找一找哪些行为对自己学会与人合作有好处。

（2）现在我们共同编个童话故事，老师说一句，然后同学们按顺序每人添上一句，使我们的故事动听又有趣。

同学们说说自己在做故事接龙游戏时的感受。

（3）现在我请五组同学，每组两名，为大家表演猜成语的小品。（教师将准备好的成语字条拿出，请学生抽签，并请学生根据签上的内容进行表演）

（4）现在我们来做出包围圈游戏：

全班同学分成两组，一组扮演包围者，一组扮演突围者，然后说

说自己的感觉。

4总结全课

要想让自己健康成长，使自己生活得愉快，就要学会与人合作。下课的，同学们要认真的看看书上[实践园]中的有关与人合作的内容，并按照书中的要求，把它画下来，看看自己的苹果树是否美丽。

第五课做情绪的主人

一、教学目的：情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

二、教学准备准备活动中所要用的各种情景问题。

三、教学过程

1．导入

三年级小学生还不能控制自己的情绪，而对交往过程中的纠纷、误会不善于处理，表现为遇事容易冲动，感情用事，从而影响同学关系，自己也很苦恼。教师应引导学生认识控制情绪的重要性，这样才能做一个令人喜欢的人。

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天我们学习《做情绪的主人》这一课。

三年级心理健康教学计划和教案篇二

课型：团体（班级）心理辅导课

设计理念：

心理学家威廉。詹姆士所说，“人性中最深切地渴望就是获得他人的赞赏”。而马斯洛的需求层次理论也指出，受人尊重，被人承认是人类的高级需求。这种需求的满足有利于培养自信心，提升个人成就感，提高生活幸福度等。因此我设计了本节课，跟学生一起探讨怎样赞赏自己和他人，并把赞赏应用到生活中。

教学目标：

1、认知目标：认识赞赏的重要性；简单了解“乔韩窗口理论”。

2、态度和情感目标：

（1）学会发现自己的长处、认识自我、悦纳自己；

（2）学会发现别人的优点，增进人际交往；同时也感受被他人赞赏的快乐，并树立自信心。

（3）通过“乔韩窗口理论”的启示，挖掘自身的潜能，增强战胜困难和挫折的勇气。

3、能力目标：

（1）学会正确表达赞赏，提高语言表达能力。

（2）学会在生活中应用赞赏。

重点、难点：学会如何积极评价自我或他人，并正确表达赞赏。

教学方法：活动、讨论与体验式教学相结合

课前准备：优点参照表、音乐、珠子

教学过程：

一、导入主题：

二、辅导过程：

活动1：自我赞赏

（1）每个同学发一张“优点参照表”。

（2）参考“优点参照表”找出自己的优点。

（3）不同类别的优点用不同的珠子表示。

（4）拿着一个个的珠子轮流说出自己的优点。其他同学鼓掌表示接受和肯定。

（5）分享感受

活动2：相互赞赏

（1）与学生一起讨论怎样欣赏别人。

（2）请一位同学坐在团体中央，6人一组围圈坐。每位同学列举中间同学的优点并用不同的珠子表示。

（3）自己数点自己的优点并讨论交流活动感悟。

在活动感悟中引出“乔韩窗口理论”，以此引导学生发现自己的潜能，让学生认识到每个人都有都有无限的潜质，在适当的时机它就会被激发出来，所以在遇到困难、挫折或新任务时不要轻易放弃，要善于挖掘自己身上未知的优点，激发自己的潜能，战胜困难和挫折。

活动3：把象征优点的珠子串起来，取名为“优点之链”，并把这些优点永留心中。

播放着放松音乐，学生串起象征自己优点的珠子。让这些优点在身上闪闪发光。

活动4：练习赞赏在生活中的应用。

三、分享感悟：

学生分享本堂课带来的感悟及对以后生活的启发。

四、课后延伸活动：

继续丰富我们的“优点之链”。

三年级心理健康教学计划和教案篇三

班会目的：通过班会,引导学生正确认识自我。针对本班一部分同学学习目的不明确，经常不完成作业进行分析，增强学生的责任感,告诉学生应该珍惜今天的学习环境,严格要求自己，激发学习热情。慢慢摒弃厌学这个坏习惯，使同学们明白知识的积累能力的培养是成功的前提,命运在自己手里,未来的路要靠自己创造。若想自己的梦不再是虚幻,就要先踏踏实实的走好每一步路,就在我们脚下,一直通到我们的梦想之颠!现在还小，应该从小养成习惯。

班会主题设计：让学生们从自己的身边搜集例子，用于班会

中。

班会准备：

1、召开班干部会议：针对班上所存在的问题,确定以《如何解决厌学问题》为主题。

2、收集资料：围绕《如何解决厌学问题》收集相关资料(例如：厌学导致的严重后果的案例;厌学心理的心理测验题等资料)。

3、确定主持人：王思睿

班会过程：

一、班主任致辞：我们班是一个团结友爱，上进的班级，经过了四年多的努力大家都有所进步。但是有一部分的同学还是或多或少的存在着厌学的现象，不完成作业。为了我们在以后的日子里更好的学习，深刻了解厌学的危害性及其自信的重要性，我们班特地搞了这次的主题班会。下面宣布主题班会开始。

二、主持人发言：“每个人的一生中有许多个阶段，小学阶段是一个打基础的阶段，养成良好习惯的开始，然而，有些同学从现在起就不完成作业，有厌学的现象，这些可怕的困惑围绕着大家，使我们离学业的成功越来越远，最后就影响到我们今后的人生道路。接下来，我们来看两个很典型的小学生因厌学问题而导致犯罪的案例。”

三年级心理健康教学计划和教案篇四

活动目的：

经过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同

学之间如何相处，班团体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

活动准备：

班班通电子白板展示心理健康教育。

活动过程：

一、班主任介绍班会资料。

同学们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班团体，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今日，就让我们一齐走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间应互相有关爱。

教师此刻给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁同学们齐声说：“温宇馨”。

下面就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友.。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。可是，同学之间不应当这样。温宇馨同学的家庭情景，大家还不明白。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每一天都靠她自我想、自我做，想一想，你们自我的家庭有人关爱，而她呢我们与她相比，必须不能再歧视她，应当互相关心，互相帮忙，让她克服掉毛病，成为我们班团体里人人关爱的同学。

三、小组讨论：

1、今后同学之间应当怎样做

2、找代表发言。(归纳)

(1)、同学之间，要学会友好。

(2)、同学之间，要学会尊重。

(3)、同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

(4)、同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

(5)、同学之间，要学会体贴。

四、播放小学生心理健康教育片。

让学生观看。

五、总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解;多一份理解，就多一份尊重;多一份尊重，就多一份自信;多一份自信，就多一份健康;让我们都拥有健康的心里，学会相处，学会交往，让每个

同学都能感觉到班团体里处处有关爱。

三年级心理健康教学计划和教案篇五

人在具有个性的同时，还具有社会性。社会性要求人们有人际交往。现代社会对人际交往有更高的要求。学生面对的重要转变之一，就是交往的范围从家庭扩展到学校和社会。我国的独生子女较多，许多独生子女由于家庭过多保护，不会或者不愿意与人交往，这会严重影响他们的社会适应能力。

教师：

1、了解学生在人际关系方面存在的问题。

2、帮助学生认识人际交往的.重要性。

学生：

1、找出自己在人际交往方面的优缺点。

2、从正反两方面认识人际交往的重要性。

3、反省自己在人际交往方面的表现。

自我检测，感受情景，自由讨论，畅所欲言。

（导入）：播放一段有关小学生的生活片段，并附解说词，说明人际交往是学生生活的重要内容，并且播放一个典型的人际孤独的案例，引入主题。

1、明镜台（自我检测）

我们是由你、我、他共同组成的，与别人的交往是我们生活中的一项重要内容。你和别人的交往能力如何做下面的题目，

自我检测一下。（通过自我检测，学生可以检查自己在与人交往方面的不足之处。并对得分低的同学给予鼓励）

2、智慧泉（共同探究）

为什么社会中的人际交往感受写出来。（用幻灯片分别出示准备好的情景图片及问题，与学生一起感受图中的人和事）

情景一：目的是想让学生明白人是社会的人，每个人的生存与发展都离不开人与人之间的相互依赖、相互支持、相互合作。

情景二：使学生明白人际关系是社会关系的基础，良好的人际交往是个体走向社会的必经之路。

情景三：使学生体会到一个人的力量是弱小的。脱离社会离群索居是不易生存的。

情景四：启发学生认识到人们之间相互交流思想感情是一种心理需求，有益于身心健康和形成良好的性格。

情景五：融洽的人际关系能给人安全感和稳定感，有信心面对困难。轻松一刻：与学生一起分享歌声与微笑。（播放歌曲）

三年级心理健康教学计划和教案篇六

教学目标：

1、借助他人的评价，帮忙学生客观、全面地熟悉自我。

2、帮忙学生正确面对他人的意见，培育学生良好的'沟通力量与心理承受力量。

3、让学生知道自己的缺点与缺乏，并情愿改正。

教学过程：

一、师生谈话，激情导入

二、以他人为镜，提升自我熟悉。

1、第一面镜子：家长

在小组内沟通父母写给自己的话，可以大声读，也可以交换看。了解自己在父母对自己的期望。

2、其次面镜子：同学

a□阅读教材中的活动提示，组织学生争论活动中要留意的事项。

b□学生分组开展“whoami”嬉戏，教师参加小组活动。

3、说说自己在活动中的收获。

三、活动拓展

1、说说在生活中，还有哪些人可以做我们的镜子。

2、鼓舞学生不断以人为鉴，完善自己