

小学生心理健康情绪调节教案设计意图(精选6篇)

高一教案的编写需要考虑学生的学情、教材的特点以及教学目标的要求。高中教案的范文赏析，让我们一起来欣赏和学习。

小学生心理健康情绪调节教案设计意图篇一

帮助学生了解什么是性格及性格的类型；引导学生在日常生活、学习和与人交往中注意培养自己的良好性格。知道良好性格对自己成长的好处；在日常的生活学习中，能对不利于良好性格形成的行为进行自我约束。

302 班

教学准备 录音机、配乐录音故事、动物图片

教师：今天我们先来听个故事。（播放居里夫人小时候专心学习的故事）

活动明理：

（1）教师：听了刚才的故事，同学们一定十分喜欢玛妮雅那种认真、专心的学习，觉得她之所以对人类作出了巨大贡献，与她性格中的坚定性是分不开的。下面我们大家共同来说性格都包括哪些方面。（学生分别议论后回答）

（教师根据学生回答，将事先准备好的有关性格的词语卡片贴在黑板上。如学生回答不全，教师及时加以补充。）

（2）教师：老师今天为同学们带来了几个动物，请你们对照黑板上的内容，看一看哪个动物具备什么样的性格特点。看好了以后，就请你将这个动物的图片贴在这个性格性下面。

（学生边说边贴图片）

（3）说一说 自己所喜欢的动物，为什么喜欢它？人如果也具备这样的性格好不好？

（4）演一演 a []请五名同学表演早晨清扫教室的情景[] b []再请六到七名同学表演课间活动情景[]c []最后请两名同学表演自习课上的活动情景。

（5）说一说 按照课文中的要求分别对表演的情景谈出自己的看法，并对不良性格进行帮助。（帮助措施要具体可行。）

（6）动动手 教师将事先准备好的白纸发给同学，请同学写出自己的性格特征。

（7）猜猜看 教师将同学写好的纸条收好后，抽出几张，分别读出其中的内容，请同学猜测纸条上写的是谁？并对猜中的同学加以奖励。教师：能迅速猜出的同学，说明你们在平时的学习和生活中是一个细心的人。同时，被猜中的同学，说明你们的性格特征十分明显，具有良好的性格，大家都会喜欢。

教师：通过今天的学习，同学们可能更加喜欢热情、善良、认真、开朗、活泼的人了。要想成为这样的人，其实并不难，只要同学们在日常的学习、生活中注意培养锻炼自己，按照本课书后的 [实践园] 中的方法去做，日积月累，你就具备了良好的性格，你的生活就会充满快乐。在实践中，你也可以找到适合自己的方法，培养、锻炼自己的性格，让自己变得更加可爱。如果你有了更好的方法也可以介绍给同学们，让大家与你分享快乐，共同培养良好性格。

小学生心理健康情绪调节教案设计意图篇二

通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人

际交往的能力。

使学生懂得同学之间如何相处，怎样处理矛盾，如何提升学生的交往能力。

一、谈话导入：

孩子们，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，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往先来看情境表演：

二、通过故事讲道理

1、小故事《跳皮筋》（不嘲笑同学）

小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不合群，因为小芳嘲笑小英，她受不了

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气（生充分说）

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，

不要嘲笑同学的缺点，要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。

2、小故事《上课铃响了》(对待同学要宽容，犯错后要及时道歉)

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？(生充分说)

生：她爱生气不好，对身体有害

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点

学会尊重，不欺小凌弱

学会宽容，不斤斤计较

学会理解，不撒娇任性

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理(出示)

三、联系自身，谈想法

(1) 你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

(2) 考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3) 夸夸你的同桌。

(4) 选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看(师读)相信你们一定能做到来，一起读：

同学之间：

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触？

四、反省自身行为，找到改正方向。

请你仔细阅读下面的问题，选择答案

(1)、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a□谈话解决b□找老师解决c□用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a□能谦让b□有时能做到c□不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗？

a□能b□有时能c□不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光？

a□愿意参加，并能为集体争光b□有时愿意参加c□不愿意参加

a□参加“学雷锋”活动b□和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗？

a□经常做b□有时做c□没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便？

a□能做到b□有时能做到c□做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗？

a□一定能b□有时能c□不能

五、出示《小学生的心理健康标准》

最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，

- (1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- (2) 能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3) 能承受挫折；
- (4) 能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5) 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (6) 具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7) 思维发展正常，并能激发创造力；
- (8) 有积极的人生态度道德观、价值和良好的行为规范

六、总结

近年来，学生因心理健康问题诱发的各种恶性的事件，正引起我们的关注，良好道德和健康心理，能使我们更好地适应社会生活，成为社会有用的人。因此，我们要利用好一切机会对孩子进行心理健康教育，让他们能健康成长。

小学生心理健康情绪调节教案设计意图篇三

能力目标：掌握调控情绪的方法；形成自我调控、自我控制的习惯

教学重点：调控情绪的方法

教学难点：调控情绪方法的运用

教授法、讨论法、案例分析法

一个课时

一、组织教学（略）

二、导入新课

师：在上节课我们探讨了情绪这个话题，了解了丰富多样的情绪，也知道情绪有积极与消极之分。在面对如此丰富而复杂的情绪，我们应该怎样来面对了，是作我们情绪的奴隶了，让其放任自流，还是学会调控它们，做一个积极乐观上向的人了？这节课我们就来学习相关内容——《学会调控情绪》（板书）

三、讲授新课

师：同学们在上课之前了，我们先来看一个小故事——《秀才与棺材》

有一个大家非常熟悉的故事。有张李两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那口黑乎乎的棺材，其中张秀才心里立即“咯噔”一下，凉了半截。心想：完了，真触霉头，赶考的日子居然碰到这个倒霉的棺材。于是，心情一落千丈，走进考场，那个“黑乎乎的棺材”一直挥之不

去，结果，文思枯竭，果然名落孙山。

生：（略）

（一）、情绪是可以调适的

问卷小调查

2、当老师批评你做事马虎，不认真，你会怎样了？

生：（生气，怎么这倒霉了：和同学再约或做其它的安排了）

生：（生气，老师就会批评我；沮丧，老师批评我了；高兴，看老师多关心我呀指出我这个大毛病）

从前，有位王秀才进京赶考，这是第n次了，他早早地寻得常住的旅店，积极备考。考试前几天他做了两个梦：第一个梦是梦见自己在墙上种大白菜；第二个梦境是他在雨中带了斗笠还打雨伞。张秀才感觉这两个梦寓意深刻，于是第二天一早起来就赶紧去找算命先生解梦。算命先生还没有完全听完秀才说梦，就连拍大腿直率感叹地说：“您还是回家吧！你想想看，在高墙上种白菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？”张秀才一听，觉得讲得有道理，心灰意冷，回旅店收拾行李准备退房回家。店老板好生奇怪，问张秀才：“您明后天不就是考试吗？怎么今天要赶回家？”张秀才告诉店老板析梦之事。店老板听后，又做了另番解释，张秀才一听，觉得店老板说得更有道理。于是继续住下，积极备战，精神振奋，参加考试，张秀才果然中了个探花。

师：假如你是这位店老板，你将如何向王秀才解释？

生：说：“嗨，有如此好梦，我也会解梦叻。你想想，在墙上种菜不是高种（中）吗？戴斗笠打伞不是说明你这次不怕，有备无患吗？我觉得，你这次一定考中。”

老师总结：同学回答的很好，看来同学们已经学会从事物的好的角度出发，保持一个好的心态，看到事情的积极的一面。从上面的小调查，我们发现在我们生活中，情绪原来是可能调适的，我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。上面的小故事和课本p65的相似，同学们可以看一下。

（二）、排除不良情绪

师：在坐的各位了正处在青少年阶段，它是人生的花季，我们在拥有五彩缤纷生活的同时，也经历着丰富的情绪变化。情绪会给我们带给我们勇气，信心和力量，也会使我们冲动、消极，无所事事，甚至做出一些违背道德与法律规范的事情来。而在开始了，我们已经解了和体会到不良情绪对我们的生活学习带来很大的危害。愿意做一个积极乐观上向的人，积极的调控我们的不良情绪。刚才我们已经知道情绪原来可以调适的，但是我们应该怎样调控了？下面了有个小活动。

出谋划策

请你给下面的同学出主意，开处方，帮助他们调控情绪。

（见课本p66□

生：（转移话题、改变环境、在适合场合哭一场、向他人倾诉、进行剧烈运动放声歌唱或大声喊叫、写日记、自我安慰、自我暗示、自我激励、心理换位、学会升华）

老师总结：我们同学提出了很多解决问题的方法，有：转移话题、改变环境，我们把他们叫做：转移注意力。在适合场合哭一场、向他人倾诉、进行剧烈运动放声歌唱或大声喊叫、写日记，我们把他们叫做：合理发泄法。自我安慰、自我暗示、自我激励、心理换位、学会升华，我们把他们叫做：理智控制法。

老师具体介绍各方法的含义和方式

注意转移法：当人的情绪激动时，为了使它不至于爆发和难以控制，可以有意识地转移注意力，把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他事物或活动上去。

如：改变注意焦点；

做自己平时最感兴趣的事；

改变环境，到风景秀丽的野外去郊游或散步？

合理发泄法：遇到不良情绪时，通过简单的“宣泄”痛痛快快地表达出来，或将不良情绪通过别的方式宣泄出来。

如：在适当的场合哭一场；向他人倾诉；

进行剧烈运动；放声歌唱或大叫；

听听音乐；发发牢骚；写写日记；

理智控制法：在陷入不良情绪时，主动调动理智这道“闸门”的力量，控制不良情绪，并努力使自己愉悦起来。

如：自我解嘲，自我安慰；

自我暗示，自己提醒自己，遏制不良情绪的产生；

在困难和逆境面前，有效地进行自我激励，以便从不良情绪之中摆脱出来；

心理换位，与对方交换位置，站在对方的角度思考问题；

（三）、喜怒哀乐，不忘关心他人

生：考虑场合和他人的感受，尊重他人等

老师归纳：个人由于自己的需要不同、遭遇不同的事情会引起不同的情绪感受，但个人在表达自己的情绪时，最好能考虑场合和他人的感受，否则有可能引起不尊重甚至伤害他人的情况。

老师总结：表面上情绪似乎是个人情感，其实不然，我们是生活在一个集体中，而人的情感具有相通性和感染性，一个人的情绪状态很容易影响到周围的人，我们应该学会在合适的场合、用合理的方式发泄自己的情绪。因此，情绪表达需要考虑他人感受，当喜则喜，当怒则怒，喜怒有常，喜怒有度，这是我们调控情绪的目标。如果我们能够在生活中对别人的情绪给与更多的关心，尝试去共享彼此的各种情绪，那么，我们的喜悦将加倍，而痛苦会减半，同学们的情谊也将更加深厚。

四、课堂小结：

全班同学一起唱《幸福拍手歌》

师：孩子们你们现在快乐吗？在快乐的歌声中我们结束本节课，生活中有很多美好的事情和乐趣，只要我们能以一种积极的心态去捕捉它、发现它，就会感到生活的快乐。而我们在喜怒哀乐同时，不要忘了关心他人，留心他人的情绪，这些会让我们彼此的感情更加深厚，关系更加融洽，而我们的心也会靠的更近。

五、布置作业：

自制一条调节不良情绪的温馨提示。

小学生心理健康情绪调节教案设计意图篇四

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。可以说，如

果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让学生懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让学生知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、课件(名言、图片、音乐等)。

2、心理小测试题。心理专家的牌子夹

3、学生带好笔。学生奖品

4、相应材料（4 * 5 5）

5、小花5 0朵，大花1朵

导入，揭题。

1、师：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的'声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

学生拿起老师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。（老师拿起花）

师:这朵美丽的小花就代表你自己,花是美丽的,你同样是美丽的。(老师放下花)人人都说生命如花,让我们来观赏一下花开的情景。

2、(点击课件,快乐篇):大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花(要有花开过程的动感美)

师(手指画面):花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花,你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。(点击课件,返回到主界面)

3、揭示主题:风雨后,花儿绽放得更美丽(教师口述课题,贴大花)

师:把我的心交给这句话,和老师一起慷慨激昂地说……
(教师手指课题)

小学生心理健康情绪调节教案设计意图篇五

1、通过观看奥运图片、以及书中的图画使学生亲身体会到学习中只有能坚持的人,才能取得最后的胜利。

2、帮助学生找到做事不能坚持到底的原因,并找到督促自己坚持做事的方法。

本课的重难点是让学生体会只有坚持做事才能取得胜利,让学生找到半途而废的原因,找回自信,督促自己要坚持不懈地做事情。

采取的策略是观看奥运图片及书中图画谈感受,初步感知坚持做事情的重要性,然后教师有的放矢的引导学生说出自己及他人在生活中的坚持做事情以及半途而废的事例进行对比谈体会,从而让学生真正感受坚持就是胜利。

坚持性在日常的学习、生活中非常重要，人们做点事并不难，难的是坚持不懈的做下去，“人贵有恒”说的就是这个道理。在日常生活中常常会出现的虎头蛇尾现象，就是缺乏坚持性的表现。小学生的果断性、坚持性比较差，果断中显出盲动，坚持中表现出对教师或家长帮助的依赖，所以培养学生的坚持性和自我控制能力是很有必要的。

通过本课的学习和训练，应当着重培养学生意志的`坚持性品质，使学生体会自己的意志力是多么强大，使他们做事的坚持性得到发展。

本课主要采取多媒体创设情景、语言沟通、小组交流、集体交流等教学方法来完成教学目标。

同学们，一提到鸟巢、水立方我们每一个中国人都激动万分，自豪无比，2008年的奥运会的确不同凡响，它带给我们太多的回忆，至今为止还有许多幅画面让老师记忆犹新，有没有兴趣一起看一看。

1、学生欣赏图片。

2、欣赏了这些图片，你想到了什么？想说一些什么？

3、教师小结：他们之所以获得如此殊荣，是因为他们以坚忍不拔的毅力克服了种种困难而最终坚持到底。因为在他们心中有一个信念：坚持就是胜利。这节课我们就围绕这个话题一起来聊一聊。

1、刚才呀，我们了解了一些体坛健儿的事迹，接下来老师再给大家介绍一位和你们同龄的小朋友，看看他是怎么坚持做事情的。

2、哪一幅给你感受最深，你来给大家讲一讲。（学生讲述图画的内容，教师相机指导、点拨）

3、对照这位同学想一想，你自己平时有哪些方面是像他这样做的？

学生畅所欲言。

小结：大家刚才谈了许多坚持的事，老师希望大家一如既往地坚持到底。可是在我们的身边也有一些同学他们在坚持这方面做的不是很好，让我们一起来看看这位同学的表现。

1、这四幅图中哪一幅给你感受最深，你来给大家讲一讲。

（学生讲述图画的内容，教师相机指导、点拨）

2、那你有那些类似于他的行为呢？

学生谈自己不能坚持做得事。

3、名言交流，互相激励

教师小结：让我们用这些至理名言时刻提醒自己、激励自己让我们把坚持就是胜利，作为行动的指南。

1、自己制作一份“坚持协议书”。

2、同桌互相交换，检查一下是否设计的完整，你就是他的见证人，在见证人一栏签上你的名字。

3、回家之后，结合成功岛的作业，认真完成。

1. 通过使用多媒体教学观看奥运图片，通过挂图观察图画，让学生感受坚持的重要性，体会坚持就是胜利。

2. 通过积累展示有关坚持的名人名言，激励学生要坚持做事情。

小学生心理健康情绪调节教案设计意图篇六

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。

准备活动中所要用的各种情景问题。

1. 导入

五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。

2. 学文明理

(1) 读遍课文，让学生思考。

a关成的学习成绩为什么退步了？

b小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

a□宣泄法。

b□转移法。

c□将心比心。

d□挫折不一定是坏事。

3、活动明理

(1) 演一演

建议6位小品扮演者提前进行排练，尤其要挑选好女主角王小燕，以确保表演成功。议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。