

# 2023年幼儿心理健康教育教学设计 幼儿园心理健康教育教案(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 幼儿心理健康教育教学设计篇一

活动目标：

- 1、通过看看、讲讲、演演，引导幼儿初步懂得原谅他人的过失。
- 2、积极参与交流，大胆表达自己的想法。
- 3、迁移情绪，体验故事中原谅和被原谅人物的高兴与快乐的情绪。

活动准备：

贝贝和豆豆人物图片，表情图谱两张（害怕、生气），录像，礼物（存钱罐），一张画满爱心的卡片，音乐，一张插卡带。

活动过程：

### 一、引出主题

师：小朋友，你们收到过礼物吗？收到礼物后心情怎么样？

### 二、出示图片讲述故事第一部分。

(2) 师：豆豆看见了很喜欢，也很想玩，贝贝该怎么做？  
(让幼儿表达自己的想法，并说明理由。)

### 三、讲述故事第二部分。

(1) 师：贝贝还是决定把玩具借给豆豆玩，不过发生了一件什么事。让我们一起来看一看。

师：发生了什么事？怎么了？现在贝贝和豆豆的心理会怎样呢？（贴上相对应的表情图谱。）(2) 师：这是什么火？  
(大火、生气的火)

师：豆豆怎么样了呢？为什么豆豆会害怕？（引导幼儿观察描述豆豆的脸色。）

(3) 观看录像并讨论。

师：贝贝气得火冒三丈，小豆子又急又害怕，该怎么办呢？有什么好办法吗？

幼儿观看录像中小朋友的处理方法，引导幼儿讨论“自己喜欢的方法”。

(4) 讨论什么是“原谅”，引导幼儿用合适的语言和动作来表示原谅。

师：就在贝贝气得火冒三丈的时候，老师悄悄跟贝贝说了两个字“原谅”，“原谅”是什么意思呢？谁能告诉大家？  
(鼓励幼儿用自己的话解释“原谅”一词的意思。)

(5) 演一演“原谅”。

师：贝贝要原谅豆豆，可贝贝怎么说、怎么做才能表现“原谅”呢？(鼓励幼儿通过语言或用动作表现原谅他人。)

### 三、讲述故事第三部分。

师：他们俩成了好朋友，贝贝又收到一份更大的礼物，是修好的礼物，还有好多好多的爱心，谁爱贝贝了？（教师与幼儿一起看爱心：教师爱贝贝、豆豆爱贝贝、爸爸、妈妈爱贝贝、很多小朋友们都爱贝贝。）

师：（小结）原谅多么美好啊！当别人不小心做错了事，我们就该原谅他。

四、讨论：你原谅过别人吗？出示插卡带，有过原谅经验的小朋友将卡片插在“原谅口袋”中。

五、结束部分，音乐中互相拥抱。

师：原谅多么美好啊！当别人不小心做错了事，我们就该原谅他，还是好朋友。我们一起来拥抱好朋友吧。

活动目标：

1、理解自己常常会面对的有哪些困难，准确分析产生困难的原因。

2、懂得遇到困难时要主动思考解决问题的办法，敢向困难挑战。

3、认真参与活动，体验解决困难的快乐。

活动准备：

1、物质准备：故事《弗洛格找宝藏》ppt、电网场地创设

2、经验准备：幼儿有困难的经验，有失败和成功的体验。

活动过程：

## 一、谈话引入主题，知道遇到困难是正常的。

1、提问：小朋友们，幼儿园生活开心吗？在活动中，游戏中，你都碰到过哪些困难呢？

教师总结：原来每个人都会遇到困难，遇到困难是件正常的事情。

通过提问引入，顺其自然的引出困难的主题，为下面的环节作了很好的铺垫。

## 二、听故事，讨论，了解弗洛格的困难。

3、说说自己的困难及做法：小朋友们，你们遇到过困难吗？遇到过什么困难？你是怎么做的。

教师总结：小朋友们在生活、游戏中常常会遇到各种困难，有的孩子退缩了，有的孩子坚持下来获得了成功。

弗洛格是孩子们很喜欢的一个动物的形象，很多孩子也阅读过它的系列图书。这个环节从幼儿的兴趣出发选择了这个故事，通过故事来让幼儿产生共鸣，从弗洛格的困难联想到自己的困难，激发了孩子们表达的欲望。

## 三、挑战困难。

### 1、介绍游戏内容。

师：今天青蛙弗洛格要去其他小动物家，不过在路上它遇到了一个困难，要通过“电网”，弗洛格试了好几次都没有通过，请小朋友们来试试，看看能不能顺利通过。

2、组织幼儿实行游戏，并实行讨论，找出失败的原因，分享成功的经验。

3、请失败的幼儿再试一次。

4、增大难度，请幼儿实行尝试。

这个环节遵循“游戏是幼儿的主要活动”的原则，重在激发幼儿参与活动的兴趣。通过这个挑战困难的游戏，让幼儿知道困难是不可怕的，有时候努力努力就战胜了。游戏体现了心理课递进强化的原则通过第一次尝试——找出困难的原因——再次尝试——增大难度，层层递进，符合大班幼儿的年龄特点，让孩子在游戏中强化困难的概念，积极积累经验。

#### 四、总结面对困难的方法。

师：小朋友在成长的过程中会遇到很多困难，大家要积极面对困难，认真分析困难的原因，慢慢战胜困难，我们会越来越棒的。刚才游戏中还没通过的小朋友，你们已经比第一次有进步了，努力找找原因，相信很快就能通过的，到时候别忘了把这个好消息告诉我哦！

最后老师针对性的总结面对困难的态度、方法，协助孩子实行梳理，让孩子再次面对困难有了心理基础。

#### 活动目标

1、让幼儿知道经常受不良情绪的困扰会有损身体健康。

2、让幼儿学会排解不良情绪的一些方法。活动准备轻音乐带一盒，录音机一台。

#### 活动过程

1、师生一起表演唱《表情歌》

教师：请小朋友告诉老师，你喜欢什么样的表情？不喜欢什么样的表情？

幼儿自由表达。

教师：高兴、快乐是好的情绪，难过、生气是不良的情绪。好的情绪、不好的情绪对我们的身体健康有什么影响呢？让幼儿大胆表达自己的想法。

教师：小狐狸是个爱生气的小家伙，让我们一起听听她的故事吧。

## 2、教师讲述故事的第一段

教师：小狐狸有个什么坏毛病？结果怎么了？

幼儿自由讲述

## 3、教师讲述故事的第二段

教师：小狐狸唱歌比赛没有得到奖，她生气了，她是怎样让自己高兴起来的？

幼儿自由讲述

教师：小狐狸漂亮的花瓶被小猴子不小心打碎了，她生气了，她是怎样让自己高兴起来的？

幼儿自由讲述

教师：小朋友也会经常遇到不开心的事情，你还有哪些办法能让自己的心情变得好起来呢？鼓励幼儿自由表达自己的思想。

教师与幼儿共同小结排解不良情绪的多种方法。（轻轻地哭，听听轻音乐、向好朋友诉说，做运动…）教师播放轻音乐，师生共同欣赏，体会音乐给人带来的快乐。活动延伸设置拳击区，为幼儿提供发泄不良情绪的场所。结合美术活动，将

自己的心情用绘画形式表现出来，布置成“心情区”。日常生活中注意观察幼儿的不良情绪，指导、协助幼儿学会摆脱不良情绪的困扰。

## 幼儿心理健康教育教学设计篇二

情绪安定愉快、能较合理表达情绪、适度调控情绪是幼儿心理健康的重要指标。活动设计遵循活动——体验与表达——操作与分享——感悟的基本理念，试图通过绘本故事中主人公小天竺鼠所经历的一系列难过和开心的事情为线索，帮助幼儿体验、表达难过的情绪，思考调节难过情绪的方法。并通过和同伴交流、照镜子微笑等，让幼儿初步懂得要保持愉快情绪。

- 1、了解难过的情绪感受，知道难过是一种正常的情绪。
- 2、能大胆积极地表达与交流自己难过时的情感体验。
- 3、学习用适当的方式调节难过的情绪。

重点：了解和表达难过时的情绪感受和原因。

难点：学习用适当的方式调节难过的情绪。

- 1、经验准备：幼儿有过难过的情绪体验。
- 2、物质准备[ppt]绘本《我好难过》），图片（玩具、乐器、图书、画笔）、筐子（4个），幼儿人手一面镜镜子。

1、封面导入，初识难过的情绪

提问：

- (1) 封面上有谁？（小天竺鼠和它的妈妈）

(2) 它们在做什么？（抱着）

为什么妈妈抱着小天竺鼠？

(3) 小天竺鼠的心情看起来怎么样？（很难过）

从哪里看出来他很难过？

猜一猜什么事情会让它感到难过呢？

## 2、阅读绘本，体验与调节难过的情绪

(1) 第一部分：识别与体验难过的情绪（绘本1—10页）

引导语：孩子们，仔细观察图片，说一说小天竺鼠为什么而难过呢？

提问：

画面上有谁？（小兔子爸爸妈妈）

他们在做什么？（说话找东西）

小天竺鼠的心情看起来怎样？（不开心难过）

从哪里看出来他很难过？（眼睛）

什么事情让它感到难过呢？（好朋友哭、脚受伤了）

(2) 第二部分：表达与交流难过的情绪（绘本11—12页）

引导语：孩子们，仔细观察图片，看一看小天竺鼠难过时的表情、动作是怎样的？和老师、同伴说一说让你感到难过的事情和感受。

提问：

小天竺鼠感觉到的难过，是一种什么样的感觉？（不开心、不舒服）

你觉得它喜欢这种感觉吗？（不喜欢）

你有感到难过的时候吗？（幼儿相互交流、讲述）

什么事情会让你感到难过？（弟弟抢我的玩具、老师不喊我回答问题）

难过时你的感觉是什么样的？（想哭、不想说话）

### （3）第三部分：调节与缓解难过的情绪（绘本13—20页）

提问：

画面上有谁？（妈妈好朋友）

它们在做什么？（荡秋千、画图画、吹泡泡）

小天竺鼠的心情看起来怎样？（开心）

从哪里看出来它很开心？（笑）

什么事情让它开心起来了呢？（找朋友、玩）

你难过的时候会做什么让自己的心情变好呢？（幼儿相互交流讨论）

如果你的好朋友、爸爸妈妈难过的时候，你会做些什么让他们开心呢？

小结：人和小天竺鼠一样都会有难过的时候，难过的时候我

们感觉不太舒服。难过时别人的陪伴、安慰、做一些自己喜欢的事情可以让我们重新开心起来。我们学会了让自己不难过，也可以帮助难过的小朋友和爸爸妈妈们开心起来。

### 3、分享调节难过情绪的方法

出示玩具、乐器、图书、画笔等图片，幼儿自由选择，交流分享各自调节难过情绪的方法。

### 4、幼儿对镜微笑，体验愉悦

幼儿照镜子，学习微笑，体验微笑带来的愉悦心情。

教师将幼儿的微笑拍下来，大屏幕播放，请幼儿分享微笑的感受。

小结：微笑让我们感觉很开心，原来一个简单的微笑就可以让我们缓解不开心的感受，我们要多多的对自己和他人微笑哦。

### 活动延伸：

1、家园共育：了解爸爸妈妈难过的事情，尝试帮助他人调节难过的情绪。

2、区域：创设一个情绪角，布置温馨的环境供幼儿平复调节自己的情绪。

### 附故事：

有时候，我好难过。

我好难过，当有人不让我和他一起玩的时候。

当我真的有话要说，却没人愿意听的时候，我好难过。

别人难过的时候，我也会感到难过。

我好难过，当我想和某人在一起，而他却不在这儿的时候。

当我不能拥有那些我很想、很想要的东西时，

或者丢了那些特别重要的东西时，我好难过。

当有人冲我发火时，我好难过。

受伤的时候，我也会难过。

难过是一种灰灰的，累累的感觉。

难过的时候，什么事情看上去都没意思。

我不喜欢难过的感觉，我希望这种感觉赶快消失。

但是，每个人都有难过的时候。

难过的时候，其实有法子可以让我好过一些。

比如，告诉别人我很难过。

他们会坐在我身边说：“没关系。”

在我伤心的时候，有人能在我身边，这种感觉很好。

过不了多久，我就不哭了。

但我还是想说说那些让我难过的事。

很快，我就感到好过些了。

我想去公园荡秋千。

我想做东西。

我还想和我的朋友在一起玩儿。

难过的感觉不见了，我又快乐起来了。

当我难过的时候，我知道我不会一直这样。

## 活动总结

借助绘本孩子们更加形象具体地了解和表达了难过时候的感受和原因，并初步学习调节难过情绪的方法。绘本内容贴近幼儿的生活实际，激发了他们的感受和表达。

## 幼儿心理健康教育教学设计篇三

教案是教师为顺利而有效地开展教学活动，根据教学大纲和教科书要求及学生的实际情况，以课时或课题为单位，对教学内容、教学步骤、教学方法等进行的具体设计和安排的一种实用性教学文书。下面就是小编分享的中学心理健康教育教案，一起来看一下吧。

### 中学心理健康教育教案

1、通过活动使幼儿体验，大家一起玩的快乐。

2、引导幼儿与同伴友好相处，培养幼儿合群、乐群的性格。

### 基本部分

1、出示课件，幼儿观看。

图

图

二、我们看又发生了什么事情，妞妞怎么了？她为什么生气了？鼓励幼儿想办法：你可以和你的小伙伴商量一下，怎么做才能让妞妞不生气，快乐起来呢？小朋友想的办法真不错，我们看妞妞的小伙伴是怎样做的。

图

三、来许多小朋友哄她妞妞看到小朋友态度那么友好，就原谅了他们，也不生气了。

图

四、小朋友们拉起妞妞的手说：“妞妞，和我们一起玩去吧”

图

五、妞妞和大家一起玩，真快乐呀！

2、提问：

小朋友你们觉得妞妞一个人玩快乐，还是和小朋友一起玩快乐？

你喜欢一个人玩还是和大家一起玩，当你和小朋友玩玩具或做游戏时，不小心碰到了别人或者碰坏了别人刚搭好积木时，怎么办呢？要向别人说：对不起，这样别人才原谅你，喜欢你，才能成为好朋友。

3、教师小结：刚才看了妞妞一个人玩不快乐，也没意思和大家一起才是最快乐的，老师给小朋友准备了许多玩具，小朋友要和大家一起玩看看是不是很快乐。

4、教师对游戏进行总结，大家一起玩玩具很高兴，大家都成了好朋友，我们做个《找朋友》的游戏吧！

结束部分：孩子们，刚才玩的都很开心，现在我们听音乐一

起做《找朋友》游戏，结束。

## 幼儿心理健康教育教学设计篇四

### 幼儿园心理健康发展教案

幼儿园心理健康发展教案怎么写？下面是小编收集整理的幼儿园心

理健康教育教学案，欢迎阅读参考！

活动主题：孤独的小兔 幼儿园心理健康发展教案一活动适合  
年龄班：幼儿园中班

作。活动目标：

1、通过故事，幼儿初步理解什么是孤独。

2、能够正确认识孤独，并学习如何远离孤独，走向合3、通过连体人、背靠背、两人三足这三个相关合作的游戏，幼儿感受与人合作的快乐。

4、通过此次课程学会分享与合作。 活动准备：

一组讲述孤独兔子故事的幻灯片，几张挖

了两个洞的报纸以及废旧的纸盒皮等等。

活动过程： 1、活动引入：

教师：小朋友们，今天老师给你们带来一个关于小兔子的故事，小朋友们以前一定是没有听过的，因为这个故事是最近才刚刚发生的哦。所以接下来小朋友们就要认真听清楚啦，因为小兔子最后需要小朋友们的热心帮助。

教师边播放幻灯片边从其中的图片讲述小兔子的性格

遭遇。故事概况：从前有一个小兔子，由于平时自己一个人在家，所以都很少出去和别的小伙伴们做朋友。可是有一次森林里面突然起了大火，大家都在互相帮助思考逃生的办法，可是小兔子却是孤独的一个人在大火中挣扎着，如果当时小朋友正好在小兔子的身边，会怎样帮助小兔子顺利逃离火灾现场呢？2、针对故事中的问题，让幼儿自由进行回答，然后教师再归纳出几个有意义的回答让幼儿参与讨论。并从讨论中得出幼儿的回答是否可行，以后如果自己遇到这样事情的时候，会不会用同样的方法进行合作。

3、设计游戏让幼儿体会合作的快乐。 游戏一：连体人。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。将挖好两个洞的报纸分别套在两个人的脖子上，将两人连在一起。两人一组 沿着教师指定的路线走、跑、过障碍物等。如果报纸中途破碎则停止游戏，以报纸不破碎者为优胜。

说明：障碍物可以是某个特定的纸盒铺成的小路，或者 是教师自行画的圈圈之类的。

游戏二、背靠背。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。让幼儿两两背对 背坐下，两腿伸直，双手臂向后互相钩住，然后试着站起来。

说明：这个游戏教师可以划定一些范围，首先把全班幼

儿分成几个大组，然后每个大组派出两个小朋友进行游戏，剩下的小朋友为自己的组员加油。轮流着进行。

4、通过上面的游戏，小朋友们在玩完之后分小组分享 感受。

## !活动结束： 5、总结：

呢 ?在家里面，有爸爸妈妈的帮助，在幼儿园里面，和小朋友们、老师们在一起，大家相亲相爱，是不是不会感到孤独了呢 ?所以呢，小朋友们在家里面可以帮忙爸爸妈妈拿拿拖鞋，端端水，在幼儿园，和小朋友们合作搬搬桌子之类的，于是，什么事情都难不倒我们啦，对不对? 6、活动自然结束。

教

让小朋友们去喝水，去洗手间。个人总结：

此次活动设计的个人感想：鉴于在今天独

生子女盛行的年代，越来越多的孩子在生活中都会不知不觉的习惯孤独。并不是说孤独是一件坏事，只是在这孤独包装下大多数人都有着一颗敏感容易受伤的心，于是，曾经让我们熟悉的合作精神渐渐风吹云散。纵然是在这样一个分 精细的年代，我们更加是需要远离孤独，走向合作，这是一个需要从小就應該培养的心理素质，要知道，通常一个人的狂欢无力挽救一切狂澜。

## 幼儿园心理健康教育教案二

设计思路：

随着经济发展，人民生活水平的提高，心理健康问题已日益引起全社会的重视。关注个人的心理健康已成为现代文明人的重要标志。新《纲要》指出“要高度重视幼儿的心理健康，一个心理健康的孩 子，首先应该能逐渐学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心境。高兴和生气是人的两种情绪，高兴是一种积极的情绪，过度的生气是一种消极的情绪。这种消极情绪体验如果长期得不到控制、调节，会引起幼儿生理上、心理上的各种问题和疾病，老师应该注意帮助幼儿逐

渐学会驾驭自己的情绪，应付那些与自己的需要和愿望有冲突的情景和场面。使自己生活得像其他小朋友一样开心、快乐。

本活动依据小班幼儿年龄特征：行为明显受情绪支配，情绪。

3、体验关爱、亲情、共享的快乐。 重点与难点：正确认知自己的情绪，活动准备：

活动流程：语言导入—

认识高兴和生气的表情—

说说高兴与生

学习合理疏泄、控制自己的情绪。情绪仍然很不稳当，容易冲动，常会为一些小事大哭大闹。依据幼儿的成长特点和本班幼儿的已有经验来设计活动的，将心育目标与语言目标有机融合。游戏是幼儿的生命，活动 始终以游戏贯穿始终。将心理健康教育融合于游戏中，发挥 增效作用。活动还有机整合了各领域的教育内容来促进幼儿 全面的发展，并采用卡片联想、生活经验联想来激发幼儿学习的主动性和积极性。

活动目标：

气的事—做做高兴与生气的脸谱—

(一)语言导入

1、以红星娃娃发出作客的邀请导入。

做做高兴的游戏

巴)2、做做高兴和生气的样子，在高兴娃娃和生气娃娃的家留个影。

### (三)说说高兴与生气的事 1、卡片联想。(1)(2)

法。

(1)你平时有什么高兴的事？高兴的时候你会怎么样？

说说高兴和生气的事(幼儿找好朋友一起说)。

游戏：“点芝麻”教师或幼儿点，被点到的幼儿说说卡片上的2、幼儿手拉手一边唱歌一边去作客。3、幼儿按老师说的门牌号找高兴娃娃(456)的家。

### (二)认识高兴和生气的表情

1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。

(脸上、眼睛、嘴(123)和生气娃娃

高兴和生气的事(如果是你会怎么样？)。

(3)把卡片送回家(4)验证卡片

2、生活经验联想，引导幼儿说说高兴与生气的事及做

听听音乐、做做游戏等等，这样很快就没事了。教师小结：原来每个人都会有高兴的时候、生气的时候，当你高兴的时候，应该让大家分享。当你生气的时候也不要发脾气，大家都会来帮助你解决困难的。生气并不是一件坏事情，如果生气时伤害了自己，妨碍了别人，就是件坏事情，如果经常生气是一种不好的行为。

### (四)做做高兴生气的脸谱 幼儿按意愿选择材料制作脸

谱。(五)做做高兴的游戏

## 幼儿心理健康教育教学设计篇五

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。

#### 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·挫折不一定都是坏事。

## 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。,,,

## 学习要专注

一、教学目的帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

## 二、教学过程

### (一) 导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

## (二) 学文明理

- (1) 教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。
- (2) (分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注？)

## (三) 学生活动

### 1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳？除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点：a要用眼，仔细看；b要用耳，仔细听；c要用脑，勤思考；d要动口，敢发言；e要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

### 2、走迷宫

可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

### 3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过

行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点：

a□保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。

c□怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

#### （四）总结全课

树立自信心

一、教学目的：

教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

二、教学准备：

事先挑选一名高一点的男同学扮演乌龟爷爷，另外选好扮演乌龟丁丁、小伙伴儿的同学各一名，旁白一名。

三、教学过程

## (一) 导入

同学们，在学习生活中，我们常会遇到这样的情况：有的同学对胜利充满信心，面对困难，不怕挫折，不怕失败，最后使自己获得成功；也有的同学面对困难，丧失信心，失去了进取心，结果以失败告终。我们今天学习新的一课，很重要，题目叫《树立自信心》。

## (二) 学文明理

- 1、教师以讲故事的方式，叙述戴洪祥是怎样克服困难，做成“戴氏小提琴”的，明确告诉学生是“自信心的力量”！
- 2、然后教师要简介自信心的概念以及如何培养自己的自信心。

## (三) 活动明理

- 1、角色扮演（15分钟）：

让同学表演童话剧《我不行与我能行》，从演出中让学生领悟到：只有不怕困难，树立自信，才能获得成功。

- 2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话，，，，

师：后来，丁丁怎么做的？成功了没有？

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功；在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理？

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

（四）总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

## 学习的乐趣

### 一、教学目的：

帮助学生明确学习的目的，培养对学习的兴趣，变“要我学”为“我要学”。克服学习上的困难，掌握正确的学习方法，获得成功的学习体验，增强对学习的自信心。

### 二、教学过程

#### （一）导入

古往今来，凡有成就者无不对自己所从事的事业有强烈、浓厚的兴趣。今天我们就来学习兴趣在学习中的作用。

#### （二）新课传授

1、边读课文，边思考：“小雨原来对学习不感兴趣，后来对学习又产生了兴趣？”

提示：原来他不喜欢数学，是因为基础差，家庭环境不好，影响了他对数学的兴趣。后来在老师的帮助下，他有了成功

的学习体验，才由厌学变成了乐学。

2、要想做学习的主人，就要培养对学习的兴趣，怎样培养学习的兴趣呢？

a□用目标去引导兴趣□b□用成功去激励兴趣□c□用特长去确定兴趣。

### （三）活动明理

1、对话内容第一次可以按照书上提供的例子进行示范。

2、重新编组后的对话内容，就不要重复书上的内容，学生可根据自己的学习兴趣，答出自己喜欢的学科。互相交流，增加学习兴趣的广度，以便学好各门功课。

3、教师小结：教师小结重点突出兴趣的特征——一个是它的稳定性，我们每个人应该有自己的学习兴趣，学习兴趣确定后，就要保持相对稳定，持之以恒，将来才能有所作为；另一个是兴趣的转移性，小学学习是打基础的学习，应该学好各门功课。兴趣是可以培养的，通过兴趣的转移，学好自己原来不喜欢的学科。

### （四）总结全课

要尊重他人

一、教学目的：

帮助学生认识到尊重他人是交往的基础，学习怎样在交往中尊重他人。

二、教学准备：

课前选好表演短剧的同学。

### 三、教学过程

#### (一) 导入

同学们在交往中，由于不尊重对方，使交往受到了阻碍。比如，你打听道儿，叫人定“老头”或“老太太”，人定就不爱听，可能就会不理你，使你的目的不能达到，你也感到不痛快。应该如何尊重别人呢？我们今天学习新的一课《要尊重他人》。

#### (二) 学文明理

读一遍课文，读后思考

1、张良为什么能得到黄石公的《太公兵法》？

2、芸芸本是个聪明的孩子，又有一技之长，期末评选好儿童，她为什么落选了？

同学们可以分组讨论，讨论后找代表在全班发言。

教师小结：张良是一个聪明有礼貌的孩子，他见老人的鞋掉桥下了，就主动捡起来，并给老人穿上，这是一种尊重长辈的表现，所以老人才把兵书给他。

芸芸虽是个聪明的孩子，又喜欢画画，但她骄傲自满，不愿意为同学服务，却争着要荣誉，所以大家都对她有意见。可见尊重不尊重别人，在交往中，就会有不同的结果。我们应该学习张良，对人有礼貌、尊重别人。

师：怎么尊重别人呢？

生： a[]要真诚[]b[]对同学要讲信用[]c[]同学交往要讲究道德[]d[]

关心他人□e□尊重他人人格。 „„„„. 当然，同学们还有其他多种答案，只要意见对，观点对，教师就要给予肯定，如果答得不准确，教师要注意纠正。

### （三）活动明理

短剧一：

表演后启发学生思考：美玲和小霞为什么能成为好朋友？

短剧二：

表演后教师启发学生思考：

1、小明和李文为什么闹了矛盾，不再是好朋友了？

2、小明做得对吗？应该怎么做？

教师小结：小明做得不对。李文学习遇到困难，小明应该帮助，应该关心对方的需要，不能只顾自己玩，不关心别人。不尊重别人，就不会得到别人的尊重和信任。同学之间应该互相帮助。

### 3、实践指导

实践园有两道大题，第一大题包括6外小题，从不同方面说了不尊重同学的具体表现，在纠正这些不正确的做法时，帮助同学树立正确的交往方法。这题的答案是：

以上几位同学的做法各有不同，但他们的共同缺点是：不尊重别人，不关心别人，不体谅别人。

他们应该：

小明：称对方为“老爷爷”，对方就不会拒绝了。

东东：叫同学名字，不给同学起绰号。

晶晶：不乱扔瓶子，尊重工人叔叔的劳动。

小刚：图书馆要保持安静，不能大声喧哗。

亮亮：关心小红，帮助她克服学习困难。

小欣：应该关心、同情、鼓励小丽再接再厉。

第一题b对，小欣应该按时赴约，并说明情况早点回去，小冬也会理解的。

第二题c对，见对方有错误，应善意地提出批评，这样不会影响同学友谊。真正的友谊，是关心、爱护同学。

## 4、总结全课

这课的学习和活动让大家认识到，尊重他人是人与人之间交往的基础，只有尊重他人才获得友谊。同学们在今后要注意克服自己在尊重他人方面存在的问题，在与不同人交往时，学习怎样去尊重他们。

### 遇到危机要冷静

一、教学目的帮助学生掌握一些对待应激事件的方法，学会自我保护和一些紧急救助的方法。

### 二、教学过程

#### （一）导入

师：在现实生活中，常常会有些意想不到的事情发生。比如你不小心，被开水烫了；走路不小心，摔了一跤；有时外出

迷路等等。遇到这些特殊情况，都需要采取自救措施和方法。今天我们学习新的一课，题目是《遇到危机要冷静》。

## （二）学文明理

1、教师找同学读一遍课文。

2、引导同学讨论。

小刚在遇到楼房失火后，他是怎么做的？如果不这样做会有什么样的危险？

## 不要任性

一、教学目的通过表演和活动，让学生看到任性的危害，帮助学生克服任性的毛病，塑造良好的个性。

## 二、教学过程

### （一）导入

同学们，我们大都是独生子女，独生子女有很多优点，生活条件比较好，营养比较充足，脑子就比较聪明，知道的信息也比较多，但独生子女也有不足之处，有的同学比较娇气，比较任性，今天我们就学习新的一课，题目是《不要任性》。

### （二）学文明理

（1）让学生默读一遍课文，然后找同学再朗读[档案馆]和[咨询台]两部分内容。

（2）说一说[档案馆]里边的小a是怎么任性的？

（3）议一议

师：你们知道任性是怎么形成的吗？

### 教师小结

- (1) 家庭环境的影响，比如家长比较溺爱。
- (2) 自身缺少约束，比如以自我为中心，我行我素。
- (3) 还有先天的遗传因素，与气质和神经类型有关。
- (4) 讨论。

师：任性是不是不能克服呢？怎样克服自己的任性呢？

教师小结同学的讨论，并提出如何克服任性：

- (1) 靠集体约束
- (2) 靠自我约束
- (3) 靠舆论压力和帮助

### (二) 活动明理

(1) 按剧情要求，找两名女同学分别榜眼娟娟和妈妈，找一名男同学榜眼旁白。

(2) 表演时要认真，特别是把娟娟的任性要表现出来，这样同学们才会对任性的危害有理解。

## 5、讨论

师：娟娟任性有什么结果，为什么？

此题可让同学发散思维，从不同角度讲。

师：同学们为娟娟的主意真不错，如果你是娟娟，就要接受同学的建议。

## 知己知彼进步快

一、教学目的使学生了解自己的长处和短处，学会正确评价自己和他人。

## 二、教学过程

(一) 导入：在生活中我们看到，有的同学总是高估自我，自以为是，骄傲自满；有的同学又总是低估自我，觉得自己什么都不行，产生自卑心理，丧失信心和意志。这些不正确的评价和认识，往往会影响自己的进步和发展。为了更好地认识自我和他人，今天我们学习新的一课《知己知彼进步快》。

### (二) 学文明理

学生回答后，教师小结。

它们的看法都有片面性。大象和猴子都只看到了自己的长处，没看到自己的短处。它们只有取长补短，才能把事情办好。

2、[咨询台]讲了七种能力，人有哪七种能力呢？这七种能力是不是每个人都具备呢？

七种能力是：a语言表达能力 b数学逻辑能力 c音乐能力 d空间关系能力 e身体运动能力 f人际交往能力 g自我反省能力。以上七种能力不是每个人都很强。一般人都有两三项比较强，另外两三项又比较弱。这就说明，我们每个人不可能都是优点，应该全面认识自我和他人，才能相互学习，取长补短。

### (三) 活动明理

活动：同学们心目中的我步骤：

a□将全班同学分成6组，这主要是为了发言广泛，使更多的同学受到评价。

b□每位同学轮流到中央，接受同学的评价。评价是只说优点，不说缺点，但要实事求是，不要夸大事实。

c□组内同学一人表述一句对该同学的优点或长处的称赞，其他同学可以补充。

d□受评价者听完同学们的鼓励后，要说说自己的缺点和今后的打算。

为使这项活动能够搞好，教师可以找一个同学到前边先做示范。

教师小结：我们每个人都有优点和缺点，都有自尊心，都要求进步，但我们要一分为二地看自己，要找出自己的不足，才能继续前进。

### (四) 实践指导

#### 1、想一想

第一题的正确答案是2，应该学习别人的长处，改掉自己的缺点。不能知道自己错了，有了不足，还坚持老毛病，或用自己的优点掩盖自己的缺点，这样就会影响自己的进步。

第二题的正确答案是应该向个别同学说出自己的意见，让他们了解你。不要把委屈憋在心里，更不要报复同学，这才是正确的做法。

## 2、做一做

这题有两个小题，应该从不同方面，用发展的眼光来评价自己。比如可填：

a□我从前爱偷懒，而现在爱劳动。

b□我从前很任性，而现在能听取别人的意见了。

还可以答别的内容，只要和自己比进步了，就可以把进步的内容填上，并应该坚持下去。

## 3、答一答

这题包括两个小题。

第一小题：可以有不同答案，但要说出理由，有利于同学克服缺点，不断进步。

如可答：不是。我不能骄傲自满，虚心使人进步，骄傲使人落后。

第二小题：当你听到表扬时，是否飘飘然，当你听到批评时，是否为自己辩解，这不利于自己的进步。

可答：不是。因为骄傲就会影响进步，容易停止不前。当听到批评时，如果批评得对，就要改正，不能为自己的缺点、错误辩解，这不利于自己的进步。

（五）总结全课。