

# 学生心理健康情绪管理教案设计(实用5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 学生心理健康情绪管理教案设计篇一

现在的家长和老师都很重视孩子的智力培养，对孩子在情绪情感方面关注得不够。在日常生活中我常常发现孩子在活动中有时候出现情绪不稳定，不能够作及时的自我调节。幼儿园的生活相对于幼儿来说，还是很轻松和愉快的，压力不是很大，而小学的生活和幼儿园的生活存在着很大的区别，从作息时间和作业量上幼儿可能不能一时适应。因此，我设计了情感教育活动“看得见的情绪”，让幼儿学会控制自己的情绪，学会初步的调节情绪的方法。

- 1、知道每个人都有情绪，并能辨认几种基本情绪。
- 2、能对自己的情绪作出确切的表达。
- 3、了解不同情绪对人身体健康的影响，初步知道调节自己的情绪。

- 1、六个情绪脸谱（兴奋、高兴、悲伤、愤怒、害怕、烦恼）。
- 2、做有六个情绪脸谱的大色子。
- 3、每个幼儿一个情绪温度计。

一、 幼儿听两段音乐（高兴和悲伤的）。

听曲子“赶花会”。

提问：听后你的感觉怎样？（高兴、快乐）

再请小朋友听一首曲子，告诉老师听的感觉怎样？

听曲子“北风吹，扎红头绳”。

提问：听后你的感觉怎样？（伤心、难过）。

教师小结：“伤心、高兴都是人的情绪，今天教师给小朋友带来了几张表情脸谱。小朋友看一看，说一说你看到的是什么情绪，并学一学。”

幼儿学完后，个别提问：说出你什么时候兴奋？什么时候高兴？……

二、游戏：玩色子。

1、请小朋友上来扔色子，色子扔到一处情绪时，这位小朋友要试着做也这种表情，并说说在怎样的情况下会有这种情绪。

2、玩色子的小朋友根据指到的情绪，做相应的表情，让其他小朋友猜猜，他扔到的是什么表情。

三、讨论如何调节不良情绪。

1、你喜欢哪一种情绪，哪些情绪你不喜欢？

2、如果你生气、害怕、难过的时候，你会怎么做呢？怎样才能让自己有个好心情？

3、教师小结。

每个人遇事都会产生不同的情绪，那是很自然的现象。但是

愤怒、悲伤、痛苦等不良情绪对人的身体健康是不好的，而愉快、平静等良好的情绪是有利人的身体健康的。当我们生气难过的时候，要想快乐的事情，或找别人谈谈自己的心情、感受，让自己保持一个好心情。我们小朋友快要离开幼儿园变成一个小学生了，在以后的学习和生活中还会遇到许多的困难，发生许多不开心的事，小朋友要想办法让自己保持一个好心情。老师希望我们大（2）班的小朋友能够天天高高兴兴、快快乐乐。

四、游戏：玩情绪温度计。

师：小朋友发热的时候你怎样才能知道你发烧多少度？（体温计）

我们又怎样知道今天天气多少度呢，用什么来测量？

今天老师也给小朋友带来了情绪温度计，请小朋友自己玩一玩。在10度以下是悲伤的情绪，在10-30度之间是高兴的情绪，在30-50度之间是兴奋的情绪。你玩到什么情绪，你就说一说你在什么时候是这种情绪。

小朋友自己玩，教师个别询问。

玩后提问：你最喜欢什么情绪？

五、舞蹈：娃哈哈。

绘画活动《有趣的表情》。

启发幼儿画出自己常有的几种表情，或者画自己喜欢的表情，鼓励幼儿边画边与同伴交流自己当时的心情。

快乐游戏 —— 健康活动《一棒接一棒》课后反思

上周，园名师组调研我们大班教研组，半日的调研，细致的

剖析，全面的观察，深入的反思，让我们每一个人都收获不少。

在这次调研中，我执教了一堂健康活动《一棒接一棒》。

每一次都恐于健康活动时孩子的收放，但我这次还是下定决心来尝试。因为我对《一棒接一棒》这个活动内容认真分析后，觉得挺有意思，孩子们应该喜欢，应该能吸引他们。

活动一开始，我出示小棒，引起他们的兴趣。并以学本领、练本领来激发他们，树立信心，接着以检查本领学得如何来进行小棒操。孩子们都以非常认真、投入的表情与动作向我汇报：老师，看我的本领学得多棒！

接着，我宣布本领练得非常不错，可以先进行几个方式的传棒游戏。传棒游戏一——前后传棒；传棒游戏二——左右传棒；传棒游戏三——上下传棒。游戏中，我比较注重孩子们游戏规则的养成与孩子们的集体荣誉感的萌发。把掌声送给获胜队的同时也不忘给其他队加油树信心。

最后，进行的是传棒接力赛。要求孩子们穿过小树林，走过独木桥，跨过小水沟，把棒传给下一个小朋友，以此类推，看那一队胜利。比赛前清点人数是比赛规则中很重要的一件事。两队相同的人数是比赛的前提，在孩子们的公正下，发现黄队果真少了一位小朋友，怎么办呢？最后一致认同，让李老师参加黄队的比赛。其实，比赛的结果并不重要，重要的是孩子们懂了，会了，发展了，快乐了。

这种健康游戏活动我很喜欢，相信孩子们也是。

## 学生心理健康情绪管理教案设计篇二

每个孩子从出生开始，就好比是一个小天使的降临。往往在幼儿园时期的孩子，在心里上都会出现适当的问题发生。通

过做一个快乐小天使的活动安排，相信对于测试孩子们的心里健康状况以及开导学生学习的问题上，都是有所帮助的。

准备三张脸谱，上面可以分别画上笑脸，哭脸和正常表情作为本次教学的依据。另外按照幼儿园上课学生的个数，进行快乐小天使头饰的制作，对于心理辅导有很大的帮助。

1、老师可以将三张脸谱贴在黑板上，让孩子们自己站在脸谱的前面，相信绝大多数孩子都会选择笑脸的。如果在战队期间发现了有孩子站在了哭脸前面，就是证明这些是需要进行心理开导的小朋友。

2、老师可以让这些学生将内心不开心的事情说出来，大多数的情况都是因为父母说自己了，造成内心的自尊心受损或者是和其他的小朋友闹矛盾所以不开心，此时老师可以通过心理疏导的方式，来解开每一位学生心里面的苦恼问题。

3、比如老师可以让选择笑脸的小朋友们来开解不开心的孩子，或者是请孩子的父母到教室当中来，将所面临的问题当面解开，避免让学生从小就有心理负担，这对于每一位孩子的健康成长都是没有帮助的。

4、最后老师可以将准备好的小天使头饰放在大家的头上，告诉大家要做一个快乐的人，对于出现的问题要善于解决，不要埋藏在心里面令自己不开心。

最后老师衷心的祝愿每一位学生都是快乐的天使，可以每天都在阳光下生活和学习。

### **学生心理健康情绪管理教案设计篇三**

进入大班后孩子们变得勇敢了，从谈话中我常常明白他们有的能够独自在房间里睡觉了，有的敢下水游泳了……但是我也发现随着学习负担的加重，有部分孩子产生了退怯、自怨

的消极心态，甚至有的产生了极不健康的心理，《纲要》中提出要注重孩子健康发展，不仅仅体现在此刻身体素质上，更要从心理上去呵护他们，所以产生了本次活动。由说勇敢找勇敢到听听大人們的寄予，帮忙孩子们树立自信，构成遇事不慌张、不放弃，勇敢地应对困难、解决困难的良好心理品质。

1、在看看讲讲找找中积累生活中各种勇敢的经验，能够围绕话题大胆表达自己的意愿和想法。

2、鼓励幼儿在学习中遇到困难时，勇敢应对并解决它，对自己要有信心。

前期经验：幼儿有独处的经历、日常活动中感受过自己勇敢。

物质准备：录音磁带(广告录音、家长的话)、字卡、抗震小英雄图片等。

一、认读字卡，说一说勇敢。

要求：大胆说说自己在生活的勇敢表现，了解克服恐惧心理很勇敢。

1、提问：什么是勇敢你是勇敢的孩子吗表此刻哪里

你有一个人在家的经历吗当时情绪怎样有什么办法让自己不害怕。

2、情景——独处时有人敲门，怎样办

3、小结：除了不怕疼，不哭很勇敢，独处时克服恐惧，遇到突发事件能想出办法也是勇敢的表现。听了你们的介绍，的确比以前勇敢了。

二、看看说说，找一找勇敢。

要求：进一步认识勇敢的行为，明白学习时应对困难有信心也是勇敢的表现。

1、听广告——夸夸爸爸的勇敢。

提问：谁的爸爸很勇敢什么行为并不是勇敢的表现

2、出示图片，找一找勇敢的人。

提问：为什么说他们是勇敢的人

理解词语：见义勇为，舍己救人

3、爸爸妈妈们有些什么话要对我们说，我们一齐来听听。

提问□xx妈妈说了什么为什么学本领时不抱怨，不放弃也很勇敢

## 学生心理健康情绪管理教案设计篇四

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。

课件、磁带、录音机。大型积木、各种玩具若干。

### （二）基本部分

1、出示课件，幼儿观看。

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（对不起，我们不是故意的，你别生气了）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：

（1）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？

（2）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！

（三）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。

## 学生心理健康情绪管理教案设计篇五

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

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