

# 2023年心理活动课的教学设计案例 小学生心理活动课的教学设计(通用12篇)

人生是一段漫长而珍贵的旅程，需要我们不断总结经验和教训。那么我们该如何通过总结来回顾人生的点滴和成就呢？以下是一些人生智慧的分享，希望对你有所帮助。

## 心理活动课的教学设计案例篇一

挫折是指人类个体在从事有目的的活动过程中，指向目标的行为受到障碍或干扰，致使其动机不能实现，需要无法满足时所产生的情绪状态。

现在的小学生在生活中大都没有经受过多少磨难，但随着年龄增长在学业上的挫败感却会增加，大考、小考都令他们心惊胆战。尤其是六年级学生，此时他们正面临学习生涯中一个重要的转折时期，紧张的学习，令许多学生的心理敏感而脆弱。

本课主要是针对五、六年级学生在学习方面的挫折设计的，旨在转变看待挫折的角度，激发学生战胜学习中挫折的勇气和信心，提高抗挫能力，获得精神的提升、唤醒、激励和鼓舞。

1. 知道挫折为人生的正常现象。
2. 形成克服困难、战胜挫折的心理动机，培养承受挫折的能力，形成“我要成功”的心理暗示。

小学五、六年级

一、热身游戏

## 游戏：小鸟长大

游戏内容：两个蛋猜拳，胜者变小鸟，小鸟找小鸟猜拳，胜者变人，人找人猜拳，胜者变王，如果输了，就倒退一个。

（蛋——小鸟——人——王）（3分钟）

明确规则：

1. 真实，诚实。
2. 不到时间不能停止，王也要找王猜拳。音乐停止，活动停止。
3. 结束后记住自己的身份。

（全班互动，师生互动）活动结束后，教师分类采访学生：  
在游戏中你的感受是什么？

小结引出：在游戏中我们并不是一帆风顺，有进也有退。

## 二、认识挫折

1. 师：那么在平时的学习中你遇到哪些类似的不顺心的事呢？当时的感受怎么样？

师：你现在做个深呼吸，吸气，然后呼气，呼气时尝试放慢一点，对，就是这样。

再做一次。你注意一下，在呼气的时候，你的肩膀怎样开始放松。对了，把注意力放在肩膀上，每次呼气时它便会放松，再放松。同时，每当肩膀放松时，你发觉整个身体、整个人也渐渐地放松，对了，就是这样。

件地浮现出来，当时的感受又重现了，就好象回到了从前。好，请慢慢地睁开眼睛，把你想到的和大家分享一下。

引出：人人都有挫折，一生都有挫折。（板书）

4. 揭题：看来挫折就像我们的朋友和我们一生不离。（板书：朋友）那么我们如何面对挫折这位“朋友”呢？这节课我们一起来讨论。

### 三、心灵感悟

1. 师：前段日子一位同学也和大家一样，遇到了些挫折，我们来听一听：

材料1：大家好，我是小弱，是五年级的学生。以前我的成绩一直在中上。进入新学期时，我还暗下决心，要在期中考试中取得好成绩，各门成绩都要“优”。两个星期前的期中考试，我因为一些应用题不会做，数学考砸了，没能取得“优”。

考差后，我被父母骂了，我心里特别难受，我不停地想：我努力了，但还是没能取得“优”，我挺笨的！从那后，我对学习越来越没兴趣，也不想关心学习成绩，暑假里又迷恋上电脑游戏了。现在成绩更差了。

2. 开始小弱还是有决心的，是什么原因使他考后变样？

归纳对待挫折的态度：悲观失望、自暴自弃

3. 同样面对挫折，他却为什么能成功？

材料2：有一位成功的人说：为什么我做推销会成功，我记得有人告诉我，大概拜访40个客户会成功一个，我就这么想，如果我碰了39个“钉子”后。就会成功一个，那我每碰一个“钉子”就离成功近了一步，所以每碰一鼻子灰时我都会很高兴。

引出小结：看待挫折的角度不同，结果就会不同。

4. 我们怎么看待挫折朋友，它就会怎么样对待我们，看来我们应该和这位挫折朋友握手。（板书：握手）

5. 我们一起来帮助小弱，如果你是小弱，考砸了以后怎么办？可以联系自身情况，在情绪、成绩方面你各有什么办法？小组讨论。写在“奋斗脚丫”上。（音乐）

每组派个代表汇报，把“奋斗脚丫”贴在黑板上形成一个奋斗的历程。

师随机板书并归纳：寻找原因、合理宣泄、寻求帮助、自我鼓励等方法都能帮我们战胜挫折。

#### 四、激发动力

1. 出示乙武洋匡的图片（遮住下半身）。

（呈现下半身）再说说看完的感受。

师：他并没有以自身残疾为借口，而是在平时的学习中付出比别人更多的努力。他的目标就是做最好的自己。

2. 师：其实。这些成功的人之所以成功，是因为他们都有一个明确的目标。朝着目标不断努力，即使失败了，也不放弃。可见树立目标、确定计划可以帮助我们提高自己的认识，鞭策自己，让我们来制作一份“成功计划”吧！（成功卡）

引导学生交流“成功卡”并予以鼓励。

#### 五、总结升华

师：人生难免遇到挫折，只要我们把挫折踩在脚下，就一定会飞得更高！一起来欣赏。

播放flash《飞得更高》。师语言描述情境：有时，我们会像小鸟一样，刚刚出壳，孤独无助。你渴望天空，你渴望飞翔。第一次，你站在山顶。张开翅膀尝试着飞翔，但是你失败了。第一次的失败并没有打倒你，你再次站在山顶，鼓起勇气飞翔，可是你仍然失败了，你开始怀疑自己，但你看到别人飞起来了，你也看到飞翔的希望，飞翔的梦一直留存，你不停地鼓励自己：我要飞得更高，飞得更高！

总结：在人生的风雨中，刚开始，我们会像小鸟一样，会有许多坎坷在你的左右，只要你一步一个脚印，只要你不断尝试，只要你坚强、勇敢、自信，就一定会走出五彩的人生。

### 【点评】

## 心理活动课的教学设计案例篇二

知识目标：

1. 学生了解什么是心理健康，让他们走出心理健康的误区。
2. 引导学生了解生命来之不易，让学生体会生命的意义和价值。

能力目标：

引导学生掌握保持心理健康的方法。

情感目标：

让学生感受生命的可贵、生活的美好，形成积极的人生态度。

教学重点：

1. 了解心理疾病的危害

2. 让学生树立良好的责任意识，学会为自己的行为负责，珍爱生命。

教学难点：

学生学习方法：

自主合作探究法(通过视频引入案例让学生了解心理疾病的危害，然后分析形成原因，最后学生讨论总结预防心理疾病的方法和对策)

教学过程：

一、情境导入。

同学们观看学生跳楼轻生的视频图片，我们经常你看到学生出现心理疾病轻生的新闻报导。我们不禁要问：为什么校园自杀事件频发呢?给出调查表。

二、分析学生形成心理阴影的原因和危害

一是家庭的影响。很多父母望子成龙心切，偏重于智力开发。早在学前阶段就教育孩子学外语弹钢琴，学绘画，背唐诗。他们一心指望孩子各科考高分，不顾其心理发展水平和承受能力，对他们提出过多的苛求、过重的压力、繁多的学业，几乎将孩子天真烂漫，敞开胸怀接受大自然和社会影响的机会全部挤掉。而孩子的心理健康，则没有多少家长能给予足够的重视，许多家长不飞外孩子的心理健康同身体健康，智力开发一样重要。由于父母对心理教育的忽视和无知，导致了孩子的心理发展与智力开发严重失衡，智力开发超前，心理发展滞后，在青少年青少年身上形成强烈反差，重智力，轻心理的家庭教育给孩子的心理素质造成了严重的先天不足。容易造成孩子心理反常的家庭：不和睦的家庭，不检点的家庭，不自尊的家庭，不廉洁的家庭，不开明的教育，不健全

的家庭。

二是社会的影响。当今社会正处在变革的时期，竞争愈来愈激烈，人际关系也显得更为复杂，影响人们心理健康的因素便越来越多，出现了某些不健康的思潮与改革开放的主旋律并存的局面。面对错综复杂的社会现状，是非分辨能力尚不够成熟的青少年青少年，在猎奇心理的驱使下，有时也会去其精华，取其糟粕。如随着电脑的普及和各种淫秽，凶杀等不健康录像制品，不洁书刊的泛滥，青少年接触社会传媒不良信息的机会大大增加，他们往往潜移默化地受到影响。

三是学校的影响。当前，由于不少学校还未实行从应试教育到素质教育的转轨，忽略了对青少年心理素质的培养。考试成绩，升学档次成了衡量青少年有没有出息的唯一的标准。青少年也就将考试升学的挫折看成是人生的挫折和失败，而由于学校忽略了对青少年心理素质的培养。教师又没有预先告诉他们应如何面对挫折与失败，青少年在考试，升学的挫折面前，想到家长或教师的斥责，自然感到惶恐，感到前途渺茫，有些人便选择了逃避的做法，对自己彻底放弃。有的甚至离家出走，给家庭、学校、社会、也给自己造成了不应有的缺憾。另外，过重的课业负担导致青少年心理上疲劳，情绪焦虑不安。不少学校的课业负担体现为三超：即超负荷的学习量、超高的学习难度、超长的学习时间。

四是青少年自身的原因。青少年青少年正处于生长发育的高峰期，心理发展错综复杂。他们追求成人感，有独立性意向。但这些心理与他们在现实生活中的依赖性出现矛盾。他们只要求权利却不愿尽义务，只要求被爱而又不飞外爱别人。由于他们自我评价的能力较低，产生明于知人，黯于知己，严以责人，宽以律己的不良倾向。一些青少年过于自信，自负，在强烈的自我表现欲和虚荣心驱使下，故意表现得横蛮无理，甚至有意与教育者对抗！行为表现与教育者的意愿往往背道而驰。此外，青少年青少年处在青春萌动期！，对异性有好奇心和神秘感，容易出现早恋问题，其间要经历心理发展的种种

困惑矛盾和挑战。

三. 通过自测, 学生了解自己的心理健康水平

学生完成心理健康调查表, 认识自我

四、如何预防高中生心理健康问题

1, 家庭学校联系, 定期举办“家长学校”, 引导家长科学教子, 注重心理安抚和情感交流, 学校和老师要成为学生和家  
长之间心灵沟通的桥梁, 而不仅仅是学生的管理者。有条件的可以建立“家长教师协会”。

3、开展“生命与死亡”教育的探索, 通过观看灾难话题的影视作品, 组织学生开展交流, 写观后感, 使学生珍视生命, 树立科学的人生观。

4、班主任要转换角色, 关心学生的需求, 学会与学生平等相处, 学会尊重学生, 学会理解学生等, 减少师源性心理伤害对学生造成的负面心理问题。

5、关注好学生的心理健康, 注意性格陶冶。开展高中生涯规划教育, 帮助学生树立正确目标, 采用适当策略去实现目标。

6、教会学生自我心理调节的方法

(1) 树立远大的奋斗方向和当下的努力方向

(2) 学会和各种人等相处

(3) 宽容他人以直报怨。

君子之交与以直报怨。当被别人以不正当的手段对待时, 一种方法是以牙还牙, 或以怨报怨。另一种方法是以德报怨, 你对我坏, 我仍对你好。似乎都有道理, 然而还有第三种方



法，是最好的方法，就是孔子说的——以直报怨。意思一是要用正直的方式对待破坏规则的人；二是要直率地告诉对方，你什么地方错了。

(4) 保持真正的自信心

(5) 学会悦纳自己，接纳自己

(6) 张弛有度，过好闲暇生活

五、总结方法, 指导行为, 提出倡议, 端正心态

## 心理活动课的教学设计案例篇三

时间管理是为了提高时间的利用率和有效性，对时间进行合理的计划和控制，有效安排与运用的管理过程。彼得·德鲁克说“不能管理时间便什么都不能管理。”善于管理时间的人其能力强、学习成绩优秀、事业有成，倾向于做更积极的自我评价、自尊心强、自我价值感强以及对生活感到幸福满意。

通过调查发现，很多学生总觉得自己的时间不够用，或是觉得一天下来却什么事也没做成，很无聊很郁闷，这表明他们对时间管理的认识还不到位，还不会管理自己的时间。小学四年级的学生，时间观念初步形成，但是时间管理意识还很薄弱，尚未掌握科学的时间管理方法，本次辅导旨在树立学生的时间管理意识，采用游戏、实验、小组讨论等辅导方法让学生意识到在有限的时间内学会合理的安排事情是管理时间的有效办法。

### 【辅导目标】

1. 学生在撕纸游戏中能够了解自己的时间使用情况，从而体验到时间的流逝性，初步感受时间管理的重要性。

2. 在实验与小组讨论中，学生领悟到了时间管理的重要性，并学会将日常事情按轻重处理，提升时间的利用效率。
3. 培养学生合理安排时间的信心，有助于自我同一感的形成。

### 【辅导重难点】

1. 重点：学生能领悟到时间管理的重要性，学会将日常事情按轻重处理，提升时间的利用效率。
2. 难点：学会将日常事情按轻重处理，提升时间的利用效率。

### 【辅导方式】

游戏、实验、小组讨论

### 【辅导准备】

课件、时间条、瓶子、石头、沙子、水、事件表、书签

### 【辅导过程】

一、团体热身：撕纸游戏——了解自己的时间安排

预设：时间

小结：恭喜你，回答对了！掌声送给你！

预设1：我还有4个小时。

预设2：我有5个小时。

小结：嗯，谢谢你们的分享，掌声送给你们。每个人每天只有24个小时，除去撕掉的时间格，你会发现我们能够自己支配的时间所剩无几。

预设1：我觉得剩余的时间太少了，有时候感觉时间都不够用，想做一些自己喜欢的事情都没有。

预设2：对我来说，有时候觉得太无聊，不知道要做什么事情，就把时间浪费掉了。

小结：谢谢你们的'回答，不管剩余的时间是多还是少，学会在有限的时间里对事情进行合理的安排是管理时间、珍惜时间的最有效办法，今天的心理课就让我们走进——我是时间管理小能手，成为管理时间的达人吧！

## 二、团体探索：情景演绎——寻找时间管理的秘籍

1. 那怎样在有限的时间里对事情进行合理的安排呢？我们可以在这个情景剧中寻找答案：

（1）看完这个视频你有什么感受呢？

预设1：事情一下子太多了，让小明不知所措

预设2：小明有些抓狂了，他应该要学会合理地去安排这些事情

小结：嗯，是的，有时候我们会遇到这样的情境，很多事情摆在眼前需要你去做，而你呢却无从下手....

（2）那你们有过类似的经历吗？哪位同学来分享？

预设：有时候我会陷入两难地情境，我不知道该先做哪件事，比如上周末.....

小结：谢谢你的分享，掌声送给你，韦老师非常理解她的感受，我也曾遇到跟她一样的情境。

（3）对于剧中的小明，还有你们的经历，我们怎样在有限的

时间内合理地安排这些事情，才不会出现抓狂的困境呢？这呀其实考验的就是我们管理时间的能力，请四人小组讨论。

预设1：做事情要有顺序。

预设2：我们要学会先做最重要的事情，再做比较重要的事情，最后才做不重要的事情。

预设3：我们要学会善于利用零碎时间去完成一些不重要的事情。

小结：嗯，谢谢同学们的分享！为你们的团体智慧点赞！时间是有限的，想要提高做事的效率就需要我们学会对事情进行有序的安排，我们要明白事分轻和重，先做重要的事情，再做次要的事情，这就是时间管理的秘籍，恭喜同学们！

### 三、团体成长：时间“锦囊”——合理安排时间

预设：我首先煮饭，在煮饭的同时我可以完成洗菜、收衣服、浇花，还可以拖地，这样我就能节约更多的时间来完成作业了。

小结：谢谢同学们的分享，掌声送给他们。学会运用统筹安排的方法，也可以提高做事的效率，我们的时间又可以增值啦，这样才是时间管理的小能手！

预设：这个视频让我更清晰的认识到了想要成为时间管理的小能手，我们要学会.....

小结：掌声送给这位同学。人生路上，每个人的实际情况不一样，对事件的重要性就会有不同的安排，但要记住先考虑事情的轻重，在考虑事情的缓急，这就是时间四象限法则！

### 四、团体情感升华与结束：制作书签——珍惜时间

时间渐渐流逝，我们的课堂就要接近尾声了，请同学们拿出放在桌子上的空白书签，写一写你的时间的名言，做成一张时间书签吧！

哪位同学能和我们来分享呢？

预设：我的时间名言是“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，我要学会珍惜时间。

小结：同学们，时间最不偏私，给任何人都是二十四小时；时间也是偏私，给任何人都不是二十四小时，珍惜时间，管理好时间，做到事分轻和重，先做重要事，再做次要事，做到统筹安排，你将会在有限的的时间里创造出无限的价值！

## 心理活动课的教学设计案例篇四

- 1、能创造性地利用各种材料将自己装扮成一只恐龙，发展幼儿的想象力和动手操作能力。
  - 2、幼儿在游戏活动中能团结协作，解决困难，达到目的。
  - 3、体验创造的成就感和游戏的乐趣。
  - 4、鼓励幼儿大胆说话和积极应答。
  - 5、养成敢想敢做、勤学、乐学的良好素质。
  - 6、使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。
  - 7、提高幼儿思维的敏捷性。
- 1、室内：与幼儿共同布置一片侏罗纪的树林……

2、室外：创设游戏情景，在大操场的山上布置“侏罗纪公园”。

3、收集各种各样的废旧材料。

1、导入：“小朋友，恐龙真好玩，你能给大家说说你喜欢哪些恐龙呀？”幼：我喜欢的恐龙有三角龙、雷龙、翼龙、长颈龙、剑龙。幼：我喜欢的恐龙有马门溪龙、迅猛龙、双冠龙。（评：孩子们经过较长的认识阶段，对恐龙已有一定的经验，非常想展示一下自己的认知，因此，从幼儿需要出发，让幼儿自由充分的讲述，一方面发展幼儿的语言表达能力，另一方面幼儿间实现资源共享。）“你们看，这边有我们收集的各种各样的材料，我们一起把自己打扮成一只漂亮的恐龙，好吗？”

2、幼儿装扮自己。发挥想象，创造性地利用各种材料把自己打扮成一只恐龙。（《纲要》指出，应促进每个幼儿富有个性的发展。在这里小朋友可以自己选择各种材料，自己动手，按自己的意愿打扮成心目中的恐龙形象，“我是唯一的，我是特别的”，幼儿的个性得到了张扬、自我表现的需要得到了满足。）

3、游戏：“穿越侏罗纪”。老师和孩子们一同来到“侏罗纪公园”，唱唱跳跳，发现来了一只凶狠的霸王龙，大家团结在一起把霸王龙赶走了，然后一起快乐地跳起舞来。（环境是重要的教育资源，能有效地促进幼儿的发展。我们把我园特有的小山坡布置成“侏罗纪公园”，让小朋友与特定的环境产生积极的相互作用，他们完全溶入了游戏的角色中。）

4、讨论、评价，结束游戏。

## 心理活动课的教学设计案例篇五

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，走向合作。

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。

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。

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。

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的事情的时候，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。

教师叫几个小朋友代表进行讲述自己小组的体会。教师：小朋友们刚才玩游戏的时候都很开心，都知道怎样去跟自己的小伙伴好好合作与沟通，所以呢，可以看出我们班的所有的的小朋友都不是孤独一个人的。那么刚才故事中的小兔子呢，在你们玩游戏的时候悄悄的告诉老师它通过你们热心的帮助已经找到自己的小伙伴啦，所以不再孤独一个人了，于是呢，最后就能够安全的和小伙伴互相合作逃离火灾现场了。它呢，要老师谢谢小朋友的热心帮助！

5、总结：

6、活动自然结束。

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工精细的年代，我们更加是需要远离孤独，走向合作，这是一个需要从小就应该培养的心理素质，要知道，通常一个人的狂欢无力挽救一切狂澜。



## 心理活动课的教学设计案例篇六

1. 在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和欢乐。（情感）
2. 初步理解合作的意义，明白生活中处处有合作。（认知）
3. 初步学会探索的方法，学会与人友好合作。（技能）

在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和欢乐

初步学会探索的方法，学会与人友好合作。

1. 经验准备：幼儿已经学会了《蚂蚁搬豆》这首儿歌。
2. 物质准备：《蚂蚁搬豆》图片关于合作的相应图片（一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子）

### 一、儿歌导入

1. 经过《蚂蚁搬豆》儿歌感知合作（出示图片）

--小朋友们，你们看这上头画的是什么动物，它在干吗？

--之前我们一起学过了《蚂蚁搬豆》这首儿歌，我们再来念一遍好不好？

--这只蚂蚁最终有没有把豆豆抬走，他是怎样做的？（回洞口请来了好朋友们一起搬着走）

--如果没有好朋友的帮忙，小蚂蚁能把豆豆抬回家吗？

--合作就是2个或更多的人，一起努力做一件事情，就像蚂蚁和朋友们一起合作搬豆豆。

--合作可真神奇呀，大家一起合作做事情，就会把事情做的又快又好，并且更容易成功！

## 二、探究讨论，如何合作

1. 搬桌子比赛：配班教师一个人，然后再请6个小朋友搬桌子，比一比谁搬得快。让幼儿说一说为什么他们力气比教师小，却比比教师搬得快。

（合作就是大家一起努力做一件事，会把事情做得又快又好）

2. 看图片，幼儿分辨哪些是在合作，哪些不是？

教师出示相应图片：

一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子。

2. 教室给出几个情景，让幼儿思考应当怎样样合作。（收拾玩具时、搬重的东西时、玩具不够时），再请幼儿想一想还有什么时候需要合作才能做得好的事情。进一步帮忙幼儿理解合作，并了解合作的形式各种各样，生活中处处都在合作。

## 心理活动课的教学设计案例篇七

- 1、通过游戏，认识情绪。
- 2、通过交流，明白情绪与健康的关系。
- 3、学会调节不良情绪的方法。
- 4、能以良好的情绪学习，生活。

明白情绪与健康的关系，学会调节不良情绪。

（一）音乐导入，调整情绪

- 1、欣赏音乐。
- 2、说说听了这段音乐，你的心情怎样
- 3、以轻松愉快的心情学习这一课。
- 4、板书课题：情绪与健康

(为了使学生能以良好的心态进入学习状态，在欢乐的心境中获取知识，特别选择了一段轻松愉悦的音乐，让学生们欣赏。这样有利于学习目标的完成。)

## (二) 导学达标

1， 游戏活动， 体验情绪。

(1) 讲游戏规则。

(2) 指导， 参与游戏。

(3) 说出你在游戏时的心情。

(4) 同学们谈到的我们表现出来的内心的状况以及表情上的变化， 就是情绪。

(5) 区分良好情绪与不良情绪。

(6) 贴良好情绪图与不良情绪图。

(情绪无时无刻不围绕着我们， 为了让学生们充分体验情绪， 我设计了猜词游戏的情境。 全体学生参与游戏活动， 有的猜， 有的做动作提示， 紧张， 兴奋， 担心， 高兴， 失望， 难过等等的情绪围绕着学生。 经过教师的引导， 同学们知道了什么是情绪以及情绪的种类。)

## 2, 交流倾诉, 明白道理。

明白情绪与健康的关系: 不良情绪危害人们的身心健康。

(1) 长期被不良情绪困扰, 对人们的身心健康有什么影响请同学们把你感受到的

或者了解到的事例说出来。

(2) 听了同学们谈的事例, 你明白了什么

(3) 板书: 不良情绪危害健康。

(在认知的基础上设计交流活动, 谈谈不良情绪危害健康的事例。学生们通过具体的事例明白了不良情绪危害人们的身心健康, 激起他们排斥不良情绪的愿望。)

## 3, 录像共鸣, 学习方法。

(1) 放录像(三名学生分别因班长落选, 家长星期天为自己安排了很多兴趣班, 考试成绩差而产生不良情绪)

(2) 录像中的同学应该怎么做

(3) 放录像(三位同学用与同学交谈, 听音乐, 看书, 进行体育活动等方法调解了自己的情绪)

(4) 录像中的同学是用什么办法调节了自己的情绪, 使自己快乐的

(5) 大屏显示调节情绪的方法。

今后谁再遇到不顺心的事, 就用这些方法, 来调节自己的情绪。

(录像中的情节是学生在学学习，生活中经常发生的典型事例。常识告诉我们，如果一种见解于自己“同病相怜”，那么，这种见解对当事人的影响，很可能比老师的说教更起作用。)

#### 4，小组交流，激情导行。

明白良好情绪利于人们的身心健康，能以良好的情绪学习，生活。

(1)小组同学互说快乐的事以及快乐给人们带来的好处。

(2)你从同学们那学到了哪些调节情绪的方法

(3)说说快乐给人们带来了哪些好处

(4)板书：良好情绪利于健康。

(为了激发学生的兴趣，激发学生倾诉快乐的愿望，我特别设计了“快乐娃娃”交朋友的情境。同学们通过情感的交流，用自己的感受，体会，方法去帮助，指导其他同学，他们在完善自己最佳心理品质的同时，会主动的是其他学生纠正心理偏差。同学们在共同分享快乐的同时，自觉自愿的以良好的情绪学习，生活。)

(三)达标测评，适时反馈。

在答题纸上写出自己的做法。

今后，遇到不顺心的事，你将会怎么做

1、考试成绩不好，受到了批评，心里很难过。我将会

2、我想要的东西没有得到，非常生气。我将会

3、明明是小明撞坏了小芳的东西，小芳却责怪我，我很气愤。

我将会

4、父母吵架，我心里很烦，无法安心学习。我将会

(四)边歌边舞，巩固目标。

加深对情绪与健康的关系的理解，快乐

健康地成长。在欢乐的气氛中结束这节课。

边歌边舞：健康歌

(通过“健康歌”的歌舞，加深学生对情绪与健康的关系的理解，再次体验快乐情绪，并在欢乐的气氛中结束这次教学活动。)

文档为doc格式

## 心理活动课的教学设计案例篇八

经过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

调查问卷、课件制作

讨论法，说说、议议。

### 一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密

b比较紧张

c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二、根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片

1. 不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
2. 放学迟迟不愿回家，贪玩。
3. 经常“煲电话粥”

除了以上情景你是否还会不愿与父母外出，或长时间看电视，或与父母争吵等情景请同学讲讲与父母还有哪些地方关系紧张。

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

## 心理活动课的教学设计案例篇九

- 1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的表情。

2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。

3、体验关爱、亲情、共享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

苹果娃娃贴纸、高兴和生气的表情娃娃、多媒体课件、背景音乐、《幸福拍手歌》

(一)师：播放轻缓的音乐请小朋友随意找个位置，摆个舒适的姿势坐下来，老师配乐解说：“让我们听着音乐，闭上眼睛，放松小脚，让快乐来到我们中间。”(幼儿睁开眼睛)

(二)认识高兴和和生气娃娃

1、师：我这里有两个娃娃，这两个娃娃有什么不一样？你从哪里看出来的？(脸上、眼睛、嘴巴)你能学学它的表情吗？(高兴和生气的表情)

师：你喜欢哪个娃娃呢？(高兴娃娃或生气娃娃)现在池老师请你选择一个喜欢的娃娃，把手中的贴纸贴到这个娃娃的下面，开始选择。

两种预设：

a□你们选择的都是高兴娃娃，小朋友真是不错，那说明你们都是高兴的，什么时候你会高兴呢？高兴的时候你会怎么样？(幼儿回答)

b□有些孩子选择生气娃娃，什么时候你会生气？生气时你会怎么样？

小结：原来每个人都会有高兴的时候和生气的时候。



### (三) 出示三幅多媒体课件

#### a□看第一段视频(为别人)(抢玩具)

小姐姐为什么生气?生气的时候心情是怎么样的?你能来帮帮小姐姐让她变得高兴吗?(为别人想一想、说出生气的原因)

#### b□看第二段视频(自己帮自己)(说难看)

这两个小朋友怎么了?她生气的表情是怎么样的?谁来学一学?如果别人说你难看,你会怎么样?这会儿旁边没有人帮助你,你会有什么办法让自己不生气?(可以独自呆一会儿消消气、可打沙包消消气以轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、听听音乐。)

师小结:当你生气时朋友们会帮助你,你自己也可以找到方法帮助自己变得高兴。

#### c□看第三段视屏(撞到)(演一演)

师小结:当你高兴的时候,应该和大家分享。当你生气时,孩子们你会帮助它吗?(会)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) 做高兴的游戏

师:现在我们一起唱幸福拍手歌让自己高兴起来吧!

## 心理活动课的教学设计案例篇十

1、在情节化的游戏中,体验同伴间分享、关心、谦让与合作的快乐。

- 2、培养幼儿相互助，相互关心，快乐的情感。
- 3、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。
- 5、初步了解健康的小常识。

- 1、红、黄色硬纸板制成头巾若干。
- 2、鸡蛋(绒线球)个数与幼儿人数相等。
- 3、椅子六张(椅背上贴10以内的数字)，平衡木一条，轮胎六只。
- 4、音乐带，录音机。

(一)、导入活动，引起幼儿活动兴趣。

师：漂亮的小鸡，我们到草地上玩玩，好吗？（轻放音乐，师生学小鸡走路、吃虫、跳舞。）

(二)、营造宽松、自由的游戏氛围，培养幼儿分享、关心、谦让、合作的品质，体验其快乐。

1、游戏“吃虫子”体验分享的快乐

(1)幼儿围在老师身边

师：草地上有许多的虫子，喜欢吃吗？你们只要听好妈妈的信号，就能找到许多的虫子。

规则：教师说出10以内数的加减法式题，幼儿边答得数，边跑向阵地找虫子，找到后站在阵地边，接着听下一个式题后

再找虫子，直到虫子全找到。

(2) 幼儿坐在头巾上，教师检查幼儿找虫子情况。

师：虫子找得真多，可有一些鸡弟弟和鸡妹妹没找到虫子，他们肚子饿了怎么办呢？

引导幼儿讨论并主动找朋友分着品尝虫子，并说一句分享的话。

师生齐说：我们一家真幸福，相亲相爱在一起，有了东西一起分享，真是一群快乐的小小鸡。

[评：以游戏的口吻设置问题，幼儿设身处地地去体验分享，感受分享的快乐。]

## 2、游戏“生蛋”体验互相关心的快乐

引导幼儿主动关心妈妈，说问候的话，并为其揉肚子。

(2) 师：这些鸡妈妈真好，妈妈肚子痛了我揉揉肚子，还说了许多问候的话，谢谢。

播放音乐，全体幼儿学鸡妈妈生蛋，引导幼儿主动关心同伴。

师生齐说：我们一家真幸福，相亲相爱在一起，相互关心，真是一群快乐的鸡妈妈。

## 3、游戏“运蛋”体验谦让与合作的快乐

(1) 师：鸡妈妈生了很多的蛋，想把蛋运回家，我们先来练练运蛋的本领。

示范讲解：把蛋放在头巾中间，两手拉住头巾两边向前走。

全体练习。

(2)按头巾的颜色将幼儿分为黄鸡妈妈、红鸡妈妈，站在木桥两边。

引导幼儿讨论并主动谦让，让对方先过桥。

引导幼儿两两合作，一位幼儿走在桥上运蛋，一位幼儿踩在桥下的小石头上搀扶他，共同完成运蛋工作，运到家里蹲下孵蛋。

(三)、鸡妈妈，你还想做那些快乐的事？

我们做了许多快乐的事，让我们一起跳个快乐舞吧。

通过活动，让幼儿懂得开心快乐的情绪才会让我们健康成长，而生气、伤心并通过寻找各种不同的方法来调节自己的不良情绪，使自己保持积极向上的健康心态。当幼儿在生活中遇到困难或与人交往发生矛盾时，他们会产生很强的挫折感，因此，对幼儿进行心理健康教育是十分必要的。

## 心理活动课的教学设计案例篇十一

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礼貌人的一个重要标志。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，首先就应能逐渐学会调控自己的情绪，持续乐观向上的心境。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，老师就应注意帮忙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资料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。

- 1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的表情。
- 2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。
- 3、体验关爱、亲情、共享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

红星娃娃、高兴和生气的表情娃娃、高兴娃娃和生气娃娃的家、情景卡片、水彩笔、记号笔、制作表情娃娃的纸。

语言导入—《认识高兴和生气的表情》—《说说高兴与生气的事》—《做做高兴与生气的脸谱》—《做做高兴的游戏》。

- 1、以红星娃娃发出作客的邀请导入。
- 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(123)和生气娃娃(456)的家。

- 1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。（脸上、眼睛、嘴巴）
- 2、做做高兴和生气的样貌，在高兴娃娃和生气娃娃的家留个影。

## 1、卡片联想。

(1) 说说高兴和生气的事（幼儿找好朋友一起说）。

(2) 游戏：“点芝麻”教师或幼儿点，被点到的幼儿说说卡片上的高兴和生气的事（如果是你会怎样样？）。

(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法。

(1) 你平时有什么高兴的事？高兴的时候你会怎样样？

(2) 生气时能够做些什么？

（介绍几种表达自己情绪的方式：

(1) 能够独自呆一会儿消消气

(2) 能够对别人说出生气的原因

(3) 为别人想一想

(4) 或者轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、

听听音乐、做做游戏等等，这样很快就没事了。

教师小结：原先每个人都会有高兴的时候、生气的时候，当你高兴的时候，就应让大家分享。当你生气的时候也不要发脾气，大家都会来帮忙你解决困难的。生气并不是一件坏事情，如果生气时伤害了自己，防碍了别人，就是件坏事情，如果经常生气是一种不好的行为。

幼儿按意愿选取材料制作脸谱。

1、幼儿在手上套上自己做的脸谱找朋友一起唱表情歌。

2、教师带幼儿到操场上做高兴的游戏。（老鹰抓小鸡的游戏）

提问：如果你是小鸡，你被老鹰抓到了你会不会生气？

如果小朋友不留意撞到了你，你会怎样做？

## 心理活动课的教学设计案例篇十二

使中学生能正确认识各种事物、情绪（狂喜，悲伤）的发生，学会以不同的眼光（积极的）去看待它。

应如何看待发生在自己周围的事、情绪。

树立正确的看待、解决问题的观念。

帮助学生树立以积极、全面的眼光去看待、解决问题

处于青春期的初中，高中学生

投影仪，电脑

提问，讨论，活动学习

2、阐述课题——换个角度看问题。

3、举例说明任何事物从不同的角度看是不一样的，产生不一样的效果，引发不同的情绪和心境。

举例：半杯水

乐观的人，看到桌上的半杯水，会说：呵呵，还有半杯水啊，

真好。

悲观的人，看到桌上的半杯水，会说：咳，只剩下半杯水了。

4、强化主题。对刚才的例子让学生讨论，说说其产生的原因。再次引出课题，对其强化。

5、怎么换个角度看问题才是科学的？积极的看问题，改变注意、认知的对象，注意观察、把握生活（美好的方面），创新性。

6、活动：邀请四个学生（最好是男生）上来，要求四个人不能用脚支撑身体也可以使四个人同时比较稳当的支撑在地面上。

备注：较好的方法四个人用手支撑在地上，脚放在另一个人的身上。

7、活动的思考：此看来，我们如果换一种思考的角度，往往会得到意想不到的收获。因此我们要常常学会换一个角度去看待问题。

8、讨论：怎样树立正确的看待、解决问题的观念

一是知足常乐。

人生是否快乐，关键看你是否知足。俗话说欲壑难填，人的欲望是无止境的，一种欲望满足了还会有更多的欲望滋生，若欲望太多太高，则永远得不到满足和快乐。在各种满足不了的欲望面前，我们需要换一个角度去理解。这样会让我们好过不少。

二是心理换位。

各执己见往往是人与人之间矛盾冲突的重要原因。人们在生



活中难免会与家人、朋友、同事、学生或者领导产生这样那样的矛盾和分歧。这种矛盾和分歧会使人伤心气愤，若矛盾双方都各执己见，互不相让，可能还会导致过激的言行，致使人际关系恶化，而人际关系恶化是非常有害于心理健康的。要避免这种情况出现，需要心理换位：试着站到对方立场上去思考，你就会发现其实对方的观点也不无道理。

三是要学会转移认知对象。

当我们因某个问题而困扰，因某个偶发事件而过度紧张和焦虑时，不妨暂时将自己的注意力强行转移到其他事情上去。有些问题百思不得其解，越想越烦恼，想得头脑也僵化了，这时如果转换一种活动内容，也就换了一种心情，你就有可能如释重负。

四是要合理宣泄。

比如找人倾诉，当心里感到困扰时，找个可以信赖的朋友说上一通，只要对方愿意耐心倾听，你的心理压力就会减轻很多。又比如写日记，当身边没有可倾诉的对象时，把满腔的话语付诸笔端。另外，每个人总会有一些隐秘的东西是不能与人分享的，不妨拿出一纸一笔，在上面尽情挥洒，怎么写都不要紧，写什么都不要紧，写出来的东西通顺不通顺都不要紧，写完了，气消了，写下的“成果”当场撕毁也好，留待日后细细咀嚼也好，都没关系，但是你的心情却可能轻松许多。再如听听音乐，唱唱歌，不过瘾时大喊几声，以排遣心中久积的郁闷和倦怠。实在觉得没法子，找个没人的地方或者躲到被窝里大哭一场，也会有很好的效果。

五是自我安慰。

9、教师总结，再次点题。

文档为doc格式