

1、长大的梦想

教学目标：

引导学生树立生活理想，激励学生为自己的理想而努力学习 教学方法：

1、 讲述与讨论

2、 游戏与活动

教学准备：

1、 录音故事

2、 为每个学生准备小海报一张，彩色水笔若干，四张大的海报 教学时间与场地：

1、 教学时间：1 课时

2、 教学场地：教室

教学过程：

1、 导入

词典上说，理想是对未来事物的想象或希望，俄国作家列夫·托尔斯泰说：“理想是指路明灯。没有理想，就没有坚定的方向；而没有方向，就没有生活。”正值花样年华的我们，该怎样用理想做挂天征帆，驾长风破浪；以一柄木桨，引领生命之舟驶入金色的港湾？今天我们就一起讨论一下有关理想的话题。

2、 听故事

茅以升是闻名于世的中国桥梁专家，他主持建造的钱塘江大桥，巍然屹立，如长虹横越钱塘江，飞架两岸。

有一年，南京秦淮河上赛龙舟，人们拥在桥上观赛，桥旧人多，硬是将一座桥挤压塌了，死了许多人。

茅以升得知这一消息后惊呆了，他仿佛看到了在水中挣扎求救的老人，似乎看到了被河水吞没的儿童。他在想：“孩子没有了父亲会怎么样？母亲失去了儿子会如何，只因为那座桥啊！江南水乡，哪里没有桥？可是桥为什么会坍塌？若是造一座结实的桥，永远不塌，让车马和行人永远平安的在桥上走来走去多该多好啊！想到这里，小以升竟跑到河边，呆呆望着河面上的小桥，自己观察着小桥的结构，梦想着建一座宏大牢固的桥，就成了他的理想。

3、 讨论

(1) 听了这个故事你有什么感想？

(2) 你有没有像茅以升那样远大的理想？

4、 活动一：猜一猜

以小组为单位，每一组派出一名同学用一组动作来表现自己将来最希望从事的职业，不能用言语，但是可以借助简单的道具。表演结束后，其他小组同学猜一下该同学所表现的职业理想。

教师小结：刚才每个小组表演的都非常好，大家通过身体语言告诉了其他人，你的理想是什么。理想是人们对未来的向往，是追求比现在更加美好的生活。人生在世，应该有理想、有追求，生活才有意义。

5、 活动二：成长计划、

树立了远大的理想，由于不能马上实现，就需要我们制定近期的目标，待近期目标实现后，再制定更高的目标·····直至达到实现理想。所以我们需要有一份成长计划，来安排我们的生活，下面我们就开始我们的成长计划吧！

每个同学要为自己设计一份“成长计划”，就是在一张海报纸上画上若干台阶，每一个台阶代表自己成长中的一个阶段。如小学毕业、初中毕业·····参加工作等。在每个阶段上标出相应的年份，以及自己将要实现的奋斗目标。 活动结束后，把“成长计划”张贴于教室的墙上。

6、 教室总结

通过今天的活动，我们同学更加明确了自己的理想，老师也坚信，只要我们持之以恒地坚持，不断向自己的目标进发，终有一天我们会实现自己的理想！因为：“你的未来不是梦！”

播放歌曲《我的未来不是梦》，结束本课。

2、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

3、做个受欢迎的人

教学目标：

- 1、认识受欢迎的人的特质。
- 2、反思不受欢迎的人的特质。
- 3、推选出本班最受欢迎的人。

教学重点与难点：自己怎样做才能受到大家的欢迎。

教学方法：

- （一）即兴小品表演
- （二）讨论
- （三）投票选举
- （四）自测

教学准备：1、幻灯片 2、选票、自测卡等

教学过程：

一、导入

教师：同学们，你们知道一个人一生的成就决定于什么吗？有关专家声称，人一生的成就 20% 决定于智力，80% ，决定于人际关系。爱因斯坦也说过：“智力上的成绩，依赖于性格上的伟大，这一点常常超出人们的认识。”作为一个学生。如果你与同伴合作良好，获得大家的支持，那么你就会心情舒畅、学习成绩上升；相反，如果你不与同学交往，受到大家的排挤，你就会缺乏安全感，产生严重的焦虑，自卑等不良心理，学习成绩无法提高，甚至不能进行正常的生活和学习。所以，不论现在和将来，我们都要努力使自己成为一个受欢迎的人。这一堂课，我们就来认识一下受欢迎的人具有什么样的品质，并且选出我们班中最受欢迎的人。

二、情境剧场

1、小品表演。

（1）幻灯出示：纸工课下课了，地上有许多纸片，值日班长叫卫生组长打扫一下，卫生组长说自己很忙，作业还没做好呢，等放学了一起扫吧。值日班长说了几次也不见效。

(2) 学生分小组根据这一开端，展开想象，续编小品，并进行表演。

(3) 学生评一评小品中的值日组长，准备对他说些什么。

(4) 师生共同小结

2、角色表演

(1) 指导学生通过表演向大家显示自己在各种场合的角色，可以从这几个方面设计情境。

A、在家做个孝敬父母的乖孩子；

B、在校做个爱护环境的好公民；

C、在校外做个爱护环境遵守规章制度的好公民；

D、在与同学相处时做个胸怀开阔的好朋友。

教师：在不同场合，不同时间里，我们每个人会有不同的角色，应不断使自己胜任这些角色，这样才能受人欢迎。

三、讨论

归纳受欢迎的人和不受欢迎的人的特征。结合学生讨论交流，板书如下：受欢迎的人：待人真诚、爱集体、有荣誉感、有责任心、有上进心、有礼貌。不受欢迎的人：冷漠、虚伪、自私、嫉妒、没有责任心、甘愿落后。

4、 当我独自一个人

教学目标：

- 1.通过此次教学活动让学生明白一个人在家可能出现的危险；
- 2.知道一个人在家的时候要如何保护自己；
- 3.能够做到一个人在家的时候保护自己。

教学重点：在家里可能遇到的危险

教学难点：如何保护自己

教学过程：

一、故事导入

- 1.老师小时候亲身经历的故事
- 2.小华的故事

二、教学实施

（一）怎样消除一个人在家的恐惧心理

- 1.你听了老师小时候的故事有什么感受？
- 2.一个人在家很孤单，很害怕，那老师应该怎么做才会让自己勇敢起来呢？
- 3.看来，同学们比当年的老师聪明多了，勇敢多了。如果今天你的爸爸妈妈有事不在家，留下你一个人，你会害怕吗？你会怎么做？
- 4.同学们分小组讨论。
- 5.各组派 1 名代表上台向大家介绍自己小组的有效方法。
- 6.老师总结归纳。并要求同学们运用到自己今后的生活当中，做一个勇敢，独立的好孩子。

（二）面对突发事件，你该怎么办？

- 1.插入图片（110，119,120）说说图片中的事情是在什么时候会发生的。
- 2.我们什么需要拨打 110 报警电话，119 火警电话，或 120 急救电话？

3.设想情景，小组讨论。

4.小组表演。看哪个组的同学应对措施最棒！

三、总结

同学们，你们学会了一个人在家的时候如何保护自己的吗？我们还可以回家和自己的爸爸妈妈演一演，并且可以让他们告诉你更多保护自己的方法。

5、受了委屈怎么办？

活动目标

- 1、学生能正确认识生活中受到的委屈。
- 2、学生能正确认识因委屈而产生的负面情绪的危害，学会排解负面情绪。 活动准备

- 1、师：漂流瓶、彩色小纸片、（圆形）卡纸、漂流瓶图、记号笔
- 2、生：镜子、小气球

前置作业

- 1、分组：五人一组，选定组长，定组名，选心理健康课代表。
- 2、学生简单写出自己最为难忘的委屈和当时心里的想法，放在漂流瓶中。 活动环节

开场音乐：《如果感到快乐你就拍拍手》

【设计意图：开课前，让学生在轻松的音乐声中步入课堂，使他们的听觉、视觉、思维都进入愉悦的状态。】

课前热身游戏：一只青蛙跳下水

【设计意图：趣味十足的游戏，在活跃课堂气氛的同时，更迅速拉近老师与学生的距离，为接下来的交流、互动打下坚实的基础。】

活动一：游戏开课(对错游戏)

师：这个动作代表的是“√”，这个动作代表的是“X”，如果你赞同老师所说的

话，请你做“√”，如果你反对老师所说的话，请你做“X”，做这个游戏最重要的规则是---诚实。可以开始了吗？

我们是 x 年级 x 班的学生。

我们的班主任是 XXXX 的 X 老师。

我是宽容的孩子，从不喜欢斤斤计较。

我是乐观的孩子，遇到麻烦，总是往好的地方想。

我是自信的孩子，喜欢在课堂上积极思考、踊跃发言。

每天、每时、每刻，我都很快乐。

【设计意图：以学生喜欢的游戏形式对学生的心理现状作大致的了解，活跃课堂气氛的同时为引入课题做了铺垫。】

活动二：委屈面面观（幻灯片：委屈面面观）

教师引导：看来，很多同学都有不快乐的时候，因为什么，你感到不快乐呢？学生交流：我的不快乐。

教师随机引导：是啊，人生中有快乐，也有悲伤，更免不了受点儿-----委屈。（板书：委屈）

当我们打开电脑，点击 QQ，有时能捞起一个装满委屈的漂流瓶（幻灯片：漂流瓶我来捞）；当我们漫步海边，海风拂面，也许还会捡到一个装满伤痛的漂流瓶（师手指板书）；昨天，同学们都写下了自己最难忘的委屈，放进了老师的漂流瓶里，我们来捞一捞我们的委屈吧！

学生活动：随机请几名同学从漂流瓶中捞出纸条。

教师引导：现在，让我们一起做一名忠实的听众，静静地听一听我们的委屈。学生活动：学生读纸条上写的委屈。（幻灯片：委屈面面观）

教师小结：从刚才大家的交流中我们看到，在生活中受点委屈总是难免的，有的委屈很小，我们可以一笑而过，有的委屈很大，会让我们感到难过、伤心、郁闷??像这样的情绪，我们称之为负面情绪。（幻灯片：负面情绪）

【设计意图：以“不快乐”为主题的随意交谈，不仅一下子便触碰到学生最为脆弱的神经，拉近了老师与学生的距离，更自然地引入课题----委屈；捞漂流瓶中的“委屈”时，学生会极力关注自己的“委屈”是否会被捞到，巧妙地集中学生注意力；随后的“委屈聆听”环节,更是成功引起情感的共鸣。】

活动三：走进心理实验室

教师引导：如果有过多的负面情绪积压在心里会怎么样呢？让我们一起走进心理实验室，去寻找答案吧！（幻灯片：走进心理实验室）

学生活动：每人一只气球，在老师的导语下吹气球。

教师导语：同学们，实验结束了，从这个实验中，你体会到了什么？ 学生活动：学生交流自己的体会。 教师小结引导：是啊，气球承受压力的能力是有限的，人和气球一样，承受负面情绪的能力也是有限的。如果因为受了委屈而积聚过多的负面情绪，不仅会影响我们的学习和生活，严重的还会危害我们的身心健康。(课件展示)

【设计意图：从教学需要出发，我创设了与教学内容相适应的气球实验环节，以引起学生的情感体验，帮助学生迅速而正确地理解教学内容，在实验中，过多的空气使气球逐渐变大，直至爆炸，形象地表现出过多的负面情绪积压在内心所造成的危害，真正地让学生在活动中体验，在体验中领悟，在领悟中感受到心灵的震撼。】

活动四：让委屈走开

（一）学方法

教师过渡：那我们受了委屈，有了负面情绪，该怎么办呢？（板书） 学生活动：谈看法。

教师引导：（拿着气球对大家说）对，当气球里的空气过多，我们只有把气放掉才能保护气球免受伤害。同样，当我们受了委屈，有了负面情绪，也要把它放出来，排解出来（板书：排解），才能让委屈走开（幻灯片：让委屈走开）！怎么排解呢？我们来交流交流。 教师引导：在生活中，你是用什么办法排解负面情绪的呢？小组交流，把你们组认为最好的一个办法写下来。

学生活动：小组交流排解委屈的好方法。

【设计意图：通过前面的环节，学生已经对生活中出现的委屈有了正确的认识，更深刻感受到负面情绪过多所造成的危害，此时，揭示课题-----受了委屈怎么办，可谓环环相扣、水到渠成。怎么解决这个问题呢？鼓励学生发挥集体的智慧，联系生活、积极思考，充分调动学生的参与积极性、发挥学生的主观能动性，在这个环节，老师只充当活动的组织者。】

教师引导：好，时间到，现在让我们一起来分享赶走委屈的方法吧。

学生活动：汇报交流（每小组派一名同学汇报，其他组员进行补充，说到哪种方法，教师就相机进行引导、体验活动，并粘贴板书。学生没有说到的方法，如沟通、转移注意力、表情调节、借物宣泄、呼吸调节、音乐、自我暗示、求助法等，教师则相机进行讲解、体验。预设学生可能会说到运动、睡觉、大吃一顿、玩游戏??对于课堂生成，教师相机引导、评价）。

【设计意图：在热烈的小组讨论后，组长进行汇报，这是学生在展示已有的排解委屈的智慧，教师所要做的则是给予学生充分的表达机会、展示机会，静静聆听，相机给予适当的评价、正确的引导和必要的延伸、体验。】

教师引导：让委屈走开的方法很多，只要是适合自己的，又不会造成伤害的方法，就是好方法。现在让我们用这些方法，来赶走我们的委屈吧。

【设计意图：摒弃填鸭式、教条式的教学方法，转而努力挖掘课堂资源，或是激发学生热烈的讨论，或是组织学生现场体验，在轻松、热烈的课堂氛围中，在有趣的活动、体验中，学生获得了愉悦的情绪体验，学到了排解委屈的方法，可谓是在快乐中学习，在学习中得到快乐。】

（二）用方法

教师引导：这是从漂流瓶中捞出的我们的委屈（师展示开课初捞出的“委屈”），我们可以用什么方法来赶走这个委屈呢？

学生活动：学生运用学过的方法排解纸条上的“委屈”。

【设计意图：从漂流瓶中捞出的“委屈”，于学生来说，是学生真实存在的心理困惑，从课堂来讲，是课堂上出现的问题，基于以上两点认识，从漂流瓶中捞出的“委屈”有必要予以排解。在排解的过程中，这三个“委屈”更是成为了教学生运用所学方法解决问题的鲜活案例。】

教师引导：想想你心中那个最大的委屈，你打算用什么方法去排解它呢？和你的组员们说一说，也可以演一演。

学生活动：小组交流自己排解委屈的方法，并可以进行演示。教师随机引导，对恰当的方法予以肯定，对不恰当的方法给予指导。

【设计意图：“学”的目的在于“用”，通过前面的环节，学生已经掌握了众多排解委屈的方法，并试着运用这些方法帮助他人排解了委屈，而本环节则是指导学生运用学到的方法解决自己的问题。】

活动五：快乐结课（捞漂流瓶游戏）

师结语：这节课，同学们表现真棒，学会（板书：学会）了那么多排解委屈的方法，老师相信，在未来的生活中，你们一定能正确处理遇到的各种委屈，做生活的主人，做快乐的自己，请同学们把最热烈的掌声送给自己！谢谢孩子们，再见！

【设计意图：将排解委屈的方法创编成朗朗上口、旋律轻快的儿童歌曲，既在快乐的歌声中回顾了本节课的重点，又在欢快的旋律中结束教学，寓教于无痕，寓教于快乐。在生活中、网络里，漂流瓶已成为人们寄托情绪的新兴事物，本堂课，以漂流瓶为主线，以漂流瓶始，以漂流瓶终，不仅令整堂课结构清晰、层次分明，更让课堂与生活紧密联系，真正让课堂走进生活。】

6、上课听讲有诀窍要专心

教育目标：

使用权学生装明确集中注意力、上课专心听讲，是获得良好的学习效果的必要条件。

学生：自己找到适宜的方法，积极主动地修正自己上课听讲时的不良行为。

一、 导入

教师：同学们，今天老师给你们介绍一位同学，他的名字叫小林。小林和咱班的一些同学挺想像的，像在什么地方呢？听老师给你们讲讲小林在课上的表现，大家就知道了。

二、讲授新课

教师讲述“小林的故事”，分析不专心听讲对学的不良影响-----不可能有良好的学习效果，而做事专心致志则会让你干什么都会有很大收获。

教师：小林找到了自己的总是出在没有养成良好的学习习惯上，就想了一些办法帮助自己改掉坏毛病，还请爸爸、妈妈、老师监督自己。小林变得上课能专心总后讲了，学习成绩也提高了，其实，咱们班有一些同学在这方面一直都做得特别好。

三、课堂活动

1、 调查和访问 教师：现在，请同学们先写下咱们班上课最专心的同学的名字，写几名都可以。有的同学需要别人商量，可以讲座完再写。

你选出来的榜样一定都有让自己专心吸讲的秘诀，把他们的秘诀记下来。

7、学会尊重

一、谈话导入

同学们，你们有朋友吗？有几个好朋友啊？你是怎么交到这么多好朋友的？老师有个能交到很多好朋友的秘诀，你们想知道吗？

好，这节课我们就来学习心理健康教育第五课《学会尊重》（板书），请同学们齐读课题。

二、活动一：体验回声 1、同学们，你们听过山里的回声吗？谁来说说，回事是怎么回事呢？回事是在一个比较大的空间，四周有障碍。比如在大的山谷，你大叫一声，声音以声波的形式向外传播，遇到对边的山壁，又反射回来，进入你的耳朵，你就再一次听到你的声音，这就是回声。

有一个孩子第一次听到山里的回声 你们想知道发生了怎样的故事吗？请看大屏幕。

出示课件。

2、同学们，奶奶会说什么呢？接下来会发生什么事情呢？现在请同学们发挥丰富的想象力，把故事编完整，再表演出来吧。

3、请同学到台前表演。

4、你们想看看故事的结尾和你们想的是否一样吗？接着看屏幕。

5、看完了这个小故事，你有什么感受呢？

活动二、寻找榜样

1、尊重如回声，尊重像镜子。尊重是相互的。那么，你知道如何去尊重别人吗？生答。

2、老师也认识几个懂得尊重他人的好孩子，你们想知道他们是谁吗？出示书中图片 1、2、3.生说图意。

3、尊重无时不在，尊重随处可见。今天有老师来听我们的课，我们怎样做才能体现对听课老师的尊重呢？

4、你们真是懂得尊重他人的好孩子，那么，在你的心目中，你们班的谁是尊重他人的小明星呢？为什么？你与他交往时感受如何呢？

生说。师：（1）真是我们学习的好榜样。奖励被评为小明星的孩子一枚小笑脸。评为小明星的同学说尊重他人的感受。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/056210051140010140>