

# 生命安全与心理健康班会教案七篇

## 生命安全与心理健康班会教案（精选篇1）

### 活动分析：

二年级的小学生，正处于自我意识发展的一个上升时期。经过了一年的学习生活，学生体验到成长和荣誉，也会经历一些挫折和失败，因此，很多学生容易产生自我认识不全面，自我评价偏颇的现象，这对于儿童来说，是很不利的。本次辅导活动，针对学生的这一现象，首先让学生看到 我不行 和 我能行 两个具体形象的对比，并引发讨论；然后通过各种方式让学生找到自己的长处和优点，赞扬自己，让学生体会到自己是能干的，能做好很多事情，从而培养自己的自信心。

### 活动目标：

- 1、了解学生自我认识的程度，引导学生学会积极评价自我的方法。
- 2、帮助学生了解自己的长处和优势，并学会正确看待自己的优点和缺点。
- 3、通过活动引导学生树立自信心。

### 活动重点：

帮助学生肯定自己积极的方面，引导学生充分发挥自身的长处。

### 活动难点：

提高自我理解，自我评价的水平，增强学生前进的信心。

### 活动准备：

- 1、了解学生自信的程度及学生的长处。

2、了解学生与学生之间的相处情况及看待同学优缺点的态度。适合年级：

二年级

活动过程：

一、课件导入：

1、课前互动：瞧，大家的桌面整洁，书本摆放整齐，坐姿端正，精神抖擞。  
(教师伸出大拇指)小朋友们，你真棒!

看看同桌，他坐得怎么样你要怎样夸夸他(向同学伸出大拇指)某某，你真棒!

听到表扬，心里高兴吗无论我们做什么，得到别人的表扬，我们心里肯定很高兴。但也有很多时候，我们也会做得不好，会失败，当你失败的时候，你心里又会怎么想呢

2、教师过渡语：有两位小朋友，一个叫 我能行 ，还有一个叫 我不行 ，我们一起来看看，他们是怎么样面对自己的成功与失败的。

3、角色扮演：《我能行和我不行》

我能行：小朋友们，你们好，我的名字叫 我能行 。

我不行：小朋友们，你们好，我的名字叫 我不行 。

我能行：我是一个能干的小朋友，我朗读课文可棒了，经常得到同学的称赞；我会帮爸爸妈妈做家务，我会照顾邻居家的小弟弟；我还是一个很喜欢旅游的人，爬山，游泳，样样都难不倒我。

我不行：可我什么都干不好，做事总不成功。写作业时，总是会有错误；帮妈妈洗碗不小心打破了一只碗，被妈妈批评了一顿，真不高兴；本来唱歌是最拿手的，可一到台上，心里就紧张，连歌词都忘了，唉，我这人，做什么都不行!

我能行：其实我也有遇到困难的时候，但我总是想，我肯定行，我准能做好这件事！有时候，虽然事情并没有做得很成功，但我想，我已经认真去做了，已经是尽了自己最大的努力，所以我仍旧很高兴。（蹦蹦跳跳地下场）

我不行：有时候，我也会得到大家的赞扬，但那又有什么呢，比我做得好的人多的是呢（垂头丧气地下场）

4、小组讨论交流：这两个小朋友的情况，你遇到过吗你觉得自己有些像谁呢

## 二、找一找，说一说

1、教师过渡语：其实，我们每个人都能做很多事情，只是有时候，可能你认为有些事情太小，不值一提。请认真想想你会做的事情，你会发现，其实你是一个很能干的人呢！

### 2、和同桌说说你会做这些事吗

(1) 我会洗红领巾，也会洗手帕，袜子。

(2) 我会补书，也会包书皮。

(3) 我会弹琴，画画，打电脑等等。

(4) 我会整理房间。

(5) 我会自己叠被子。

3、教师引导：你还有哪些能干的本领，和大家说说，或者表演一下，好吗

4、请学生现场表演自己的特长。

## 三、小品：小明真的是 我不行 吗

1、教师过渡语：在生活中，有些人像 我能行 一样能看到自己的优点，有些人就像 我不行 ，他看不到自己的优点，认为自己一无是处，请看小品《小明真的是 我不行 吗》

2、小品表演。

小明真的是 我不行 吗

小明长得很高大。劳动课，重活，脏活都他干。可是上课时，小明总是爱搞小动作，看窗外的风景。每次作业，他总做错，考试成绩也不理想。你认为小明真的没用吗

3、讨论：

(1) 小明真没用吗

(2) 那小明做什么事情最棒

(3) 给小明提提意见：他哪些地方需要改正

4、教师引导：在我们班中，有些人大胆地夸了自己，真棒！可有些同学像小明一样，看不到自己的优点，请同学们帮他们来找一找优点好吗

5、请这部分同学再来夸夸自己，同学之间相互夸一夸。

四、活动：自信奖状

1、在我们的生活，学习中，有很多同学会遇到许多不尽人意的事情。因此，我们不开心，心情沉重。那么，我们该怎么样帮自己呢

2、讨论：遇到下面这些情况，你会怎么做

(1) 下雨了，路很滑，你摔了一跤。手摔破了，衣服也脏了，你会试着去

(2) 上课了，你打瞌睡了，没把老师的话记住，下课了，你会试着去

(3) 你写的字总得不到老师的小红花，你该

3、交流：你认为在日常的学习生活中，自己哪件事能做得最好，给自己发一张奖状。

4、小组里分享各自的自信奖状带来的快乐。

## 五、小结

生活中的每一个人，不可能只有优点，没有缺点，也不可能只有缺点没有优点。重要的是有了缺点要正确对待，要让自己有一份好心情；当然，有了优点也不要骄傲，要化作前进的动力。希望我们都能像 我能行 一样，做事有信心，经常对自己说一句： 我能行，我真棒！

来，大声对自己说（对自己伸出大拇指）：某某，你最棒！

## 生命安全与心理健康班会教案（精选篇2）

主题：学会调节情绪的方法，做情绪的主人

活动目的：

1. 认识到积极情绪有益身心健康，能够提高学习效率，可以改善人际关系，而消极情绪对身心健康有害，导致学习效率下降，造成人际关系紧张。

2. 懂得消极情绪可以通过调节转化为积极情绪，激发主动调节情绪的动机，尝试找到适合自己的化解消极情绪的几种方法。

活动形式：讨论交流、小品表演等

重点：掌握调节情绪的方法，在生活中及时转化消极情绪。

难点：用理性认知取代不合理认知，在实际生活中及时化解自己的消极情绪。

活动准备：

1. 指导学生排练小品《她陷入情绪的怪圈》

2. 准备歌曲《喜洋洋》、《幸福拍手歌》。

活动过程：

### 一、引入课题

同学们，你知道“笑一笑，十年少”是什么道理吗？心情好的时候与心情糟糕的时候你的感觉有什么不同？谁来与大家分享一下？

（学生分享自己的体会）

是啊，心情好的时候，我们的脚步更轻快，在我们眼里，天更蓝，草更绿，花更美。心情不好的时候呢？见什么烦什么，“一边去，烦着呢！”

如果我们经常陷入消极情绪里，会怎样呢？下面请大家欣赏小，边看边思考两个问题：

1. 小品中的人物是什么情绪状态？

2. 这种情绪状态对她的学习、生活带来什么影响？

### 二、认识消极情绪的危害

1. 小品表演《她陷入情绪的怪圈》。

内容：兰兰拿着刚下发的数学试卷，她得了 87 分，有一道选择题她答对了，老师却给她漏掉了 3 分，兰兰很生气，她觉得数学老师是故意的，就是不让达到 90 分。看到同桌的考试高兴的神情，兰兰更生气了，有什么了不起，不就是考了 65 分吗？不是我平时帮助你，你能及格吗？放学了，丽丽邀兰兰一同回家，丽丽安慰兰兰说，没关系，下次肯定能考九十分以上。兰兰冷冷地说，你聪明，每次都考九十多分，我笨，好不容易能上九十，那个变态的老师硬是给我扣下来，

让我永世不得翻身了。丽丽还想再劝说，兰兰不耐烦了，吼道：“你给我走开，少在这里猫哭耗子假慈悲！”……第二天，兰兰的考卷没让家长签名，她见数学老师避开走，上数学课时兰兰故意看小说，作业也随便应付，她觉得周围的人都跟她过不去。

## 2. 学生讨论，教师启发并板书要点

学生积极讨论以上两个问题，兰兰陷入了消极情绪的怪圈。消极情绪导致不良行为，不良行为引起不良后果。这个小品告诉我们什么道理呢？

## 3. 归纳：

消极情绪往往使我们的行为发生种种偏差，造成不良后果，不利于学习潜力的发挥，导致学习效率下降，也不利于同学之间的团结互助，与师长对立的消极态度，造成人际关系紧张，严重时还会扭曲性格，甚至影响身体健康。

## 4. 启发思考

同学们对兰兰有什么好的建议吗？能否帮助她摆脱这个消极情绪怪圈？我们都不愿意做情绪的奴隶，我们要做自己情绪的主人。请大家思考，你知道哪些方法可以化解消极情绪？你平时曾经有意识地调节过自己的消极情绪吗？你是怎么做的？

（学生分享自己的想法与做法）

## 三、摆脱怪圈，做自己情绪主人活动体验

### 1. 说明活动方法

回忆——小组讨论——全班交流——归纳方法——联系实际。

播放音乐《喜洋洋》，学生回忆曾经引起消极情绪的事情，当时情绪表现怎样？当时自己是怎么想的？现在怎样看待当时的事情？还有哪些可能？有哪些办法可以走出当时的消极情绪？

小组讨论：当你陷入情绪怪圈时，你用哪些方法走了出来？对于调节情绪，你还知道哪些方法？你现在还有哪些情绪困扰，请小组同学帮你支招。

教师活动：巡视，了解小组活动进展，适当参与小组交流。

全班讨论：教师引导学生班内交流并归纳板书结论。

调节情绪常用的方法：

1. 转移注意力：听音乐；《步步高》、《喜相逢》、《彩云追月》、《金蛇狂舞》、《喜洋洋》、《夜深沉》、《旱天雷》、《边塞舞曲》、《春节序曲》、《花伞舞曲》、《采花灯》、《苗岭欢歌》、《春天来了》……

2. 合理宣泄：体育锻炼，与朋友一起打球，写日记，与好友聊天……

3. 幽默法：自我解嘲。

4. 自我安慰：就当是花钱买经验，吃一堑长一智，退后是为了向前……

5. 理解宽容：他们也是为了我好，他（她）也是没有别的办法。

6. 调整目标：可能我太过于心急了，什么事情都得有个过程，得慢慢来。

7. 改变认知：事情也许并不这么简单，也许还有其他可能，解决这个问题还有其他途径，办法总比困难多。

8. 理性升华：用远大目标激励自己，为理想拼搏，不必在于那些小事情，不跟某人一般见识。

四、实践环节——用改变认知的方法来化解消极情绪

回顾小品中的兰兰的想法，我们尝试通过改变其中的不合理认知来化解消极情绪。



板书：结合学生提出的情绪困扰引导学生运用改变认识的方法来调节情绪。

归纳学生发言中的不合理想法，找出相应的合理的想法，并板书。

1、不合理：寝室长被免职，太丢面子了。

合理：不当寝室长照样可以严格要求自己，照样可以为同学服务。

2、不合理：学习成绩落后，会被别人看不起。

合理：学习成绩落后是暂时的，别人未必看不起，何况我有许多其他长处。

3、不合理：我必须在各科成绩都优秀。

合理：世界上没有十全十美的人，我可以通过努力提高薄弱科目的成绩。

4、不合理：我长得太胖，同学们都不会喜欢我。

合理：我可以加强锻炼让身体健康，健康就是美。我有许多优点，只要我友善待人，大家就会喜欢我。

5、不合理：承认错误是一件痛苦的、不光彩的事。

合理：人无完人，每个人都会犯错误。勇敢地承认错误、改正错误是好事，这是一种好品质。

五、归纳小结：

从以上讨论分析可以知道，当我们生活中因为一些事引起消极情绪时，如果我们能理智地用合理的想法来代替不合理的想法，那么消极情绪就会转变为积极情绪，不良行为也会转变为积极行为。因此，我们要走出情绪怪圈，关键在于改变一下自己不合理的、错误的想法。决定情绪并不是事情，而我们看待事情的态度。

通过这堂课的学习，同学们了解了许多调节情绪的方法，尤其是找到了适合自己的调节情绪的方法。真正做到我的情绪我作主。

## 六、实践（课外作业）

根据自己的情绪特点，找到适合自己的调节情绪的方法。当自己有了消极情绪时通过自我调节，以积极情绪战胜消极情绪，做自己情绪的主人。

## 七、尾声

播放歌曲《幸福拍手歌》，在师生的合唱中结束本节班会。

3)

### 教学目的：

帮助学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

### 教学重点：

使学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

### 教学过程：

#### 一、交待任务

我们每个人都有一些自己的生活习惯，有的是好习惯，有的是坏习惯。好的习惯应发扬，坏习惯就要改正。如果你有某些坏习惯，这节课我们就要帮助你改改你的坏习惯。

板书：改改你的坏习惯

#### 二、新授部分

1. 看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一直吃到不能再吃为止，下午上学的路上开始胃疼，晚上回家发现只有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：课堂剧中小红有哪些坏习惯生答：板书：不吃早饭，暴饮暴食，挑食  
师问：这都是哪方面的坏习惯生答：师板书：不卫生

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：（略）

2. 观看课堂剧《小明的 100 分》。

（大意：）老师说今天的数学卷子，我已初步看了一遍，现在发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上 100 分。这节课结束时老师说：“同学们，老师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。”

看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

(1) 小明这是一种什么坏习惯

(2) 不诚实、欺骗老师这属于哪种坏习惯

(3) 还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯

(4) 如果你有这其中的坏习惯，你打算怎么办

3. 观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

(1) 故事中小立有哪些坏习惯

(2) 这是哪方面的坏习惯

(3) 还有哪些是家庭生活中的坏习惯

(4) 如果你有打算怎么办

用刚才学习前两个内容的方法自学，小组讨论，派一人回答

4. 说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1. 问：通过这节的学习，你懂得了什么

2. 师总结：

每个人都会不同程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自己的不良习惯，并下决心纠正，就能不断进步，健康成长。

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

师讲解，大家齐读。

四、总结

同学们，通过今天的学习，认识到拖拉作风的危害，养成良好的学习习惯，不要明日复明日。

板书设计：不要明日复明日

明日复明日，明日何其多。

我生待明日，万事成蹉跎。

4)

### 一、介绍

在此处向学生们简要介绍这个 WebQuest 的有关情况。如果在此 WebQuest 中包括角色扮演或闯关游戏（如“你现在是一个鉴别神秘诗人的间谍”），则应在此处设置情境。也可以使用这部分做先期的组织或概述工作。

### 二、任务

清晰明了地描述学习者行为的最终结果将是什么。任务可以是：

- 一系列必须解答的问题；
- 对所创建事物进行总结；
- 一系列需要解决的问题；
- 阐明自己的立场并对此进行说明；
- 一项具有创意的工作；
- 任何需要学习者对自己所收集的信息进行加工和转化的事情。

### 三、资源

利用这一部分指明学习者可以用于完成任务的网址。在每一个链接中嵌入对此资源的描述，以便学习者可能在点击前知道自己将通过访问该网址获得什么。

#### 四、过程描述

介绍学习者完成任务应遵循的步骤。这一部分是探究学习的关键所在。一定要使这些步骤简明清晰。

(1) 第一步

(2) 第二步

(3) 第三步

#### 五、学习建议

在此处，你要为学生提供一些建议，以帮助他们组织所收集的信息。“建议”可以包括使用的流程图、总结表、概念地图或其他组织结构，“建议”也可以采用由复选框组成的问卷形式，问题旨在分析信息或提请对要考虑的事物的注意。

如果将“学习建议”部分嵌入到“过程描述”中，可能效果会更好。不过如果你提供了大量的建议，或者数据的收集和分析过程不是几步就可以完成的事情，那么还是将这两个部分分开的好。

#### 六、评价

创建量规，向学生展示他们将如何被评价。另外，你可以创建一个自我评价表，这样学生可以用它对自己的学习进行评价。

#### 七、总结

用一两句话概述学生通过完成此 WebQuest 将会获得或学到什么。

教学目的：

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/555031034044011110>