

2024-2025 学年小学心理健康五年级京教版 (心理健康教育) 教学设计合集

目录

一、第二课 前进，再前进

1.1 第一节 我不敢发言

1.2 第二节 演讲台上的风采

二、第三课 为学习加油

2.1 第一节 让目标引航

2.2 第二节 开启前进的“发动机”

三、第四课 生命的奥秘

3.1 第一节 生命的绽放

3.2 第二节 生命之树

四、第五课 寻找真善美

4.1 第一节 不做花孔雀

4.2 第二节 酸酸的嫉妒

五、第六课 隐形的翅膀

5.1 第一节 暗示的力量

5.2 第二节 告诉自己“我能行”

六、第七课 我该怎么办

6.1 第一节 老师,您不公平

6.2 第二节 善意的谎言

七、第八课 我是家中小主人

7.1 第一节 今天我待客

7.2 第二节 谁给我做饭

八、第九课 健康的我

8.1 第一节 认识我们的身体

8.2 第二节 弱不禁风的“林妹妹”

第二课 前进，再前进第一节 我不敢发言

科目		授课时间节次	一年一月一日（星期一）第一节
指导教师		授课班级、授课课时	
授课题目 (包括教材及章节名称)	第二课 前进，再前进第一节 我不敢发言		
教学内容	小学心理健康五年级京教版（心理健康教育）第二课 前进，再前进第一节 我不敢发言 本节课主要围绕学生不敢发言的心理问题展开，旨在帮助学生了解不敢发言的原因，学会克服心理障碍，勇敢表达自己。具体内容包括：1. 分析不敢发言的原因；2. 学习克服心理障碍的方法；3. 实践勇敢发言的技巧；4. 培养学生的自信心。通过这节课的学习，学生能够认识到敢于发言的重要性，逐步克服心理障碍，提高心理素质。		
核 心 素 养 目 标 分 析	本节课的核心素养目标主要包括以下三个方面： 1. **自我认知与自我调控**：学生能够识别自己在发言时的恐惧和焦虑情绪，学会运用心理调适技巧，如深呼吸、正面思考等，来管理自己的情绪，提高自我调控能力。 2. **人际交往与沟通能力**：通过课堂互动和小组讨论，学生能够学会倾听他人意见，尊重不同观点，并在适当的时候表达自己的看法，从而提升人际交往和沟通技巧。 3. **社会适应与责任担当**：学生认识到在集体中勇敢发言的重要性，能够在集体活动中承担责任，为集体贡献力量，增强社会适应能力。		

学习者分析	1. 学生已经掌握了哪些相关知识： 学生在五年级之前已经学习了基本的沟通技巧和社交规则，对表达自己的观点有一定的认识，但可能还未深入理解在公共场合发言的心理障碍。 2. 学生的学习兴趣、能力和学习风格： 五年级学生的好奇心强，对心理健康话题有较高的兴趣。他们的认知能力逐渐成熟，能够理解抽象的心理概念。学习风格上，既有喜欢独立思考的学生，也有偏好小组合作的学生。 3. 学生可能遇到的困难和挑战： 学生在发言时可能面临恐惧和焦虑，担心自己的观点不被接受或害怕犯错。此外，由于缺乏经验，他们可能不知道如何有效地组织和表达自己的想法。这些心理障碍可能会影响他们的课堂参与度和自信心。
教学方法与手段	教学方法： 1. 讲授法：通过讲解不敢发言的原因和克服方法，帮助学生建立基本的理论认识。 2. 讨论法：组织小组讨论，让学生分享自己发言时的经验和感受，促进互相理解和启发。 3. 情景模拟法：设计课堂发言模拟情景，让学生在安全的环境中练习发言，增强实践能力。 教学手段： 1. 多媒体展示：利用 PPT 展示不敢发言的心理现象和克服方法，增强视觉冲击力。 2. 视频辅助：播放相关心理教育视频，通过案例学习，让学生直观感受不敢发言的问题。 3. 心理测试工具：运用心理测试软件，帮助学生自我评估发言时的心理状态，提供个性化指导。
教学过程设计	导入环节（5 分钟） 1. 创设情境：播放一段学生在课堂上不敢发言的小视频，引导学生思考为什么有的同学不敢发言。 2. 提出问题：引导学生讨论，如果你是视频中的学生，你会怎么做？你有没有类似的经历？ 3. 学生分享：邀请几名学生分享自己的发言经历，包括成功和失败的经验。 讲授新课（10 分钟） 1. 讲解不敢发言的原因：通过讲解心理学的相关知识，帮助学生理解不敢发言的心理机制。 2. 引导学生认识到，不敢发言往往源于对未知和错误的恐惧。 3. 介绍克服心理障碍的方法：如深呼吸、正面思考、逐步尝试等。 巩固练习（10 分钟） 1.

	小组讨论：分组讨论如何克服发言时的恐惧，每个小组提出至少一种方法。 2. 学生展示：每组选派代表向全班展示讨论结果，其他学生评价和补充。 课堂提问（5 分钟） 1. 提问：如何提高自己的自信心？ 2. 学生回答：分享自己的经验和方法。 情景模拟（10 分钟） 1. 设计情景：模拟课堂发言的场景，让学生分角色扮演。 2. 学生练习：学生在模拟场景中练习发言，其他学生观察并给出反馈。 1. 总结：回顾本节课的主要内容，强调勇敢发言的重要性。 2. 反思：引导学生思考如何在日常生活中应用所学知识，提高自己的表达能力。 师生互动环节（15 分钟） 1. 教师提问：鼓励学生主动提问，解答他们在学习过程中遇到的问题。 2. 学生提问：学生提出与课程相关的问题，教师或其他学生解答。 3. 小组合作：教师提出一个与课程相关的问题，让学生分组讨论，最后每组派代表分享讨论结果。 创新教学环节（5 分钟） 1. 心理游戏：设计一个心理游戏，让学生在游戏中体验发言的乐趣，增强自信心。 2. 角色扮演：让学生扮演不同角色，模拟真实场景中的发言，体验不同情境下的发言策略。 教学过程流程环节如下： 1. 导入环节：5 分钟 2. 讲授新课：10 分钟 3. 巩固练习：10 分钟 4. 课堂提问：5 分钟 5. 情景模拟：10 分钟 6. 总结与反思：5 分钟 7. 师生互动环节：15 分钟 8. 创新教学环节：5 分钟 总计用时：45 分钟
教学资源拓展	1. 拓展资源： － 心理健康书籍推荐：《儿童心理发展心理学》、《心理素质培养手册》等，这些书籍可以帮助学生和家长更好地理解孩子的心理发展，以及如何帮助孩子克服心理障碍。 － 心理健康讲座：组织或推荐相关的心理健康讲座，如“如何提高孩子的自信心”、“亲子沟通的艺术”等，通过专家的讲解，拓宽学生的心

	理健康知识面。 -
--	--------------

	心理测试工具：介绍一些心理测试工具，如自我效能感测试、社交焦虑量表等，帮助学生自我评估，了解自己的心理状态。 2. 拓展建议： - 家庭作业：布置关于“我敢发言”主题的家庭作业，要求学生写一篇关于自己如何克服发言恐惧的小文章，或者绘制一幅插画，表达自己的感受。 - 角色扮演游戏：建议家长和学生一起玩“角色扮演”游戏，模拟不同的社交场合，让孩子在游戏中学习如何自信地表达自己。 - 阅读材料：推荐阅读一些有关勇气和自信的故事书，如《小王子》、《小海豚》等，通过故事中的角色学习如何面对困难。 - 社交技能训练：鼓励学生在日常生活中练习社交技能，如参加学校的兴趣小组、社区活动等，通过实际交往提高自己的表达能力。 - 心理辅导资源：向学生和家长介绍学校或社区的心理辅导资源，如心理咨询室、心理热线等，为学生提供专业的心理支持。 - 家庭沟通：建议家长与孩子进行定期的家庭沟通，鼓励孩子表达自己的想法和感受，家长要给予积极的反馈和支持。 - 社会实践活动：组织学生参加社会实践活动，如参观博物馆、参加志愿者服务等，让学生在实践中学到知识和技能，同时提高自信心和表达能力。 - 心理健康课程：鼓励学校开设心理健康课程，让学生系统地学习心理健康知识，提高自我认知和情绪管理能力。
板书设计	① 教学内容概述 - 我不敢发言 - 原因分析 - 克服方法 - 实践技巧 ② 重点知识点 ① 不敢发言的心理原因 - 自我评价过低 - 担心被嘲笑或否定 - 焦虑和恐惧 ② 克服方法 - 正面思考 - 深呼吸 - 逐步尝试 - 寻求支持 ③ 实践技巧 - 小组讨论 - 角色扮演 - 自我激励 ③ 关键词句

	①
--	---

	“自信是成功的第一秘诀。” ② “每个人都有发言的权利，也有被倾听的期望。” ③ “勇敢地表达自己，才能更好地与他人沟通。” ④ “每一次发言都是一次成长的机会。”
教学评价与反馈	
	1. 课堂表现： - 观察学生在课堂上的参与度，记录是否积极举手发言，是否敢于在小组讨论中表达自己的观点。 - 关注学生的面部表情和肢体语言，评估其在课堂活动中的情绪状态和自信心水平。 2. 小组讨论成果展示： - 评估小组成员的互动和合作情况，记录小组讨论的积极性、创造性和解决问题的能力。 - 检查学生是否能够将所学知识应用于实际问题中，提出有建设性的意见和解决方案。 3. 随堂测试： - 通过简短的小测试，检验学生对不敢发言原因、克服方法和实践技巧的掌握程度。 - 测试内容应包括选择题、判断题和简答题，以全面评估学生的理解和应用能力。 4. 学生自评与互评： - 引导学生进行自我评价，反思自己在课堂上的发言情况，识别自己的进步和需要改进的地方。 - 鼓励学生之间进行互评，互相学习，共同进步，培养团队协作精神。 5. 教师评价与反馈： - 针对学生发言的勇气和自信，给予正面的鼓励和表扬，强化其积极的行为。 - 对于发言过程中出现的问题，如表达不清或情绪波动，给予具体而针对性的反馈，帮助学生分析原因，并提出改进建议。 - 对学生的努力和进步给予肯定，即使结果不理想，也要关注其努力的过程，鼓励学生持续努力。 - 通过个别辅导或课后交流，对有需要的学生提供额外的帮助，确保每个学生都能在课堂上得到关注和成长。
典型例题讲解	1. 例题： 小明在课堂上总是不敢发言，他担心自己的观点不被接受。他应该如何调整自己的心态？ 答案： 小明可以尝试以下方法调整心态： - 正面思考：每次发言前，提醒自己每个人都有自己独特的观点，值得被尊重。 - 深呼吸：在感到紧张时，深呼吸可以帮助放松身体，减轻焦虑。 - 逐步尝试：可以先从小组讨论开始，逐渐过渡到在全班面前发言。 2.

	例题： 小红在班级演讲比赛中感到非常紧张，她害怕自己会忘词或说错。她可以采取哪些措施来克服紧张？ 答案： 小红可以采取以下措施克服紧张： - 提前准备：充分准备演讲内容，熟悉每一个环节，减少忘词的可能性。 - 模拟练习：在镜子前或对着朋友练习演讲，提高自信心。 - 正面心态：告诉自己紧张是正常的，每个人都会有紧张的时候。 3. 例题： 小刚在课堂上被老师提问，但他不确定答案。他应该如何应对这种情况？ 答案： 小刚可以尝试以下方法应对： - 实诚回答：如果不知道答案，诚实地告诉老师自己不确定，并表示愿意课后查找资料。 - 请求帮助：如果时间允许，可以请求老师或同学帮助，共同找到答案。 - 积极学习：课后认真复习，提高自己的知识储备，减少类似情况的发生。 4. 例题： 小李在小组讨论中总是不敢发表自己的意见，他担心自己的观点不被接受。他可以如何改变这种状况？ 答案： 小李可以尝试以下方法改变状况： - 积极参与：在讨论中积极倾听他人意见，同时勇于表达自己的观点。 - 倾听他人：尊重他人的意见，从他人的观点中学习，提高自己的思考能力。 - 逐步尝试：可以先在小组内小声表达，逐渐过渡到大声发言。 5. 例题： 小王在班级活动中被选为发言代表，但他非常紧张，不知道如何开始。他可以如何准备自己的发言？ 答案： 小王可以采取以下方法准备发言： - 提前准备：提前了解活动主题，准备好自己的发言大纲和要点。 - 练习发言：在家或朋友面前练习发言，提高自己的表达能力和自信心。 - 正面心态：告诉自己发言是展示自己的机会，要积极面对。
反思改进措施	反思改进措施（一）教学特色创新 1. 创设真实情境：在教学中，我尝试通过模拟真实课堂场景，让学生在近似真实的情境中体验发言，这样能够更有效地激发他们的参与感和代入感。 2. 引入角色扮演：通过角色扮演，让学生扮演不同角色，体验不同心理状态下的发言，这种方法能够帮助学生更深入地理解不敢发言的心理原因。 反思改进措施（二）存在主要问题 1. 学生个体差异关注不足：在教学过程中，我注意到一些学生可能因为害羞、内向等原因，在课堂上的参与度不高。这表明我需要更细致地关注学生的个体差异，提供个性化的指导。

	2.
--	----

	教学方法单一：虽然讨论法和情景模拟法在课堂上取得了较好的效果，但我也意识到教学方法可能过于单一，需要探索更多元化的教学手段来满足不同学生的学习需求。 反思改进措施（三） 1. 加强个别辅导：针对害羞、内向的学生，我将安排课后辅导，通过一对一的交流，帮助他们克服心理障碍，提高发言的自信心。 2. 多元化教学方法：为了提高教学效果，我计划在课堂上引入更多互动环节，如小组竞赛、游戏等，以增加学生的参与度和兴趣。同时，我也会尝试使用多媒体教学，通过视频、动画等形式，使教学内容更加生动有趣。
--	---

第二课 前进，再前进第二节 演讲台上的风采

科目		授课时间节次	一年一月一日（星期一）第一节
指导教师		授课班级、授课课时	
授课题目 (包括教材及章节名称)	第二课 前进，再前进第二节 演讲台上的风采		
设计思路	本节课以“演讲台上的风采”为主题，旨在培养五年级学生自信、勇敢的演讲能力。课程内容紧密结合京教版心理健康教育教材，通过情景模拟、小组讨论、角色扮演等多种教学手段，引导学生体验演讲的乐趣，学会如何在演讲台上展现自己的风采。课程设计注重理论与实践相结合，提高学生的心理素质和表达能力，为今后的人际交往奠定基础。		
核 心 素 养 目 标	1. 情感态度价值观：培养学生对演讲活动的兴趣，增强自信心，树立积极的自我认知。 2. 自我管理：引导学生学会情绪调控，提升自我激励能力，面对挑战保持冷静。 3. 社会交往：锻炼学生的沟通表达能力，提高团队合作意识，学会倾听与尊重他人。 4. 创造实践：激发学生的创造潜能，培养创新思维，通过实践锻炼演讲技巧。 5. 学习品质：培养学生自主探究的学习习惯，增强自主学习能力，提高学习效率。		

标	
---	--

重点难点及 解决办法	重点：1. 演讲技巧的掌握；2. 学生自信心的培养。 难点：1. 学生克服紧张情绪；2. 演讲内容与个人兴趣结合。 解决办法： 1. 重点：通过示范演讲、技巧讲解和练习，帮助学生掌握基本演讲技巧。 2. 难点：采用逐步递进的教学法，从简短演讲开始，逐步增加难度，同时进行心理疏导，帮助学生克服紧张情绪。鼓励学生分享个人兴趣，引导其创作与兴趣相关的演讲内容。
教学方法与 策略	1. 采用讲授与互动相结合的方法，首先讲解演讲的基本技巧和注意事项，然后通过提问和讨论引导学生思考和参与。 2. 设计角色扮演活动，让学生分组进行模拟演讲，实践所学技巧，提高自信心。 3. 运用案例研究法，选取优秀的演讲案例进行分析，帮助学生理解演讲的艺术和效果。 4. 利用多媒体展示优秀演讲视频，激发学生学习兴趣，并通过游戏化教学，如“最佳演讲者”评选，增加课堂趣味性和参与度。
教学流程	用时：45 分钟 1. 导入新课 详细内容：教师通过播放一段激励人心的演讲视频，激发学生的兴趣和情感共鸣。随后，引导学生思考：“你们认为一个优秀的演讲者应该具备哪些素质？”以此引出本节课的主题“演讲台上的风采”。 2. 新课讲授 （1）讲授演讲技巧 详细内容：教师讲解演讲的基本技巧，包括开场白、主体内容、结尾以及肢体语言等，并结合实例进行分析，帮助学生理解并掌握。 （2）讲解自信心的培养 详细内容：教师介绍自信心的重要性，分析影响演讲者自信心的因素，如心理素质、演讲技巧、准备充分等，并提出相应的培养方法。 3. 实践活动 （1）角色扮演 详细内容：将学生分成小组，每组选出一个学生进行模拟演讲，其他同学作为听众。教师观察并指导，强调演讲技巧和自信心的重要性。 （2）演讲技巧练习 详细内容：教师挑选一些简单的话题，让学生进行即兴演讲练习，鼓励他们在实践中运用所学技巧。 （3）小组讨论 详细内容：教师提出以下问题，引导学生进行小组讨论： a. 你认为在演讲过程中，如何克服紧张情绪？ b. 如何将个人兴趣与演讲内容相结合？ c. 优秀的演讲者应具备哪些素质？ 4.

	学生小组讨论 3 方面内容举例回答： a. 克服紧张情绪：一位学生回答：“我觉得可以通过深呼吸、正面思考等方法来缓解紧张情绪。” b. 个人兴趣与演讲内容结合：另一位学生分享：“我可以在演讲中讲述自己的兴趣爱好，让听众产生共鸣。” c. 优秀演讲者素质：还有一位学生说：“我认为优秀的演讲者应该具备良好的表达能力、自信和激情。” 5. 总结回顾 详细内容：教师对本节课的学习内容进行总结，强调演讲技巧和自信心的重要性。随后，鼓励学生在日常生活中多加练习，不断提高自己的演讲能力。最后，布置课后作业：让学生回家后尝试进行一次家庭演讲，并邀请家人作为听众，以此巩固所学知识。 教学流程具体分析和举例： 1. 导入新课：通过视频导入，激发学生学习兴趣，引出主题。 2. 新课讲授：讲解演讲技巧和自信心培养，为实践活动奠定基础。 3. 实践活动：通过角色扮演、演讲技巧练习和小组讨论，让学生在实践中巩固所学知识，提高自信心。 4. 学生小组讨论：引导学生从不同角度思考问题，培养团队协作能力。 5. 总结回顾：教师总结本节课重点，布置课后作业，巩固所学知识。
教学资源拓展	1. 拓展资源： - 演讲技巧书籍：《演讲与口才》 - 成功演讲案例：《乔布斯斯坦福大学演讲》 - 心理学书籍：《自信力》 - 演讲技巧视频：《TED 演讲精选》 - 演讲技巧在线课程：《如何成为优秀的演讲者》 2. 拓展建议： - 鼓励学生阅读相关书籍，了解演讲技巧和自信心的培养方法。 - 观看成功演讲案例，学习优秀演讲者的表达方式和情感传递。 - 利用心理学知识，了解自信心对演讲的影响，并尝试在日常生活中进行自我激励。 - 参加线上或线下的演讲培训班，提升演讲技巧和舞台表现力。 - 组织校内外的演讲比赛，为学生提供展示自我、锻炼能力的平台。 - 鼓励学生在家庭、学校或社区中举办小型演讲活动，积累经验，增强自信心。 - 引导学生关注国内外著名演讲家的演讲风格，分析其演讲技巧和语言魅力。 - 利用网络资源，观看演讲技巧教学视频，学习如何提高演讲效果。 - 鼓励学生参加辩论赛、朗诵比赛等活动，锻炼语言表达能力和逻辑思维能力。

	建议学生关注演讲相关的公众号、博客等，了解最新的演讲资讯和技巧分享。
教学评价与反馈	1. 课堂表现： 课堂表现评价将关注学生的参与度、积极性和合作精神。评价标准包括学生是否能够积极参与讨论，是否能够自信地表达自己的观点，以及是否能够尊重他人意见。教师将记录学生的发言次数、质量以及互动情况，以此作为评价依据。 2. 小组讨论成果展示： 小组讨论成果展示的评价将基于小组的整体表现和每个成员的贡献。评价标准包括小组是否能够有效分工合作，是否能够提出有创意的观点，以及是否能够清晰、有逻辑地展示讨论结果。教师将观察小组的讨论过程和最终展示效果，给予相应的评价。 3. 随堂测试： 随堂测试将包括选择题、简答题和案例分析题，旨在评估学生对演讲技巧和自信心培养的理解和应用能力。评价标准将包括学生对基本概念掌握程度、分析问题的能力以及解决问题的策略。测试结果将作为学生个体学习成效的参考。 4. 课后作业反馈： 课后作业包括家庭演讲和演讲技巧练习，教师将根据学生的演讲内容和技巧运用给予评价。评价标准将包括演讲内容的创意性、演讲技巧的熟练程度以及自信心表现。教师将提供具体的反馈，帮助学生改进。 5. 教师评价与反馈： 教师评价将针对学生的整体表现，包括课堂参与、小组合作、演讲技巧和自信心培养等方面。针对演讲技巧，教师将评价学生的语言表达、肢体语言、眼神交流等；针对自信心，教师将观察学生在演讲过程中的情绪管理和自我激励。反馈将具体、有针对性，旨在鼓励学生的进步，同时指出需要改进的地方。 教师的评价与反馈将采用以下方式： - 面对面的个别反馈，针对学生的具体表现提供即时指导。 - 课堂上的集体评价，通过分享优秀案例和讨论改进方法，激发学生的学习兴趣。 - 作业和测试的书面反馈，详细记录学生的进步和需要改进的地方。 - 定期家长会议，与家长沟通学生的学习进展，共同关注学生的成长。
典型例题讲解	

典型例题一： 题目：小明的演讲主题是“环保从我做起”，请根据以下要点，帮助小明构思一个简短的开场白。 要点：1. 环保的重要性；2. 个人行动的必要性。 解答：小明可以这样开场：“亲爱的同学们，大家好！今天我演讲的主题是‘环保从我做起’。我们都知道，保护环境是每个人的责任，它关系到我们生活的质量，甚至是地球的未来。让我们从自己做起，从现在做起，共同为环保事业贡献力量。” 典型例题二： 题目：请根据以下场景，设计一段演讲结束语。 场景：学校即将举行环保知识竞赛，你作为参赛选手，在比赛前的动员会上发表讲话。 解答：在动员会上，可以这样结束：“同学们，环保竞赛即将开始，这是我们展示自己、为学校争光的好机会。让我们带着信心和热情，积极参与，用我们的智慧和努力，为环保事业贡献一份力量！最后，预祝我们取得优异的成绩！” 典型例题三： 题目：请根据以下信息，撰写一段演讲主体内容。 信息：学校计划在下周进行植树活动，你作为组织者，需要向大家介绍活动的意义和准备工作。 解答：在演讲中，可以这样讲述主体内容：“同学们，下周我们将组织一次植树活动。植树不仅能够美化校园，还能增强我们的环保意识。在这次活动中，我们将学习植树技巧，了解树木对环境的重要性。请大家提前准备好工具，积极参与，让我们共同为校园增添一抹绿色。” 典型例题四： 题目：请根据以下要求，设计一段演讲中的过渡语。 要求：从介绍植树活动的意义过渡到具体活动安排。 解答：在演讲中，可以这样使用过渡语：“刚才我们了解了植树活动的意义，接下来，我将向大家介绍具体的活动安排。让我们看看，为了这次活动，我们都需要做些什么。” 典型例题五： 题目：请根据以下场景，设计一段演讲中的即兴发挥。 场景：在植树活动现场，突然下起了小雨，你作为组织者，需要现场调整活动计划。 解答：在即兴发挥中，可以这样说道：“同学们，由于天气原因，我们无法按照原计划进行植树。但是，我们可以利用这个时间，一起学习一些环保知识，或者进行小型的环保创意活动。请大家不要气馁，让我们继续为环保贡献自己的力量！”	
教学 反 思 与 总 结	

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/598140114114007032>