

小学生心理健康班会课教案 心理健康班会教案(优质7篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

小学生心理健康班会课教案篇一

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

活动重点：

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

活动难点：

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

活动准备：

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

活动地点：

本班教室

活动过程：

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师讲故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排

解的，可以享受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不可行；而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗？(老师处理事情不公平；同桌会拍马屁；老师看不起我)情节设计：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导(2)：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么？(请换一个角度想问题)情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导(3)：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴？她是怎么想的？(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好；老师对我严格是为我好。)

6、心理体验，

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，

增强自信，找到快乐。

四、分享经验，体验快乐：

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人？大家的办法真多！这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

五、关注他人，共享快乐：

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次活动中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的活动真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会。

小学生心理健康班会课教案篇二

2. 通过讲述使学生知道心理健康的标准

3. 通过写名片的形式达到教师对学生初步了解的目的，且让他们提出建议

让学生体会到心理健康的重要，知道心理健康的标准

首先说明本课无教材，指出无教材的好处，这是一节心理活动课，本来不同的人就有不同的关于心理方面的问题，不必按照教材按部就班。但同时，这要求师生之间有更多的互动，让老师及时了解学生想要学习什么，由此安排好适合这个班级的课程。随后，自我介绍及留下联系方式。

师：简单介绍心理健康课的特点，互动，体验与参与

本课不同于其它课，更注重学生自己的体验，帮助你找到最适合自己的一条路。在心理预防和心理治疗中，很注重当事人自己的想法，通过谈话等手段可以获得比心理测验多无数倍的资料。许多心理学家想了很多方法让当事人表达自己的想法，举例：如箱庭疗法，在一个盒子里，由当事人自己放玩具进去，看他们放的玩具和放的方式来了解他们的内心。所以，在这堂课中也需要学生更主动积极的表现自己。

心理活动课是一节相对轻松的课，但是为什么要上这节课呢，引入心理健康的重要。

1. 讲述心理健康对生活态度及身体的影响

(1) 以张国荣为例说明对生活态度的影响

师：同学们知道几年前的愚人节那天，发生了张国荣跳楼自杀

事情吗？

师：因为他承受了太大的心理压力，心理素质没有强到可以抵抗这些压力。有一个世界性的研究，发现城市里的自杀率高于农村的，男性的高于女性的。这说明随着压力的增大，心理素质差的人更有可能选择极端。

举例：有一个死刑犯人，听说自己会被割腕而死，行刑那天，他被带到了一个小房间，眼睛蒙上了黑布。他感觉到手被划开，随后听到了“滴答，滴答”的声音，感觉到自己的血慢慢的流尽。死亡。但实际上，他的手只是被轻轻的划开，而他所听到的只是滴自来水的声音，但他认为自己在滴血，最终心力衰竭而亡。这就说明，心理对客观的生理也有着影响。

2. 指出良好的心理，会帮助人们做出准确的应对

师：天堂和地狱的例子

地狱中，人人拿着长勺企图喂饱自己，因为其不可能而使生活十分痛苦。在天堂中，人人拿着长勺互相喂食，所以这是天堂。

这个小故事中包含着许多哲理，我想说的是：

生活中，人们往往面对一样的困境，重要的是你的选择，怎样的心态想法，决定了你的生活道路。

3. 总结心理健康的重要

师：由此可见人的心理健康是十分重要的，尤其是在现代。

学生：物质是精神的基础

在贫穷的时候，人和人之间都差不多，到富裕的时候，人与人之间的差距拉大，竞争更激烈，压力大，所以心理健康显

得重要。

师：有一个参考的理论，心理学家马斯洛提出的需要层次理论。

师：介绍马斯洛的背景。马斯洛是一位美国心理学家，提倡人文主义。同学们对他可能不太熟悉，在他之前，盛行的是弗洛伊德的精神分析学，弗洛伊德注重本能，认为人只是动物的简单进化，人所做的一切事都是出于本能的驱使。而马斯洛反对这个观点，认为人不同于动物，本能的需要只是较为低级的需要，人还受其它需要的驱使。需要是有不同的层次的，于是提出了需要层次理论。

自我实现的需要

尊重的需要

归属和爱的需要

安全需要

生理需要

生理需要和安全需要是基本需要，在能保证生命延续的前提下，才可以去满足其他的需要，那些都属于心理需要。这也就解释了，为什么随着时代的发展，物质生活的丰富，心理健康也日益重要。

- 1、充分的适应力；
- 2、充分了解自己，并对自己的能力作适度的估价；
- 3、生活的目标能切合实际；
- 4、与现实环境保持接触；

- 5、能保持人格的完整与和谐；
- 6、具有从经验中学习的能力；
- 7、能保持良好的人际关系；
- 8、适当的情绪发泄与控制；
- 9、在不违背集体利益的前提下，能作有限度的个人发挥；
- 10、在不违背社会规范的情况下，对个人基本需求作恰当的满足。

认识自己

人贵有自知之明。一个人如果只看到自己的短处与缺点，就会丧失信心、缺乏朝气；如果只看到自己的长处和优点，又会自以为是，自我欣赏。这种自卑与自负皆不利于自我成长，只有正确认识自己，才能算是心理健康。

悦纳自己

自己对自己是喜欢还是讨厌，是衡量心理健康的又一条标准。心理健康不仅要求自己能如实了解自己，而且要对自己愉快地接纳。悦纳自己不是说要宽容或欣赏自己的缺点和错误，而是说自己虽然有这样那样的不足，但我仍然喜欢我自己、不憎恨自己、不欺骗自己，并设法使自己发展得更好。每个人要懂得正确的扬长避短。尤其在青春期的时候，生理上的发育和心理上的发展不协调，会产生很多的矛盾。

调适自己：

个人的行为总是受社会的规范和环境的约束，两个人的需求又往往与规范和环境不符，并发生冲突。因此，个人必须经常调适自己，以使个人和环境保持和谐的关系。不能或不会

调适自己的人，就会经常产生心理问题，只有经常很好地调适自己的人，才是一个心理健康的人。

最后，还有一个小内容，希望大家做一张名片。

1. 讲述名片的目标，为了彼此交流
2. 告知名片的要求：姓名，最喜欢的一件事，最不喜欢的一件事，最能代表你的特征，你的偶像。另外也可以附上你对课的提议。
3. 收齐名片

听课教师反馈：

1. 同学们在听到例子的时候，都显得很有兴趣。应该注意例子的安排。
2. 马斯洛关于心理健康的十条标准，尽管很有用，但是相对比较枯燥，只捡几条相关的讲一下，效果比较好。

对这堂课，应该加入一个关于心理健康的小测试，能引起学生更多的兴趣。但是，缺少这方面的资料。可以就心理健康的一方面，来给他们做一下测试。

小学生心理健康班会课教案篇三

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，乐观向上，快乐生活，才能适应社会生活。

学会控制自己的情绪，掌握控制情绪、调节情绪的一些方法，尽量使自己快乐，并提倡给别人带来快乐。

一、表演激趣，导入活动

今天，老师带来了“人生百味盒”一个，想看看里面是什么吗？

请学生从盒内抽出一张纸，并用表情把纸上写的意思演出来，让其他同学猜一猜，然后全班一起演一演。

二、小品表演大家谈

1、小品表演：上完体育课，王丽和丁超都很渴，他们跑进教室想喝水。王丽看见自己的课桌上有半杯水，很高兴。丁超的课桌上也有半杯水，可他却皱起了眉头。

王丽为什么事高兴？丁超为什么皱起了眉头？

讨论（大家谈）：为什么同样是半杯水，他俩的心情却不一样？

三、懂得不良情绪对我们学习、生活的影响

（1）瞧他们那神秘的样子，一定是在说我的坏话了。

（2）这次考试成绩虽然不理想，但只要努力，我一定能赶上去。

2、继续评议：请把下面你认为合理的想法放在“阳光大道”上，不合理的想法放在“独木桥”上。

（1）他是我的好朋友，他就应该和我在一起，不能有其他的朋友。

（2）我对别人好，别人也应该对我好。

（3）如果我在比赛中没有获奖，同学们都会嘲笑我，看不起我。

(4) 如果爸爸妈妈批评我，则表示对我做的有些事不满意，并不表示他们不爱我。

四、沟通桥

(1) 当妈妈对你唠叨或爸爸对你发脾气时，你是怎么想的？

(2) 当课间与同学发生矛盾时，你是怎么解决的？

(3) 当有同学议论你的缺点或叫你的绰号时，你会怎么办？

(4) 当你的朋友在比赛中取得荣誉时，你会怎么做？

五、活动总结

我们在不同的地方，面对不同的人 and 事，就会产生不同的情绪，我们都要学会努力克服消极情绪对自己的影响，请同学们记住：想法不一样，情绪不一样，快乐不快乐，全在于自己！

小学生心理健康班会课教案篇四

班会是学校集体活动中最主要的组织活动之一。以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的心理健康主题班会教案，希望能够帮到大家。

通过本次班会，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

(一)、主持人：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不

和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。（生充分说）师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2. 情境表演：

理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面（出示）我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。（出示）

（三）. 说句心里话

（1）你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！

“战胜拖延，建立良好习惯”

护理本科1-4班主题班会

主讲人：李兴兴

教学主题：战胜拖延，建立良好习惯

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

教室

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一些小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症下药。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目

测试结束了，统计结果。

果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢？绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么？一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

2、正确的认识和利用时间

之一；练习判断时间 提问：一分钟可以做什么

之二：学习利用零碎时间 举例

之三：找出自己的最佳时间

之四：享受你的自由时间

3、学会“拒绝”和“接受”

之一：拒绝没有意义的事

之二：接受自己，接受别人的监督

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个承诺，请大家监督你是否能完成目标。

总结：通过今天的课程，我们很好的认识了什么是拖延，分析了拖延的原因，分享了战胜拖延的一些办法，希望大家在课后能对照自己的生活，和我们生活中这个不太好的老朋友说再见。

小学生心理健康班会课教案篇五

从心理学角度来看，良好的学习习惯会对学生的全面发展产生深刻的影响。有助于学生最大限度地发挥“下意识”的作用，使人在不知不觉中获得事半功倍的效果。良好的学习习惯还有助于学习策略的形成，提高学习效率，激发学习的积极性和主动性。本节课中，教师通过鼓励和肯定的学生对自己的现状做反思，让学生有参与的积极性，愿意在活动中主动分析自己，有能力解决遇到的问题，并发现属于自己的好方法。

1. 让学生知道良好的学习习惯，是提高学习效率的关键。
2. 团体互动中，发现自己需要努力改进的地方，肯定自己原

创的有益学习方法。

3. 着手制定一个查漏补缺的推进计划，并在生活中落实。

1. 重点：让学生肯定自己现有的好习惯，同时认识到自己在学习上的不足之处。

2. 难点：在学生认识到自己的不足之后，提出具体的改进方案。调整学生的心态，意识到自己才是学习的主人。

多媒体教案、提示牌、即时贴

一、热身活动

设计意图：了解学生当下的学习状态，为本堂课做好预热。部分学生可能对自己的评分不满意，教师需要适当的引导。

二、导入新课

1. 用心理情景剧呈现主人翁小彤在学习过程中的表现，并用提示牌出示小彤在学习上存在的坏习惯。例如：“上课小动作”，“写作业磨磨蹭蹭”“学习用品乱放”等。

2. 交流讨论：看了《小彤的故事》，你觉得还有哪些习惯是影响学习的？

3. 你觉得该采取怎样的措施？

设计意图：通过故事表演的形式，将坏习惯外化，让大家通过观看故事，思考自己在学习过程中是否有和小彤类似的问题，为下一步解决问题做好铺垫。

三、课堂活动

（一）阅读《心海导航》资料

1. 了解影响学习效率的不良习惯，举一个小例子说明。
2. 最近这个“坏习惯”什么时候出现的？是怎样影响你的？
3. 分享：你采取了什么措施就成功赶走坏习惯呢？

设计意图：对照材料反思自己的学习习惯，从一个实例入手，引导学生关注自己细微的变化与进步，为学生树立赶走坏习惯的信心。

（二）互帮互助

1. 分享你最近有进步的地方，以及养成的好习惯。（6人一组）

你的良好学习习惯是：。

它对你的帮助是：。

2. 小组间交流可以推广的好习惯，然后跟全班同学做分享。
3. 请组员帮助自己找出不好的习惯，并给出建议。

设计意图：学生很难看到自己的坏习惯，创设和谐、融洽的氛围，让学生敢说真话，这个活动才能发挥应有的作用。

四、实践指导

（一）榜样力量大。

1. 鼓励学生从身边找榜样，用一张即时贴，写上要学习谁的身上的好习惯，然后把纸贴在他的身上。

（二）加油站

1. 你准备把哪一条好习惯带回家？说说你打算怎么做？

2. 制定“21天计划”。一个好习惯养成需要21天，设计一份表格，把自己打算坚持的事情写下来，并加上鼓励的话，请父母或同学做你的监督人。

3. 若是21天之后计划完成，教师将给该生颁发证书奖励。

五、亲子分享

与父母分享今天学到的知识，以及收获和启发，请父母监督自己改掉不良的学习习惯。

小学生心理健康班会课教案篇六

20xx年5月25日下午5点多，暂住在我镇某村山坡上简易搭盖屋以种菜为生的重庆外来工彭某某，其6岁的儿子彭某因嫌天气热而到屋旁的废弃水塘边玩水，不幸滑落水中溺水身亡。听了这件事以后，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失？此刻，你在想什么？请同学谈谈你的看法。

溺水已成为中小学生的“生命杀手”。近几年来，我市已发生数起中小学生在节假日溺水事件。随着天气逐渐变热，溺水的危险将增加。

在炎热的夏季，许多人喜欢游泳，因为缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。据有些地区统计，溺水死亡率为意外死亡总数的10%。因此，我们外出游泳洗澡要严格遵守“四不”：未经家长老师同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；不熟悉的江溪池塘不去。

溺水原因主要有以下几种：不会游泳；游泳时间过长，疲劳过度；在水中突发病尤其是心脏病；盲目游入深水漩涡。

(3) 要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解

决。

对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(2) 若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理后，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

(作为小学生以上自救知识仅为了解，不要勉强为之，更好的方法是积极向有能力的大人求助，切莫延误救助。)

小学生心理健康班会课教案篇七

本学期开学不久，我发现学生学习动力不足，自卑情况较为严重。作为六年级的小学生，能正确地了解、对待自己是很重要的，它能直接影响小学生的心理健康水平。因此，帮助学生肯定自身积极的方面，并且学会发现别人的长处，逐步提高自身理解、自我评价的水平，使学生更好地悦纳自己，增强学生继续前进的信心，更有效地提高学习动力。

二、活动目标：

- 1、帮助学生了解自己的长处和优势，引导他们充分发挥自身的长处
- 2、引导学生学会发现他人的长处，肯定他人的优点。

三、活动准备：学生准备节目。

四、活动内容与方式：

1、引入课题：这几天，我发现有二位同学不太高兴。这是怎么回事呢？我们让他们自己来说说吧。

（学生角色扮演）一个个子矮、一个成绩不佳

2、听了这二位同学的心里话，你觉得他们的想法对不对？为什么？请大家先在小组内选择其中一位同学谈谈自己的看法。

（学生小组内交流，教师参与讨论。）

3、同学们说得真好！是呀，这些同学身上不是没有优点，而是缺乏发现，缺乏欣赏自己。让我们一一欣赏我自己吧。

4、那么，你能找找自己身上的优点吗？请说给组内的小伙伴听，自己发现多少就说多少，让大家一起来分享你的快乐。小组内的同学要数一数他到底说了几条，等会儿评评小组内谁找到的优点最多。

（学生小组内交流。教师到组内了解情况，并表扬或摸摸在说自己优点的学生的头）

5、评一评，小组内谁找到的优点最多？请各组找到优点的同学站起来。

（各组找到优点最多的起立，教师询问优点有几条）

6、你们真棒！能发现自己那么多优点！大家为他们鼓鼓掌吧！

7、可是，有的同学不太善于欣赏自己，你们组内不太欣赏自己的同学有没有？没关系，让我们大家一起来帮帮他们，愿意吗？好，我们一起来做个游戏——“优点大轰炸”！优点怎么能“轰炸”呢？“优点轰炸”其实就是大家一起给这位不太能欣赏自己的同学找优点，找出很多优点来赞美他。

8、教师介绍游戏规则。

9、同学们进行游戏。

10、同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！

（小组再次交流，气氛热烈，教师参与其中。）

11、我们拥有那么多优点，有那么多长处，愿意在大家面前露一手吗？

先在小组内交流一下吧。等会儿在全班面前交流。

（学生在小组内热烈交流）

12、愿意和大家分享成功和快乐的'同学，不用举手，请自己上台吧！

（学生展示自己，有唱歌跳舞的、朗诵诗歌的，有展示书法作品、绘画作品的，有翻跟斗、跳绳的……学生饶有兴趣地看表演。教师适时称赞，鼓励学生继续努力。）

13、同学们真有信心，真能干！今天，我特意写了一首小诗，送给大家，希望大家喜欢。

师（朗诵）：

欣赏自己

也许你想成为太阳，也许你想成为一棵大树。

如果做不了太阳，就做星星吧，

在天空的一角发光；

如果做不了大树，就做小草吧，

以自己的绿色装点希望；

亲爱的朋友，欣赏自己吧！

因为你有比别人更美好的地方。

14、教师小结。

五、课外延伸：

今天收到的优点贴在自己床头，每天起床后大声地读三遍。

六、活动效果

学生通过这节课，认识到自己的优点，对学习有了信心，更爱学习了。