

# 最新情绪与健康班会教案 情绪心理健康教案(汇总5篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 情绪与健康班会教案篇一

教师：引导学生初步认识学习目标的意义和作用；指导学生学会合理的制订个人的学习目标，使它成为学生学习的动力。

学生：了解制订目标的意义和作用，学会设计适合于自己的学习目标，自觉地为实现目标而努力。

教师：同学们，在新的学期，你们都有什么新的打算，在学习上有新的计划和目标吗？今天我们讲为什么要制订学习目标以及如何制订学习目标。

教师：同学们，从约翰、王涛和桑兰的故事中，我们看到了目标在人的心中是多么重要，它能给人以动力，唤起人们的极大热情，从而坚定不移地去获取成功。我们在学习上也要给自己订出恰当的目标，使自己的学习行动更加自觉、刻苦，顺利地完成四年级的学习任务。

### 1、议一议

教师在黑板上写出三个问题：

(1)美国少年约翰给自己制订了怎样的目标，这对他的成长有什么作用？

(2) 王涛和桑兰的目标是什么？

(3) 你给自己制订新学期的学习目标了吗？

教师：请同学们分组讨论以上三个问题，然后各组选派代表在全班发言。

目的是让学生认识学习目标对促进自己学习的重要意义和作用。

## 2、画一画

教师给每个学生发三张白纸。请学生给白纸编号，即白纸1号、白纸2号及白纸3号。

教师：请同学们在白纸1号上随便画什么都行。（一分钟后）请在白纸2号上画一只小企鹅。（一分钟后）请在白纸3号上画一只黄嘴巴、黑身子、白肚皮的小企鹅。

目的是让学生懂得无目标、有目标及有明确目标进行学习，其学习结果大不一样。

## 3、写一写

教师：（让学生把书翻到指定页）请你将自己制订的学习总目标及阶段目标写出来。

目的是让学生懂得，总目标是在小目标的实现活动中得以实现的道理。

教师：为了实现自己的学习目标，请写出你的具体做法。

## 情绪与健康班会教案篇二

教师：了解学生评价自我的能力，教给学生评价自我的方法。

学生：了解自己是什么样的人，学会认识自己的方法。

教师：同学们，你们有没有认真想过自己到底是怎样一个人呢？自己有哪些优点和缺点呢？你们想不想了解自己是个什么样的人？我们通过这节课的学习，让大家了解自己，认识自我。

教师念一遍课文，然后请学生念一遍。最后教师讲解课文。

#### d)请你选择

教师将纸板挂在黑板上，板上有两道选择题：

i□当同学给你做出正确的评价时，你应该怎么办？

- 1、立刻行动起来，改正自己的缺点。
- 2、反正是老毛病，不改也过得去。
- 3、我的优点比缺点多，自己很知足了。

请将你的选择填在()里。

ii□当同学给你提出不完全正确的评价时，你怎么办？

- 1、把不满的话憋在心里。
- 2、想方设法为自己的缺点辩解。
- 3、与同学进行心灵交流，坦诚相待。

请你将你的选择填在()中。

#### e)采花游戏

## 四、实践指导

### a)演讲比赛

教师将演讲题目写在黑板上：认识我自己，并向同学宣读演讲要求。

目的是了解学生对本节课知识的掌握和运用情况。

### b)老师教你认识自己

教师在教室前的屏幕上呈现“背景知识”中提到认识自己的六种方法。

i□照镜子

ii□反省自己

iii□参加课外活动iv□听取别人的评价

v□敢于同他人竞争

vi□从心理咨询和书本中认识自己

教师：老师念一遍，请一位同学念一遍，然后全班齐读一遍。

目的是让学生掌握认识自己的方法。

## 五、教师总结

### 情绪与健康班会教案篇三

我班都是独生子女，多数幼儿由于在家备受家长溺爱的关系在日常生活中表现出依赖性强、心理脆弱、抗挫能力差，稍

有不顺心或遇到困难就不开心、生气、哭泣等消极的情绪。而大班的幼儿又即将进入小学，从幼儿园到小学生活、学习环境的变化无形之中表明幼儿具备积极情绪的，学会调控自己的情绪至关重要。

因而有必要引导学生成为情绪的主人，而不做情绪的奴隶，为他们的成长及以后适应小学生活奠定良好的心理。但是虽大班幼儿已有一定的判断、思考能力，但考虑到情绪是抽象的，不易理解，我从幼儿的具体形象思维出发，以“辨别面部表情来判断情绪，从而来控制情绪为线索，设计了“健康有氧操——情绪大变脸——玩脸谱转盘——联系生活实际——放飞好心情——一起来舞蹈”这六个环节，在音乐中开始，在音乐中结束，同时在参与丰富多彩的活动中初步学会感知判断情绪，从而了解良好的情绪有助于人的身心健康，并初步教给幼儿控制情绪的方法，有意识地在学习和生活中尝试调节自己的不良情绪。

1. 通过辨别几种常见的面部表情去感知、判断人的良好与不好情绪。
2. 知道良好的情绪使人健康、初步学会去调整自己的不良情绪。
3. 在观察、感知、辨认、判断活动中提高幼儿的观察力、情绪识别力。
4. 引导孩子乐于接受治疗。鼓励、培养小朋友不怕打针的勇敢精神。
5. 帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

- 1、重点：通过辨别面部表情来判断良好的与不好情绪。
- 2、难点：如何引导幼儿积极想办法，来初步调整自己的不良

情绪。

- 1、六个表情面具（大笑、微笑、生气、哭泣、愤怒、害怕）
- 2、准备《健康歌》、《假如幸福你就拍拍手》的歌曲磁带及录音机；
- 3、课前排练好《他落入了情绪的深渊》的小品。

一、谜语趣导现在老师给你们猜一个谜语：“人人身上一大宝，既会哭来又会笑。生起气来眉上翘，高兴起来哈哈笑。”你们知道是什么吗？（脸）

## 二、情绪大变脸

### （一）辨别面部表情

1. 你们见过哪些表情的脸？（启发幼儿联系自己的生活经验，并根据幼儿的回答出示相应的表情面具）
2. 为什么会出现这些不同表情的脸？
3. 教师小结：“脸”真是一位大魔术师，时时刻刻都能发生很大的变化：一会儿笑，一会儿哭，一会儿又生气，一会儿又愤怒……真的变化无穷，我们可以通过脸上的表情他人的情绪。

### （二）“变脸”游戏现在我们来玩玩变脸游戏好吗？

1. 集体游戏。教师出示表情面具，幼儿做相应的表情。
2. 同伴之间互相游戏：你说我来做。

### （三）引导幼儿将表情面具按情绪进行分类

2. 引导幼儿将几个表情面具从良好情绪和不良情绪进行归类。
3. 教师小结：当我们微笑、大笑时我们的心情好，高兴、快乐属于良好的情绪；而当我们生气、哭泣、愤怒、害怕时，我们的心情不好，属于不好的情绪。情绪有“喜”、“怒”、“哀”、“乐”四种类型，原来，我们可以从我们脸上的表情知道他的情绪怎样。

（四）、玩“脸谱转盘”，巩固对情绪的理解

1. 规则：每次请1位小朋友来玩转盘，转动指针，指针指到哪一处脸谱，这位幼儿就试着做出这种脸谱的表情，判断出情绪大类（好的还是不好的情绪），并说说自己对这种情绪的感受。

2. 讨论：你喜欢哪种情绪？不喜欢哪种情绪？为什么？（知道不良的情绪不利于自己的身体健康，愉快的情绪有利于自己的身体健康）

### 三、联系生活实际

1. 请幼儿观看教师事先录制好的幼儿园的生活片断。

问：录像中哪些小朋友表现出好的情绪？哪些小朋友的情绪是不好的？你是从哪里看出来的？（引导幼儿从面部表情进行判断）

2. 这些小朋友为什么会有不好的情绪？你能想什么方法帮助他们有良好的情绪？（引导幼儿说说调节情绪的方法）

3. 教师归纳小结：是呀，我们长大了，当我们不开心或害怕、想哭的时候，我们可以想很多办法，如把不高兴的原因讲给别人听，或做一些自己喜欢的事，比如去跑步、做游戏等，慢慢就会把不开心的事给忘了，同时当我们遇到困难时也要变得坚强、勇敢，不要随便掉眼泪。如果我们经常保持快乐的情绪，我们的身体才会更加健康。

四、一起来跳舞最后，让我们随着《假如幸福的话拍拍手吧》欢快的旋律唱起来、跳起来。让我们时刻能像现在一样高兴、快乐，保持一份好心情。

1. 布置“心情墙”，引导幼儿学习用脸谱娃娃的表情进行自己心情的记录。

2. 开展“小小心理咨询师”的活动

情绪是人的心理活动的一部分，为了让幼儿感受情绪的抽象，在“情绪大变脸”环节中，教师运用了操作性强的“表情面具”和“脸谱转盘”，通过辨别表情来判断情绪，让幼儿认识“喜、怒、哀、惧”四种基本情绪，将抽象的概念形象化、具体化。

通过师生互动的形式，搭起一个体验情绪的平台。然后通过观看幼儿生活中典型的生活片段，真正联系幼儿的生活实际。在这个活动中，幼儿很容易感受到他们都需要的是——一张“笑脸”，成为他们不懈的追求，真真切切感受“情绪”对我们身体的影响，初步会想办法调节自己的情绪。活动环节设计思路清晰、层次分明，活动中的游戏能充分激发幼儿的兴趣，最后的活动延伸我认为不错，让课堂教学回归生活，可谓独具匠心。

## 情绪与健康班会教案篇四

1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。

2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。

2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。



中学生心理健康教案教学方法：游戏法，表演法，情景教学法

多媒体教学，实物，图片等

（高兴、紧张、害怕、快乐……）

我们就先来做个游戏吧！——“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。（采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何）

（学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验）

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。（板书：情绪）

2、情绪

他的情绪怎样？（高兴）

从什么地方看出他很高兴？（板书：表情、动作、声音）

想象一下，他为什么这么高兴呢？

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取）

（盒子一：小鸭 盒子二：空的）

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

## 步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？会怎么做？

（1）当你的妈妈来学校看你的时候

（2）当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

（3）当你考试拿到好的成绩的时候

（4）当你考试考砸了，父母批评你的时候

（5）当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

### 步骤六：引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？（快乐、高兴等）我们也来谈一谈快乐的事吧！

### 步骤七、小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

## 情绪与健康班会教案篇五

对学生进行心理健康方面的教育。

1、分析案例。

2、学习心理健康方面的知识。

一、谈话：怎样才算真正的健康？

1、上课不注意听讲怎么办？

2、如何提高学习成绩？

3、我不知如何面对期末考。

4、摆脱成绩不佳的阴影

5、提高自己的注意品质。

6、做好考试前的复习。

- 7、厌学了，怎么办？
- 8、成绩直线下降，我很自卑。
- 9、不及格，我怀疑——
- 10、大胆与人交往。
- 11、同学对我有成见，我该怎么办？
- 12、如何处理好师生关系？
- 13、怎样改善人际关系？

## 二、组织学生讨论：

- 1、小组内选择几个话题进行讨论。
- 2、让每个学生选择自己感兴趣的话题充分发表自己的见解。

## 三、分析案例

- 1、找生读案例。
- 3、学生发表看法。

## 四、取长补短