

吉林长春版心理健康六年级上册全册教学设计

第一课 偶像就在你身边 教案

一、学情分析

六年级学生正处于从依赖父母向逐渐独立过渡的阶段。他们的模仿能力强，开始注重榜样的作用，并渴望得到认可和鼓励。他们已经具备一定的语言表达和思维能力，能够理解和讨论简单的抽象概念。本课题旨在通过引导学生观察和学习身边的榜样，帮助他们树立正确的价值观和行为习惯，培养他们的自信心和责任感。

二、教学目标

1. 知识与技能：了解并识别身边的榜样及其优秀品质；学习并模仿榜样的行为和习惯。
2. 过程与方法：通过故事和小组活动，增强学生的观察力和表达能力；通过榜样学习的方法指南，培养学生的自我管理和反思能力。
3. 情感、态度与价值观：培养学生尊重和欣赏他人的态度；激发学生向榜样学习的热情和动力。

三、教学重难点

重点：引导学生识别和描述身边榜样的优秀品质；通过具体的方法，帮助学生有效地向榜样学习。

难点：帮助学生将榜样的优秀品质内化为自己的行为习惯；通过反思和记录，持续提升学生的自我管理能力。

四、教学准备

1. 小组讨论用的纸和笔
2. 学生的榜样故事准备

五、教学过程

（一）引入活动：我的偶像是谁（5分钟）

活动规则

1. 同学们准备好纸和笔，先在纸上写下自己心中的偶像是谁，并用一句话描述为什么这个人他们的偶像。
2. 老师随机点名，请同学依次回答“我的偶像是谁？”并用一句话简单描述为

总结：在这个活动中，我们发现了许多同学的偶像其实就在身边，无论是父母、老师还是朋友，他们的优秀品质让我们钦佩和学习。现在让我们一起来看看这些偶像的具体故事，学习他们如何在日常生活中展示出的优秀品质，并探讨我们如何向他们学习。

（二）心情话吧（10分钟）

小明的妈妈每天清晨，她总是第一个起床，为全家人准备丰富的早餐。无论是冬天的寒冷还是夏天的炎热，她总是早早地起来，为每个人煮粥、烤面包、煎鸡蛋，让家人们享用美味的早餐，开始一天的生活。白天，她在公司里忙碌工作，但从来没有因为忙碌而忽视家庭。每天下班后，她都会抽出时间辅导小明做作业。不管小明遇到多难的问题，她都耐心地解释，从不因为疲惫而发脾气。她总是鼓励小明要多思考、多学习，教他如何面对困难。小明的妈妈不仅仅是一个好妈妈，她还是一个热心助人的人。每当邻居有困难时，她都会主动伸出援手，无论是帮忙照看孩子还是分享一些家常菜，她总是乐于助人。说一说：小明的妈妈有哪些值得我们学习的品质？你身边有没有像小明妈妈这样的人？

总结：小明妈妈的勤劳、耐心、责任心和乐于助人，这些品质都是我们可以学习和模仿的。每个人都可以在日常生活中找到值得学习的榜样，并通过努力，让自己变得更加优秀。

（三）活动在线（15分钟）

活动：榜样故事

1. 全班同学分成若干小组，每组的5-6人。
2. 每个同学准备一个自己身边的榜样故事，可以是父母、老师、同学或朋友。描述榜样的具体事迹和品质，最好能举出一两个具体的例子。
3. 每组学生轮流分享自己的榜样故事。
4. 讨论总结出本组所分享榜样的共同优秀品质，并准备好向全班汇报。

说一说：同学们，我们可以如何向榜样学习呢？

总结：通过这个活动，我们认识到榜样就在我们身边，他们可能是我们的父母、老师、同学或朋友。他们身上的优秀品质是我们可以学习和模仿的。通过分享和聆听这些故事，我们不仅可以相互学习，还能增强自信，激励自己不断进步。同学们，让我们在今后的学习和生活中，努力向这些榜样看齐，培养出更多优秀的品质，成为更好的自己。

（四）方法指南（10分钟）

向榜样学习，我们应该这样做：

1. 观察榜样的行为

注意观察你身边的榜样是如何处理各种事情的。例如，看看他们是如何对待朋友、家人和老师的。他们在遇到困难时是怎么做的。

2. 模仿榜样的行为

试着模仿榜样的行为和做法，把他们的好习惯变成自己的习惯。

3. 向榜样请教

不要害怕向你的榜样请教问题，问问他们是如何做到这些的，有什么建议可以给你。

4. 记录进步

每天记录下自己向榜样学习的点滴进步，看自己在哪些方面做得更好了。

5. 多和榜样聊天

尝试和榜样进行对话，了解他们的想法和感受，这样可以更深刻地理解他们的行为。

6. 在生活中应用

在日常生活中，将榜样的优秀品质应用到实际行动中，逐渐形成自己的好习惯。

（五）课堂小结（5分钟）

今天，我们通过分享和聆听身边的榜样故事，认识到偶像不仅仅是遥远的明星。每个人身边都有值得学习的人，他们的优秀品质是我们可以模仿和追求的。通过观察、模仿和请教榜样，我们可以不断提升自己。记住，偶像就在我们身边，他们的力量能激励我们成长为更好的人。

（六）课外活动

尝试在接下来的一个星期里，实践你所学习到的榜样品质，例如：帮助父母做家务、耐心完成作业或主动关心朋友。记录你的感受和变化，并在下一次课堂上与大家分享。

六、教学反思

本节课通过引导学生观察、描述和学习身边的榜样，帮助他们树立正确的价值观和行为习惯。学生们在活动中积极参与，分享了许多感人的榜样故事，展现了对榜样的敬佩和向往。通过具体的方法指南，学生们学会了如何有效地向榜样学习，并将榜样的优秀品质应用到自己的生活中。

吉林长春版《心理健康》六年级上 第二课 做情绪的主人 教案

一、学情分析

六年级学生面临学业压力、人际关系挑战等多方面的影响。他们已经初步具备识别情绪的能力，但在情绪管理和调节方面仍有不足。许多学生会因考试成绩、与同伴的矛盾等原因产生焦虑、愤怒或悲伤的情绪，而这些情绪往往会影响他们的学习效果和日常生活。因此，本节课旨在帮助学生识别、表达和调节情绪，培养他们的情绪管理能力，使他们能够更好地应对生活中的各种挑战。

二、教学目标

1. 知识与技能：学生能够识别和命名常见的情绪，并理解积极和消极情绪对生活的影响。学生还能够掌握基本的情绪调节方法。
2. 过程与方法：通过成语猜猜乐、情绪小剧场等互动活动，学生在实际情境中体验和讨论情绪的表达与管理，并学会使用合适的方法调节情绪。
3. 情感、态度与价值观：学生能够认识到情绪管理的重要性，愿意积极尝试和实践情绪调节方法，提升自我控制力，保持健康积极的心态。

三、教学重难点

重点：识别、表达和调节情绪的方法。

难点：在实际生活中合理运用情绪调节技巧，并积极管理消极情绪。

四、教学准备

1. 与情绪相关的成语卡片、小白鼠实验故事、情绪小剧场剧本卡片。

五、教学过程

（一）引入活动：成语猜猜乐（5分钟）

活动规则

1. 小组活动，每组 5-6 人。
2. 老师准备了一些与情绪相关的成语卡片，每个小组派出一名代表，抽取成语卡片，用动作进行展示（注意，不能使用语言），其他成员根据动作描述进行猜测。猜出最多的小组获胜。

喜出望外

怒发冲冠

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/066113211010011010>