

# 吉林长春版心理健康二年级上册全册教学设计

## 第一课 我的外貌我喜欢 教案

### 一、学情分析

二年级的学生正处于自我意识逐渐形成和发展的阶段，对自己的外貌和特征开始有一定的认知和关注。他们在与同学相处过程中，容易受到他人评价的影响，产生自信或自卑的情绪。同时，学生的情感体验较为直接和敏感，需要通过有趣和互动的方式来引导他们正视和欣赏自己的独特之处，增强自信心和自尊心。

### 二、教学目标

1. 知识与技能：学会观察和描述自己的外貌特点；学习用积极的语言评价自己和他人。
2. 过程与方法：通过小组讨论和绘画活动，提高观察能力和表达能力。
3. 情感、态度与价值观：培养学生对自己和他人外貌的积极态度，增强自信心和自尊心。

### 三、教学重难点

重点：引导学生发现和欣赏自己和他人的独特外貌特点；学会用积极的语言评价自己和他人。

难点：帮助学生树立正确的自我认知和自信心。

### 四、教学准备

1. 教师准备好故事“农场里的小鸭子”的图片或视频。
2. 准备一些彩纸、画笔和其他绘画工具。

### 五、教学过程

#### （一）引入活动（5分钟）

#### “农场里的小鸭子”故事

从前，在一个美丽的农场里，住着一群可爱的小动物。农场的池塘里，有一只特别的小鸭子，名字叫小毛。小毛和其他小鸭子有点不一样。他的羽毛是淡黄色的，而其他小鸭子的羽毛是鲜亮的白色。每当小毛和其他小鸭子一起游泳或玩耍时，他总是觉得自己和大家不一样，心里很难过。一天，农场里举行了一场盛大的比赛——“最美小鸭子比赛”。每只小鸭子都精心打扮，希望自己

能赢得比赛的冠军。小毛看着镜子里的自己，心里非常纠结。他觉得自己的淡黄色羽毛肯定不如其他小鸭子的白色羽毛漂亮，根本不可能赢得比赛。比赛开始了，所有的小鸭子都一一展示了自己。轮到小毛时，他低着头，不敢直视评委和观众。他缓缓地走到舞台中央，准备离开时，突然听到了观众席上的欢呼声。

“哇，小毛的羽毛好特别啊！”一个小朋友惊呼。

“对呀，淡黄色的羽毛像阳光一样，美极了！”另一个小朋友接着说。

小毛抬起头，看着观众席上兴奋的小朋友们。他感到心里一阵温暖，慢慢地，他挺直了腰杆，露出了灿烂的笑容。他开始自信地展示自己的羽毛，向大家展示他独特的美丽。比赛结束后，小毛意外地获得了“最特别小鸭子”的称号。他开心极了，发现自己原来并不比其他小鸭子差，反而因为独特的羽毛，更加引人注目。从那天起，小毛不再因为自己的与众不同而感到自卑。他开始欣赏自己的羽毛，变得越来越自信。无论是游泳、散步，还是和其他小鸭子一起玩耍，小毛总是充满自信地展示自己独特的美。

说一说：

1. 小鸭子为什么一开始感到难过？

2. 它后来是怎么找到自信的？

总结：通过这个故事，我们可以看到，每个人都有自己独特的美丽和优点。小毛的经历告诉我们，不管你和别人有多么不一样，只要自信地展示自己，别人也会欣赏你的独特之处。在生活中，我们应该学会欣赏自己的优点，增强自信心，同时也要尊重和欣赏他人的独特之美。

## （二）自我探索（10分钟）

小组活动，每组6人围成一圈。每位同学观察右边同学的外貌，然后用一句话描述对方的外貌特点，例如：“×××的眼睛很大很亮”、“×××有一头卷卷的头发”。在小组内分享，互相夸奖对方的外貌特点。

## （三）创意表达（10分钟）

每位同学在纸上画出自己的肖像画，尽量画得详细，包括头发、眼睛、嘴巴等特点。在画的旁边写一句话：“我喜欢我的\_\_\_”，例如“我喜欢我的大眼睛”。每位同学展示自己的画，并分享他们最喜欢自己的哪个部分。

#### （四）讨论（10分钟）

小明是一个活泼开朗的小男孩，他最大的特点是有一对大大的耳朵。虽然他的耳朵比其他同学的大，但是他的听力特别好，能听到很远的声音。一天，小明在操场上和同学们一起玩游戏。他们正玩着捉迷藏，小明因为听力好，总能很快找到藏起来的同学。正在大家玩得正开心的时候，小华突然指着小明的耳朵大声笑道：“小明的耳朵好大啊，像个大象！”听到小华的话，其他同学也跟着笑了起来，有的同学甚至学着大象的声音和动作。小明感到非常尴尬和难过，他的脸一下子红了，心里觉得又委屈又生气。他不明白为什么同学们要嘲笑他的耳朵，明明这是他的优点。小明低下头，慢慢走到操场边，眼泪在眼眶里打转。他不想让同学们看到自己哭，就悄悄躲到了一棵大树后面。

1. 你认为小华的做法对吗？为什么？
2. 如果你是小明的朋友，你会怎么做来安慰他？
3. 如果你是小华，现在你觉得应该怎么做来弥补自己的错误？

总结：通过这个故事，我们看到，嘲笑别人的外貌是一件非常不友善的事情。每个人都有自己的独特之处，这些特点使我们与众不同，应该被尊重和欣赏。小明因为自己的大耳朵被嘲笑感到难过，是因为小华的话伤害了他的自尊。而小华如果意识到自己的错误，应该向小明道歉，并学习尊重和欣赏别人的不同之处。我们要学会用友善的态度对待每一个人，不要因为别人的外貌不同而嘲笑他们。每个人都有值得我们欣赏的地方，我们应该互相尊重，互相鼓励，做一个友善、懂得欣赏他人的好朋友。

#### （五）方法指南（8分钟）

当别人嘲笑我们的外貌时，可以这样做：

##### 1. 不理睬嘲笑

他们可能只是想引起你的注意，不理睬他们，他们就会觉得无趣而停下来。

##### 2. 主动说出感受

你可以直接告诉对方：“你这样说让我很难过，请不要再这样了。”

##### 3. 结交善良的朋友

多和那些友善、理解你的同学在一起。善良的朋友会欣赏你的独特之处，

给你更多的支持和鼓励。

#### 4. 多想想自己的优点

想一想自己的优点，比如你会画画、跑得快、唱歌好听等。专注这些优点，会让你感觉更好，更有自信。

#### (六) 课堂小结（2 分钟）

同学们，今天我们一起探讨了“我的外貌我喜欢”这个话题。通过观察自己、互相夸奖和画画，我们发现了每个人都有自己独特的美丽。记住，无论你有什么样的外貌，你都是独一无二的，美丽的。在以后的生活中，希望大家都能自信地面对自己，欣赏自己的美丽。希望你们也能带着今天的感受，和家人分享，一起感受这份自信和美丽。

#### (七) 课外活动

回家后和爸爸妈妈一起制作一个属于你的照片墙吧。

### 六、教学反思

本节课通过故事、互动游戏和创意活动，引导学生正面看待自己的外貌和独特性，取得了良好的效果。学生们在活动中积极参与，相互夸奖和鼓励，展现了积极的情感和态度。通过小明的故事讨论，学生们进一步理解了友善和尊重的重要性。

# 吉林长春版《心理健康》二年级上 第二课 养成专心的好习惯 教案

## 一、学情分析

二年级学生是注意力发展和习惯养成的关键期，他们好奇心强，但很容易分散注意力。学生在课堂上很容易被无关因素吸引，导致学习效率不高。本课设计旨在通过互动和情景模拟，帮助学生了解专心的重要性，并掌握一些实用的方法来提高专心程度。

## 二、教学目标

1. 知识与技能：理解专心学习的重要性，掌握在不同的情境中保持专心的方法。
2. 过程与方法：通过故事讨论、角色扮演和互动游戏，提高学生的注意力。
3. 情感、态度与价值观：培养学生对专心学习的积极态度，增强他们的自律性。

## 三、教学重难点

重点：学习并掌握在不同的情境中保持专心的方法和技巧。

难点：帮助学生理解并应用专心学习的方法，克服分心的习惯。

## 四、教学准备

1. “注意听我说”游戏。
2. 《静如松鼠》游戏的图片。

## 五、教学过程

### （一）引入活动（5分钟）

#### “注意听我说”游戏

游戏规则：

1. 全班同学坐好，保持安静，准备好听老师的指令。
2. 同学们你们需要专心听接下来的一系列词语，并记住其中某个词语的出现次数。比如老师会快速说出一系列词语：“苹果、香蕉、苹果、橙子、苹果、橙子、香蕉、苹果、葡萄、苹果、橙子、苹果、香蕉、葡萄。”

说一说：

1. 老师一共说了几次“苹果”？
2. 老师一共说了几次“橙子”？

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/575342034011012011>