

常州市新北区中小学心理健康教育
刘婷优秀教师培育室第4次活动

材料集

地 点：新北区龙虎塘第二实验小学

时 间： 2023 年 11 月 29 日

《微笑面对挫折》教学设计

【教材分析】

《微笑面对挫折》是江苏省教材审查委员会审查通过的小学《心理健康教育》南师大傅宏主编的六年级教材中第 15 课内容。

本课通过活动体验、策略梳理等，让学生知道人生不可能永远一帆风顺，挫折和困难是人生不可避免的经历，微笑应对挫折，调整自己的心态和情绪，坦然接纳无法改变的挫折；寻求多种途径，习得有效策略战胜挫折。体验克服困难与挫折后的愉悦情绪，增强应对挫折的信心和勇气，进而更好地热爱自己，热爱生活。

【学情分析】

本节课的授课对象为六年级学生，年龄在 12 到 13 岁之间。小学高年级阶段，教师需要帮助学生在坚信美好生活的同时，扩大学生的生活视野，增强学生对真实生活的认识，知道挫折与美好生活相伴。指导学生多角度地看待生活中出现的挫折与困难，不惧怕挫折，微笑面对挫折，勇敢地应对挫折，不断增强成长的自信。

【设计理念】

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出：小学生要适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。

挫折与困难，是每一个学生成长中必须面对的挑战，是每个学生成长的重要机会，每一个学生都具有应对挑战的天性，都有强大的适应能力，都有在挫折中自我修复、自我调适、自我发展的能力。

本课坚持以学生为主体、教师引导，旨在通过活动体验、交流分享，引导学生正确看待挫折，增强应对挫折的信心和勇气，进而更好地热爱自己，热爱生活。

【教学目标】

1. 知识与技能：通过游戏活动，知道挫折和困难是人生不可避免的经历，微笑面对挫折是应对挫折的正确态度。
2. 过程与方法：通过体验活动，掌握积极的情绪和有效方法、策略应对挫折。
3. 情感、态度与价值观：通过讨论等活动，体验克服困难与挫折后的愉悦

情绪，增强应对挫折的信心和勇气。

【教学重难点】

1. 教学重点：认识挫折的普遍性，一分为二地面对挫折，形成乐观的心态。
2. 教学难点：学会辩证看待挫折，掌握调整负面情绪的技巧，提升挫折耐受力。

【设计思路】

用热身活动活跃课堂气氛，让学生意识到在游戏中参与者都会有赢有输，人在成长的过程中也是如此，不可能永远都成功、顺利，难免有困难挫折，从而引出本节课的主题“挫折”。——> 转换阶段：通过绘画将挫折事件外化，让学生感受挫折事件带给自己的影响。——> 工作阶段：通过视频，引导学生明白战胜恐惧，勇敢面对挫折后，会收获挫折带来的成长礼物，进而领悟挫折对个体成长的积极意义。——> 结束阶段：通过绘画，让学生把自己的学习收获外化呈现；通过分享，引导学生学会用积极的方法应对挫折，真正做到学以致用。升华学生对挫折的认识，感恩挫折，笑迎挫折。

【辅导方法】

运用游戏、绘画、交流分享等方法，让学生通过活动体验、自主探究、合作学习等方式主动探索、发现知识，使学生在充分参与探索的过程中不断成长。

【辅导过程】

一、热身活动：“小鸡变凤凰”

1. 游戏规则

(1) 依次为鸡蛋、小鸡、大鸡、凤凰，做相应动作：蹲、半蹲、直站立、自由站。

(2) 游戏的规则是两人猜拳，胜者升级，输者降级（鸡蛋除外），其中一人成为“凤凰”即游戏结束。

2. 小组讨论

(1) 这次游戏中，哪些同学不是一帆风顺晋级为凤凰的？这说明了什么？

(2) 分享感受，交流感受。

3. 引入课题

在游戏中，我们可以发现玩这游戏并不是一帆风顺的，有前进也有后退，要

想成功就要敢于经受失败，坚持努力，每个人的成长过程亦是如此。

今天我们就一起来探讨一下微笑面对挫折这个话题。

设计意图：活跃课堂气氛，游戏结束让学生意识到在游戏中参与者都会有赢有输，人在成长的过程中也是如此，不可能永远都成功、顺利，难免有困难挫折，从而引出本节课的主题“挫折”。

二、转换阶段：“小鸡”折翅

1.挫折的概念

2.绘画挫折

游戏规则：

如果挫折给你的感受有形状和颜色，你觉得它像什么？它会是什么颜色？用彩笔在白纸上画出来。

3.分享：学生分享自己的作品。

4.小结：我们在成长的过程中都会遇到让自己感受很受挫的事情，这是无法避免的，也是我们无法掌握的。我们努力学习，希望得到老师和家长的认可；我们努力收获更多的友谊，但结果不尽如人意。在这个过程中，我们体会到了失落、难过、沮丧甚至痛苦，这就是挫折带给我们的感受。

设计意图：通过绘画将挫折事件外化，让学生感受挫折事件带给自己的影响。

三、工作阶段：振翅高飞

过渡：挫折事件除了带给我们不好的体验外，还会带来什么呢？

1. 视频《小海鸟在挫折中成长》

2.头脑风暴

①小海鸟是如何面对可怕的海浪，最后成功捕食的？

②当小海鸟克服了内心的恐惧，勇敢地面对海浪以后，它的感觉怎样？

③在这次挫折考验中，小海鸟除了学会了觅食，同学们，它还发现了什么？

小组代表发言。

总结：是的，它收获了妈妈的鼓励、朋友的陪伴，它发现自己原来可以很勇敢，发现自己居然会潜水，还意外地看到了海底美景。这些都是挫折带来的礼物啊！原来，挫折除了给我们带来不舒服的体验，还会考验我们。只有通过它的考验，我们才能收获它给我们带来的成长礼物。

设计意图：通过视频，引导学生明白战胜恐惧，勇敢面对挫折后，会收获挫折带来的成长礼物，进而领悟挫折对个体成长的积极意义。

四、结束阶段：拥抱挫折

2. 挫折重塑

同学们，我们再看看自己写下的挫折事件，你是否有了新的想法？现在，让我们回到曾经让你很受挫的那件事。当时的你做了什么？受小海鸟的启发，现在的你又如何看待那件事？你是否有了新的想法？如果以后再遇到类似的情况，你会用什么方法？你有哪些本领可以帮你积极面对挫折？

请带着新的体验和想法为自己的画添加内容，并为这幅画命名。

2. 学生分享

总结：(1)稳定情绪，正确归因。

(2)正确对待，战胜自我。

(3)寻找榜样，超越自我。

(4)调整目标，量力而行。

设计意图：通过绘画，让学生把自己的学习收获外化呈现；通过分享，引导学生学会用积极的方法应对挫折，真正做到学以致用。

寄语：我们的学习生活就像走路一样，人人都希望走一条平坦的路，但各种现实因素决定了这是不可能的事，我们随时都可能遇到挫折失败，如果每次你都能战胜挫折，那挫折将成为你成长过程中的财富。我们应该微笑面对挫折。也希望同学们在以后能够拥抱挫折，把挫折作为人生的财富，成长自我。

好的，我们这节课就到这里，下课！

五、板书设计

微笑面对挫折

普遍的 正常的

稳定情绪，正确归因。

正确对待，战胜自我。

寻找榜样，超越自我。

调整目标，量力而行。

《我的制怒法宝》教学设计

【教材分析】

《我的制怒法宝》是江苏省教材审查委员会审查通过的小学《心理健康教育》南师大傅宏主编的六年级教材中第5课内容。

本课主题贴合小学高年级学生心理特征和生活实际。从教材上，本课旨在帮助学生关注情绪、了解情绪，进而有意识地调控自己的负面情绪，有助于他们在学习和生活的良好适应，促进人格的形成和完善。

【学情分析】

本节课的授课对象为小学六年级学生，年龄在11到12岁之间。该时期的学生正处于情绪多变的年龄阶段，在情绪特征上表现出好冲动、不稳定、极端化等特点，对自己的不良情绪表现行为缺乏深刻的认识，也不太善于调节自己的情绪。引导学生准确觉察自己的愤怒情绪，理性地表达自己，显得十分重要。

【设计理念】

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出：帮助学生克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪，学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪。

本课通过游戏体验、绘本阅读及艺术性表达等体验活动，引导学生认识不良情绪的危害性，明白调控不良情绪的必要性，并了解调控情绪的几种基本方法，真正成为情绪的主人。

【教学目标】

1. 知识与技能：了解愤怒产生的原因并体会愤怒的感受，知道愤怒的危害，认识到管理情绪的重要性。
2. 过程与方法：学习管理情绪的方法，正确表达自己的愤怒情绪。
3. 情感、态度与价值观：做情绪的主人，用积极乐观的态度面对生活。

【教学重难点】

教学重点：学习管理情绪的方法，正确表达自己的愤怒情绪。

教学难点：做情绪主人，用积极乐观的态度面对生活。

【设计思路】

从热身活动中觉察愤怒来临时身体的反应，引出本课主题。活动一：解密愤怒原因，通过绘本故事《罗伯生气了》让学生回忆自己的愤怒事件，了解愤怒

产生的原因。活动二：感知愤怒情绪，通过罗伯心中的愤怒小怪兽让学生感知自己的愤怒小怪兽，体会愤怒的感受，知道愤怒的危害，认识到管理情绪的重要性。活动三：探究制怒法宝，通过罗伯变小的愤怒兽和冥想自己的过往经历，小组合作探究可以让自己的愤怒小怪兽变小的法宝，找到管理情绪的方法。在此基础上，引导学生学会正确表达愤怒情绪。结束阶段：通过学生的收获分享进一步升华主题。

【辅导方法】

运用游戏、绘画、小组讨论等方法，让学生通过活动体验、合作学习等方式学习管理情绪的方法，做自己情绪的小主人。

【辅导过程】

一、热身活动：拼凑情绪猜猜看

1.游戏规则

邀请四位同学来演演纸条上出示的表情或动作，定格表演内容，最后请大家拼凑出一种情绪。（答案：愤怒）

2.分享

我们观察到四位同学有什么表现？

3.引入课题

就如四位同学的表演：呼吸急促、双拳紧握、皱眉、大喊大叫，这都是人愤怒时身体会产生的一些反应，帮助我们觉察到愤怒的来临。今天就让我们一起来感知愤怒，学会管理愤怒，最后找到我们的制怒法宝。

设计意图：通过游戏，活跃课堂气氛，吸引学生的兴趣，同时让学生认识到愤怒时身体产生的反应，能够觉察自己的愤怒，引出本课主题。

二、解密愤怒原因

过渡：首先让我们通过绘本故事来认识一位新朋友：罗伯，看看他发生了什么？

1.绘本片段 1：罗伯生气了

2.分享：①罗伯发生了什么这么生气？

3.小结：同学们，私人物品受到损害、被爸爸喊叫批评、被要求吃不喜欢的菠菜汤，这是罗伯愤怒的原因。

4.分享：②我们还会因为什么而愤怒？

5.小结：有时我们还会因为被欺骗、没有得到尊重、被忽略等而愤怒。

设计意图：通过绘本中罗伯生气的原因让学生联系自己生活中愤怒的情况，了解愤怒产生的原因。

三、感知愤怒情绪

过渡：那么在愤怒的状态下，罗伯又发生了什么呢？让我们继续往下看。

1.绘本片段 2：罗伯的愤怒兽

2.分享：罗伯心中的红色怪物干了什么？

过渡：罗伯的愤怒小怪兽会发狂地弄乱房间、摔坏东西，那么我们自己心中的愤怒小怪兽来临时，它会干些什么呢？

3.绘画活动：绘制我的愤怒小怪兽

规则：请同学们回忆身上发生过的愤怒事件去画一画我的愤怒小怪兽，写一写它的行为和带来的后果，6分钟时间，音乐声停即止。

4.分享：我的愤怒小怪兽及其行为和带来的后果。

5.小结：同学们，我们每个人都会愤怒，生气是很正常的，愤怒本身并不可怕，但是很多时候我们的一时冲动，不合理地发泄行为会给我们带来很多麻烦，比如影响自身健康，造成人际关系紧张等，造成许多不良的后果。

设计意图：通过绘画和思考让学生感知自己的愤怒小怪兽，体会愤怒的感受，知道愤怒的危害，认识到管理情绪的重要性，达到本课的认知目标。

四、探究制怒法宝

过渡：罗伯和愤怒兽接下来会发生什么呢？让我们继续看下去。

1.绘本片段 3：罗伯的愤怒兽变小了

2.分享：罗伯的愤怒兽为什么变小了？

3.正念冥想指导语：现在请同学们闭上眼睛，在轻柔的音乐声中，回忆我们曾经快乐、悲伤、惊喜、愤怒的时刻，我们在开心的时刻，会干些什么？在愤怒的时刻，我们又是怎样平息我们的愤怒？

4.小组合作探究：结合刚才的冥想，我们有哪些法宝可以让愤怒小怪兽变小呢？画一画法宝和被平息的愤怒兽，6分钟时间，音乐声停即止。

5.小结：同学们依靠自己和小组的智慧，找到了深呼吸、运动、听音乐等法

宝，成功平息自己的愤怒兽。最后心理小课堂也向大家介绍一个法宝：沟通三部曲。为了解决我们愤怒事件本身我们可以这样通过这样的方式来正确表达愤怒：
1.说出对方的哪些行为让你生气（说事实）2.说出这些行为对自己的影响（说感受）3.说出你的期待和要求（说希望）。和同桌进行练习。

设计意图：通过小组讨论合作探究，让学生总结自己的制怒法宝，在此基础上，引导学生学会运用沟通三部曲正确表达自己的愤怒情绪，达成本节课的方法目标。

五、总结提升

1.分享：通过这节课大家有什么收获呢？

2.寄语：同学们，今天我们一起探索出了我的制怒法宝。相信我们一定可以更好地管理我们的愤怒情绪。祝愿大家今后可以合理宣泄愤怒，正确表达愤怒，积极乐观生活。

设计意图：通过学生谈体会收获，帮助学生巩固正确管理愤怒的方法，做情绪的主人，用积极乐观的态度面对生活。

六、板书设计

我的制怒法宝			
感知愤怒	原因	冲动行为	不良后果
管理愤怒	运动	深呼吸	正确表达