附件 2

主题班会参考模板

|  |  |
| --- | --- |
| **主题班会题目、背景、目标、准备** | |
| **班会题目** | 培育我的情绪树，做积极阳光好少年 ——五年级心理健康主题班会 |
| **背景分析（从学情分析、主题解析两方面分析；主题解析侧重分析班会选题和主题间的关系）**  **主题分析：**  习近平总书记强调：“青少年阶段是人生的‘拔节孕穗期’，这一时期心智逐渐健全，思维进入最活跃状态，最需要精心引导和栽培。”《义务教育科学课程标准（2022年版）》核心素养导向也指出，学生应从“知识本位”转向“素养本位”，确立了科学观念、科学思维、探究实践、态度责任四个维度的核心素养。这为我们开展关于心理健康班队课提供了重要的指导思想，为学生长远的心理成长与全面发展奠定坚实基础。  本次班会以“情绪树”为核心意象，通过“识根（认情绪）— 强干（调情绪）— 开花（转心态）— 成林（担责任）”的逻辑链条，将抽象情绪转化为具象的树木生长过程，既符合小学生形象思维特点，又能传递“情绪可管理、心态可塑造”的核心理念，实现认知提升与行为引导的统一。  **学情分析：**  五年级学生进入青春期前期，思维兼具具体形象性与初步抽象性，乐于参与体验式、互动式活动，具备小组分享与合作的基础能力，情绪体验日益丰富但调控能力较弱。  部分学生对“负面情绪”存在认知偏差，认为愤怒、焦虑等情绪是“不好的”，存在压抑或失控表现；面对学习压力、同伴矛盾等情境时，缺乏科学调节方法，常陷入情绪困扰；对情绪与个人成长、集体氛围的关联认识模糊，亟需通过系统化活动建立正确情绪观。 | |
| **班会目标（从认知目标、情感目标、行为目标三方面分析，目标要具体）**  1.认知目标：通过“情绪彩绘”“根源探秘”“方法共创”等环节，认识喜、怒、哀、惧等基本情绪的多样性与价值，了解多种情绪调节方法，明确“情绪无好坏，管理是关键”的核心认知。  2.情感目标：通过“树洞分享”“榜样共情”“集体共创”等环节，接纳自身负面情绪，感受情绪调节带来的积极体验，激发对自我心理关怀的重视，增强集体情感联结。  3.行为目标：通过“能量瓶制作”“成长契约”“宣誓践行”等环节，学会在日常中运用深呼吸、倾诉等方法调节情绪，能记录情绪变化并反思应对策略，提升自我管理能力。 | |
| **班会准备（从学生准备、教师准备等方面分析）**  学生准备：  1.提前记录最近一周最深刻的3种情绪及对应的事件。  教师准备：  1.物资准备：“情绪树”轮廓图、彩色卡纸（树叶形、树根形）、“情绪契约卡”。  2.多媒体材料：情绪主题动画短片、榜样人物情绪管理小故事音频、舒缓背景音乐。  3.活动材料：布置“情绪树洞”角落（用布帘遮挡），提前测试音频设备。 | |
| **班会过程** | |

|  |
| --- |
| **环节一：识根知源——解锁情绪的“秘密树根”**  ****活动1：色彩解码，绘制情绪树根****  **1.发放“情绪树”轮廓图与彩笔，引导学生思考：“最近一周的情绪像什么颜色？愤怒可能是红色，焦虑可能是灰色…… 用不同颜色和线条画在树根处。”**  **2.小组内分享：你用了什么颜色代表哪种情绪？它为什么会出现？**  ****活动2：树根诉说，倾听情绪低语****  **1.学生分享：**哪一种情绪你画得最深/最大？它**想告诉你什么？**  **预设1：考试的焦虑说明我很重视学习。**  **预设2：与朋友争吵后的愤怒在提醒我重视这段关系。**  **预设3：低落的灰色情绪在暗示我需要调整生活节奏。**  **教师小结：树根藏着树木生长的力量，就像情绪藏着我们内心的信号。雨水既能滋润树木，也能带来考验，就像负面情绪也能推动我们反思、成长。所有情绪都是成长的养分，关键不是消灭它，而是读懂它、用好它。”**  ****设计意图：**通过“绘画—倾诉”二级体验，将抽象情绪具象化，帮助学生在安全氛围中接纳情绪多样性，打破“负面情绪有害”的认知误区，为后续调节方法学习奠定情感基础。**  **环节二：强干固本——修炼情绪的“挺拔树干”**  ****活动1：方法共创，打造情绪能量瓶****  **1.分组讨论：遇到愤怒、焦虑等情绪时，有哪些方法能让自己平静？**  **预设：深呼吸、跑步、画画……**  **2.播放视频：讲述“航天英雄王亚平如何用‘专注任务法’缓解太空任务焦虑”的小故事。**  **3.小组讨论：王亚平用了什么方法？我们在学习中能借鉴吗？**  **预设1：王亚平用了“专注任务法”，把注意力放在要完成的工作上，就忘了焦虑。我考试前可以专注看错题本，不想“考不好怎么办”，就能平静下来。​**  **预设2：她把大任务拆成一个个小任务来完成，这样就不会觉得难了。我写作文时，先想开头、再想内容，就不会像以前那样着急得写不出来。​**  **相机小结：**  “深呼吸”—— 扎根之水：练习腹式深呼吸，想象像树根吸收水分一样让自己稳定下来。  “说出来”—— 阳光照耀：学会向信任的人倾诉，如同树叶进行光合作用。  “动起来”—— 清风拂过：通过运动释放情绪，像风吹过树梢，带走枯叶。  ****活动2：情景演练，运用调节技巧****  **1.出示情景卡片（如“被同学误会”“考试没考好”），随机抽取1个情景，用刚才想到的方法进行小品表演。**  **2.生评：他们用了什么方法？有没有效果？如果是你，还能加什么技巧？**  **教师小结：优秀的人不是没有坏情绪，而是懂得用方法管理它。这些方法就像树干的年轮，每一次运用都会让我们更强大。**  ****设计意图：**通过“共创—榜样—演练”的递进设计，将调节方法从“知识传递”转化为“实践掌握”，结合榜样故事增强方法可信度，让学生在互动中学会灵活运用技巧。**  **环节三：开花散叶——绽放积极的“希望树冠”**  **活动1：枝条嫁接，转化负面经历**  1.讲述故事：一棵小树被风吹断枝条，伤口处却长出了更粗壮的新枝——困难和坏情绪也能“结出”成长的果实。  2.发放树叶形卡纸，引导学生思考：  回忆一次失败或不开心的经历，并讨论：这次经历让我学到了什么？它有没有意外地带给我一些好的改变？将答案写在叶子形状的彩纸上。   1. 交流分享。   预设1：上次运动会我跑步摔了一跤，没拿到名次特别难过。但之后我每天练习，这次体育课跑步拿了第一，原来失败能让我更努力。​  预设2：我和最好的朋友因为玩具吵架，冷战了好几天，心里特别孤单。后来我主动找她道歉，发现她也想和好，现在我们吵架会马上说清楚，关系比以前更好了。​  预设3：数学考试成绩不理想，我害怕被妈妈说，躲在房间哭。妈妈没骂我，还和我一起改错题，现在我知道哪类题不会，每天练几道，数学成绩也进步了，难过的情绪变成了进步的动力。  教师小结：负面经历就像树木的‘修剪’，虽然会疼，但能让树冠更整齐。把挫折变成经验，就是给情绪树‘嫁接’希望枝条。”  **活动2：集体筑树，共创班级能量林**  1.将写满积极思考和成长感悟的“叶子”贴到黑板上的班级大树轮廓中。  2.交流分享：看到树上长满了“树叶”，你有什么感受？  预设1：原来大家都有难过的时候，但都能找到好的改变，这棵树好像充满了力量，我看着心里也暖暖的。​  预设2：我写的树叶贴在上面，感觉自己的想法被大家看到了，而且好多同学的经历和我很像，原来我不是一个人在面对这些不开心。​  预设3：这棵树从空空的轮廓变得绿油油的，就像我们班每个人都在成长，以后遇到困难，我可以想想这棵“能量树”，就有勇气了。  教师小结：这棵树因为每个人的分享变得繁茂，就像我们的班级因为每个人的积极心态变得温暖。你的每一点成长，都是班级的阳光。  **设计意图：**通过“故事启发—个体反思—集体共创”，帮助学生完成“负面情绪→成长经验”的认知转化，借助班级集体力量强化积极心态，实现从“个人调节”到“集体赋能”的升华。  **环节四：成林向荣——共筑未来的“成长森林”**  **活动1：图景展望，从树木到森林**  1.展示图片：单棵树易折，一片森林能抵御风沙；单个积极少年微小，一群阳光少年能汇聚强国力量。  2.思政引导：我们每个人的情绪树健康成长，就像一棵棵小树连成森林。当千千万万少年都能积极阳光，就能支撑起民族复兴的未来——你的心态，关乎个人幸福，更关乎国家风貌。  **活动2：契约承诺，践行阳光行动**  1.发放“情绪成长契约卡”，引导学生填写：“未来一周，我会用\_\_\_\_方法调节情绪，每天做\_\_\_\_件积极的事（如：安慰同学、主动微笑）。”  **活动 3：集体宣誓，共赴成长之约**  1.全体起立宣誓：接纳情绪，做真实的自己；调节情绪，做强大的自己；传递阳光，做温暖的自己。  教师总结：今天我们共“种”了一棵情绪树：从认清情绪的“秘密树根”，到筑牢调节情绪的“挺拔树干”，再到绽放积极成长的“希望树冠”，最后携手共建了班级的“能量森林”，每一步都藏着大家的思考与成长，这正是践行总书记对青少年“身心健康成长”的期许。愿大家当好情绪小主人，接纳调节情绪，传递积极心态，按总书记希望的那样，成长为阳光向上的新时代好少年！  **设计意图：**通过“图景联想—契约约束—宣誓强化”，将情绪管理从个人层面提升到家国责任高度，结合五育融合中“德育铸魂”要求，引导学生将认知转化为长期行动承诺。  **板书设计：**  **培育我的情绪树，做积极阳光好少年**  说出来  **4ee993ce2b67fee3b515c0f6527284ea**  动起来  深呼吸 |
| **班会后延伸教育活动** |
| 1.开展“情绪周记”活动：学生每周记录1次情绪变化及调节过程。  2.打造“班级情绪成长墙”：定期更新学生的“情绪树叶”“践行成果”，评选“阳光小卫士”。  3.家校社会联动：发放《家庭情绪指南》，建议家长与孩子共做“情绪能量瓶”；联系社区心理工作站，邀请志愿者开展“情绪小游戏”进班级活动。 |
| **班会反思** |
| **1.主题选择有意义：**以“情绪树”为意象贴合小学生认知特点，既落实心理健康教育要求，又融入思政教育，实现“个人成长”与“家国情怀”的有机统一。  **2.活动开展有意趣：**从“树洞倾诉”到“能量瓶制作”，活动兼具体验性与互动性，充分调动学生参与热情，课堂氛围安全、活跃。  **3.目标达成有实效：**通过“认知—情感—行为”三级目标设计，学生从“接纳情绪”到“会调情绪”再到“愿传阳光”，实现了从认知到践行的层层递进。  **4.延伸设计有延续：**“成长墙+家校联动”形成教育闭环，避免“班会结束即教育终止”，让情绪管理教育融入日常。 |