

# 最新小学情绪管理班会课教案及反思 情绪管理班会教案(优秀8篇)

教学手段是小学教案中的具体操作方法，它包括教学媒体的选择和使用、教学活动的设计和组织等。接下来，我们将为大家分享一些高三教案的优秀案例，希望能够给大家提供一些新的教学思路。

## 小学情绪管理班会课教案及反思篇一

最近几年，人们对情绪的作用日益重视。情绪的好坏直接或间接地影响着人们的身心健康、智力活动、人际交往等。根据暴风雨压力理论，高年级学生正处于青春期这一情绪多变的年龄阶段，剧烈的身体变化会导致重大的心理变化，他们外现情绪很不稳定，容易大起大落，具有爆发性和极端性，心理承受能力和自控能力都比较差，倾向用不理性的方式思考。关注情绪，了解自己的情绪，进而有意识地调整自己的情绪，对学生日常的学习和生活都起着十分重要的作用。

根据五年级学生的认知发展规律以及自己意识的快速发展现象，本次活动采用图片欣赏、案例分析、角色扮演等方式开展，引用alice的情绪abc等理论设计本次班会，增进学生对情绪的了解并学会运用适合的情绪管理方式来解决在生活和学习的情绪困惑。

1. 认知方面：认识情绪的多样性，了解不良情绪对学习生活带来的危害；学会管理情绪的几种方法。
2. 情感方面：学会接受自己的各种情绪，并且激发学生自发缓解不良情绪的影响。
3. 行为方面：寻找适合自己的情绪调节方法，学会纠正自己的不合理信念。

## 拥抱好心情——管理情绪

星期一下午班会课

五（2）班课室

全体同学和班主任

情景表演、小组讨论、图片欣赏

### （一）班主任开场白（1分钟）

同学们，老师最近听到很多同学反映说上到高年级以后，烦恼多了很多，还有些时候会莫名其妙地情绪低落或者发脾气，老师听了一方面感觉很开心，因为这种种的现象都表明，你们已经慢慢长大，正在进行青春期之旅呢。不过老师也为同学们担心，因为这些复杂的情绪如果处理不好就不利于大家快乐地成长。所以老师希望通过这次的班会以及以后的交流跟大家共同成长，大家说好不好啊。

### （二）引入情绪

#### 1. 热身游戏：心情变奏曲（3分钟）

好，让我们一起来了练习一下，喜——鼓掌，怒——拍桌子，哀——互相拍拍背，惧——跺脚。现在，大家练习得差不多了，那就让我们一起跟随晓晓体验一下她一天的心情吧。

（1）早上六点钟的时候，妈妈就把晓晓叫起床去上学，可是晓晓不愿意离开温暖的被窝，还想多睡一会。

（2）在去往学校的路上，突然从草丛中窜出来一个小小的黑影，着实吓了晓晓一大跳。可是当她发现那个黑影只是一只小猫，而且草丛里还有几只慵懒的小猫在嬉闹，“好可爱的小猫咪！”晓晓不禁笑着说了一句。

(3) 来到学校之后，听说学校准备组织夏令营活动，每个同学都可以参加，去的地方还是晓晓最喜欢的杭州呢。

(4) 上第一节课的时候，晓晓想到放假能去夏令营很激动，忍不住跟同桌说了几句，被严格的数学老师发现批评了。

(5) 下课时，班上帅气的明明突然走过来邀请晓晓和同桌周末一起去参加他的生日会。

(6) 第三节课是英语课，老师把前天的测试卷发下来，一看分数，自己82，同桌的93.

(7) 课间的时候，淘气的小帅跑过，把晓晓的脚踩了一下，做了一个鬼脸就跑了。

(8) 中午回到家，拿着82的试卷叫妈妈签名，妈妈又唠叨了，拿隔壁考了100分的玲玲作比较，埋怨晓晓不够努力。可是晓晓嘟着嘴说：“我已经很用功了，你老说我烦不烦啊。”

(9) 下午上了两节课，老师宣布说因为马上要周末了，最后一节课学校安排自由活动，大家不用上课，可以早点回家。

(10) 回到家的时候，妈妈已经在门口等着了，说晚上可以带晓晓去附近的公园玩一会。

(11) 公园里人山人海，晓晓拿着妈妈送的米奇气球，来到摩天轮下。她用哀求的眼神看着妈妈，妈妈答应了，晓晓迫不及待买了票就进去了。

(12) 摩天轮转动的时候，晓晓吓得大叫起来，小心脏都快跳出来了。可是下来的时候晓晓还意犹未尽，特别激动。

教师引导语：在这个活动中，老师也像大家一样真切地感受到了多种情绪，相信大家都有自己深刻的体验和感受吧，也

肯定产生了很多疑问，带着这些问题，我们先欣赏一组图片吧。

## 2. 图片欣赏，猜一猜（2分钟）

教师引导语：大家看到的是一群迷路的情绪家族成员，让我们一起来把它们送回家吧。

（1）出示图片并让学生猜一猜图片中代表的情绪。

（2）出示情绪分类幻灯片

师：看来大家都很聪明呢，都能够把这些情绪的图片准备地送回家。是的，我们的基本情绪分为喜怒哀惧四种，既然我们的情绪是复杂多样的，那要不要学会管理他们呢？解决这个问题之前，让我们先看一个小故事吧。

### （三）体验情绪

#### 1. 故事展示（3分钟）

有一个男孩脾气很坏，于是他的父亲就给了他一袋钉子，并且告诉他，当他想发脾气的时候，就钉一根钉子在后院的围篱上。第一天，这个男孩钉下了40根钉子。慢慢地，男孩可以控制他的情绪，不再乱发脾气，所以每天钉下的钉子也跟着减少了，他发现控制自己的脾气比钉下那些钉子来得容易一些。终于，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有的钉子都拔出来了。于是，父亲牵着他的手来到后院，告诉他说：“孩子，你做得很好。但看看那此围墙上的坑坑洞洞，这些围篱将永远不能回复从前的样子了，当你生气时所说的话就像这些钉子一样，会留下很难弥补的疤痕，有些是难以磨灭的呀！”

师：故事到这里就结束了，那有哪位同学可以告诉我，这个故事告诉了我们什么道理呢？

生：发脾气会伤害别人。

生：而且伤害过后是无法和以前一样的。

生：会让别人很伤心。

生：会失去朋友。

师：那发脾气的人呢？

生：也会不开心。

师：嗯，听同学们这么一说，发脾气的后果都不好啊，伤人又伤

## 小学情绪管理班会课教案及反思篇二

### 1、知识目标：

- (1) 了解情绪含义与分类
- (2) 认识积极情绪与消极情绪及作用

### 2、能力目标：

- (1) 正确认识与评价自己的情绪
- (3) 运用所学方法解决实际问题

### 3、态度和情感目标：

重视情绪的调控，培养良好的情绪，拥有积极乐观的好心情。

重点：

(1) 认识情绪的不同表现

(2) 认识消极情绪的危害性

(3) 引导学生学会多种方法正确对待，转化消极情绪，能运用理性情绪疗法解决实际问题，有效的调控自己的情绪。

难点：

学会理性情绪疗法（核心abc疗法）有效调控自己的情绪，培养主动调节情绪的表现与能力，学会心理上的自助。

运用游戏引入、故事阅读、自主思考、小组讨论与相应的问卷调查

游戏背景音乐《甩葱歌》、橡皮筋与气球若干、视频《幸福拍手歌》、故事资料与课件

活动一、暖身导入，感知多种情绪

活动二、故事大讲堂

了解情绪的概念与分类，分析交流积极情绪与消极情绪的作用。情绪：是个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态。一般它通过个体的表情、生理、肢体与言语表现出来。

最基本的四种情绪：快乐、愤怒、悲哀、恐惧

情绪按作用分为：

积极情绪：能增强人体免疫力、提高活动能力、驱使人积极的行动，增强身体健康。（希望、快乐、恬静、愉快、爱等）

消极情绪：消耗人的精力，减少人的活动、引起功能紊乱，容易使人丧失理智、抑制人的行为，损害身体健康或生命。  
(愤怒、焦虑、害怕、悲伤、不满等)

故事一：法拉第的故事

故事二：谭咏麟与张国荣的'故事

小组讨论：从这些材料中得出什么结论

积极情绪对于人的身体和生活有积极作用，不良情绪如果长期得不到调节，就可能诱发生理疾病，影响身心健康。

资料一：美国生理学家艾尔马的实验结论：将人在不同情绪状态下呼出的气体收集在玻璃试管中冷却后变成水出现：

在心平和气状态下呼出的气体冷却成水后，水是澄清透明的

在悲伤状态下呼出的气体冷却成水后，水中有白色沉淀

在愤怒、生气状态下呼出的气体冷却成水后将其注射到大白鼠身上，几分钟大白鼠死亡。

想一想：为什么？

人在生气时的生理反应非常剧烈，同时会分泌出许多有毒性的物质，不良情绪长期存在与发展会转化为心理障碍和心理疾病。

资料二：科学实验表明：情绪低落时，几乎忘记记忆的1/4，情绪很好时，在相同时间忘记1/20。

活动三、问卷调查，自查情绪状况

活动四、释放想象力《狐狸与葡萄的故事》

教师点评：对同样一件事，不同的想法就有不同的行为与结果。

介绍情绪abc(理论)

a(诱发事件——不能改变)

b(对诱发事件的想法观念——可以改变)

c(我们的情绪及行为的结果——随之改变)

事件练习(a事件：期中考试数学考60分)

b想法(c情绪)

太差啦难过

唉，都怪我当初没有努力懊恼

回家又要被爸妈骂了担心害怕

还好及格了庆幸

还有很多人不及格呢高兴、振奋

教师点评：“怎么想”决定我们产生什么样的情绪，人不是被事情困扰而是被对该事情的情绪困扰，你的想法就像一副“眼镜”它决定了你看到的样子，其实情绪掌握在我们自己的手中。

活动五、放飞烦恼(练习控制情绪)

自我剖析，回忆自己一次不愉快的经历，用abc理论进行分析，体会情绪可控。



## 活动六、调节情绪我有高招：

换个角度看问题、注意力转移法：合理宣泄法、表情调节法、音乐疗法等，也可以走进大自然，多接触阳光，多晒晒太阳等等，让自己的心情好起来。

## 活动七、总结课堂

赠言：快乐就在你我身边

合唱：一起唱《幸福拍手歌》

### 【教学反思】

本节课能够充分发挥学生的主体地位，通过动听的音乐、好玩的游戏，有趣的故事，采用自主思考、交流感悟、讨论探究等多种方式来使学生认识情绪，认识积极情绪与消极情绪及作用；学会转变情绪，让学生在乐中学。在传授知识的同时，注重个性的张扬，允许学生尽情发表自己的观点，师生、生生互动和谐。

## 小学情绪管理班会课教案及反思篇三

《画情绪》是江苏版美术教材六年级第十一册第14课，本课属于【造型·表现】学习领域。它既是前课冷暖及冷暖色调知识的巩固和延伸，，又为以后的色彩创作奠定基础。情绪是人从事某种活动时产生的兴奋心理状态或不愉快的情感，如：喜欢、愤怒、悲伤、恐惧等，可以在生活中不经意之间就体验到它的微妙。它强调的不是对形象的把握，而是要求学生通过实际体验，感受色彩内在的生命力和情感，并尝试用不同的色彩大胆表达抽象的主观情绪。

情绪是我们与生俱来的心理反应。高兴时开怀大笑，手舞足蹈，悲伤时伤心落泪。通过设计不同的情景体验活动，从而

使学生产生不同的情绪，真正将学生的主动学习放在首位，然后让学生把体验到的情绪变化通过用色彩等造型语言表现出独特的画面，让学生自己去探究、去发现、去体会。

1、认知目标：通过有趣的美术体验活动及欣赏活动，培养学生感受抽象美和用抽象的色彩表达情绪的能力。

2、操作目标：能用灵活多样的手法和不同的色彩来表现特定的情绪。

3、情感目标：通过交流讨论，使学生互相启发，激发创造精神，陶冶情操，完善人格。

教学重点：欣赏音乐、绘画作品，体验色彩变化的丰富，感受艺术元素所带来的情绪表现的感染力。

教学难点：如何用不同的色彩表达特定的情绪。

教师：教学课件、范作

学生：水彩笔或油画棒、水粉画工具、抹布等

一、创设情境，导入新课。

1、今天，老师带来了4位体育明星，猜猜他们的情绪。

2、能给他们配上合适的声音吗？

3、你还知道哪些情绪？

（兴趣是最好的老师，激起学生的探究兴趣尤为重要。用孩子们熟悉喜欢的姚明，刘翔等体育明星图片导入，猜猜他们的情绪，并给他们配音，把情绪表露出来，体验不同的情绪，为表现情绪作好铺垫。）

## 二、联系生活、情绪探究

我们来看一组图片：医院结婚

你发现了什么？有没有思考为什么呢？

（白色能让人觉得安静，平和，有利于病人休息治疗。）

（红色能让人觉得特别热烈喜庆）

是不是感觉很神奇，其实还有很多呢。

2、把你所认同的色彩与情绪连接起来。

蓝色宁静悠远

绿色轻松愉快

紫色温馨梦幻灰色沉闷压抑

（用生活中常见的医院，喜庆的场景，感受色彩与情绪的联系，体验色彩与情绪在生活中有机结合。连线题则由具体上升到抽象，让学生体验色彩与情绪的联系。）

3、我们还可用这些色彩知识来解决一些生活中的问题。

一个寒冷的冬天，一位独居的老人，他想给房间涂上颜色，涂什么比较好呢？为什么？

（由具体到抽象，再由抽象应用到生活。这一环节，既巩固了色彩与情绪的知识，又让学生用学到的知识解决身边的问题，学以致用。同时让学生学会关心老人。）

## 三、音画结合、探寻方法。

1、出示两幅画画情绪作品：

学生猜情绪，并问为什么这么猜？

2、大家猜的对吗？先听两段音乐，因为这两幅画源自这两段音乐。放（《二泉映月》《金蛇狂舞》）

你从音乐中听出了什么？

简介这两首曲子。

2、出去书中的画情绪作品，猜猜哪些是表示愉快的情绪的，哪些是表示不愉快的。你为什么这么猜呢？你发现了什么？在此基础上，总结板书：色彩鲜艳有序色彩灰暗、杂乱。

（此环节的设计，注重音乐与绘画的整合，让学生通过画面猜情绪，听音乐验证情绪，并在学生猜的过程中，总结归纳出画情绪的一些特点，让学生自己去探究，去体会，去领悟。）

#### 四、情绪体验，自主创作

想一想你曾经

有过哪些难忘的情绪呢？

2、你打算怎么表现这独特的情绪呢？交流，汇报。

3、让我们用手中的画笔，描绘出当时的情绪。

（艺术源于生活，高于生活。唤醒学生的情绪体验，交流各自的情绪变化，深化情绪，为表现打下坚实的基础。在学生创作的过程中，教师要时刻关注学生，特别是后进生，要多指导，让学生体验成功的快乐。）

#### 五、多维评价、个性表达

1、黑板上贴满了美术家的作品，我们来共同赏析一下，你最喜欢哪一幅，为什么？

学生评价。教师评价。

2、学生谈一谈作品的得意之处或精彩之处。

（《美术课程标准》指出，在义务教育阶段，评价主要是为了促进学生的发展。因此，评价标准要体现多维性和多级性。在评价过程中，让学生说说自己画得精彩或得意之处，再请看的同学谈谈对画的感觉。这一互动交这一互动交流的过程，让学生大胆展现了自我，增强了学生的自信心，没有轮到上台展示机会的同学，鼓励下课可以互相评价，互相猜猜别人的作品表达的是什么样的情绪，让他们学会要大胆地表现自己。每个孩子都希望得到老师的肯定与表扬，只要有一点进步我都给予鼓舞和评价：“你的画与众不同”、“你的画太有震撼力了”等）

六、拓展欣赏，情绪延伸

1、欣赏大师的作品。

你从中读懂了什么？

2、今天我们学习了《画情绪》，大家有收获吗？高兴吗？是的，生活中有欢笑，有泪水，有成功，更有挫折，不管如何，我们都要微笑着去面对，相信明天一定会更加美好，快乐。

本节课的小结，又是对学生一次情感的教育，升华了对情绪的理解。）

这篇教学设计，我不断思考，不断实践，上着改着，改着上着。主要有以下亮点：

一、以情激趣，情趣交融。《美术课程标准》：兴趣是学习美术的基本动力之一。上课伊始，出示学生喜欢的体育明星图片，并给他们的情绪配上自己的声音，学生的兴趣一下子，被激发起来，他们感到新鲜，有趣。紧接着，用生活中的医院，结婚喜庆的图片，再次激发了学生的求知欲望，学生都迫切的‘想弄懂，为什么医院里多是白色，喜庆的时，多用红色呢？色彩与情绪有什么的关系呢？音乐与图片的结合，让学生受到震撼。画作中的情绪，音乐中的情绪，异曲同工，抽象的音乐，抽象的色彩都能表达抽象的主观情绪，让学生感到艺术的奇妙。

二、注重体验，感受品悟。通过创设一个个生活中的场景，如：为明星配音，为老人装修房间等感受情绪的变化，感受色彩与情绪的有机结合。在教学中，教师只是个引导者，学生才是学习的真正主人。学生通过自己的观察，思考，讨论，感悟出画情绪的一些方法，特点。引导学生从自己日常的生活体验出发，感受情绪的喜怒哀乐，表达出自己的真实的情绪变化，从而让学生明白艺术不仅是给别人看的，更是一种绝好的自我表现的手段。

三、陶情冶性，提高素养。在教学中，每一个环节的设计，每一张图片的使用，每一句教学语言的锤炼，都力图体现美术学科的特色，让学生在美的图片，美的语言，精巧的设计中受到熏陶，陶冶情操。健康向上的体育明星，激发着孩子们向上的精神，为老人装修房间，培养了学生对生活的热爱及责任感，并激发他们帮助他人创造美好生活的愿望与能力。

## 小学情绪管理班会课教案及反思篇四

- 1、懂得保持好心情是一件快乐的事。
- 2、并能用连贯的语言表达自己的想法。
- 3、通过活动学会关心他人，萌发互相关爱的情感。

4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

电视机外框、布偶一个、小兔指偶、小兔生病图一幅、各种操作材料

重难点：

学会用各种方法关心他人，并懂得要保持好心情。

一、谈话引入

1、昨天回家你们有没有看天气预报呀？好，今天又到了播报天气预报的时候了，谁来报报今天的天气预报。

2、森林里有个电视台，那里不仅有天气预报，还有心情预报，你们想不想听呀？

(师操作布偶)

二、分析推理

2、你们猜猜小兔子为什么不开心？

3、刚才小朋友说了那么多原因，现在我们来看看小兔子到底是什么事情让他不开心？

4、噢，原来小兔子是生病了才不开心的，那么，我们想个办法怎样让小兔子开心起来？(互相讨论)小结：小兔子听了我们小朋友的话，它的病好多了，心情也变得开心起来了，它说谢谢我们小朋友。

三、经验迁移

2、你们的好朋友有这么多的不开心，那么不开心会发生什么事情?(对人的身体是不好的，影响身体健康;做不好事情)对了，那我们赶快想个好办法让你的朋友开心起来。

3、刚才你们帮好朋友想了很多开心的办法，现在老师为你们准备了很多东西，(有吸管、绳子、纸、橡皮泥等)你们等会儿动动脑筋、想想办法做一样让你好朋友开心的东西，然后送给他，让他快乐起来，好不好?(想好了可以去拿了)

活动反思：

该节课程是个完整的教案，拿到教案后我做了些许修改：首先引出哭脸和笑脸，告诉孩子笑脸和哭脸分别表示人们的两个情绪：开心和难过。让孩子初步感知人们的情绪是多种多样的，同时也了解有这种情绪都是非常正常的。其次引出什么时候会哭，会难过，并告诉孩子们如果哭了难过了会有什么不好的事情发生了(生病，做不好事情，很郁闷)。让孩子通过图片了解不好的情绪会带来那么多负面的影响。接着告诉孩子们我们班的一位小朋友近期不是特别开心，可以用些什么办法来帮助她。最后把办法都画在树叶上，并黏贴在心情树上。环节间还是有一定的小结语，也可以提高孩子的经验积累。

## 小学情绪管理班会课教案及反思篇五

1、感受“笑、生气、哭”三种情绪，并产生相应的体验。

2、乐意探索情绪调节的方法，知道要保持积极的情绪。

音乐《拍手歌》、三个娃娃夸张的表情图、多种表情矢量图

一、情感体验(互相问好)

1、教师以娃娃家妈妈的身份逐一介绍三位宝宝：娃娃家里有



三位宝宝，他们是大哥、二哥和小弟。

2、鼓励大家与三位宝宝问好。

二、情绪体验(模仿各种情绪，进一步体验情绪的变化)

2、鼓励幼儿模仿“开心、生气、难过”时的不同表情，并谈谈自己的`情绪经验。如：当你遇到什么事情的时候也会这么伤心(生气或高兴)(让幼儿对这三种情绪产生共鸣。)

教师小结：从表情上可以看出他的心情怎么样，笑眯眯的说明他很高兴，哭了就说明他很难过，瞪眼睛、嘟着嘴说明他生气了，原来表情不一样，心情也不一样。

三、情绪变变变(积累情绪调节的方法)

1、讨论：除了这三种表情，你看到过其他表情吗?(鼓励幼儿通过表情动作大胆表达或表现，并演示相关表情图)

2、通过表情图，鼓励幼儿大胆模仿各种表情，积极体验各种情绪的变化。

教师小结：哭宝宝、生气宝宝的样子都不好看，爱笑的宝宝又好看又可爱，所以大家都喜欢笑眯眯的宝宝。

4、帮助生气宝宝、哭宝宝变成笑宝宝：你有什么办法能让我的哭宝宝和生气宝宝变成一个笑宝宝?(幼儿互相交流或动作表现，教师以拍照的形式及时加以记录方法，帮助幼儿积累经验)

教师小结：当朋友或自己不开心的时候，我们可以相互帮助，如，互相安慰，互相关心，互相谦让，大家就会变得开心起来。

5、欢乐舞(引发幼儿进一步体验积极情绪所带来的快乐)：如

果感到高兴你就拍拍手，让大家一起来分享你的快乐吧。（播放《拍手歌》，鼓励幼儿跟着歌声一起唱唱、拍拍，共同体验欢乐的情绪。）

## 小学情绪管理班会课教案及反思篇六

- 1、在说说、画画中知道如何让不愉快的心情变好。
- 2、能用连贯的语言表达自己的想法。
- 3、通过活动学会关心他人，萌发互相关爱的情感。
- 4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
- 5、学会保持愉快的心情，培养学生热爱生活，快乐生活的良好情感。

ppt课件、人手一份笑脸和哭脸图片、小兔布偶一个、一棵大树、各种树叶状的彩纸、记号笔。

一、出示ppt小兔子的心情图片，谈话引入。

师：昨天小兔子去公园玩了，它好开心啊，它的心情是愉快的（笑脸）

可是今天小兔子生病了，它好难受啊，它的心情就是难过的（哭脸）

小结：每个人都会有这两种情绪，这些都是很正常的。

二、出示两种心情图片，学生自由选择。

师：每个人的书袋里面都有两个心情图片，请你选择一种心情卡片来代表你今天的心情。

## 中班健康教育教案《保持好心情》含ppt课件

### 四、关心小朋友。

(一)听听小朋友心情不好的原因

(二)帮助小朋友找到快乐起来的办法

师：把你找到让她快乐起来的办法画下来。

(三)把这些办法编成一首诗。

师：每个人总会碰到心情不好的时候，这时候我们要学会调节自己的情绪。

我可以吃上一颗糖，让自己的心情变得甜甜的

我可以穿上漂亮的衣服，让自己的心情也变得美美的

我还可以……

### 五、延伸环节

把心情树放到班级的心育墙上，当小朋友不高兴时，可以过去看一看，这样心情就会变得好起来。

## 小学情绪管理班会课教案及反思篇七

当今大学生所遇到的问题越来越多，所面临的压力和困难也愈发突出，对于他们来说，只有正确认识自己的情绪，理解他人的情绪，合理宣泄不良情绪，用正确的方法表达情绪，学会调节、控制与管理自己的情绪。体验各种情绪，认识积极情绪和消极情绪；才能正确的处理生活中的消极情绪，构建和谐的人际关系，真正管理好自己的情绪。才能在大学阶

段健康成长，为今后走上社会奠定坚实的基础。

让大家更好地认识自己的情绪并能够很好地支配、调节情绪，为自己和他人创造一个温馨和谐的环境，拥抱健康、幸福生活。

此次班会以ppt为主，知识与趣味相结合。

20xx年3月27号晚7点30分至点30分在本班自习教室举行。

- 1、由一号心理委员拟好一份较详细的策划书及班会所用ppt
- 2、由二号心理委员准备班会要用到的道具及奖品。弹珠五十个，一次性杯子十个，一次性筷子十双，和糖果两斤。
- 3、由二号心理委员通知班会参加人员。

1、布置活动场地

2、主持人开场白

3、分组，让全班同学坐在教室前四排位置，规定一排即为一组。

4、热身小游戏——抓乌龟（目的在于集中大家注意力，为班会的顺利召开创造一个好的氛围）。

游戏规则：

每个小组分别站成一排，并排的人一手掌张开顶在另一个人的食指上，在由主持人讲一个小故事，故事里会出现乌龟、乌鸦、乌贼等带乌字的动物（可自己加），当主持人说到“乌龟”时，手掌抓食指，抓到的人可以惩罚一下被抓到的人（惩罚内容自定，例如轻轻敲打一下对方的头）。

5、第一部分：认识自己的情绪。

□ppt上会给出许多情绪名词，有愉快的和不愉快的情绪，最后总结出四种核心情绪：满意、焦虑、愤怒和压抑。)

6、第二部分：情绪的影响。告诉大家情绪（尤其是不愉快情绪）的不良影响——主要在心态、生活、健康和人际关系上。并通过一个小游戏——夹弹珠，让同学们知道过度紧张会影响自己的水平发挥。

游戏规则：

每个小组分别在桌前站成一排，各组依次进行比赛。

出杯子的弹珠视为无效。限时两分钟，最后看哪个小组最后杯子里的弹珠最多，则为第一名，奖励看比赛成绩依次奖励相应的奖品。

7、第三部分：调控我们的情绪。给出当今大学生普遍面对的压力或焦虑心理，让大家对自己的情绪有个更好的了解。

8、进行“大声说出烦恼”环节。发给每个参与者一张卡片，让大家在卡片上写上最近最困扰自己的烦恼，然后上交再由主持人随机抽取几张读出，最后让大家讨论提出解决的好办法。

9、通过上一个环节总结一些缓和和不良情绪的小办法。

10、最后详细给大家由美国心理学家埃利斯提出的情绪

abcde自己分析法□ppt上会有一个案例做具体分析)。

11、主持人总结此次班会，并让同学们写下自己对此次班会的感想和收获。

弹珠五十个——六元；

一次性杯子十个——两元；

一次性筷子十双——两元；

四种不同价位的本子（要求参与者每人一本）——五十元；

合计——六十元人民币。

## 小学情绪管理班会课教案及反思篇八

1、初步了解“生气”对人的影响，获得消除这一消极情绪的办法。

2、能关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望。

1、图片□ppt□

2、木偶；

3、关于各种消气方法的卡片

（一）观察表情：

意图：导入主题，了解生气是一种不良情绪。

1、小兔怎么了？你是从哪里看出来的？

2、生气会让人怎么样？

3、小兔可能为了什么事生气呢？（联系生活经验）

4、看一看、听一听，小兔到底怎么了？

## （二）故事讨论

意图：梳理经验，积累消除生气情绪的方法。

- 1、小兔生气的时候做了些什么？这样做有用吗？
- 2、怎样才能让小兔消气呢？（与木偶互动）
- 3、看一看，小兔用了哪些办法消气？（幼儿分散观察图片，教师巡回指导）

小结：深呼吸能使人冷静、放松；向关心自己的人说出生气的原因能得到安慰和帮助；想想别人的好，会很快忘记不高兴的事... 小兔用了这些好办法，心里的气全消了。

## （三）游戏分享

意图：迁移生活，知道要保持愉快的情绪。跟着音乐玩游戏：如果生气你会怎么做

小结：每个人都会有生气的时候，这很正常，重要的是你必须记住生气时该怎样做。希望大家快乐越来越多，烦恼越来越少，每天都有一份好心情。

幼儿初步了解了“生气”对人的影响，也知道了消除这一消极情绪的办法。会关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望，也会调整他人情绪，知道妈妈生气了要哄妈妈开心。