

中班学会控制情绪教案设计意图(精选8篇)

教学环境是指教学场所和教学设施，对于创设良好的教学环境有利于提高教学效果。幼儿园教案的范文汇总如下，希望对教师们的教学工作有所帮助。

中班学会控制情绪教案设计意图篇一

同学们喜欢上网聊天吗？我们在聊天的时候常常会用一些图案和可爱的表情图片来表达自己的心情和意思。请同学们说说你们常常使用哪些qq表情呢？请同学们猜猜这些表情分别代表什么意思呢？在我们的生活中，我们会发现自己或喜或悲、或忧或愁，好像有一种神奇的东西在指使着我们。这种东西正是人的情绪，也就是说情绪是我们的一种内心体验。

那么我们的情绪需要调整吗？我的情绪我能做主吗？这就是我们今天要探讨的课题——情绪我管理。

中班学会控制情绪教案设计意图篇二

情绪是人的心理活动，它与个人的学习、工作和生活等方面都息息相关。积极、向上、快乐的情绪有益于个人的身心健康，有益于个人的智力发展，有利于发挥个人的正常水平；相反，消极、不良的情绪会影响个人的身心健康，抑制个人智力的发展和正常水平的发挥。现在小学孩子进入五年级以后，随着生理的逐渐成熟，情绪发展具有较大的不稳定性和易变性，情绪波动比较大。他们限于年龄、生活阅历的局限，往往无法正确认识及正确把握自身情绪的变化，所以对情绪问题在认识上是一个盲区，导致他们不能恰当地处理情绪与学习和生活的相互影响。因此，引导学生根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，克服消极情绪是当务之急。

（一）知识目标

- 1、了解情绪的基本类型。
- 2、理解情绪对于个人行为和生活的影响和作用，包括情绪的积极作用和消极作用，明白情绪需要个人主动调控的。
- 3、让学生理解情绪与人生（健康）的密切关系，懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

（二）能力目标

初步掌握调节情绪的有效方法和途径，形成自我调适、自我控制情绪的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪，培养良好的情绪。

（三）情感目标

通过本堂课的教学，引导学生从现实的生活经历与体验出发，让学生明确情绪是一个人的心理活动的正常表现，树立正确的情绪态度，学会正确认识和评价自己的情绪。激发学生学习兴趣，在以后的学生生活中做到：

- 1、合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态；
- 2、尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

1、重点：了解情绪的类型及其作用；情绪对人的不同的影响，有积极的，也有消极的；学会调控情绪的有效方法和途径。

2、难点：掌握并能合理运用调控情绪的有效方法和途径。

一个课时

新授课

（一）课堂导入（热身环节）

用游戏导入：红绿灯游戏让学生感受各种各样的情绪。

（二）讲授新课（认识情绪）情境表演：我说你演

幻灯片出示描述各种心情的四字成语，让学生根据其意思做动作。从而引出情绪的基本类型：喜、怒、哀、惧。

师：是的，人类具有各种各样的情绪，根据现代心理学研究成果，人类具有四种基本情绪：即喜、怒、哀、惧（多媒体展示），这四种情绪可以组合成多种多样的情绪，并且时刻影响着我们的生活和学习。下面就让我们一起来观看案例，看看情绪是如何影响我们学习和生活的。

（三）了解情绪的作用活动一：案例分析

一个粗心的医生将两个病人的诊断报告弄错了，原本没有癌症倾向的病人因为错误的诊断报告，而极度的伤心、痛苦、焦虑，并且情绪不稳定。没过多久，在医院的再次检查中，果真发现了癌症的倾向。而那位本应有癌症倾向的病人，由于拿到没有癌症倾向的诊断证明，情绪变得高涨，心情变得愉悦，结果病情渐渐好转了。

小组讨论后跟大家分享情绪对你的影响。活动三：案例展示不良情绪带来的危害

（四）调节情绪的方法师：情绪对我们的学习生活有这么大的影响，因此我们要学会如何控制自己的情绪，做情绪的主人。

换个角度思考案例：

小亮过生日，请了几个同学到他家来玩。小刚和小明带着礼

物来到他家。这时已经来了两个同学，只见桌子上摆着半瓶可乐。小刚想：“我们来晚了，还给我们剩半瓶，真不错！”而小明却想：“怎么把可乐都喝去这么多了，真倒霉！”思考并回答问题：

通过小组活动和案例找到调节情绪的方法：

- 1、转移注意力
- 2、合理宣泄
- 3、换个角度思考
- 4、理智控制（自我激励、呼吸调节）

（五）学以致用（帮一帮）

活动一：思考：下面各题所用的各是什么调节情绪的方法？

同学二：我不按时完成作业，老师批评了我，我心里很不舒服。

同学三：同学不小心撕烂了我新买的故事书，我很想发火。

老师寄语：同学们，我们每个人的生活中都难免会遇到一些不顺心的事情，但是只要我们学会各种调节方法，就像我们课题所说的一做情绪的主人，用微笑面对生活，用坚强迎接生活，用快乐编织生活，做情绪的主人，做快乐的孩子。这里老师有首儿歌送给大家。情绪就像气象台，喜怒哀乐变得快。生气时，笑一笑，烦恼时，说出来。紧张时，静一静，伤心时，想得开。乐观向上有自信，学习生活添光彩。

（六）全班齐唱《幸福拍手歌》

中班学会控制情绪教案设计意图篇三

一、游戏导入，感受快乐情绪。

1、游戏形式引入主题：让幼儿围着报纸听声音转圈，声音一停，幼儿站到报纸上，逐一减少报纸。

2、让幼儿说一说刚才玩游戏后心情是怎样的？（高兴，兴奋）

师：在刚才玩游戏的时候，你心里有什么样的感觉？

3、教师小结：其实，老师也发现了你们刚才在玩游戏的时候很高兴、很兴奋还有一点紧张，你们猜我是怎么知道的？对的，原来从一个人脸上的表情是可以猜测出这个人的心情怎样的。

二、欣赏表情，感知基本情绪。

1、在大屏幕中依次呈现图片让幼儿观察，理解图片中人物的情绪。（高兴，兴奋，不高兴，生气）

（1）出示高兴的情绪图片。

师小结：你们说得非常好，这些事确实可以给人带来开心、高兴的感受。

（2）出示生气的情绪图片。

师小结：是的，这些事确实会让人有点不高兴，有点生气，有点愤怒。

（3）出示悲伤的情绪图片。

师小结：这些事也确实会让人伤心呢，你们观察的真仔细。

2、讲述故事，让幼儿了解认识情绪“嫉妒”。

(1) 师：有这样的一只小熊它也遇到了让它感到烦心的事情，它遇到了什么事呢？我们一起去看一看！

(3) 师：你们说的都很好，小熊的心里确实都有大家说的那种感觉，我们送它一个有趣的词语来形容，这种感觉叫做嫉妒！嫉妒是什么呢？嫉妒就是别人拥有的东西自己没有，这时候心里就会非常的生气、难过、伤心，这种感觉就叫做嫉妒。

(4) 师小结：其实嫉妒是一种很正常的情绪，不仅小朋友们会嫉妒，连老师、爸爸妈妈、大人有时候也会遇到嫉妒的事呢！当我们遇到嫉妒的事的时候，我们可以想一想我们自己拥有哪些东西是别人没有的，我们也有一些特殊的、特别的地方，当你这样想后自己的心里也就舒服多了。

三、出示“心情日记”表。

中班学会控制情绪教案设计意图篇四

《纲要》提出：情感和态度作为幼儿发展的最重要的方面列在首位，可见积极的态度和情感是个体持续发展的内在力。每个孩子都会有各种情绪体验，这是他们成长过程中所必须经历的，但负性情绪过多，不利于孩子身心健康发展。因此，教师有责任培养孩子的情绪调节能力，减少孩子极端不快的情绪体验，保持积极愉快的情感，情调。

中班学会控制情绪教案设计意图篇五

初三年级的学生马上面临着中考，学习压力非常大，所以他们的情绪很不稳定，情绪不稳定就影响学习，学习不踏实就影响每一次考试，考试不好就滋生厌学情绪，从而不愿意读书。这是一个恶性循环，因此，大家同学要学会管理自己的

情绪，使之达到最佳的学习状态。

中班学会控制情绪教案设计意图篇六

1. 知识目标：知道情绪调节的方法，了解情绪的多样性和复杂性。

2. 能力目标：能够理解情绪是一种内心的体验和情绪的多样性和复杂性。增强自我调适、自我控制能力，学会调节和控制情绪，能够合理宣泄情绪。

3. 情感、态度、价值观

(1) 学会调节和控制情绪，保持乐观心态。

(2) 热爱生活、自信开朗，乐观向上、全面发展，积极地追求美好生活。

调节情绪的方法

情绪的复杂性和学会调节情绪的方法。

情感方面：初一学生，情绪表现不稳定、不成熟，自我控制能力还较差。情绪的冲动、两极性明显，常使他们不能专心致志、善始善终地做好每一件事，学习生活也因此受到干扰，有时放任的情绪还会影响精神状态，妨碍正常的学习生活，影响同学之间的关系，甚至违反校纪或国法等。因此，指导学生根据个人的情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极、良好的情绪状态，克服消极情绪，确是当务之急。

认知方面：学生渴望学到调控情绪的相关知识和技能。进入初中阶段，

学生的生活圈不断扩大。随着生活的逐步扩展，学生接触社会、接触学校的人和事不断增多，学生的人际交往圈也不断扩大。但是，由于初中学生的心理发展还不成熟，尤其是对自我情绪的把握不够，这成为制约学生追求更高、更快发展的瓶颈。因而，学生渴望更多地了解一些心理（如情绪）方面的知识，希望能更好地驾驭自己，掌握一些克服不良情绪的有效方法。在此基础上，以引导学生选择正确、恰当的方式表达情绪，以免伤害他人。并学会关爱他人，理解他人的情绪感受，以利于建立融洽的人际关系。

（一）导入新课：

播放北京申奥成功举国沸腾的视频——导入：情绪

提问：

1请你形容视频中人们的情绪？

2说说生活的情绪

提问：从哪里看出人们情绪激动？

——情绪的表现、什么是情绪（内心体验）

判断一下词语表达哪一种情绪

怒发冲冠——

眉开眼笑——

泪流满面——

草木皆兵——

（二）游戏：听故事写感受

学生听视频中的故事写下自己的感受，教师随堂提问、点拨。

——情绪不是固定不变的，随着情景的变化而变化，情绪是多样而复杂的。

（三）观看视频《李冰冰获奖感言》

问：请说说李冰冰的情绪

——深刻体会情绪的多样性和复杂性。

（四）观看视频《中国男篮群殴来访巴西队》

问：1男篮的行为会造成什么后果？

2情绪失控会造成什么后果？

——情绪需要调适，情绪可以调适

（五）出谋划策活动

1写出你在实际生活中令你情绪不好或者情绪失控的一件事情

2小组合作探讨调整的办法

中班学会控制情绪教案设计意图篇七

1、知识目标：让学生了解情绪的种类，学会觉察自己的情绪，了解情绪对自身发展和取得成功的重要影响。

2、能力目标：学会恰当表达情绪，理性管理和调节情绪，在日常交往实践中不断提高自己的情绪管理能力。

3、情感态度和价值观目标：培养学生树立信心，及时调整自己的情绪使之保持平稳的心态对待周围的人和事。

中班学会控制情绪教案设计意图篇八

同学们的精彩发言叫人叹为观止。现代发达国家，医生是最受欢迎的职业之一。有一种医生，从来不使用听诊器和手术刀，这是什么医生？（生答：心理医生）同学们已经掌握了一定的理论知识，又有丰富的生活经验，可以筹建心理诊所了。最近老师也有点烦，就让老师做咱们706班心理诊所的第一个病人吧。