

# 管理情绪教案大班 情绪管理教案(精选8篇)

在编写小班教案时，需考虑儿童的年龄特点和认知水平。从第二部分中随机选择一条：如何编写一份针对大班幼儿的教案，是幼教工作者需要思考和解决的问题。

## 管理情绪教案大班篇一

**知识与能力** 知道人最常见的情绪种类；懂得情绪产生和变化的原因；了解积极情绪和消极情绪带来的不同影响。

**过程与方法** 能够理解并说明自己的情绪产生和变化的原因，把握情绪的多样性；辨别分析不同情绪可能带来的不同后果，保持乐观心态。

**情感态度与价值观** 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。

**教学重点：** 情绪不同，结果不同

**教学难点：** 情绪产生和变化的原因

**教学过程**

一、导入新课

教师总结：高兴，笑容满面，这就是我们所说的情绪，你了解自己的情绪吗？这节课我们就来共同了解我们的情绪。

二、讲授新课

目标导学一：情绪面面观

## 活动一：古诗词鉴赏

（多媒体展示下面诗词内容）

剑外忽传收蓟北，初闻涕泪满衣裳。

漫卷诗书喜欲狂

哀民生之多艰

风声鹤唳，草木皆兵。

怒发冲冠

闻风丧胆

问题：上面古语分别表现了什么样的心理感受？

教师指出：人的情绪是丰富多样的，情绪分类的方法有很多种。其中最常见的是把情绪分成四大类：喜、怒、哀、惧。

## 活动二：词语接龙

（多媒体展示活动要求）把全班分成四组，各代表喜、怒、哀、惧四种情绪，看哪一组写出的这类词语多，如：喜：眉飞色舞、手舞足蹈等。

教师强调：不同的情绪有不同的表现形式，即使是同一种情绪，它的具体表现也不是千篇一律的。

## 总结：情绪的种类

人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀、惧等基本情绪，在这四种情绪的基础上，又可以组合成很多复杂的情绪，如：惊喜、悲愤、喜忧参半、悲喜交加等。

### 活动三：说说情绪的那些事儿

提示：学生结合自己的经历畅所欲言，自由发言。

### 活动四：聚焦生活

（多媒体展示情景）

（1）我把自己的生日忘了，却意外收到好朋友的生日祝福。

（2）我因为睡懒觉而迟到，受到老师的批评。

（3）同伴误解我，赌气不理我了。

（4）还有许多作业要做却突然停电了。

（5）雷雨交加的夜晚，向来胆小的我独自在家。

问题：下列情境中自己会产生什么样的情绪？

提示：不同的情境下会产生不同的情绪。

教师总结：情绪的影响因素

我们的情绪受多方面因素影响。例如，个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境等。随着周围情况的变化，我们的情绪也经常变化。

## 二、情绪的青春色调

观看视频材料：（癌症患者笑对生活）

问题：材料中众多癌症患者为什么比一般的癌症患者更加长寿？

提示：情绪不同，结果不同

教师讲述：情绪的作用

情绪的作用非常神奇，影响着我们的观念和行动，它可以激励我们克服困难，努力向上，也可以让我们因为某个小小的挫败而止步不前。

活动五：探索与发现

（多媒体展示下列材料）

（1）根据我国史书记载，伍子胥过韶关，陷入进退维谷境地，结果因极度焦虑而一夜间须发全白。

（2）《岳飞传》牛皋，大败金兀术并处死了金兀术后，激动地狂笑不止，高兴过度而死，“乐极生悲”。

（3）《儒林外史》范进多年考不中举人，直到50岁时，终于听到自己金榜提名，“喜极而疯”。

（4）《三国演义》周瑜，才华出众，机智过人。但诸葛亮利用其气量狭小的弱点，巧设计谋，气得他断送了风华正茂的性命。

让学生进一步体会：情绪不同，结果不同。情绪与健康的关系。）

教师讲述：长期保持积极的情绪，如宁静、愉快等，能增强人的机体免疫能力，有益于身心健康。相反，人若长期处于抑郁、紧张、焦急等情形之中，则会对身心健康产生不良的影响。

三、课堂小结

你改变不了环境，但你可以改变自己；  
你改变不了事实，但你可以改变态度；  
你改变不了过去，但你可以改变现在；  
你不能控制他人，但你可以掌握自己；  
你不能预知明天，但你可以把握今天；  
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；  
你不能左右天气，但你可以改变心情；  
你不能选择容貌，但你可以展现笑容；  
你不能延伸生命的长度，  
但你可以决定生命的宽度。

——希望每一位同学都能保持积极的情绪，快乐的度过每一天！

板书设计

1、情绪面面观（喜、怒、哀、惧）

正面情绪绚烂多彩

2、情绪的青春色调

负面情绪需要经历

# 管理情绪教案大班篇二

## 《学会调控情绪》

讲授

一课时

讲授、讨论

XXX

知识目标：

- 1、让学生认识到青少年时期情绪是不稳定的，明白情绪是可以主观调控的
- 2、学会调控情绪的方法

情感目标：

- 1、懂得调控自己情绪对自己的学习和生活的重要性
- 2、通过学习合理调控情绪，让自己保持积极、健康向上的心态
- 3、学会关注他人的情绪，尊重他人，适时恰当的表达自己的情绪

能力目标：

- 1、掌握调控情绪的方法
- 2、形成自我调控、自我控制的习惯

## 调控情绪的方法

### 调控情绪方法的运用

#### (一)、导入

在上节课我们探讨了情绪这个话题，了解了丰富多样的情绪，也知道情绪有积极与消极之分。在面对如此丰富而复杂的情绪，我们应该怎样来面对了，是作我们情绪的奴隶了，让其放任自流，还是学会调控它们，做一个积极乐观上向的人了？同学们在回答老师的问题之前了，先来看一个小故事。

#### 秀才与棺材

有一个大家非常熟悉的故事。有张李两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那口黑乎乎的棺材，其中张秀才心里立即“咯噔”一下，凉了半截。心想：完了，真触霉头，赶考的日子居然碰到这个倒霉的棺材。于是，心情一落千丈，走进考场，那个“黑乎乎的棺材”一直挥之不去，结果，文思枯竭，果然名落孙山。

李秀才也同时看到了，一开始心里也“咯噔”了一下，但转念一想：棺材，噢！那不就是有“官”又有“财”吗？好，好兆头，看来今天我要鸿运当头了，一定高中。于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场，文思如泉涌，果然一举高中。回到家里，两人都对家人说：那“棺材”真是好灵。

阅读完后，同学们想想李秀才为什么能够高中？张秀才为何落第？

#### (二)、情绪是可以调适的

#### 问卷小调查

问题：

1、当你和好朋友约好下午去打球，但是天公不作美偏偏在你正要出去的时候下起了大雨。这时你会怎样了？(是生气，怎么这倒霉了？还是心平静气的和同学再约或做其它的安排了？)

2、当老师批评你做事马虎，不认真，你会怎样了？(是生气，老师就会批评我，还是沮丧，老师批评我了？还是高兴，看老师多关心我呀指出我这个大毛病？)

从前，有位王秀才进京赶考，这是第n次了，他早早地寻得常住的旅店，积极备考。考试前几天他做了两个梦：第一个梦是梦见自己在墙上种大白菜；第二个梦境是他在雨中带了斗笠还打雨伞。张秀才感觉这两个梦寓意深刻，于是第二天一早起来就赶紧去找算命先生解梦。算命先生还没有完全听完秀才说梦，就连拍大腿直率感叹地说：“您还是回家吧！你想想看，在高墙上种白菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？”张秀才一听，觉得讲得有道理，心灰意冷，回旅店收拾行李准备退房回家。店老板好生奇怪，问张秀才：“您明后天不就是考试吗？怎么今天要赶回家？”张秀才告诉店老板析梦之事。店老板听后，又做了另番解释，张秀才一听，觉得店老板说得更有道理。于是继续住下，积极备战，精神振奋，参加考试，张秀才果然中了个探花。

假如你是这位店老板，你将如何向王秀才解释？

说：“嗨，有如此好梦，我也会解梦叻。你想想，在墙上种菜不是高种(中)吗？戴斗笠打伞不是说明你这次不怕，有备无患吗？我觉得，你这次一定考中。”

老师总结：同学回答的很好，看来同学们已经学会从事物的好的角度出发，保持一个好的心态，看到事情的积极的一面。从上面的小调查，我们发现我们生活中，情绪原来是可能调适的，我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。

上面的小故事和课本p65的相似，同学们可以看一下。

### (三)、排除不良情绪

在坐的各位了正处在青少年阶段，它是人生的花季，我们在拥有五彩缤纷生活的同时，也经历着丰富的情绪变化。情绪会给我们带给我们勇气，信心和力量，也会使我们冲动、消极，无所事事，甚至做出一些违背道德与法律规范的事情来。而在开始了，我们已经解了和体会到不良情绪对我们的生活学习带来很大的危害。愿意做一个积极乐观上向的人，积极的调控我们的不良情绪。刚才我们已经知道情绪原来可以调适的，但是我们应该怎样调控了?下面了有个小活动。

#### 出谋划策

请你给下面的同学出主意，开处方，帮助他们调控情绪。(见课本p66)

老师总结：我们同学提出了很多解决问题的方法，有：转移话题、改变环境，我们把他们叫做：转移注意力。在适合场合哭一场、向他人倾诉、进行剧烈运动放声歌唱或大声喊叫、写日记，我们把他们叫做：合理发泄法。自我安慰、自我暗示、自我激励、心理换位、学会升华，我们把他们叫做：理智控制法。

#### 老师具体介绍各方法的含义和方式

注意转移法：当人的情绪激动时，为了使它不至于爆发和难以控制，可以有意识地转移注意力，把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他事物或活动上去。

改变注意焦点；

做自己平时最感兴趣的事；

改变环境，到风景秀丽的野外去郊游或散步……

合理发泄法：遇到不良情绪时，通过简单的“宣泄”痛痛快快地表达出来，或将不良情绪通过别的方式宣泄出来。

在适当的场合哭一场；向他人倾诉；

进行剧烈运动；放声歌唱或大叫；

听听音乐；发发牢骚；写写日记；

声声吁叹……

理智控制法：在陷入不良情绪时，主动调动理智这道“闸门”的力量，控制不良情绪，并努力使自己愉悦起来。

自我解嘲，自我安慰；

自我暗示，自己提醒自己，遏制不良情绪的产生；

在困难和逆境面前，有效地进行自我激励，以便从不良情绪之中摆脱出来；

心理换位，与对方交换位置，站在对方的角度思考问题；

(四)、喜怒哀乐，不忘关心他人

王强当时的情绪表达是否合适？

你能想象当时李晔的心情吗？

情绪的表达是否只是自己的事情？

我们在运用一些方法调控情绪时，应该注意什么问题呢？

老师归纳：个人由于自己的需要不同、遭遇不同的事情会引起不同的情绪感受，但个人在表达自己的情绪时，最好能考虑场合和他人的感受，否则有可能引起不尊重甚至伤害他人的情况。

老师总结：表面上情绪似乎是个人情感，其实不然，我们是生活在一个集体中，而人的情感具有相通性和感染性，一个人的情绪状态很容易影响到周围的人，我们应该学会在合适的场合、用合理的方式发泄自己的情绪。因此，情绪表达需要考虑他人感受，当喜则喜，当怒则怒，喜怒有常，喜怒有度，这是我们调控情绪的目标。如果我们能够在生活中对别人的情绪给与更多的关心，尝试去共享彼此的各种情绪，那么，我们的喜悦将加倍，而痛苦会减半，同学们的情谊也将更加深厚。

## (五)、练兵场

连连看：（请同学讲）

- 1、当你面对他人的批评时g□不要内疚，要记取“吃一堑，长一智”
- 2、当你和家人有误会时b□不要难过，要理解父母的苦心
- 3、当你做错事时c□不要委屈，要提醒自己“闻过则喜”
- 4、当你对他人的表现不满时d.不要愤怒，要选择“得饶人处且饶人”
- 5、当有人对你不满时e□不要生气，要自勉“走自己的”
- 6、当你对新环境不适应时f.不要焦虑，要相信“人最终会战胜环境”

7、当你和同学有矛盾时a.不要伤心，要懂得“矛盾无时不有”

在什么场合下应该有什么情绪？

教室(1)手舞足蹈(2)大声喊叫(3)静心专注

联欢会上(1)积极参与(2)漠不关心(3)显示自我

追悼会上(1)高声喧哗(2)身着艳丽服饰(3)沉痛哀悼

(六)、结束：全班同学一起唱《幸福拍手歌》

孩子们你们现在快乐吗？在快乐的歌声中我们结束本节课，生活中有很多美好的事情和乐趣，只要我们能以一种积极的心态去捕捉它、发现它，就会感到生活的快乐。而我们在喜怒哀乐同时，不要忘了关心他人，留心他人的情绪，这些会让我们彼此的感情更加深厚，关系更加融洽，而我们的心也会靠的更近。

学会调控情绪

一、情绪是可以调适的

态度、角度不同

二、排除不良情绪

注意转移法

合理发泄法

理智控制法

三、喜怒哀乐，不忘关心

# 管理情绪教案大班篇三

克服厌学情绪。

- 1、通过小品形式表现自己对学习的态度，引导学生自我剖析产生厌学情绪的原因。
- 2、给厌学者开处方，帮助他们克服厌学情绪，培养学习兴趣。

厌学是中小小学生诸多学习心理障碍中比较普遍的一种现象，产生厌学情绪的原因有环境因素和自身因素两方面。有的学生受社会环境影响，错误地认为读书没有用；有的学生不爱读书，则是由于家长期望值太高，压力太大或父母关心不够；有的学生受学校环境的制约，处理不好人际关系，觉得作业负担太重；有的学生主观上不努力，没有培养良好的学习习惯，多次失败导致成绩每况愈下，如此恶性循环，使他对学习越来越不感兴趣。针对不同的厌学原因，应开出相应的“处方”。本活动试图通过生动、形象的小品表演，让学生看到厌学的危害，并用自我教育的形式引导学生积极、主动、愉快地对待学习，促使学习成绩提高。

1、活动前的准备。

- (1) 教师了解班上同学对学习不同态度。
- (2) 准备六张面具作为上课小品表演的道具。
- (3) 选择有不同学习态度的六位同学排练小品。

2、活动过程：

- (1) 小品表演（请六位同学戴上面具依次上台）

a□我是多多，从小爱看好问，学习时专心致志，还喜欢独立

思考。我喜欢在知识的海洋里翱游，常常品尝到学习的喜悦。

b□我是来来，没姐姐学得活，但对学习也有浓厚的兴趣。当看到自己经过努力取得好成绩时，我会很快乐。学习有困难、有竞争、才有乐趣。

c□我是咪咪，我觉得学校里的生活很有趣，当然也爱学习。虽然学习很辛苦，但我能努力学习，完成规定的学习任务。

d□我是发发，我觉得读书没太大的用处，爸爸没读多少书，照样赚大钱。我也不必太用功，只要过得去就可以了。

e□我是嗦嗦，家长给我的压力很大，只看分数高低，不进行具体辅导。学习成绩下降了，就狠很地打我。我害怕测验、考试，我学得很累。对学习不感兴趣。

b□来来）：这怎么行呢？讨厌学习是不好的。

a□多多）：我们一起来想办法帮助他们好吗？

（2）四人小组讨论：

a□小品中有几种厌学的表现？

b□今天，让我们都来做一回医生，给厌学者开个处方。

（3）推派代表上台交流。

教师结合学生发言归纳出五个处方，并让学生逐条领会。

a□应懂得作为学生必须努力学习，求得知识，完成规定的学习任务，才是好孩子的道理。

b□培养学习兴趣，不要把学习当作负担，将学习看作是很快

乐的事，越学越有劲。

c□当学习成绩不理想时，千万不要害怕失败，应当对自己充满信心，认为“我能成功”！

d□掌握科学学习方法，发挥最大潜能，把智力因素和非智力因素很好地结合起来，争取不断进步。

e□多与家长沟通，求得理解和帮助，量力而行，循序渐进。

（4）在教师和同学的启发帮助下，请厌学者谈谈体会。

（5）教师小结：希望同学们热爱学习，善于学习，和大家一起享受学习的喜悦。

课堂上宜通过“看、听、表演、讨论”等多方位的教学形式调动学生的积极性，对厌学者会有很大的促进作用，还可让他们加以模仿、尝试，体验到学习的欢乐。

## 管理情绪教案大班篇四

- 1、理解情绪对个人行为和生活的影响和作用，
- 2、了解青少年时期情绪易于波动、不稳定的特点，
- 3、明白情绪需要个人主动调控的道理；
- 4、学会调控情绪的一些有效方法。

逐步掌握一些调节情绪的有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪。

- 1、懂得调控情绪对个人行为和生活的重要性；

2、合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的精神状态；

问：为什么老奶奶的情绪前后截然不同，是什么决定了她的情绪？

## 一、情绪是可以调适的

1、情绪与个人的态度是紧密相连的。一个有积极乐观态度的人，往往会有更多的积极健康的情绪表现。

在生活中，我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。

多媒体出示：韩国青年杀母事件

（不稳定性、强烈性、自控能力差）

师：2、情绪需要调控

(2)随机抽出一位同学的纸条，全班同学帮助他（她）想办法，主意越多越好。

师总结：调节情绪的方法很多，生活中我们要做个有心人，不断总结调控情绪的方法。教材中也总结了一些，我们一起来学习吧。

## 二、调控情绪的主要方法：

(1) 注意转移法

(2) 合理宣泄法

(3) 理智控制法

多媒体展示图片分别讲述这几种方法。

出示情境：同样是语文考试，薛阳考得好喜形于色，并大声喧扬，李华考不好，心里难过，担心回家挨批评。（出示具体内容）

组织讨论：

- 1、情绪的表达是否只是个人的事情，对他人有否影响？
- 2、薛阳当时的情绪表达是否合适？为什么？
- 3、你能否想像当时李华的心情？
- 4、从这件事中我们得出怎样的结论？

师总结：

### 三、喜怒哀乐，不忘关心他人

人的情绪具有相通性和感染性，个人在表达情绪时要考虑他人的感受，学会在合适的场合，用合理的方式发泄自己的情绪。

总结：

- 1、引导学生说出自己在本节课中的收获。
- 2、帮助学生理顺知识点，并强化重点。
- 3、最后，让我们齐唱一首动听的歌曲——《快乐颂》，让它来撞击我们的心灵，让我们运用所学知识去调控今后人生路上遇到的消极情绪，让快乐时时围绕在我们身边，让我们共同演绎成功的人生。

学生通过对比分析，自主探究，内心体验等方式思考上述问题，得出结论后，自由发言回答上述老师提出的问题。

阅读案例，并以小组展开讨论，归纳出结论：人的消极情绪对人遵从道德和法律规范有消极的影响。我们要采用有效方法及时排解不良情绪，避免悲剧的发生。

积极参与，踊跃发言

运用所学到的调控情绪的方法为同学排忧解难

学生通过分组讨论，对比分析，合作探究，内心体验等方式处理上述问题，得出结论后，每个组在组内自由发言的基础上，组长作代表发言，回答上述老师提出的问题。

2、概括、归纳知识，掌握重点。

3、齐唱动听的歌曲—《快乐颂》，

通过对比分析、总结，引导学生理解：客观事实我们无法改变，但是我们可以改变自己对待客观事实的态度。态度转变了，情绪自然会发生改变的道理。

帮助学生认识到人有时因情绪冲动而犯罪，造成严重后果，从而懂得情绪需要调控的道理。

通过活动的设置，故事的展现，激发学生学习的兴趣，在轻松的氛围中学会调节情绪的方法；同时，引导学生学以致用，培养学生分析问题和解决问题的能力，学会做情绪的主人。

帮助学生概括、归纳知识，提升能力，增强信心

板书

设计学会调控情绪

1、情绪是可以调适的

(1) 情绪师是可以调适的

(2) 情绪需要调适

## 2、排解不良情绪的具体方法

(1) 注意转移法

(2) 合理发泄法

(3) 理智控制法

## 3、喜怒哀乐，不忘关心他人教学

反思通过情境设置、自主学习、精讲点拨、合作探究、有效训练等方式让学生体验到学会调控情绪的重要性和必要性，通过心灵互动、故事分析等形式，使学生在轻松、愉快、成功的情感体验中掌握调控情绪的有效方法，排解不良情绪，保持乐观的精神状态，做情绪的主人；培养喜怒哀乐，不忘关心他人的高尚品德。

## 管理情绪教案大班篇五

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

教学难点：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

# 管理情绪教案大班篇六

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

教学难点：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

## 管理情绪教案大班篇七

孩子在幼儿园里，和其他小朋友相处时，经常会发生一些摩擦，幼儿却不会调节控制自己的情绪，有时会大哭，有时会难过，甚至还会大打出手，特别是幼儿上了中班以后，心情变化大，会更不容易控制自己的情绪。喜、怒、哀、愁之情人皆有之，但快乐作为一种积极情绪却是心理健康的'重要标志之一。对于幼儿的成长尤为重要。愉快的情绪既来自于成人的关怀呵护，更取决于幼儿自身的主观体验。幼儿园新纲要中指出，健康领域的目标之一就是让幼儿能身体健康，在集体生活中情绪安定、愉快，为此我设计这次活动——开心吧，就是为了让幼儿在体察、感知、理解中，懂得人的基本情绪，知道情绪愉快有利于身体健康，培养幼儿开朗的性格和乐观的情绪。在教育中，我们要让幼儿学会如何保持愉快的心情，并初步学会用多种方式排解不开心的情绪，为快乐的人生奠定基础。本次活动的内容选自中班健康下册中的第

二个活动主题“齐齐开心”，这一个活动的主题就是让幼儿学会用适当的方式排解不开心的情绪，知道好的情绪对我们身体是有好处的。好的情绪还可以让我们交到更多的朋友，在集体生活中能感受到更多的快乐和安全感。根据这一内容我设计了三个环节：情景感知，理解每个人都有情绪——讨论分析，知道好心情有利于我们身体健康——体验理解，寻找排解不开心情绪的方法。

- 1、懂得情绪愉快有利于身体健康。
- 2、初步学习正确的方式排解不开心的情绪。
- 3、引导幼儿逐渐养成积极乐观的生活态度。
- 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、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

教学重点：懂得情绪愉快有利于身体健康。

教学难点：初步学习正确的方式排解不开心的情绪。

步骤1：

一、情景感知，理解每个人都有情绪。

（和幼儿讨论之后得出情绪：开心。）

（和幼儿讨论之后得出情绪：生气。）

（和幼儿讨论后得出情绪：伤心或不开心。）

（和幼儿讨论后得出表情词：发愁。）

5、教师小结：每个人在遇到各种各样的事情时，心里都会有不一样的感受，喜、怒、哀、愁等，这种感受我们叫它心情。

设计意图：在第一个环节中，让孩子观察富有生活气息的图片，和老师一起讨论生活中经常会遇到的事情，让幼儿尽情的说说自己是否也会这样，在观察和讨论中理解每个人都有各种各样的情绪，喜、怒、哀、愁。

步骤2：

二、讨论分析，知道好心情有利于我们身体健康。

好心情 坏心情

（教师根据幼儿回答的情况填在书面表格中。）

2、你们平时心情好的时候多还是心情坏的时候多呢？为什么？心情好的时候你们会用什么颜色来表现呢？请你们为自己的情绪配色。

（出示色彩卡，请幼儿为不同心情配色。）

开心 生气 伤心 发愁

（注：每一个心情都有娃娃头表现，有助于幼儿理解这些心情。）

3、幼儿操作结束后，教师小结分析幼儿的配色情况。教师小结，好心情时我们会用鲜艳的颜色来表现，坏心情是我们会用深暗的颜色来表现，看来孩子们都喜欢好心情咯，不开心就是生气，生气不仅不让人喜欢，还会对我们身体产生坏的影响。生气的时候，人吃不下饭，睡不好觉，身体越来越差，所以我们要尽量不让自己生气，把生气这个坏习惯消灭掉。好的心情会让我们开心地过每一天，让我们身体健康。

设计意图：在第二个环节中，我用表格的形式记录孩子们的好心情和坏心情，同时还让他们给心情配色，让他们理解好心情与坏心情的不同，感知好心情会给我们带来快乐。

步骤3：

三、体验理解，寻找到排解不开心情绪的方法。

1、好心情会给我们带来快乐，可是有几只小动物不开心了，看看它们怎么了？

（出示两幅图。）

图5：斑马先生和小狮子抢皮球脸上被小狮子扔皮球给砸伤了。

图6：花猪小姐已经有很多玩具了，还要妈妈给她买玩具，妈妈不肯，它就生气了。

引导幼儿理解斑马先生和花猪小姐这时的心情很坏。

2、怎样才能让他们变得开心呢？狐狸大婶开了一间开心吧，我们去看看吧。（出示书本第一页的画面。）哇，斑马先生和花猪小姐在狐狸大婶的开心吧玩的多开心呀。狐狸大婶的开心吧真神奇，它们是怎样变快乐的呢？（让幼儿仔细观察图画并回答。斑马先生在吃冰激凌而变开心了，花猪小姐在蹦蹦跳跳床而变开心了。）

（教师再幼儿的回答基础上再小结，让幼儿懂得心情不好的时候可以采取其他适当的方式排解不开心的情绪，让自己变得开心起来。）

3、你们还有其他更好的方法让它们变得开心吗？

（引导幼儿尽情的讨论回答，同时及时鼓励回答正确的幼儿，让幼儿感知可以有不同或很多的方法排解不开心的情绪。）

4、幼儿回答后让他们把他们自己认为好的方法记录在操作卡第2页“我的开心法宝中。”

5、幼儿完成操作后，教师简单小结本次活动的内容。心情是藏在我们每个人心中的小精灵，我们有时高兴，有时生气，有时难过，不过，我们要学会调节自己的情绪，让我们随时保持愉快的心情。遇到不开心的时候，可以唱唱歌，跳跳舞，玩玩玩具，看看电视或者用你们刚才记录的各种好的办法，这样我们就能让自己快乐起来，就能天天拥有好心情，你的快乐就会变成大家的快乐，我们身边就会充满快乐！

设计意图：在第三个环节中，我通过让幼儿观察斑马先生和花猪小姐不开心的情绪，让幼儿到狐狸大婶的开心吧去看看，看狐狸大婶是怎样让它们变得开心的，然后再让幼儿想出更多更好的方法让它们变得开心起来，同时做好记录让幼儿在说说画画中理解怎样用正确的方式排解不开心的情绪，让自己高兴起来，让幼儿在激烈的讨论中学会怎样快乐。

（附板书）

好心情：妈妈给我买玩具我很高兴

我到动物园玩很开心

我看动画片的时候很开心

……

坏心情：别人打我很不高兴

我的玩具被别人抢去了我很不开心

我奶奶生病了我很伤心

## 管理情绪教案大班篇八

现在的家长和老师都很重视孩子的智力培养，对孩子的情绪情感方面关注得不够。在日常生活中我常常发现孩子在活动中有时候出现情绪不稳定，不能够作及时的自我调节。幼儿园的生活相对于幼儿来说，还是很轻松和愉快的，压力不是很大，而小学的生活和幼儿园的生活存在着很大的区别，从作息时间和作业量上幼儿可能不能一时适应。因此，我设计了情感教育活动“看得见的情绪”，让幼儿学会控制自己的情绪，学会初步的调节情绪的方法。

- 1、知道每个人都有情绪，并能辨认几种基本情绪。
- 2、能对自己的情绪作出确切的表达。
- 3、了解不同情绪对人身体健康的影响，初步知道调节自己的情绪。

1、六个情绪脸谱(兴奋、高兴、悲伤、愤怒、害怕、烦恼)。

2、做有六个情绪脸谱的大色子。

3、每个幼儿一个情绪温度计。

一、幼儿听两段音乐(高兴和悲伤的)。

听曲子“赶花会”。

提问：听后你的感觉怎样?(高兴、快乐)

再请小朋友听一首曲子，告诉老师听的感觉怎样?

听曲子“北风吹，扎红头绳”。

提问：听后你的感觉怎样?(伤心、难过)。

教师小结：“伤心、高兴都是人的情绪，今天教师给小朋友带来了几张表情脸谱。小朋友看一看，说一说你看到的是什么情绪，并学一学。”

幼儿学完后，个别提问：说出你什么时候兴奋?什么时候高兴?……

二、游戏：玩色子。

1、请小朋友上来扔色子，色子扔到一处情绪时，这位小朋友要试着做也这种表情，并说说在怎样的情况下会有这种情绪。

2、玩色子的小朋友根据指到的情绪，做相应的表情，让其他小朋友猜猜，他扔到的是什么表情。

三、讨论如何调节不良情绪。

1、你喜欢哪一种情绪，哪些情绪你不喜欢?

2、如果你生气、害怕、难过的时候，你会怎么做呢?怎样才能让自己有个好心情?

3、教师小结。

每个人遇事都会产生不同的情绪，那是很自然的现象。但是愤怒、悲伤、痛苦等不良情绪对人的身体健康是不好的，而愉快、平静等良好的情绪是有利人的身体健康的。当我们生气难过的时候，要想想快乐的事情，或找别人谈谈自己的心情、感受，让自己保持一个好心情。我们小朋友快要离开幼儿园变成一个小学生了，在以后的学习和生活中还会遇到许多的困难，发生许多不开心的事，小朋友要想办法让自己保持一个好心情。老师希望我们大(2)班的小朋友能够天天高高

兴、快快乐乐。

四、游戏：玩情绪温度计。

师：小朋友发热的时候你怎样才能知道你发烧多少度？(体温计)

我们又怎样知道今天天气多少度呢，用什么来测量？

今天老师也给小朋友带来了情绪温度计，请小朋友自己玩一玩。在10度以下是悲伤的情绪，在10-30度之间是高兴的情绪，在30-50度之间是兴奋的情绪。你玩到什么情绪，你就说一说你在什么时候是这种情绪。

小朋友自己玩，教师个别询问。

玩后提问：你最喜欢什么情绪？

五、舞蹈：娃哈哈。

绘画活动《有趣的表情》。

启发幼儿画出自己常有的几种表情，或者画自己喜欢的表情，鼓励幼儿边画边与同伴交流自己当时的心情。