

最新我的心情活动教案(优秀5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

我的心情活动教案篇一

新《纲要》提出：我们应在活动中引导幼儿体验与教师、同伴等共同生活的乐趣，帮助他们正确认识自己和他人，养成对他人、社会亲近、合作的态度，学习初步的人际交往技能。科学家研究发现：一个孩子在成长的道路上，最终能不能成为一个出色的人、有成就的人、幸福的人，并不完全取决于智商，情商往往也起着非常重要的作用。因此，良好的情商越来越成为每一个渴望成功与幸福的人不可缺少的非智力因素。而幼儿期的情商培养是他们的个性良好发展的基础。给孩子快乐童年，为孩子的终生发展奠定良好的基础，是我们不懈努力的宗旨。

在活动中，我首先利用孩子们比较熟悉的“天气预报”自然过渡到“心情预报”，然后运用“心情预报”节目告诉孩子怎样与别人分享心情，并通过一个小故事引导孩子们学习关心别人、帮助别人、给别人带来快乐的方法。

第二个环节运用直观的视觉效果让孩子们感受：生活中经常会遇到很多不好的事情让我们伤心难过，生气发怒。通过观察模仿人物的表情，体验他们的情绪，激发幼儿的同情心，引导幼儿想办法去帮助他们，使他们变得快乐。在这个过程中，充分调动了孩子的主动性，让他们尽情地想象，并给他们提供一个想说、敢说、喜欢说、有机会说的环境，使孩子成为活动的主体，教师只是作为活动的支持者、合作者进行适当的引导。

最后一个环节“分享心情”，引导孩子关心身边的人，愿意和大家一起分享快乐，并启发他们心情不好的时候，要主动表达出来，并乐意接受别人的帮助。

整个活动围绕“关注心情、体验心情”这个主题展开，培养幼儿积极、健康的情绪情感，渗透着“以人为本”的幼儿园课程改革的新理念，引导幼儿的情感沿着一个健康的方向发展。

我的心情活动教案篇二

设计意图：

现在的孩子总是“以自我为中心”，尤其是对小班的阶段的幼儿来说。当需求得不到满足时，又不会调节自己的心情，经常出现情绪失控的现象。本次活动《心情娃娃》，就是在让幼儿明白任何一个人都会遇到不高兴的情绪，通过幼儿自身情绪的感受、交流，知道愉快的心情有利于身体健康。从而引发幼儿关心、帮助他人的愿望。积极寻找让自己开心起来的好方法，在游戏中体验活动的快乐。

活动目标：

- 1、能够结合“心情卡”讲述自己的心情故事。
- 2、初步感知他人的情绪变化，学习调节自我情绪的简单策略。

活动准备：

- 1、剪好的圆形心情卡片，彩笔。
- 2、小镜子每人一个。

活动过程：

开始部分：谈话引出课题：今天你的心情是怎样的？请你把你现在的心情告诉我？

基本部分：

1、观察心情卡，了解高兴、伤心等不同的情绪，讲述自己的心情。

(1) 出示心情卡（高兴的'表情），

问：小朋友看一看这个娃娃怎么了？他为什么这么高兴？他有可能怎么了？（幼儿根据自己的生活经验自由讲述：妈妈给他买新衣服了；妈妈带她去动物园了；妈妈让她玩电脑了等等）。

(2) 在生活中你有没有过高兴的事情？请你说给大家听。

(3) 出示心情卡（伤心的表情），

问：小朋友看一看这个娃娃怎么了？他为什么这么伤心？（幼儿根据自己的生活经验自由讲述：没有朋友和他玩；他找不到妈妈了等等）

(4) 你有没有过伤心的事情？请你说给大家听。

2、引导幼儿讨论遇到生气或伤心的事情会怎样，学习几种调节自我情绪的简单策略，知道愉快的心情有利于身体健康。

(1) 你觉得高兴好还是伤心好？（高兴）

(2) 如果遇到伤心或是生气的会怎样做？（唱歌、跳舞、玩玩具等等）

教师小结：如果人经常的伤心、生气会对身体不好，所以小朋友们要学会让自己快乐起来，比如：找好朋友玩；自己玩玩具；唱歌、跳舞都是让自己变快乐的好方法。

3、师幼共同做表情游戏；幼儿照镜子。听教师指令做不同的表情，如“变变变、我变得很快乐……”

4、制作心情卡：

你现在的心情是怎样的？请你动手制作一个心情卡。

结束部分：把自己制作的心情卡图片布置成心情墙，幼儿讲述自己的心情。

活动延伸：

和幼儿创建一个心情区角：《让我变快乐》，在区角中放有和小伙伴一起合作游戏的道具、图片等，让幼儿在自己的好朋友之间找到快乐，帮助好朋友找到快乐。

活动反思：

本节活动通过观察心情卡，让幼儿了解了他人及自己心情的变化，知道心情好坏对自己的身体影响是很大的的，要学会调节自己的情绪，在和孩子们谈话的过程中听到他们说的最多是高兴的时候玩电脑，现在有的孩子玩电脑已经上瘾，如果处理不好影响孩子们的身体健康，在活动中我提醒孩子们电脑不要多玩，并且学会当妈妈不让玩电脑时，自己应怎样处理自己的情绪，收到了好的效果。通过动手制作可以看出，幼儿对各种表情掌握的很好，对在以后的生活中有很大的帮助。

我的心情活动教案篇三

每个人在生活中都会有不同的情感和感受，有时候我们会感到开心满足，有时候会感到沮丧和烦恼。然而，与人分享自己的情感和感受，不仅可以减轻负担，也可以获得支持和帮助。最近，我参加了一个分享心情的活动，让我深深体会到了与人分享心情的重要性。

第二段：活动背景

这个活动是由当地社区组织主办的，旨在让人们更了解彼此的内心，建立互相支持和理解的社区。活动包括了分享自己的心情，倾听他人的经历以及互相安慰和鼓励等环节。在活动之前，我一直认为自己可以独立解决自己的问题，但是这个活动的经历改变了我的想法。

第三段：参与心得

通过这个活动，我了解到与人分享心情不仅是为了发泄自己的情感，更是为了寻求他人的理解和支持。很多时候，自己独自承受太多的负面情绪，会让自己感到更加孤立和无助。在与其他人互动中，他们可能会提供不同的观点、意见和建议，或者让自己感受到其他人也有类似经历，这种互帮互助的经历让我感到非常温暖和感激。

在这个活动中，有些人分享的经历与我不同，但是他们的坚强、乐观和积极，让我感到受到了启发和鼓舞。我第一次意识到，与人分享自己的情感，不仅可以获得心理上的支持，也可以激发自己的勇气和力量。此外，我还学会了聆听，并且有了更加深入的理解，这使我更有信心去面对困难和挑战。

第四段：收获和启示

通过这个活动，我深刻认识到与人分享心情的价值和重要性。

与人分享自己的情感和感受，可以提高自己的应对能力，减轻自己的负担，也可以增进与他人的互动和理解。在现代社会，我们常常会感到孤单和无助，但是通过与他人分享自己的情感和感受，我们可以获得更多的支持和帮助，也可以增强自己的内在能量和幸福感。

第五段：结尾

通过这个活动，我意识到了与人分享心情的价值，也感受到了与他人互动的快乐和满足。我将继续保持积极向上的心态，自觉与他人分享心情，与他人建立更加紧密的联系和关系。在以后的生活中，我相信，我会更加自信、勇敢和坚强，也会更加乐观、积极和幸福。

我的心情活动教案篇四

分享心情活动是一项近年来逐渐流行的活动，通过分享个人真实的情感经历，促进情感的交流和沟通，增进人与人之间的理解和感情。本文将围绕自己参加分享心情活动的体验和感受展开，来探讨这项活动的意义和价值。

第二段：参加活动前的准备

参加分享心情活动需要做好一些准备工作，如准备好自己希望分享的情感故事，确定要传达的情感和信息，以及选择一个安心舒适的分享环境。在这个过程中，我深刻地意识到了理性思考和掌握自己情感的重要性。只有在强大的内心支持下，才能更加自信和真实地与他人交流和分享，而且还能更加清晰和深入地分析和总结自己的情感经历。

第三段：参加过程中的心得体会

分享心情活动虽然让人感到有些不适和尴尬，但是通过分享，我发现自己与他人竟然会有很多共鸣和巧合的地方，这样的

体验让自己更加深刻地认识到了自己情感问题的实质和根源。同时，也学会了倾听和关心他人的情感，感受到被爱和关注的美好。这对于自己的人际关系和成长来说都是极为有益的。

第四段：分享结束后的反思总结

分享心情活动的精髓不仅仅是在分享过程中，更重要的是在分享结束后的反思和总结中。这个过程中，我们需要认真反思、总结、修改并思考其他的可能解决方案，对自己和他人都能有积极的影响。我深刻地意识到了这种总结和反思的重要性，因为这是更好地实现自我修正和深层次转化的关键。

第五段：总结

分享心情活动是一种十分有益的体验和训练，不仅能够增强自我理解和情感沟通能力，还能为他人提供关怀和支持。通过自己的经历，我相信分享固然重要，但是持续的反思和总结更为关键。通过分享心情活动，我们可以深入地了解自己、修正自己、感悟自己，让更多的人受益。

我的心情活动教案篇五

第一段：引言（100字）

生活中我们时常会感受到诸如孤独、焦虑、压力等负面情绪，这些情绪很容易让我们感到困惑和无助。然而，在当下的社交媒体时代，分享心情已经成为了一种流行趋势。这样的活动在帮助我们释放情绪的同时，也促进了人与人之间的沟通与交流。在本文中，我将分享我参加分享心情活动的体验和感受。

第二段：分享心情活动的背景、宗旨和模式（200字）

分享心情活动是一种互助性的心理活动，其主要宗旨是帮助

那些有情绪问题的人通过分享和倾听彼此的心情来寻求心理疏导。在活动现场，通常由一位主持人引导，参与者按照自己的个人情况或感受通过自由发言的形式进行分享。活动通常采取两种模式：线上和线下。在线上模式中，分享者可以通过社交媒体、语音或文字进行分享；而在线下模式中，则通常结合了个人发言、角色扮演、互动游戏等多种形式。

第三段：参与分享心情活动的感受（400字）

在我参与的分享心情活动中，特别深刻的是一些共情和支持的体验。当我分享自己面临的困境和压力时，大家都会用诚恳的眼神和细致入微的语言表达出对我的关心和理解。同时，我也听到了一些在类似问题上的个人经验和解决办法。这些经验和办法感同身受，体现了彼此之间真正的共鸣与支持。除此之外，这些分享反馈不是一次性的，也不是简单地解决了我的问题。而是通过让我更深入地了解自己和与他人的关系，让我更加明确了自身优点和缺点，并从中学习如何改进和调整自己，从而促进了个人成长。

第四段：分享心情活动的益处（300字）

分享心情活动有许多益处。首先，它可以帮助我们识别负面情绪并减轻心理压力。通过分享，我们可以把压抑在心底的问题表达出来，从而得到集体支持和鼓励，以及解决问题的建议。其次，这样的活动可以帮助我们更好地理解我们自己和他人，促进人际交往和情感沟通。最后，参与共情和支持关系可以减少孤独感和困惑感，如果这样的活动能够长期持续下去，甚至可以建立一个相互支持和关心的社群。

第五段：心得体会（200字）

通过这次分享心情活动，我认识到情感的重要性和心理健康的价值。在人类的生活中，各种各样的情感问题都可能会出现，这不仅会对我们的生活和工作带来很大的负面影响，而

且也可能在潜移默化中改变我们的性格和生活方式。而分享心情活动则通过共情、支持、学习等多种方式，帮助我们更好地面对、理解和解决自己和他人的情感问题，对我们的心理健康产生了积极的影响。我相信，只有在彼此的共同支持和共赢中，我们才能健康、快乐、持续地成长和进步。