# 情绪的控制教案有哪些大班 学会控制情绪教案(大全10篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-04-12

*作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。情绪的控制教案有哪些大班篇一让我们在花...*

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

**情绪的控制教案有哪些大班篇一**

让我们在花开的季节，正确看待中学生恋爱，帮助同学们认识中学生

恋爱的实质，澄清一些错误的认识，避免走入感情误区。

中学生恋爱的心理动机是什么，真正的爱情是什么？

讲授课、讨论课

多媒体教室

一、用音乐短片引出本节课的内容（时间：10分钟）

2、引导：大米是老鼠不能缺少的事物??

3、小结：爱情是生命中不可缺少的一部分，她融入在我们的生活当中。

4、导入主题：青春期到来，少男少女们不知不觉中会对异性产生好感，这是正常现象，就像我们饿了要吃饭，渴了要喝水一样。少男少女们在性本能的作用下，不可避免地就会产生对异性的爱慕、好感、眷恋，以及想进一步亲近的欲望，这并不是丑陋，关键是我们应该怎样去做。

二、游戏——摸摸那双手（时间：8分钟）

1、规则，请男、女生各两位站在讲台上，再请一位男生蒙住眼睛摸四人的手，猜猜是男生的手还是女生的手。另外再请一位女生上台实践。

当你的手被男孩（女孩）触摸时和被女孩（男孩）触摸时，感觉有什么不一样？

三、爱情是什么？（时间：8分钟）

1、我们先来看看一则故事：

历史课上，阿力被一道不起眼的选择题卡了壳，他硬着头皮准备好挨老师的训。前排斜对面的娴悄悄回眸一笑，微微一伸拇指，示意他选a。阿力顺利过关，心中激情难平。他不时地打量着娴，回味她的微笑——怎么从来没发现娴的那么一笑会如此动人心魄？深夜，阿力无法入睡，他搂着松软的棉被，想着娴的红唇、笑容，似拥娴入怀??我爱上她了。阿力在心里低唤：“亲爱的娴。”

2、讨论：阿力与娴之间是一种怎样的感情？

3、爱情是什么？

爱情是共同建立在男女之间相互爱慕、相互关心基础之上的人与人之间的和谐、亲近的关系，以及由此而产生的感情。爱是一门艺术，它需要知识和努力。

4、小结：阿力与娴之间的男女之情与真正意义上的爱情相比还差很远，处在青春期的少男少女很可能喜欢上外表漂亮或帅气的异性，但这种感情是喜欢而不是爱，喜欢不同于爱！那这时候的我们有没有真正的爱情？回答：有。

**情绪的控制教案有哪些大班篇二**

1、在游戏中认识日常生活中笑、生气、哭的情绪变化，并产生相应的体验。

2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达、调节自己的情绪。

3、体验关爱、分享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习控制自己的情绪。

1、材料准备：音乐，相关材料，三个幼儿。

2、心理准备：幼儿坐成半圆形。

游戏《找朋友》导入，引起幼儿兴趣。

(通过游戏帮助幼儿熟悉同伴，拉近与教师、同伴的心理距离。)

创设情境，引导幼儿体验感受情绪的变化。

(1)介绍三个幼儿，吸引幼儿的注意力。)

(通过创设情境让幼儿更直观的对这三种情绪变化的过程产生共鸣，帮助幼儿理解。)

3、幼儿体验。

(1)尝试用语言去讲述自己的感受及情绪经验，并学学笑、生气、哭时的表情。

(2)引导幼儿讲述“生气、难过哭时可以做些什么?”

(3)师幼共同小结几种表达自己情绪的方式：

可以独自呆一会儿消消气;可以对别人说出生气的原因;为别人想一想;或者轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、听听音乐、做做游戏等等，这样很快就会好了。

游戏《情绪变变变》，让幼儿明白生活中要做个笑宝宝。

带领幼儿玩一些简单的游戏，如：吹气球、熊和木头人、拔萝卜等。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**情绪的控制教案有哪些大班篇三**

・高兴、喜悦是积极情绪，紧张、恐惧、愤怒是消极情绪，这种认识是片面的，积极情绪和消极情绪的划分，不是直接依据情绪的不同性质，而是根据情绪对人产生的不同作用来区分的。凡是对人的行动起促进、增力作用的情绪叫积极情绪；凡是对人的行动起削弱、减力作用的情绪，我们就称之为消极情绪。积极心理学的研究证实，和一般人相比，那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面对压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。

培根说：嫉妒这恶魔总是在暗暗地、悄悄地“毁掉人间的好东西”。嫉妒是人生中一种消极的负面情绪，它不仅容易使人们产生偏见，还能影响人际关系。荀子说：“士有妒友，则贤交不亲。君有妒臣，则贤人不至。”嫉妒是人际交往中的心理障碍，更是损坏人们身心健康的一大罪魁祸首。所以，要正确看待嫉妒心理，积极地对它进行矫正。当嫉妒心理萌发时，或有一定表现时，能够积极主动地调整自己的意识和行动，从而控制自己的动机和感情。这就需要冷静地分析自己的想法和行为，同时客观地评价一下自己，需要学会控制自己的情绪。

快乐是治疗嫉妒的一剂心药，就像嫉妒者随时随处为自己寻找痛苦一样，要善于在生活中寻找自己的快乐。如果总想着和别人比起来，自己可能得到的欢乐少，或是自己的那一点快乐根本就算不了什么?他只能永远陷于痛苦之中、陷于嫉妒之中。快乐是一种情绪心理，嫉妒也是一种情绪心理。何种情绪心理占据主导地位，主要靠人来调整。

资料

在路的转弯处，佛陀问那人：“假如有人送你一份礼物，可是你拒绝接受，这时，这份礼物应该属于谁呢？”那人答：“这还不简单，当然属于送礼的那个人。”只见佛陀笑说：“没错，若我不接受你的谩骂，那你不就是在骂自己了吗？”于是，那人摸摸鼻子走了。

不妨运用正面联想来控制自己的情绪。每当情绪激昂到达巅峰时，都会同时注意四周所有相关的事物，这种过程称之为“\'联想”。例如，每当你听见某首特定的歌，便会想起过去与自己相关的友人，这是因为情绪到达巅峰时，这首歌正好也同时在背景出现。你的心理和身体是相互联系的，因此每当听见这首歌，便会立刻忆起当时的心中的情感。

当我们产生了负面情绪时，最好不要去抑制、否认或掩饰它，更不要责备自己，对自己生气。我们要先坦然地承认并且接纳自己的负面情绪，不论它是沮丧、愤怒、焦虑还是敌意。生活中，每个人产生负面情绪是很正常的，它提醒你对现状要有所警觉，是改变现状的先决条件。如果一个人不为自己的成绩差而沮丧，他就不会想努力学习；如果一个人不为和别人的矛盾而苦恼，他就不知道自己的人际交往方式需要调节。所以，不要怕产生负面情绪，也不要否认或逃避。要首先接纳它，然后再想办法解决引起负面情绪的问题。

我们不妨对自己说：“不论我产生什么样的负面情绪，我选择积极地正视、关注和体验它，我将从中了解自己的`思想和问题，并给以建设性的解决。”

此外，我们还要无条件地接纳自己。绝大多数人从小就受到种种有条件的关注，或者严格的管束，致使很多人以为只有具备某种条件，如：漂亮的外表、优秀的学习成绩、过人的专长、出色的业绩等等，才能获得被自己和他人接纳的资格。于是，很多人因此背上了自卑的包袱。由于曾经被挑剔，也就逐渐习惯于用挑剔的目光看待自己，越看越觉得无法接受。所以我们要学习做自己的朋友，站在自己这一边，接受并且关心自己的身体和心理状况，不加任何附加条件地接纳自己的一切。我们不妨对自己说：“不论我有什么优点和弱点，我首先选择无条件地接纳自己。”

**情绪的控制教案有哪些大班篇四**

1、懂得情绪愉快有利于身体健康。

2、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。

3、培养幼儿健康活泼的性格。

4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

5、主动参与活动，体验活动的快乐及成功的喜悦。

活动重点：懂得情绪愉快有利于身体健康。

活动难点：初步学习正确的方式排解不开心的情绪。

图片1（笑）图片2（生气）图片3（伤心）图片4（发愁）图5（）图6

一、情景感知，理解每个人都有情绪。

1、出示图片1（一个小朋友当时值日生之后露出甜甜地笑容。）

问：图上的小朋友怎么了？为什么？平时你们会这样吗？为什么呢？

（和幼儿讨论之后得出情绪：开心。）

2、出示图片2（一个小朋友自己带到幼儿园的图书被撕破后很生气。）

问：图上的小朋友怎么了？为什么？你们有过这样的经历吗？

（和幼儿讨论之后得出情绪：生气。）

3、出示图片3（一个小朋友看见鱼缸里的小金鱼死了，表现得非常伤心。）

问：图上的小朋友怎么啦？为什么？你们也会这样吗？为什么？

（和幼儿讨论后得出情绪：伤心或不开心。）

4、出示图片4（一个小朋友因为不会系鞋带而发愁。）

（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。

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。

**情绪的控制教案有哪些大班篇五**

一、活动目的：

1、帮助同学们认识发泄愤怒的重要性。

2、教会同学们学会倾听，换位思考，及学会发泄愤怒的最佳方式。

3、让同学们在以后的生活中积极主动地创建和谐。

二、活动内容：

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。分组讨论“发泄愤怒的方式”。

第二部分：短剧——“贺卡\*\*”。

第三部分：辩论“发泄作用的好与坏”同学们评定发泄愤怒的最佳方式。

第四部分：全体同学合唱《感恩的心》

第五部分：一起玩出和谐：踩气球

三、活动形式：短剧、辩论、游戏

四、活动准备：

1、提前一周召开全班会议，确定主持人（男女生各一名）；

3、辩论准备：正反方各四人，辩词事先准备好；

4、准备开场音乐和结尾音乐；准备录音机一台。

五、活动过程：

1、开场：

各位领导、各位老师，你们好！欢迎你们观临我们班的班会课，请同学们鼓掌。我是主持人：某某。男主持人：我是某某，大家来鼓掌欢迎领导老师。

都会受到损害。三国时期的著名将领周瑜吃了亏，心中的怒火无处发泄，结果被诸葛亮给活活气死。可见,适当的\'发泄是非常重要的。

2、小插曲：（两同学吵架）

女主持人：说明一下，刚才的表演是为了班会特意安排的一个小品。

男主持人：同学们你们论一论，假如是你遇到这事，你该什么办？

3、分组讨论

男主持人：下面请全班分成四个组进行讨论，请各小组选代表发言。

4、请看短剧《贺卡\*\*》

女主持人：让我们设计一个小小的辩台，就“发泄作用的好坏”来辩论一番。

男主持人：是个不错的想法。我们请八位同学上台来，分正反两方，进行辩论。

（辩论开始、、、、、、）

男主持人：ok，ok，时间已至。各位同学辩论得如此激烈，正方同学个个字正腔圆、振振有词；反方同学毫不示弱，辩辞锋利、锐不可挡。但还是没有一个完满的结果。俗语说：事实胜于雄辩。让我们接着欣赏短剧吧！

（表演结局二）、、、、、、

5、分组讨论

女主持人：短剧的两个不同结局，好坏自在其中。

（鼓掌，学生献花！）

下面让我们全体起立，向伟大的父亲母亲鞠躬，向敬爱的师长鞠躬，向帮助和支持过我们的朋友鞠躬，感谢他们！也感谢天下的一切好心人！

男主持人：请全体同学们一起来合唱《感恩的心》！

6、全体同学合唱：《感恩的心》

7、一起玩出和谐：踩气球

8、班主任寄语

**情绪的控制教案有哪些大班篇六**

1、初步理解情绪与健康之间的关系，知道生气不利于健康，快乐才有利于人体健康的道理。

2、初步学习不良情绪的转化方法，并乐于帮助别人摆脱不良情绪。

3、初步培养幼儿积极乐观的心理素质。

4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

5、能学会用轮流的方式谈话，体会与同伴交流、讨论的乐趣。

多媒体电脑及相关课件，录音机和磁带，快乐娃娃头饰和小画册若干，快乐王冠一顶，快乐星棒一支。

一、以欢欢姐姐邀请小朋友到情绪王国做客的游戏形式导入课题。

（师）：小朋友们好，我是从很远很远的情绪王国赶来的，你们就叫我欢欢姐姐吧，今天我要带小朋友到我们情绪王国去做客，介绍你们认识一些新朋友，小朋友愿意去吗？那就让我们乘上快乐的小马车出发吧！（放音乐带领幼儿做律动）

二、游情绪王国，理解情绪与健康之间的关系，学习不良情绪的转化方法。

1、初步认识情绪王国成员。

（师）：情绪王国到了，瞧，我们情绪王国的公民都来迎接小朋友了，下面咱们来做一个游戏，欢欢姐姐不给你们介绍，请小朋友看每个情绪娃娃的表情，然后猜出他们的名字。（电脑出示各种表情的娃娃，请幼儿猜）

2、游快乐城堡

（师）：接下来让我们到情绪王国的快乐城堡去看一看吧，请小朋友先闭上眼睛，一、二、三，快乐城堡到了。（电脑出示图景）瞧，我们快乐城堡的每个人整天都是开开心心、高高兴兴、无忧无虑的，他们生活得多快乐呀！小朋友们喜欢快乐娃娃吗？你们平常遇到什么事情会快乐呢？快乐时心情怎样？当你看到别人快乐时，你的心情怎样？（幼儿回答，教师小结）

3、游生气村庄

（师）：游完快乐城堡，让我们开启“幸福小摩托”到生气村庄去看一看吧！（放音乐带幼儿绕室慢跑一周）生气村庄到了，（多媒体出示图景）生气村庄的娃娃和快乐城堡的娃娃恰好相反，他们整天烦躁不安，碰到一点不顺心的小事就会发火，整天生气。不信就让我们一起去认识一下生气村庄的一个小朋友吧！

（1）请幼儿看电脑显示图景，听老师讲故事。

（2）请幼儿看小画册回答问题。

（3）结合幼儿生活经验，进行延伸讨论。

（4）集体讨论不良情绪的转化方法。

（5）教师小结，教育幼儿不和生气交朋友。

三、鼓励幼儿做快乐娃娃，带上头饰到户外做游戏，结束活动。

（师）今天欢欢姐姐带小朋友参观了情绪王国的快乐城堡和生气村庄，认识了快乐娃娃和生气娃娃，你们愿意和哪个娃娃做朋友？那下面我就把快乐娃娃的头饰分给大家，让咱们小朋友都变成快乐娃娃。

好了，快乐娃娃们，让我们到外面愉快地做游戏去吧！

**情绪的控制教案有哪些大班篇七**

情绪,是对一系列主观认知经验的通称,是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。人人都懂大道理，却难以控制小情绪。接下来应届毕业生小编为大家编辑整理了最新情绪辅导课教案：控制情绪，希望能够帮助到大家。

1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。

2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。

2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

【教学方法】：游戏法，表演法，情景教学法

【教具】：多媒体教学，实物，图片等

(高兴、紧张、害怕、快乐……)

我们就先来做个游戏吧!“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。(采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何)

(学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验)

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样?

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。(板书：情绪)

2、情绪

他的情绪怎样?(高兴)

从什么地方看出他很高兴?(板书：表情、动作、声音)

想象一下，他为什么这么高兴呢?

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪?想象为什么会有这种情绪?

3、你还能列举出其他情绪吗?(愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……)

1、游戏一：摸礼物

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。(两个盒子，分别请两位同学上去取)

(盒子一：小鸭盒子二：空的)

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗?“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样?他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪?会怎么做?

(1)当你的妈妈来学校看你的.时候

(2)当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

(3)当你考试拿到好的成绩的时候

(4)当你考试考砸了，父母批评你的时候

(5)当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，

表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢?(快乐、高兴等)我们也来谈一谈快乐的事吧!

是啊!生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

**情绪的控制教案有哪些大班篇八**

1、通过辨别几种常见的面部表情去感知、判断人的良好与不好情绪。

2、知道良好的情绪使人健康、初步学会去调整自己的不良情绪。

3、在观察、感知、辨认、判断活动中提高幼儿的观察力、情绪识别力。

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、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

通过辨别面部表情来判断良好的与不好情绪。

如何引导幼儿积极想办法，来初步调整自己的不良情绪。

1、六个表情面具（大笑、微笑、生气、哭泣、愤怒、害怕）

2、准备《健康歌》、《假如幸福你就拍拍手》的歌曲磁带及录音机；

3、课前排练好《他落入了情绪的深渊》的小品。

一、谜语趣导

现在老师给你们猜一个谜语：\"人人身上一大宝，既会哭来又会笑。生起气来眉上翘，高兴起来哈哈笑。\"你们知道是什么吗？（脸）

二、情绪大变脸

（一）辨别面部表情

1、你们见过哪些表情的脸？（启发幼儿联系自己的生活经验，并根据幼儿的回答出示相应的表情面具）

2、为什么会出现这些不同表情的脸？

3、 教师小结：\"脸\"真是一位大魔术师，时时刻刻都能发生很大的变化：一会儿笑，一会儿哭，一会儿又生气，一会儿又愤怒……真的变化无穷，我们可以通过脸上的表情他人的情绪。

（二）\"变脸\"游戏现在我们来玩玩变脸游戏好吗？

1、 集体游戏。教师出示表情面具，幼儿做相应的表情。

2、 同伴之间互相游戏：你说我来做。

（三）引导幼儿将表情面具按情绪进行分类

1、刚才我们在玩变脸的游戏中，你觉得哪些脸让你心情高兴？哪些脸让你心情不好呢？

2、 引导幼儿将几个表情面具从良好情绪和不良情绪进行归类。

3、 教师小结：当我们微笑、大笑时我们的心情好，高兴、快乐属于良好的情绪；而当我们生气、哭泣、愤怒、害怕时，我们的心情不好，属于不好的情绪。情绪有\"喜\"、\"怒\"、\"哀\"、\"乐\"四种类型，原来，我们可以从我们脸上的表情知道他的情绪怎样。

（四）玩\"脸谱转盘\"，巩固对情绪的理解

1、 规则：每次请1位小朋友来玩转盘，转动指针，指针指到哪一处脸谱，这位幼儿就试着做出这种脸谱的表情，判断出情绪大类（好的还是不好的情绪），并说说自己对这种情绪的感受。

2、 讨论：你喜欢哪种情绪？不喜欢哪种情绪？为什么？（知道不良的情绪不利于自己的身体健康，愉快的情绪有利于自己的身体健康）

三、联系生活实际

1、请幼儿观看教师事先录制好的幼儿园的生活片断。

问：录像中哪些小朋友表现出好的情绪？哪些小朋友的情绪是不好的？你是从哪里看出来的？（引导幼儿从面部表情进行判断）

2、这些小朋友为什么会有不好的情绪？你能想什么方法帮助他们有良好的情绪？（引导幼儿说说调节情绪的方法）

3、 教师归纳小结：是呀，我们长大了，当我们不开心或害怕、想哭的时候，我们可以想很多办法，如把不高兴的原因讲给别人听， 或做一些自己喜欢的事，比如去跑步、做游戏等，慢慢就会把不开心的事给忘了，同时当我们遇到困难时也要变得坚强、勇敢，不要随便掉眼泪。如果我们经常保持快乐的情绪，我们的身体才会更加健康。

一起来跳舞最后，让我们随着《假如幸福的话拍拍手吧》欢快的旋律唱起来、跳起来。让我们时刻能像现在一样高兴、快乐，保持一份好心情。

1、布置\"心情墙\"，引导幼儿学习用脸谱娃娃的表情进行自己心情的记录。

2、开展\"小小心理咨询师\"的活动

情绪是人的心理活动的一部分，为了让幼儿感受情绪的抽象，在\"情绪大变脸\"环节中，教师运用了操作性强的\"表情面具\"和\"脸谱转盘\"，通过辨别表情来判断情绪，让幼儿认识\"喜、怒、哀、惧\"四种基本情绪，将抽象的概念形象化、具体化。通过师生互动的形式，搭起一个体验情绪的平台。然后通过观看幼儿生活中典型的生活片段，真正联系幼儿的生活实际。在这个活动中，幼儿很容易感受到他们都需要的是一张\"笑脸\"，成为他们不屑的追求，真真切切感受\"情绪\"对我们身体的影响，初步会想办法调节自己的`情绪。活动环节设计思路清晰、层次分明，活动中的游戏能充分激发幼儿的兴趣，最后的活动延伸我认为不错，让课堂教学回归生活，可谓独具匠心。

**情绪的控制教案有哪些大班篇九**

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我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，着实地吓了晓晓一大跳。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

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，伤人又伤身。

**情绪的控制教案有哪些大班篇十**

小班的幼儿常常以自我为中心，但也存在幼儿与同伴之间的关注。在成长过程中，幼儿逐步体验到了自己与同伴之间的关系，渐渐学会彼此关心和帮助。本活动通过故事《我们来帮你》让幼儿学会关心、帮助别人，体验帮助别人得到的快乐。

1、幼儿能够理解故事内容。

2、幼儿知道要关心帮助别人。

教学挂图、小动物头饰。

1、导入活动：教师戴鸡妈妈的头饰，讲述：咯咯咯，今天我鸡妈妈可高兴了，因为我要带着我的鸡宝宝回新家去。教师可以做一些鸡的动作，用夸张的语调，吸引幼儿的注意。

2、看图片听故事

（1）教师出示图片，有表情地讲故事。

（2）教师以提问的方式，帮助幼儿理解故事内容。

鸡妈妈带着小鸡去哪里？（去他们的新家）

可是在回家的路上发生了一件什么事情？（桥被水冲断了）

鸡妈妈和鸡宝宝又不会游泳，想想他们心里着不着急呢？（非常着急）这时小鸭子说了什么呢？（我背你们过河）

小乌龟说了什么呢？（我们来帮你）

大象又说了什么呢？（我来帮你）

小朋友们想一想，鸡妈妈和鸡宝宝过河了没有呢？（过了）

教师总结：我们要像小动物一样要互相关心，互相帮助，团结友爱。

3、情景表演

（1）教师请幼儿戴上小动物头饰分别扮演鸡妈妈、鸡宝宝、小鸭子、小乌龟、大象。

（2）教师讲故事，幼儿根据故事内容表演故事。

（3）教师评价幼儿的表演。

建议：在教学活动中，教师可以让幼儿说说自己可以怎样帮助别人。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn