# 情绪的控制教案小班(通用12篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-04-12

*作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!情绪的控制教案小班篇一懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。合理...*

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!

**情绪的控制教案小班篇一**

懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。

尊重他人，关注他人的感受，适时适当表达个人的情绪。

能力目标

逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制能力，能够较理智地调控自己的情绪。

知识目标

了解青少年时期情绪易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。

知道情绪调控的一些有效方法。

创新素质目标

发挥学生的主体作用，启发学生积极思维，促进学生间的交流与合作。

重点掌握一些调节情绪的具体方法。

难点喜怒哀乐，不忘关心他人。

幻灯机

谈话法探究与合作

新授

一、导入新课

老师的烦恼：生活有苦也有乐，每个人都希望快乐多一些，烦恼少一些！~而生活中我们或多或少地都会碰到烦恼，老师最近就有这样一个烦恼。老师的弟弟现在上高三补习班，性格比较内向。前几天我妈打电话来说他最近情绪比较低落。可能是最近的月考成绩不理想，学习压力大造成的。希望我给他打电话开导开导他。同学们，谁能为老师排忧解难，说说我该怎么开导我弟弟。

（学生发言围绕情绪需要调节，如何调整心态）

小结：听了大家的发言，我们发现人的情绪是可以调适的，而且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。老师觉得很满意，也感谢大家为我排忧解难，我一定在电话中给他带去大家的祝福。咱们这节课就来一起聊一聊如何调节情绪，才能使我们的生活、学习变得更轻松、更快乐。

二、师生互动：

（一）活动名称：阅读与感悟（幻灯出示）

材料一：《三国演义》中的周瑜才华出众，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。

材料二：《儒林外史》中的范进，多年考不中举人，直到50多岁时，终于听到自己金榜题名，“喜极而疯”。

问：这两则材料分别体现了什么情绪？结果怎样？

答：材料一的情绪是“过于生气”，结果是“断送了风华正茂的性命”；材料二的情绪是“过分高兴”，结果是“喜极而疯”。

师：好，接下来要问大家的是刚才两则例子中的主人公他们的情绪反应适度吗？

生：不适度。

生：（回答多种多样）

例：1、和朋友闹矛盾，他误会了我，我非常痛苦；

2、考试成绩不理想，感到伤心；

3、老师表扬别人而自己不如别人，嫉妒他人；

4、父母、老师批评自己，心情烦闷；

5、别人有好朋友，自己没有，感到郁闷；

6、别人在背后说自己坏话，心生怨恨；

7、上课回答问题出错，觉得自己好笨；

（给学生几分钟时间，让他们“倾诉”，同时我们老师可知道他们的真实心理）

（三）、活动名称：请让我来帮助你

师：一节课时间毕竟有限，这个“倾诉”的环节就先到此结束，如果大家还有什么要跟我说，可以写在本子上。

过程：（先四人小组讨论、交流，再发言）学生大胆发言，各抒己见，且言之有理

目的：

1、理解我们这段青少年时期情绪的主要特点：易冲动，强烈易变，两极性，不稳定等；

2、讲解在有不良情绪后的一些常用的调节方法：心理放松法(如深呼吸，笑乐放松法，肌肉放松法等)、注意力转移法、合理发泄法、理智控制法、升华法、心理换位法、自我激励瑜自我暗示等。

3、明白情绪是可以调节的，是可以控制的。

小结：在学习了这么多调节情绪的方法后，老师希望同学们在今后的学习生活中能够保持积极、乐观、向上的情绪状态。

（四）、活动名称：同呼吸，共命运

材料二:在西沙守备部队的新年晚会上，有个战士悄悄地溜出会场，走向寂静的海边。原来那天中午他接到母亲去世的消息，心里非常难过。但看到战友喜迎新年，不愿扫了大家的兴致，就一个人出来，独自承担思念母亲的痛苦和悲哀。当他徘徊在海滨的时候，一回头看见几十位战友都默默地站在他的身后……原来战友们知道了这件事，找到他，又不愿打断他的思念，就默默地站在他的身后，分担他的悲痛。

问：小玲、小利、那个战士以及战友们的情绪表达合适吗？为什么？

小结：从表面上看，喜怒哀乐是个人的事。其实，人的情感是具有相通性和感染性的。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、用合适的方式发泄自己的情绪。即“喜怒哀乐，不忘关心他人”，体会“同呼吸，共命运”。

归纳：通过这节课的学习，我们知道人会有不良情绪的产生，一旦有不良情绪就要采取适当的方法加以调节，及时地加以排解，否则就会身体和生活不利。另外，在情绪表达时要注意场合和方式。

**情绪的控制教案小班篇二**

教学目标：

1、懂得调控自已的情绪对于个人行为和生活的重要性。合理宣泄不良情绪，持续用心、向上的情绪状态。尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

2、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，构成自我调适，自我控制的潜力，能够较理智地调控自已的情绪。

3、了解儿童时期易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。学会情绪调控的一些有效方法。

教学重点和难点：学会排解不良情，在自己喜怒哀乐时，不忘关心他人。

教学准备：一些反映不同情绪的图片。

教学过程：

一、暖身活动：（5分钟）

大风吹，小风吹，台风吹：活动程序：所有人围成一个圆圈，先由一人站在团体中说：“大风吹。”，旁人问：“吹什么？”，如果那人说：“吹穿红衣服的人。”，那么所有穿红衣服人就务必离开位子重新寻找位子。没有位子的人就着站到中间继续进行活动。如果说：“小风吹。”就反着进行。如果说：“台风吹。”则所有人都需要离开位子重新寻找。

二、主题活动：（30―35分钟）

（一）正常的情绪是人们心理活动的反应

导入：在我们的学习和生活中，有些事情会让我们产生高兴或不高兴的情绪，这些情绪正常吗它们会给我们带来多大的影响呢大家看图片想一想：

出示图片：小明和小红的情绪表现。

分小组合作讨论交流，最后抽代表汇报。

总结出：情绪与个人的态度是紧密相连的。

同样一件事，会因所持的人生态度不同而有不同的感受。要想用心地对待生活，就应改变自己的观念，使自己能够以乐观的态度去看待问题、思考问题。另外，生活的视角也需要调整。人的眼睛就像是一部摄像机，随时拍摄生活的各个场面，如果不调整“拍摄”的视角，总是悲观地盯着生活中的阴暗面，看不到光明的一面，就会感到烦躁、忧愁、焦虑，许多不良情绪就会产生。如果你能够关注生活中用心的、完美的一面，你就会从中体会到生活的完美，从而使你感受到生活的乐趣。乐观的生活态度也就会在潜移默化中构成。

（三）排解不良情绪

（情景）：小明画画十分好，曾获得美术比赛一等奖，他是班级的宣传委员。一天中午，他正在出版报，很多同学围观，不少同学赞叹，小明听后心里美滋滋的，脸上始终洋溢着微笑，画得更起劲。这时，小刚过来，对板报提出了一些批评，小明不高兴了，回头生气地看着小刚，小刚还在说，小明扔下粉笔，冲着小刚大声地说：“你行，我不干了。”剩下小刚和其他同学尴尬地站在那里。

总结：小学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化，“破涕为笑”之类的表现时常见到。

讨论：小学生情绪的特点会对我们产生那些不良影响？

多变的情绪，不能使我们专心做事。这不仅仅影响自己的精神状态，而且影响人际交往。甚至有些小学生不能摆脱情绪的干扰，凭着一时的冲动，做出一些违纪、违法的事情。所以，我们更就应对情绪进行调节。

此刻大家想想自己在日常生活中有没有过不良情绪发生过请举例说明.

活动：1、烦恼大本营

例：

1、和朋友闹矛盾，他误会了我，我十分痛苦。

2、考试成绩不理想，感到悲哀。

3、老师表扬别人而自己不如别人，嫉妒他人。

4、父母、老师批评自己，情绪烦闷。

5、别人有好朋友，自己没有，感到郁闷。

6、别人在背后说自己坏话，心生怨恨。

7、上课回答问题出错，觉得自己好笨。

（给学生几分钟时间，让他们“倾诉”，同时我们老师可明白他们的真实心理）

2．活动名称：烦恼大拍卖

师：一节课时间毕竟有限，这个“倾诉”的环节就先到此结束，如果大家还有什么要跟我说，能够写在本子上。

过程：分组竞赛。学生大胆发言，各抒己见，且言之有理

预设目的：

1、让学生理解我们儿童时期情绪的主要特点：学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化。

2、讲解在有不良情绪后的一些常用的调节方法：心理放松法(如深呼吸，笑乐放松法，肌肉放松法等)、注意力转移法、合理发泄法、理智控制法、升华法、心理换位法、自我激励瑜自我暗示等。

3、明白情绪是能够调节的，是能够控制的。

（四）喜怒哀乐，不忘关心他人

创设情境，分析交流（课件展示）

教师提问：他们的情绪表达适宜吗？为什么？

小组讨论：

1、在你悲哀难过时，有没有人安慰过你？

2、你是否也很善解人意，照顾过别人的情绪？

3、在我们表达自己情绪时，怎样照顾别人的情绪，做一个善解人意的人？

三、活动总结：这天我们共同探讨了关于情绪调节的话题，从活动中同学们明白了情绪是人们心理活动的反应，不正常的情绪会给自己带来不同程度的影响，期望大家学会运用我们掌握的方法去排解这些不良的情绪，只有这样你的生活才会永远充满阳光。

**情绪的控制教案小班篇三**

小班幼儿进入幼儿园已有一年的时间，各方面的知识有了一定的积累，人际交往方面，儿童开始发现，交朋友的一个重要内容来自于我们有相同的东西，比如相同的爱好和兴趣，或者我喜欢他，或者他喜欢我，或者双方能够相互理解。受幼儿年龄和交往水平的影响，孩子在交往活动中又存在一些现实的问题，为此，应及时开展一次人际交往方面的教育活动，以帮助幼儿及时掌握正确的人际交往方式。

1、初步学会与自己不同性格和爱好的小朋友交朋友，知道好朋友在生活中的重要角色。

2、与其他小朋友之间发生的小矛盾时，能够自己初步使用一些简单的方法，如与彼此进行沟通等，处理小矛盾。

3、喜欢和与自己性格爱好不同的小朋友做朋友，并且愿意与自己的好朋友分享快乐，深入体验与好朋友相处的快乐。

喜欢和自己性格爱好不同的小朋友做朋友

能够初步使用一些简单方法独立处理小矛盾

一、导入教师讲述小胖熊吹气球的故事，并提问：故事中有哪些小动物，其他小动物和小胖熊发生矛盾时，小胖熊是怎样做的呢？（该部分旨在引发幼儿的兴趣以及思考，不用回答）

二、基本部分

1引导幼儿谈谈自己有哪些好朋友，为什么喜欢和他们做好朋友。

幼儿：xxx是我的好朋友师：你为什么喜欢跟他做好朋友呢？

幼儿：他和我一样喜欢，他懂得很多，他很喜欢帮助别人，他喜欢给我吃好吃的。

2引导幼儿思考要想和别人做好朋友，自己应该怎么做？

师：小朋友们知道小胖熊为什么有那么多好朋友吗？

幼儿：小胖熊喜欢帮助别人；小胖熊可以帮助不乖的小猪；小胖熊很善良。

师：小朋友们要想有很多很多好朋友的话，应该怎么做？

幼儿：要帮助有困难的好朋友；有不乖的，和自己不一样的小朋友，也应该和他做朋友。

3引导幼儿思考应该怎样和自己性格爱好不同的小朋友交朋友。

幼儿：有困难时帮助他们；有好吃的分给他们；跟他们一起玩儿。

师：嗯，我们小朋友都很善良，都愿意，也知道怎样和自己不一样的小朋友做朋友。

4引导幼儿思考，当和其他小朋友发生矛盾时应该怎么做？

幼儿：生气；不开心；不想和他玩了。

幼儿：要告诉老师；要告诉那些小朋友，我们都不喜欢这样的宝宝。

在我们的生活中，有很多跟我们不一样的人，但是，只要我们喜欢和他们做朋友，愿意在他们有困难时帮助他们，我们和他们也可以成为好朋友。但我们要知道，和好朋友发生矛盾时，要懂得相互谦让，互相帮助，这样，我们就可以有越来越多的好朋友！

三、结束部分讲述游戏规则，幼儿寻寻找新朋友组队，进行游戏活动。

1、讲述游戏规则。发给幼儿头饰，有的一样，有的不一样。幼儿必须选择和自己头饰不相同的小朋友为一队，组好队后，开始进行连体游戏。

附：连体人游戏规则。两人一组，将挖好两个洞的报纸分别套在两个人的脖子上，将两人连在一起。两人一组沿指定路线走，跑。如果报纸中途破碎，则停止游戏，以报纸不破碎者胜。

2、教师总结游戏的意义，通过该游戏，让幼儿懂得和不同类型的人进行合作，体验游戏的快乐以及成功的喜悦。

今天我们小朋友呀，玩游戏都很棒噢，都能够和自己的新搭档一起完成游戏啦，都能够像小胖熊一样，能够和自己不一样的做好朋友了。那这个周末呢，我们小朋友就邀请自己的新朋友到自己的.家里去做客，我们小朋友肯定都是热情好客的小主人。

幼儿社会教育，幼儿到朋友家做客的一些礼仪以及在准备接待客人时应该做些什么准备活动评价：

1、幼儿能够基本学会与自己不同性格和爱好的小朋友进行交朋友，能够与自己性格爱好不同的小朋友合作完成任务。

2、幼儿愿意与其他小朋友一起体验和分享成功的快乐3、在活动过程中，教师以层层递进提问的引导方式，让幼儿逐步理解与自己性格爱好不同的小朋友交朋友的意义。

4、心理健康教育，不能简单的说教，而要让幼儿积极参与其中，并进行思考和体验才能达到教育目的，如本次活动中，幼儿各个环节都有有效的参与。

附：故事《小胖熊吹气球》

小胖熊拿来五只气球，分给大家。胖熊说：\"这是顶顶好玩的气球。\"火红色的气球给小狗，小狗不会吹气球，胖熊帮他吹。哇！红色的气球像团火。

黄色的气球给小猫，小猫不会吹气球，胖熊帮他吹。哇！黄色的气球像鸭梨。

绿色的气球给小兔，小兔不会吹气球，胖熊帮他吹。哇！绿色的气球像个大苹果。

紫色的气球给小猪，小猪偏要自己吹气球，吹呀，吹呀，\"啪！\"吹爆了。紫色气球变成碎片皮，小猪抹起了眼泪。

胖熊拿出第五只气球。吹呀，吹呀，吹大了，气球像蓝天一样美丽。

胖熊把蓝色气球送给小猪，小猪笑了。袋鼠阿姨走过来，把一束吹好的气球送给胖熊，夸他是个好孩子。

1、幼儿能够基本学会与自己不同性格和爱好的小朋友进行交朋友，能够与自己性格爱好不同的小朋友合作完成任务。

2、幼儿愿意与其他小朋友一起体验和分享成功的快乐

3、在活动过程中，教师以层层递进提问的引导方式，让幼儿逐步理解与自己性格爱好不同的小朋友交朋友的意义。

4、心理健康教育，不能简单的说教，而要让幼儿积极参与其中，并进行思考和体验才能达到教育目的，如本次活动中，幼儿各个环节都有有效的参与。

**情绪的控制教案小班篇四**

小班的新生刚入园，他们面对的是一个全新的环境，一切都是陌生的，有些幼儿情绪不稳定，哭闹着不肯上幼儿园，有些则说不清楚自己是哪个幼儿园的，不知道自己班级的名称、班上老师的称呼，讲不清楚老师是谁，遇到困难时，不知道找老师助解决。为了尽快让小朋友熟悉自己所在的教室，懂得物品应放在固定的地方，能够喜欢上幼儿园，喜欢这个班集体，认识这个班上的老师，知道老师都是很关心、爱护小朋友。

1、教幼儿知道自己所在园和班级的的.名字，学会摆放和认识自己的物品。

2、引导幼儿产生对幼儿园的亲切感。

3、探索、发现生活中的多样性及特征。

4、培养幼儿敏锐的观察能力。

5、发展幼儿思维和口语表达能力。

1、学会说：我是县幼儿园小×班的小朋友。

2、能准确找到自己班级的位置，懂得物品要摆放在固定的位置。

幼儿图书，彩笔，橡皮泥，玩具等。

谈话活动：

一、你们知道我们是什么幼儿园吗?我们是哪个班的小朋友?

二、出示教室中一两件物品，请幼儿说出它们的名称，并请幼儿将这两件物品放回原处。

师：小朋友，请看一看我们的教室里还有哪些东西，它们放在什么地方?

三：我们的教室漂亮吗?你们喜欢吗?

四：我们在教室里干什么呢?

幼儿：上课，玩游戏，老师弹琴，我们唱歌……

五：共同小结，使幼儿知道教室是小朋友学本领，做游戏的地方。教室要干净整洁，小朋友拿了东西要放回原处，不乱扔东西，把物品放在固定的地方，还要保持教室的清洁。

游戏活动：找找我们自己的东西(练习能够准确地找到自己的小椅子，杯子，毛巾和作业柜)。

在活动开始时，多数幼儿还不太会回答问题、胆怯、不敢讲话，在谈话和游戏活动中，我媚励每一个孩子，并教孩子们讲，他们胆子不了起来，能清楚地讲出自己是“县幼”小朋友和所在的班级。幼儿对教室的观察仔细了，参与活动的兴趣有所提高，知道去寻找各种他们基本能找出教室里的`物品，但摆放的位置还不是很清楚，需要老师的忙。但还有个别幼儿不能参与其中。

**情绪的控制教案小班篇五**

1、认识什么是起青春期。

2、认识青春期的身体发生的变化及如何正确迎接青春期的到来。 教学重点：认识青春期的身体发生的变化，正确迎接青春期的到来。

正确迎接青春期的到来。

一导入新课

二新授

1、讨论：

你们知道什么是青春期吗？

你身体的各个部位发生了什么变化？

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

（1）、迅速长高。

（2）、心肺功能明显增强。

（3）、肌肉的发育十分迅速

（4）、体重增加。

（5）、神经兴奋性加强。

4、为了今后的强健的身体，我们现在该怎么做？

归纳：

（1）、养成良好的习惯。

（2）、加强营养、合理安排饮食。

（3）、不吸烟，不喝酒。

（4）、保持正确的坐、立、走姿势。

（5）、加强体育锻炼。

（6）、保护好嗓子，不大声喊叫。

课 后 小 结

保持良好的情绪

教学目标

1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。

2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。

教学重点：认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。 教学难点：要学生学会控制住自己的情绪，不过度高兴，也不过度悲伤。

教学过程

导入

想一想自己过去在遇到成功和失败的时候，是怎样控制自己的。

师：同学们？什么叫做“情绪”？

生：简单的说，情绪就是心情。

师：当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现什么样？ (生交流)

师：是啊,不少同学都有这样的体会,当一个人情绪好的时候,干什么

（生交流）、

师：我觉得你不该这样对自己，这不是明摆着要影响自己的健康吗？我们要学会控制自己的情绪。不论遇到高兴的或不高兴的事，都不要影响自己的情绪，这就是控制住自己。

（教师讲范进中举的故事）、

总结

课 后 小 结

预防脊柱弯曲异常

教学目标

1、教育学生认识什么是脊柱弯曲异常

2、使学生懂得怎样预防脊柱弯曲异常

教学重点：认识什么是脊柱弯曲异常

教学难点：始终不渝地做到六个预防

教具：几幅有脊柱弯曲异常的人体照片或挂图

教学过程

一、导入新课

1上节课我们学习了什么？

2揭示课题：预防脊柱弯曲异常

二、新授

1、出示挂图，讨论：美不美？什么是脊柱弯曲异常？

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

4、为了今后我们现在该怎么预防？

归纳：

（1）、保持正确的坐立走姿势；

（2）、桌椅高度要适中，做作业光线要足；

（3）、养成用双手、双肩扛提重物的习惯；

（4）、不要连续看书、做作业，要适时休息；

（5）、积极参加体育锻炼；

（6）、 如有脊柱异常弯曲的，要及早矫治。

课 后 小 结

预防肺结核

教学目标

1、教育学生认识什么是 肺结核

2、了解肺结核的传染途径及预防方法。

教学重点：认识肺结核的危害及传染途径

教学难点：始终不渝地预防肺结核

教具：有关肺结核的挂图

教学过程

一、导入新课

a)上节课我们学习了什么？

b)揭示课题：预防 肺结核

二、新授

1、交流课前收集的有关肺结核的资料，让学生初步了解肺结核的危害。

2、谈谈肺结核是怎样传播的。

3、教师总结：一种是空气中结核杆菌，通过人的呼吸进入人人的肺部，在那里繁殖、生长，人就会被传染肺结核。另一种是血液传播。

4、说说患肺结核的病人，有哪些症状？

5、大家一起朗读“预防的措施有”下面一段。

课 后 小 结

噪声的危害

教学目标

1、教育学生了解噪声的危害。

**情绪的控制教案小班篇六**

1、感受“笑、生气、哭”三种情绪并产生相应的体验。

2、积极探索情绪调节的方法，知道要保持积极的情绪。

3、体验帮助他人，与他人交流的快乐。

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。

音乐，笑、生气、哭的图片。

一、歌曲导入

1、唱拍手歌圆圈上入坐。（帮助幼儿适应陌生的人和环境，拉近与教师的心理距离。）

2、师：刚刚我们唱歌的心情怎么样，开不开心？

二、体验情绪

今天我们班来了三位小客人，让我们掌声请他们出来吧。

1、介绍三个小客人。（开门见山，马上吸引幼儿的注意力。）

2、你们有没有发现这三位小客人他们有什么不一样？

3、让幼儿感受并学学开心、生气、难过时的表情，谈谈自己的情绪经验。（让幼儿观察并对这三种情绪产生共鸣。）

三、情绪调节。

师：这三位客人他们遇到问题了，想请小朋友你们一起帮助他们，好吗？

师：怎么帮助气宝宝、哭宝宝变成笑宝宝呢？（幼儿互相交流及与表演者的交流，教师及时记录方法，让幼儿产生自信心，体验帮助别人后的快乐。）

教师小结：他们都变成了笑宝宝，手拉手一起唱歌、玩游戏好开心。

1、教师和幼儿观察温度计,了解温度计上的刻度。

教师出示温度计。

教师：你知道这是什么吗？它有什么用途？

幼儿结合自己的生活景仰说说温度计的用处。（知道温度计可以测量温度的高低，人们通过温度计可以知道天气的冷暖）。

教师和幼儿一同观察温度计的`刻度，分清不同的温度。如：零度一上温度越来越高，零度以下的温度越来越低。

2、教师和幼儿看幼儿用书，学习记录自己情绪的方法。

教师引导幼儿看幼儿用书，讨论记录情绪的方法。

教师组织幼儿自由交流。

教师：今天你的心情好吗？为什么？

教师启发幼儿在书上记录自己今天的心情。幼儿可以用鲜艳的暖色（如红色）或自己喜欢的颜色在羚度以上记录自己愉快的心情，用冷色（如黑色或自己不太喜欢的颜色在零度以下记录自己的不开心；教师还可以启发幼儿在\"温度计\"上用不同的刻度表示开心与不开心的程度，如很开心、有一点儿开心、非常生气大呢感。

教师小结：我们每个人都会有开心的时候和不开心的时候，\"情绪温度计\"可以帮助我们记录自己的心情。

3、教师引导幼儿讲述自己记录的内容。

教师组织幼儿互相欣赏记录表。

教师：请你给小伙伴看一看自己记录的\"情绪温度计\"，并说一说为什么这样记录。

教师请2~3名幼儿在集体面前讲述。

教师小结：我们可以用：\"情绪温度计\"记录自己每天不同的情绪变化。每个人要经常保持愉快的心情，这样才有利于身体的健康。

从执教的情况来看，我觉得自己在课堂上的组织语言还有待加强，如何让孩子对你的提问或是小结能更好的明白、理解，是自己在以后的教学中需要关注的一个重要方面。

**情绪的控制教案小班篇七**

1、了解容易造成迷路走失的场所有哪些，知道外出时，不离开家长。

2、知道迷路时正确的求救办法。

3、学会保护自己，学会控制情绪。

4、了解生病给身体带来的\'不适，学会预防生病的方法。

5、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

故事图片ppt等

1、导入活动。

师：今天老师给你们带来了一个关于两只小动物的故事，我们一起来看它们是谁？

2、欣赏故事。

（1）它为什么哭呢？

（2）什么地方容易迷路？

（3）迷路了怎么办？

小结：迷路并不可怕，要冷静，找警察叔叔帮忙；要记住自己的家庭住址、爸爸妈妈的名字和电话号码。

3、讨论。

（1）在各种不同场所迷路的解决方法。

（2）外出时应注意哪些安全事项？

活动延伸

准备不同场所迷路的图片，幼儿抽取，以小组形式进行表演“迷路别怕”表演游戏。

**情绪的控制教案小班篇八**

1、通过本次班会，使同学们了解积极情绪和消极情绪。

2、让学生学会调节自己的情绪，做一个心理健康的人。

班主任：同学们，今天我们的班会主题是做情绪的舵手，希望通过本次班会，同学们能了解到到什么是积极的情绪，什么是消极的情绪，学会调节自己的情绪，做一个心理健康的人。本次班会的主持人是张xx和周xx两位班长。

张：积极的情绪可以促使人积极奋进，消极的情绪可以使人低迷，现在我们进入本次班会的主题。

周：同学们是否有过下面这个小品中的经历呢？（播放幻灯片）张：当你遇见这样情况的时候，你会怎么做呢？（请一到两位同学回答）。

周：同学们说得很好，当你遇到这样的情况的`时候，你也许会垂头丧气，埋怨生活的不公平，同学们来看一个小故事，当你看完这个小故事的时候，你还会有现在这样的想法吗？进入我们的情绪之旅第一程————听故事。（播放小故事）

张：大家来看这个图片，图片中这个人没有腿，只有上半身，而他却能做到很多常人不能做到的事情。

周：看到这里，同学们你们还要埋怨生活的不公平吗？你是否成功取决于你对生活的态度。

张：你知道什么是消极的情绪吗？（播放）找一位同学给大家读一下。周：我们再来了解一下什么是消极的情绪？（播放）找一位同学给大家读一下。

张：在生活中，这14种情绪左右着你的成功！你是情绪的主人还是情绪的奴隶呢？下面让我们来做一个心理测试，大家在自己的本子上写是或者否就可以。（播放）

周：大家计算一下自己的测试结果，是记1分，否不计分，把自己个体的得分相加算出总分。

张：同学们看一下黑板上，和自己得分相对照，了解一下自己的情况吧。

周：同学们了解了自己的情绪状况了。让我们走进明镜台，看看我班同学自编自演的小品。

张：请看第一个《被人冤枉了》，（学生表演）

周：（问一位同学）假设你被别人冤枉了，你会怎么办？

张：第二个小品《和同学发生矛盾》，（学生表演）

周：（问一位同学）如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢？张：请看第三个小品《做不出题来》（学生表演）

周：（问一位同学）如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢？张：请看第四个小品《没做作业想去上网》，（学生表演）

周：（问一位同学）如果你遇到小品中的情况，你该怎么办呢？张：同学们说的都很好，下面请班主任作总结。

班主任：同学在观看了小品之后的发言都很精彩，当我们遇见事的时候换一个心情去做，也许会受到意想不到的效果。周：是啊，当我们遇到事情的时候。换一个心情会怎么样呢？让我们走进换心情（播放）。

张：（分别找四个同学来说说自己的想法）

周：下面给大家再讲一个小故事：（播放）（找个同学读一下）

张：生活就像一面镜子，你对它哭，它对你哭；你对它笑，他也对你笑。请班主任作总结。

班主任：情绪与我们的个人态度是紧密相连的。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。我想通过本次班会，同学也找到了，控制自己情绪的好办法，希望每一个学生都能做自己情绪的舵手，放飞心情，幸福飞翔。

张：让我们以一首《幸福拍手歌》，结束本次的班会吧！（大家齐唱）

**情绪的控制教案小班篇九**

经过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

调查问卷、课件制作

讨论法，说说、议议。

一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二、根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的`距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，资料是

1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；

2、放学迟迟不愿回家，贪玩。

3、经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

四、从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

**情绪的控制教案小班篇十**

1、理解故事，认识快乐、生气、害怕、平静、伤心这几种情绪。

2、通过色彩来让幼儿感受不同的情绪

3、了解拥有良好情绪的重要性，喜欢整理自己的情绪

：理解故事，认识快乐、生气、害怕、平静、伤心这几种情绪。

绘本书。2瓶子6个。卡片情绪小怪兽若干

师：今天老师带来了一本有趣的绘本，你们看到了什么？

师：这书的名字是什么呢？《我的情绪小怪兽》

提问：什么是情绪？（情绪就是我们的内心世界的外在表现，比如快乐、生气、害怕、平静、伤心这些都是我们的情绪）

1.这是情绪小怪兽。它今天起床以后，也不知道为什么，心里怪怪的，心情也乱乱的、它的朋友说：哎呀！又弄得一团乱啦！，你得学会怎么整理才行。跟我来我教你，你把不同的情绪—快乐的、伤心的、生气的....全都混在了一起了，才会觉得怪怪的。

提问：小怪兽怎么了？（心里怪怪的`）

提问：为什么怪怪的？（把不同的情绪—快乐的、伤心的、生气的....全都混在了一起了）

2它的朋友说：你要把它们一个个的分好，放在不同的瓶子里，我可以帮你整理

提问：它的朋友是怎样整理的？我们一起来看看。

3快乐，就像太阳一样明亮，和星星一样闪耀，就会容易感染身边的人

提问：这是什么情绪小怪兽（黄色快乐小怪兽）

师：快乐的时候，你会哈哈大笑，你会跳起来，你会出去玩，还想和朋友分享你的快乐

提问;你们快乐的时候，会做什么呢？

4.出示伤心小怪兽提问;这是什么情绪小怪兽？

师：伤心，像湿哒哒的下雨天，让人变得无精打采，伤心的时候，你只想一个人躲起来，什么事都不想做。

提问：你们伤心的时候，会做什么呢？

5.出示生气小怪兽，猜一猜是什么小怪兽？

师：生气像一把熊熊火焰，烧起来就很难覆灭了，生气的时候，你想大吼大叫，你想对别发脾气。

提问：你们生气的时候。会做什么？

6.这个又是什么情绪小怪兽呢？（黑色害怕小怪兽）出示害怕小怪兽，

师：害怕像个胆小鬼，总是在黑漆漆的地方，不敢出来，害怕的时候，你会觉得变得好小，好没用，什么事都做不到。

提问：你们害怕的时候，会做什么呢？

7.我们再来看一下，这个又是什么情绪小怪兽呢？（绿色平静小怪兽）

师：平静像植物一样安安静静的，风来的时候，叶子轻轻摇摆。当你觉得平静的时候，呼吸会变的慢慢的，身体觉得很轻松，很自在。

提问;你们喜欢这个小怪兽吗？为什么？

7.这些情绪每一个人都会有，每一种都有不同的颜色。我们来看看，

提问：这些是什么情绪？

师：只要把它们放到不同的罐子里，你就会觉得好多了。你看，都整理好了，多棒啊！

提问：你们觉得这个小怪兽是什么情绪小怪兽？（粉色爱心的小怪兽）

从哪里可以看出来呢？

1.播放动画绘本。

2.提问：这个故事的名字是什么呢？（我的情绪小怪兽）

1.我们一起来玩一个游戏好不好？老师说出情绪，你们可以把情绪做出来吗？

2.幼儿选自己喜欢的情绪小怪兽放到准备好的瓶子了。

提问：这些瓶子都代表什么情绪小怪兽？

提问：哪些是好的情绪？哪些是不好的情绪？

提问：不好的情绪我们应该怎样克服它呢？

引导幼儿保持良好情绪，赶走不良情绪

师：小朋友！我们每个人都有好的情绪，有也有不好的情绪，好的情绪可以让我们很舒服、很快乐、很幸福、很开心。不好的情绪我们要学会去克服它和管理它。

**情绪的控制教案小班篇十一**

1.能区别高兴和不高兴的情绪。

2.知道缓解不高兴情绪的方法。

“高兴和不高兴”组图；“不高兴”组图。

《变高兴》。

胶水。

图片上的小朋友是高兴还是不高兴？

你是从哪儿看出来的？

飞飞是高兴还是不高兴？

三、发教具，让幼儿分辨情绪并帮助小朋友变高兴

看看图片上哪些小朋友是高兴的，哪些小朋友是不高兴的\'？

请你说出一个变高兴的好办法，并找到不高兴的小朋友的笑脸为他贴上。

**情绪的控制教案小班篇十二**

活动名称：看病游戏

设计意图：通过一个问题导入，激发学生的思考。

（二）新课

活动一：

了解身体警报

师：同学们，你们知道男生和女生有什么不一样吗？

生：生殖器官不一样

师：你们知道隐私部位是什么吗？

生：隐私部指的是我们平时裤衩背心盖住的地方，为了保护这些部位我们不会让别人随意的触碰。

师：我们看别人的摸别人的可以吗？

生：不可以

通过图片让学生了解什么是触碰警报和视觉警报。

除了触碰警报和视觉警报之外还有以下三种警报：

1、言语警报，有人跟你谈论隐私部位。

2、独处警报，单独和陌生人在一起的时候。

3、约束警报，有人拥抱、背或者亲吻你或者把你关起来。

活动二：制定爱心圈、照顾者、说说名单

爱心圈名单：爱心圈名单里的人可以亲亲你的脸蛋或者抱抱你。记住哦，不能亲隐私部位。你可以和爸爸妈妈商量可以亲亲和抱抱你的人。除了这些人之外，其他人都不能亲你或者抱你。

照顾者名单：照顾者名单的人是日常负责照顾你的人，比如爸爸妈妈爷爷奶奶保姆等，他们可以在你受伤的时候或者需要帮助的时候看到或者触碰到你的隐私部位，但他们不能让你看或者摸他们的隐私部位。

说说名单：说说名单，只有爸爸妈妈和相关学科的老师，可以在你面前跟你讨论隐私部位的情况，而且是属于科普性质的，不能借此窥探你的隐私。当你感觉不舒服的时候，你可以拒绝讨论设计意图：引导学生学会保护自己。

（三）总结升华

活动内容：请你思考一下，以下说法是不是正确的。

（2）背心裤衩覆盖的地方是我们的隐私部位，隐私部位不能让别人看，也不能让别人摸

（3）我们可以看和摸别人的隐私部位

（4）有叔叔阿姨想亲你，你觉得不喜欢的时候可以拒绝

（5）有一天，姑丈来我家玩，姑丈跟我聊天，问我隐私部位发育了没有。

（6）那天我在家摔了一跤，爸爸妈妈不在，于是爸爸打电话告知我说，已经打电话让邻居的阿姨背我打车去医院。

（7）我在路上迷路了，有个陌生的阿姨，说她认识我，要带我回家，请问这样可以吗？

（8）邻居家的哥哥，让我看他的隐私部位，请问这样可以吗？

活动目的：巩固本节课的内容

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