

# 2023年我的情绪我做主教案(实用5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。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。

## 我的情绪我做主教案篇一

新《纲要》中指出：“幼儿身体的健康和心理的健康是密切相关的，要高度重视良好人际环境对幼儿身心健康的重要性。”由于现在的孩子大多都是独生子女，在家中是小皇帝，非常受宠，所以当遇到不开心的事时，就会乱发脾气，不会调节自己的心情，也不会照顾他人的情绪，更不懂得如何让自己快乐，并带给他人快乐。因此，设计了这次以幼儿心理健康教育为目的的活动：《心情播报》。

- 1、使幼儿懂得理解他人的情绪情感。
- 2、并学会用各种方法让他人和自己高兴。
- 3、发展幼儿的想象力及大胆表述的能力。

根据目标，我把活动重点定位于让幼儿知道每个人的心情都有晴天和雨天的时候。把难点定位于让幼儿知道可以用什么方法让他人和自己的心情变成晴天。

- 1、把抽象的心情用“晴雨天”来表示，让幼儿能形象地感知和理解。
- 2、以方案教学的理念，关注幼儿在活动中的兴趣点，采用情景表演、多媒体教学、游戏和教师多种形式的鼓励方式相结合，来激发幼儿的兴趣，让幼儿在轻松、愉快的气氛中自然学会相关的心理健康知识，达到教学目的。

- 1、多媒体课件。
- 2、小动物头饰和动物脸谱若干。
- 3、用纸箱做的电视台，话筒一只，木偶一个，骰子一个(每面上画有一个小动物的心情图)。
- 4、各种玩具、乐器、图书等实物。

整个活动中以幼儿为主体，通过提问、表演、讨论等方式，训练幼儿的发散思维，教育幼儿要有快乐的心情，并使用深入浅出的教学原则，通过启发——讨论——观察——实践得出结论。

开始部分：

以孔雀老师带小动物们去参加“森林电视台”举行的节目主持人选拔赛激发幼儿兴趣，引出课题，组织幼儿听《快乐指南》做动作进入活动室。

基本部分：

1、播放课件，引出活动内容。小青蛙告诉小动物，电视台通过过三关的选拔赛选出最会动脑筋，回答问题声音宏亮，表演大方的小动物参加节目主持人决赛。

2、第一关“说心情”（理解他人的心情并帮助别人）

a□请小动物听一段心情播报（请一名教师播报森林电视台的心情播报）。

b□组织讨论理解他人的心情：

猴子今天的心情是雨天，说明猴子的心情怎么样？我们一起来

看看究竟是什么事让猴子的心情是雨天(播放课件——猴子躺在床上哭)。

帮助他人心情快乐的方法：

想一想我们用什么办法让猴子高兴起来呢?(幼儿说说自己想的办法)

我们一起来看看小动物都想了什么办法，帮助猴子。(播放课件)我们帮助了猴子，心里高兴吗?我们一起跟着音乐跳舞吧!猴子的心情由雨天变成了什么天?教育幼儿别人不高兴时要想办法让他高兴!

c□恭喜小动物们胜利地过了第一关。

3、第二关：“播心情”(说出心情并学会让自己快乐的方法)

b□教师讲解播报要点，请小动物扔骰子后，到电视台播报骰子最上面那面的小动物的心情。

c□我们的心情有时好，有时会不好，如果心情不好，我们会怎么样?怎样才能让自己的心情变成晴天呢?出示部分课件，引导幼儿想办法让自己高兴起来。

d□出示玩具、乐器、图书等实物，幼儿自由选择让自己高兴的方法，并进行表演。

e□播放课件，幼儿边看边说，还有什么办法让自己的心情高兴起来?教育幼儿学会自己让自己快乐。

f□恭喜小动物们胜利地过了第二关。

4、第三关：“画心情”(画出自己快乐或不快乐的心情)

a□出示蛋糕盘做的动物脸谱，请小动物画上心情图。（幼儿自由作画，教师巡回指导）

b□小动物互相说说画的是什么心情？c□恭喜小动物们胜利地过了第三关。

别人不高兴的时候要帮助他，让他高兴；自己不高兴的时候也要想办法让自己高兴。教育幼儿要保持高兴的心情，我们的生活才会开心幸福。让我们一起回家去把我们今天开心的事都告诉爸爸、妈妈。

## 我的情绪我做主教案篇二

通过主题班会，对学生进行爱国主义教育，培养学生对国旗、的崇敬之情，会唱国歌。懂得尊敬国旗、会唱国歌也是爱国的表现。并把爱国这句口号落实到行动中来。

### 一、导入

1、国旗是象征着国家的旗帜，它代表国家的主权和尊严，是国家的标志。国徽是国家民族精神的象征，工农阶级的象征，我国人民大团结的象征。国歌是代表着中国人民的呼声，代表着中华民族在五千年的历史长河中，不断反抗压迫，艰苦奋斗，自强不息的精神。

### 二、了解国旗的由来和象征意义

1、旗面红色，上有五颗黄色五角星的五星红旗又象征着什么呢？

### 2、理解国旗的象征意义

中华人民共和国国旗是五星红旗。五星红旗的旗形为长方形，长与高的比为三比二。旗面红色，似红霞满天；红色表达庄

严热烈，象征革命；红色易引起希望、活跃、喜悦之感。五颗五角星居旗的左上方，为黄色，显示光明；黄色还表达中国人是黄种人的特征；黄色往往让人和金色联系起来，能表达优美、温和与珍贵。五星中，一星较大，代表中国共产党；环拱于大星之右的四星较小，并各有一个尖角正对大星的中心点，这四星代表中华人民共和国成立时中国人民所包括的四个阶级：工人阶级、农民阶级、城市小资产阶级、民族资产阶级。五颗五角星的相互关系象征中国共产党领导下的人民大团结。

### 三、知道会唱国歌也是爱国的表现

1、“一滴水可以折射太阳的七彩光芒。”同样，从唱国歌上就可以看出我们是否真正爱国。热爱祖国不是一句空话，我们在唱国歌时的神情和态度，我们内心的感受，都能说明我们究竟爱不爱国，究竟有没有民族自豪感。

2、抬头看看那正在空中飘扬的五星红旗，同学们让我们想一想作为黑眼睛黄皮肤的一员，作为国旗主人的一员，我们应该做些什么呢？为中华的振兴，为中华的繁荣富强，积累知识，增长才干，让我们的国旗更红，让五颗金星更亮更辉煌。

### 四、知道如何把爱国落实到学习生活实际中来

2、我们的任务是好好学习。具体表现为：认真上好课，珍惜时间，按时完成作业。孝敬父母，尊敬老师，感恩祖国。同学们，热爱祖国，她不是一句口号，也不是一堂主题班会能全部体现的，她更多体现在同学们日常的生活中，爱父母、爱老师、爱同学、爱班级、爱学校，学会分享、勇于承担、敢于担当。无论身在何处，我们都不能忘记自己是中国人，为自己是中国人而感动荣耀。在不久的将来，中华民族的全面振兴需要我们去创造，未来是美好的，希望你们努力学习，刻苦熬炼，掌握科学文化知识，把明天的祖国建设得更繁荣富强！

## 五、总结

我们是祖国的未来，浴血奋战、硝烟弥漫的战火已离我们久远；历史恩怨，国危的呼号也融进了历史。但是，国旗，这新中国的象征；国歌，这一中国人心中最激越的旋律，穿越时空，延续着我们中华民族的伟大传统，凝聚着新中国的豪情壮志，昭日月，耀千秋。国旗的光辉伴随着我的成长，照亮了我们前进的道路；国歌的旋律激励我们继承先辈的伟大事业，不懈奋斗。

## 我的情绪我做主教案篇三

### 我的喜怒哀乐

- 1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步调节，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”。

游戏法，表演法，情景教学法。

步骤一、课前谈话：今天对老师来说是个开心的日子，因为马上就要放国庆长假了，那么同学们今天感觉怎么样呢？（高兴、紧张、害怕、快乐……）

步骤二、游戏导入，体会情绪。

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）

### 步骤三、认识情绪

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）

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

### 步骤四、体验、表现情绪

#### 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）

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。

### 步骤五、情景表演

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。

## 步骤六、引导

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！

老师先举例自己的一些快乐事情：如收到小礼物，得到朋友和家人的关心和爱护，买了一本好书等，引导学生畅所欲言，讲出自己生活中值得高兴的事情。

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”。

## 我的情绪我做主教案篇四

乙：作为一名新时代的中学生，我们应该关心家庭、关心集体、关心学校、关心社会、关心祖国的一切发展。

甲：对，今天我们是祖国的花朵，明天我们是祖国的栋梁！

下面请班主任李老师总结这次的队会。

学生：人才！

班主任：对。而你们，就是祖国的未来和民族的希望，就是祖国明天的栋梁！通过今天的主题班会，我在你们身上看到了：你们是充满朝气的，你们是乐观向上的，你们是积极进取的！希望你们担负着建设祖国的重任。祖国在发展，在一天天强大起来，而你们，一定要用自己的实际行动，勤奋学



习，报效祖国！

合：岸头实验学校七（1）班“我爱我的祖国”主题班会到此结束。

活动小结：通过本次主题班会，使学生们了解了祖国和家乡的发展，培养了同学们的民族自豪感，也更加让同学们体会到祖国的发展与强大与同学们是息息相关的，使同学们体会到了肩上所承担的重任，从而树立要刻苦学习、报效祖国的信念和决心。

共2页，当前第2页12

## 我的情绪我做主教案篇五

### 认知目标

了解情绪的含义，情绪是人的内心世界，情绪有四种类型——喜、怒、哀、惧。人的兴趣、志向不同，所反映的情绪也不相同，情绪具有积极和消极两种作用，对人的学习、生活、工作产生强大的影响作用，使学生理解培养良好情绪的重要意义。

### 能力目标

利用一些情景使学生体会情绪的产生和变化，利用多媒体播放影片培养学生观察力和分析能力，指导学生进行资料的收集、整理、分析，增强学生的自主学习能力，通过课本剧的表演使学生对情绪的作用有更为深刻的理解。学会分析归纳。

### 思想觉悟目标

心理问题是当今青少年普遍存在的重要问题，有相当一部分学生因情绪波动较大产生不良的后果，因此通过学习使学生

懂得情绪是如何产生，情绪对自己有哪些积极作用和消极作用。并在今后的发展中扬长避短，培养保持积极情绪。

## 1、情绪反映着个人的兴趣和志向

### 情绪的含义

#### 导入新课

分析教师给的图片人物，问题：“图中人物的心理品质如何？这种心理能否调节？”引出课题。

教师设置几种情绪情境：

情景2：看到中国足球在世界杯比赛中的成绩，我感到

情景3：看到以军轰炸巴勒斯坦平民时，我感到

情景4：数学测验时由于自己的粗心，成绩发挥不够理想，我感到

情景5：自己喜欢的书，被同学遗失了，我感到

学生分析得出：激动、高兴、兴奋、失望、气愤、懊悔、生气等

教师分析：同学们说的这些感受，就是人的情绪表现。它在一个人的身上发生了很多变化，非常奇妙，这就是今天我们共同学习的内容。

[板书]：情绪——奇妙的窗口

这些情绪都不是无故产生的，而且这些情绪是变化的。什么是情绪呢？

[板书]：情绪的含义

这些情绪的产生都是人们在认识和处理事物的过程中表现出来的一种态度，愤怒是因为平民受到伤害，高兴是因为光荣，生气因为喜爱的物品丢失，这些态度反映人们对事物是赞成与反对，积极与消极。

[板书]：情绪是认识和处理事物过程中表现出来的态度。

这种态度是如何变化的。

播放动画《打猎》

问：片中人物情绪有哪些变化？

学生答：

教师总结：片中人物的态度变化是因为外界因素引起的，高兴是闻到了香喷喷的食物，惊恐是看到庞然大物，害怕是听到恐怖声音，惊讶是发现一个特大脚印，这一连贯的情绪变化透出他们的内心世界及其对事物的态度。情绪就像一扇内心的窗口，通过窗口看到一个人对外界事物的内心活动。

人生活在这个世界上，就会遇到各种各样的事情，就会产生许多的情绪变化，我们也学了许多的描绘情绪的词语，下面进行竞赛。

活动1：发给每组投影胶片或白纸，三分钟内完成，看哪组列出的描绘情绪词语最多，最多组全班展示。

教师：同学们写出那么多的情绪词语，说明人的情绪内容是丰富的，同学们写出的所有词语分类组合一下，请每组代表总结。

活动2.：学生分组归类

(学生得出的结论)

[板书]: 情绪的类型: 喜、怒、哀、惧

老师展示几张情绪图片:

这些类型的情绪我们可通过很多途径表现出来, 如肢体、声音、面部等。

活动3: 学生做书上练习, 找几个同学分别表演情绪。

展示几张世界杯球迷的图片

问: 这些球迷为什么会在自己身上涂满了色彩标志?

生答:

总结: 他们关心热爱中国的足球, 对足球有着深厚感情和极大的兴趣。他们在每场比赛中情绪高涨, 十分投入。用各种方式表现个性情绪。相反, 有些人对足球不感兴趣, 再盛大的比赛也不能激发他们的热情。

活动4: 学生谈自己的兴趣爱好和最爱做的事情。

[板书]: 兴趣不同, 人们的情绪感受也不会相同。

志向也在一定程度上影响着情绪, 有远大志向的人不会因为暂时的困难和挫折、失败而退缩, 也不会计较个人的名利, 就像范仲淹写的“先天下之忧而忧, 后天下之乐而乐”。只有目光短浅, 计较个人利益的人, 才会使自己处于消极、低落的情绪之中。

[板书]: 志向不同, 人们的情绪感受也不尽相同。

情绪一旦产生, 它就像一个神奇果, 在高兴、兴奋的时候,

我们会感到精神焕发，干劲倍增；当失望、悲伤的时候我们又会感到我们无精打采，萎靡不振。这就是情绪对人的作用。

[板书]：

学生讲述故事“杯弓蛇影”

结合新初一的学生谈他们新学年的打算。

问：这两种情绪对我们有哪些作用？

这两种不同情绪对人会产生哪些不同的作用呢？

情景剧：

李明与纪强的故事（文本资料）

学生进行讨论：情绪对人产生那些影响？

师生共同结论：情绪对人的身体、智力、发挥水平、性格等方面有影响。

身体：积极情绪——治病，消极情绪——导致疾病。

智力：积极情绪——使人易控制理智、增强记忆，消极情绪——使判断力、分析力下降、记忆力减退。

[板书]：不同情绪在智力、身体、水平发挥方面对人的作用

本节课我们了解了情绪的含义；情绪与兴趣、志向之间的关系及情绪对人产生的积极、消极的作用，这使我们认识到调节消极情绪有重要性，在现实生活中保持积极情绪，努力控制自己的情绪。