

2023年学会控制情绪教案幼儿园(大全8篇)

教案是教师根据教材内容和学生实际情况，有目的地规划和组织教学活动的一种书面记录。下面是一些优秀的初中教案范文，供教师参考和借鉴。

学会控制情绪教案幼儿园篇一

情绪是人的心理活动，它与个人的学习、工作和生活等方面都息息相关。积极、向上、快乐的情绪有益于个人的身心健康，有益于个人的智力发展，有利于发挥个人的正常水平；相反，消极、不良的情绪会影响个人的身心健康，抑制个人智力的发展和正常水平的发挥。现在小学孩子进入五年级以后，随着生理的逐渐成熟，情绪发展具有较大的不稳定性和易变性，情绪波动比较大。他们限于年龄、生活阅历的局限，往往无法正确认识及正确把握自身情绪的变化，所以对情绪问题在认识上是一个盲区，导致他们不能恰当地处理情绪与学习和生活的相互影响。因此，引导学生根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，克服消极情绪是当务之急。

（一）知识目标

- 1、了解情绪的基本类型。
- 2、理解情绪对于个人行为和生活的影响和作用，包括情绪的积极作用和消极作用，明白情绪需要个人主动调控的。
- 3、让学生理解情绪与人生（健康）的密切关系，懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

（二）能力目标

初步掌握调节情绪的有效方法和途径，形成自我调适、自我控制情绪的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪，培养良好的情绪。

（三）情感目标

通过本堂课的教学，引导学生从现实的生活经历与体验出发，让学生明确情绪是一个人的心理活动的正常表现，树立正确的情绪态度，学会正确认识和评价自己的情绪。激发学生学习兴趣，在以后的学生生活中做到：

- 1、合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态；
- 2、尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

1、重点：了解情绪的类型及其作用；情绪对人的不同的影响，有积极的，也有消极的；学会调控情绪的有效方法和途径。

2、难点：掌握并能合理运用调控情绪的有效方法和途径。

一个课时

新授课

（一）课堂导入（热身环节）

用游戏导入：红绿灯游戏让学生感受各种各样的情绪。

（二）讲授新课（认识情绪）情境表演：我说你演

幻灯片出示描述各种心情的四字成语，让学生根据其意思做动作。从而引出情绪的基本类型：喜、怒、哀、惧。

师：是的，人类具有各种各样的情绪，根据现代心理学研究成果，人类具有四种基本情绪：即喜、怒、哀、惧（多媒体

展示），这四种情绪可以组合成多种多样的情绪，并且时刻影响着我们的学习和生活。下面就让我们一起来观看案例，看看情绪是如何影响我们学习和生活的。

（三）了解情绪的作用活动一：案例分析

一个粗心的医生将两个病人的诊断报告弄错了，原本没有癌症倾向的病人因为错误的诊断报告，而极度的伤心、痛苦、焦虑，并且情绪不稳定。没过多久，在医院的再次检查中，果真发现了癌症的倾向。而那位本应有癌症倾向的病人，由于拿到没有癌症倾向的诊断证明，情绪变得高涨，心情变得愉悦，结果病情渐渐好转了。

小组讨论后跟大家分享情绪对你的影响。活动三：案例展示不良情绪带来的危害

（四）调节情绪的方法师：情绪对我们的学习生活有这么大的影响，因此我们要学会如何控制自己的情绪，做情绪的主人。

换个角度思考案例：

小亮过生日，请了几个同学到他家来玩。小刚和小明带着礼物来到他家。这时已经来了两个同学，只见桌子上摆着半瓶可乐。小刚想：“我们来晚了，还给我们剩半瓶，真不错！”而小明却想：“怎么把可乐都喝去这么多了，真倒霉！”思考并回答问题：

通过小组活动和案例找到调节情绪的方法：

1、转移注意力

2、合理宣泄

3、换个角度思考

4、理智控制（自我激励、呼吸调节）

（五）学以致用（帮一帮）

活动一：思考：下面各题所用的各是什么调节情绪的方法？

同学二：我不按时完成作业，老师批评了我，我心里很不舒服。

同学三：同学不小心撕烂了我新买的故事书，我很想发火。

老师寄语：同学们，我们每个人的生活中都难免会遇到一些不顺心的事情，但是只要我们学会各种调节方法，就像我们课题所说的一做情绪的主人，用微笑面对生活，用坚强迎接生活，用快乐编织生活，做情绪的主人，做快乐的孩子。这里老师有首儿歌送给大家。情绪就像气象台，喜怒哀乐变得快。生气时，笑一笑，烦恼时，说出来。紧张时，静一静，伤心时，想得开。乐观向上有自信，学习生活添光彩。

（六）全班齐唱《幸福拍手歌》

学会控制情绪教案幼儿园篇二

《纲要》提出：情感和态度作为幼儿发展的最重要的方面列在首位，可见积极的态度和情感是个体持续发展的内在力。每个孩子都会有各种情绪体验，这是他们成长过程中所必须经历的，但负性情绪过多，不利于孩子身心健康发展。因此，教师有责任培养孩子的情绪调节能力，减少孩子极端不快的情绪体验，保持积极愉快的情感，情调。

学会控制情绪教案幼儿园篇三

- 1、知识目标：让学生了解情绪的种类，学会觉察自己的情绪，了解情绪对自身发展和取得成功的重要影响。
- 2、能力目标：学会恰当表达情绪，理性管理和调节情绪，在日常交往实践中不断提高自己的情绪管理能力。
- 3、情感态度和价值观目标：培养学生树立信心，及时调整自己的情绪使之保持平稳的心态对待周围的人和事。

学会控制情绪教案幼儿园篇四

同学们的精彩发言叫人叹为观止。现代发达国家，医生是最受欢迎的职业之一。有一种医生，从来不使用听诊器和手术刀，这是什么医生？（生答：心理医生）同学们已经掌握了一定的理论知识，又有丰富的生活经验，可以筹建心理诊所了。最近老师也有点烦，就让老师做咱们706班心理诊所的第一个病人吧。

学会控制情绪教案幼儿园篇五

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。

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。

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。

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。

谈话法探究与合作

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。我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）

师：很好，不良情绪它不仅会影响我们的身体健康，还影响我们的社会交往和学习进步。现在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。这就是下面的活动。

（二）、活动名称：一吐为快

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。

学会控制情绪教案幼儿园篇六

我们都知道，与人友好相处的人际关系小窍门存在于我们的日常生活中，人与人之间的关系是非常微妙的，处理得当，和和气气；处理不当，心里产生怨恨。所以我设计人际心理活动方案，来调整他们的心态，帮助他们改正缺点。活动的中心主体是学生，建立在“合作”和“情感”的基础上，学会如何正确地去处理人际关系，让学生了解人际交往中的规则，学会换位思考，从而提高自己的交往能力。

1、让学生懂得在人际交往中，发生磕磕碰碰的事情是难免的，关键是学会如何正确地去处理人际关系。

2、通过活动让学生体会到伙伴之间友谊的`珍贵。懂得拥有良好的人际关系是一种快乐，是一个人取得成功的重要条件。

3、让学生学会一些处理人际关系的小窍门，结交更多的好朋友。

4、让学生了解人际交往中的规则，学会换位思考，从而提高自己的交往能力。

1、让学会掌握人际关系的小窍门，不断提高自己的交往能力。

2、引导学生善于换位思考，不要以“我”为中心，要学会站在别人的立场去考虑问题。

学生提前自制的礼物；音乐《找朋友》，《快乐向前冲》；写有字词，数字，诗句的卡片，奖品。

1. 拍手游戏

2. 谈体会：问：为什么五个手指一起拍击手掌时才会有很响的声音呢？（生答）

3. 揭示课题

其实是因为五个手指一起合作才会成功地拍出响亮的声音，如果他们不合作，就象刚才一样，用一个或者两个手指去拍是不会有响亮的声音的。

二、“找朋友”

学会控制情绪教案幼儿园篇七

材料准备：音乐，汇总图，材料(皮球、书、油画棒等)，三个大班幼儿。

心理准备：幼儿坐成圆形。

活动过程

一、引题

向老师问好。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。）

二、体验情绪

1、介绍三个小客人。（开门见山，马上吸引幼儿的注意力。）

2、体验。学学开心、生气、难过时的表情，谈谈自己的情绪经验。（让幼儿对这三种情绪产生共鸣。）

三、情绪调节。帮助气宝宝、哭宝宝变成笑宝宝。（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。汇总图使幼儿的经验汇总、归类，并可以时刻提醒幼儿，具有长期性。）

四、欢庆舞（活动在气氛高潮中结束。）

学会控制情绪教案幼儿园篇八

【情感、态度与价值观目标】

养成换位思考问题的习惯，有培养自己积极情绪的意识。

【知识目标】

体验到人的情绪有消极情绪和积极情绪，知道消极情绪影响人际关系和健康。

【能力目标】

掌握恰当调节，发泄和主动控制情绪的基本方法。

【重点】

了解不同的情绪及不良情绪的危害。

【难点】

调节情绪调节的方法。

案例讨论法；小组讨论。

环节一：图片导入

师：人们在不同的环境下会有不同的情绪。那么我们熟悉的情绪都有哪些，不同的情绪又会给我们带来什么影响呢？今天我们就一起来学习《情绪的调节》。

环节二：新课讲授

一、情绪都有哪些

猜一猜：由一名学生用脸部表情展示不同的情绪感受，请其他学生来猜这是展现的什么情绪。

多媒体展示以下情境，让学生说一说面对以下情境，自己情绪会怎样。

(1) 语文考试成绩在班级里名列前茅，我感到：

(2) 数学测验时由于自己的粗心大意成绩发挥不理想，我感到：

(3) 在上学时，天空突然下起大雨，我感到：

(4) 自己喜欢的书，被同学遗失了，我感到：

教师对学生所学的情绪进行总结，同时让学生对这些情绪进

行分类，填写以下表格。

二、情绪对人们的影响

1. 案例分析

多媒体展示两则案例：

有一位秀才第三次上京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打了伞，第三个梦是梦到自己跟心爱的表妹脱光衣服躺在一起，但是背靠着背。

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱就赶紧准备回家了。店老板非常奇怪地问：“不是明天就要考试了吗？今天你怎么就回乡了？”秀才如此解说了一番，店老板听了乐了，“哟，我也会解梦的，我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高中了吗？戴斗笠打伞不是有备无患吗？跟你表妹上床不是说明你翻身的时候到了吗？”秀才一听，觉得有道理，于是精神振奋地备战考试，居然中了探花。

2. 展示一个日本作家曾经做过的实验：《水知道答案》，他经过十年的研究实验发现，水是可以记录身边的环境变化以及人的情绪的变化，并根据这些变化会形成不同形状的水晶体。如看到“谢谢”“美丽”等词语的水结晶非常清晰地呈现出美丽的六角形；看到“混蛋”或者“烦死了”的水结晶破碎而零散。简而言之，作者认为只要水感受到了美好与善良的感情时，水结晶就显得十分美丽；当感受到丑恶与负面的情感时，水结晶就显得不规则且丑陋。并给学生展示图片。

观看完材料后让学生进行小组讨论，良好的情绪和不良的情绪会对我们带来哪些影响。

讨论后请小组代表进行回答，最后老师进行总结：不同的情

绪会对人甚至对其他事物产生不同的影响，乐观积极的情绪会对我们的生活甚至人生带来美好，而悲观消极的情绪会对我们的生活带来负面的影响甚至灾难。

三、学会调控情绪

过渡语：既然情绪对于我们每个人都如此重要，那么我们更应该每天保持良好的情绪，学会调节不良情绪，我们知道哪些调控情绪的方法呢？学生思考就进行自由回答。

师生共同总结调节情绪的方法，主要有以下几种：

1. 转移注意力：可以暂时放下手头的烦心事，做一些其它的事情
2. 合理宣泄情绪：大哭一场
3. 和家人朋友诉说衷肠：和家人朋友聊一聊最近的烦心事
4. 适当运动：可以通过跑步，游泳，瑜伽等方式调节情绪
5. 自我暗示：通过一些名人名言或者励志的故事进行自我暗示。

环节三：巩固提高

情景模拟：对于不良情绪，我们不仅要学会自我调节，同时也要学会疏导他人的不良情绪。假如你的好朋友因为考试失利，现在心情低落，你应该如何疏导呢？让学生进行上台模拟演示。

环节四：小结作业

小结：根据本框的内容特点及学生学习的特点，我会结合板书内容，采用归纳式小结。总结情绪的种类以及不同情绪对

人们的影响还有学会如何调控情绪。

作业：以“开心快乐每一天”为主题办一份手抄报。