《我的情绪我做主》教案

教学目标：

1、通过游戏创设课堂情境，学生认识不良情绪带给人的消极影响，能自觉调控一些不愉快的情绪体验。

2、通过实践活动，掌握应对消极情绪的合理方法，学生学会调控自我的情绪，不被自我情绪左右。小组合作探究，运用所学方法，调节自我情绪。

3、学生掌握一些控制情绪的技巧，要正确培养自己的积极情绪，能够合理地掌控自我意识，树立“我的情绪我做主”的主人翁意识。

教学重、难点：

学生掌握调控情绪的方法，能够合理地应对自己的情绪，树立“我的情绪我 做主”的意识。

教学准备：抽奖转盘及奖品，开心、愤怒、害怕、伤心字体，。

教学过程：

一、导入

今天我想给大家介绍五个好朋友，第一个小人叫“乐乐”，代表着快乐，第二个小人叫“厌厌”，代表厌恶，第三个小人叫“怒怒”，代表愤怒，第四个小人叫“怕怕”，代表恐惧，第五个小人叫“忧忧”，它代表着悲伤。他们居住在我们每个人的头脑里,掌控着我们不同的情绪。这五个小人今天给我们带来了一个小游戏“幸运大转盘”。

二、热身活动-----幸运大转盘

转盘上有不同的奖励和惩罚，随机请三位位同学上台开抽奖，转盘开始转动后，下面同学倒计时5秒，转盘停止，根据指针指向的地方，这名同学就会得到相应的奖励和惩罚。

师：（采访抽奖的学生）你现在是什么心情？

小结：从这些同学身上我们可以看出：得到奖励的同学会感到很开心，而获得惩罚的同学难免会有一些失落。

揭题： 对，不同的事情会带给我们不同的心情，对于同一件事，每个人也都会有不同的心情，我们的情绪也会随之变化。今天这节课，我们就来聊聊有关情绪的话题。（板书课题：我的情绪我做主）请同学们大声自信的齐读课题

三、介绍四种基本情绪，在情境中、游戏中体验情绪

1.同学们，在日常生活中，情绪是千变万化的，情绪时刻伴随着我们，大家观察一下这组画面（出示投影），谁来说一说，这四幅图，分别表现了哪种情绪？

（生答，师板书：喜怒哀惧）

这四种情绪也是我们最基本的情绪。

下面，听老师描述一种情景，同学们感受一下，在这种情景下，你们会有什么样的心情，会有什么样的表情、动作，甚至会发出什么样的声音。

第一种：当我们班的期末考试成绩名列全年级第一时，你们会——  第二种：在一个漆黑的夜晚，当你一个人走在没有路灯的偏僻小路时，你会——

第三种：当我们班在六一文艺比赛中没有获奖时，你们会——

同学们做得真棒，我们都会用自己的方式表现出自己的情绪，那你们知道情绪是怎样产生，又会有什么变化吗？5个好朋友又带来了一个游戏，题目叫“你来比划我来猜”

2.说出游戏规则：

抽4名同学上台抽签，对抽到的内容进行表演，下面的同学来猜一猜是什么情绪。

教师采访同学，你在游戏开始时是什么心情？猜的过程中是什么心情？游戏结束时是什么心情？

  师小结：现实生活中，情绪时刻伴随着我们，并随时发生着变化，有时好，有时坏，那情绪的好坏对我们的身心有什么影响吗？

俗话说：笑一笑，十年少

一个小丑进城，胜过一打医生。（教师解释意思）

再来看看这个故事（传染）

师：看到这些，你有什么体会？（生交流体会）

师：实验证明，好的情绪确实会使人身心愉悦，健康长寿，而不良的情绪不仅会危害我们的健康，也会破坏我们与同学之间的团结。

四、总结情绪调节的方法

刚才5个小人们给我们带来了几个有趣的游戏。其实啊，这五个小人经常在我们的头脑里发生激烈的争吵，我们接下来就一起看看他们之间发生了什么有趣的故事。大家在看的过程中，想想小女孩的情绪有什么变化？ （播放《头脑特工队》视频）

提问：小女孩的情绪有什么变化？（先是愤怒，后来变得很开心）

师：你从哪里看出她很生气的？（拍桌子，把西兰花打翻）

师：小女孩又因为什么事情很开心？（爸爸说“飞机来了”）

师：小女孩想象着自己在飞机上玩，这是一件多么让人开心、快乐的事情啊！

小结：当小女孩感到愤怒时，她通过想到开心的事情，让自己心情愉快，我们把这种应对情绪的方法叫“转移注意法”。（教师板书）  我们自己遇到很愤怒的事情时，也可以通过想到开心的事情让自己快乐起来。

当你遇到不开心的事情时，你是怎么做的呢？（学生答）

根据学生回答，教师板书。（合理宣泄法 转移注意法 自我激励法 心里换位法）

五、总结

师：这节课你有什么收获？（学生答）

我们无法决定天气，但却可以改变自己的心情。让我们控制好自我的情绪，每天都有一个好心情！  最后，让我们一起读出我们的课题《我的情绪我做主》。