2016-2017学年度第一学期八（4）班心理健康教案2

多彩的情绪

**一、**教学目标：

　　1、 知识目标：认识、体验人常见的各种情绪。2、 技能目标：初步学会调节情绪，使自己经常拥有愉快的情绪。3、 情感目标：让孩子认识自己的情绪，并学会初步调节，树立正确的情绪态度。

**二、**教学重难点：

　　1、 教学重点：认识体验人常见的各种情绪。2、 教学难点：通过认识各种情绪，能正确区分愉快情绪和不良情绪，树立正确的情绪态度。

**三、**教具准备：

　　1、表现各种情绪的多媒体课件。2、一面小鼓、花。3、数字板。4、小礼物。

四、教学过程：

（一） 谈话导入：同学们，今天我走进这个课堂看见这么多新同学的时候，我感觉特别的高兴，那么你们看到我这位新老师会有什么样的感觉呢?学生发言(好奇，欣喜，害怕……)以自己为例讲解(当同学们看到老师长得很严肃的时候可能会害怕或者是紧张，但老师实际上是一个外表很冷内心火热的人)缩短师生之间的距离。

　　（二） [体会](http://shixi.yjbys.com/shixixinde/%22%20%5Ct%20%22_blank)情绪：进行“击鼓传花”游戏。游戏规则：选一个学生当鼓手，从一个学生开始随意传给其他同学，老师喊停的时候，花在谁的手里谁就表演节目，对表演好的进行奖励，领到奖励的同学可以面向其他学生让他们观察情绪并讲获奖感觉。

　　（三）认识情绪：1、对学生(表演的和未表演的)进行采访，分别感觉如何?(学生得到了紧张、兴奋、害怕、失望等各种情绪体验)根据学生回答进行板书，指出这就是情绪，情绪是多样的。(多彩的情绪)2、生活中有多种多样的情绪，下面我给大家介绍一位小明星，让他给你们表演表演常见的几种情绪(出示电影《长江七号》里七仔情绪秀片段)，播放后可以让学生试着模仿。3、课件出示各种情绪图片(可以让学生们想一想他们什么情况下会有这样的情绪)，并让学生模仿，模仿后再根据所给图片猜情绪，让学生们再进一步认识情绪。4、让学生们试着列举出其他的情绪。5、对学生说出的情绪选择性地分类板书，从而引出愉快情绪和不良情绪，并稍对它们的概念作阐释。

　（四）体验、表现情绪：游戏：我中奖了!

　　教师事先准备一个标有九个号码的纸板，每个数字掀开后会有汉字提示有无中奖或中的什么奖，然后让学生们选自己喜欢的数字，看能否得到礼物。体验情绪：学生们应该会有很多人举手，但是最多只能有九位同学被选择，依次让九位学生上讲台上(这些学生必须面向其他学生，及时让其他人看到他们在整个过程中情绪的变化)，其他没有叫到的同学会有“失望”的情绪。几位被叫到的学生在猜之前会有“好奇、紧张、期待、着急”的情绪。教师掀号码牌时会有“疑惑，紧张或害怕”的情绪。教师宣布结果时会有“高兴或失望”的情绪。教师之后进行采访，让其他学生也能了解和感受他们在那个时候的情绪。很多同学在没有得到礼物后会有不良情绪，这时实时对学生进一步引导，引出如何把不良情绪通过调控转化为愉快情绪。

　（五）调控情绪：不良情绪如果不加以调控，一定会给我们的生活和健康带来不良后果。例如：影响精神状态，干扰学习和生活;影响同学间的团结和友爱;影响身体健康;甚至还可能会违反学校纪律，触犯法律(举例说明)。所以我们要积极地对不良情绪进行调控。那么我们如何调控呢?

课件出示调控小妙招：(1)找朋友倾诉自己不高兴的事情。(2)到户外走走，或听会儿音乐，或做做游戏。(3)把坏心情写在纸片上，撕碎扔掉

　（六）、课堂小结：同学们，今天我们认识了情绪，也知道了不良情绪会带来不良后果，不良情绪不可怕，关键是你如何去面对，如何去调控，如何让自己保持快乐的情绪。生活就像一面镜子，你对他哭，他也对你哭;你对他笑，他也对你笑。老师希望你们在情绪不好的时候，就把引起它的事写下来，团成纸团儿扔进垃圾桶，让一切不愉快都让垃圾桶吃掉，把好情绪留在心中。

　（七）作业：和同学探讨一下还有什么其他调控情绪的方法?(在合作探究中寻找调控情绪的方法，充分体现了学生的主体地位)

　　板书设计： 多彩的情绪