

2023年做情绪的主人班会课教案(通用5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

做情绪的主人班会课教案篇一

现如今，不管是城市还是农村，独生子女较多，孩子们有着优越的物质条件，有着家长的关怀呵护，不少孩子不懂得珍惜时间。他们做事拖拉、懒散，没有时间观念，不会有效地利用时间，不会合理地安排时间。为此，我班开展了“让我们做时间的小主人”的主题班会。目标1. 通过活动，使学生懂得时间的宝贵和珍惜时间的重要性。

1. 学生搜集名人珍惜时间的，准备小品。 2. 班主任准备视频阅读材料以及名人名言。

一、谜语导入

师：同学们，你们喜欢猜谜语吗？那我来出几个谜语吧！你们猜猜这是什么呀？1. 世界上有一样东西，它最长又最短，最伟大而又最渺小，最珍贵而又最易被人忽略。当它快到极限时，人们才发现它的重要！2. 看不见，摸不着，没有脚，却能跑，只见匆忙过，不见奔回头。同学们，你们可能猜不出，这些谜语说的都是时间。

二、通过活动感受时间的重要性1. 讨论1秒钟可以做什么

(1) 电脑1秒钟可以完成3万亿次运算。 (2) 跳水运动员1秒钟可以完成空中动作。

(3)光1秒钟可以传播30万千米,大约绕地球8圈。(4)发电厂1秒钟的发电量可供一户家庭用3个月。

师:看到这些数字,你是不是又重新认识了这短短的1秒呢?要是能抓紧1秒钟,也能做许多事情。

3. 通过活动体会1分钟的重要性

师:时间就在我们身边,有时你会觉得时间很漫长,有时你又会觉得时间很短暂,我们来做个小实验吧!活动:同样是1分钟的时间,全班5个组,各完成不同的事情:(1)做口算;(2)下棋;(3)玩扑克;(4)跳绳;(5)踢毽子。

你做了些什么?对1分钟有怎样的感觉?(学生汇报,交流体会)

三、通过身边浪费时间的现象,体会珍惜时间的重要性

师:同学们,现在请你们闭上眼睛,仔细听一听,这是什么声音?(播放时钟走动的画面和声音)时间正一分一秒地从我们身边走过。在我们平时的学习中,它就在你不经意间流逝了!活动:小品**ab**剧《时间在我们身边》。主要内容:表演班中同学生活中的不同表现:(1)早读时间:**a**□抓紧时间预习;**b**□和同学说话。

(2)上课:**a**□专心听讲,不做其他事情;**b**□上课玩东西,想其他事情。(3)课间:**a**□准备学习用具,做好课前准备;**b**□先玩,上课铃声响后才想起要去厕所。)师:小品中发生的事情就存在于我们的身边,让我们来听听同学观后感吧!(学生谈感受)

四、学习名人珍惜时间的故事,激励自己珍惜时间

师:只有做了时间的主人,才能做学习的主人,才能更好地合理安排学习的时间。凡是在事业上取得成功的人,都是在一分一秒中认真学习,认真研究的。

活动:讲述鲁迅的故事:鲁迅是我国伟大的文学家、思想家、革命家,是世界知名的文豪。鲁迅成功,有一个重要的秘诀,就是他非常珍惜时间。鲁迅12岁在绍兴读私塾的时候,父亲正患着重病,两个弟弟年纪很小,鲁迅不仅经常上当铺、跑药店,还得帮助母亲做家务。为了不影响学业,他必须作好精确的时间安排。此后,鲁迅几乎每天都在挤时间。他说过:时间,就像海绵里的水,只要你挤,总是有的。鲁迅读书的兴趣十分广泛,又喜欢写作、绘画。所以时间对他来说,实在是非常重要。在鲁迅的眼中,时间就如同生命。因此,鲁迅最讨厌那些成天东家跑跑,西家坐坐,浪费时间的人,在他忙于工作的时候,如果有人来找他聊天,即使是很要好的朋友,他也会毫不客气地谢绝。

五、学会合理安排利用、时间1. 珍惜时间小测试

所需要的时间

用水壶烧水5分钟

刷洗茶壶、茶杯1分钟

洗水果2分钟

准备客人爱吃的零食2分钟

师:谈一谈,你是怎样安排时间的?学生交流自己完成任务的顺序

师:看来,小明同学安排得最合理。只用了5分钟的时间就把所有的任务都完成了,做了时间的小主人。

2. 联系自身的不足,立下新目标

师:一寸光阴,一寸金;寸金难买寸光阴。在我们的日常生活、学习中有没有浪费时间的现象呢?今后你打算如何去做呢?

(学生谈自己的新目标)师:从古到今,许多名人警句都教育我们要学会珍惜时间,我们要认真学一学。

做情绪的主人班会课教案篇二

1. 引导幼儿在体察、感知、理解中,懂得人的基本情绪的特征、分类及成因。
2. 通过分析讨论初步学习情绪转化策略。
3. 培养幼儿开朗的性格和乐观的情绪。

课件(1)一(4)、色彩卡、背景音乐。

1. 情景感知

播放课件(1),理解每个人都有情绪。喜:一幼儿戴值日生手套后脸上露出甜甜的笑容。怒:一幼儿自带的图书被撕破后生气。哀:一幼儿因班中的小金鱼死了,表现得非常伤心。愁:一幼儿因不会系鞋带而发愁。

小结:每个人在遇到各种各样的事情时,心里都会有不一样的感受,这种感受我们叫它心情。

2. 讨论分析

提问:你们平时心情好的时候多还是心情坏的时候多呢?为什么?

为情绪配色:出示色彩卡,请幼儿为不同心情配色。

通过简单操作,让幼儿感知心情与色彩的关系。(好心情——暖色、坏心情——冷色)

3. 体验理解

请个别幼儿回答。

观看多媒体课件(2)。

a. 一群小朋友很开心地邀请贝贝参加游戏，贝贝因为心情不好而粗暴拒绝，使得这群小朋友也变得很不开心。

b. 佳佳在游园活动中得了奖，他将巧克力分给小朋友，让大家一起分享他的快乐。

讨论：谁做得对？你能做到吗？(重点：引导幼儿去理解贝贝——心情不好时确实不想参加游戏，但不能对同伴发脾气，影响别人的情绪。)

讨论：谁愿意告诉贝贝怎样做好？

方法一：告诉小朋友“我现在不想玩，过一会儿再说”。

方法二：直率地说“我生气了，我想去情绪角练练拳”。

讨论：如果贝贝很不礼貌地拒绝了你，你会怎么做？(重点：引导幼儿体察他人心情，学会宽容。)

讨论：你喜欢谁？他这样做好在哪里？(重点：引导幼儿懂得快乐、成功、友爱要让大家分享，让好心情像甜甜的糖一样甜到大家心上。)

4. 内化迁移

问题一：当你不开心的时候，怎么办？(重点：初步懂得应妥善管理自己的感受，认识他人的情绪，并懂得分享快乐的道理。)

问题二：你有什么办法知道别人的心情?(看表情)

出现课件(3)中各种表情的脸，点击凸现发愁的脸。

提问：他怎么了，可能因为什么事？

分别点击各种表情的脸谱，播放动画短片。

提问：看了短片，你们心情怎么样？有什么办法让我们的心情都好起来呢？

幼儿想办法帮点点，如给他捐衣服，请他到幼儿园来玩，幼儿每想到一种帮助的方式，点点便笑一笑、说一声“谢谢”。逐步让幼儿明白“助人为快乐之本”的道理。

5. 提炼主题

课件(4)中所有的表情都变为灿烂的笑脸，周围开出了五彩鲜花。

小结：心情是藏在我们每个人心中的小精灵，只要你少生气，多关心别人、帮助别人，就能天天拥有好心情，你的快乐就会变成大家的快乐，我们的身边就会充满快乐！

做情绪的主人班会课教案篇三

1、如何正确对待难免的烦恼，调整自己的情绪，做自己情绪的主人。

2、清理并表达自己的情绪体验。

讲故事、诗朗诵、小组讨论、交流，学生发言。

1、重点：让学生知道对付挫折、困难，消除不良情绪的重要

性并能采取的积极措施。

2、难点：如何引导学生进行合理调节心态，做积极乐观的人，做生活的强者。

1、让有关同学准备一些节目。

2、教师事先准备好事例。

3、请同学准备一些自己的亲身经历。

4、邀请有关家长参加。

5、音乐磁带、录音机。

(一)引入课题：

1、主持人：

(学生甲、乙)亲爱的同学们，不知不觉我们已经十四五岁。

(甲)十四五岁，如花似锦的年华，充满着多少青春的渴望。

(乙)十四五岁，如诗如画的岁月，到处是欢歌笑语。

(甲)我们拥有美丽的青春。

(乙)我们拥有灿烂的青春。

(甲、乙)但是青春路上也充满着坎坷。

师：两位同学说的真好。人生不如意之事，十之八九。每个人都会在不同的时候遇到这样或那样的困难。那么我们将如何面对？就让我们在这节课中来寻求答案。(宣布班会开始)

2、主持人：

(甲)期中考试结束了，你考得怎样？

(乙)嘿，别提了，我进考场前是充满信心，可是一进去一紧张把老师讲的给全忘了。

(甲)我是挺自信的，进了考场也很轻松，成绩吗，还是令人满意的。不知道同学们在这次考试中有什么不一样的心情，让我们一起来交流一下，好不好？(同学来谈谈这次期中考试前后他们的情绪状态。有积极和消极)

师：刚才同学们把考试中的所想所感说了出来，非常好。其实面对考试产生紧张不安的情绪是非常正常的，不过，在这里我要告诉大家，不能过于焦虑，如果你一直保持高焦虑，以至于心烦意乱，那么你将会和好成绩无缘；反之，如果你是以无所谓态度去面对这次考试的，也就是说你一直保持低焦虑，那么等待你的也只有是失败了。我们需要的是中等焦虑，有了这样的心态，才能在考试中助我们一臂之力。

3、师：以上我们把这次期中考试的情况谈了一下，接下去老师想让同学们分组讨论平时有没有过其它使自己情绪极为消极的事。可以是社会上、学习上和生活上的等等。

(组织小组讨论，同学自由发言)

a.爷爷去世时，没有在场。平时爷爷对自己疼爱有加，非常的难过。

b.念小学时出了车祸，在床上躺了三个月。

c.七年级时成绩都能名列第一，可是后来几次的情况非常糟糕，情绪很差。

d.家里父母有矛盾，不和睦，使自己心情很不好，学习也受到影响。

4、师：刚才同学们都能够畅所欲言，说出了自己的亲身经历。那么面对这么多的困难我们是怎么解决的呢？(请同学谈谈你对摆脱困惑，做了哪些积极的措施。老师在旁指导)

a.爷爷生前最希望的是我的学业取得进步，好好学习是对爷爷最好的安慰。

(师：说得真好，家长十分关心我们的学习，努力、认真也是我们孝心的体现。)

b.在我卧床不起的这些日子里，父母和朋友给了我巨大的帮助，使我有决心战胜困难，重返课堂。(师：你能从消极的情绪中摆脱出来，这一步迈得真漂亮，我们为你骄傲。掌声!)

c.成绩退步了这么多，我并没有气馁。我开始在自己身上找原因，总结失败的教训，同时也告诉自己，我行。现在我要告诉大家我又进步了。(师：你是一个勇敢的孩子，胜不骄，败不馁，很值得我们全体同学学习，把你的宝贵经验传授给大家，好不好?)

d.爸爸和妈妈吵架其实我也有点责任，事后我们三个人一起平心静气地谈了，结果什么事都没了。那天我真感到长大了不少。(师：老师真为你感到高兴，你确实确实长大了。我们说不是一家人不进一家门，家是我们每个人永远的港湾。如果家里人闹了矛盾，我们孩子起的作用可不小，千万别小看了自己，做好调解员的工作，可以吗?)

5、师：面对困难，烦恼和不安，合理及时地调节自己的情绪是十分正确的，也是非常有必要的。教师刚才和同学一起交流时就听到了一位同学的苦恼，我们一起来帮她解决，怎么样?这位同学上来吧。

学生a□我和周君是从小学上来的好朋友，可是上个星期为了作业的事情闹误会，到现在还没讲清楚，希望同学们能帮帮我，我现在真难过。

师：怎么样，这个忙咱们帮一下吧。我们让周君同学也上来吧。

学生

b□我的心里也不好受，不知道怎么开口。上星期三我作业不清楚就打了个电话给她，结果她说错了。第二天就被老师批评，一肚子怨气就全撒在她身上了，趁今天这个机会我要向她认个借，是我不对。

学生a□你这么一说，我也有不对的地方，早一点和你谈谈，彼此交流一下就不会有这些烦恼了。

6、师：同学们，让我们为她俩的和好如初鼓掌。（掌声）我们刚才说了那么多，下面让两位家长来谈谈他们的看法。（略）

7、师：（出示幻灯）介绍几种合理调节情绪的方法。

强制压抑；转移回避；合理宣泄；幽默解嘲；自我安慰

理解宽容；极力进取；调节目标；改变认识；助人奉献

同学们如果有其它的好办法一起交流。

（二）深入主题：

1、主持人：（甲）同学们，只要我们有决心，并且找到适合自己的方法，我们最终是能够战胜消极情绪的。

播放音乐《命运交响曲》请同学讲贝多芬的故事：

世界伟大的音乐家——贝多芬一生创作出大量流传千古的交响乐，被后人夸为“交响乐之王”。然而，他的一生充满了痛苦：父亲的酗酒和母亲的早逝，使他从小失去了童年的幸福。正当他步入创造力鼎盛的中年，又患耳疾，双耳失聪。然而，他顽强地战胜了命运的打击，他大声呼喊：“我要扼住命运的咽喉，它决不能把我打倒。谁想收获欢乐，那就得播种眼泪。”

2、贝多芬的成功，对于我们有怎样的启发?(讨论)

3、老师对这次班会做总结：我们的学习道路还很长，我们的生活道路还刚刚开始，希望同学们能够合理调节自己的心态、情绪，确定目标，树立信心，抛弃不正确的认识，多和同学相互交流，取长补短。不能自暴自弃，以理智战胜不良的情感反应，以理智调节自己的学习生活。去面对人生的酸、甜、苦、辣。做一个强者。

4、齐唱《幸福拍手歌》宣布本次班会结束。

做情绪的主人班会课教案篇四

1、知识与技能：了解人的情绪是丰富多彩的，认识每个人都有情绪，并善于表达自己真实的情感。

2、过程与方法：通过创设的活动情境，增强学生对情绪的体验和自知。

3、情感态度与价值观：善于控制自己的情绪，学会缓解消极情绪，保持积极、乐观、向上的情绪态度。

了解人的情绪是丰富多彩的，认识每个人都有情绪，并善于表达自己真实的情感。

教学难点：认识到不良情绪对自己的影响，并让他们初步学

会调控自己的'情绪。

教师：

1、课件《学会表达情绪》

2、不同情绪的表情卡片、两个纸盒子 学生：每人准备一个吹好的气球

一课时

（一）游戏导入，感知情绪

1. 师：孩子们，你们喜欢玩游戏吗？正式上课前我们先来玩个小游戏——“踩气球”，看看谁踩的气球最多，声音最响亮。

2. 谁来说说在刚才的游戏中，你的心情有哪些变化？（指名说）你们说的

（课件出示生气、失望、开心、紧张）这些都是“情绪”。

人的情绪就像一只住在每个人心里的小兔子，时时撞击着你的心。有时这只小兔子在你心中愉快地玩耍，让你心情愉快；有时这只小兔子又使你悲伤，让你想大哭一场。今天让我们一起来认识这只小兔子，和这只小兔子成为朋友吧。揭示课题《学会表达情绪》，生齐读课题。

3. 请孩子们打开书9页，想一想：在下面这些情境中，你能找出哪些是代表情绪的词语？并用“——”表示出来。

4. 生活中人的情绪各种各样，老师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，（课件逐一出示各种情绪人的画面）：高兴、快乐、伤心、生气、着急、害怕、师追问：你从什么地方看出他很高兴？设想他为什么这么高兴呢？指导学生归纳出情绪的外在表现形式：喜、怒、哀、惧。（板书）

（二）体验、表达情绪

1、游戏一：摸礼物

边进行游戏，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。

2、试试看：善于表达自己真实的情感

同学们，当你快乐，或是伤心、生气时。都要找一个合适的机会把他们表现出来，这样别人才会知道你现在在想些什么，有什么他们可以帮你的地方。同样，当你把情绪表达出来时，你会发现自己会轻松很多。俗话说，强忍着自己的眼泪，就等于慢性自杀。现在请大家看到10页的“试试看”，试着去做做。（生反馈）

（三）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

2、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。

（四）正确区分积极情绪和消极情绪

刚才我们表演的都是我们通常都会有的情绪。我们用开心、愉快、欢乐、高兴、喜悦来描绘我们的快乐，这些都是积极情绪。我们用气恼、气愤、勃然大怒、七窍生烟来描绘我们的愤怒；用不安、心悸、惊愕、紧张、害怕来描绘我们的恐惧；用伤心、悲痛、肝肠寸断来描绘我们的哀伤和痛苦，这些都是消极情绪。你能帮助老师分一分卡片，区分出积极情绪和消极情绪吗？（请学生上来，每人一张卡片，积极情绪的站在老师左手边，消极情绪的站在老师右手边。）不错，现在请其他同学完成11页的“填一填”。

（五）善于控制自己的情绪

师：同学们，每个人的情绪都时好时坏。戴尔卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的关键。”在日常学习生活中，消极的情绪往往使人失去信心和动力，不能控制自己的情绪还有可能给他人造成伤害。所以，我们要学会控制自己的情绪。现在请大家默读10-11页，等会请同学来谈谈当你心情糟糕时，你会用哪些方法来控制自己的情绪。

（六）总结升华，拥有快乐心情

师：生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。老师为同学们准备了一只垃圾桶，知道是用来干嘛的吗？老师希望同学们把所有的坏情绪都扔到垃圾桶里，把好情绪留在心中。

做情绪的主人班会课教案篇五

通过今天“我是班级小主人，争当可爱小梅花”的班会活动，使我懂得自己的事情要自己做，增强自理能力，要有班级主

人翁意识，团结友爱，互帮互助，争做班级小主人。

今天，我们班举行了以“我是班级小主人，争当可爱小梅花”为主题的班会。我们分别表演了快板、诗歌朗诵、英语儿歌等节目。表演过程中，我们不能吵吵闹闹的，要安安静静地看别人的表演。通过这次的主题班会，我们加强了主人翁意识，要处处做个有心人，为班级服务，为班级争光。今天，我们过得很有意义！

通过今天的主题班会活动，我感到同学们人人参与，认真表演，每个人都在用自己的智慧争当可爱的华理小梅花。今后，我要更积极地参加各项活动，锻炼自己的胆量，还要向同学们谦虚学习他们的长处，发挥自己的潜能。

今天，我们班级召开了一个以“我是班级小主人，争当可爱小梅花”为主题的班会，我班同学都积极地参加。我觉得这样的班会对我很有帮助，使我感受到了集体的温暖，也让我更加热爱这个集体了。

今天我们班级召开了主题班会，有好些老师在后面听课。当时，我们班的课桌椅排得像个“u”字，可整齐了！旗手拿的团旗也鲜红极了！当主持人报好幕后，一个个同学依次上台表演自己精心准备的节目。我在表演英语节目时，大家很安静。今后，我要牢记这次班会的主题：我是班级小主人，时时处处做个有心人，人人争当一朵可爱的小梅花。

我觉得今天的班会开得特别的有意义，因为它使我们懂得了更多的道理，并学习到更多的本领。例如：唱歌、快板能锻炼我们的口头表达能力；整理书包、穿衣服、系鞋带能培养我们的自理能力等。总之我觉得参加今天的班会课特别开心。