

最新中班调节情绪的教案设计意图(精选5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

中班调节情绪的教案设计意图篇一

《学会调控情绪》

讲授

一课时

讲授、讨论

XXX

知识目标：

- 1、让学生认识到青少年时期情绪是不稳定的，明白情绪是可以主观调控的
- 2、学会调控情绪的方法

情感目标：

- 1、懂得调控自己情绪对自己的学习和生活的重要性
- 2、通过学习合理调控情绪，让自己保持积极、健康向上的心态

3、学会关注他人的情绪，尊重他人，适时恰当的表达自己的情绪

能力目标：

1、掌握调控情绪的方法

2、形成自我调控、自我控制的习惯

（一）、导入

在上节课我们探讨了情绪这个话题，了解了丰富多样的情绪，也知道情绪有积极与消极之分。在面对如此丰富而复杂的情绪，我们应该怎样来面对了，是作我们情绪的奴隶了，让其放任自流，还是学会调控它们，做一个积极乐观向上的人了？同学们在回答老师的问题之前了，先来看一个小故事。

秀才与棺材

有一个大家非常熟悉的故事。有张李两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那口黑乎乎的棺材，其中张秀才心里立即“咯噔”一下，凉了半截。心想：完了，真触霉头，赶考的日子居然碰到这个倒霉的棺材。于是，心情一落千丈，走进考场，那个“黑乎乎的棺材”一直挥之不去，结果，文思枯竭，果然名落孙山。

李秀才也同时看到了，一开始心里也“咯噔”了一下，但转念一想：棺材，噢！那不就是有“官”又有“财”吗？好，好兆头，看来今天我要鸿运当头了，一定高中。于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场，文思如泉涌，果然一举高中。回到家里，两人都对家人说：那“棺材”真是好灵。

阅读完后，同学们想想李秀才为什么能够高中？张秀才为何落第？

（二）、情绪是可以调适的

问卷小调查

问题：

- 1、当你和好朋友约好下午去打球，但是天公不作美偏偏在你正要出去的时候下起了大雨。这时你会怎样了？（是生气，怎么这倒霉了？还是心平静气的和同学再约或做其它的安排了？）
- 2、当老师批评你做事马虎，不认真，你会怎样了？（是生气，老师就会批评我，还是沮丧，老师批评我了？还是高兴，看老师多关心我呀指出我这个大毛病？）

从前，有位王秀才进京赶考，这是第n次了，他早早地寻得常住的旅店，积极备考。考试前几天他做了两个梦：第一个梦是梦见自己在墙上种大白菜；第二个梦境是他在雨中带了斗笠还打雨伞。张秀才感觉这两个梦寓意深刻，于是第二天一早起来就赶紧去找算命先生解梦。算命先生还没有完全听完秀才说梦，就连拍大腿直率感叹地说：“您还是回家吧！你想想看，在高墙上种白菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？”张秀才一听，觉得讲得有道理，心灰意冷，回旅店收拾行李准备退房回家。店老板好生奇怪，问张秀才：“您明后天不就是考试吗？怎么今天要赶回家？”张秀才告诉店老板析梦之事。店老板听后，又做了另番解释，张秀才一听，觉得店老板说得更有道理。于是继续住下，积极备战，精神振奋，参加考试，张秀才果然中了个探花。

假如你是这位店老板，你将如何向王秀才解释？

说：“嗨，有如此好梦，我也会解梦叻。你想想，在墙上种菜不是高种（中）吗？戴斗笠打伞不是说明你这次不怕，有备无患吗？我觉得，你这次一定考中。”

老师总结：同学回答的很好，看来同学们已经学会从事物的好的角度出发，保持一个好的心态，看到事情的积极的一面。从上面的小调查，我们发现在我们生活中，情绪原来是可能调适的，我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。上面的小故事和课本p65的相似，同学们可以看一下。

（三）、排除不良情绪

在坐的各位了正处在青少年阶段，它是人生的花季，我们在拥有五彩缤纷生活的同时，也经历着丰富的情绪变化。情绪会给我们带给我们勇气，信心和力量，也会使我们冲动、消极，无所事事，甚至做出一些违背道德与法律规范的事情来。而在开始了，我们已经解了和体会到不良情绪对我们的生活学习带来很大的危害。愿意做一个积极乐观上向的人，积极的调控我们的不良情绪。刚才我们已经知道情绪原来可以调适的，但是我们应该怎样调控了？下面了有个小活动。

出谋划策

请你给下面的同学出主意，开处方，帮助他们调控情绪。

（见课本p66□

老师总结：我们同学提出了很多解决问题的方法，有：转移话题、改变环境，我们把他们叫做：转移注意力。在适合场合哭一场、向他人倾诉、进行剧烈运动放声歌唱或大声喊叫、写日记，我们把他们叫做：合理发泄法。自我安慰、自我暗示、自我激励、心理换位、学会升华，我们把他们叫做：理智控制法。

老师具体介绍各方法的含义和方式

注意转移法：当人的情绪激动时，为了使它不至于爆发和难以控制，可以有意识地转移注意力，把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他事物或活动上去。

（四）、喜怒哀乐，不忘关心他人

王强当时的情绪表达是否合适？

你能想象当时李晔的心情吗？

情绪的表达是否只是自己的事情？

我们在运用一些方法调控情绪时，应该注意什么问题呢？

老师归纳：个人由于自己的需要不同、遭遇不同的事情会引起不同的情绪感受，但个人在表达自己的情绪时，最好能考虑场合和他人的感受，否则有可能引起不尊重甚至伤害他人的情况。

老师总结：表面上情绪似乎是个人情感，其实不然，我们是生活在一个集体中，而人的情感具有相通性和感染性，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、用合理的方式发泄自己的情绪。因此，情绪表达需要考虑他人感受，当喜则喜，当怒则怒，喜怒有常，喜怒有度，这是我们调控情绪的目标。如果我们能够在生活中对别人的情绪给与更多的关心，尝试去共享彼此的各种情绪，那么，我们的喜悦将加倍，而痛苦会减半，同学们的情谊也将更加深厚。

（五）、结束：全班同学一起唱《幸福拍手歌》

孩子们你们现在快乐吗？在快乐的歌声中我们结束本节课，生活中有很多美好的事情和乐趣，只要我们能以一种积极的心态去捕捉它、发现它，就会感到生活的快乐。而我们在喜怒哀乐同时，不要忘了关心他人，留心他人的情绪，这些会让我们彼此的感情更加深厚，关系更加融洽，而我们的心也会靠的更近。

中班调节情绪的教案设计意图篇二

- 1、通过说说、演演、画画等形式表达自己的情绪。
- 2、尝试想办法保持好心情，做一个高兴的娃娃。
- 3、萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的情感。

1、心情火车六列，

2、画有圆脸的彩色纸若干，勾线笔人手一份，

3、哭和笑娃娃各一个，投影仪一台。

4、幼儿对各种各样的表情产生了兴趣，并能分辨一些简单的表情。

大胆表达自己的情绪

尝试想办法保持好心情

一、说说演演

导入：“老师要带小朋友到两个小娃娃家去做客，现在我们一起出发吧！请小朋友观察哭笑图片，说说哭笑脸有什么不同。引出幼儿高兴与伤心的事件。

出示笑娃，引导幼儿观察娃娃的'表情，如嘴巴往上翘、眉毛和眼睛弯弯的，眼睛眯成一条线等。

1、你们什么时候也会笑？

2、你们会学一学她笑的样子吗？还可以用什么来表示高兴？

出示哭娃，引导幼儿观察娃娃的表情，如嘴巴往下、眉毛和

眼睛也往下，有眼泪等。

3、猜猜她为什么哭?怎样让她自己变的开心了呢?

4、你们什么时候也会哭?(重点启发、鼓励幼儿帮助同伴或娃娃想办法解决她遇到的伤心事，使她高兴起来，让幼儿懂得关心他人。)

二、画画讲讲

1、根据自己意愿画表情卡，画完后把它插入与自己相应号数的心情火车。

2、和朋友一起说说自己的表情卡，师观察、倾听、随机引导。

三、延伸活动

把心情火车处作为一个“心情小站”，鼓励幼儿在那里讲讲悄悄话，说说演演自己的表情、心情等。

本次活动的形式多样，充分调动了孩子的积极性和主动性。孩子们的表演虽然稚嫩，但是却是他们真实情感的表露。由帮助娃娃想办法高兴起来过渡到自己和同伴，孩子们很自然地想出了谦让、共享、轮流等办法，而在画画讲讲中，孩子记录下了自己最真实的情感、表情，又在互相交流中进一步萌发了要让好朋友快乐的情感，较好地完成了活动目标及重难点。然而中班孩子对保持好心情的经验还是比较少的，这需要我们在今后的活动和日常生活中不断积累的，所以最后的延伸活动是比较有意义的。

中班调节情绪的教案设计意图篇三

1、帮助幼儿学会分享。

- 2、培养幼儿思考问题、解决问题的能力及快速应答能力。
- 3、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。
- 4、培养幼儿勇敢、活泼的个性。

录像机、木偶表演。

1演一演

(1)看木偶表演。

小熊正在草地上放风筝，一不小心风筝挂在树上了，怎么也拉不下来，急得小熊都快哭了。正在这时，小羊走过来了，它对小熊说：“别着急，我来帮助你。”只见它从草地上捡起了一根很长的树枝，对着风筝用力往上一顶。哈哈！风筝飞起来了，小熊真高兴，对小羊说：

“谢谢你，你真棒！”小羊说：“不用谢，上次我的风筝也挂在树上了，是爸爸教我这样做的？”哈哈！原来是这样！”他们高兴地笑了。

讨论：小羊用什么方法帮助了小熊？它为什么会成功呢？

(2)看录像。

小心翼翼地把图书粘贴好。元元对小刚说：“你真能干，谢谢你！”小刚说：“不用谢！你下次也可以这样做。”

讨论：小刚用什么方法帮助元元的？元元心里会有什么感觉？

2说一说。

(1)小红不爱吃青菜，你有什么办法帮助她吗？

(2)洋洋不会拍皮球，你有什么办法帮助他吗？

(3)涛涛爱打架，别人都不愿理他，你有什么办法帮助他吗？

(4)有个小朋友不爱睡午觉。你会怎么帮他？

在这一节课上，幼儿始终在一种轻松和谐的气氛中接受心理健康的教育。我相信，幼儿会在这节课上找到了自信，学会以良好的心态克服生活中将要出现的困难，为学生今后的学习、生活加上新的动力源。

中班调节情绪的教案设计意图篇四

- 1、帮助幼儿学会分享。
- 2、培养幼儿思考问题、解决问题的能力及快速应答能力。
- 3、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。
- 4、培养幼儿勇敢、活泼的个性。

录像机、木偶表演。

1演一演

(1)看木偶表演。

小熊正在草地上放风筝，一不小心风筝挂在树上了，怎么也拉不下来，急得小熊都快哭了。正在这时，小羊走过来了，它对小熊说：“别着急，我来帮助你。”只见它从草地上捡起了一根很长的树枝，对着风筝用力往上一顶。哈哈！风筝飞起来了，小熊真高兴，对小羊说：

“谢谢你，你真棒！”小羊说：“不用谢，上次我的风筝也挂在

树上了，是爸爸教我这样做的？”哈哈！原来是这样！”他们高兴地笑了。

讨论：小羊用什么方法帮助了小熊？它为什么会成功呢？

(2)看录像。

小心翼翼地把图书粘贴好。元元对小刚说：“你真能干，谢谢你！”小刚说：“不用谢！你下次也可以这样做。”

讨论：小刚用什么方法帮助元元的？元元心里会有什么感觉？

2说一说。

(1)小红不爱吃青菜，你有什么办法帮助她吗？

(2)洋洋不会拍皮球，你有什么办法帮助他吗？

(3)涛涛爱打架，别人都不愿理他，你有什么办法帮助他吗？

(4)有个小朋友不爱睡午觉。你会怎么帮他？

在这一节课上，幼儿始终在一种轻松和谐的气氛中接受心理健康的教育。我相信，幼儿会在这节课上找到了自信，学会以良好的心态克服生活中将要出现的困难，为学生今后的学习、生活加上新的动力源。

中班调节情绪的教案设计意图篇五

知识与技能：初步认识人的各种情绪，知道人情绪的产生是由各种各样的事情引起的，初步学习控制和调节情绪的方法。

过程与方法：谈话、表演、小组合作讨论交流、主动倾诉

课件一套，相关教具

一、谈话导入

今天来到同学们中间，看到你们的笑容我非常开心，（板书：开心）不知道你们心情怎样？（生谈，师板书）

二、活动一：幸运数字认识情绪

下面的同学，你们看到他得奖，你们心情如何？（板书）

3、师：要不要再来一次？先别急，说说听到再来一次你有怎样的心情？（板书）

再转一次，采访：想过自己会得奖吗？心情如何？想对台下的同学说些什么？

4、师：好，最后一次机会即将来到，这次的奖项会花落谁家呢？请大家期待。转动转盘，派送礼物，师：开心吗？让我们把幸运的掌声送给他。

7、师：除了这些情绪，你还能知道哪些呢？（紧张、伤心、好奇……）

三、活动二：表演交流体验情绪

1、师：同学们，每种情绪都是由各种各样的事情引起的正常的反应，那你看看遇到下这样的事情，你会有怎样的情绪反应？（第一个表演）

你在作文竞赛中获奖了，受到了老师的表扬

同桌丢了一支钢笔，明明不是我拿的，可他偏偏说是我，还到老师哪里去告状

父母亲一直吵架

你明天要去参加小歌手比赛老是担心自己唱不好

2、生讨论、表演

3、师：同学们，高兴生气害怕伤心等都是我们遇到一些事情时产生的正常情绪表现，其中，哪一种情绪我们都希望经常拥有它？（快乐）是呀，我们都希望这样，可是，生活中难免有一些不高兴的事发生，假如我们为此一直生气，闷闷不乐或者感到压力巨大，那会产生怎样的结果呢？（同桌讨论，交流）

我们来看一个例子，情景一：同桌同学弄坏了丽丽的钢笔，……

4、师：看来，在平时的生活中，坏的情绪得不到控制的话会伤人伤己，严重的还会危及生命呢，这在古代就有典型事例，那就是三国时吴国的都督周瑜的故事。（出示）什么情绪最终害了周瑜？（妒忌）

四、活动三：心灵超市调节情绪

2、师：（点击开心豆）与同学分享一下你最近开心快乐的事吧。（小组交流，并指名交流，我也想给大家分享一下我的开心事，那就是，最近我搬新房子了，真是高兴啊。

刚才，我们一起分享了快乐，贴：快乐齐分享。快乐真好！

3、师：接着想来一个什么呢？（一组点一个，预先发下果子纸、忘忧花、轻松糖，各发2组）

消怒果——给果子上生气、让人发怒的事想想办法，写一写如何不生气？

忘忧花——给花朵上忧伤烦恼的事想想办法，写一写如何忘

记忧愁？

轻松糖——给糖果上紧张、害怕的事想想办法，写下你放松心情

4、师：随学生回答师板贴：烦恼找人说；紧张转注意

5、师：同学们真有办法，正如大家所说，遇到不开心的事，千万不要让不开心继续蔓延，其实，调节情绪的办法有很多呢，（板书……）我们可以听听音乐唱唱歌，跳跳舞来做做操，睡睡觉来找人说，到无人之地去哭一场（课件出示），如果你能用合理的方法赶走不好的情绪，那你就是情绪的主人，是个乐观向上有自信的人（贴）。

6、师：此时，你能在小组里交流交流最近在学习上生活中的烦恼事伤心事或者害怕紧张的事吗？（出示）讨论后指1、2位发言。