# 四年级上册心理健康教育学案-第九课我的情绪我做主｜辽大版

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-08-19

*我的情绪我做主一、教学目标：1.知识目标:认识人类常见的各种情绪。2.能力目标：表现人类常见的各种情绪。3.情感态度和价值观目标：初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。二、活动准备：课件三、教学重点：引导学生通过正确的方法调节自己的不...*

我的情绪我做主

一、教学目标：

1.知识目标:认识人类常见的各种情绪。

2.能力目标：表现人类常见的各种情绪。

3.情感态度和价值观目标：初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

二、活动准备：课件

三、教学重点：引导学生通过正确的方法调节自己的不良情绪。

四、教学难点：让学生做情绪的主人，并能快乐地生活。

五、教学手段：多媒体

六、教学流程：

引入：

今天很开心能和同学们一起在这么明亮舒适的教室上课。先说一下上课的规则，我们今天上课就是聊聊生活，跟你的学习成绩没有任何关系，大家对于讨论的问题可以更踊跃一些，想说就可以举手来说。在课程开始之前呢，老师想和你们一起做个游戏。请同学们竖起小耳朵仔细听好游戏规则。

游戏规则：歌曲开始的时候，开始传手里的“沙漏”，当歌曲停止的时候，手上拿着“沙漏”的同学必须站起来说出一个四字词语。1.不能重复前面的同学说过的词语。

2.“沙漏”在手里的时间不能超过2秒。

3.请同学们在游戏的过程当中体会自己的感受。

老师的游戏规则已经宣读好了，准备好，我们的游戏即将开始了。

师：随时准备着开启关闭音乐……

师：同学们请你们说一说在刚才的游戏中有哪些心理感受？请几位同学来说一说。

生:开心、激动、紧张、担心

师：由于在刚才的游戏中我们都有真切的体验，同学们有开心、紧张、担心、激动的一些心理感受，今天我们要一起学习的主题跟这些心理感受有关，它就是情绪。

情绪是什么呢？像我们刚才在游戏中体验到的开心、紧张、担心、激动的心理感受都是情绪。更为规范的说情绪是当我们遇到一件事情时，我们所产生的一种内心的感受和体验。

我们的情绪有许许多多，它如空气一样，无时无刻不陪伴在我们身边。刚才我们已经在游戏中真切地体验了什么是情绪，接下来咱们就来看看日常生活中还有哪些情绪会出现，咱们来个情绪大展示。

我这里有几种情形，你们小组讨论，看谁能把下面的情绪通过面部表情和适当的手势、动作表演出来。

（1）一道难题经过刻苦钻研终于解决出来了。（高兴）

（2）你发现桌子上有一张废纸，认为是同桌故意扔的，和同桌吵起来。（愤怒）（3）中国体育代表团在奥运会上获得了28块金牌。（兴奋、激动）

（4）晚上自己一人在黑暗的马路上走。（恐惧）

（5）最好的朋友转学走了，去了遥远的地方。（伤心）

选派几个代表上台表演，台下同学猜一猜表演的是什么情绪。

师：同学们都是表演的小天才呀，都表演的特别棒，对不对。

哪位同学能够把这些情绪分成两类呢？说说你这样分的理由。学生自己在纸上作答，教师请两位同学用卡纸合作展示。

生：一类：开心、快乐、激动、兴奋、幸福。

是我们想拥有的，会带给我们快乐幸福的感觉，叫积极情绪。另一类：紧张、担心、恐惧、伤心、愤怒。

是我们不想拥有的，让我们不愉快的情绪叫消极

情绪或者不良情绪。

同学们已经认识了积极情绪和不良情绪。不良情绪如果不加以控制或调节的话，会给我们的生活和健康带来不良后果。比如：上课不能专心听讲，对身边的人或事充满敌意等。下面我们来一边看漫画一边听故事，在听故事时想一想故事中的王大妈的心理感受。边听故事边思考。王大妈遇到的那个人到底对王大妈说了啥呢？如果你是王大妈遇到的那个人，你会对王大妈说什么？

生：雨天你就想，太好啦，我的大儿子卖伞的生意好，晴天你就想，太好啦，我的小儿子洗染店的生意好。

王大妈每天闷闷不乐，这种不良情绪已经影响了她的生活。那么有了不良情绪，只要积极调节，就可以把不良情绪转化为积极情绪。如果是你遇到不良情绪时又该怎么办呢？都可以用什么办法调节呢？

学生自由发言。

同学们这些调节情绪的方法都特别好。让我们一起来总结下调节情绪的方法吧。

注意转移法：做平时最感兴趣的事；改变注意焦点；到风景秀丽的野外去郊游或散步……

合理宣泄法：大哭一场；放声歌唱或大叫；写心理日记；向他人倾诉；听听音乐；

剧烈运动……

心理放松操：闭眼什么都不要想，先深吸一口气，慢慢地往外吐气，边吐边数数字1、2、3……连续多次身心都可放松……（示范操作，师生一起做）心理放松操可以在我们考试紧张时，用来调节紧张的情绪。

我们已经学习了一些好的调节情绪的方法，请大家打开你记忆的阀门，回忆最近你经历的不开心的事情，请大家闭上眼睛仔细回忆，然后把它写下来（至少一件）。让我们大家来一起互相团结想办法如何调节情绪。

小朋友们，你想做情绪的小主人还是想让情绪做你的小主人呢？

有了这些调节情绪的好方法，老师相信你们都是有智慧的小朋友。

在我们的生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，今天咱们集大家的智慧知道了许多调节情绪的好方法，那就让我们今后用它们来让自己保持快乐的情绪。我们要做情绪的小主人，要做到我的情绪我做主。

老师想送给大家一句话：生活就像一面镜子，你对它哭，它也对你哭；你对它笑，它也对你笑。（课件出示）老师祝愿我们每一位同学都拥有快乐的情绪，每天都过得开开心心的！你们现在的情绪怎么样？（高兴、快乐、开心）

让我们把快乐的情绪与大家一起分享吧！带着欢快的歌声将我们快乐的情绪传递下去吧！

教学总结：在我们的生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，今天咱们集大家的智慧知道了许多调节情绪的好方法，那就让我们今后用它们来让自己保持快乐的情绪。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找