

《做情绪的主人》

教 案



做情绪的主人

| | | | |
|------|----------------------------|------|------|
| 题目 | 做情绪的主人 | | |
| 课程名称 | 心理健康 | 专业名称 | 会计专业 |
| 课时 | 1 课时 | 授课类型 | 新授课 |
| 使用教材 | 高等教育出版社 俞国良 主编 《心理健康》(多学时) | | |

教学分析

教材分析

本课选自高教社出版，俞国良教授主编的《心理健康》的第三单元第 11 课《做情绪的主人》，该教材总共有三十六课，本课是第三单元的第三课，在学生接触了《青春期的秘密花园》和《敏感的性心理话题》之后，带着青春期的困惑，学习本节课的内容，可以从整体方面来认识情绪的类型，影响情绪的原因和识别表达情绪等内容，既可以为青春期的困惑提供解决之道，也为下一节课的《向快乐和幸福出发》调节情绪的方法奠定了理论基础。学生可以在学习本课初期明白情绪的产生原因以及如何识别表达情绪，以及更好的察觉在疫情防控期间自身的情绪变化，学会接受自身的情绪。

学情分析

对于中职学校的学生来说，在整体上正处在青春期，在这个时期，情绪具有极端性和冲动性等特点。由于生理和自我意识上的急剧变化，有时情绪、情感容易过于激动。通过之前课程的学习，学生已经了解青春期自己遇到的困惑，可能会产生很多问题，另外现阶段处于疫情防控期间，产生了诸如焦虑、恐慌、疑病等不良情绪，在这一阶段，孩子很容易体验到丰富的情感体验，并容易受不良情绪困扰，使学生初步了解情绪是人的心理活动的重要表现，知道情绪的类型、产生原因、影响后果及如何识别表达情绪的重要性和必要性，为之后进一步了解调节情绪的必要性，并逐步掌握调节情绪的有效方法。

教学目标

知识目标：掌握情绪的类型；了解产生情绪的原因和情绪产生的影响；掌握识别和表达情绪的方法。

能力目标：能分析自己和他人情绪的成因，识别积极情绪和消极情绪。

情感目标：引导学生学会面对自己的消极情绪，认识积极情绪和消极情绪对中职生心理健康的影响。

教学重难点

教学重点：觉察自己在假期期间的情绪状态；认识消极情绪对健康的影响。

教学难点：适当地表达自己的情绪。

教学策略

设计理念

依据以学生为主体的原则，结合学生正处于青春期和现阶段疫情防控时期，本节课首先采取学生调查学生此刻的心情，引出我们的主题，引出我们本节课的4个部分内容，通过图片和活动等直观教学方法，引导学生学习情绪的基本知识，借助智慧一课堂、游戏、案例、视频等信息化教学手段，在学生的活动和讨论中得出情绪产生的原因和消极情绪产生的影响，通过活动引导学生体验情绪表达和识别，之后通过播放图片，教师示范和音频等手段总结我们情绪识别和表达的方法。在整个教学过程中，在情境中引发学生对自己和他人情绪表现的思考，在活动中体验学会做自己情绪的主人。

资源准备及教学方法

- (1) 资源准备：PPT、活动道具、教学视频等。
- (2) 教学方法：活动探究法、案例分析法、讨论法。

七、教学过程

| 教学环节 | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
|------|--|--|---|
| 前期准备 | 1. 准备课件，A4纸若干，准备情绪词汇； 2. 上传资料。 | 学生进入平台，熟悉流程。 | 培养学生自主学习能力，提前预习课程。 |
| 活动导入 | 调查学生此刻的心情是什么象限？用平台发布投票。  | 学生用手机选择自己的心情象限。 | 通过此活动，一方面引起学生的兴趣，另一方面通过学生回答心情引出主题——情绪。 |
| 理论探讨 | 情绪小常识： 学习情绪的类型，分组比赛，所说的词语是我们每个类型的内容。  | 1. 辨析情绪的基本类型； 2. 词语大比拼来进一步加深对着四个类型的认识。  | 本环节在活动中学习和检验对情绪的四个基本类型的认识以及了解积极情绪和消极情绪。 |
| 活动体验 | 我的情绪电波： 讲述规则和建议时间。 | 学生在教师的引导下回忆自己在假期期间自己遇到的事件以及产生的 | 本环节一方面是检验学生是否掌握了消极情绪和积极情绪的分类，另一 |

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| |  | <p>情绪，体验自己在疫情防控期间产生的消极情绪并在之后把自己画的情绪电波图上传到平台上。</p> | <p>方面主要是引导学生体验自己在疫情防控期间的情绪变化。通过这样的活动，在趣味中突出我们的教学重点。</p> |
| <p>案例 分析</p> | <p>情绪小医生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分析小明在假期遇到的事件；    <ol style="list-style-type: none"> 2. 在学生的讨论中，总结出引发情绪的原因和情绪产生的影响； 3. 最后播放一个疫情防控期间情绪调查报告。  | <p>学生在小明的案例中，思考讨论，小明出现了什么样的情绪，产生情绪的原因是什么，以及产生了什么样的影响？</p>   | <p>通过案例，引导学生在情境中体验和思考情绪产生的原因和会引发什么影响，之后带领学生总结，通过这样的形式可以让学生对知识有更深刻的认识和记忆，突出了我们的教学重点。</p> |
| <p>活动 体验</p> | <p>情绪小演员：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活动：我知你情绪（讲述规则和发布平台投票）。  <ol style="list-style-type: none"> 2. 总结小演员必备技能——引出情绪识别和表达的方法。  | <ol style="list-style-type: none"> 1. 请 3 位同学上来比划，剩余的同学猜，之后请同学投票选出最佳演员。 2. 学生观看图片和听音频总结方法。 | <p>通过活动，结合图片和自身模仿以及音频总结方法，一方面调动学生积极性，另一方面多种方法联合突破教学难点。</p> |

| | |
|--|--|
| 课 堂 小 结 | 情绪小老师： 你不能左右天气,但你可以改变心情; 你不能选择容颜,但你可以展现笑容; 你不能控制他人,但你可以掌握自己; 所以我们一起努力选择——做情绪的主人。 |
| 布置 作业 | 思考： 当我们出现消极情绪,我们可以采用什么方法排解。 |
| 板书设计 | |
| 做情绪的主人 一、情绪小常识 二、情绪小老师 三、情绪小演员 四、情绪小老师 | |
| 教学反思 | |
| <p>教学效果： 学生积极参与课堂活动、讨论互动等，能够充分理解情绪的相关知识并会应用于相应的方法。</p> <p>亮点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活动探究式教学体现了学生为主体，做中学，做中教的教學理念； 2. 采取了活动、角色扮演、视频、音频等多样化教学手段充分调动了学生学习积极性。 3. 结合当下疫情情况，绘制情绪电波图，在活动中觉察自身的情绪。 4. 为了更加直观地理解情绪表达和识别的方法，请学生角色扮演，在角色中领悟方法。 <p>不足：</p> <p>在我的情绪电波活动中，由于时间问题和学生较多，原计划浏览所有学生的电波图，最后只看了几个同学的，没有逐个分析不利于学生充分讨论体验，之后应该要优化教学设计，突出这部分的内容。</p> | |