安徽省中等职业学校优秀论文、优质课和优秀教学软件

评选推荐表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 标 题 | 《做情绪的主人》 | | |
| 作者姓名 | 胡丽丽 | 联系电话 | 18055890901 |
| 单 位 | 安徽阜阳技师学院 | | |
| 内容介绍 | (本栏须由本人填写)  本节课学习《做情绪的主人》，让学生了解情绪的概念及基本类型，了解情绪的性质及负面情绪的影响，能识别正性情绪与负性情绪，能够较理智地调控自己的情绪，掌握调节情绪的方法；学会合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。 | | |
| 市专家评选组意见 | 专家组组长签名  年 月 日 | | |
| 市教育局职教研究室推荐意见 | 市教育局职教研究室  年 月 日 | | |

《做情绪的主人》

一、教学目标：

知识目标：了解情绪的概念及基本类型；了解情绪的性质及负面情绪的影响；掌握调节情绪的方法。

能力目标：能识别正性情绪与负性情绪，能够较理智地调控自己的情绪。

情感、态度与价值目标：合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态；学会尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

二、教学重难点

教学重点 掌握调节情绪的方法；能够较理智地调控自己的情绪。

教学难点 学会尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

三、教学方法

讲授法、案例教学法、讨论法、合作学习法

1. 教学课时

一课时

1. 教学过程

课前准备：将学生分组，每组6-8人。

（一）热身活动：大风吹

通过小游戏，充分调动学生的积极性。

（二）新课教学

1、图片导入教学

利用多媒体呈现一组对比图片，让学生观察后分别说出引起他们不同情绪的原因。进而交流：什么是情绪。

2、活动一：“词语接龙”

讲授情绪的基本类型是：喜、怒、哀、惧。

通过分组进行“词语接龙”，进而让学生对情绪卡片进行分类：正性情绪和负性情绪。再让学生结合自身说说正负性情绪对自己的影响。

3、视频：踢猫效应

通过“踢猫效应”，突出调节不良情绪的重要性。

1. 活动二：情绪圈

让学生把最影响自己心情的负面事情写下来，事情影响性越大，用最大圈，以此类推。

教师总结调节情绪的方法：注意力转移法、情绪宣泄法、合理控制法。

1. 活动三：畅所欲言

利用多媒体出示材料：凌晨一点，小球迷王明盼望的足球赛终于开始了……“好球！太棒了！”他兴奋地叫着、跳着……周围的邻居都被吵醒了。

问题：（1）他的情绪表达是否合适吗？假如你是邻居你会有什么感受？（2）情绪的表达是否只是自己的事情？假如你是王明，你会怎么做？

6、课堂小结

通过本节课的学习，你有什么收获？

活动四：放飞心情

把“情绪圈”用纸折成纸飞机放飞。

布置作业： 学会合理调控自己的情绪并记录下来。

六、板书设计

定义

情绪 基本类型

性质

调节方法

七、教学反思

教学内容围绕教学目标，注重能力与素养培养；课堂有效学习时间得以外延；实践了“以学生为主体”的理念，让学生的潜能得以挖掘；既要充分调动学生的积极性，又要合理分配时间，做到收放自如，这点有所欠缺。