情绪知多少

【活动背景】

进入小学以后，儿童从无拘无束的、天真无邪的幼儿转变为受校规学纪约束的小学生，其主要活动形式也从游戏转变为学习。而与幼儿时期的游戏相比，学习属于有计划、有目的的活动。儿童在学习活动中需要承担一定的义务，需要承受一定的压力，需要同更多的人相处，所有这些都使得小学生需要比幼儿时期承受和体验更广泛的情绪情感反应，日常生活中成人的方式态度和情绪变化也会影响到儿童的心理成长和身心健康。本课设计意在让学生通过活动认识基本的情绪，辨别积极情绪和消极情绪。在日常生活中能够判断自己和他人的情绪变化，从而加深对情绪的体验和感受。

【活动目标】

1、认识喜、怒、哀、惧四种基本情绪，

2、通过活动了解人们复杂的情绪变化。辨别积极情绪和消极情绪。

3初步学会判断别人的情绪，加深对情绪的体验和感受, 并学会简单表达情绪。

【活动方法】

活动体验、讨论等。

【活动准备】

面巾纸 ，彩色粉笔 ， 小学生喜欢的游戏小礼品（比如贴画、书签、糖果等）， 喜、怒、哀、惧表情图片 ，彩色便条卡片（书写词语用，每个小组一本），情绪树写真图（每个小组一棵），情绪园（红 、蓝）。

【**活动过程**】

一 热身活动：幸运糖果

下面我们来做一个游戏来体会心情的变化。

游戏规则：老师这里有三块特别的糖果，这是用面巾纸包裹的粉笔糖果，里面包有三种颜色的粉笔，如果你抽到红色的粉笔糖果，将得到一个小礼物，如果抽到蓝色的粉笔糖果，将被罚五个蛙跳，抽到白色的粉笔糖果，不奖也不罚。

1，谁来当这个游戏的体验者？想参加的请举手，教师指名参加。

1. 游戏结束，教师采访：你抽取前是什么心情？抽取后又是什么心情？（学生回答：紧张 害怕 兴奋等）
2. 教师总结：刚才同学们所说的紧张、高兴、以及失望都是我们的情绪。

（游戏活动激活团体气氛，提高关注力，调动同学们的积极参与性。本游戏导入情绪，）

二 情绪认一认

情绪就像天气， 有晴有阴也有雨，甚至比天气更复杂。生活中，人们有哪些情绪呢？天气预报有个天气播报员，情绪也可以有个播报员。

活动一：我是情绪播报员

1. 这是什么情绪？：教师依次出示“喜怒哀惧”四张表情图片，问：这是什么情绪？请学生分别指出图片上人物的情绪（高兴、生气、难过、害怕）。教师随学生的回答在黑板上依次板书， 教师总结明确“喜怒哀惧”是人们最基本的四种情绪。
2. 情绪来播报：教师按小组分发情绪卡片，学生在小组范围内先说出卡片上的一种情绪，然后用通过面部表情以及相应的语气展示这种情绪的具体形态。每个人都来当情绪播报员。

学生分别播报：

我是情绪“喜”，并作出咪着眼睛，嘴角上翘的“喜悦”的神态，语气欢喜。

我是情绪“怒”，并作出目瞪口呆愤怒的样子，语气气愤。

我是情绪“哀”，并作出眉头紧皱哀伤的样子，语气悲哀。

我是情绪“惧”，并作出张大嘴巴恐惧的样子，语气惊恐。

小组内先分别播报表演四种基本情绪，然后推选代表全班范围内汇报播报。

1. 画表情，请用眉毛和嘴巴的变化，在人物的面部图上表示出基本情绪的变化。
2. 猜故事：情绪构成了我们生活的乐章，也让我们对生活有了更多的感受。观看图片猜猜他们身上发生了什么？学生结合自己的生活经历，举手依次回答。
3. 活动小结:大家想一下我们是通过什么来认识别人的情绪的？学生讨论回答可以通过别人的表情、动作、语气来认识不同的情绪。

三 情绪有分类

活动一：一起来种情绪树

1. 教师引导：其实在生活中除了基本情绪还有很多复杂的情绪？引导学生根据自己的生活经历说出其他情绪。
2. 教师分发彩色卡片，让孩子们将想到的关于情绪的词语写到卡片上。
3. 教师分发给每个小组一颗情绪树写真图，学生先在小组内讨论交流，并将卡片贴到小组内的情绪树上。
4. 小组选一名发言人，向全班展示小组成员制作的情绪树。

活动二 ：情绪有温度

1. 教师引导：很多小朋友都喜欢画画，在画画时会用到丰富多彩的颜色，情绪和颜色一样丰富多彩，颜色有多少种，情绪就会有多少种。

在千变万化的颜色中会有冷色调和暖色调，在千变万化的情绪中，也会有冷暖，让人感到温暖愉快的情绪，称为积极情绪。哪些情绪是积极的呢？师生结合情绪树里的词汇来进行回答

也有一些有些情绪是让人感觉阴冷，让人不舒服，这些情绪被称为消极情绪，哪些情绪是消极的呢？师生结合情绪树里的情绪词汇来进行分类。

2.教师分发红蓝情绪园给小组，要求学生在各个小组内分别将这些情绪种到相应的情绪园里。

积极情绪园：高兴、快乐、愉快

消极情绪园：悲伤、痛苦、郁闷

3.下列情绪表现中，哪些是积极情绪，哪些是消极情绪？

① 爸爸把我喜欢的电视节目关了，我很不高兴。  
② 上体育课时，我被同学绊了一下，摔倒在地，我很生气。  
③ 得到自己喜欢的礼物时，感到很高兴。  
④ 你在同学面前被老师当众斥责时，恼羞成怒。  
⑤ 你的脚严重崴伤，不能走路时，你焦虑、急躁。

生活中如果有这种情绪的体验，都可以和朋友一起分享你的感受。

四 真情分享：

情绪丰富多彩，生活中你注意过周围人丰富的情绪变化吗？你又有怎样的感受呢？

活动：情绪像像像

1.根据下列句式，分享你的情绪故事。

有一次，妈妈发火了......

妈妈的情绪像...... 我感到..... 。

1. 学生分享：

（1）有一次妈妈发火了，妈妈发起火像暴雨，我感到很害怕 。

（2）有一次我讲故事得奖了，奶奶高兴地笑得像一朵花，我感到很自豪。

（3）有一次我迟到了，老师一脸严肃像夏天的乌云，我感到很惭愧。

……

3.教师总结：情绪似雨，情绪似花，情绪似云.....今天我们认识了情绪。人的情绪就如同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的心中愉快的玩耍，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。无论愉快与悲伤，一起陪伴这只情绪小兔子，让这只小兔子陪我们更好地成长。

板书设计：

积极情绪园：高兴、快乐、愉快

消极情绪园：悲伤、痛苦、郁闷