

教 案（首页）

编号：YJSD/JWC-17-08

课 题 序 号	5	授 课 班 级	职考 23 机电
授 课 课 时	2 课时	授 课 形 式	授新课
授 课 章 节 名 称	第 5 课 认识情绪 管理情绪		
使 用 教 具	教材、多媒体、黑板、粉笔		
教 学 目 的	1. 懂得不良情绪是可以调控的，掌握情绪调控的有效方法，认识情绪 ABC 理论； 2. 学会学会如何合理的调节自己的情绪，自觉掌握一些有效的调控不良情绪的方法，合理宣泄不良情绪；有意识地加强情绪品质的修养，保持积极乐观、向上的情绪状态。		
教 学 重 点	1. 情绪的基本类型及作用 2. 了解调节情绪的有效方法 3. 学会如何合理的调节自己的情绪		
教 学 难 点	掌握情绪调节的方法，能在日常生活中运用情绪调节方法进行自我调节。		
更 新 、 补 充 、 删 减 内 容	无		
课 外 作 业	学生用书 P57-69		
教 学 后 记			
授课主要内容或板书设计			
第 5 课 认识情绪 管理情绪			
认识情绪，管理情绪 一、破解情绪的密码 1、情绪是什么 2、情绪从哪里来 二、成为情绪的主人 1、正视情绪 2、学会管理情绪			

课 堂 教 学 安 排

教学过程	主要教学内容及步骤
学习任务目标	一、知识与技能 懂得不良情绪是可以调控的,掌握情绪调控的有效方法,认识情绪 ABC 理论。 二、过程与方法 (1) 正确的认识与评价自己; (2) 学会调节情绪的有效方法; (3) 逐步掌握一些情绪调控的有效方法,培养自我调适、自我控制的能力,能够较理智地调控自己的情绪。 三、情感态度与价值观 (1) 学会如何合理的调节自己的情绪 使学生充分认识到调控好自己的情绪对于个人行为的重要性。自觉掌握一些有效的调控不良情绪的方法,合理宣泄不良情绪;有意识地加强情绪品质的修养,保持积极乐观、向上的情绪状态。
教学指导	本课程包含两大内容 第一:破解情绪的秘密 详细阐述了什么是情绪?包含哪些方面?以及情绪从哪里来。 本部分学生阅历较浅且新时代下学生面对情绪控制能力较差。需结合相应案例化抽象为具体,使学生更好的了解情绪。 第二:成为情绪的主人 本部分主要阐述了一些面对情绪调节的方法,这些方法通用性较高,还需让学生自己根据自己需求制订相应方案。
学习活动 【课前准备】	1. 教师备课制作 PPT,查找相关案例、视频、图片及资料。 2. 学生预习本节内容,对主要内容有大致了解。
【引入新课】	新课导入: 步骤一: PPT 展示材料 步骤二: 小游戏后提出疑问情绪是什么? 步骤三: 解决问题 师:多媒体展示问题探究视频,提出疑问。 生:阅读多媒体展示的材料,和同桌进行讨论分析,得出答案,并在班级进行交流。

【新课讲授】

第一框：《破解情绪的密码》

步骤一：

播放 PPT 视频（常见的情绪）

师提出疑问：下列情境中哪位特工出现会出现怎样的情绪？

步骤二：

观看视频：情绪的功能

分享小刘的故事，回答问题：在生活中会影响情绪的因素？

生：阅读多媒体和课本展示的材料，和同桌进行讨论分析，得出答案，并在班级进行交流；

师：多媒体展示材料，教师提出疑问，引导思考，结合实例进行讲解。

步骤三：观看 ABC 理论视频

师提出问题：ABC 分别代表什么？

生：分小组进行讨论，思考并回答。

师：随机抽取学生回答，多媒体展示知识点，教师结合实例进行讲解。

师总结归纳：引导学生完成启思导行。

第二框：《成为情绪的主人》

步骤一：

阅读 PPT 材料小张的故事

师提出疑问：你是否赞同小张的做法？为什么？请给小张提几点意见？

步骤二：正视情绪的方法

1. 学会接纳并主动体验情绪
2. 合理表达情绪

通过卡森的故事，和动物治愈视频来展现。

生：阅读多媒体展示的材料，和同桌进行讨论分析，得出答案，并在班级进行交流。

师：对于学生的回答进行点评并根据学生回答总结补充。

步骤三：用林则徐故事，郭芙蓉视频引出调节情绪的方法

- 1、调整想法
- 2、掌握正确的宣泄方式
- 3、调整身体状态

师：多媒体展示问题探究的材料，提出疑问。

生：分小组进行讨论，思考并回答。

【课堂小结】

内容（一）：破解情绪的密码

1. 情绪是什么
2. 情绪从哪里来

内容（二）：成为情绪的主人

1. 正视情绪
2. 学会管理情绪

☒ 宜兴高等职业技术学校
☐ 江苏联合职业技术学院宜兴分院

☐ 宜兴技师学院
☐ 宜兴开放大学

【课后作业】	1. 习题：《学生学习用书》P57-69 2. 以小组为单位，就平时学习、生活中的某件事情，运用“情绪 ABC 理论”，分析事件、不同信念与可能产生的情绪及行为结果，简要写下来。
---------------	---