



体育与情绪的调控



学习目标

- ❖ 了解情绪与健康的关系
- ❖ 学会合理调控情绪的方法
- ❖ **过程与方法】**通过讲解和集体讨论，提高探究的能力以及团结协作的能力。
【情感态度与价值观】合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态;尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

❖ 教学重点

如何在生活中学习和在运动锻炼中调控情绪，以及在理论和实践中的初步运用。



教学难点

有关“应激”“精神压力”“抑郁”“恐惧”消极情绪心理过程的理解和调控方法的掌握和运用。

教学方法

- ❖ 在指导学生学习的过程中，我将引导学生采用以下几种方法去学习：
 - 1.合作学习探究法：通过小组同学间的合作，充分发挥团体合作的精神，引导学生主动探究获得知识，提高能力，让学生在合作中学习，在合作中成长。
 - 2.问题讨论法：通过讨论、各抒己见，共同探讨，加深对所学知识的理解，培养学生分析问题解决问题的能力

教学过程

❖ 1、情绪的性质

情绪是指人对客观事物的态度体验。

它产生于人的内心需要是否得到满足。当需要得到满足时，就产生积极情绪；当得不到满足时，便产生消极情绪。

❖ 2、情绪的分类

积极情绪：快乐、喜欢、开心、微笑...

消极情绪：痛苦、忧虑、愤怒、难过...

讨论

为什么一定要调节自己的情绪呢？

3、情绪的作用

❖ 案例1:

小王像往常一样参加完体育运动后回家按时作息，早睡早起，精神饱满、情绪高涨，到学校后正好背课文，很长的课文一点也没费劲；第二天晚上，小王暴打游戏，很晚才睡，父母见状告诫小王要合理分配时间，早点休息，小王非常不开心地上学去了，一篇不长的课文却花了很长时间也没背好。

案例2

小李活泼好动，善于沟通，又爱帮助同学。一天，小许未按时值日，按班规要进行罚扫。小许不愿意按规程行事。小李见到后，拉着小许说：“这么点小事，让班上其他同学看到多不好啊！我们要把教室当成家，同学好比兄弟姐妹。来！我们一起吧！”于是两人愉快的完成了任务。

情绪对健康的作用

	身体 健康	认知 发展	个性 发展	人际 关系
积极 情绪	提高免疫,有益健康 .	注意集中,记 忆牢固, 思维敏捷 等.	形成良好的 行为,性格	利于和谐, 友好, 尊重.
消极 情绪	机体紊乱,消极致病 .	记忆不牢,思 维僵化等 .	不良的行为 和性格	不利于人 际沟通 , 疏远.

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/727056061101006103>