

目 录

第一课 我爱我的家.....	1
第二课 我们一起玩.....	5
第三课 校园规则我知道.....	9
第四课 爱惜学习用品我能行.....	13
第五课 我的本领多.....	17
第六课 今天的事情今天做.....	21
第七课 我的“害怕”小精灵.....	25
第八课 我的情绪脸谱.....	29
第九课 做个快乐的人.....	33
第十课 我的暑假计划.....	37

第一课 我爱我的家

课程背景

学情分析

一年级学生的情绪稳定性增强，产生了一些比较稳定的情感，并且也有了一定的控制能力，能运用语言来调节情绪。同时这个年龄段儿童的情绪反应的社会性进一步增强。他们希望引起他人的注意，尤其是得到他们心目中的权威人物的重视，渴望与同伴游戏并建立较为稳定的友谊关系。在这一时期，他人的态度表现会直接影响他们的情绪反应。成人的表扬会令他们欣喜高兴，同伴的拒绝会让他们情绪低落。因此，认识到家庭对自己的关爱与付出，感受爱，产生归属感，是他们十分重要的需求。但是，因为一年级学生的思想并不成熟，需要加以正确的引导。

设计意图

本课从生活具体情境入手，让学生感受到家庭的温暖，产生对家庭的归属感，增进对父母的了解，并能从情感上和行为上进行相应指导，构建健康的家庭，促进儿童的心理健康。

理论背景

让学生认识到家是我们温暖的归宿，是我们避风的港湾，明白家是我们成长的地方，我们离不开家，是《纲要》中使学生有安全感和归属感，注重低年级儿童情绪培养要求的重要方面。让学生获得安全感、归属感的同时，为平安度过青春期打下基础。

教学目标

- 1. 认知目标：**认识到家是我们温暖的归宿，是我们避风的港湾，明白家是我们成长的地方，我们离不开家。
- 2. 情感目标：**能感受家的归属感与感染力，让学生知道自己是家庭的一分子，感受家庭的温暖，激发对家人的爱，激发爱家的情感。
- 3. 行为目标：**主动去认识家的重要性并了解家，感受家的温暖，体会成员之间的关爱，并主动用自己的实际行动表达自己对家人的爱。

教学重难点

激发学生感受家人的爱与温情，并启发学生主动用自己的实际行动表达自己对家人的爱。

教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 课件制作。

2. 学生准备一张自己的全家福。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

提前请学生准备一张自己的全家福照片，教师可以制作到课件里呈现，也可以用投影仪投影出来，请大家共同欣赏同学们的全家福。并说说全家福里都有哪些人，如爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、孩子……教师引导学生观察并试着说说：家庭里的人数、角色、性格、能力等信息，激发同学们的兴趣。

以书中“故事屋”为例，或教师以自己的全家福为例，讲讲家庭中爷爷、奶奶、爸爸、妈妈等家庭角色的职能，引导学生说说自己的爸爸、妈妈的职能。如：做饭、辅导学习……让学生感受到家庭对自己的关爱与帮助。

【方法技巧】

本环节重点借助“全家福”帮助学生认识自己的家庭结构、家庭成员、家庭功能，感受家庭的温情和爱，认识到家是我们温暖的归宿、避风的港湾、成长的摇篮，激发学生爱家的情感。因此，教师要注意情境的渲染。讲故事时，可以播放一些温情的背景音乐。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 画一画

通过万花筒环节引导学生认识全家福，请他们用自己的方式将家庭成员画出来，并和同桌交流一下自己的家庭成员，他们的特点、喜好和有趣的故事。

活动二 说一说

结合万花筒的例子，教师引导学生回顾在自己日常生活中，什么时候能感受到爸爸、妈妈以及其他家庭成员对自己的爱。在小组中进行交流，发现家人爱我们的方式。

请学生再回顾一下自己是如何爱家人的。通过在小组中的交流，学生可以总结出爱家人的表现，以及向其他同学学习怎样爱家人。

万花筒环节从亲子双方角度讨论爱的感受与表达，让学生认识到家庭成员间应该彼此关爱、互相帮助，大家共同努力，让家庭更温暖、和谐。

【方法技巧】

此环节不强调绘画技巧，重在家庭成员的人数和对他的描述。教师如果关注到一些特殊的家庭，要特别注意引导：虽然我们的家庭跟别的家庭有些不一样，但我们同样享有身边的家人的关爱与支持。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

本环节通过一首小诗展示家庭生活中家人对自己的付出与关爱，使学生明白亲情的含义，感受家庭的温暖，继而加深对家庭的归属感，激发爱家的情感。教师可以让学生自由诵读教材中的

小诗，然后让学生回顾本课的内容，再说一说生活中的具体事例，进而帮助学生理解“家，是幸福的港湾”这一道理，最后师生一起有感情地诵读小诗。

家庭成员小档案是让学生回家与父母进行互动交流，问问父母生日时最想实现的愿望，整理一份家庭成员小档案，完成后回到班级与老师同学交流。

【方法技巧】

分享角这一环节，前面的小诗部分可以在课堂上完成，后面的家庭成员小档案，可以课前先布置学生完成，也可以作为本课学完后的家庭作业。如果是在课堂上学生就能回答出部分答案，教师应及时表扬学生能在日常生活中关心家人。全班学生完成后可以利用下一节心理课进行小组和全班交流，除了表格中的内容也可以鼓励学生拓展延伸，增进对家人的了解。教师随机提问：“知道了爸爸妈妈和其他家人的愿望，你有什么打算吗？”鼓励学生用行动来表达自己对家人的爱。



教学资源

故事/案例

三个人一双眼睛

星期日，百货大楼，人来人往。

从楼上并排走下三个人：中间是一个很漂亮的男孩子，有八九岁。他的左手牵着爸爸，右手牵着妈妈。爸爸和妈妈是两个盲人。

他们很小心地踩着一阶一阶的楼梯。所有目睹的人立刻停下了脚步，闪出一条路。喧闹声像绷断了弦的琴。一步、两步、三步……那男孩的眼睛多么明亮啊。他们一边走，一边说着，还有笑在三张脸上流。

渐渐地，远了。三个人一双眼睛，还有笑在脸上流。

心理学理论

父母教养方式

儿童心理的发展要受到许多因素的影响，素质、社会文化环境、教育条件等。家庭中父母的教养方式则对儿童心理发展起着很重要的作用，因为家庭是儿童最开始接触的环境，而父母则是孩子的第一任教育者。父母对孩子的教养方式直接影响儿童的个性发展。家庭中父母教养儿童大致可以划分为三类教养方式。

(1) 权威的控制。这些父母在孩子心目中有一定的威信，对孩子有控制力，父母提出的正确要求能为孩子所接受。同时，父母非常注重鼓励孩子发展独立性、进取心，当孩子与父母的意见不一致时，父母也鼓励孩子要有自己的见解。

(2) 专制式的控制。这些父母对孩子的控制太多，管得过严，要求孩子绝对服从自己的要求，不愿意他们提出任何与自己不同的见解。这种父母给孩子的温暖和爱极少。

(3) 放任型。这种家长对孩子要么放任不管，要么百般溺爱，对孩子没有任何要求。

显而易见，三种教养方式中第一种最好。用第一种方式教养出来的孩子，思想活跃，性格开朗，独立性强，有能力，有自己的见解，能理智地服从正确的要求。第二种方式培养出来的儿童

虽听话，但胆子小，忧虑多，缺乏自主精神，独立性差。第三种方式教养出来的儿童有很强的依赖性，独立性差，能力低，爱攻击别人，无自制力。

影响儿童心理健康的家庭因素主要有：遗传因素、家庭结构、父母的教养方式、家庭的压力状况四个方面。上述影响儿童心理健康的家庭因素之间并非彼此完全独立，父母的文化程度对家庭经济收入水平有直接影响，而这两者又都会影响到父母采取的教养方式。父母婚姻关系不良的家庭，家庭氛围容易紧张，父母会采取更多的消极教养方式。而且，在遗传上有缺陷的子女的父母往往也在经济、教育上处于不利地位。因此，家长要懂得儿童心理发展规律，提高自身文化素质，树立正确的教育理念，掌握正确的教育方法，营造良好的家庭氛围，以培养和促进儿童心理的健康发展。

第二课 我们一起玩



课程背景

学情分析

同学关系是学生人际关系中最基本的关系之一。为发展同学关系，同学之间进行经常性的交流活动是非常有必要的。有的学生外向、爱说话、擅长运动，能够在游戏中交到朋友；而有些学生害羞、不爱参加团体活动，不喜欢成为团体中的一员。通过游戏活动，学生可以了解必要的交往常识，发展交往能力。

设计意图

本课通过情景故事、角色扮演等活动，让学生了解自己的交往方式，学会和同学一起玩儿，懂得能谦让、会尊重、肯配合、勤商量可以解决与人交往中的困难。

理论背景

根据《纲要》中培养学生礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中感受友情以及帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活的要求进行选题和编写，培养学生礼貌友好的基本交往技能，学会简单的日常交际的文明用语，感受礼貌友好在交往中的重要性。



教学目标

- 1. 认知目标：**通过情境故事、游戏活动，知道一起玩游戏可以使游戏变得十分有趣，了解积极加入和文明游戏可以让集体游戏变得更快乐。
- 2. 情感目标：**通过活动感受到自己在游戏中的心情变化，从而更好地融入集体生活。
- 3. 行为目标：**通过体验活动了解自己的交往状态，学会和同学一起玩，懂得谦让、配合，遇事会商量解决。



教学重难点

通过体验活动感受到自己在游戏中的心情变化，了解自己的交往状态，学会和同学一起玩，懂得谦让、配合，遇事会商量解决。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

- 课前准备：**
1. 几张学校主要场所的照片或游览学校各个场所的视频。
 2. 课件制作。
 3. 足够数量的爱心贴画。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师组织学生阅读教材中的故事，通过故事，引导学生回忆自己上学的经历，当时会不会担心没有人和自己玩以及自己在学校和同学们玩耍的经验。思考：一个人玩和一群人玩有什么不一样？参考答案：一个人玩不被打扰，一群人玩更有意思。一个人玩很安静，一群人玩很热闹……

【方法技巧】

此环节学生在回答时没有标准答案，包括前面在讲自己的担心时，只要说得合理都可以予以奖励，鼓励同学们说出自己的内心想法。对于学生讲到的自己克服担心、积极主动融入同学中的行为表现，教师要总结出来并予以肯定。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 说一说 谁的玩法多

教师引导学生回顾自己平时喜欢玩的游戏，说说这些游戏是几个人玩的，游戏规则如何，然后组织学生分成四人小组进行小组讨论。

头脑风暴：在学校里下课期间，和同学们在一起可以玩哪些游戏？将游戏名称记录下来，请一位同学作小组代表来发言。

活动二 评一评 谁的行为受欢迎

教材呈现了四个玩游戏的场景：主动发出请求，加入游戏；玩滑梯时礼让并轮流排队；主动借给同学学习用具；踢毽子时不小心踢到同学，使用礼貌用语，主动道歉。请学生给这些游戏场景中的人物行为评爱心，并谈谈为何这样评价。评价之后让学生思考与同学一起玩时还需要注意些什么。通过说一说和评一评，让学生以旁观者、发现者的身份做出评价和建议，实际上是引导学生以一个好的游戏玩伴的身份说话，潜移默化中，文明友好的游戏规则已悄然植入学生的心田。教师要注意对学生的评价予以肯定。

教师总结一起快乐玩耍的小窍门：乐于交往朋友多，乐于帮助友爱多，乐于分享欢乐多，文明游戏快乐多。和同学一起大声地朗读小窍门。

【方法技巧】

万花筒环节为了增加活动的直观性和有趣性，在说一说环节可以根据学生说出的游戏选择呼声较高的几项，在教室里现场让学生玩一玩，并请玩过的同学来说一说游戏的规则和注意事项，老师进行总结。

在评一评环节，教材中呈现的四个场景都是正向积极的，在上课中教师也可以准备一些需要改正的、不好的表现，让学生来评价，这些场景可以来自在园里的现场拍摄，更有现实教育意义。

分享角

教学建议：时间安排为5分钟。

本环节，老师带领学生在课堂上一起回顾总结快乐玩耍的小窍门，并请学生小组讨论下课时可以玩的一个游戏，试玩这个游戏或列出这个游戏需要准备的物品。布置作业：回家后和家人一起玩一玩这个游戏，如有需要，请家长一起帮忙准备游戏道具。

【方法技巧】

此环节尽量让学生在小组内试玩一个游戏，促进小组成员之间的交往，也是对游戏的练习，保证学生回家后与父母互动时能更好地体验这个游戏。



教学资源

故事/案例

栗子船

小矮人暖暖和温温是一对好朋友。秋天到了，他们一起去采摘了满满一袋栗子，准备过冬。他们一起剥栗子壳。看着满满一筐栗子，他们高兴极了。“栗子壳都给你吧！这是分给你的栗子。”温温说着，只给了暖暖很少的栗子和全部的栗子壳，其他的都收到了自己的家中。暖暖带着少得可怜的栗子和栗子壳回到自己的家。这年秋天很特别，连续下了几天暴雨。山里发了洪水。水面渐渐长高，快要淹没小矮人的家了。暖暖快速用栗子壳做了船，把栗子和行李装进了栗子船，准备划向地势高一点的山丘上。突然它向相反的方向划去：“温温，你还好吗？”暖暖来到了温温的家。“暖暖……”温温瑟瑟发抖，水已经漫进了半个房子。“快点到船上来！”暖暖边说着边努力地拉着温温。温温刚迈上去一只脚，船陡然沉了一下，差点儿翻掉！“太沉了，栗子船载不动两个人。你还是先自己走吧！”暖暖看了看船里的行李和栗子，毅然将它们扔进了洪水里。“不要！那是过冬的食物……”温温大声喊道，眼里闪着晶莹的泪花……“我们一起走，快上来吧！”暖暖用力将温温拽上船。他们用力划着船，一起向高一点的山丘划去……

心理学理论

受欢迎和不受欢迎的儿童

受欢迎的儿童比不受欢迎的儿童有更积极的互动风格，他们很少进行单独活动，即使在独处时，也会积极地从事某项任务，而不会无目的地独处或发呆。不受欢迎的儿童不太能准确解释非言语的社交信息，并且常在人际交流中通过非言语表现出显而易见的敌意，但他们似乎并不知道，正是他们传达的敌意引起了对方的消极反应。在同伴群体中影响儿童受欢迎的因素有外形吸引力、运动能力、学习能力、亲社会能力、社交自我概念、攻击行为、言语与非言语表达能力、友谊的稳定性等。

同伴关系的心理价值

同伴关系指年龄相同或相近的儿童之间在共同的活动中建立的人际交往关系，在儿童青少年心理发展中具有其他人际关系无法替代的独特作用。儿童对社会行为和如何与其他人相处的许多认识和技能，更多的是在同伴交往中获得的。良好的同伴关系还能使儿童产生安全感和归属感，

有利于儿童的情绪健康，减少焦虑不安，消除烦恼。

儿童进入小学后，与同龄伙伴交往的机会明显增加。他们互相交流思想、进行合作以及分享方面的能力逐渐提高。按皮亚杰的理论，这时儿童正处于“自我中心”阶段，已经能够站在他人的角度看待问题，观点选择能力也明显增强。“自我中心”促进了儿童的同伴交往，同伴交往亦反过来促进了儿童的“自我中心”。此外，儿童对同伴更有选择性，友谊变得更有意义、更持久。

第三课 校园规则我知道



课程背景

学情分析

小学一年级的学生从以游戏为主的幼儿园转向以学习为主的小学校园，学校管理、班级规模、学习内容都有了很大变化，学生在学习生活中有了更多约束，许多学生会出现适应不良的现象，不利于学生健康积极地发展。

设计意图

本课属于小学低年级学生适应学校的生活内容，帮助学生认识校园里的各项规则，帮助学生更好地适应小学生活，做一名遵守校园规则的文明学生，成为一个受欢迎的人。因此本课旨在培养学生的规则意识，养成遵守规则的行为习惯。

理论背景

《纲要》明确指出在小学低年级时，教师要帮助学生认识日常学习生活环境和基本规则，本课体现了这一教育内容。



教学目标

1. **认知目标：**认识到学校的集体生活需要遵守学校的规章制度以及各项校园规则。
2. **情感目标：**体会到遵守校园规则的重要意义。
3. **行为目标：**养成自觉遵守学校各项规则的习惯。



教学重难点

认识到遵守校园规则的重要意义并自觉遵守学校的各项规章制度。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 课件制作。

2. 根据教材万花筒环节的说一说活动，准备一张校园规则表格，可以根据实际情况再增加一些内容，并预留一些空白格，方便在课堂上使用。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师先调查学生是否都玩过荡秋千的游戏，并请学生说说自己平时是怎么荡秋千的和有什么

需要注意的。然后再组织学生一起阅读教材上荡秋千的故事。

请同学们思考：这个故事里有哪些规则？谁不遵守规则？不遵守规则可能会有哪些后果？

参考答案：荡秋千的规则有：每次只能一个人玩，荡秋千时要抓牢两边的绳索，轮流排队玩，没轮到时要耐心等待。小华、童童和倩倩都没有遵守规则。不遵守规则可能会让人受到伤害。

【方法技巧】

本环节的故事可以老师讲，也可以让学生表演。重点是让学生能说出规则的内容和不遵守规则可能导致的后果。在讲规则的内容时，对于学生的表达，如果学生回答得不准确，教师要注意帮忙修正，让学生知道准确的规则内容。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 说一说

本环节有六个校园学习生活中涉及规则的情景，帮助学生从正反两个方面来认识校园规则。比如，早上上学要准时，不要迟到；课堂上要专心听讲，不要开小差；课间休息要文明游戏，不要打打闹闹；上下楼梯要靠右缓行，不要奔跑；见到老师和同学要打招呼，不要视而不见；上课没听懂时要举手问老师，不要大声嚷嚷或者不管它。

还可以请学生补充一些他们发现的校园规则，也可以由教师根据实际情况再补充一些小学生的日常行为规范。

活动二 辨一辨

教师组织学生情景扮演教材上的四个情景。情景一：学校里，后面的男同学在扯前面的同学的辫子；情景二：课间休息时，一个男同学想爬到楼梯的扶手上往下滑；情景三：下课后，同学们在问老师问题；情景四：一个男同学迟到了，进教室时，老师正在讲课。看完情景表演后，请同学们来判断，情景中的主人公是否遵守了校园规则，并在教材上画“√”“×”。组织学生分小组讨论，这些情景里没遵守规则会带来什么样的后果。比如安全隐患、伤害他人、扰乱课堂秩序、降低学习效率等。教师对于学生合理的推测要给予积极的肯定。

【方法技巧】

此环节教学中的重点是对规则内容的认识和表达，以及不遵守规则的后果和对规则的意义认识。在辨一辨活动中，也可以先请参与表演的学生来说说他们对规则的认识和体会，再请学生在小组中讨论。鼓励他们说说自己还发现了哪些帮助和保护我们的校园规则。比如，上体育课、睡午觉、吃饭、放学等的规则。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

教师带领学生用前面准备的校园规则表，再总结一下今天学到的校园规则都有哪些，分别有什么意义。请同学们回家后跟父母讲讲在学校学到的校园规则，让爸爸妈妈讲讲他们上小学时的校园规则有哪些，记录在教材的分享角框里。

【方法技巧】

此环节为了学生能更好地掌握校园规则，顺利地与父母交流。在课堂上可以和同学们一起把要跟父母分享的规则写或画在教材的分享角框里。

**教学资源****故事/案例****不守规则的小猴**

森林里有 6 只猴子要过河参加动物游园会。划船的水獭对它们说：“我这只船每次只能乘坐 3 位乘客，你们 6 个得分两次过河！”看到同伴们上了船，第 4 只猴子也跳了上去。水獭连忙告诉它，超载了会沉船的。没想到，第 5 只猴子这时哈哈大笑说：“哪有这么巧的事？我从来没见过船还会沉掉的。”说着就跳上了船。岸上的第 6 只猴子看到只剩下它了，咕哝道：“大家都违反规则，难道让我自己在岸上做傻瓜吗？”说着也跳上了船，原本只能承载 3 位乘客的小船，竟然上了 6 位乘客，结果没过多久，船就沉了下去，船上所有的猴子都掉进河里了。

小学生文明礼仪规范歌**进校**

背好书包进学校，服装整洁领巾飘。
见了老师有礼貌，清晨问早午问好。
同学之间打招呼，挺胸抬头面带笑。

升旗

立正肃立升国旗，仰望国旗徐徐起。
少先队员行队礼，高唱国歌情无比。
热爱祖国记心里，革命传统不忘记。

上课

上课铃响进教室，安静做好迎老师。
站立问声老师好，精神饱满学知识。
坐如钟，站如松，读写姿势要坚持。

心理学理论**学习环境**

学习环境是影响学生学习效果的一个重要外部因素。良好的学习环境和气氛，有利于学生努力学习、提高学习效率。但从调查结果可知，约有 25% 的学生对家庭环境、学校环境存在适应不良的情况。因此，优化学习环境、帮助学生提高对学习环境的适应能力是学习指导的一个重要内容。

当前学习环境不良主要体现在三个方面：（1）家庭没有适宜的学习环境，缺乏和睦、愉快的

家庭氛围，家长对孩子的学习不关心或过度关心。(2) 学校或班级缺乏健康和谐的心理气氛，学生和老师、同学的关系不好，教师的教育态度和教学内容方法不当。(3) 社会上存在着的不正之风和不良社会文化的影响，社区环境复杂恶劣。我们要积极消除学校、家庭与社会环境中不利于学生学习的各种因素，努力为学生创造良好的学习环境和气氛，以保证学生能较好地适应和利用学习环境。

皮亚杰儿童道德认知发展阶段理论

对社会规则的认知是儿童社会认知的一个重要方面，对于人们形成社会预期、发展协作精神和建立良好的社会互动模式具有重要意义，也是人类道德系统形成和发展的重要支柱。皮亚杰的儿童道德认知发展阶段理论认为道德首先表现为一套规则系统，他在《儿童的道德判断》一书中，将儿童道德认知发展划分为4个阶段。

1. 自我中心。6岁以前的孩子基本上处于无规则阶段，虽然能接受外界的规则，但往往按自己的想象去执行规则，规则对于他的行动还不具有约束力。

2. 权威。6~8岁的孩子绝对服从权威，认为独立于自身之外的规则是必须遵守的，遵从权威的行为就是正确的行为。他们把规则看作是固定的、神圣的、不可改变的，因而处于他律道德水平。

3. 可逆性。9~10岁的儿童开始认识到规则是大家共同约定的，规则并不是权威人物单方面的要求，而是具有保证人们相互行动的、互惠的可逆特征，这意味着儿童开始进入自律道德水平。

4. 公正。11岁以后，进入形式运算阶段的儿童开始倾向于以公道、公正作为判断是非的标准。这也意味着他们能够根据他人的具体情况，基于同情、关心来对道德情境中的事件进行判断。

小学低年级学生处于道德认知发展的权威阶段。在权威约束性的交往关系下，儿童产生神圣化、外在化的规则意识，其行为是通过模仿而建立的表面遵守，这是他律的道德；在协作性的交往关系下，儿童产生自主性的规则意识，表现为对规则的真正遵守，这是自律的道德。因此，教师在合理利用该阶段的学生绝对服从权威的特点的同时还应当利用同伴协作的方式进行引导。

第四课 爱惜学习用品我能行



课程背景

学情分析

小学低年级的学生在生活能力上还不太独立，很多学生都是父母操办一切。聚焦于课堂学习的低年级小学生在面临学习压力、焦虑、拖拉等问题时容易将注意力转向手边的学习用品，乱涂画、撕扯、戳等损坏学习用品的现象时有发生。

设计意图

本课属于小学低年级适应板块中学习适应、生活适应中的内容。旨在通过角色扮演、角色交换等游戏方式帮助学生学会爱惜学习用品，整理自己的学习用品，培养学生的动手能力、独立生活能力和良好的学习习惯。

理论背景

《纲要》明确指出，帮助小学低年级学生认识班级学校、日常学习生活环境和基本规则，帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活。



教学目标

1. **认知目标：**认识到学习用品是我们学习的好帮手，爱惜学习用品是良好的学习习惯。
2. **情感目标：**在角色扮演和角色互换中体会到友爱、珍惜等美好的人性品质。
3. **行为目标：**学会友好地对待自己的学习用品，养成合理地使用学习用品、保持学习环境整洁有序的好习惯。



教学重难点

学会友好地对待自己的学习用品，养成合理地使用学习用品、保持学习环境的整洁有序的好习惯。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 课件制作。

2. 搜集一些被破坏的文具的图片或者实物。

3. 制作铅笔、橡皮擦、书、作业本和书包的卡片，可以戴在头上，或者粘在衣服上，用于角色扮演。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师首先请学生展示出自己的学习用品，看看它们都还好吗。然后请同学进行角色表演，来表演教材中故事屋的故事，或者教师有感情地讲述这个故事。引导学生共情，与铅笔和橡皮擦互换角色，体会它们的心情。

【方法技巧】

此环节中，故事的讲述要表现出充沛的情感，将学习用品拟人化来激发学生的同感共情。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 找一找

教师组织学生观察自己的学习用品，除了书包、铅笔、橡皮和书，还有哪些学习用品，比如文具盒、刨笔刀、尺子……将自己有的学习用品在教材的方框里画出来，并在小组中交流，说说这些学习用品有什么作用，自己是怎么使用它的，比如，文具盒用来装笔、橡皮、尺子等文具，刨笔刀用来削铅笔，尺子用来画直线、测量长度等。

活动二 辨一辨

教材呈现了四个使用学习用品的情景。情景一：一个同学写作业时，在作业本上乱画；情景二：一个同学写作业时，书本摆放得整整齐齐；情景三：一个同学的书桌上到处都是书本，书包也被他扔在地上，而他却趴在书桌上睡觉了；情景四：一个同学正在给书本包书皮。教师先请同学们自己观察，做出判断，认为对的情景画“√”，错的画“×”。组织学生分组讨论：每一个错的情景里，主人公错在哪里？应该怎么做？

活动三 演一演 我喜欢的小主人

教师组织学生分成小组，分别扮演书包、书、作业本、铅笔和橡皮，戴上准备好的卡片来进行表演：我是书包、书、作业本、铅笔或橡皮，我有什么作用，我希望我的小主人怎样对待我。

【方法技巧】

此环节可以拓展为让学生相互观察一下各自的学习用品，看看大家是否爱惜自己的学习用品，比一比谁的学习用品保护得更好，学习环境保持得更干净。

角色扮演时可以让让学生自己挑选喜欢的角色，戴在头上的卡片也可以提前让学生在在家里做好，自己选择角色，但同一个小组里学生要先商量好，尽量不要都选一样的角色。卡片做好后带到学校来，上课时用。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

教师组织全班扮演不同角色的同学分别为每一样学习用品总结一句“代言”，并以小主人的身份对每一样学习用品的“代言”进行回应，同时整理好自己的学习用品。回家后做完作业，再

和父母一起整理自己的学习用品，向父母介绍自己使用这些学习用品的心得体会。

【方法技巧】

此环节可以在课堂上先画或者写在教材的分享角的方框里，即是本节课的学习总结，也便于学生回家后与父母交流时有素材。



教学资源

故事/案例

猜谜语

我有三个好朋友，请你猜猜它们是谁。

身子细又长，
黑心长衣裳，
走路爱拐弯，
脚印老变样。

我猜它是（ ）。

我的朋友好心肠，
有圆有方又有长，
发现作业有错误，
牺牲自己来帮忙。

我猜它是（ ）。

一块千层糕饼，
层层洒满芝麻，
粒粒摆得整齐，
能看不能吃下。

我猜它是（ ）。

我的三个好朋友都可以叫作（ ）。

心理学理论

如何培养小学生的爱心

当今社会培养小学生的爱心至关重要。爱心是小学生在社会交往中最早表现出来的一种情感反应，应给予重视和培养，让爱心成为道德情感的基石。富有爱心的小学生自然会比较自觉地关心集体和他人；反之，将成为心胸狭窄、心理不健康的人。因此，父母要为孩子创设和睦的家庭环境和气氛，初步培养孩子的品行；教师要为小学生创设和谐美好的校园环境，培养小学生与同龄人交往中的品行；全社会应创设互相信赖、关爱的社会环境，培养小学生礼貌待人、关心他人的品行。

1. 父母要为孩子创设和睦的家庭环境和气氛，初步培养孩子的品行。

(1) 父母要富有爱心。

父母平时要注意自己的言行举止，做到孝敬老人、关心孩子、关爱他人、乐于助人等，让孩子感觉父母是富有爱心的人，自己也要做一个富有爱心的人。

(2) 父母要为孩子提供奉献爱心的机会。

许多父母只知道一味地疼爱孩子，却忽略了给孩子提供奉献爱心的机会。其实爱与接受爱是相互的，如果孩子只接受爱，渐渐地他就丧失了爱的能力，只知道索取，不知道给予，并且觉得父母关心他是理所当然的。孩子的性格、习惯、品质、心理健康对孩子的成长成才很重要，并且这些都需要在生活学习中逐步培养，不会一蹴而就，父母可以让孩子参加一些献爱心的活动，比如为灾区捐款捐物，打扫敬老院、孤儿院，打扫社区卫生等，为孩子提供奉献爱心的机会。

(3) 父母要保护好孩子的爱心。

有时候父母由于工作忙或其他原因对孩子表现出来的爱心视而不见，会使孩子的爱心被扼杀在萌芽之中。

2. 教师要为学生创设和谐美好的校园环境，培养学生与同龄人交往中的品行。

(1) 教师要富有爱心。

教师的言行举止是学生最好的模仿对象，每一位教师正是通过种种爱的行为或故事成为学生心中无法磨灭并影响一生的记忆，因此教师一定要富有爱心。

(2) 教师要注意保护学生的爱心。

教师在处理小学生的失误时，要注意保护学生的爱心，不要有伤害学生爱心的行为，教师要以自己的言行影响、感染他，让他学会善待别人、换位思考和将心比心，教他懂得珍惜别人的情感和别人的劳动成果，在接受来自陌生人的帮助、教师的悉心教诲和朋友的真诚鼓励时要心存感激，激发他身上相应的积极情感。

(3) 学校要组织献爱心活动。

学校或班级可以经常在实践活动课上或节假日组织一些爱心活动。比如为军烈家属、困难家庭、敬老院、福利院、残疾人等打扫卫生，表演文艺节目，捐款捐物等。活动结束后，学生们会对爱心有比较深刻的体会，逐渐学会关爱他人。

3. 全社会应创设互相信赖、关爱的社会环境，培养学生礼貌待人、关心他人的品行。

在当今社会中，让学生感受到、听到、看到、触摸到爱的存在，是学生培养健康情感的一部分，全社会各行各业人士都应注意自己的言行举止，比如公交车上为老弱病残孕让座，购物、买票时要自觉排队，看到有困难的人时要热情地给予帮助等。另外，全社会应不断组织各种各样的爱心教育活动，让学生真正体会到社会中无私奉献的精神无处不在。

总之，只有每个家庭、每所学校、全社会共同创设充满爱心的环境，共同无私奉献爱心，共同关注学生的爱心教育，才能真正培养学生无私奉献的精神，才能使无私奉献的精神世代传承下去，但愿每一位小学生都能在生活中找到自己爱的榜样，并在自己的成长过程中感受爱、奉献爱。

第五课 我的本领多



课程背景

学情分析

一年级学生在日常生活中，多依赖家长处理各种事情，致使一些学生缺乏自理能力，依赖思想严重。增强学生的自理能力，可以让其更快地适应新的学习环境，也能使他们对“小学生”这个角色有进一步的认识。

设计意图

本课属于小学低年级情绪与社会性板块的内容。通过游戏及体验性活动引导学生认识到自己进入小学后有学习更多的生活技能，作为一个小学生、家庭中的一员、社会的一分子有能力承担某些责任和义务，养成爱劳动的良好习惯并从中收获学习的快乐，提高自理、自立的能力。

理论背景

《纲要》明确指出要使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主、自助和自我教育能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，提高学生生活和社会适应的能力。通过具体技能的培养增强其自理能力，树立自信，从而感受到学习的快乐和成就。



教学目标

- 1. 认知目标：**认识到自己已经长大了，力所能及的事情自己可以做，不过分依赖，学会承担一定的责任。
- 2. 情感目标：**体验感受学会各项本领获得的快乐，以自理自立为荣，激发生活自理自立的愿望。
- 3. 行为目标：**尝试自己的事情自己做，在实践中培养生活自理自立能力，能够主动承担家里、学校的某些任务，初步掌握独立生活的基本技能。



教学重难点

体验感受学习新本领的快乐，激发生活自理自立的愿望，形成自理、自立意识，在生活中主动承担某些任务，并养成习惯，形成健全人格和良好的个性品质。



教学准备

- 课时：**1 课时。
- 场地：**教室或活动室。
- 课前准备：**1. 课件制作。
2. 足够数量的奖励贴纸。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师组织学生阅读教材中故事屋的故事，对比明明、芳芳和童童的对话，请学生说说自己成长到现在都学会了哪些本领，比如系鞋带、整理书包、叠衣服等。

【方法技巧】

此环节在鼓励学生说说自己的本领，每说到的一个新本领，教师可以在黑板上画一个苹果并写上本领的名字，写的时候尽量将“本领苹果”分类排列：才艺本领、劳动本领、运动本领、人际本领、学习本领等。拓展学生对“本领”的认识和向往。同时，教师将本领写在黑板上既可以整体了解班上同学们的本领情况，也是为后面环节学生活动做铺垫。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 写一写

教师肯定赞扬：原来同学们上小学后都学会了这么多本领！之后，组织学生在教材的苹果树上将自己的每一项本领画或者写在苹果上。写不满的没关系，不够写的可以在树上再补充。

活动二 说一说

每一项本领的学习都让我们新增了一些经验，如果有同学也想学习你的这些本领，请你跟他分享你的学习经验吧。

教师先组织学生学习教材上的同学分享的经验。明明滑轮滑的经验是：学滑轮滑时要勇敢，做好防护，不怕困难，坚持练习。芳芳说：学画画时要有耐心，不急躁，细心上色不粗心。童童洗碗时多观察，看妈妈怎么做，多尝试，请妈妈帮忙检查。引导学生按照教材上的例句：我会（洗衣服），学（洗衣服）可以（先学洗袜子，再试试洗其他衣服，遇到问题请教妈妈，自己多练习几次就可以学会了。）来分享自己学习本领的经验。在小组中相互分享这些经验。

活动三 想一想 我想学的新本领

教师先引导同学们想一想，听了那么多同学分享他们的新本领和学习经验，你觉得除了自己的本领外，还有哪些本领很厉害？你想学习哪些新本领？有哪些经验可以学习？按照教材中的句式，试着说一说。比如，我想学会（煮饺子），我可以（先观察妈妈煮饺子，请妈妈教我煮饺子的方法，再多尝试、练习煮饺子。）

【方法技巧】

万花筒的三个活动是层层递进的，从回顾自己已有的能力经验到描述表达自己的能力经验再到借鉴他人的成就经验，激发学生的自信心、自主性和能动性。教师注意引导学生主动学习和分享，对于本领比较少的同学也要给以希望：学习能让我们变能干。鼓励学生多学习、尝试、交流经验。

分享角

教学建议：时间安排为5分钟。

在课堂上，教师组织学生将自己想要学习的新本领写或画到教材上的分享角的方框里。并练习说一说为什么想要学习这个新本领，如果我学会了这个新本领会怎样。布置家庭作业：回家后跟父母分享自己的本领，感谢爸爸妈妈为自己学习本领提供的帮助。并告诉爸爸妈妈自己想学习的新本领，并听听他们的建议。

【方法技巧】

分享角的活动可以先在课堂上和同桌进行练习，再让学生回家跟父母交流。



教学资源

故事/案例

快乐生活每一天

可可是个人见人爱的孩子，大家都说他爱劳动、会做事。

爷爷奶奶说：“可可每天早上都能自己起床、穿衣、洗漱，上学自己背书包，从来不用我们帮忙。晚上自己整理学习用品，把桌子收拾干净，物品摆放整齐。可可真懂事啊！”

爸爸妈妈说：“可可在家里会帮助大人做些力所能及的活，浇花、倒垃圾、擦桌子、收拾碗筷、擦地板，和家人一起买东西时帮大人提东西。可可长大了！”

老师说：“可可是我的小帮手，班级值日工作他帮忙负责，还教会了几个同学洗抹布、擦桌子。”

同学们说：“可可很能干，是我们班的劳动小能手。他扫地最快，擦桌子最干净，整理物品最整齐。”

可可自己说：“平时我就挺喜欢劳动，自己的事情尽量自己去做，也非常愿意帮助大人分担家务，还愿意为班级做些事情。因为这样会让我自己学会很多，也会让别人感到开心，所以，我每一天都很开心快乐！”

几个发达国家有关儿童智力、能力的培养

在发达国家，家长普遍重视从小培养孩子的自理自立能力，因为他们懂得社会的竞争绝不仅仅是知识和智力的较量，更多的是意志和毅力的较量。没有这种能力，不可能在激烈的竞争中获胜。

在日本，全家外出旅游时，无论多么小的孩子，都要背上一个背包。问为什么，家长说：“这是他们自己的东西，应该由他们自己背。”

在瑞士，为了培养孩子自食其力的能力，孩子从初中毕业就被送到有教养的人家去当一年佣人。

在德国，法律明文规定：孩子必须帮助父母做家务。这条法律已有100多年历史，但至今不但有效，还规定得更详细：孩子6岁前不承担家务；6岁至10岁要帮助父母洗餐具、收拾房间、到商店买东西，10岁至14岁要在花园里劳动、给全家人擦皮鞋，14岁至16岁要擦洗汽车、在花园里翻地，16岁至18岁要完成每周一次的房间大扫除。

心理学理论

库伯·史密斯关于自尊的研究

20世纪60年代以后,有关自我概念与能力及学业成绩的研究日益增多,其中较为突出的是1987年库伯·史密斯的研究。他发现,自尊与年级平均等级的相关系数为0.3,自我概念与智力的相关系数为0.28,结果比较显著。他还发现,高自尊的儿童具有善于表达、热衷于课堂讨论、不怕挫折与极少焦虑等特点,而低自尊的儿童恰恰相反。后来,他在总结自己及其他类似的研究时指出:“自尊与某种把问题分解为各个组成部分的分析性思维有关,与创造能力有关,与参与讨论和表达意见的能力有关,与完成任务的坚持性有关,与在挫折条件下保持恒定知觉结构的能力有关。高自尊的人更容易成为领导者,更为关心公共事务而不是个人问题,极少神经质与焦虑。高自尊的人通常比低自尊的人容易达到更高的智力水平。自我期望与他人期望对于成就水平有巨大影响,对能力的较高评价可导致其对成功的较高期望。自我态度与学业成绩相联系的事实使我们可以认为积极态度代表了成功的自我实现预言,消极态度导致失败和能力缺乏。”库伯·史密斯的这个结论得到了许多其他研究者的肯定。

第六课 今天的事情今天做



课程背景

学情分析

一年级学生处于由学前期向学龄期过渡的阶段，从校园的环境到教师、同学人际关系的环境都是陌生的，还有来自学习的压力和校纪校规的约束等，这一切都构成了新入学学生心理适应的严峻挑战，有些学生可能会出现适应不良现象，帮助他们适应学习生活和自己的新角色、梳理时间意识、初步学会自我控制尤为重要。

设计意图

本课通过情境故事体验活动，使孩子们明白拖拉的不良影响，感受拖拉带来的负面情绪，通过梳理自己一天的生活流程线明白珍惜时间的重要性，树立起时间的意识。

理论背景

《纲要》要求让学生树立时间意识，初步学会自我控制，教师应引导学生认识到拖拉现象是顺利学习的障碍，帮助其学习珍惜时间的方法，提升其适应环境的能力，促进其身心全面和谐地发展。



教学目标

- 1. 认知目标：**无论在学校还是家里都要做到：学习时就要认认真真地学习，娱乐时就痛痛快快地玩耍。体会拖拉造成的不良影响，初步引导发现拖拉的原因。
- 2. 情感目标：**培养珍惜时间的意识和抓紧时间做事的态度，以及告别拖拉后的自信。
- 3. 行为目标：**通过情景和游戏帮助学生学习珍惜时间的方法，养成做事不拖拉的习惯。



教学重难点

培养学生珍惜时间的意识、抓紧时间做事的态度和不拖拉的习惯。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 课件制作。

2. 制作一条时间线，上课时贴在黑板上。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师组织学生阅读教材故事屋中毛毛写作业的故事。请学生说说毛毛为什么到了很晚都还没写完作业，毛毛应该怎么做才不会将作业拖拉到这么晚和有什么办法帮助毛毛。参考答案：毛毛一直看电视，没有写作业。应该先写完作业，再玩。可以请妈妈陪伴先写作业，写完作业再看一小会儿电视，晚上早点睡觉。

【方法技巧】

此环节故事可以用讲的，也可以提前请同学们进行角色扮演录视频，上课播放视频。教师可以问问同学们放学回家后自己的时间流程，做事的先后顺序，睡觉时间，生活感受，了解学生的学习生活适应情况。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 填一填 我的一天

教师在黑板上呈现制作好的时间线，请同学们一起做“时间小人”，回顾自己一天的时间线。如：早上 7 点起床，起床以后穿衣服、洗脸、刷牙、梳头、吃早饭；早上 8 点上学，上学以后上课、做操、上课、吃午饭、睡午觉、上课；下午 5 点放学，放学以后回家、吃晚饭、写作业、运动、玩耍、洗漱；晚上 9 点睡觉。教师在黑板上呈现，请同学将自己的内容填在教材上。

活动二 想一想

教材中提供了四个学生常见的拖拉情景，教师组织学生分组讨论，每一个情景中的小朋友做法合适吗？合适的画“√”，不合适的画“×”，并请学生说明理由。情景一：早上 7:00 闹钟响了，小朋友起床穿衣服。（√）因为他没有赖床，而且起床自己穿衣服。情景二：下午 6:00，小明在书桌前玩玩具，他心想：“时间还早，我先玩一会儿再写作业。”（×）因为觉得时间还早，先玩一会儿再写作业，容易玩得忘记时间，一会儿就到晚上了，写作业也会心慌，应该先写完作业再去玩玩具。情景三：轩轩写作业没有把学习用具准备好，写作业时才找橡皮擦。（×）因为写作业前应该把学习用品准备好，不然中途去找很耽误时间。情景四：林林前有一天晚上把第二天要穿的衣服和要用的文具都准备好了。（√）因为提前准备好要穿的衣服和文具书包，早上才不会慌乱。而且林林是自己准备的衣服和文具，他很能干。

活动三 说一说 珍惜时间的小妙招

教师组织学生讨论，想想珍惜时间的小妙招。比如：早上起床时，我们可以先离开床铺再穿衣服，可以前一天晚上把要穿的衣服放在床边上。洗漱时，我们可以放上计时沙漏，专心洗漱。写作业前，我们可以先看看有哪些作业要做，需要哪些学习用品，把需要的学习用品先准备好，把跟学习无关的东西拿开。睡觉前，我们可以把书包整理好，第二天上学要用的东西准备好，要穿的衣服准备好，然后去上厕所。

【方法技巧】

此环节教师可以照应故事屋中毛毛写作业的案例，以帮助毛毛改掉拖拉小毛病的线索来组织本环节的三个活动。毛毛的一天——毛毛的拖拉时刻——毛毛告别小拖拉。

分享角

教学建议：时间安排为5分钟。

本环节，在课堂上教师可以组织学生进行一次整理书包的活动，教师帮助计时。看看同学们整理书包需要多长时间，并请整理得最快最好的同学展示一下自己整理书包的过程，说说他如何又快又好地整理好书包。布置课后作业：回家后，请爸爸妈妈帮忙计时，测一测自己穿衣服、刷牙、洗脸、写作业分别需要多长时间，记录在教材分享角的表格里。

【方法技巧】

此环节在课堂上练习整理书包和计时，提升学生做事情的时间意识。请家长帮忙计时表可以在课前做，作为前置调查，也可以作为课后作业，帮助学生巩固时间意识。



教学资源

故事/案例

永远不晚

日语学习班新学期开学时，来了一位老人。登记小姐问他：“您给孩子报名吗？”老人回答：“不，我给自己报名。儿子找了个日本女孩做媳妇，我想跟她交流。”“您今年高寿？”小姐问。“68岁。”老人说。“您想听懂她的话，至少得学两年。想想看，两年后您都70岁了！”小姐说。老人笑了：“姑娘，如果我不学习，难道两年后能变成66岁吗？”

事情往往如此，我们总以为开始得太晚而放弃。但只要开始就永远不晚。有了开始，就有了成功的希望，没有开始，就永远没有成功的可能。

珍惜时间，做事敏捷的习惯要从小养成。如果一个孩子对学校布置的作业总是一拖再拖，家长吩咐他做的事情也要等一等，长大以后，很可能就是一个坐失良机的懒汉，最终一事无成。要学会利用时间，更要学会安排事情的顺序。

明日歌（节选）

明日复明日，明日何其多。
我生待明日，万事成蹉跎。
朝看水东流，暮看日西坠。
晨昏滚滚水东流，今古悠悠日西坠。
百年明日能几何？请君听我明日歌。

心理学理论

时间知觉

事物和现象不仅存在于空间中，而且存在于时间中，它具有自己的过去和现在、开始与终结，我们知觉到客观事物和事件的连续性和顺序性就是时间知觉，对时间的知觉将影响时间观念的形成，而时间观念的形成又会影响行为的安排。有效制订定学习计划和确立学习目标是管理学习时

间的重要方面，是获得学习成功的有效条件之一，小学生具有很强的可塑性，从小培养他们的学习时间观念，对于他们良好的学习行为习惯的形成、有效地安排学习时间、成功地学习既有助益，也很关键。

时间知觉是人脑对客观现象的延续性、顺序性和周期性的反映。对时间的知觉判断往往是依据某种媒介进行的，一般来说是依据物理时间、生物时间、心理时间这三种来进行的。

物理时间。主要是依靠时钟、手表、日历或对自然界的周期现象判断进行时间知觉。如昼夜交替、月亮盈亏、潮涨潮落。这种计时方法比较客观。

生物时间。主要是依据人体内部各种生理过程节律性的变化即生物钟来知觉时间。人体内的心跳、呼吸、消化、排泄等一切物理和化学变化都是有节律的，人体内部的生物钟以及自然界的各种节律都是由宇宙节律决定的。这种节律变化在不知不觉地影响着人们，成为人们时间知觉的依据。

心理时间。是指一定时间内个体心理活动的效率或客观事物被主体心理感知的次数，这种时间知觉以主观感受为主，因此常受个体情绪、性格、气质以及需要、态度的影响，不太准确。

参与时间知觉的感觉有听觉、触觉、视觉、机体觉等。在判断时间间隔方面，各种感觉的精确性是不同的。听觉的辨识时距最高，可达0.01秒，触觉是0.025秒，视觉是0.05~0.1秒。

人们对不同时间间隔估计的准确性是不同的。一般来说，对长时距的估计往往不足，对短时距的估计又往往过长。实验表明，人对一秒钟左右的时距估计得最准。当然，人与人之间个体差异是很大的。活动内容的多寡、有无趣味、人的情绪和态度、运用时间标尺的能力都会影响人们的时间估计。

人类的活动、健康状况、情绪和态度会影响个体对时间的估计——时间具有相对性。因此，生物时间和心理时间具有不确定性。人们更多依赖于昼夜交替、月亮盈亏、季节变化、影子变化、星辰的位置变化等，也就是物理时间来感知时间。

第七课 我的“害怕”小精灵



课程背景

学情分析

一年级学生情绪外露，喜怒哀乐一目了然，他们控制和表达自己情绪的方法比较简单直接，如果成人没有仔细倾听和了解他们的负面情绪，容易造成他们较为长期的困扰。

设计意图

本课属于情绪与社会性板块的情绪调节主题，围绕害怕这种情绪来展开，引导学生学会接纳和应对害怕的情绪。

理论背景

《纲要》中明确指出，小学生的心理健康教育内容包括体验快乐和表达情绪。其中学会体验并表达情绪是学生心理健康的重要内容。《纲要》要求培养低年级学生初步学会自我调节和控制的能力。



教学目标

1. **认知目标：**认识到害怕是一种正常的情绪，每个人都有，可以学习调节害怕情绪的方法。
2. **情感目标：**体会害怕情绪被接纳的释然感，相信自己可以学习应对和调节害怕情绪。
3. **行为目标：**尝试运用一些方法来调节害怕情绪。



教学重难点

接纳害怕情绪是一种正常情绪，并学习应对和调节害怕情绪的方法。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 课件制作。

2. 制作“害怕”小精灵的头饰。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师组织学生阅读故事屋的故事：胆大凶猛的狮子会害怕公鸡打鸣，勇猛庞大的大象也会害怕小小的蚊子。我们每个人都会有害怕的事物。请学生以开火车的形式说说自己害怕的事物。比如蜘蛛、蛇、打雷、黑暗……

【方法技巧】

此环节讲故事前可以先铺垫一下，狮子和大象都是非常勇猛的动物，请学生猜猜它们会有什么害怕的事物。请同学说说自己害怕的事物，并调查尽可能多的学生，让更多人有机会发言，也让大家找到共鸣：原来大家都有害怕的事物，有些人害怕的事物还跟我一样。将“害怕”普通化，本身就可以调节害怕的情绪。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 说出我的害怕

教师组织同学分成 4 人小组，在小组内交流：我还害怕哪些事物并将它们画或写在教材上的“花瓣”里。

活动二 说一说 你害怕下面这些场景吗？

教材上提供了三种小朋友常见的害怕情景。教师组织学生分成 4 人小组进行交流讨论，遇到这种场景，很害怕，可以怎么办？情景一：爸爸妈妈还没回家，自己一个人在家，心里好害怕。可以把门关好，把灯打开，打开音乐或者自己唱歌、看书、写作业等爸爸妈妈。情景二：晚上睡觉时，窗外电闪雷鸣，心里很害怕。可以想电闪雷鸣是正常的自然现象，我们在家里是很安全的，过一会儿就会停止了。如果实在很害怕，也可以请爸爸妈妈来陪自己一会儿。情景三：上台演讲，看到台下好多老师和同学看着自己，好紧张，好害怕。可以深呼吸，再想想自己要说的话，也可以多练习几次当众发言，多几次经验就没那么害怕了。

拓展活动 对话“害怕”小精灵

教师请学生戴上“害怕”小精灵的头饰来扮演“害怕”小精灵，跟它开展一次对话，看看每当我们害怕时，“害怕”小精灵会想跟我们说什么。比如它可能会提醒我们：你要关好门窗，当心坏人，你要多学习了解更多的知识，你要更勇敢，你要多练习……

【方法技巧】

此环节教师要注意肯定同学们害怕是正常的，同时引导同学们说出一些应对害怕的办法，以往在这些害怕情景出现时自己是怎么应对和克服的，帮助同学们总结经验小窍门：1. 转移注意力，不去想恐怖的事。2. 深呼吸，看看“害怕”小精灵在提醒我们什么。3. 告诉亲人和朋友我的害怕。4. 多锻炼，更自信，更勇敢。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

教师组织学生总结害怕的事物。害怕是一种正常的情绪体验，能对我们起保护作用，造成害怕的原因如对事物不了解，缺少应对这种事物或场景的经验和办法，以及应对“害怕”的办法。并布置作业：回家后跟爸爸妈妈交流平时害怕的事物，听听爸爸妈妈害怕时是怎么做的。

【方法技巧】

此环节可以设计作业单，请家长跟孩子交流完后一起写在作业单上。关于孩子的害怕情绪，家长需要引起重视，亲子交流也是向孩子示范和传递经验，更是增进亲子关系的好机会。



教学资源

故事/案例

勇敢的兔子不害怕

呼噜猪和叮当狗来找草莓兔，约它一起参加联欢会。草莓兔不敢去，怕见生人。“一会儿有联欢会，我和呼噜猪都有节目，你跟我们一起去吧。”“你也去表演一个吧。”“我才不想去呢。”后来，两个朋友硬拉着草莓兔走了。

联欢会开始了，大家欢迎叮当狗表演节目。它摇头晃脑，跳了一支舞。“好棒啊！”大家欢迎呼噜猪表演节目。它扭扭细步，表演了一个模特步。“好棒！”

“草莓兔，你也表演一个节目吧，跳个舞，唱个歌。”“我不要，我好害怕。”有个淘气的小猴子跑出来说：“去吧，去吧，上去吧。”看到台下黑压压的，草莓兔被吓哭了。

叮当狗灵机一动，跳到台上，说：“草莓兔今天表演的是兔子哭的声音。大家说，她表演的像吗？”“真像啊，太棒了，太好了！”草莓兔听到掌声，不害怕了，也不哭了，走到舞台中央，唱了一首歌，叫《勇敢的兔子不害怕》：“勇敢的孩子胆子大，唱歌跳舞都不怕。歌声嘹亮舞姿美，好像小小艺术家。”

心理学理论

恐惧情绪

什么是恐惧？

恐惧，是一种心理活动状态；我们将它称为一种情绪。恐惧是指人们在面临某种危险情境，企图摆脱而又无能为力时所产生的强烈压抑的情绪体验。恐惧心理就是平常所说的“害怕”。

从进化论的观点来看，恐惧是人类进化过程中产生的对威胁的有效预警。在原始社会能够帮助人类有效感受猛兽的威胁，保障生命安全。

按照心理学家凯利的观点，恐惧类似威胁但在程度上较轻。当一个人的建构系统的边缘要素被证明无效时，恐惧就会产生。

恐惧心理的危害

外部环境和躯体本身的致病因素，常常首先使人产生恐惧的情绪反应，然后才产生其他心理、生理功能的异常变化。因此恐惧心理对人的身心健康危害较大。

在心理层面，恐惧心理往往催生出更多负面情绪，如愤怒、悲伤等，同时损害脑神经，造成脑功能问题，恐惧会使人的知觉、记忆和思维过程发生障碍，失去对当前情景分析、判断的能力并使行为失调。如遇到自然灾害时，受灾群众往往难以做出理智的分析和判断来缓解当时的处境。

在行为层面，恐惧心理往往令人畏缩不前，严重时会导致生理特征变化和能力的丧失。恐惧产生时，常伴随一系列的生理变化，如心跳加速或心律不齐、呼吸短促或停顿、血压升高、脸色苍白、嘴唇颤抖、嘴发干、身体冒冷汗、四肢无力等，这些生理功能紊乱的现象，往往会导致或促使躯体患病。

恐惧心理对我们产生了这么大的影响，应该如何规避和克服这种心理状态呢？

如何应对恐惧心理

恐惧是人类自身对事物的不了解、不确定。因此，通过提高对事物的认知能力，扩大认知视野，判定恐惧源，对症下药。

1. 认识客观世界的某些规律。

认识自身的需要和客观规律之间的关系，确立正确的目标，提高预见力，对可能发生的各种变故做好充分的心理准备，就会增强心理承受能力以及对恐惧的免疫能力。

2. 培养乐观的人生情趣和坚强的意志。

通过学习英雄人物的事迹，用英雄人物勇敢顽强的精神激励自己。在平时的训练和生活中有意识地在艰苦的环境下磨炼自己，培养勇敢顽强的作风。

这样，即使真正陷入危险情境，也不会变得惊慌失措，而是沉着冷静，机智应付。

3. 积极加强心理素质训练，提高各项心理素质。

如：进行危险情境模拟训练，设置各种可能遇到的情况，进行有针对性的心理训练，形成对危险情境的预期心理准备状态，就能够有效地战胜紧张和不安等不良情绪，提高心理适应和平衡性，增强信心和勇气，以无畏的精神克服恐惧心理。

4. 树立正确的危机意识和安全意识。

很多时候我们身处危险的境地中就是因为疏于防范。比如有的人粗心大意，进出门的时候不关门，只想着过一会儿就回来了。若是被别有用心的人留意到这一点，轻则发生失窃，重则威胁到自己的生命安全。

第八课 我的情绪脸谱



课程背景

学情分析

情绪是人们每时每刻都能体会的一种比较深刻的心理活动，和学生的学习生活息息相关。长期拥有好的心情无疑对学生每天的生活状态、身心健康以及健全人格的养成有极其重要的意义。一年级在培养自我控制和适应学习生活中首先要懂得识别自己和他人的情绪。

设计意图

新形势下的教育教学要求更关注每一位学生的喜怒哀乐，更关注学生的情绪生活和情感体验，更关注学生的道德生活和人格养成，更关注学生的尊严。通过情景表演、情绪脸谱故事帮助学生学会识别情绪，命名情绪。

理论背景

《纲要》明确指出，小学低年级的主要任务是学习习惯的培养与训练，使学生有安全感和归属感，初步学会自我控制，帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活。其中，学会体验并表达情绪是学生心理健康的重要内容。《纲要》要求培养低年级学生初步学会自我调节和控制的能力。



教学目标

1. **认知目标：**知道情绪的多变性，认识常见的几种情绪。
2. **情感目标：**学习体会情绪背后的情感。
3. **行为目标：**学会识别和命名各种情绪。



教学重难点

学会识别情绪并能体会各种情绪情感。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 制作课件。
2. 准备水彩笔。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师由天气的多变类比到情绪的多变引出课题，再组织学生阅读故事屋中玲玲“变脸”的故事。起床——生气；吃早餐——开心；出行改期——难过。看了玲玲的变脸故事，思考自己平时会有哪些情绪脸谱，如开心、兴奋、害怕、难过、平静、愤怒等。

【方法技巧】

此环节可以请学生分别来表演玲玲起床时生气的表情、吃早餐时开心的表情和听到出行要改期时难过的表情，拍照定格表情，以此来调动学生的参与兴趣。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 画一画 情绪脸谱

教师组织学生在教材万花筒环节的情绪脸谱表格中，先为七种情绪在后面的圆形中分别画上一个脸谱表情，再为每一种情绪选一个代表颜色，给后面的瓶子涂上这个颜色。

活动二 演一演 我做你猜

画好情绪脸谱后，教师组织，同桌两人一组，一个人做表情，另一个人猜他做的是这七种情绪中的哪一种情绪。两人轮流表演，轮流猜。比一比，谁猜对的次数多。

活动三 讲一讲 情绪故事

教师组织同桌两人一组，轮流讲故事。讲的人要从七种情绪中选择一种情绪，讲一个关于这种情绪的故事给同桌听。听的人听完后，说说自己听到这个故事时是怎样的情绪。

【方法技巧】

万花筒中三个活动是环环相扣的，教师尽量按顺序来组织活动。为了增加活动的完成度，在活动一画一画环节中，教师可以适当讲解每一种情绪，并提供每种情绪相应的一些表情图，帮助同学们认识和理解这七种情绪。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

此环节是课后延伸活动，在课堂上可以和同桌进行练习，猜猜同桌的表情和他想表达的情绪。跟同学讲一个今天的情绪故事。请交流中讲得比较典型的同学在班级中再展示一下，既是训练也是巩固和总结。教师请学生回家后再跟父母进行交流分享。

【方法技巧】

此环节可以设计作业单，布置成课后作业，促进学生和家长的交流，让学生多练习识别他人的情绪和觉察自己的情绪并能讲述情绪故事。



教学资源

故事/案例

经典情绪管理小故事

著名作家哈里斯和朋友在报摊上买报纸，朋友礼貌地和摊贩道谢，摊贩却冷脸相对，一言不发。哈里斯问道：“这家伙态度很差，是不是？”“他每天晚上都是这样的。”朋友说。哈里斯又问：“那你为什么还是对他那么客气？”朋友答道：“为什么我要让他决定我的行为呢？”

启示：别人做事或说话态度差，或许是他一贯的习惯，或许是他现在的心情不好，但是我们没有必要因为他而弄坏自己的心情。

认识表示“喜怒哀乐”的成语

喜：眉开眼笑、笑逐颜开、心花怒放、喜出望外、捧腹大笑、手舞足蹈、笑容可掬、欢呼雀跃。

怒：暴跳如雷、勃然大怒、怒火中烧、怒气冲天、大发雷霆、火冒三丈、气急败坏、疾言厉色、气冲斗牛。

哀：黯然神伤、泣不成声、泪如泉涌、如泣如诉、伤心欲绝、肝肠寸断、哽咽难言、痛哭流涕、感物伤怀、痛心疾首。

惧：临危不惧、无所畏惧、勇者不惧、惶恐不安、不寒而栗、心有余悸、胆战心惊、毛骨悚然、惴惴不安。

心理学理论

表情及其分类

情绪是一种内部的主观体验，但是其发生时又总是伴随着某种外部表现。这种外部表现就是可以观察到的某些行为特征。这些外部表现叫作表情。表情包括面部表情、姿态表情和语调表情等。面部表情是指通过眼部肌肉、口部肌肉等的变化来表现各种情绪状态。人的眼睛是最善于传情的，不同的眼神可以表达人的各种不同的情绪。如，高兴和兴奋时“眉开眼笑”，气愤时“怒目而视”，恐惧时“目瞪口呆”等。眼睛不仅能传达感情，也可以交流思想。口部肌肉的变化也是表现情绪的重要线索。例如，憎恨时“咬牙切齿”，紧张时“张口结舌”。姿态表情可以分为身体表情和手势表情两种。身体表情是表达情绪的方式之一。人在不同的情绪状态下，身体姿态会发生不同的变化，如高兴时“捧腹大笑”，恐惧时“紧缩双肩”，紧张时“坐立不安”等。举手投足、双手叉腰等身体姿势都可以表达人的情绪。心理学研究表明，手势表情是通过学习得来的。它不仅存在个别差异，而且存在民族或团体的差异。后者表现了社会文化和传统习俗的影响。同一种手势在不同的民族中用来表达不同的情绪。

情绪情感

人类在认识外界事物时会产生喜与悲、乐与苦、爱与恨等主观体验。我们把人对客观事物的态度体验及相应的行为反应称为情绪情感。情绪和情感是由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒三种成分组成的。主观体验是个体对不同情绪和情感状态的自我感受，情绪和情感的外部表现

通常称为表情，生理唤醒是一种生理的激活水平。

人类具有四种基本的情绪：快乐、愤怒、恐惧和悲哀。快乐是一种追求并达到目的时所产生的满足体验。它是具有正性享乐色调的情绪，使人产生超越感、自由感和接纳感。愤怒是由于受到干扰而使人不能达到目的时所产生的体验。当人们意识到某些不合理的或充满恶意的因素存在时，愤怒会骤然发生。恐惧是企图摆脱、逃避某种危险情境时所产生的体验。引起恐惧的重要原因是缺乏处理可怕情景的能力与手段。悲哀是在失去心爱的对象或愿望破灭、理想不能实现时所产生的体验。悲哀情绪体验的程度取决于对象、愿望、理想的重要性与价值。

情绪和情感的功能：（1）适应功能。人们通过各种情绪、情感，了解自身或他人的处境与状况，适应社会的需要，求得更好的生存和发展。（2）动机功能。适度的情绪兴奋，可以使身心处于活动的最佳状态，进而推动人们有效地完成工作任务。研究表明，适度的紧张和焦虑能促使人们积极地思考和解决问题。同时，情绪对生理内驱力也具有放大信号的作用，从而成为驱使人们行为的强大动力。（3）组织功能。中等强度的愉快情绪有利于提高认知活动的效果。而消极的情绪，如恐惧、痛苦等会对效果产生负面影响。情绪的组织功能还表现在人的行为上，当人们处于积极、乐观的情绪状态时，容易注意事物美好的一面，其行为比较开放，愿意接纳外界的事物。（4）信号功能。情绪在人际沟通时具有传递信息、沟通思想的功能。

第九课 做个快乐的人



课程背景

学情分析

一年级的孩子已具有初步感知自己和他人烦恼的心理品质，具有追求快乐心理。快乐对他们来说是一种实际的感受，大多与吃喝玩乐相关，还未上升到心灵体验的层面，很多孩子在实际生活中缺乏勇于面对困难和解决烦恼的能力。

设计意图

本课属于小学低年级情绪与社会性板块中情绪调控的内容，快乐是每个人的追求，无论是谁都希望快乐永远与自己相伴，本课紧密联系实际，旨在通过各种活动帮助学生学会感受生活中的快乐，并把这种快乐与助人、分享等亲社会行为和学习成就建立联系，帮助学生把助人、分享、学习和自己找快乐的良好行为延伸到以后的学习生活中去。

理论背景

《纲要》中提出小学低年级要“培养学生礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中感受友情”“使学生有安全感和归属感，初步学会自我控制”“帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活”。学生能在新的学习生活中感受到快乐，助人、分享和学习都能帮助学生更快适应新集体、新生活。



教学目标

1. **认知目标**：认识到助人、分享和学习能给我们带来快乐。
2. **情感目标**：感受到生活中的快乐情绪，并从助人、分享、学习等活动中升华快乐情感。
3. **行为目标**：培养学生积极的情绪情感体验，帮助学生建立助人、分享和学习行动的积极观念。



教学重难点

感知生活中的快乐，培养学生积极的情绪情感体验，帮助学生建立助人、分享和学习行动的积极观念。



教学准备

- 课时**：1 课时。
- 场地**：教室或活动室。
- 课前准备**：1. 课件制作。
2. 若干空白纸条和三个纸盒。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师组织学生对故事屋中的两姐妹逛公园的故事进行角色扮演。因为公园关门时，姐姐生闷气，妹妹心平气和地建议换一个地方玩。请同学们说说自己更喜欢故事中的姐姐还是妹妹，为什么。比如：更喜欢妹妹，因为妹妹没有生气。

【方法技巧】

此环节可以现场角色扮演也可以提前扮演录制成视频，还可以在课堂上教师以讲故事的形式呈现。可以拓展提问学生：如果你好不容易跟约好的朋友来到公园玩，到门口才发现公园关门了，你会有什么反应？

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 评一评

教师组织学生来评选班上的快乐达人和开心果。快乐达人就是班上每天都很快乐的学生。开心果是能给老师和同学们带来快乐的人。请学生提名快乐达人和开心果，并说出提名的理由。教师将被提名同学的名字写在黑板上。

教师组织同学们讨论：快乐达人是如何保持快乐的？比如，多做让自己开心的事，帮助别人，遇到困难时想办法解决，多看笑话故事……

教师组织同学们讨论：开心果给我们带来了哪些快乐？如给我们讲笑话，帮助老师和同学……

活动二 写一写

教师组织同学思考：自己在日常生活中做哪些事能让自己感到快乐并用自己方式将它写或画在教材上相应的位置。比如：玩玩具、听故事、和爸爸妈妈在一起、做游戏、画画……

活动三 快乐体验

教师按照教材中的活动程序，将学生分成 6 人小组，每人发三张空白纸条，请学生分别在三张纸条上写上自己的姓名、时间、地点、事情，折叠好后分别放入“人物”“时空”和“事情”三个对应的盒子里。

玩游戏时，每次请三个学生分别从三个盒子抽一个纸条，按照“人物”“时空”“事情”的顺序大声读出来。被抽到姓名的学生起立。

这个活动中学生会听到很多离奇而有趣的事情，会觉得特别好笑，从而体验到游戏带来的快乐。

【方法技巧】

此环节三个活动也可以交换顺序来开展，但要注意活动三开始时要做一下铺垫：自己保持快乐是快乐的人，能够给别人带来快乐也是快乐的人。

分享角

教学建议：时间安排为5分钟。

教师组织学生用教材中的句式来分享让自己开心的三件事。比如，今天太开心了，因为我的数学作业全对；今天太开心了，因为我和同桌一起玩了游戏；今天太开心了，因为明天就是周末了，我可以去画画了。

教师总结：能让我们开心的事有几种类型：1. 我们感兴趣的事；2. 能帮助别人的事；3. 对我们有益的事；4. 和朋友一起做的事。

布置家庭作业：请学生回家跟父母交流三件开心事，也请父母跟孩子分享三件开心事。

【方法技巧】

此环节学生的三件开心事，建议在课堂上完成并分享，方便学生回家后能有效地与父母交流。



教学资源

故事/案例

爱心小松鼠

森林里住着两只小松鼠。

一天夜里，森林里又刮风又下雨。早晨，天晴了，太阳金灿灿的，花背松鼠起得特别早，眨着眼睛想：“昨夜刮风下雨，松树上的松果一定落下不少。”它拎着篮子去拾松果了。

花背松鼠拾了许多松果，篮子被装得满满的。它急忙跑到金毛松鼠家里。

金毛松鼠不在家，花背松鼠就留下了一半松果，还有一张字条：“挺新鲜的松果，你一半，我一半。你的好朋友：花背松鼠。”

花背松鼠回到家，真奇怪，它看见桌子上也有一堆松果，旁边有一张字条：“挺新鲜的松果，你一半，我一半，你的好朋友：金毛松鼠。”真是凑巧的事。

花背松鼠连忙打电话到金毛松鼠家里。两只小松鼠接通电话，几乎同时喊起来：“啊，原来是你送来的松果！……我真想你呀！”

第二天，它们在林中的小路上碰见了。两只小松鼠快活地紧紧搂抱在一起，仿佛一个大绒毛团在那里打转……

治病良药——笑

自古以来，笑就被看作治病之良药、健身防病之法宝，我国古代的医生早就用笑来治病。金元时期的名医张子和用“喜胜忧”“喜胜悲”的情绪疗法，治愈了许多病人。有一个县令的妻子得了不想进食的病症，有时高声叫骂，凶起来像要杀人一样。家人请了很多名医治疗，都不见效，后请张子和诊治。张子和请来两个歌舞艺人，化上新奇的妆，在病人面前歌舞，患者见了大笑。第二天，张子和又让两个舞女学动物顶角，相互嬉戏，病人见此更觉好笑。之后，他又找了两个饭量大的妇女经常在病人身边，边吃边夸饭菜香甜可口。病人见此，饕餮大发，便要来饭菜吞吃。后来，病人的食欲渐增，病也痊愈了，不久还生下一个胖孩子。这样的例子是很多的，可见笑能治病健身。

心理学理论

角色采择技能

在小学生认识、理解他人的行为过程中，角色采择技能的发展起着重要的作用。所谓角色采择也称观点采择，是指儿童采取他人的观点来理解他人的思想与情感的一种必需的认知技能。在小学时期，儿童的角色采择技能有了显著发展。

心理学家塞尔曼认为，儿童的角色采择技能的发展表现出一定的阶段性。阶段0（3~6岁）为自我中心的无差别的阶段，儿童不能认识到他人的观点与己不同。阶段1（6~8岁）儿童开始意识到他人有和自己不同的观点，但不能理解这种差异的原因。阶段2（8~10岁）为自我反省角色采择。阶段3（10~12岁）为相互性角色采择，阶段4（12岁以上）为社会和习俗系统的角色替换。

小学生的情感特点

1. 小学生情感的表现形态不断变化，小学生十分热情，情感很容易表现出来，也很容易产生激情。但持续时间不太长。

2. 小学生情感的内容不断丰富和深刻。这表现在小学生情感范围逐步扩大和复杂化，小学生的集体情感不断地发展起来，小学生情感的深刻性和社会性不断增强。

3. 小学生的情感稳定性不断加强。小学生情感的易变性虽占优势地位，但在一定程度上还能控制和调节自己的情感并使其逐步趋向稳定。这表现在：小学生的情感逐步从弱变强，小学生的情感逐步从冲动性、易变性初步发展成平衡性、稳定性并逐步能控制自己的情感，小学生的情感逐步从外露到内部控制。

教育的任务就在于培养学生良好而丰富的情感，亦即我们社会生活和学校生活要求的那些情感，并使这些情感更加深刻、更加稳定。

第十课 我的暑假计划



课程背景

学情分析

小学一年级即将结束了，学生对小学生活也有了一定认识，但大部分学生还没有建立规划意识，学习生活规划能力不足。假期是孩子自主能力、规划整理能力培养的好时机。

设计意图

通过学生对假期生活的畅想和在教师的引导下对自己已有经验的整理运用，帮助学生学习指定计划的基本流程，初步建立规划意识，为提升学生的自主管理能力奠定基础。

理论背景

《纲要》要求让学生树立时间意识，初步学会自我控制，教师应唤醒学生的自我管理意识，引导学生认识到规划和计划能帮助我们更好地成长，帮助其整理自己的问题解决经验并提升自主管理能力，促进其身心全面和谐的发展。



教学目标

1. **认知目标：**认识到做规划和计划的重要性，初步建立规划意识。
2. **情感目标：**通过活动激发学生对暑假生活的热情和自己解决问题的成就感。
3. **行为目标：**初步学会制订计划，培养自主管理的意识。



教学重难点

认识到做规划和计划的重要性，初步学会制订计划，培养自主管理的意识。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

- 课前准备：**
1. 制作课件。
 2. 制作暑假计划气泡图。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师先调查一下同学们在即将到来的暑假想要有哪些安排，引入课题。组织同学们一起阅读教材故事屋的故事。明明要去黄鹤楼旅行，童童要去参加跆拳道比赛，芳芳想要学会做番茄炒蛋。他们的暑假计划都很棒。启发同学们思考：你想给自己安排哪些活动？比如，旅行、学习新本领、

吃美食、玩玩具……

【方法技巧】

此环节教师要鼓励学生发散表达，并对学生健康有益的计划予以肯定鼓励。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 说说我的假期计划

教师组织学生依据教材中万花筒环节暑假计划的气泡图，将故事屋中同学们想到的暑假计划进行分类，呈现在黑板上。每一个类别都请同学们推荐一些有益的活动。比如，想学的本领：游泳、洗衣服、种花、照顾宠物等。想吃到的食物：牛排、冰激凌、火锅等。想玩的游戏：棋类游戏、有趣的科学小实验、乐高机器人等。想去的地方：游乐场、旅游景点、科技馆等。

活动二 我来帮你出主意

教师组织学生小组讨论，帮助明明出主意：去黄鹤楼游玩需要做哪些准备。请同学们先回忆自己跟爸爸妈妈外出游玩时都做过哪些准备，再按照教材中提供的思路讨论出三个方面分别需要做哪些准备。比如，出行需要带的物品有：换洗的衣物、食物、水、身份证、手机、充电器等；出行的交通工具：根据路程的远近、到达的路线，选择乘坐飞机、火车、轮船、汽车或出租车等；出行的时间安排：根据路程和选择的交通工具确定相应的日期，尽量做到提前到，预留充足的时间。

活动三 想一想

教师先调查学生中有没有会做番茄炒鸡蛋这道菜的，请他说说做这道菜的流程。如果没有人会，教师可以按照教材中芳芳学习做番茄炒蛋的过程引导同学们梳理出学习技能的基本流程：向爸爸妈妈提出学习做番茄炒蛋的请求——和爸爸妈妈一起学习做番茄炒蛋的流程——实际练习去做番茄炒蛋。

教师组织学生从自己活动一“说说我的假期计划”中选择一个想要实现的计划，想一想要实现这个计划可以怎么做或者做哪些准备。比如，做这件事的流程，需要从哪些方面来做准备。尝试说一说。学生在说的过程中遇到困难和不合理的地方教师予以帮助。

【方法技巧】

此环节三个活动是层层递进的，由易到难，每个活动都可以让学生先表达，根据学生对做计划现有的知识水平来进行引导和指导。重点是让学生有做计划的意识和初步了解做计划的思路。在知识的呈现上，最好用流程图和思维导图，帮助学生理解和思考。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

此环节通过与父母交流暑期计划激发学生对生活、学习的热情，也邀请父母了解孩子的内心期待和想法，提供亲子交流的机会，同时请父母帮助孩子执行和实现自己的计划。

【方法技巧】

本课可以设计学习单，将学生的计划、想法呈现在学习单上，预留充足的空间，让学生带回

家跟父母交流后补充完成。也可以布置亲子家庭作业：我的暑假计划手抄报。然后下次上课预留时间让学生来分享自己的手抄报。



教学资源

故事/案例

巴尔扎克的时间表

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？

读过朱自清的散文《匆匆》的人，大都有一种怅然若失的感觉。是啊，岁月的脚步是那么匆忙，毫不顾惜你的感慨。正因如此，那些有进取心、紧迫感的人，总是把时间抓得死死的，一时一刻也不敢懈怠。让我们来看一看法国作家巴尔扎克的时间表吧：

8: 00~17: 00 校对修改作品清样。

17: 00~20: 00 晚餐之后外出办理出版事务、走访一位贵夫人或进古玩店过把瘾——寻求一件珍贵的摆设或一幅古画。

20: 00 就寝。

00: 00~8: 00 写作，准时起床，一直写到天亮。

这位每天只睡4小时、身高不足1.6米的文学巨匠，摒弃了巴黎的繁华和喧嚣，一个人静夜独坐，手握鹅毛笔管，蘸着心血和灵感，写了96部小说。热爱生活、勤奋惜时的巴尔扎克只活了51岁，他的作品却使他流芳百世。

当一个人感受到生活中有一种力量驱使他翱翔时，他是决不会爬行的。在时钟冷漠单调的声音里，你感受到一种驱使自己的力量了吗？那么你是飞翔还是爬行？

心理学理论

计划策略

计划策略是指根据认知活动的特定目标，在一项认知活动之前计划各种活动，预计结果、选择策略，想出各种解决问题的方法并预估其有效性。包括设置学习目标、浏览阅读材料、产生待回答的问题以及分析如何完成学习任务。给学习做计划就好比是足球教练在比赛前针对对方球队的特点与出场情况提出对策。无论是完成作业还是应对测验，学生在每一节课都应当有一个一般的对策。成功的学生并不只是听课、做笔记和等待老师布置检测的材料。他们会预测完成作业需要多长时间，在写作前获取相关信息，在考试前复习笔记，在必要时组织学习小组，以及使用各种其他方法。

发达国家重视中小学暑假生活质量

西方发达国家重视中小学生的暑假生活质量，为此，一些国家将闲暇教育纳入国家《教育法》的范畴，美国联邦教育部还发布了中小学生的暑假阅读计划，瑞典各地政府推出夏令营全程卡，学生可参加教育部门组织的各种集体户外活动。

中小学生在暑期可参加的活动形式很多。

1. 参加图书馆组织的活动。在暑假来临之前，美国的各个图书馆会发布一系列中小学暑期活动计划并将具体内容印制成册，向社区和学校免费发放。图书馆会组织各种主题活动，将社会各界知名人士请进来，为学生提供指导。

2. 参加高校组织的暑期课程、科研课题或夏令营活动。大学教授会以通俗的方式开设讲座，教授和研究生参与指导中小學生进行小型的课题实验。

3. 参加形式多样的体育活动。

4. 到博物馆和企业学习知识。

5. 参加社区服务活动，培养学生服务社会的意识。