心理健康教育
教学参考资料

一年级 下册

编委会

总 主 编： 伍新春　王爱芬

分册主编： 李玉华　何晓燕

编　　委： 史慧心　张超琪

编 写 者： 李玉华　何晓燕　张　炜　徐　敏

彭雨佳　朱涵泊　马铭聪　刘　悦

目 录

第一课 我能守规则 …… 1
第二课 我是班级一员 …… 5
第三课 管住我自己 …… 9
第四课 学会观察很重要 …… 13
第五课 观察有目的 …… 17
第六课 观察有条理 …… 21
第七课 情绪四兄弟 …… 25
第八课 制作情绪脸谱 …… 30
第九课 每一天都开心 …… 35
第十课 我的烦恼 …… 39
第十一课 我生气了 …… 43
第十二课 当我害怕时 …… 47
第十三课 我想和你一起玩 …… 51
第十四课 伙伴不理我 …… 55
第十五课 爸爸妈妈辛苦了 …… 59
第十六课 在家乐趣多 …… 63

第一课　我能守规则

理论依据

从幼儿园到小学，学生所处的环境、所受的教育以及人际关系等诸多方面都会发生较大的变化。幼儿园与小学对课堂内外和生活习惯方面的要求有所不同，小学对一年级学生的要求在幼儿园基础上进行深化，比如规则意识的培养。幼儿园的规则在表现形式上比较单一，都是通过幼儿教师不断的重复，进而慢慢让幼儿强化规则意识，其目的也是维护课堂纪律或秩序。然而，小学对规则的制定和执行具有一定的前瞻性和目的性，起到承上启下的作用。

《中小学心理健康教育指导纲要》（2012 年修订）中提到小学低年级学生应认识班级、学校、日常学习生活环境和基本规则，能适应新环境、新集体和新的学习生活，树立规则意识。一年级学生需要在学习任务的引领下产生规则意识，使自己的行为符合小学低年级学生群体规范，进而形成班集体的归属意识。

小学阶段规则的内容包括：1. 课堂规则。课堂是小学生生活的重要构成部分。在课堂中，教师和学生相互合作分工，遵循一定的规则，达到师教生学的目的。课堂规则可以分为教师直白的指令规则和默认的规则。一年级是建立课堂规则的最佳时期，一般刚入学的学生个个个性十足，个体差异很大，幼儿园未能改正的老毛病老问题会不断地出现在一年级学生的课堂上。这就需要教师花大量的精力和时间去维持课堂纪律，反复强调规则。2. 课间规则。小学与幼儿园作息时间相比较稳定，课间的休息时间只有短短十分钟，但在这十分钟内却要完成很多事情。比如：要准备好下一节课的书和文具；要上厕所；跟同伴进行交流；等等。只要是做事情，就必然要遵守规则，没有规矩不成方圆。

蒙台梭利说过，儿童的进步不是取决于年龄，而是取决于能够自由地观看他周围的一切。心理学家也认为，教学方法只有一个，那就是必须保持学生的高度兴趣和强烈而持续的注意力。因此，必须挖掘孩子的内在力量，通过他们的内在力量来达到自我的学习。本节课将让学生真正理解规则对他们的重要意义，从内心认可学校的规章制度。

在一年级阶段，教师应尽可能并且有意识地通过各种活动培养学生的任务意识和规则意识。在组织各种教学活动的过程中，应按照儿童的身心发展特点和规律，尽量让学生做活动的主人，自觉了解活动与规则的关系，逐渐自发地遵守活动规则。与此同时，还应利

用环境以及各个活动的准备环节让学生养成遵守纪律的习惯，如班级内和校园内不要追逐打闹、上下楼梯靠右行、回答问题要举手、别人发言不插嘴等，慢慢养成良好习惯。

设计思路

本课从“开心吧”的儿歌入手，儿歌朗朗上口，便于记忆并符合一年级学生的心理发展特点，寓教于乐。儿歌可以很好地吸引学生的注意力，让学生通过歌词明白想要成为好学生需要做些什么。比如：升旗的时候要行注目礼；按时上下学不能旷课迟到；见了同学老师等熟悉的人要主动问好打招呼；借别人的东西要记得及时还回去；书本之类的学习用品要摆放整齐。本节课的规则指的是学习生活方方面面的规则，所以包含生活的点点滴滴。

“观景台”中教师引导学生阅读故事《飞飞，不可以！》，引发学生去思考，如果你是飞飞的话，你因为不遵守规则做着多么愚蠢的事情。

“回音壁”通过对故事的内容细节进行梳理回顾，引导学生想一想飞飞哪些行为不符合学校图书馆的规则，如果是自己会怎么做。

“成长树”则回归到学生自身，由于地域等的差异，学校规则不尽相同，那么首先请学生罗列出除了以上提到的应该遵守的学校规则，所在的学校还有哪些应该遵守的规则。然后通过想象学校完全没有一点儿规则的设计引导学生思考为什么学校要有这么多的规则，进而引导学生从内心深处去认可这些规则并能遵守。

“加油站”通过问题的拓展，引导学生思考规则的意义，并且愿意主动遵守。

学习目标

1. 加深学生的规则意识，了解学校更多的规则。
2. 培养学生自主自愿遵守规则的意识。

教学重点

激发学生的自主意识，引导学生理解学校为什么要有这么多的规则并能自主自愿遵守规则。

教学难点

根据一年级学生的心理和年龄特点，让他们理解学校为什么要有这么多规则，我们

为什么要遵守规则。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
同桌两人一组，一边拍手一边跟读儿歌，并做相应的动作。（两两对拍）	播放儿歌并设计出几个标志性动作进行示范。	通过跟着儿歌做动作，一方面让学生动起来，另一方面让学生体会到成为一名好学生需要遵守规则，可以提问学生好学生需要遵守哪些规则。
观景台（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读故事。	出示演示文稿，学生听老师讲故事《飞飞，不可以！》。 展示图片。 第一张图：飞飞在走廊里随意大喊大叫，在墙上随便涂画。 第二张图：飞飞迅速溜进阅览室，见了老师也不打招呼。 第三张图：飞飞脱掉鞋子，躺在沙发上睡觉。 第四张图：飞飞在阅览室大声喧哗，还吃零食。	这个故事借具体的形象，表达出如果没有规则意识，进入学校图书馆是多么糟糕的一天。 教师可以利用图片提问学生图中发生了什么。
回音壁（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
观看图片，回答问题。	1. 教师提问：面对飞飞的种种行为，你想对他说些什么？思考一下为什么他做得不对。 如：我想对他说你在图书馆里不能大喊大叫，也不能又笑又吃，因为在图书馆大家都安静看书，你会影响到别人。	通过对故事中人物的不恰当行为的剖析，启发学生探究为什么要遵守规则。

续表

成长树（20 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 通过观看图片回忆学校有哪些规则需要我们遵守。 2. 两人一组，针对每幅图展开想象，可以在纸上画出如果没有这些规则学校会发什么事情。	1. 我是小小调查员，我来寻找学校里的规则。 教师可以将学校的某些场景图片展示出来，问学生学校里有哪些规则。 场景如：见到师长、进校门、回答问题、新生排队领书本、上下楼梯。 2. 两人一组展开想象并画画，假如“规则小卫士”离开了学校，学校没有了规则，会发生什么情况？ 除了学生用书中的情景还可以参考以下情景提问： 参考一：教室中大家都不遵守课堂规则，有的吃东西，有的玩滑板车，请问老师讲课你们能听到吗？ 参考二：放学下楼梯时大家乱哄哄不按规则。有的学生摔倒了，后面学生也不等待还在往前冲，会发生什么呢？ 参考三：排队接水的时候，前面一位同学在接热水，后面同学不排队抢过去就接水，那么热水会不会烫伤同学呢？ 参考四：上课老师提问题，大家不举手也不听老师的指挥，教室里会发生什么呢？	1. 启发学生回忆学校里的规则，从而帮助学生适应新学期，启动新学期。 2. 引导学生理解设立规则的重要性，从而让学生能够自主自愿地服从规则。
加油站（3 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
展开想象并完成插图。	教师提问：除了课堂上提到的规则，你还能想到哪些需要遵守的规则？ 比如，写字的时候有什么规则？	通过问题的延伸让学生明白生活处处需要规则。

第二课　我是班级一员

理论依据

一年级是小学生接受义务教育的起点，也是幼儿教育与小学教育之间的衔接点。一年级学生面临着学习方式、学习同伴和生活、学习场域等多方面的变化，这些变化对他们的适应能力提出了一定的挑战，因此，帮助一年级学生适应学校的学习和生活，提升学生社会适应水平是此阶段教学的重点。

社会适应是社会环境发生变化时，个体的观念、情感和行为方式随之而改变，以适应所处的社会环境的过程。一般认为，社会适应是个体在与社会环境的相互作用中所表现出的一种相对平衡的心理状态，是一个动态的发展过程。对于小学一年级学生来说，最重要的就是生活适应，学校和班级就是他们要最先适应的新环境和新集体。

一年级学生处于埃里克森提出的人格发展阶段论中的“勤奋与自卑”阶段，以获得勤奋感避免自卑感为发展任务。在这个阶段，学生开始接受并适应学校和社会的规范和期望。根据班杜拉的社会学习理论，观察学习是这个阶段学生重要的学习方式。在学校和社会环境中，学生通过观察他人的行为来学习适应新的社会规范和行为准则，他们一般会观察老师和同学的行为，并模仿他们来适应新的环境。

设计思路

小学低年级学生社会适应的重点是生活适应，教师的主要任务是帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活。本课设计了故事赏析、思考观察等教学形式和丰富的教学内容，引导学生理解在班级这个集体中，作为班级的一员，做一些力所能及的事情能够让班级更加美好。

“开心吧”通过“拍拍操”，以轻松的方式拉近学生之间的距离，增进他们的相互了解和信任，帮助学生认识到自己在班级中的重要性。在游戏中，鼓励学生积极参与，培养他们的社交技能和团队合作精神，为后续课程的学习奠定良好的基础。

“观景台”通过故事加深学生对角色身份和责任的理解。

“回音壁”通过设置的故事情境，让学生代入小动物角色思考聚会中每个小动物可以做的事情，意识到每一个小动物都需要承担一些任务。

“成长树”通过回顾班级的基本情况，让学生更好地了解自己的班级，增强对班级的归属感。引导学生思考自己能为班级做的具体贡献，培养他们的责任意识和团队合作精神。通过分享和讨论，促进学生之间的交流，增强同学之间的信任与理解，营造积极的班级氛围。

“加油站”通过讨论和思考，让学生意识到作为班级一员的重要性，培养他们对班级的责任感，激励他们为班级贡献自己的力量。同时让学生在实施计划时感受到成就感与满足感，增强他们对班级的归属感，增强参与班级活动的动力。

学习目标

1. 能够理解自己是班级中的一员。

2. 能够积极参与班级活动，并在活动中增强对班级的认同感，初步体验班级有我更美好。

3. 能够主动参与到班级活动中，初步根据自身的特点和喜好去为班级做事。

教学重点

能够理解自己是班级中的一员，并在活动中初步体验班级有我更美好。

教学难点

能够初步根据自身的特点和喜好去为班级做事。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在教师的带领下学生一起	1. 引导和示范。教师示范“拍拍操”的动作和说法，确保学生理解游戏规则。	1. 通过“拍拍操”，以轻松的方式拉近学生之间的

续表

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
做“拍拍操”。 2. 积极参与到游戏中。	学生齐说：“小手拍拍拍（动作：拍手 3 下），大家猜一猜。” 教师问：“我们班级里，哪个最先来？” “我们班级里，值日生在哪里？” “我们班级里，男生在哪里？” “我们班级里，女生在哪里？” “谁在班级里，每天乐开怀？” （每轮教师只问一个问题，符合的学生举手） 2. 观察与鼓励。在游戏过程中，教师注意观察学生的表现，及时给予积极的反馈，增强学生的自信心。 3. 引导学生分享在游戏中感受到的快乐和与同学的互动体验。可以问：“大家觉得和谁一起玩最开心？为什么？”通过讨论增强班级的凝聚力。	距离，增进他们的相互了解和信任，帮助学生认识到自己在班级中的重要性。 2. 在游戏中，鼓励学生积极参与，培养他们的社交技能和团队合作精神，为后续课程的学习奠定基础。
观景台（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 分角色朗读。 2. 思考问题，分享自己对这些问题的思考。	1. 将故事《动物王国的聚会》制作成演示文稿，并使用多媒体进行展示。 2. 抛出问题：要想成功举办聚会，小动物们都要做哪些准备？	通过设置故事情境，让学生代入小动物角色，思考聚会中每个小动物可以做的事情，让学生意识到每一个小动物都需要承担一些任务。
回音壁（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 根据故事内容，把小动物和所承担的工作连起来。 2. 思考为什么小动物会做出这样的选择。	1. 提出问题：小动物们为什么会做出这样的选择呢？ 2. 启发学生感受每个小动物的特点和它们选择某项任务之间的关系。	通过让学生思考小动物的特点，一方面鼓励他们发挥想象，培养学生的创造性思维，另一方面也为接下来的活动开展奠定基础。

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生两两分组，讨论五个问题并分享答案。 2. 思考自己作为班级的一员，可以为班级做些什么。 3. 思考并书写或绘画。	1. 讨论与分享：出示五个问题，引导学生先小组讨论后分享。 2. 提出问题：除了书上的例子，你还能为班级做些什么呢？ 3. 提出问题：作为班级一员，你想为同学做些什么？想为班级做些什么？请写出或画出你的小愿望。 4. 小结：班级是我们在学校里的家，每一位同学都是班级的一员，我们要互相帮助，一起为班级服务。	1. 通过回顾班级的基本情况，让学生更好地了解自己的班级，增强对班级的归属感。 2. 引导学生思考自己能为班级做贡献的具体行动，培养他们的责任意识和团队合作精神。 3. 通过分享和讨论，促进学生之间的情感交流，增强同学之间的信任与理解，营造积极的班级氛围。
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 与爸爸妈妈畅想在即将到来的运动会中，自己可以做一些什么。 2. 可以记录父母的建议和自己想到的点子，以便在下次课堂上分享。	1. 提出问题：春天来了，学校要召开春季运动会。请回家和爸爸妈妈商量一下：开运动会的时候，作为班级一员，我能为班级做些什么？ 2. 引导学生通过在家中和父母交流，进一步思考自己作为班级的一员，可以做哪些力所能及的事，做这些事情又会给班级带来什么样的改变，自己又会有什么样的心情。	通过讨论和思考，让学生意识到作为班级一员的重要性，培养他们对班级的责任感，激励他们为班级贡献自己的力量。同时让学生在实施计划时感受到成就感与满足感，增强他们对班级的归属感，增强参与班级活动的动力。

第三课　管住我自己

理论依据

自我控制能力是自我意识的重要组成部分，是个体对自身心理与行为的主动掌握，是个体自觉地选择目标，在没有外界监督的情况下，抑制冲动、抵制诱惑、延迟满足，控制、调节自己的行为，从而保证目标实现的一种综合能力。

进入新校园后，学生开始接触到更多的规则和课堂规范，这使他们意识到自己的行为不仅影响自己，也会影响他人，增强了对自我控制和责任感的认识。而且他们与同龄人互动的频率增加，在游戏和课堂活动中学习合作、分享和解决冲突，在这个过程中，自我控制能力成为维持积极人际关系的重要因素。掌握自我控制的技能将为学生未来的学习与生活奠定坚实的基础，提高他们在面对各种挑战时的适应能力与问题解决能力。有研究表明，自我控制能力是预示个体成熟并健康发展的一种人格变量，会影响到学生的饮食和运动、学业水平、人际关系以及对学校生活的适应等，由此可见，学生自我控制能力的发展对其成长具有重要意义。

自我控制能力发展到一定阶段将外化为一系列相关行为，首先表现为自觉性，即所做的决定是自己独立做出的还是受别人影响做出的。儿童入学后，对各种外界诱惑和内在冲动的抑制，就是自制力。儿童心理学家提出：行为冲动是儿童的普遍特征。因为儿童时期是个体社会化和个性发展的初期，其自我控制能力较弱，自我控制能力的完善发展，是个体走向成熟的重要标志。

设计思路

小学低年级心理健康教育的主要内容之一就是使学生有安全感和归属感，初步学会自我控制。本课旨在帮助一年级学生理解自我控制的重要性，通过多样化的活动引导学生在具体情境中实践这一能力。

本课设计了讲故事、图片观察和实践活动等教学形式和丰富的教学内容，引导学生通过这些教学活动，识别日常生活中常见的诱惑情境，体验自我控制的成就感，增强对自我控制的认识并掌握自我控制的有效方法与技巧。

“开心吧”通过专注地听时钟的嘀嗒声，提高学生的注意力和自我控制能力，为后续的学习活动创造良好的心理状态。

“观景台”通过生动的故事，帮助学生理解自我控制在日常生活中的实际应用。通过观察主人公西西的内心斗争，学生可以在情感上与角色产生连接，增强对自我控制重要性的理解。

“回音壁”通过角色扮演和情境模拟，增强学生的参与感，帮助他们在轻松的氛围中深入理解自我控制的重要性。同时，分享和讨论环节增强了他们的反思能力，促使他们思考如何在生活中有效地应对类似诱惑。

“成长树”帮助学生在轻松有趣的活动中体验自我控制能力和身体协调能力的重要性，深刻理解自我控制并非一蹴而就，而是需要通过不断的练习和努力来实现。引导学生将所学知识与日常生活联系起来，从而培养责任感和自我管理能力。

“加油站”通过家庭实践活动，让学生在真实环境中运用自我控制技能，增强他们的责任感，提升自我管理能力和成就感。

学习目标

1. 识别日常生活中常见的诱惑情境。
2. 体验自我控制的成就感，增强对自我控制的认识。
3. 掌握自我控制的有效方法与技巧。

教学重点

识别日常生活中常见的诱惑情境并体验自我控制的成就感。

教学难点

掌握自我控制的有效方法与技巧。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生闭眼，静心默数嘀嗒声，尽量忽略周围的干扰。学生在心中记录他们听到的声响次数。 2. 活动结束后，学生分享在此过程中的挑战与成就。	1. 教师呈现口令并讲解活动规则，提醒学生坐正、闭眼。 口令“小朋友们坐端正，闭眼默数多少声。时钟转动嘀嗒嘀，任何干扰眼不睁。” 2. 使用定时器播放嘀嗒声，提醒学生在这一过程中保持专注。教师可在嘀嗒声中穿插轻声的引导，如“集中注意力，尽量不被其他声音打扰”。 3. 结束时，引导学生慢慢睁眼，分享感受。	通过专注地听时钟的嘀嗒声，提高学生的注意力和自我控制能力，为后续的学习活动创造良好的心理状态。
观景台（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生倾听故事，留意西西如何应对零食诱惑，尤其是内心两个“小人”的对话。 2. 在故事结束后，学生分享自己的看法。	1. 教师讲述故事，生动描述西西面对诱惑的情境，并引导学生关注角色的内心冲突。 2. 让学生思考西西可能的选择，询问学生的看法。	通过生动的故事，帮助学生理解自我控制在日常生活中的实际应用。通过关注主人公西西的内心斗争，学生可以在情感上与角色产生连接，增强对自我控制重要性的理解。
回音壁（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生在小组内讨论并决定如何表现西西的情绪和选择。 2. 学生进行角色扮演，模拟西西面对零食诱惑的情境，展示不同选择的后果，并与同伴互动。	1. 教师将学生分组并提供角色，例如：西西、内心的“小人”1（想吃零食）和“小人”2（控制住想吃零食）。 2. 教师说明每组将模拟的情境，鼓励学生发挥想象，讨论西西在面对零食诱惑时的内心斗争。 3. 教师引导每组准备一个简短的表演，分享他们的理解和讨论结果。	通过角色扮演，增强学生的参与感和对课程的兴趣，帮助他们在轻松的氛围中进一步理解自我控制的重要性。同时，分享和讨论环节增强了他们的反思能力，促使他们思考如何在生活中有效地应对类似诱惑。

续表

回音壁（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
3. 分享他们对角色的感受和选择的理由，讨论哪些方法可以帮助西西更好地管理自己的欲望。		
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 参与“金鸡独立”游戏，记录自己坚持成功的次数，体验身体的平衡与自我控制的感受。 2. 讨论情境问题，分享自己的选择以及背后的理由，增强对自我控制重要性的理解。	1. 教师讲解“金鸡独立”的游戏规则，示范如何单脚站立、双手侧平举，强调坚持 30 秒的目标。 2. 提出情境问题，询问学生在面对动画片诱惑时的选择，并鼓励学生思考不同选择的后果。	帮助学生在轻松有趣的活动中体验自我控制能力和身体协调能力的重要性，深刻理解自我控制并非一蹴而就，而是需要通过不断的练习和努力来实现的。引导学生能够将所学知识与日常生活联系起来，培养责任感和自我管理能力。
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生在家中执行任务，记录每天的感受和反应，可以使用图表或日记的方式进行记录。 2. 在下一节课，学生分享自己的经验教训，讨论影响自我控制能力的因素。	1. 教师指导学生选择一种零食，并解释作业要求，即在家中放置一种零食并在三天内不去吃。教师可以示范如何记录自己的感受和反思。 2. 鼓励学生在课堂上分享他们的计划和挑战，增强彼此的支持。	通过家庭实践活动，让学生在真实环境中锻炼自我控制技能，增强他们的责任感，提升自我管理能力和成就感。

第四课　学会观察很重要

理论依据

观察是受思维影响的主动的和系统的活动，是知觉的高级形式。学会观察是小学一年级学生一项良好的学习习惯。因为学生的学习活动与观察密不可分，观察力的高低，直接影响学生的感知效果，观察力强的学生能够迅速捕捉信息，在此基础上进行记忆与理解，发现事物的本质，进一步进行想象与创造。所以，观察是学生发展其他能力的基础，对学生的发展具有非常重要的意义。

苏霍姆林斯基提出“观察是智慧的最重要的能源”。观察力是智力的重要组成部分，是有意识、有目的、有组织的知觉能力。加德纳的多元智力理论认为，个体拥有语言智能、自我认知智能、音乐—节奏智能、逻辑—数学智能、视觉—空间智能、人际交往智能、身体—动觉智能、自然观察智能这八大智能，八大智能是一个整体，相互促进。观察力是多种心理成分的综合，是包含理解、思考、有目的、有计划的知觉。观察的全过程和注意、思维等密切联系，是智力发展的基础。

小学生观察力的特点与其身心发展阶段密切相关。小学一年级的学生正处于具体运算阶段的前期。在具体运算阶段，儿童依旧以形象思维为主，观察时仍具有明显的无意性、随机性，不能认识到认真观察的重要作用；观察时只限于对事物名称的认知、对事物外表的观察，在观察中往往将事物看成简单的个体，不能看出事物之间的联系，不能理解观察对自己学习、生活的重要性。培养良好的观察力是小学生多元智能发展不可缺少的一部分，会对学生各学科学习及生活有明显帮助。

设计思路

经过一学期的学习，小学一年级学生逐渐适应小学学习生活，但是还不善于观察，没有主动观察的意识，不能区分细节。因此，在学习适应方面要重点引导小学一年级学生学会观察，通过科学故事和观察活动，引导学生认识观察力的重要性，让学生理解认真观察的作用、观察与自己生活和学习的关系。

“开心吧”通过“大风吹”的热身活动，让学生运用多感觉通道仔细听、仔细看，引入主题，激发学生的学习兴趣，初步体会观察的魅力。

“观景台”讲述了地铁发明的故事，引导学生认识到伟大的发明创造来源于发明者的观察和思考，理解观察力在科学研究中的重要性。

“回音壁”由浅入深，通过引导学生思考地铁的设想与老鼠洞之间的关系，让学生了解观察是科学研究的基本方法，理解用心观察对我们生活的积极影响。

“成长树”列举了三种生活中常用的工具，这些工具的发明来源于大自然，引导学生通过观察完成匹配，进一步认识观察是科学研究、创造发明的基础。结合一年级学生的拼音学习，让学生仔细观察 bdpq 的不同，体验观察力对学习的重要性。

“加油站”让学生寻找校园里发现的三种植物，并记录下植物的特点。通过近距离观察真实的植物，激发学生的观察兴趣，提升学生观察的准确性，培养观察力，同时引导学生更加热爱大自然、热爱校园。

学习目标

1. 知道什么是观察力，认识观察力对生活和学习的重要性。
2. 通过活动训练自己的观察力。
3. 激发观察兴趣，培养观察力。

教学重点

引导学生认识观察力的重要性，理解认真观察的作用。

教学难点

引导学生理解学会观察对自己生活和学习的重要性。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

<table>
<tr><th colspan="3">开心吧（6 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 学生和老师相互配合，老师说“小耳朵，仔细听”，同学们说“风儿要吹什么走”，仔细听老师的口令，比如当老师说到“女同学”时，女生起立。
2. 老师可选择有共同特征的学生站成一排（如穿红色鞋子的学生），然后老师说“小眼睛，细观察”，同学们说“谁被风儿吹走了”，同学们仔细观察，回答出“穿红色鞋子的人”。</td><td>1.“大风吹”。
小耳朵，仔细听！风儿要吹什么走？
小眼睛，细观察！谁被风儿吹走了？
活动中的指令要清晰、明确、具体。
2. 小结并导入本课：活动中同学们通过仔细听、仔细看，能够快速反应，准确回答，这就是观察的魅力！
生活中仔细观察会给我们带来什么样的影响呢？一起来听故事吧！</td><td>通过“大风吹”的热身活动，让学生运用多感觉通道仔细听、仔细看，引入主题，激发学生的学习兴趣，初步体会观察的魅力。</td></tr>
<tr><th colspan="3">观景台（4 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>阅读故事，思考并回答老师提出的问题。</td><td>出示故事并提问：地铁是我们常见的交通工具，它是怎样发明的呢？一起来了解一下吧！
出示问题：①地铁的设想来源于什么？
②老鼠洞有什么样的特点？</td><td>通过故事，学生认识到很多伟大的发明创造来源于观察，理解观察力的重要性。</td></tr>
<tr><th colspan="3">回音壁（13 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>独立完成问题，完成后全班分享。</td><td>1. 出示问题，学生独立完成后全班分享。
①针对问题一，引导学生认识观察在发明创造中的重要性，图片呈现答案，引导学生仔细观察。
②针对问题二，演示文稿同时展示老鼠洞和地铁的图片。
请学生思考后在全班分享。（引导学生仔细观察地铁和老鼠洞，认识到观察是科学研究的基础，观察对生活有积极影响。</td><td>由浅入深，通过引导学生思考地铁的设想与老鼠洞之间的关系，了解观察是科学研究的基础，理解用心观察对我们生活的积极影响。</td></tr>
</table>

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 通过仔细观察锯、安全帽、直升飞机的特点，找到这些发明的来源。 2. 仔细观察拼音字母的书写并说说它们的异同。	1. 教师导入：生活中还有很多了不起的发明来源于观察，同学们也仔细观察观察，锯、安全帽、直升飞机的发明来源于哪些动物或植物呢? 2. 分不清的 bdpq。 教师提问：同学们，我们在学习拼音的时候，有时会分不清相似的字母，让我们一起仔细观察，看看它们的异同吧。 相同点：都有半圆。 不同点：半圆的方向、位置不同。 3. 教师总结：观察是我们认识世界、增长知识的重要途径，观察力是智力的重要组成部分。通过观察，我们可以获取知识，提高学习效果，让我们一起养成观察的好习惯吧！	列举了三种生活中常用的工具，学生通过观察完成匹配，体验观察对生活的影响。 结合一年级学生的拼音学习，学生仔细观察 bdpq 的不同，体验观察对学习的重要性。 通过总结，强化认识，引导学生感受观察的重要性。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
观察三种校园里的植物，并记录下它们的特点。	布置课后拓展作业： 校园里有许多美丽的植物值得我们去发现、去观察，记录下你发现的三种植物吧！	课后观察校园里的植物，进行观察力训练。

第五课　观察有目的

理论依据

观察是有目的、有计划、持续时间较久的感知活动。学生在运用多种感官有目的、有计划观察事物的过程中形成观察力。观察力是个体洞察事物的能力，并不是一种单一的活动，是思维、理解、表达等能力发展的前提和基础，是智力的重要组成部分。

教育家苏霍姆林斯基指出："观察对于儿童之必不可少，正如阳光、空气、水分对于植物之必不可少一样。在这里，观察是智慧的最重要的能源。"观察是学生认识事物、获取知识的起点，评价学生的观察力，可以从观察是否有目的、观察持续时间的长短、观察的精确性等方面综合评价。研究者对观察力品质进行研究，指出目的性是观察力的重要品质之一。

观察的目的性是区分一般感知和观察力的重要特征。个体在进行感知时，如果没有明确的目的，只能称为一般感知，当感知活动有了明确的目的时，才能称为观察。有目的的观察，需要明确观察对象、观察要求，掌握观察的步骤和方法，并做好观察记录。

儿童观察力的发展与其身心发展阶段有关，随着年龄的增长，儿童观察的目的性和准确性不断提高。研究者研究 4—12 岁儿童观察力发展情况，发现 4—7 岁儿童观察力发展比 7—12 岁儿童发展快，7 岁是培养观察力的重要时期。小学一年级的学生，虽然具备了观察力，但观察时还表现出明显的随意性，易受情绪和兴趣的影响，观察中的精确性不高，需要在教师的指导和生活的积累中，逐渐培养观察的有意性和目的性。

对学生观察力的培养，需要学生明确观察的目的、任务和方法。在进行观察之前，让学生知道观察的目的和任务，能够心中有数，带着目的去观察；训练一段时间后，引导学生独立地提出自己观察的目的和任务，将被动观察逐渐转变为主动、积极观察；在观察的过程中，注意培养学生观察的准确性。

本节课将围绕观察的目的性展开，通过提问法培养学生观察的目的性，通过"图画补缺"、观察自然等方式培养学生的观察力，引导学生在趣味观察活动中要带着目的观察事物的典型特征，提高观察的目的性和准确性。

设计思路

小学一年级学生已经具备了初步的观察力，但是观察时还会表现出无计划、随机的特点，容易受到情绪和外界的影响，在观察的过程中精确性不高。因此，在对小学一年级学生观察力的培养中，要注重培养学生观察的目的性。课堂上，教师首先通过提问法，引导学生理解观察是有目的的行为；其次通过小故事让学生明白带着目的的观察更有效；最后通过“图画补缺”、自然观察等训练提升学生观察的目的性。

“开心吧”通过在游戏前明确游戏目的和任务，引导学生理解观察是有目的的行为。

“观景台”从同学们帮助小美找橡皮的过程，引导学生有目的地细致观察。

“回音壁”由远及近，层层递进，引导学生思考为什么宁宁能帮小美找到橡皮，明白带着目的的观察更有效。

“成长树”进行“图画补缺”训练，要求学生辨别图画中缺少的部分，并补充完整。通过感兴趣的活动，学生在完成任务的乐趣中知道观察时要带着目的观察事物的特点，提高观察的准确性。

“加油站”布置观察日记，明确观察的目的和要求，并强调做好观察记录。学生在连续观察树叶的过程中关注事物的细微变化，从而培养学生主动、有目的地去观察。

学习目标

1. 知道观察是有目的的感知行为。
2. 体验有目的的观察，明白带着目的的观察更有效。
3. 通过“图画补缺”和连续观察等观察力训练，提高观察的目的性和准确性。

教学重点

学会提高观察目的性的方法。

教学难点

学会提高观察目的性的方法，养成带着目的观察的习惯。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
将数组中的数字“6”挨个圈出来。	1. 演示文稿呈现数组，向学生介绍游戏规则：将数组中的数字“6”挨个圈出来。 观察学生反应情况，看哪位学生做得又快又好。 2. 小结并导入本课：观察需要有目的，就像寻找调皮数字“6”一样，有目的的寻找能更快完成任务。	游戏前明确游戏目的和任务，引导学生理解观察是有目的的行为。
观景台（4 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读故事，思考并回答老师提出的问题①②③。	1. 演示文稿展示故事。 2. 出示问题①②③。	故事讲解过程中善用提问法，引导学生有目的地细致观察。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
小组讨论分享。 问题①：瞧一瞧，哪块橡皮是小美的？在图片下面画钩。 问题②：谁找到了小美的橡皮？ 问题③：为什么宁宁能找到小美的橡皮？ 和全班同学分享自己的看法。	1. 出示问题，小组讨论后全班分享。 ①瞧一瞧，哪块橡皮是小美的？在图片下面画钩。（学生自己观察，通过细节观察完成任务） ②谁找到了小美的橡皮？（引导学生思考，从宁宁和乐乐帮助小美找橡皮的过程中明白有目的的观察的重要性） ③为什么宁宁能找到小美的橡皮？（引导学生明白带着目的的观察更有效） 2. 教师小结：小美的橡皮不见了，同学们都很热心，纷纷帮助小美找橡皮，但是只有爱观察的宁宁最终帮小美找到了橡皮。同学们，生活中同样如此，带着目的的观察更有效！	由远及近，层层递进，讨论分析中教师善用提问法，在学生思考为什么宁宁能帮小美找到橡皮的过程中，使学生明白带着目的的观察更有效。

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
辨别图画中缺少的部分，将相应的图案序号填入圈中，将图画补充完整。	1. 教师引导：同学们，下面有两张图，每张图缺了一部分。请同学们认真观察，辨别图画中缺少的部分，将相应的图案序号填入圈中，将图画补充完整。 2. 课程总结：今天这节课你学会了哪些集中注意力的方法？（引导学生认识到手到、脚到、眼到、耳到，是注意听讲的好帮手，在课堂上主动集中注意力）	学生通过感兴趣的活动，在完成任务的乐趣中知道观察时要带着目的观察事物的特点，提高观察的准确性。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
仔细观察校园里一种植物叶片颜色的变化，并用文字或图画记录下来。	布置课后拓展作业：观察是有目的的行为，观察时要注意事物的典型特征。选取校园里一种植物叶片，观察它颜色的变化，并用文字或图画记录下来。	布置观察任务，明确观察的目的和要求，并强调做好观察记录。学生在连续观察树叶的过程中逐步关注事物的细微变化，从而培养学生主动地、有目的地去观察。

第六课　观察有条理

理论依据

观察是有意识、有目的的直觉活动，需要有严谨的计划，具备探索性质，观察力是日常生活中一种必不可少的能力。小学生正处于身心全面发展的阶段，小学阶段观察力的培养为学生未来的发展奠定良好的基础。良好的观察力对学生各学科及生活上的帮助都很明显，也是小学生多元智能发展不可缺少的一部分。

观察需要条理性，即观察事物的过程中，有系统地、有步骤地进行观察，避免漫无目的的观察。个体有条理的观察，可以获得更加清晰、明确的信息，提升观察的准确性，有助于进一步分析、理解信息。研究者以幼儿为调查对象，研究幼儿观察顺序的成绩与观察总成绩之间的关系，通过相关检验发现观察顺序的成绩与观察总成绩具有较大的相关性，说明顺序观察法的掌握有助于提高观察效果。

小学一年级学生缺乏观察的方法，在观察中还可能表现出随意性、无序性，观察时凌乱，看到哪儿指到哪儿。对低年级学生观察力的培养，离不开教师指导学生掌握一定的观察技能和方法。通过讲授观察方法，引导学生按一定的顺序进行观察，提升学生观察的能力和准确性，调动学生的观察热情，从而促进学生养成良好的观察习惯。

常用的观察方法有比较观察法、连续观察法和顺序观察法。比较观察法是指对比多种事物或现象，发现两者之间的相同点和不同点；连续观察法是指连续观察某一现象或事物；顺序观察法是指观察事物时遵循一定的顺序，如时间的先后顺序等。在观察静态事物时，主要指空间上的顺序，如由上到下、由左到右、由远到近、从总体到局部；观察动态的事物可以按照事物发展的顺序有层次地观察。

本节课主要围绕顺序观察法的训练展开。设置看图环节，引导学生体验观察的顺序性，有条理地观察，从而提升观察的速度和准确性，获取更多观察的信息，培养良好的观察习惯。

设计思路

小学一年级学生的观察力正在逐步提升，能够认识到空间关系里存在明确的顺序。但是在观察活动中还存在顺序杂乱的情况，观察的准确性不高，因此教师培养学生的观

察力时需注重学生观察技能和方法的掌握。通过看图找不同、看图找目标等设置，让学生在体验中掌握顺序观察法，提升观察的效率，培养观察的习惯。

“开心吧”测试学生的观察力。同时，在学生分享中埋下思考：为什么有的同学观察得又快又好？有什么提高观察力的方法？

“观景台”的故事中，有的同学就像壮壮一样，没有头绪而光着急，有的同学和皮皮一样，观察有顺序，学生跟着故事中的人物一起进行观察力训练，会发现提升观察力的方法之一——有顺序的观察。

“回音壁”通过观察、讨论、分析故事中人物观察的方式方法，引导学生总结出有序观察的重要性，在分享中进一步思考，认识提升观察力的方法。

“成长树”要求学生圈出需要寻找的图案，运用学习到的顺序观察法完成观察任务，可以尝试从上到下或从左到右的顺序，提升自己的观察力。

“加油站”通过涂色活动进行观察力训练。活动中学生要找到数字并涂上对应的颜色，运用顺序观察法培养学生良好的观察力。

学习目标

1. 知道观察力可以通过训练提高，有条理观察是提高观察力的方法之一。
2. 掌握提升观察力的方法，能有条理地进行观察。

教学重点

掌握提升观察力的方法——顺序观察法。

教学难点

学会使用顺序观察法提升观察力。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

<table>
<tr><th colspan="3">开心吧（6 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>认真观察两张图片，将不同之处用笔圈出来。</td><td>1. 呈现两张图片，向学生介绍活动规则：同学们，这两张图片猛然一看，一模一样，但是，却有七处不同。请同学们仔细瞧一瞧，将不同的地方圈出来。
观察学生的完成情况，看同学们都找到几处。
2. 小结并导入本课：图片中一共有七处不同，同学们找到了几处？生活中处处离不开“观察”，如何提高观察力呢？今天的课堂上一起来探究。</td><td>通过活动测试学生的观察力。</td></tr>
<tr><th colspan="3">观景台（4 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>阅读故事，思考、回答老师提出的问题①②。</td><td>1. 演示文稿展示故事。
2. 出示问题：①皮皮找得最快，他的方法是什么？
②观察的时候有哪些顺序？</td><td>引导学生发现皮皮的观察方法，为有顺序的观察做铺垫。
同时，学生还可以分享其他观察顺序。</td></tr>
<tr><th colspan="3">回音壁（13 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>小组讨论分享问题①②。
和全班同学分享自己的看法。</td><td>1. 出示问题，小组讨论后全班分享。
①皮皮找得最快，他的方法是什么？（引导学生通过对比皮皮和壮壮观察速度和准确性的不同，认识到顺序观察的重要性）
②观察的时候有哪些顺序？（引导学生讨论和总结观察顺序：上下顺序、左右顺序）
2. 教师小结：通过故事中皮皮的经验，我们知道了有顺序的观察可以提高观察的速度和准确性。
让我们一起使用顺序观察法重新验证自己的观察力，看是不是又快又准呢？</td><td>由远及近，从故事出发，通过讨论分析皮皮和壮壮不同的观察方式，引导学生总结观察可用的多种顺序，在分享中进一步思考，认识提升观察力的方法——顺序观察法。</td></tr>
</table>

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
观察力大考验，将找到的物品在图画中圈出来。	1. 请学生将找到的物品在图画中圈出来。 观察学生的表现，并请学生分享自己观察的顺序。 2. 课程总结：今天这节课我们知道了观察要有条理，可以尝试从上到下、从左到右的顺序进行观察，顺序观察法可以有效提高我们的观察力，平时的生活学习中我们要养成有条理观察的好习惯。	运用学习到的顺序观察法完成观察任务，可以尝试从上到下或从左到右的顺序进行观察，提升自己的观察力。 通过课堂观察力训练，引导学生运用顺序观察法提升自己的观察力。 通过总结、分享，强化认识。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
完成课后训练，培养观察力。	布置课后拓展作业：观察力是在不断的观察中提升的，是可以通过训练提高的。课后同学们可以加强练习，按照图中的数字标号所表示的颜色，给图片涂上相应的颜色，不断提升自己的观察力。	通过课后活动，进行观察力训练，提高学生的观察力水平。

第七课　情绪四兄弟

理论依据

情绪是个体在体验日常生活的过程中形成的一种较为复杂的心理活动，是个体主观认知的综合体现，对个体认知事物、判断事件、塑造人格、与人相处等起着重要的作用。心理学家通过对不同文化背景下的人的面部表情进行研究，提出了人类存在六种基本情绪：快乐、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶和惊讶。在儿童早期，简化为喜、怒、哀、惧四种基本情绪更符合学生的水平。一年级的学生虽然年龄小，但他们同样能够体验和表达这些基本情绪。例如，当他们得到表扬时会感到快乐，当心爱的玩具丢失时会感到悲伤，当被同学欺负时会感到愤怒，当面对陌生的环境或事物时会感到恐惧。

儿童的情绪发展是一个逐渐成熟的过程。婴儿期主要以基本情绪的表达为主，如哭（哀、惧的表现）、笑（喜的表现）等。随着年龄的增长，儿童的情绪逐渐丰富和复杂。一年级的学生正处于情绪发展的重要阶段，情绪开始从单纯的生理反应向更复杂的心理体验转变。他们对情绪的认知和表达能力不断提高，能够更好地识别自己和他人的情绪，并尝试用语言来描述自己的感受。

皮亚杰的认知发展理论认为，一年级的学生正处于由前运算阶段向具体运算阶段过渡的时期。他们的思维开始具有一定的逻辑性，但仍然以具体形象思维为主。“情绪四兄弟”的形象化设计符合学生的认知特点，能够帮助他们通过具体的形象来认识抽象的情绪概念。例如，可以用不同表情的卡通形象来代表“情绪四兄弟”，快乐会面带笑容，悲伤会哭泣、嘴角下撇，愤怒时会皱眉，恐惧时会瞪大双眼、张开嘴巴。了解这些基本情绪的特点，可以让学生更容易记住和区分不同的情绪，从而认识和理解自己的情绪状态。“情绪四兄弟”的卡通形象可以帮助学生将复杂的情绪体验简化为具体的形象，便于他们理解和掌握。

积极心理学关注人类的积极品质和幸福体验。在教学中引导学生认识基本情绪可以帮助其培养积极的情绪，提高心理韧性。从儿童发展心理学的角度看，一年级的学生正处于身心快速发展的初始阶段，开始更多地与周围环境和他人进行互动。认识基本情绪能够帮助他们更好地理解自己内心的感受和外在的行为表现。同时有助于他们理解他人的情感状态，提高人际交往能力。学生可以通过观察他人的表情、动作和语言，判断他人的情绪，从而做出恰当的反应，建立良好的人际关系，更好地适应学校生活，促进身

心健康和全面发展。

设计思路

小学阶段是情绪发展的重要阶段，认识情绪具有至关重要的意义。一年级的学生正处于对世界充满好奇、自我意识逐渐萌发的阶段，认识情绪能帮助他们更好地理解自己内心的感受。当他们感到开心时，知道这种积极的情绪会带来快乐和活力；当他们感到生气、难过或害怕时，也能明白这些情绪是正常的反应，而不被这些情绪所困扰。同时，情绪的发展还受到家庭、学校和社会环境的影响。认识情绪有助于学生理解他人的感受，提高人际交往能力。在与同学、老师和家人的相处中，能够通过观察表情和行为来判断他人的情绪，从而做出恰当的回应，建立良好的人际关系。此外，认识情绪也是塑造学生健康心理的基础，让他们从小就学会面对和处理各种情绪，为未来的成长和发展奠定坚实的心理基础。

本课设计了看图猜心情、故事赏析、图片观察以及绘画等教学形式和丰富的教学内容，引导学生通过这些教学活动，体会不同的事情所带来的不同情绪，对四种基本情绪有客观的认识。与此同时，理解每种情绪的存在都是正常的。

“开心吧”以猜表情的形式，让学生初步认识不同的情绪，梳理不同情绪的基本特点。

“观景台”通过故事《小佳的一年级生活》，引导学生体会日常生活中不同事情引发的不同情绪。

“回音壁”从小佳的故事出发，结合自己的生活实际，让学生感受不同的情绪出现时内心的感受，并选择代表性的颜色，代入不同的情绪对花篮进行涂色。

“成长树”通过四个表情引导学生想象情绪有关的生活事件，进一步认识不同情绪出现的原因和对应的感受。

“加油站”通过信箱的形式，让学生联系自己的生活，梳理自己的情绪。可以写一写，也可以画一画，想想自己经历某些事件时的情绪体验。

学习目标

1. 认识喜、怒、哀、惧四种基本情绪，了解它们的外在表现。区分不同的情绪状态，并能准确说出相应的情绪名称。

2. 通过故事、游戏、图片等多种形式，体验和感受不同的情绪，在交流中加深对情绪的理解，提高情绪表达能力。

3. 培养对情绪的积极认知，明白情绪是正常的心理反应，没有好坏之分。学会接纳自己的情绪。

教学重点

认识喜、怒、哀、惧四种基本情绪，了解它们的表现形式。学会正确表达自己的情绪，理解他人的情绪感受。

教学难点

理解情绪的复杂性，认识到同一情境下可能会产生多种不同的情绪。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生观看情绪卡通图片或视频。 2. 观看后，猜测表现的是哪种基本情绪。可以举手发言，说出自己的猜测和理由。	1. 出示情绪卡片或视频。 2. 对学生的表演和分享进行总结，强调认识基本情绪的重要性。引导学生学会识别自己和他人的情绪。	1. 通过直观体验，引导学生初步认识基本情绪，使抽象的情绪概念变得具体和生动。 2. 分析基本情绪的特点，为下面的活动做准备。
观景台（8 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 认真听老师讲故事，边听边思考故事中人物可能的情绪。 2. 积极举手回答问题，说出自己认为的小佳的情绪状态并说明理由。如果有不同意见，学生	1. 将故事制作成演示文稿，并使用多媒体进行展示。 2. 对学生的回答给予肯定和鼓励，引导学生进一步分析小佳的表现，如“小佳开心的时候会怎么做	1. 通过故事，引导学生体会日常生活中需要自己一个人面对某些生活场景时的感受。 2. 培养学生的分析能

续表

观景台（8 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
之间可以进行讨论。	呢？”，让学生更深入地理解情绪的外在表现。	力和表达能力，加深对情绪的理解。
回音壁（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 角色扮演小佳，引导全体学生思考打招呼没人理会时的情绪。回想自己是否有类似的经历。 2. 学生举手回答问题，说出自己认为可以代表难过的颜色，如蓝色、灰色等，然后选择一种颜色为花篮涂色。 3. 完成四个故事的涂色后，在小组内交流自己选择颜色的理由，展示自己的作品。	1. 提出问题，问学生此刻小佳的情绪是什么，并在书上进行标记。 2. 提问：大家觉得可以用什么颜色来代表难过呢？ 3. 肯定学生的回答，鼓励学生大胆选择颜色。在学生涂色时，巡视指导，确保学生正确涂色。 4. 组织学生进行小组交流，倾听学生的分享，适时给予评价和鼓励。	引导学生分析每个故事中人物的情绪，培养学生的情绪感知能力和分析能力。让学生通过实际操作，用颜色表达对故事中情绪的理解，增强学生的感受力和动手能力。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 仔细观察表情，积极思考可能发生的事情和对应的心情。 2. 举手发言，描述可能的事情，如“他可能得到了一个新玩具，心情很开心”“他可能考试得了一百分，很高兴”等。学生之间可以互相交流和补充。	1. 出示四个表情图片，提问：“同学们，看到这个表情，你们觉得这个人可能遇到了什么事情呢？心情又是怎样的呢？” 2. 认真倾听学生的回答，给予肯定和鼓励，引导学生进一步描述细节，如“得到新玩具后他会怎么做呢？”“考试得了一百分，他会有什么表现呢？”。	1. 从较为积极的表情开始，让学生进入思考状态，建立对表情与事件、心情的关系的初步认识。 2. 培养学生的想象力和表达能力，让学生互相交流，丰富对同一表情的理解。 3. 引入不同的情绪表情，让学生学会分析情绪产生的原因。
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 熟悉四种基本情绪。	1. 带领学生一起复习情绪的	让学生通过写写画画

续表

加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 学生根据自己对情绪的理解，结合生活，选择不同情绪进行创作。可以用文字描述人物的情绪表现，也可以画出自己想象中的情绪场景。 3. 学生展示自己的作品，并向同学介绍自己所画的内容和想要表达的情绪。	特点。 2. 教师巡视指导，鼓励学生发挥想象力和创造力，对于有困难的学生给予适当的帮助。例如，提醒学生可以用不同的颜色来表达不同的情绪。 3. 组织学生进行展示和评价，对学生的作品给予肯定和表扬，引导学生欣赏他人的作品，学习不同的表达方式。	的方式表达自己对情绪的理解，培养学生的创造力和想象力，同时提高学生的动手能力。

第八课　制作情绪脸谱

理论依据

情绪是以主体的愿望和需要为中介的一种心理活动，是个体和环境之间某种关系的维持或改变。情绪这种复杂的心理活动主要包括生理唤醒、情绪体验（主观体验）和情绪表达（外部表现 / 表情）三部分。情绪认知是指个体对自己和他人的情绪过程的认知，情绪认知能力包括情绪状态的识别能力、情绪表达的理解能力、情绪产生的因果推理能力。情绪认知能力对小学生的情绪调节和社会行为有着至关重要的影响。

一年级的学生正处于情绪发展的重要阶段，他们逐渐能够识别和理解不同的情绪，能够准确识别各种基本表情，对基本情绪的认知已经达到了一定的水平。孟昭兰教授在《儿童心理学》中指出，儿童在幼儿期和小学低年级阶段，对情绪的认知和表达能力不断发展。与此同时，在情绪表达和管理方面还需要进一步的引导。制作情绪脸谱可以帮助学生更直观地认识各种情绪，促进他们对情绪的认知和理解。

艺术表达是一种有效的心理治疗方式，有助于释放内心的情感，促进心理的健康发展，可以帮助个体深入探索自己的内心世界，表达无法用语言表达的情感和体验，促进自我认知和成长。对于一年级的学生来说，制作情绪脸谱可以让他们以一种创造性的方式在轻松愉快的氛围中表达自己的情绪，缓解压力，增强心理韧性，帮助他们更好地理解和处理自己的情绪。

多元智力理论强调教育应该关注学生的多种智能发展，通过多样化的教学活动来激发学生的潜能。多元智力理论认为每个人都具有多种智能。制作情绪脸谱涉及多种智能的发展，如空间智能（设计脸谱的布局和色彩搭配）、身体运动智能（动手绘画和装饰）、内省智能（认识自己的情绪并进行表达）等。制作情绪脸谱可以作为一种综合性的教学活动，教师可以引导学生发挥自己的优势智能，同时也可以促进他们在其他智能方面的发展，从而实现全面的教育目标。

根据皮亚杰的认知发展理论，一年级的儿童处于由前运算阶段向具体运算阶段过渡的时期。这个阶段的儿童开始能够运用符号来代表事物，但思维仍然具有很大的具体性和直观性。情绪脸谱以具体的面部表情图案呈现不同的情绪状态，符合一年级学生的认知特点，能够帮助他们更好地理解和识别情绪。例如，学生可以通过观察不同情绪脸谱上的眼睛、嘴巴、眉毛等特征，来认识高兴、生气、难过、害怕等情绪。这种直观

的方式有助于学生将抽象的情绪概念与具体的图像联系起来，从而促进他们对情绪的认知。

知识是学习者在一定的情境下，借助教师和学习伙伴的帮助，利用必要的学习资料，通过建构意义的方式而获得。学生是信息加工的主体，是意义的主动建构者，教师是建构意义的帮助者与促进者。本课采用参与式教学模式更能满足不同的学习者的各种需求，让所有学习者都积极地参与，使教学过程最优化。

设计思路

情绪的表达和识别对于儿童的社交发展至关重要。小学生在情绪感知水平上已经初步发展，但是还不够具象和客观。一年级的学生认知能力有限，情绪表达和语言表达能力还有待提高，因此通过绘画这种非语言的表达方式更容易让他们接受和掌握，符合他们的认知发展特点。情绪脸谱以直观形象的方式呈现各种情绪，符合学生具体形象思维的特点。在制作脸谱过程中，可以丰富情绪词汇，提高对情绪的敏感度。同时，这也为学生提供了一种表达自己情绪的途径，有助于老师和同学更好地理解他们。此外，这也让他们在认识情绪的基础上，逐步学会应对不同情绪，增强心理健康意识，为他们的成长奠定良好的心理基础。

本课设计了角色扮演、故事赏析、图片观察以及绘画等教学形式和丰富的教学内容，引导学生通过这些教学活动，通过具象化的面部表情进一步认识基本情绪并体会情绪。

“开心吧”以表演的形式，让学生分组表演不同的情绪，梳理不同情绪的基本特点。

“观景台”通过故事《豆豆的周末》，引导学生体会不同情绪的特点和出现的原因，感受豆豆情绪的变化。

“回音壁”从豆豆的故事出发，结合学生的生活实际，让学生演绎当时的情景和情绪感受。

“成长树”通过在九宫格里画不同的表情、在情绪词和表情之间连线以及制作情绪脸谱的活动，引导学生认识不同情绪的面部特点。

“加油站”通过猜情绪的形式，让学生联系自己的生活实际，注意观察别人的表情，并进行推测。

学习目标

1. 认识基本的情绪类型，学会用色彩、图形等元素来表达不同的情绪，制作出情绪脸谱。通过观察情绪脸谱，准确地说出所表达的情绪。

2. 通过观察、讨论、制作等活动，增强对情绪面部特点的认识，提高观察力、想象力和动手能力。

3. 情绪是正常的心理现象，每个人都会有不同的情绪体验。学会表达自己的情绪，增强自信心，提高自我认知能力。

教学重点

认识不同的情绪类型及其表现特征。掌握用色彩、图形等元素制作情绪脸谱的方法。

教学难点

理解情绪的多样性和复杂性，学会正确对待自己和他人的情绪。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生分成若干小组，每个小组选择一种基本情绪（喜、怒、哀、惧）进行准备。小组成员共同讨论如何通过表情、动作和语言来表达这种情绪，可以进行简单的排练。 2. 每个小组依次上台表演所选择的基本情绪。表演时，尽量生动地展现出情绪的特点，让其他同学能够直观地感受到这种情绪。 3. 其他小组的同学观看表演后，猜一猜表演的是哪种基	1. 将学生分成若干小组，给每个小组分配需要表演的基本情绪。 2. 在学生准备表演的过程中，巡视各个小组，给予适当的指导和建议。帮助学生更好地理解和表达基本情绪，如提醒学生注意表情的夸张程度、动作的协调性等。 3. 组织学生有序地进行表演、猜测和分享。维持课堂秩序，确保每个学生都有机会参与和发言。 4. 对学生的表演和分享进行总结，强调认识基本情绪的重要性。引导学生学会识别自己和他人的情绪。	1. 通过小组合作的方式，培养学生的团队合作精神和沟通能力。 2. 让学生表演基本情绪，能够加深他们对情绪的理解和感受，使抽象的情绪概念变得更加具体和生动。 3. 教师的指导和总结可以帮助学生更好地掌握基本情绪的特点和表达方式，引导他们树立正确的情绪观念。

续表

开心吧（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
本情绪。可以举手发言，说出自己的猜测和理由。 4. 表演结束后，每个小组派代表分享他们在准备和表演过程中的感受和体会。		
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
聆听故事，思考豆豆当时的情绪，以及豆豆为什么会有这样的情绪。	将故事制作成演示文稿，并使用多媒体进行展示。	通过故事吸引学生的注意力，激发学生对情绪的兴趣，为后续的角色扮演做铺垫。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 小组讨论，组内演绎当时的场景，感受由开心到失望难过的情绪转变。 2. 各小组代表分享自己小组在角色扮演中的体会和收获，说说通过表演对豆豆的情绪有了哪些新的理解。	1. 提出问题，询问学生此刻豆豆是什么情绪。 2. 老师巡视每个小组，进行角色扮演的指导和鼓励，提醒学生注意表情、动作和语言的表达。 3. 组织学生进行小组交流，认真倾听学生的分享，对学生的表现给予肯定和表扬，总结本次教学活动的重点内容，强调情绪的重要性，交流如何理解他人的情绪。	1. 培养学生的合作能力和组织能力，促进学生之间的交流和学习，巩固学生对情绪的理解，培养学生的语言表达能力和反思能力。 2. 让学生通过实际表演，更深刻地感受豆豆的情绪，提高学生的情绪表达能力，培养同理心。
成长树（16 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在九宫格中画出自己的心情。可以自由发挥想象力，用各种方式来表达不同的心情。 2. 学生完成绘画后，将自己的九宫格绘画纸展示给旁边的同学，让他们猜测每个格子	1. 教师讲解规则：“每个同学都会拿到一张九宫格绘画纸，你们要在每个格子里用绘画的方式表达一种心情。可以用颜色、图案、符号等来表达。画完之后，我们会进行同学之间互相猜心情的环节。”	1. 一年级的学生可能在语言表达情绪方面还存在一定的困难，绘画则为他们提供了另一种表达情绪的方式。学生可以将自己的情绪感受通过画笔传

续表

成长树（16 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
所表达的心情。同学们可以互相讨论，发表自己的看法。 3. 在书上将表情和对应的情绪词连起来。 4. 回忆自己在生活中经历过的各种情绪，再次感受当时的心情和面部表情的变化。选择自己想要表达的一种情绪，设计并制作情绪脸谱。可以发挥自己的想象力和创造力，为情绪脸谱添加一些个性化的元素，如贴纸、亮片、羽毛等，使脸谱更加生动有趣。 5. 向同学们展示自己制作的情绪脸谱，并介绍自己选择的情绪以及制作过程中的想法和感受。认真倾听其他同学的分享，观察他们的情绪脸谱，了解不同的情绪表达。	2. 教师巡视教室，观察学生的绘画情况，给予必要的指导和鼓励。例如，对于不知道如何表达某种心情的学生，教师可以提供一些建议，如“开心的时候可以画一个笑脸或者一些漂亮的花朵”。 3. 教师组织学生进行互相猜心情的活动，鼓励学生积极参与，大胆猜测。对于学生的猜测，教师可以给予适当的反馈和评价。 4.“当我们开心的时候，脸上会有什么表情？生气的时候呢？”通过提问引导学生思考不同情绪的表现形式。 5. 向学生展示一些情绪脸谱，讲解制作情绪脸谱的方法和步骤。例如，先画出脸谱的轮廓，再选择合适的颜色来表现情绪，最后添加装饰。强调在制作过程中要发挥自己的创意，表达出真实的情绪感受。 6. 在学生制作情绪脸谱的过程中，巡视教室，观察学生的制作情况。对遇到困难的学生给予及时的指导和帮助，鼓励学生大胆尝试，发挥想象力，制作出独特的情绪脸谱。	达出来，释放情绪压力。 2. 通过制作情绪脸谱，让学生更加直观地认识不同的情绪，了解情绪在面部表情上的表现。这有助于提高学生的情绪认知能力，使他们能够更好地识别自己和他人的情绪。对于一年级的学生来说，这种非语言的表达方式更容易让他们接受和掌握。 3. 展示与分享可以促进学生之间的交流和互动，让他们学会倾听和欣赏他人的作品。这有助于培养学生的社交能力和合作意识，增强班级凝聚力。 4. 让学生认识到情绪是多种多样的，每个人都会有不同的情绪体验。这有助于学生树立正确的情绪观念，学会接纳自己的情绪。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
观察他人生活中的表情，猜测当时的情绪。	布置课后作业，鼓励学生在生活中观察他人的面部表情，猜测情绪。	让学生从课堂学习回归生活，加强学生对面部表情的认识和对情绪的理解。

.

第九课　每一天都开心

理论依据

积极心理学中强调积极情绪能扩展思维、构建资源。弗雷德里克森的积极情绪理论包含两大核心主张：一是积极情绪能够扩展我们认知系统的相对范围，帮我们冲破一些思维的定式或限制，使我们的思维更加开放、更加灵活、更具有创造性；二是积极情绪能够建构我们的个人资源和社会资源，例如，它使我们有效抵御生理、心理的疾病因而更加健康长寿，也赋予我们良好的抗压能力与复原力，使我们能够战胜挫折或逆境并从中获得成长，它还帮我们与他人建立更加亲密、信赖的人际关系。对于一年级学生来说，体验积极的情绪有助于增强心理韧性，提高解决问题的能力。

情绪智力是指个体监控自己及他人的情绪和情感，并识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力。情绪智力包括一系列相关的心理过程，这些过程可以概括为三个方面：准确地识别、评价和表达自己的情绪；适应性地调节和控制自己的情绪；适应性地利用情绪信息以便有计划地、创造性地激励相应行为。情绪智力理论强调情绪在个人成长和发展中的重要性，特别是识别、表达、理解和管理情绪的能力。对于一年级学生来说，学习如何识别和理解自己的情绪，以及如何用恰当的方式表达这些情绪，是他们情绪智力发展的关键。

埃里克森的心理社会发展理论认为儿童的情绪发展与其心理社会阶段的演变密切相关。在每个阶段，儿童都会面临特定的心理社会危机，而情绪的处理和应对方式将影响他们的人格发展。例如，在学龄初期，学生面临的主要危机是勤奋对自卑的冲突，他们开始在学校和社会环境中寻求认可和成就感，这会影响他们的自尊心和情绪稳定性。因此，鼓励学生主动发现生活中令他们感到开心的事件，体会开心的感受，有助于他们在学龄初期较好地适应学校生活。

设计思路

一年级学生开始逐渐认识到情绪的存在，并尝试解释和理解自己和他人的情绪。他们开始能够区分不同的情绪状态，如开心、生气、悲伤等，并尝试用语言来描述这些情绪。他们不仅会用简单的词汇来描述情绪，还会通过面部表情、肢体语言等方式来表达

情绪。在这一阶段，他们的情绪认知还相对简单和直观，往往基于具体的情境和事件。因此，可以借助具体的故事情境引导学生感知开心情绪，启发学生调动已有经验，通过表演、小组交流等方式分享令自己感到开心的事情，愿意在生活中主动寻找开心的体验或感受。

“开心吧”通过在歌中寻找开心词，营造一个轻松愉快的课堂氛围，同时引出本课主题“每一天都开心”。

“观景台”通过聆听茗茗和父母看望爷爷奶奶的故事，引导学生感受故事中的开心情绪，并通过对故事情节的梳理和问题的回答，加深对开心情绪的理解。

“回音壁”通过体会故事中人物的心情，让学生在小组内和全班范围内分享自己对开心情绪的理解，增强对开心情绪的认同和体验。

“成长树”引导学生观察照片、回忆自己的开心经历、装扮“开心树”并分享感受，引导学生关注自己的情绪体验，并用绘画等形式来表达自己的情绪。这样的设计旨在促进学生的自我认知和情绪表达能力的发展。

“加油站”通过记录与家人在一起的快乐时光，将学习体验延伸到课后和家庭中。这样的设计旨在巩固学生的学习成果，促进家校共育和亲子关系的发展。

学习目标

1. 知道生活中有很多开心的事情。
2. 愿意在生活中主动寻找开心的体验，感受每一天中的开心，并且尝试记录下来。
3. 体会开心的事情带来的积极情绪体验。

教学重点

体会开心的事情带来的积极情绪体验，不断感受开心的情绪。

教学难点

能够在生活中主动寻找开心的体验。

教学准备

学习活动单、多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 全班同学分成 6 人一组，认真听歌曲，听到和“开心”有关的词语后轻轻拍同伴的肩膀。 2. 分享做游戏的感受。	1. 帮助学生分组。 2. 播放歌曲，说明游戏规则：①请每组同学站成一列，后面同学的手搭在前面同学的肩膀上。②认真听歌曲，当听到和“开心”有关的词语时，轻拍前面同学的肩膀。 3. 询问学生做游戏的感受。 4. 引出本课主题“每一天都开心”。	借助歌中寻词的热身活动，调动学生参与课堂的积极性。同时通过歌曲中的关键词，引出本课主题。
观景台（3 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 听茗茗和父母看望爷爷奶奶的故事。 2. 梳理故事情节，回答问题。	1. 朗读茗茗和父母看望爷爷奶奶的故事。 2. 提出问题：茗茗和谁去做什么了？	通过具体的故事情境，将“开心”具象化。 通过提出问题梳理故事，提示学生集中注意力。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
认真思考，完成选词小任务，将故事补充完整，并说明原因。	根据故事内容，提出问题。 ①茗茗的心情怎么样？请你在下列词语中选择合适的词：开心、坦然、幸福、舒畅。 ②你为什么选择这个词？ ③故事的结尾，我们还没讲完，请你从刚才的词语中，选出一个你认为合适的词填入文中。 ④说一说你为什么选择这个词。	通过故事中对茗茗的描写体会茗茗开心的心情。
成长树（20 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 认真观察照片，回答问题。用	1. 出示儿童在春夏秋冬四季的照片，引导学生观察照片中的内容，比如季节和人物表情，体会开心的	通过照片，学生观察、体会其传

续表

成长树（20 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
动作和表情演绎自己开心时候的表现。 2. 学生先在小组内分享让自己感到开心的事情，然后进行全班分享。 3. 将自己的开心体验装扮在“开心树”上。 4. 分享自己拥有“开心树”的感受。	心情。 ①请认真看照片，说一说你观察到了什么。 ②照片里面的小朋友在做些什么？他们的表情是什么样的？他们的心情怎么样？ ③你有没有体验过这种心情？能不能用表情和动作演一演？ 2. 启发学生思考自己在一年四季中可以做哪些开心的事情。 提问：在不同的季节里发生过哪些让你们难忘的、开心的事情呢？ 3. 引导学生将自己的经历画在“开心树”上。 ①请同学们将让自己感到开心的事情装扮到“开心树”上，可以用简单的图案来代替一整幅画面。比如，春天去公园赏花让你感到开心就可以画几朵花来表示。 ②请高高地举起画作自己欣赏一下，看到这么多让你感到开心的事情，你的感受是什么？ 4. 表达对学生的祝福和期待。 总结：希望同学们能够在未来的生活中，愿意去感受生活带给你们的美好，也祝愿大家能够每天收获一份开心。	递出来的积极情绪。和自身的已有经验相联结，通过回忆再次感受当时的开心情绪，并借助绘画的形式将回忆记录下来，强化开心的情绪体验。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
用图画或文字的方式记录和家人在一起的快乐时光，并将作品寄到“开心果”信箱。	鼓励学生将和爸爸妈妈在一起的快乐时光记录下来，寄到“开心果”信箱。 在生活中，请把你们和爸爸妈妈在一起做的快乐的事情用图画或者文字的方式记录下来，欢迎大家把你们的开心时刻寄到“开心果”信箱，和大家共同分享你的开心。	强化学生在生活中主动寻找开心的行为，不断感受开心带给自己的积极情绪体验。

第十课　我的烦恼

理论依据

情绪是人类复杂心理活动的重要方面，也是个体对客观事物的态度及相应的行为反应。它不仅影响着人们的心理状态，还进一步影响人们的行为和决策。对于小学一年级的学生而言，情绪认知与表达正处于发展的关键阶段。

认知发展理论指出，儿童在认知发展过程中会逐渐形成对周围世界的理解，包括对自己情绪的认识。小学一年级的学生正处于由前运算阶段向具体运算阶段过渡的时期，他们开始能够用符号（如语言、绘画）来表达自己的情绪。

情绪认知理论强调，儿童通过观察和模仿他人的情绪表达来学习情绪识别和管理。因此，在教学过程中，教师可以通过示范引导学生观察、讨论他人的情绪来帮助学生更好地认识和理解自己的情绪。

儿童的情绪发展是一个复杂而渐进的过程，包括情绪识别、情绪理解和情绪调节等多个方面。在小学一年级，学生正在学习如何识别和理解自己的情绪，以及如何通过适当的方式表达和管理这些情绪。然而，由于他们的认知能力和情绪调节经验有限，他们可能难以有效应对和处理负面情绪，特别是烦恼。

这一阶段的教学应注重培养学生的情绪认知能力，帮助他们认识和理解自己的情绪，以及学会表达和调适负面情绪。通过引导学生认识和接纳自己的情绪，可以帮助他们建立积极的情绪调节策略，提高情绪管理的能力，从而更好地应对生活中的挑战和压力。

设计思路

本课的教学设计旨在帮助小学一年级的学生认识和理解烦恼这一负面情绪，学会表达自己的烦恼。通过一系列有趣、富有启发性的教学活动，引导学生认识到我们在生活中经常遇到烦恼的事情，每个人都有烦恼，从而减轻他们对烦恼的焦虑和恐惧。同时，鼓励学生通过表情、绘画等方式表达自己的情绪，让他们学会用适当的方式表达自己的情绪。

“开心吧”借助歌谣引入本课主题，激发学生的兴趣。

“观景台”通过讲述《小太阳的烦恼》的故事，将具体的烦恼事件和对应的情绪进行

联结，帮助学生体会烦恼带来的情绪体验。

“回音壁”引导学生画出自己的心情，并用表演的形式表达情绪，为后面环节做准备。

“成长树”鼓励学生感知和表达不开心的情绪，引导他们体会表达之后带给自己的情绪感受，并为学生提供初步的解决方式：可以通过和家长交流的方式，借助身边的资源帮助自己应对不开心的情绪。

“加油站”借助纸飞机这一方式，启发学生用积极的方式应对烦恼，培养他们的积极心态和应对能力。

学习目标

1. 知道自己在生活中会遇到烦恼的事情，每个人都有烦恼。
2. 能够感受到自己的不开心，并通过表情、绘画等方式表达自己不开心的情绪。
3. 愿意表达烦恼，体会将烦恼表达出来之后的心情。

教学重点

能够感受到自己的不开心，愿意通过不同方式表达烦恼。

教学难点

知道烦恼是普遍存在的。

教学准备

小太阳道具、多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 听歌谣。	1. 准备小太阳道具，朗诵歌谣《我的烦恼谁知道》。	通过猜测小太阳的烦恼，让学生表达自己在生活

续表

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 思考并猜测小太阳的烦恼和心情。	2. 提出问题：小太阳可能会有什么烦恼？	中的烦恼，同时通过全班交流，让学生发现烦恼人人都有，是很正常的，由此引入本课主题“我的烦恼”。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 听故事《小太阳的烦恼》。 2. 梳理故事，体会小太阳的心情。	1. 利用小太阳的图片，讲述《小太阳的烦恼》的故事。 2. 提出问题：①故事中，小太阳的烦恼是什么？②除了这个烦恼，小太阳也可能有同学们刚才说的其他烦恼，当它有这些烦恼的时候它的心情是怎样的？	将具体的烦恼事件和对应的情绪进行联结，体会烦恼带来的情绪体验。
回音壁（8分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 将小太阳的心情画出来。 2. 将绘画作品表演出来。	1. 引导学生画出小太阳的心情。 ①如果你是小太阳，遇到了这样的烦恼，会是什么样的心情？你会有什么表情？请画一画。 2. 鼓励学生将绘画作品表演出来。 ①现在你们可以在小组中按照这样的句式一边说“我是 _____ 的小太阳”，一边演一演。 ②现在面对烦恼，演一演小太阳的情绪状态是怎样的？和刚才相比呢？	用绘画和表演的形式表达情绪，为后续环节做准备。
成长树（20 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 认真观察天气图标，辨认它们代表的天气情况。 2. 思考它们和心情的关系。	1. 出示天气的图标，引导学生辨认。 2. 将天气和心情联系到一起，询问学生不同的天气对应的心情是什么：请你们想一想，这些天气如果变成心情，都代表了什么样的心情。	鼓励学生感知和表达不开心的情绪，引导学生体会表达之后带给自己的情绪感受。

续表

成长树（20 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
3. 将不开心的心情画出来。 4. 分享自己的绘画作品。 5. 认真听故事，积极思考，帮助洋洋想出解决办法。	3. 引导学生用绘画作品表达自己不开心的心情。 4. 鼓励学生分享作品。 5. 询问学生表达情绪之后的感受。 6. 讲述洋洋的故事，启发学生帮助洋洋想办法解决问题。 7. 对学生的回答进行总结。	借助洋洋的故事，为学生提供初步的解决方式：可以通过和家长交流的方式，借助身边的资源帮助自己应对不开心的情绪。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
把烦恼写在纸上，将纸叠成纸飞机放飞出去。	鼓励学生将画有不开心情绪的作品叠成纸飞机放飞出去。	借助纸飞机，启发学生学会应对烦恼。

第十一课　我生气了

理论依据

情绪理解力中的对他人情绪的理解能力是小学生情感观点采择能力的一个重要方面。有关小学生情绪理解力发展的研究表明：7—11 岁学生在不同层次情绪理解的发展上存在差异，7 岁时在面部表情的识别、情绪原因的理解、基于记忆的情绪理解、基于信念的情绪理解上处于较高水平，而在情绪调节、混合情绪和道德情绪的理解上则相对处于较低水平；8 岁是混合情绪理解和道德情绪理解发展的关键期。另有研究表明：大部分小学生能够借助情绪类型和情绪成分理解情绪概念，小学生提名的一般情绪词平均为 3—4 个，女生提名的数量显著多于男生；小学生识别他人情绪的线索主要是表情、言语和身体动作；小学生对积极情绪的理解具有社交性和亲社会性的特点，对消极情绪的理解具有攻击性和消极破坏性的特点。

生气是人类最主要的消极情绪之一，一般被定义为一种强烈的、不愉快的情绪反应，通常伴随着对某种不满或受到威胁的情境的感知。生气情绪涵盖的范围很广，包括激怒、愤慨、敌意、报复、发怒、憎恨等多种情绪状态。它与人的学习、工作、生活等方面密切相关。积极、向上、快乐的情绪有益于个人身心健康，有益于个人的智力发展，有利于发挥个人的正常水平；而经常性的生气会影响个人的身心健康，抑制个人智力的发展和正常水平的发挥。

小学一年级的学生正处于身心发展的关键时期，他们的认知、情感和社会交往能力都在迅速发展。这一阶段的学生对情绪的认识不充分，会在遇到让自己感受到生气的事件时，无法理解自己的情绪，不知道如何表达生气，同时缺乏合理有效的调节情绪的方法，从而容易引发过于强烈的情绪反应。不恰当的情绪发泄方式可能会影响人际关系，如何引导学生恰当地表达生气，学会正确处理生气情绪至关重要，能够避免学生在面对挫折和冲突时出现攻击性行为、沮丧抑郁情绪等，同时也有助于培养他们的自信心和自我控制能力。合理有效地调节情绪，对学生的身心健康发展有着重要意义。

设计思路

本节课主要以情境故事为主线，引导学生充分体验情绪，从而知道自己什么时候会

生气、生气时候的表现，以及让自己冷静下来的方法。本课设计了游戏、故事赏析、图片观察以及绘画等教学形式和丰富的教学内容，引导学生通过这些教学活动，体会到生气这一情绪带给自身的感受，初步了解正确表达生气的方式。消极情绪固然会带给我们不舒服的情绪体验，但情绪没有好坏之分，每个人都会生气，不当的情绪表达方式会给自己或他人带来伤害，正确表达生气能够帮助我们有效地调节情绪，重获积极情绪。

“开心吧”以猜测表情的游戏，营造轻松愉悦的课堂氛围，让学生意识到面部表情可以直观表达情绪，发展学生的情绪理解能力。

“观景台”通过情境故事《生气的小龙》，创设贴近学生日常生活的情境，引导学生充分感受“生气”的情绪体验。

“回音壁”以绘画的形式，引导学生将故事中小龙与妹妹发生冲突时的心情进行可视化呈现。通过感受小龙的心情，联想当自己与同伴或家人发生矛盾冲突时的感受。

“成长树”通过观察图片，引导学生通过人物的表情、形态来感受不同程度的生气，并以在刻度尺标注数值的直观形式表示生气的程度。继续通过小龙的故事，帮助学生认识到生气是每个人都会有的情绪，不合理的表达方式容易给双方带来伤害，要采取正确的方式调节情绪。

“加油站”通过积极的方式帮助自己调节情绪。通过和家人讨论，了解更多的情绪调节方法，帮助自己在生气时，能够以正确的方式迅速调节情绪，重获快乐。

学习目标

1. 充分感受生气给自身带来的情绪体验。

2. 认识到生气是一种正常的情绪反应，不当的情绪表达方式会给自己或他人带来伤害。

3. 培养积极乐观、健康向上的生活态度，能够用恰当的方式表达“我生气了”，做到有效调节情绪。

教学重点

树立生气是一种正常的情绪反应的认知，认识到不当的情绪表达方式会给自己或他人带来伤害。

教学难点

用恰当的方式表达“我生气了”，有效调节情绪。

教学准备

多媒体音频、情绪卡、演示文稿。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 分组进行表情传递游戏。 2. 游戏过程中，只能用表情传递情绪，不能发出声音。 3. 看一看哪组传递的情绪又快又准确。 4. 分享自己的情绪感受。	1. 将学生分组，进行表情传递游戏。 2. 准备情绪卡。例如：开心、伤心、生气、害怕、讨厌等。 3. 将情绪卡给各组的第一位学生，并说明游戏规则。 4. 游戏规则：以小组为单位，运用面部表情来传递情绪，看一看哪组传递得又快又准确。 5. 游戏结束，请学生分享游戏过程中的感受。 6. 请同学们思考，你发现了什么，引导学生通过识别他人面部表情，可以了解他人的情绪。	营造轻松愉悦的课堂氛围，让学生意识到面部表情可以直观表达情绪，通过识别他人面部表情，可以了解他人的情绪，发展学生的情绪理解能力。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 听读故事《生气的小龙》。 2. 体会主人公小龙在事件中的情绪。	1. 将故事《生气的小龙》制作成演示文稿，辅以音频，使用多媒体进行展示。 2. 抛出问题：故事的主人公是谁？他遇到了什么事情？他当时的感受如何？	通过创设贴近学生日常生活的情境故事，引导学生充分感受生气这一情绪。

续表

回音壁（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 再次充分体会主人公小龙在事件中的情绪。 2. 画一画当积木被破坏时小龙的心情。	1. 启发学生充分体会故事主人公小龙的感受。 2. 提出活动要求：将你感受到的小龙的心情，以绘画的形式呈现出来。 教师在学生进行情绪表达时要强调：只需将体会到的感受表达出来，无需考虑对错、美观等效果，表达最真实的情绪体验。	以绘画的形式，将故事中主人公小龙与妹妹发生冲突时的心情进行可视化呈现。通过感受小龙的心情，回忆当自己与同伴或家人发生矛盾冲突时的感受。
成长树（20 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 观察图片，说一说图片中的两个人之间发生了什么事情。 2. 根据自己对图片中两个人物的情绪感受，在刻度尺中标出二人的生气程度。 3. 分享自己的感受。 4. 回到小龙的故事，思考小龙推倒妹妹的原因，小组讨论并分享。 5. 认识到每个人都会生气，以扔东西、推人的方式表达生气是错误的，了解正确表达生气的方法。	1. 出示情境图片，邀请学生说一说图片中的两个人发生了什么事情。 2. 引导学生根据自己对图片中人物的感受，在刻度尺上标出二人的生气程度。 3. 邀请学生分享自己的感受，引导学生认识到每个人都会生气。 4. 重回小龙的故事，提出问题：小龙为什么会推倒妹妹？小组讨论并分享。 5. 帮助学生认识到每个人都会生气，不正确的表达方式会给彼此带来伤害，要学会恰当的调节情绪的方法。 6. 提出问题：你还知道哪些调节情绪的好方法？	借助刻度尺的形式，可以将生气情绪可视化，帮助学生更充分地体会情绪，树立每个人都会生气的认知，引导学生采用恰当的方法调节情绪。
加油站（3 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 制作“积极调节卡”，用积极的语言帮助生气的自己调节情绪。 2. 回家后，与家人讨论更多调节情绪的方法，记录在“积极调节卡”上。	1. 引导学生用积极语言，创作一张“积极调节卡”。可以播放轻柔舒缓的音乐。 2. 和自己的好朋友交换“积极调节卡”并分享。 3. 了解更多的情绪调节方法，记录在“积极调节卡”上。	通过和家人讨论，了解更多的情绪调节方法，帮助学生在生气时，能够以正确的方式迅速调节情绪，重获快乐。

第十二课　当我害怕时

理论依据

认知评价理论强调认知评价在情绪中的作用。根据这一理论，情绪的产生是人们对刺激或情境的评价过程。例如，当小学生遇到一只狗时，他们可能会评估狗的大小、外观和与自己的距离，这些评估结果直接影响他们的情绪体验。心理学家理查德进一步扩展，提出了激活归因理论，这一理论认为情绪状态是由个体对情境的认知和解释激活的。小学生在产生害怕情绪时，可能会将特定的情境（如黑暗、独处）与潜在的恐惧对象（如想象中的恐怖故事）相联系，这种联系激活了他们的恐惧情绪。这两种理论都表明，小学生害怕情绪的产生不仅是生理反应，还是基于他们对周围环境的主观评价和解释。通过教育和环境调整，可以帮助小学生发展更积极、合理的认知方式，从而有效管理害怕情绪。

设计思路

本节课主要以生活情境为主线，引导学生充分感受害怕的情绪，知道自己害怕时的感受，以及让自己不害怕的方法。本课设计了游戏、故事赏析、小组分享以及绘画等教学形式和丰富的教学内容，引导学生通过这些教学活动，体会到害怕这一情绪带给自身的感受，初步了解每个人都可能会感到害怕，每个人对害怕的感受程度不一样。害怕情绪固然会带给我们不舒服的情绪体验，但情绪没有好坏之分，每个人都可能会感到害怕，正确认识害怕，能够帮助学生减轻害怕程度，重获积极情绪。

“开心吧”以“挑战摸摸箱”的游戏，创设氛围，让学生充分感受“害怕”情绪，增强情绪体验。

“观景台”通过情境故事《一个人睡觉好害怕》，创设贴近学生日常生活的情境，引导学生回忆并感受“害怕”情绪。

“回音壁”讨论并鼓励学生分享故事主人公小思睡觉时感到害怕的原因，尝试回忆自己独自睡觉时的害怕情绪。

“成长树”通过标注刻度、绘画和小组讨论等多种教学形式，帮助学生认识害怕情绪。认识哪些事件会让自己感到害怕，以刻度尺标注数值的直观形式呈现自身对不同事件的害怕程度；通过绘画的方式，将害怕情绪可视化呈现出来，帮助学生直面认识害怕情绪，并

通过小组分享，再次体会表达害怕后的内心感受，帮助学生有效减轻害怕程度。

“加油站”通过积极言语暗示的方式帮助自己克服害怕情绪。通过家人的帮助，了解更多应对害怕情绪的方法，帮助自己减轻害怕情绪，增强勇气，提高自信。

学习目标

1. 通过活动，使得学生充分感受害怕情绪，感受尝试表达害怕情绪后自身的情绪体验。

2. 能够识别害怕情绪，并理解害怕是一种正常的情绪反应。帮助学生找到害怕的来源，了解不同人对于同一事件的害怕程度不同。

3. 能够运用语言表达自己的害怕情绪，而不是压抑害怕情绪。

4. 培养学生建立积极乐观的心理品质，以积极的心态面对害怕情绪，增强自信心和勇气。

教学重点

帮助学生识别害怕情绪，并理解害怕是一种正常的情绪反应，进而引导学生找到害怕的来源，了解不同人对于同一事件的害怕程度不同。

教学难点

能够运用语言表达自己的害怕情绪。

教学准备

摸摸箱、眼罩、塑料小球、积木、积极情绪卡、多媒体音频、演示文稿。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 佩戴眼罩，挑战摸摸箱。	1. 准备摸摸箱、眼罩。摸摸箱内装有塑料小球、积木块等。	通过游戏，使得学生充分感受害怕情绪，

续表

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 充分体会触摸摸摸箱时的感受。 3. 表达感受。 4. 体会表达情绪后，内心的感受是否发生了变化。	2. 将学生分组，进行“挑战摸摸箱”游戏。 3. 提出问题：戴上眼罩后，触摸箱子时，你内心的感受是什么？ 4. 学生分享感受。 5. 提出问题：当你将体验到的感受表达出来后，内心发生了哪些变化？	体会尝试表达害怕情绪后带给自身积极的情绪体验。
观景台（3 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 听读故事《一个人睡觉好害怕》。 2. 体会主人公小思在事件中的情绪。	1. 将故事《一个人睡觉好害怕》制作成演示文稿，辅以音频、音效，使用多媒体设备进行播放。 2. 提出问题：故事的主人公感受到了哪种情绪？	通过创设贴近学生日常生活的情景故事，引导学生初步识别害怕情绪。
回音壁（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 充分体会主人公小思在事件中的情绪。 2. 思考他害怕的原因是什么。	1. 启发学生充分体会故事主人公小思的害怕情绪。 2. 提出问题：小思睡觉时害怕什么？他害怕的原因是什么？	通过感受小思的心情，回忆当自己感到害怕时的情绪体验。
成长树（20 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 测一测自己对不同事件的害怕程度。 2. 画一画害怕情绪的样子。 3. 学生分享。 4. 小组讨论，小思怎么做才不会害怕。	1. 出示四个情境图片（遇见大狗、睡觉做噩梦、去医院打针、答错问题），提出问题：当你经历这些事件时，你会产生哪种情绪？ 2. 引导学生根据对不同事件的感受，在刻度尺上标出自己的害怕程度。 3. 学生分享感受，并引导学生认识到：不同人对于同一事件的害怕程度不同。 4. 画一画你心里害怕的样子。 教师在学生进行情绪表达时要强调：只需将体会的感受表达出来，无需考虑对错、美观等效果，	通过事件，认识到自己对不同事件的害怕程度不同，以标刻度尺的形式，可以将害怕情绪可视化，帮助学生更直观体会害怕情绪，树立每个人都会害怕的认知。以绘画的形式，尝试减轻自己的害怕程度。

续表

成长树（20 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
5. 学生全班分享。	表达最真实的情绪体验。 5. 重回小思的故事，提出问题：小思怎么做就不会感到那么害怕了？ 6. 小组讨论，学生分享。 7. 帮助学生认识到每个人都会有害怕的时候，勇于用语言表达自己的害怕情绪，能够帮助自己减轻害怕程度。	
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 制作“积极调节卡”，用积极的语言帮助自己克服害怕情绪。 2. 回家后，与家人讨论，了解更多应对害怕情绪的方法。	1. 引导学生用积极语言再创作一张“积极调节卡”。可以播放轻柔舒缓的音乐。 2. 和自己的好朋友交换“积极调节卡”并分享感受。 3. 课后了解更多的情绪调节方法，记录在“积极调节卡”上。	以积极语言的方式帮助学生调节害怕情绪。 通过家人的帮助，再次建立每个人都会害怕的认知。了解更多的情绪调节方法，帮助学生在感受害怕时，能够勇敢面对，增强自信，培养积极乐观的人格。

第十三课　我想和你一起玩

理论依据

教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出：人际交往是中小学心理健康教育的主要内容之一，包括亲子交往、师生交往和同伴交往。同伴交往的主要作用是给学生提供学习知识技能、交流经验的机会，对儿童的社会化具有一定影响。同桌关系是一种特殊的同伴关系。同伴关系的外在表现形式即同伴交往，同伴交往对儿童社会化有着深刻的影响。心理学家认为，在个体的人格发展过程中，人际关系起着重要作用，特别是儿童在同伴交往基础上形成的同伴关系，对其人格发展极为重要。

良好的同伴关系对儿童身心发展具有非常重要的价值，既可以满足儿童归属与爱的需要，使儿童的发展需求得到满足，也可以使儿童感受到被集体接纳，从而在集体中建立友情，受到重视。

本课主要研究建立同伴关系时如何正确表达自己的需求。从故事情境出发，学生在活动中感悟，表达自己的真实情感，了解同伴关系合适的行为方式，总结经验，延伸到生活中去。

设计思路

小学生进入学校，可能会因缺乏与同龄人的沟通技巧而遇到难题。在同伴交往中想和别人一起玩，可以采用哪些方式让对方知道你的愿望？通过本课的学习，引导学生学会用恰当的方式表达自己对他人的友好。

“开心吧”通过“花儿朵朵开”的游戏，让学生在游戏中感受和同伴配合的愉悦，为之后学习同伴交往的方式做好铺垫。

“观景台”从动物之间的故事出发，引导学生体会同伴交往中如何正确表达自己的需求，学会选择更好的方式和同伴友好相处。

“回音壁”从问题出发，由他人及自身，引导学生明白小狮子和小老虎打招呼的方式是不对的，思考应该如何和同伴打招呼。

“成长树”通过问题情境的选择，明确同伴间相处中正确的处理方式，学会和同伴友好地沟通。

“加油站”在前期已经了解了与同伴发生冲突如何解决的基础上，和父母一起讨论打招呼的方式，进一步增进对本课主题的理解。

学习目标

1. 知道同伴之间某些沟通方式是不合适的。
2. 同伴之间的交往要注意方式。
3. 学会表达自己想和同伴玩的愿望。

教学重点

想和同伴玩，让对方知道你的愿望的方式。

教学难点

想和同伴玩，让对方知道你的愿望的方式。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 和同桌一起做“花儿朵朵开”的游戏。 2. 互相比一比哪朵“花”最美？	1. 宣布游戏规则：和你的同桌背靠背，手牵手，蹲下来，就像含苞待放的花骨朵，然后和同桌配合慢慢起立，就像盛放的鲜花。 2. 比一比：哪一朵花最美？教师选出“最美花朵”。 3. 小结：“最美花朵”需要同桌之间完美的配合。	用游戏热身的方式，让学生感受到每一朵“花”的绽放是需要同伴之间默契配合的。热身活动既可以调动学生积极参与的热情，也可以为后面同伴交往方式的学习做好铺垫。

续表

观景台（4 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读故事，思考并回答老师提出的问题。 2. 小组讨论分享。	1. 出示故事。 2. 引导学生探讨读完故事后的感想。	激发学生的兴趣，为深入分析故事中同伴之间发生了什么问题做铺垫。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 小组讨论分享。 2. 阅读故事，思考：应该如何友好地和同伴打招呼？把自己的想法和同学分享。 3. 和全班同学分享自己的看法。	1. 出示问题，小组讨论后全班分享。 ①海滩上，小动物们都在玩什么？和谁一起玩？（引导学生感受小狮子的处境） ②小狮子也想和大家一起玩，他可以怎么办？（激发学生帮助同伴的热情） ③小狮子想和小老虎玩，但是却让小老虎哭了起来，小狮子和小老虎打招呼的方式对吗？（引导学生感受小狮子的方式存在欠缺，并分享正确的打招呼方式） 2. 出示问题：如何友好地和同伴打招呼？说说你的想法。 小组讨论后全班分享。（引导学生认识到：同伴交往时正确的沟通方式很重要）	通过讨论分析故事，由远及近，从故事中的动物到身边同学，引导学生体会同伴之间应该如何交往。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 思考：小狮子应该如何融入环境？ 2. 角色扮演。 由人及己，自己在生活中又是如何做的？要如何改进自己的交往方式？ 3. 谈一谈：想和新朋友一起玩，你会怎么做？	1. 联系观景台的故事，小狮子应该如何和大家打招呼呢？ 请个别同学全班分享。 2. 分享提问。 联系生活实际，如果你的同学到你家做客，遇到下面的情境，你会怎么做呢？ 出示三个场景的文字 / 图片提示。 3. 升华主题：想和新朋友一起玩，你会怎么做呢？全班或小组讨论并填入学生用书中。 总结：今天这节课你的收获和感受有哪些？（引导学生感受同伴之间要友好相处）	由人及己，在故事中，分享自己在生活中如何正确友好地和同伴相处。 通过总结、分享，强化认识。

续表

加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
请教爸爸妈妈，怎样和初次见面的朋友打招呼？并把自己的想法说给爸爸妈妈听。	布置课后拓展作业： 把今天学到的与同伴交往的好方法和大家一起交流。鼓励学生回家后和爸爸妈妈一起交流怎样和初次见面的朋友打招呼。	通过课后分享活动，帮助学生加深理解同伴交往的方法。

第十四课　伙伴不理我

理论依据

人际交往能力的培养尤为重要。小学生人际关系包括亲子关系、同伴关系和师生关系三种。亲子关系是指父母与其亲生子女、养子女或继子女间的关系，父母在孩子成长过程中的作用不言而喻。同伴关系是指年龄相同或相近儿童之间的一种共同活动并相互协作的关系。师生关系指教师和学生在教育教学过程中结成的相互关系，包括彼此所处的地位、作用和相互对待的态度等。

同伴冲突是同伴交往中的一个重要部分，同伴冲突是同龄或心理发展水平相当的个体之间在交往过程中出现的排斥、敌视和侵犯。小学生与同伴相处中产生冲突是一种极其常见的现象，也是学生积累社会经验、习得社会技能的自然历程。心理学家认为，冲突是同伴互动效果的关键机制，儿童的“社会认知冲突”机制导致了儿童的“心理建构”，从而促进儿童社会认知能力的发展。同伴冲突为儿童提供了一个可以学习交往技能的情境，儿童在冲突过程中能够学习采纳同伴的观点以及沟通、表达自己的技能技巧，有助于儿童建立健康的自我概念。同伴冲突是儿童道德发展过程中的重要环节之一，在冲突中儿童逐步协调同伴关系，努力说服别人，有助于提高自己协调人际关系的能力。

本课主要研究同伴关系中出现冲突时如何做。从冲突情境出发，引导学生代入自身经验，寻求解决方法，并总结经验，延伸到生活中去。同伴冲突的有效解决有助于学生获得成功的社交经验，能够促进学生社会认知能力的发展。

设计思路

一年级的小学生可能会因缺乏与同龄人的正确沟通方法而遇到难题。在与同伴交往的过程中，与同伴之间产生矛盾是正常的。通过本课的学习，引导学生明白与同伴交往出现困难是正常的，体会到要尝试自己想办法去解决同伴之间的矛盾，共同分享解决方法。

“开心吧”通过“有错你就说”的游戏，让学生在游戏中学会道歉，为之后学习解决同伴之间的矛盾做好铺垫。

“观景台”从三个动物之间的故事出发，引导学生体会同伴交往中发生冲突是非常正常的现象，重要的是如何解决冲突。

“回音壁”从问题出发，由他人及自身，引导学生寻找三个小动物之间发生冲突的原因，思考解决方案。

“成长树”通过情境模拟的方式，让学生身临其境地体会同伴间发生冲突时的心理感受，明确正确的处理方式，学会和同伴友好地沟通。

“加油站”在前期已经了解了与同伴发生冲突如何解决的基础上，和家长一起探讨如何有效解决冲突，增进对本课主题的理解。

学习目标

1. 感受同伴之间发生冲突是正常的现象。
2. 明白发生冲突时不应该回避问题，要及时沟通解决问题。
3. 学会与同伴有效沟通，知道解决冲突的一般方法。

教学重点

了解同伴之间发生冲突的解决方法。

教学难点

认识到同伴之间发生冲突是正常的现象，知道同伴之间发生冲突的解决方法。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 听口令，认方向。 2. 认错了要说对不起。	1. 组织学生做好游戏前的准备，保持注意力的集中。 2. 引导学生认真听老师的口令，辨别方向，并且迅速反应。	通过游戏让学生感受到生活中做错事要主动道歉。游戏既可

续表

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
	3. 告知认错方向的同学要大声说“对不起”。 4.小结：中国是礼仪之邦，生活中处处都是礼貌用语。	以调动学生积极参与的热情，也可以为后面同伴冲突的解决做铺垫。
观景台（4 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读故事，思考并回答老师提出的问题。 2. 小组讨论，分享答案。	1. 出示故事。 2. 出示问题： ①说说故事中的人物都有谁？ ②说一说他们之间发生了什么。	激发学生的兴趣，为深入分析故事中和同伴发生冲突要如何处理做铺垫。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 小组讨论分享：小鹿为什么不理小熊了呢？ 2. 阅读书本，思考：假如你是小熊，你会选择 A 还是 B 呢？和全班同学分享自己的看法。	1. 出示问题，小组讨论后全班分享。 ①故事中的小熊做了哪些事情导致小鹿不理小熊了？（引导学生明白同伴冲突的发生都是有缘由的） ②小鹿又找到了新朋友，小熊会如何做呢？（引导学生认识到同伴之间发生冲突后我们的不同选择会有不一样的感受） 2. 出示问题，小组讨论后全班分享：和同学发生冲突后应该怎么办？请学生思考后在全班分享。（引导学生认识到同伴之间发生冲突很正常，要积极沟通处理）	通过讨论分析故事，由远及近，从故事中的主人公到身边同学，引导学生体会同伴之间发生冲突很正常，我们应该积极面对。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 选择 A 后，请你猜猜小熊是如何和小鹿交谈的呢？	1. 联系观景台中的故事，想想如果选择 A，请你猜猜小熊是如何和小鹿交谈的？ 小组讨论并将答案填写在学生用书中。 请个别同学全班分享。	由人及己，分享自己在生活中遇到冲突时是如何处理的。

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 选一选：①选择 A 后，假如你是小鹿，小熊道歉了，你会原谅小熊吗？②选择 A 后，请同学们扮演小熊和小鹿，演一演他们是如何和好如初的。 选择 B 后，想一想你会怎样帮助小熊呢？	2. 如果选择 A，你认为小鹿会原谅小熊吗？为什么？ 3. 选择 A 的同学们两人一组扮演小熊和小鹿，演一演他们是如何和好如初的。 4. 如果选择了 B，想一想你能怎样帮助小熊呢？ 在学生分享基础上做课程总结：今天这节课你的收获和感受有哪些？（引导学生感受同伴之间发生冲突是很正常的，更重要的是如何沟通）	通过总结、分享，强化认识，拓展自身面对冲突的应对策略。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后和父母一起互动，交流面对冲突应如何解决问题。	布置课后拓展作业： 和爸爸妈妈说说你今天学到了哪些解决冲突的办法，并听一听爸爸妈妈的建议。	通过亲子交流活动，帮助学生体会同伴冲突是非常正常的现象，知道同伴之间冲突的应对方法。

第十五课　爸爸妈妈辛苦了

理论依据

亲子关系是指父母与其亲生子女、养子女或继子女间的关系。父母是孩子的第一任老师，父母的言行举止无时无刻不影响着孩子，父母在孩子成长过程中的作用不言而喻。良好的亲子关系可以滋润生命，奠定孩子面对未来的情感基础，是所有关系的根基。

儿童如果能够从小建立起感恩父母的情感，体会父母的不易，用实际行动表达自己的感恩，这对于培养和践行社会主义核心价值观有至关重要的作用。

感恩在生活中体现为两个步骤：一是知恩，二是报恩。知恩就是生活中常常去感知、忆念他人对我们的好；报恩是用行动报答帮助我们的人。感恩不仅是一种方式，更是一种健康的心态，也是社会文明进步的具体表现。培养小学生常怀感恩父母之心，不仅能使其养成与人为善、与人为乐的品德，促进其健康人格的形成，而且对其今后和谐人际关系的建立也有重要作用。

本课主要通过帝企鹅的故事延伸到亲子关系，从故事出发，引导学生感受帝企鹅父母对帝企鹅宝宝的无私付出，继而联想到生活中父母对子女历久弥新的爱，体会他们的辛苦，并学会感恩，心中有爱，眼中有光，茁壮、健康、快乐地成长。

设计思路

有的小学生在成长过程中，可能为了寻求安全感，往往要的太多，抱怨太多，而感恩太少。进入小学后，学生需要进一步地成长，需要从接受爱转向表达爱，付出爱。通过本课的学习，引导学生体会父母的付出不是理所当然的，他们是出于对孩子的爱，那是父母表达爱的方式，而学生也应该思考自己的爱要如何表达。同时，引导学生从情境问题出发，在一次次解决问题的过程中锻炼高水平思维能力，获得成就感和情感升华。

“开心吧”通过“护蛋行动”游戏，让学生在护蛋的行动中体会护蛋的辛苦，为之后理解父母的辛苦做铺垫。

“观景台”从孵化帝企鹅宝宝的故事出发，初步引导学生感受帝企鹅爸爸妈妈对帝企鹅宝宝的无私奉献。

“回音壁”通过层层递进的问题一步步深入，引导学生体会帝企鹅爸爸和妈妈为帝企鹅的出生所做出的努力，从而联想到父母的爱。

“成长树”从帝企鹅的故事转向日常生活情境，通过找出父母为自己做的事情，让学生感受父母在生活中为我们做了太多，而我们为父母做的太少，从而启发学生思考应该如何向父母表达感恩之情。

“加油站”通过带领学生一起读一首中华民族的经典诗歌，引导学生把学到的诗歌读给父母听，加深学生对本课主题的理解。

学习目标

1. 感受帝企鹅爸爸妈妈为帝企鹅宝宝的出生所付出的努力。
2. 从不同的活动体验出发，感受父母的付出。
3. 学会用实际行动表达对父母的感恩之情。

教学重点

体会父母的辛苦，学会用实际行动表达自己的感恩之情。

教学难点

学会用实际行动表达自己的感恩之情。

教学准备

多媒体、演示文稿。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 护蛋行动。 提前准备好一颗鸡蛋，每个人都可以	1. 做好准备。 组织学生做好游戏前的准备，提前准备一颗鸡蛋。 2. 比一比。	通过护蛋行动，让学生感受到保护好一颗小小的

续表

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
选择自己的方式保护鸡蛋一整天。 2. 说说护蛋一天后的感受。	引导每个学生想好自己的护蛋措施，看看谁的鸡蛋能够保护得最好。 3. 说一说。 小组讨论，选出小组代表说说一天护蛋行动的感受。 4. 小结：护蛋行动，每一位同学都是成功的，因为你们得到了宝贵的体验。	鸡蛋有多么不容易，继而引申到感受父母对我们的辛苦付出。
观景台（4 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读故事，思考并回答老师提出的问题。 2. 小组讨论分享问题②。	1. 出示故事。 2. 出示问题： ①说说讲的是关于什么的故事。 ②读了故事你能联想到什么？和同学说一说。	激发学生的兴趣，为深入分析帝企鹅爸爸妈妈为孵化帝企鹅宝宝付出的艰辛做好铺垫。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 选一选：故事里讲的是哪种动物？ 2. 说一说，帝企鹅宝宝刚出生后，帝企鹅妈妈和爸爸都做了些什么？ 3. 说一说，听了这个故事，你想对帝企鹅爸爸妈妈说些什么？和全班同学分享自己的看法。	1. 出示问题，选一选后全班分享。 学生认真阅读故事，选出故事的主人公，并初步感受故事中的情感。 2. 出示问题，小组讨论后全班分享。 帝企鹅妈妈为帝企鹅宝宝做了什么？ 帝企鹅妈妈为了生宝宝一个月都没有进食。 帝企鹅爸爸为帝企鹅宝宝做了什么？ 帝企鹅爸爸接替妈妈把企鹅蛋放到育儿袋里，等待帝企鹅孵化。同时帝企鹅爸爸会分泌营养液喂养帝企鹅宝宝，抵挡严寒，等待帝企鹅妈妈回来换班。 3. 请学生思考后全班分享。（引导学生认识到父母的辛苦，同时我们也应该为父母做些事）	通过分析讨论帝企鹅孵化宝宝的故事，引导学生体会父母之爱，感受爱的无私和伟大，同时意识到我们应该学会用实际行动报答父母。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 罗列你的爸爸妈妈每天会做的主要	1. 引导学生罗列孩子爸爸妈妈每天会做的主要的事情，然后圈一圈，看看哪些是为孩子而做的。	分享生活中父母为我们所做的

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
事情，圈一圈，看看哪些是为你做的？ 2. 爸爸妈妈工作一天回家后，你会对他们说什么呢？ 3. 选一选，填一填，今天回家后，打算为爸爸妈妈做些什么？和全班同学分享自己的看法。	（感受父母为我们付出太多） 请个别同学全班分享。 2. 分享总结。 引导学生分享爸爸妈妈工作一天回家后，会对爸爸妈妈说的话。（最终要将情感转化为实际行动） 3. 实际行动：今天回家后你打算为爸爸妈妈干点什么呢？小组讨论后填写在书本上并做交流。 在学生分享基础上做课程总结：今天这节课你的收获和感受有哪些？（引导学生感受父母为我们付出了很多，而我们为父母做的太少）	事，感受父母为我们付出太多，而我们做的太少，我们应该用实际行动表达我们的感恩之情。 通过总结、分享，强化认识，弘扬社会主义核心价值观。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
学生齐读古诗。 回家后和父母一起互动，共读这首诗歌。	布置课后拓展作业： 感恩是中华民族的传统美德，请你回家后，和爸爸妈妈一起读一读这首诗吧！同时为爸爸妈妈做一件你力所能及的事。	通过亲子共读诗歌，帮助学生感受传统文化中的父母恩，鼓励学生用实际行动感恩父母。

第十六课　在家乐趣多

理论依据

职业生涯教育，是一种终身、全面、自愿、持续的教育类型，它将人的一生视为持续的教育过程，对于满足个体发展需求，推动社会进步，提高社会教育水平，以及促进个体身心健康等方面具有重要意义。

职业生涯教育的实施可以分五个主要阶段，即生涯觉察、生涯导向、生涯准备、生涯维持与生涯发展。在小学进行生涯规划教育可以帮助学生打好生涯教育的基础。小学为生涯觉察阶段，在这个阶段的主要任务是：个体对自我、职业角色、社会角色、社会行为及自身应负的责任等方面有初步的认知，对生涯的意识有初步的觉醒。

目前，由于职业的多样化发展，对从业者的要求也越来越高。为了让更多的学生了解社会，获得就业的机会，从小学开始就应该进行生涯规划教育。本课通过让学生在生活中了解和观察父母及其他家人的职业角色开始，逐渐了解什么是职业，让学生有初步的生涯兴趣。

就职业生涯教育来说，必须要面对这样的事实，那就是在变化的社会背景下，人的未来发展路径往往会出现变化或不确定性。职业生涯规划不是一劳永逸的。相反，人生规划的菜单上有大量的全新的选择，很多工作可能过去闻所未闻，不可预测性、不确定性、非线性已成为现代人生涯发展的特征。要引导学生以开放的心理、多元的能力系统去适应复杂动态的社会现实，通过充分准备人生需要的关键能力来提升生涯适应力水平。

社会教育学家梅腾斯提出：关键能力是那些与专业实际技能不直接相关的知识、能力和技能，是在各种不同场合和工作情况下做出判断选择的能力，是胜任人生生涯中不可预见的各种变化的能力。教育学家们进一步总结：关键能力是一种综合能力，与纯粹的、专门的职业技能和知识没有直接关系，是从事任何一种工作或职业的劳动者都应具备的跨职业能力；是学生为完成今后不断发展变化的工作任务，而应获得的跨专业、多功能和不受时间限制的能力，以及具有不断地克服知识老化而终身学习的能力。

我们需要依据学生的个体发展需求与社会发展的需求，重视某些影响中小学生未来人生的关键能力的培养。其中生涯规划与管理能力就是一种关键能力，包括认识自我的能力、选择或确定目标的能力、制订计划的能力、保持动力的能力、开发和使用个人资源的能力等。

设计思路

一年级学生对父母的依赖程度较高，所以本课的设计从家庭的角度着手探讨生涯教育，激发学生的学习兴趣。

“开心吧”通过了解爸爸妈妈的职业并了解班上其他同学爸爸妈妈的职业，让学生初步了解社会上有各种不同的职业。

“观景台”通过几个场景帮助学生回想自己在家的时候喜欢做些什么事情，然后通过绘画的形式表达自己的兴趣点。

“回音壁”通过对话的形式补充绘画中无法表达出来的兴趣点。

“成长树”以活动的形式，画出在家喜欢干什么、擅长干什么、最喜欢的科目是什么，以及长大后希望做什么，表达出自己初步的生涯兴趣，并猜测画的作者可能是谁。

“加油站”通过与父母交流不同的职业，向父母展示最想从事的职业。

学习目标

1. 了解自己在家喜欢干什么，产生初步的职业兴趣。
2. 了解不同的职业类型。

教学重点

了解自己在家喜欢干什么及喜欢的原因。

教学难点

在家喜欢干什么和职业兴趣如何产生连接。

教学准备

各种职业的人物卡片、音乐、多媒体、演示文稿、纸、蜡笔、彩笔。

教学过程

开心吧（3 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 听活动规则，说出父母的职业。 2. 分享感受。	讲解活动规则。 教师带着一些职业的卡片，问同学们：你知道你爸爸的职业是什么吗？你妈妈的职业是什么吗？	这是一年级第一节职业生涯规划课，从家庭中父母的职业着手，一方面让学生知道每个职业都有不同的特点，另一方面让学生认识到世界上有很多不同的职业。
观景台（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
仔细观察三幅图中的场景，联系自己的生活实际想一想自己在家最喜欢做什么事情，并能画出来。	1. 出示三个场景。 场景一：和爸爸、爷爷等人一起下棋； 场景二：和爸爸妈妈一起在厨房做饭； 场景三：和小伙伴们在客厅玩耍。 2. 引导学生想一想，我们在家的时候最喜欢做什么事情？画一画，周末的时候一家人在干什么？	通过几个场景的展示，带领学生想一想在家的时候喜欢做什么，并能够画出来，和同学分享。
回音壁（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生思考两个问题。①描述一下：你画的是什么？爸爸妈妈和你都在干什么？②和同桌说一说：你在家喜欢做什么事情？为什么？ 2. 和全班同学分享自己的看法。	出示问题，组织同桌之间讨论后全班分享：①描述一下：你画的是什么？爸爸妈妈和你都在干什么？②和同桌说一说：你在家喜欢做什么事情？为什么？	对学生画的画进行补充提问，引导学生把不会画的内容用语言表达出来。班内同学互相分享，让学生知道每个人的兴趣可能都不同。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 根据活动规则完成自己的绘画内容。	1. 给每个学生发放一张纸，纸上画出四个方框，让学生在相应的方框中画	通过引导学生思考擅长什么、喜欢什么科目以及长

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 看老师随机抽出来的画并猜猜这是谁画的，和全班同学分享本节课的收获与感悟。	一幅画来说明在家喜欢做的事情，并在作品背面写上名字。 2. 画完后，所有画纸收上来，其他学生通过观察画的内容，猜测这幅画的作者是谁。	大后希望做什么等问题让学生更清楚自己的兴趣。 通过总结、分享，强化认识。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后和父母一起完成互动，进一步明晰自己的职业兴趣。	布置课后拓展作业： 选择一天作为“职业体验日”，和爸爸妈妈一起了解不同的职业。	通过与家长的交流互动强化对课程内容的理解。