心理健康教育
教学参考资料

四年级 下册

编委会

总 主 编： 伍新春　王爱芬

分册主编： 俞　劼　梁建梅

编　　委： 史慧心　高　巍

编 写 者： 俞　劼　宋　艳　高　艳　刘心平

孟繁悦　赵丽娟

目 录

第一课 异同比较会归纳…… 1
第二课 发散思维用处多…… 6
第三课 玩转思维导图……11
第四课 学科知识一家亲……16
第五课 认识焦虑……22
第六课 应对焦虑我有法……29
第七课 社会角色勇担当……35
第八课 自我改变求成长……41
第九课 信任支持赢友谊……46
第十课 小团队与大集体……51
第十一课 群体成员各有责……56
第十二课 多姿多彩的生活……61
第十三课 闲暇时光会安排……66
第十四课 做个会“玩”的人……70
第十五课 职业初相识……74
第十六课 职业初体验……79

第一课　异同比较会归纳

理论依据

思维是人类借助言语、表象或动作而实现的，是对客观事物的性质及关系的概括性和间接性的反映。 根据思维的不同方向可以将其分为聚合思维和发散思维。聚合思维即求同思维，发散思维即求异思维。

比较是思维的重要过程，人类可以通过比较区分事物和认识事物。比较是分析研究事物之间的共同点和不同点，寻找事物发展规律的一种信息加工方法。常见的比较方法有异中求同、同中求异。异中求同是指把两个或两个以上的对象进行比较，发现其相同点。这种比较可以让我们认识到表现相异的对象之间有共同点。同中求异是把相近或相似的对象进行比较，发现其相异点，这种比较可以让我们认识到表面相同的对象之间有相异点。同中求异有助于发展人的发散思维等创造性思维，异中求同有助于发展人的归纳总结能力。

归纳是指对若干现象进行分析提炼，概括出一般原理或者共同规律，进而提出猜测并验证猜测的一种思维方法。这是一种由具体的、特殊的到一般的、抽象的认识方法。归纳思维分为这以下三个步骤：第一，对有限的材料进行观察、整理、分析、比较；第二，提出猜想，可以是带有规律性的结论；第三，验证猜想。

小学四年级学生的思维发展水平以具体形象思维为主，心理学家皮亚杰的认知发展阶段理论认为这个阶段的小学生的思维处于具体运算阶段。这个阶段小学生的思维仍以具体形象思维为主，但逐步克服了思维的自我中心性，获得了守恒概念，思维可逆，能进行简单的逻辑推演。四年级属于小学中年级，学习内容和任务更多，学习难度加大，会有抽象思维的学习要求。

在学习生活中通过观察、比较、分析，在不同的对象中求同，在求同比较中发展归纳思维能力，是学生思维能力发展的必由之路，能够促进学生思维由具体运算阶段向形式运算阶段发展。

教师在教学中创设问题情境，引导学生用比较、归纳思维去思考问题，并进行思维的迁移训练，提高学生比较、归纳思维水平，提升学生思维能力。

设计思路

本课通过呈现贴近学生生活的比较游戏和实例，启发学生发现比较思维在生活中的广泛应用，引导学生运用比较思维，分析事物的异同，归纳出事物的一般原理和共同规律，为学生提供形象思维和抽象思维并用的实践机会。

“开心吧”通过“找规律”游戏引导学生寻找不同字之间的异同，这种异同包括字体、字形、颜色等外在特征，也包括字义等内在特征，为比较归纳的引入做好准备。

“观景台”呈现常见的生活场景，同龄人明明观察了彩虹出现的不同情境，并对不同情境中的因素进行了整理、比较。学生通过阅读故事，对比较、归纳有了感性认识，了解比较、归纳思维的基本过程。

“回音壁”让学生试着分析明明探求彩虹的秘密的过程，将观察、分析、比较、归纳的思维过程外化，展现由特殊现象到一般规律的归纳思维过程。

“成长树”引入学生熟悉的学习场景，让学生在现实的学习情境中运用学到的比较、归纳的思维方法，试着解决学习问题。

“加油站”让学生观察身边的植物，写绿植笔记，在生活中观察、比较、归纳，将学习和生活结合起来，在学习和生活中提升思维的水平。

学习目标

1. 认识比较、归纳在生活中的广泛应用和重要作用。
2. 掌握比较、归纳的方法，并能在生活中运用。

教学重点

1. 掌握比较的方法，认识到比较在思维中的重要作用。
2. 认识归纳的方法，尝试用归纳的方法寻找事物的一般原理和共同规律。

教学难点

能运用比较的方法，在不同的事物中寻找共同点，归纳出事物的一般原理和共同规律。

教学准备

学案纸、PPT（演示文稿）课件、汉字卡片，课前提前分组，6 人一组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
“找规律”游戏 1. 寻找这些字的异同点，并将它们分组。 学生完成后，分享自己的分类情况。 2. 思考并回答问题。 预设： 颜色、字体、大小、粗细很容易看出来，字义分类需要思考。	1. PPT 展示五组 25 个字，要求学生寻找这些字的相同点和不同点，根据某一标准分类。 你能找到几种不同的分类方法？分别是什么？ 2. 思考并回答问题。 哪些特点很容易看出来，哪些特点需要思考才能看出来？ 3. 引入主题。 寻找字的异同点并分组是靠比较完成的。	1. 从游戏导入，让学生在轻松的氛围中进行比较的游戏，引入比较归纳的主题。 2. 鼓励学生从颜色、字体、大小、粗细等外在的不同，寻找到字义的不同。用字义不同来归类的目的是找到事物深层次的不同并归类。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 认真阅读故事。 2. 思考并回答问题。 预设： （1）明明在很多生活场景中观察到了彩虹，他想要知道在什么条件下才会出现彩虹。 （2）明明观察彩虹出现的不同场景，对场景中的因素进行比较，分析、归纳出彩虹出现的条件。	PPT 呈现故事“彩虹里的秘密”，然后通过提问引发学生思考。 1. 故事中明明发现了什么现象？他是如何发现的？ 2. 发现了这个现象后，他做了什么？	1. 呈现贴近学生生活的问题情境，让学生阅读故事，思考问题。通过问题认识比较、归纳思维，了解归纳思维的基本过程，对比较、归纳思维有感性认识。 2. 引导学生思考，明明在解决问题的过程中是怎样运用比较、归纳思维的。

续表

回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
思考讨论并分享答案。 预设： 1. 雨后天空中，洒水车喷出的水雾中，喷泉喷出的水雾中。 2. 不同场景中的因素。 （1）天空中出现彩虹：雨后、天空、云、阳光。 （2）洒水车或喷泉喷出的水雾中出现彩虹：水、太阳、角度。 3. 明明大胆假设彩虹出现的必然条件是阳光和水，并且进行了验证。 部分学生可以回答出来。	引导学生对故事中明明解决问题的过程进行分析，思考讨论并回答问题。 1. 明明发现在哪些情境下有可能观察到彩虹？ 2. 当彩虹出现时，周围环境中会有什么因素？ 3. 彩虹出现的必然条件是什么？明明是怎样得出的？ 学生回答可能比较分散，教师可以适当引导，通过继续追问，引导学生注意比较归纳思维的过程。 教师追问： 明明发现了不同场景中的因素后，排除了哪些无关因素？然后作出了什么大胆的假设推断？如何验证的？ 从明明的探究经历中得出归纳思维的结论。 明明在观察的基础上，寻找到事物的内在联系，并通过比较、推理，找到了彩虹的秘密。这种从特殊的具体认识推进到一般的抽象认识的思维方法叫作归纳思维。	1. 通过提问引导学生思考明明发现问题、解决问题的过程，明确比较、归纳的思维步骤和基本过程。 2. 通过问题 1 和问题 2，引导学生觉察明明发现问题的前提是对生活的仔细观察。在问题 3 中，明明通过观察、比较、排除无关因素、大胆假设、验证等步骤完成了归纳，找到了彩虹出现的必然条件。 学生思考和回答问题的过程就是明明运用比较归纳的方法解决问题的思维过程的外化。由具体的感性思维上升为抽象思维，对归纳思维有了理性认识。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
了解小李的学习困境，思考其他同学的学习方法。 预设： 1. 笑笑的方法是看英文漫画书，晓君的方法是听英文歌，小宇的方法是勤练口语。	1.PPT 呈现生活中的问题情境，小李在观察中思考其他同学学习英语的方法。 2. 观察、比较不同同学的学习方法，归纳其中的共同点。 3. 总结学习英语的方法，并分享自己是怎么得出的。	1. 贴近学生生活的情境，容易激发学生参与的热情，引发学生的共鸣。 2. 引导学生在熟悉的生活场景中，进行比较、归纳思维的练习，试着用学习到的比较、归纳的方法解决生活问题。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
2. 他们的共同点是多练习，多阅读、多听、多说。（难度较大） 3. 学习英语的方法主要是多练习，包括阅读、听、说。	这个练习难度较大，教师可以适当提醒学生：大家的方法各不相同，但都在进行英语的练习，自己可以通过多做练习，提升学习效果。	3. 观察不同同学的学习方法，比较、归纳不同学习方法的共同点，进行归纳思维的练习。
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按照观察要求，观察居住小区或者附近公园里的不同植物，观察它们的形态、生活环境和生长习性，完成植物观察笔记。	1. 在生活中进行比较和归纳的练习。 观察居住小区或者附近公园里的植物，比较植物的形态、生活环境和生长习性，寻找植物的共同特征。 2. 将具有相同点的植物及其特征记录在学生用书上。	有意识地在生活中进行观察、比较、归纳的练习，提升运用归纳思维的能力。

第二课　发散思维用处多

理论依据

心理学家伍德沃斯在 1918 年最早提出了发散思维的概念，心理学家吉尔福特也在研究中指出，人的创造力主要依靠发散思维，它是创造性思维的核心。

发散思维是从多角度看问题、寻找问题解决方法的思维形式，也是一种通过思考和组合信息而产生大量独特新思想的认知过程。发散思维具有流畅性、变通性和独特性。流畅性是指观念的自由发挥，指个体在较短时间内能想到的观点的多少；变通性是指个体能够克服思维定式，从不同途径、角度思考问题；独特性是指个体所表现出与众不同的看法与思路的能力，独特性是发散思维的重要指标。

从思维特点上来看，发散思维和创造性思维之间有很多共同特征，都需要从不同角度思考问题，力图打破常规，突破限制。其实，发散思维是创造性思维的核心。要打破成规，从全新的角度去思考、解决问题，发散思维是第一步。

学校教育是培养学生思维能力的重要场所，在日常教学中培养学生发散思维可以做到：一是培养思维的广阔性，要培养学生全面地看问题，从不同角度看问题；二是训练思维的灵活性，要使学生勤于思考、善于发问，思维敏捷，转换角度快而灵活，不拘泥、不死板；三是提高思维的变通性，学习方法多样，灵活自如地使用；四是倡导思维的独特性，不迷信权威，不从众。

设计思路

本课通过对经典名著《三国演义》中大家耳熟能详的故事“草船借箭”的再思考，引导学生认识发散思维，理解发散思维的基本思维方式以及对问题解决的关键作用；鼓励学生在生活中积极运用发散思维思考问题、解决问题，提高发散思维的能力。

“开心吧”通过游戏“厨房里面有什么”，让学生进行头脑风暴式游戏接龙，游戏形式新颖，内容贴近生活，难度不大，学生参与积极性和热情较高，鼓励学生进行简单的发散思维练习。

“观景台”呈现《三国演义》中的经典故事“草船借箭”，学生通过阅读故事，了解

诸葛亮在危急情况下如何思考并解决问题，进而思考诸葛亮解决问题的思维方式有什么不同。

“回音壁”鼓励学生大胆假设，如果自己置身于诸葛亮面临的问题情境，会如何用常规的思维方式解决问题，还能想出什么解决问题的方法。创设情境，鼓励、引导学生在问题情境下进行发散思维练习，并尝试用多种方法解决问题。

“成长树”以“草船借箭”故事中诸葛亮的做法为例，比较常规思维和发散思维在思考问题视角、解决问题过程和行动结果上的异同，并将这种不同具象化，鼓励学生画出可以代表两种思维模式的图形，形象化地比较两种思维的不同，尝试用前面学习到的发散思维解决生活中的具体问题，进行发散思维的练习。

“加油站”鼓励学生在日常生活中进行发散思维练习。通过“即兴演讲”小组活动，锻炼学生思维的广阔性、灵活性、独特性和变通性，提升发散思维的能力。

学习目标

1. 认识发散思维，了解发散思维的思维方式以及在解决问题中的重要作用。

2. 通过不断练习掌握发散思维的方法，提高发散思维的能力，能运用发散思维创造性地解决问题。

教学重点

1. 认识发散思维，了解发散思维的思维方式。

2. 进行发散思维的练习。

教学难点

能主动进行发散思维的练习，掌握发散思维的思维方式，并尝试在解决问题时打破常规。

教学准备

学案纸、PPT 课件，课前提前分组，6 人一组。

教学过程

<table>
<tr><th colspan="3">开心吧（5 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>每位同学都参与“厨房里面有什么”游戏，说出厨房里面可能有的物品，全班接龙。</td><td>游戏导入：头脑风暴“厨房里面有什么”。
活动要求：学生尽可能多地说出厨房里的物品，每人每次说一种，不可以重复别人说过的，全班接龙。
提示：游戏进行两至三轮后，难度加大，教师可以鼓励学生大胆尝试，如果部分学生觉得困难，也可以修改游戏规则，有想法的同学可以举手参与。
教师可以根据学生的现场反应灵活把握游戏规则和游戏轮次。</td><td>游戏情境贴近生活，参与难度低，从游戏导入可以让学生在轻松的氛围中进行发散思维练习，引入主题。
鼓励学生大胆参与，体验发散思维。</td></tr>
<tr><th colspan="3">观景台（5 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. 认真阅读故事。
2. 思考并回答问题。
预设：
因为诸葛亮懂天象，推测出这个时间有大雾，具备佯攻的条件。</td><td>PPT 呈现故事“草船借箭的智慧”，然后通过提问，引发学生思考。
诸葛亮为什么选择在第三天四更时率船队出发？</td><td>1. 引导学生在阅读故事时，思考诸葛亮在紧急情况下是如何思考并解决问题的。
2. 通过思考问题使学生认识到利用发散思维解决问题离不开对问题的深入思考，发散思维不同于胡思乱想。</td></tr>
<tr><th colspan="3">回音壁（15 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>思考讨论问题并分享答案。
预设：
1. 常规的造箭方法，需要准备材料、人工、场地，并需要时间。</td><td>组织学生认真思考“草船借箭”中的问题情境，多渠道寻找解决的办法。
思考问题，讨论回答：
1. 你知道常规的造箭方法是怎样的吗？
2. 诸葛亮为什么没有准备造箭材料，而是借来了船、军士和草把子？</td><td>1. 引导学生对“草船借箭”中的问题情境进行深入思考，并尝试在这个问题上进行发散思维的实践。</td></tr>
</table>

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
2. 诸葛亮在解决问题时，没有采用常规方法，箭并不一定非要自己制造才能获得。 3. 可以与友军协商，借箭十万支，或发动联军的人力物力造箭。	3. 如果你是诸葛亮，你还能想出什么办法在三天之内造出十万支箭？ 鼓励学生代入问题情境，尝试去思考如果是自己，会用什么创造性的方法解决问题。 教师简单总结： 能从不同角度灵活地思考问题，有与众不同的想法和独出心裁的解决问题的思路，具有这样特征的思维方法称为发散思维。发散思维是创造性思维的重要组成部分。	2. 通过思考回答问题，引导学生比较诸葛亮的做法与常规做法的异同，以及不同做法对解决问题的作用。 3. 最后一个开放性的问题鼓励学生进行大胆尝试，从不同方向提出自己新奇的观点。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 通过前面的学习，了解两种思维模式的不同，试着总结两种思维模式的区别。 2. 理解两种思维模式的不同，试着用图形表达两种思维。 3. 经过学习，基本掌握发散思维的方法，学会用这种方法解决生活中的问题。 预设： 和同学谈谈，委婉告知同学，上课讲话会影响双方的听课效果；找合适的契机，巧妙地让同学觉察到。 做“左手画方右手画圆”的游戏，让同学意识到同时干两件事情会分散注意力。	引导学生从故事中思考总结，完成学习任务。 1. 通过阅读“草船借箭的智慧”故事，比较发散思维和常规思维在思考问题视角、解决问题过程和行动结果上的不同。 思考问题视角、解决问题过程、行动结果等词汇比较抽象，教师需要简单解释，使学生准确理解含义后完成任务。 2. 如何用图形表达两种不同的思维模式？什么图形可以代表它们的不同特点？ 教师可以将“回音壁”环节同学们关于第一个问题和第二个问题的回答记录在黑板上，启发同学们发现两种思维模式的不同。 3. 在解决生活问题中进行发散思维的练习和实践。 教师创设良好的班级氛围，鼓励学生独立思考解决问题，大胆进行发散思维的练习。 教师可以适当提示、鼓励学生，并接纳学生的各种新奇想法。	1. 引导学生运用比较的方法，从故事中总结两种思维模式的不同之处。 2. 将两种思维方式用图形表达出来，有一定难度，由抽象到具体，将不同思维模式具象化，使学生印象更加深刻。 3. 鼓励学生在生活中，进行发散思维的练习，提升运用发散思维的能力。

续表

加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
各小组按照“即兴演讲”活动要求，选择感兴趣的话题，定期开展活动。	学生组建“即兴演讲”活动小组，每次活动选定一个题目，小组成员在规定时间内思考，然后进行 2 分钟的演讲。	有意识地在生活中进行发散思维训练，有助于学生突破思维定式，多角度思考解决问题的方式。

第三课　玩转思维导图

理论依据

思维导图又称脑图、心智导图、思维地图等，它的创始人是教育学家东尼·博赞。思维导图这一概念最早是在20世纪60年代提出的，东尼·博赞认为思维导图是一种可视图表，一种整体思维工具，可应用到所有认知功能领域，尤其是记忆、创造、学习和各种形式的思考。思维导图可以将人的思维外显化，辅助和激发个体发散性思维，拓展人的认知功能领域。

具体来说，思维导图是一种简洁、高效表达思维的工具，它以图文并茂的形式将主题、关键词以及他们之间的层级关系表现出来。思维导图的绘制原理和人脑的工作原理相似，以一个主题为中心，发散出许多相关的点，每一个点又可以成为独立的中心，再向外发散出许多相关的点，整体呈网状结构。每个节点和主题之间的连接可以视为记忆，由此构成类似大脑存储信息的数据库。再运用图片、文字、线条、色彩、符号等加以修饰，综合运用左右脑将人的抽象思维进行具体呈现。思维导图体现了思维的横向拓展和纵向延伸的发展过程，既有广度又有深度。

由思维导图的内涵、呈现方式以及功能可以看出思维导图的三个特征：发散性、直观性、逻辑性。发散性一方面是指思维导图本身呈放射状和发散状，另一方面是指思维导图对于人脑发散思维具有促进作用；直观性，思维导图从整体上看图文并茂，色彩鲜明，内容结构简洁明了，直观性很强；逻辑性，思维是具有逻辑性的，思维活动遵循一定方法和规律，呈现出条理性和层次性。思维导图由主题、分支、关键词等要素组成，各个部分之间有着内在联系，围绕中心主题按照层级组合在一起，形成一个整体，体现了从整体到部分、从抽象到具体层层递进的逻辑思维。

思维导图的理论依据有脑神经科学理论、图式理论和建构主义学习观。罗杰·斯佩里教授通过大量实验研究表明人的大脑在处理信息时，是以树状发散形式进行的，左右脑有工作分工，功能互补，大脑信息传递依靠脑神经元，思维导图无论外在形式还是内在原理都类似人脑工作机制。图式理论认为所有知识都能组成一定的单元，这种单元就是图式，图式能将大量信息组织到一个系统中，制作思维导图的过程就是将学习内容形成图式的过程。建构主义理论认为人的学习是主动接收外界信息，并将其纳入原有认知结

构的行为，是积极主动的，思维导图的制作就是主动建构的行为。

设计思路

小学生在日常学习生活中掌握、使用的思维方法有限，向小学生介绍思维导图这种思维工具，不仅因为它简洁、高效，更因为它符合小学生的思维习惯，比大段文字的阅读、记忆、理解更有优势。本节课向学生介绍思维导图的基本形式，引导学生在案例中认识思维导图在认知、思维活动中的优势，创设生活问题情境，鼓励学生在生活中进行思维导图的练习。

“开心吧”以“接力讲故事”游戏作为导入，用图的形式整理小组游戏的脉络，让学生体会到图表达简洁、清晰的优势。游戏趣味性高，能够激发学生参与热情。

“观景台”用贴近学生生活的案例，展示了思维导图的基本形式、基本结构，学生将其和课本文本信息比对，体会思维导图在学习、记忆、思维方面的优势。

“回音壁”对案例进行深度分析，通过问题引导学生思考，提取思维导图的主要元素，并与传统记忆方式进行对比，发掘思维导图的优势。

“成长树”以“班级课本剧策划案”任务为载体，为学生提供使用思维导图解决问题的生活情境，让学生尝试用思维导图进行活动策划，亲身体验思维导图的优势。

“加油站”布置课后拓展作业，策划班级沙龙活动，展示自己做的思维导图，鼓励学生在生活中继续运用思维导图思考和解决问题。

学习目标

1. 树立不断学习新的、科学的思维方式的意识。
2. 认识思维导图，了解思维导图的基本结构和基本形式。
3. 学会制作、使用思维导图。
4. 明确思维导图在思考和解决问题中的优势，并能积极主动去练习。

教学重点

了解掌握思维导图的制作和使用，并在生活中进行练习和实践。

教学难点

在生活和学习中积极尝试使用新的、科学的思维方式，主动尝试使用思维导图。

教学准备

学案纸、PPT 课件、彩色铅笔，课前提前分组，3~5 人一组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
以小组为单位，按照规则，参加“接力讲故事”游戏。	教师组织学生分组开展故事接龙。 1. 教师准备故事线索卡。 2. 每组选代表领取故事线索卡，组内成员每人一张卡片。 3. 每组按照卡片内容开始故事接龙，要求故事符合常理，能自圆其说。 4. 故事接龙结束后，整理本组故事脉络，完成图的整理。 故事线索卡可以与主题有关联，但内容逻辑性又不太强的片段描述。 例如： 小明终于来到操场上 终于剩下我一个人了 咦，这里有个罐子，和我的一样 哎，发生了这么多事，该怎么办呢？ 他们觉得我做错了，但我觉得错的是他们 想了想，觉得其实也没那么可气 …… 教师也可以自己开发不同主题的故事线索卡。	“接力讲故事”游戏趣味性强，学生参与积极性高，有助于培养学生的发散思维。 接龙过后，用图的形式对本组故事进行整理，让学生直观感受到图形、关键词在思维中的优势。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
学生阅读故事，初步了解思维导图。	要求学生阅读故事“小立的秘密”，了解思维导图的基本形式和使用方法。	1. 以贴近学生生活的故事为载体，让学生从感性上认识思维导图。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	让学生直观感受思维导图。由关键词、线条、色彩构成的图简洁明了，相比文字表述，更加清晰，更有助于记忆和梳理文章内容。	2. 了解思维导图的基本形式和使用方法。 3. 对比文字材料和思维导图在记忆、复述等思维加工中的不同作用。
回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
思考讨论并分享答案。 预设： 1. 一些不同颜色，词语、线条等。 2. 记得快，能把重要的部分都记住，能把大体结构记住。	要求学生在阅读故事的基础上，深入思考： 1. 你在小立的思维导图中看到了什么元素？ 引导学生观察思维导图，找出思维导图的构成元素。 2. 采用画思维导图的方式进行记忆有什么好处？ 引导学生对比思维导图记忆和文字记忆，找出思维导图的优势，如简洁、直观、重点突出。 教师总结： 思维导图是表达发散性思维的有效图形工具。 思维导图通过树状结构来呈现思维过程，将思考具体化。绘制时，使用线条、符号、词语和图像，把各级主题的关系用层级图表现出来。	1. 通过问题引导学生思考、对比，找出思维导图的构成元素。 2. 感受思维导图在记忆、思考中的优势。引导学生体会思维导图不同层级之间的内在逻辑关系。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 小组分工合作完成班级课本剧表演的思维导图策划案。 （1）剧本与演员（剧本编写、角色分配、演员选择）	要求学生小组合作完成班级课本剧表演的思维导图策划案。 1. 组内讨论班级课本剧表演需要做哪些准备，罗列分类。 2. 组内讨论，用不同颜色的线条完成思维导图的绘制。教师可提供思维导图模板。	1. 在任务导向下，进行思维导图的绘制练习。切实用思维导图去解决生活中的问题。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
演出费用（请排练老师、化妆、服装、宣传页、背景、道具） 排练与演出（排练人员、场地、分工） （2）组内讨论、分工完成思维导图绘制。 （3）展示、打分、评选。 2. 利用思维导图制作策划案的优势是什么？ 预设： 很有条理，不会落下哪个部分；一下就记住了要做什么。	3. 各组展示自己的思维导图策划案 各组选 2 名代表担任评委老师，为每个组的展示打分，评选全班得分最高的策划案。教师可以引导学生选出策划全面、分类清晰、可操作性强的方案。 学生思考： 利用思维导图制作策划案的优势是什么？ 每组派代表回答，教师整理汇总思维导图在解决生活问题中的优势。	2. 体会思维导图在解决生活问题中的优势。与文字策划案相比，思维导图策划案更加直观、清晰、条理。
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按照要求完成思维导图并展示。	课后拓展作业： 要求学生运用思维导图解决自己在生活或学习中遇到的问题，并展示自己的思维导图。	用课后拓展作业的形式鼓励学生在生活中进行思维导图的练习，不断提升学生运用思维导图的能力。

第四课　学科知识一家亲

理论依据

从知识本位向素养本位的转型是21世纪以来国内外教育改革发展的共同趋势。注重学科与学科联结、教学与生活相结合的跨学科教学逐渐成为基础教育领域的重要教学方式。我国于2022年颁布了新的《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》，明确指出各门课程要用不少于10%的课时开展跨学科主题教学，在国家政策层面强化了跨学科主题教学的重要地位，体现了义务教育课程综合化的发展趋势。

跨学科教学就是跨越学科界限，把课程的各个方面结合在一起，建立有意义的联系，从而在广阔的领域中学习的教学。目前国内外学术界主要从两种视角审视跨学科教学的内容，一种是基于“主题”立场，即将综合性主题或问题视为多学科联结的有效支点，认为跨学科主题教学是围绕综合问题展开的教学，是相对广义的理解；另一种认识则偏重“学科”立场，认为跨学科教学是依循某一学科立场所组织的多学科对话交流，是相对狭义的诠释。两种观点在学生跨学科学习能力的培养上达成一致，即跨学科学习是以学生核心素养的养成为目标，强调多学科知识方法的融合，学习情境贴近学生生活，提升学生跨学科学习的能力。

四年级处于小学高年级，学生的跨学科学习教育，应当以贴近学生生活情境、综合运用多学科知识解决生活中的实际问题为主要教育方式，同时关注学生身心发展特点和能力发展现状，将跨学科学习课程化、综合化、实践化，提高学生在真实生活情境中综合运用多学科知识方法解决现实问题的能力。

设计思路

本节课设置问题情境，启发学生认识到生活中问题的解决可能需要综合运用多学科知识和方法。以“项目式学习”和“跨学科主题学习”为载体，引导学生体会复杂问题的解决需要突破学科限制和学科边界，提升综合学习的能力。

“开心吧”通过“古诗中的地理知识”竞赛游戏，让学生感受学科知识的融合，激发学生参与的积极性和热情。

“观景台”呈现《三国演义》中的经典故事“草船借箭”，鼓励学生用多学科知识对故事情境进行解读，分析故事中诸葛亮运用了哪些学科知识，并以“大雾形成需要的条件”为题，引导学生进行自主探究。

“回音壁”用辩论赛的形式引发学生思考不同的学科知识和学习方法在自我成长中的作用。

“成长树”以班级项目式学习为载体，学生团队成员分工合作，完成“认识人民币”的活动，体会项目式学习的综合性，掌握跨学科学习的基本能力。

“加油站”以“假期旅行计划”为主题，鼓励学生进行自主探究，进行跨学科学习的练习，尝试用跨学科思维解决生活中的问题。

学习目标

1. 了解跨学科学习，认识到生活问题的解决需要综合运用多学科的知识和能力。

2. 树立跨学科学习的意识，主动进行跨学科学习的练习与实践，提升跨学科学习的能力。

教学重点

树立跨学科学习的意识，学会在生活中综合运用学科知识解决问题。

教学难点

综合运用各学科知识和方法解决实际问题。

教学准备

学案纸、PPT 课件，课前提前分组，6 人一组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按照分组情况参加游戏，遵守游戏规则。	教师组织班级开展“古诗中的地理知识”竞赛游戏。 1. 教师可以适当介绍游戏规则，简单举出几个含地理知识的诗句。 2. 将班级学生提前分组，每组 6 人，1 分钟内小组成员尽量多地说出符合要求的诗句。 3. 每个小组每说出一句符合要求的诗句得 1 分，得分最高的组胜出。 教师可以安排学生担任裁判、监督等角色，尽量鼓励同学们都参与。 教师可以维持竞赛秩序，保证游戏公平。	以“古诗中的地理知识”竞赛游戏导入，学生对古诗都比较熟悉，游戏难度较低，可以激发学生参与课堂学习的热情和积极性，初步感受跨学科学习，为进入主题做准备。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
用新的视角重新阅读经典故事，试着从故事中找到不同学科的知识。 1. 诸葛亮草船借箭运用了哪些学科的知识? 预设： 军事、气象、地理、工程、心理学(较困难)。	组织学生复习“草船借箭”的故事，也可以请同学复述故事，思考回答问题。 1. 诸葛亮草船借箭运用了哪些学科的知识? 诸葛亮综合研判遇到的问题情境，运用自己的知识储备出其不意地解决问题。 教师可以根据学生的回答简单总结，并适度扩充。 军事知识：理性分析孙刘联军面临的战争局面、曹军的作战环境和习惯。 气象知识：通过观察自然现象，利用气象知识和经验，推测三日后会有大风和雾，有利于完成计划。 地理知识：对作战环境进行分析，大风和雾会加重曹军在水上作战的难度。对河流状况了解清楚。	1. 引导学生从新的视角重读经典故事，诸葛亮综合运用多学科知识技能灵活解决问题，让学生感受到生活中复杂问题的解决可能会运用到多种学科知识。 2. 让学生试着辨析故事中主人公运用的学科知识，深入感受不同学科知识和方法在解决问题时的融合和整合。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
2. 请你查阅相关资料，说说大雾的形成需要什么条件。 预设： 空气湿度大，气温降低等。	工程知识：船只的承重性能、草把子的受力情况。 心理学知识：对都督周瑜的心理和曹军的迎战心理准确分析。 心理学知识难度较大，学生可能说不出来，教师可以适当补充。 2. 请你查阅相关资料，说说大雾的形成需要什么条件。 可以提前布置学生查资料，或者课堂上请同学们说一说，课后查资料。老师可以适度科普。	3. 查阅资料完成任务，进行跨学科学习的练习，切身感受跨学科学习。
回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读学生用书内容，选择自己支持的观点，并参与讨论。	根据两种不同观点，组织学生开展辩论赛。 1. 调查班级同学同意哪种观点，按照不同观点分为正方和反方。 2. 两方同学分组讨论自己的观点和原因。 3. 双方派代表阐述本方观点和原因。 4. 其他同学补充，双方辩论。 5. 请一些同学谈感想。 教师观察学生辩论情况，适度引导学生认识不同学科的价值，认识到每个学科都有存在的价值，不同学科知识对自身成长和问题解决都有作用。 教师可以观察学生的辩论表现，灵活选择介入时机和方式。	1. 辩论赛的形式有助于学生在讨论时不断深入思考。 2. 在辩论的过程中加深对不同学科知识、方法、技能和作用的认识，体会每个学科的价值和作用。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 仔细阅读“认识人民币”项目式学习清单，了解围绕这一主题，	1. PPT 展示“认识人民币”项目式学习清单，直观感受项目式学习需要用到哪些学科知识。 2. 请学生思考项目式学习中不同的学科方向。	1. 介绍一种跨学科学习方式——项目式学习，引导学生了

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
学习小组运用了哪些学科知识，做了哪些工作。 2. 请同学罗列自己想到的内容。 预设： 各科知识都有用，有些知识不好区分是哪个学科的，每科知识都很重要。	3. 提问学生在看到项目式学习清单后，对学习有何启发。 教师可以引领学生将项目式学习清单中的学习内容适当展开，培养学生综合运用多种学科知识解决问题的能力。	解项目式学习的做法，使学生认识到解决复杂生活问题时涉及对多种学科知识和方法的综合运用。 2. 通过分析项目式学习的任务类型和任务内容，进行跨学科学习的练习和实践。 3. 通过项目式学习的练习，引导学生综合运用不同学科知识分析解决实际生活问题，加强生活世界和学科世界的联系。
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
组内讨论旅行计划，罗列计划的内容。 预设： 假期旅行计划 1. 行程安排：出行日程、交通、参观游玩计划等。 2. 必备物品准备：根据目的地的气候和环境，准备一些生活必需品，比如药品、伞具、防晒油等。 3. 旅行攻略：目的地的自然景观、风俗和美食文化等。	PPT 呈现问题。 主题式学习：制作家庭假期旅行计划 教师可以组织学生分组讨论完成。 教师提供完成提纲： 旅行计划可以分为几个部分？每个部分包括什么内容？需要查阅哪些学科资料？	用主题式学习的方式鼓励学生综合运用现有学科知识解决生活中的问题，进行跨学科学习的实践，不断提升综合学习能力。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
4. 费用预算：餐费、交通费、住宿费、参观门票费。 5. 当地特色演出：观看当地特色演出。		

第五课　认识焦虑

理论依据

近年来，儿童青少年心理健康问题日益凸显。为此，关注并引导学生管理焦虑情绪已成为学校心理健康教育重要的内容之一。

焦虑是人的一种情绪，是个体在面对具有不确定性的威胁或挑战时所产生的一种紧张不安的复杂的情绪状态。一般情况下，初级的焦虑是紧张和担心，中级的焦虑是害怕和惊慌，最严重的焦虑是极端恐惧。

焦虑在日常生活中是普遍存在的，我们每一个人或多或少都能感受到焦虑。比如，早高峰较长时间的堵车会让我们因担心迟到而紧张、不安，学生第一次代表小组在全班同学面前作报告会担心自己忘词，出现害怕、慌乱等情绪。这些情绪都属于焦虑。

在大多数人的观念中，焦虑往往被看作是一种负面的情绪，给人的体验是不愉快的。但是从科学的角度来说，焦虑不一定是负面情绪。适度的焦虑是有积极作用的，它可以驱使个体采取应付策略或行动，去改变自身的处境。但如果焦虑程度过强，则会成为一种异常状态。

美国心理学家卡特尔在 1961 年首次将焦虑分为状态焦虑和特质焦虑。后来，斯皮尔伯格系统地提出了焦虑的特质—状态理论，进一步明确了两种焦虑的概念和性质。状态焦虑是指由一定的情境或事件所引发的一种临时的情绪体验和生理反应，其突出的特征是情境性和暂时性。特质焦虑是指个体稳定的人格特质，是一贯存在的，与事件和情境无关。斯皮尔伯格在 1970 年编制了状态—特质焦虑量表，国内有学者将其进行了修订，我们可以利用此量表进行测试以帮助学生了解自己的焦虑状况。

根据斯皮尔伯格焦虑的特质—状态理论，如果刺激使个体感受到威胁，大脑对刺激产生了威胁的认知评估，就会引发个体状态焦虑。一个人的状态焦虑持续的时间及强度与刺激的特点、个体经验、个体对信号源危险程度的评估等有关。

随着学习和交往活动的不断拓展，四年级学生的情绪体验变得更为丰富和深刻。但由于正处于由形象思维向抽象思维过渡的阶段，加之生活经验的缺乏，他们对学习、生活中一些刺激的威胁性的认知评价往往不够客观、准确，从而产生焦虑的情绪状态。如对学习行为的不良后果或可能存在的威胁会产生一种担忧、困扰、紧张不安甚至恐

惧的情绪体验，即学习焦虑；对各种人际活动持有较强担忧或者害怕的情绪，即社交焦虑。另外，大多数学生对焦虑情绪的认知不够全面，认为焦虑是不良情绪，不能接受自己的焦虑情绪，常常急于摆脱却反受其困，或由此产生自我否定等不良情绪及行为反应。

关于情绪主题的内容学生在四年级前已经学习了“开心”“愤怒”等情绪主题，对情绪及其作用等有了较为清晰的认识。四年级第一学期又学习了复杂情绪主题“快乐”“热情”“烦恼”“厌恶”等，焦虑情绪主题是复杂情绪主题的延续，此主题包含“认识焦虑”和“应对焦虑”两个内容。本节课的主题是“认识焦虑”，本节课的学习目标是帮助学生认识焦虑及其表现，正确认识焦虑的功能，特别是认识到适度焦虑在学习生活中的积极作用，同时了解自身的焦虑状况，能够坦然接受自己的焦虑情绪。通过本节课的学习，可为下一课“应对焦虑我有法”的学习奠定基础。

设计思路

“开心吧”用“击鼓传花”的游戏，既可以调动学生积极参与的热情，也可以为学生创设一个可能产生焦虑的情境，让学生初步感受焦虑是一种怎样的情感体验及焦虑状态的差异性，为后面理解与接纳焦虑埋下伏笔。

“观景台”从学生生活中的选课纠结、上台表演前的紧张这两个片段入手，引导学生概括焦虑情绪的特点及表现，即面对具有不确定性的情境时，在主观上感受到的紧张、担心、恐惧与忧虑等负面情绪的综合体。

“回音壁”由远及近，由人及己。在对“观景台”两个例子分析总结的基础上联系自身的学习和生活，分析、分享自己的焦虑情绪及表现，进一步明确焦虑情绪的本质特点。在此基础上，通过画“我的焦虑气球”了解自身的焦虑状况，并通过分享，增进对自我及他人焦虑状况的了解与关注。

“成长树”通过对不同观点的评价帮助学生更全面地认识焦虑。焦虑会让我们产生紧张、担心、烦恼等消极体验，但适度焦虑也有积极作用，有助于我们更好地调动身心资源以应对外界压力和挑战。

“加油站”让学生和家人、朋友交流焦虑的体验，既可以增进亲子关系，又可以帮助学生通过与他人交流、绘画等方式调整自己的焦虑，为下节课“应对焦虑我有法”内容的学习埋下伏笔。

学习目标

1. 认识焦虑情绪及其表现。

2. 正确认识焦虑的功能，特别是认识到适度焦虑在学习生活中的积极作用。

3. 了解自身的焦虑状况，能够坦然接受自己的焦虑情绪。

教学重点

焦虑情绪的表现。

教学难点

理解适度焦虑在学习生活中的积极作用，能坦然接受自己的焦虑情绪。

教学准备

击鼓传花的背景音乐、鼓和鼓槌（也可用其他物品替代，如小棒、桌面等）、花环（也可用其他物品替代，如玩偶等）、PPT 课件。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读 PPT 上的游戏说明，按照教师要求进行游戏。 2. 回答问题：游戏中你体验到怎样的情绪?	1. PPT 呈现“击鼓传花”游戏的规则。全班同学围坐成圈，教师背对学生进行倒计时。音乐响起时，学生将花环依次传递。音乐停止时，花环落在谁的手里，谁就要完成一个小小的挑战。 2. 分享游戏中的感悟。 请同学分享游戏中的感受，特别采访拿到花环的同学。游戏中你体验到怎样的情绪（没传到自己时、接到花环时、音乐声停止时）？	用“击鼓传花”的游戏，既可以调动学生积极参与的热情，也可以为学生创设一个可能产生焦虑的情境，让学生初步感受焦虑是一种怎样的情感体验及焦虑状态的差异性，为后面理解与接纳焦虑埋下伏笔。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	3. 小结并导入本课：在生活中我们经常会遇到这样的情境：我们在不知道自己能否应对即将到来的某一刻时，会产生紧张、担心、害怕等情绪体验，我们将这种情绪称之为焦虑。 焦虑是一种什么样的情绪体验？我们会为哪些事情而焦虑？焦虑情绪好不好？为什么同样的情境有人会焦虑，有人不焦虑？今天这节课我们就一起学习体验焦虑这种情绪。	
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
观察图片，思考、回答老师提出的问题。	1.PPT 呈现生活情境图片：选课单前纠结的女孩。 出示问题：芳芳体验到的是何种情绪？ 2.PPT 呈现生活情境图片：马上就要上台表演的小男孩。 出示问题：亮亮体验到的是何种情绪？ 3. 教师引导学生思考：你还见到过其他类似的情况吗？他们的情绪体验的共同之处有哪些？	从生活事件中引导学生总结概括焦虑情绪的特点及表现，即面对具有不确定性的情境时，在主观上感受到的紧张、担心、恐惧与忧虑等负面情绪的综合体。
回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 思考教师的问题，在学生用书上填写自己的回答，完成后和同学分享。 2. 观看 PPT，动手画一画自己的焦虑气球。画完和周围同学分享自己的作品。 3. 与同学交流各自焦虑的事情。	焦虑在日常生活中是普遍存在的，我们每一个人或多或少都能感受到焦虑。 1. 你在什么情况下体验过这种情绪？ 引导学生认识到日常生活中常见的焦虑有学习焦虑（新学期焦虑、考试焦虑）及社交焦虑（害怕见陌生人、害怕人多的场合讲话）等。 2.PPT 展示气球图片，引导学生画出自己的焦虑气球。 用气球代表焦虑，近段时间你的焦虑程度有多高，就把气球画多大。	1. 由远及近，由人及己。联系自身的学习和生活，分析、分享自己的焦虑情绪及表现，进一步明确焦虑情绪的本质特点。 2. 通过画焦虑气球的活动帮助学生了解自身的焦虑状况，

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	3. 和同学分享自己的焦虑气球，并交流各自焦虑的事情，你发现了什么？ 引导学生认识到每个人的经历不同、对事物的评价不同，感受到的焦虑程度、持续时间等也是不同的。	并通过分享，增进学生对自我及他人焦虑状况的了解与关注。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 评价甲方和乙方的观点，并把自己的观点和同学分享。 2. 同学进行课程总结与反思，和全班同学分享本节课的收获与感悟。	1.PPT 呈现甲方和乙方对焦虑的看法。 甲方：焦虑不好，让我们很紧张，生活没有焦虑会更好。 乙方：适当的焦虑对学习生活有帮助。 你赞同哪一方的观点吗？为什么？和周围同学说说你的观点。 教师可以在同学讨论的基础上强调：焦虑会让我们紧张，担心、烦恼、害怕等，影响我们的行为，但有些时候适度焦虑也有积极作用，有助于调动我们的身心资源，激发潜能，从而提高我们应对外界压力和挑战的能力。 2. 课程总结。 鼓励学生分享今天这节课的收获和感受，引导学生认识到焦虑是个体在面对具有不确定性的情境时，主观上感受到的紧张、担心、恐惧与忧虑等负面情绪的综合体，但它也有积极作用。当你发现自己出现焦虑情绪时 ，不用过于担心，学会接纳和调节焦虑，让自己更好地适应学习和生活。	1. 通过对不同观点的认识与评价，帮助学生更全面地认识焦虑。 2. 通过总结、分享，强化学生的认识。
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后和家人、朋友一起完成互动。	课后拓展作业： 和家人、朋友聊一聊曾让他们感到焦虑的事情，并试着用图画把他们当时的状态表现出来。	和家人、朋友交流焦虑的体验，既可以增进亲子关系，

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
		又可以帮助学生通过与他人交流、绘画等方式调整自己的焦虑情绪，为下节课“应对焦虑我有法”内容的学习埋下伏笔。

附：焦虑情绪自测表

指导语：这个问卷只是了解一下你自己最近的实际情况。对于下面的题目，请不要花太多的时间去思考，所给的回答应该是你现在最恰当的感受，请不要漏答题目。

	完全没有	有些	中等程度	非常明显
1. 我感到心情平静	4	3	2	1
2. 我感到安全	4	3	2	1
3. 我是紧张的	1	2	3	4
4. 我感到紧张束缚	1	2	3	4
5. 我感到安逸	4	3	2	1
6. 我感到烦乱	1	2	3	4
7. 我现在正烦恼	1	2	3	4
8. 我感到满意	4	3	2	1
9. 我感到害怕	1	2	3	4
10. 我感到舒适	4	3	2	1
11. 我有自信心	4	3	2	1
12. 我觉得精神紧张	1	2	3	4
13. 我极度紧张不安	1	2	3	4
14. 我优柔寡断	1	2	3	4
15. 我是轻松的	4	3	2	1
16. 我感到心满意足	4	3	2	1
17. 我是烦恼的	1	2	3	4
18. 我感到慌乱	1	2	3	4
19. 我感觉镇定	4	3	2	1
20. 我感到愉快	4	3	2	1

记分规则：“完全没有”记 1 分，“有些”记 2 分，“中等程度”记 3 分，“非常明显”记 4 分。第 1、2、5、8、10、11、15、16、19、20 题为反向记分题。待你答完后计算出所有题目的得分总和。

满分为 80 分，得分越高，说明焦虑感受越强。

第六课　应对焦虑我有法

理论依据

焦虑是一种常见的情绪反应，如果青少年的焦虑程度适当并主要针对某种特定情境，可视为一种正常反应；如果焦虑过度或泛化，则会影响青少年的社会适应及学业表现。

在探讨个体焦虑情绪的成因时，我们可以从多个维度进行深入分析。从环境刺激的角度来看，特定的情境，如考试、竞技比赛、公开演讲等，往往能够触发或加剧个体的焦虑反应。这些情境因其潜在的压力和不确定性，容易引发人们的紧张和不安。

在个体层面，焦虑情绪的形成是一个复杂的过程，涉及遗传背景、内感受性、个性特质、认识方式以及个人经历等多个方面。内感受性指的是个体对自己体内器官活动变化的感知能力。研究表明，焦虑症患者往往对自身的生理信号更为敏感，如心跳加速或呼吸急促，这些信号可能会进一步加剧他们的焦虑感，甚至诱发恐慌。

个性特质，如内向性、敏感性和封闭性等，也是影响个体焦虑水平的重要因素。具有这些特质的人更容易体验到焦虑情绪。此外，认知方式，尤其是个体的思维方式，如负面思维模式和认知偏差，也是焦虑情绪产生的温床。美国心理学家艾伯特·艾里斯提出，不合理的认知是导致情绪困扰和心理问题的主要原因。这些不合理认知通常表现为三个特征：绝对化的要求、过分概括化和“糟糕至极”的想法。这些认知偏差容易导致个体对某些事件的过度反应，从而引发焦虑。

家庭环境对个体心理健康的影响不容忽视。家庭的经济状况、父母的教育水平、家庭关系以及父母的教养方式等因素，都可能对个体的焦虑水平产生影响。社会支持同样扮演着重要角色。孤立感被认为是焦虑的主要来源之一，因此，建立与他人的联系、实现自我价值和寻找归属感对于缓解焦虑至关重要。来自家庭、教师、同学和朋友的支持能够为个体提供安全感，可在一定程度上减轻焦虑症状。

综上，焦虑情绪的产生是一个多因素、多层面的复杂过程，涉及环境刺激、个体特质、认知方式以及家庭和社会支持等多个方面。了解这些影响因素有助于我们更好地理解焦虑情绪的复杂性，为预防焦虑提供科学依据。

小学四年级的学生正处于从儿童期向少年期过渡的关键时期。在这一时期，学生开始对自己的行为和情绪变化有了更清晰的认识，情绪体验变得更加丰富和深刻。然而，

他们调节情绪的能力尚未成熟，导致情绪波动较大。随着在学习和社会交往中的不断成长和深入参与，学生面临的挑战和压力也随之增加，这使得他们感受到的焦虑情绪逐渐增多。由于缺乏应对焦虑情绪的经验和有效策略，加之对焦虑情绪的认识不够全面，一些学生在面对焦虑时可能会放大负面情绪，或被这些情绪所左右，进而可能导致消极行为的产生，影响他们的正常学习和日常生活。因此，引导学生学会管理和调控焦虑情绪，对他们的情绪发展和社会适应能力的提高具有深远的影响。

焦虑情绪的干预方法多种多样，主要包括放松训练、合理情绪疗法、艺术疗法和正念干预等。放松训练涉及个体进行一系列放松活动，如肌肉放松和呼吸放松，使个体有意识地调控心理和生理活动。这种方法通过调节中枢神经系统的兴奋性，降低不良情绪。美国心理学家艾伯特·艾里斯提出的合理情绪疗法，也称为 ABC 理论，强调通过辩论不正确的思想观念，建立合理的信念，以最大限度地缓解情绪问题，这种方法常被应用于焦虑情绪的干预。艺术疗法则利用音乐、绘画等艺术形式和技术，帮助个体放松身心，从而缓解紧张和焦虑情绪。正念干预是指每天进行 10 分钟左右正念呼吸、身体伸展练习以及开放觉察等内容的训练，帮助个体集中注意力于自身，精神聚集于当下的感受，在不带任何批判的觉察中放松身心以减缓焦虑的方法。

焦虑情绪主题是复杂情绪主题的延续，此主题包含“认识焦虑”和“应对焦虑”两个内容。上节课的主题是“认识焦虑”，本节课是在上节课的基础上，教会学生掌握应对焦虑的办法。本节课主要围绕认知调整法、放松训练法、艺术疗法等展开，帮助学生了解焦虑应对的积极方式。

设计思路

“开心吧”通过“收放有度”这一游戏，让学生体验生活中一个人是可以随着外界环境的变化调整自己、掌控自己的。该游戏既可以调动学生积极参与的热情，也可以为后续焦虑自我调控的讨论埋下伏笔。

“观景台”从学生观察运动员赛前准备活动入手，通过观察分析经验丰富的运动员如何管理大赛前的紧张和焦虑情绪，让学生认识到在关键时刻出现焦虑情绪是正常的，有效的应对策略是保持最佳状态的关键。通过学习运动员的做法，学生也能初步了解一些应对焦虑的方法。

“回音壁”由远及近，通过评价三位同学面对考试时的不同表现，引导学生认识到考试前有焦虑情绪是正常的。逃避和过度焦虑都不是解决问题的方法，寻求帮助、调整认知，以平和心态面对挑战才是正确的途径。

“成长树”以知识拓展的形式，向学生介绍了两种常用的焦虑自我调整方法：放松训练中的呼吸调整法和艺术疗法中的音乐疗愈法。同时，鼓励学生结合自身经验，与同学分享和学习彼此有效应对焦虑的策略，以丰富和拓展个人的经验库。

“加油站”鼓励学生与家人、朋友交流，以获取更多有效的焦虑应对方法，并结合个人特点进一步思考，寻找适合自己的焦虑应对策略。

学习目标

1. 了解常用的焦虑应对方法。
2. 通过与同学、家人、朋友的讨论分享，找到适合自己的焦虑应对策略。
3. 正确认识焦虑情绪，能接纳自己的焦虑情绪。

教学重点

认识、练习焦虑的应对方法。

教学难点

能找到多种适合自己的焦虑应对策略。

教学准备

PPT 课件，课前提前分组，6 人一组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读游戏规则，进行“收放有度”游戏。	1.PPT 展示“收放有度”游戏规则。 （1）自然站立，自由发声（发出“啊——”的声音）练习。	1. 通过“收放有度”游戏，让学生了解到我们可以控制声音，可以掌控自己。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
2. 回答问题，分享游戏感受。	（2）老师用手势指挥学生练习，学生认真观察老师手势，根据老师的手势调控自己的声音。当老师的手向上抬时加大声音，手向下则减小声音。 （3）试着自己指挥自己，体验一下自己调控声音的感受。 2. 分享游戏感受，小结并导入本课。 提问：通过刚才的游戏你有什么感受？ 大声喊可以让我们感受到放松；我们可以随着外部环境的变化而调整自己，做自己的主人，调整改变自己也很有趣。 当我们遇到焦虑情绪时，又可以怎样调整自己呢？	2. 游戏既可以调动学生参与的积极性，使学生集中注意力，也可以让学生充分感受大声发出声音的状态，体验自我调控的快乐，为后面学会调控自己的焦虑情绪埋下伏笔。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 观看视频或图片，思考、回答老师提出的问题。 2. 小组讨论，并与在全班同学分享。	1.PPT 出示射击、跳水、田径等项目的运动员参加重大比赛等待开赛时的视频或图片（如在赛场附近进行肌肉放松活动、在一个安静角落闭目养神、戴耳机听音乐、到无人处大喊几声等），请同学观看。 出示问题： （1）马上就要比赛了，运动员的心情会怎样？ （2）他们在开赛前都做了什么？你知道他们为什么要这样做吗？ 组织学生分组讨论，全班分享。 引导学生认识到：生活中每个人都会体验到焦虑情绪，尤其当我们特别在意某事或者不确定事情会怎样发展的时候。焦虑是很正常的。我们可以像运动员那样用自己喜欢的方式调整自己，减少焦虑对自己的干扰、影响。 那我们在学习生活中可以怎样做呢？引导学生进入回音壁环节。	帮助学生从有经验的运动员身上看到焦虑情绪的普遍性和可调控性，从而接纳自己的焦虑，增强应对焦虑的信心，同时也使学生了解到应对焦虑大家各有高招。

续表

回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读三个故事情境，独立思考教师出示的问题，将答案填写在学生用书上。 2. 小组讨论并分享各自的想法。 3. 和全班同学分享自己的看法。	1. 出示三位同学在期末考试前不同表现的故事情境。 2. 出示思考题。 （1）三位同学分别做了什么？他们在考试前的表现有什么相同点？ （2）你认为谁的做法更恰当？为什么？ 3. 请学生独自思考后，把自己的想法填写在学生用书上，然后小组内分享各自的观点。 4. 全班分享。 引导学生认识到：生活中产生焦虑情绪并不可怕，但如果应对不好，可能会对学习生活产生不良影响，逃避不能解决问题，比较恰当的方法是寻求他人帮助，找到自己焦虑的原因，调整认知以缓解焦虑。 这里可以根据班级具体情况适度拓展合理情绪疗法的相关内容。 除了调整自己对事情的正确认识，我们还可以怎样减缓焦虑情绪呢？由此问题引出成长树环节。	由远及近，通过讨论分析三位同学的故事，引导学生认识到不同应对方式对学习生活的影响是不同的；比较恰当的方法是寻求他人帮助，找到自己焦虑的原因，调整认知以缓解焦虑。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 按照老师要求进行体验活动，学会这两种调整焦虑情绪的方法。 2. 思考后在学生用书上填写自己缓解焦虑的方法，并与全班同学分享。	1. 指导学生阅读学生用书中的“呼吸调整法”，读完后指导学生进行体验，教师可用“深吸气，停，呼”等语言指导学生。 2. 指导学生阅读学生用书中的“音乐疗愈法”，可配合播放一些轻音乐片段，让学生沉浸其中。 3. 指导学生将两种方法结合起来，进行情绪调整。 （教师可以根据班级情况适当介绍艺术疗愈的其他方法。） 4. 请学生思考并写出自己实践过的、可以有效缓解焦虑的方法。	1. 由人及己，在已经了解的焦虑应对方法基础上，进一步拓展认知，找到适合自己的1~2 种减缓焦虑的方法。 2. 通过总结、分享，强化学生的认识。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	5. 同桌间分享自己缓解焦虑的方法。 6. 请个别同学全班分享。 在学生分享的基础上做课程总结：今天这节课你的收获和感受有哪些？ 引导学生认识到：要接纳焦虑，了解常用的焦虑应对方法，并能找到适合自己的办法来调整、缓解自己的焦虑情绪。	
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后和家人、朋友交流，进一步丰富、细化焦虑应对方法。	课后拓展作业： 焦虑可能源于环境的不确定，也可能源于挑战性任务带来的压力。对于不同情境下的焦虑，我们可以怎样更好地应对呢？回家后与家人、朋友一起讨论一下，制作一份专属于你的“焦虑应对方法”。	通过与家人、朋友交流讨论，帮助学生形成更丰富、具体的焦虑应对方法，增加人际关系亲密度，完善人际支持系统。

第七课　社会角色勇担当

理论依据

“角色”一词源于戏剧表演，即戏剧角色，它们必须遵循相应的表演规则和角色性格，也就是舞台角色或戏剧角色的角色规范。有学者将“角色”界定为社会群体中有一定地位并且按照一定行为模式行动的人。具体来讲，第一，角色是人，是某一社会群体中鲜活、有各自特点的人；第二，角色指人所在社会的位置，即个人在群体中所拥有的特殊价值和地位；第三，角色是社会对每个位置上的角色提出的要求、期望，即角色必须承担的各自的角色责任；第四，角色是一种行为及行为规范体系，一定的群体组织对每一个角色都有行为规范及要求，角色必须依此行动，不能凌驾于组织之上。

社会角色理论是社会心理学分析社会结构与社会角色的重要理论，以美国学者米德为代表，来源于社会学、心理学和拟剧论。该理论认为，社会就是戏剧舞台，每一个社会成员就是一个戏剧演员，一个戏剧中的“角儿”。演出的效果取决于每个人是否能按照规范进行角色扮演。社会角色就是由社会规定的个人行为模式，即在社会或群体中，每个人所具有的自己的角色和角色范围内的行为模式。在组织群体中，每个社会角色都有其独特价值，且每个角色都不孤立，都是整体中的一个部分，是与其他角色相对应的；每个社会角色都要遵守社会为其制定的角色规范，即按照组织的期望、要求行动，承担并完成各自的角色责任。

从角色背景（角色存在、进行角色扮演的主要环境）出发，社会角色有家庭角色、学校角色、职业角色等不同类别。社会发展越快，个体生活空间、人际交往范围越大，个体扮演的社会角色就越多，角色关系就越复杂。社会中的每个人每天都在不同的角色间转换，通过这种角色转换满足个人需要和社会需要。从角色特性上看，有自觉的角色和不自觉的角色。自觉的角色即人在作出某种行为或判断时，能够清晰地感知自己的角色行为，知道自己在做什么，应该怎么做。自己不知不觉地完成了角色扮演，就是不自觉的角色。

社会自我是个体在与他人的社会交往活动中产生的，是个体对自己扮演的社会角色、与他人人际关系、在社会团体中地位以及他人对自身的评价等的意识与认知，是自我概念的重要组成部分。社会自我包括人际自我和角色自我两个部分，人际自我是个体在人

际交往过程中对人际关系状况的认知和评价，是浅层次、一般意义上的社会自我。而角色自我是对自身角色地位、角色技能和角色体验的认知和评价，是更深层次的社会自我，其对个体行为具有调节作用。

随着年龄的增长，以及学习、交往活动的不断拓展和深入，四年级学生思维开始由具体形象思维向抽象逻辑思维转化，他们的自我意识开始增强，从生理自我逐渐发展到社会自我，并对社会自我的觉知愈发清晰、明确。四年级学生不仅能认识到自己是父母的孩子，认识到自己是一名小学生，也开始认识到自己是国家的期望。他们在学习生活中不断强化自我概念，形成正确的自我责任认知，尽自己最大努力完成角色责任。随着交往重心由家长、教师转向同伴，他们与同伴交往的时间更多，形式更复杂，交往能力不断增强。他们开始形成更稳定的同伴关系，有意识地选择朋友。四年级的学生不再单纯地服从师长要求，也不满足于接受课堂教学，他们对自然现象、社会现象产生兴趣，愿意参加集体活动，对班集体的责任感、归属感逐渐加强，表现出对学校之外更广泛世界的探索欲望，在生活中扮演多重的社会角色。

社会自我的发展一方面受个体认知、气质、性格、生活经验等因素的影响，另一方面与其生活的家庭环境、学校环境、社会环境密切相关。四年级的学生正在学习如何更好地适应社会环境，建立人际关系并发展社会自我。教师和家长可以通过提供适当的支持和指导，开展丰富多彩的校内外实践活动，强化学生积极的社会角色行为和体验，帮助他们顺利度过这一关键发展阶段。

关于自我认识主题的内容，学生已经在三年级学习了“我的闪光帽”“别人眼中的我”，四年级上学期又学习了“我的优势与不足”“优劣不绝对”“扬长优更优”等课程，对自身的优缺点有了较为清晰的认识，并能坦然接受自己的这些特点。本节课的主题是在前期对生理我、物质我、精神我有了认识的基础上，进一步明晰社会自我，扩展、深化对社会自我的认识，从而形成更为全面的自我认识。

设计思路

从整体上看，四年级学生对社会角色已有初步的认知，但受认知水平、经验能力等的限制，他们还不能认识到社会角色的多重复杂性，对角色规范的认知也不全面，将外在的角色规范内化为个人的角色意识的自觉性还不高，因此，拓展、丰富学生的社会角色认知，明确角色责任，认识到自身社会角色与团体其他成员的相互对应性是本节课重点学习内容。

“开心吧”通过“职业模仿秀”的游戏，让学生从生活中熟悉的职业角色与行为的对

应关系中明确，每一个社会角色都有社会对其的角色要求、角色期待。游戏既可以调动大家积极参与的热情，也为后面的学习埋下伏笔。

“观景台”从日常生活中的外卖小哥救人获奖的故事入手，引导学生通过分析外卖小哥获得的不同奖项，明确社会角色的特质：某一社会群体中的成员，社会角色期待的行为，在群体中的身份、地位等。知道每一个人在社会生活中都会扮演多个角色，初步理解社会角色的多重复杂性。

“回音壁”通过小凡和小蓉两位同学在学校、家庭中的行为表现，从角色背景的角度引导学生认识小学生的社会角色，从身边其他同学身上丰富、拓展对家庭自我、学校自我、社会自我的认识，明确社会对小学生的角色期待，形成正确的自我责任认知，初步理解社会自我的相互对应性。这两个事例也为学生形成积极的社会自我树立了榜样。

“成长树”由人及己，在已经形成的“小学生积极的社会自我”的认知基础上进一步明确社会期待，形成自我发展目标，尽自己最大努力完成角色责任。

“加油站”通过周末和家人互换家庭角色的实践活动，引导学生进一步了解社会角色的多重复杂性及成员间的相互对应性。这种方式既可以增加亲子关系，又可以帮助学生形成更全面深刻的社会自我。

学习目标

1. 了解对小学生的社会期待，形成正确的自我责任认知。
2. 了解社会角色的多重复杂性、相互对应性，形成较为全面、深刻的社会自我。
3. 形成社会自我发展目标，并在实践中努力完成角色责任。

教学重点

了解社会角色的多重复杂性、相互对应性，形成较为全面、深刻的社会自我。

教学难点

“更好的”社会自我发展目标与做法。

教学准备

职业清单、记分板、PPT 课件，课前提前分组，6 人一组。

教学过程

开心吧（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读 PPT 上的游戏规则，按照要求积极参与游戏活动。 2. 思考并回答老师提出的问题，总结分享自己的观点。	1.PPT 出示“职业模仿秀”游戏，宣布游戏规则。 选出 10 名同学，分为两组。每组分别扮演 5 种不同的职业，小组讨论准备好后，5 名同学轮流上台表演，组外的同学猜他（她）表演的职业是什么。每猜中一种记 1 分，两小组中得分高的一组胜出。 2. 组织学生游戏。 选出 10 名同学，分为两组，出示提前备好的两组职业角色清单，组织学生讨论、表演、计时。学生表演时用事先准备好的记分板分别记录小组得分情况，比赛结束后宣布比赛结果。 3. 提问：为什么一下就能猜中? 引导学生归纳总结：职业角色——特定的行为、行为规范。 4. 小结并导入本课。 在生活中，每一个人都是社会中的人，我们扮演着不同的社会角色，我们只有履行好自己的角色要求，才能更好地融入社会，健康快乐地成长。今天我们就一起认识一下我们自身的社会角色。	通过“职业模仿秀”的游戏，让学生从生活中熟悉的职业角色与行为的对应关系中明确每一个社会角色都有社会对其的角色要求、角色期待。游戏既可以调动大家积极参与的热情，也为后面的学习埋下伏笔。
观景台（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读材料，思考、回答老师提出的问题。 2. 小组讨论分享问题（2），在学生用书的空白处填写答案。	1. PPT 出示外卖小哥见义勇为的新闻报道。 2. 出示思考题并引导学生思考。 （1）为什么同一个行为会获得多个奖励? 引导学生认识到一个人在不同的社会群体中“扮演”着不同的角色，认识自己所属的群体，知道	从日常生活中的外卖小哥的故事入手，引导学生通过分析外卖小哥获得的不同奖项，明确社会角

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	自己的身份、地位，明确群体对我们的要求。 （2）外卖小哥分别扮演了哪些角色？和同学说一说，把你的想法填写在学生用书的空白处。 基于材料，超越材料，引导学生从不同角色背景认识个体在社会群体中的社会角色，进一步明确社会角色的内涵，理解社会角色的多重复杂性。	色的内涵，初步理解社会角色的多重复杂性。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读小凡、小蓉的故事，在学生用书的空白处填写答案。 2. 先小组讨论，然后与全班同学分享。 3. 补充、丰富对小凡和小蓉社会角色的认识。	出示小凡和小蓉的故事，引导学生讨论。 （1）小凡、小蓉有哪些社会角色？ 引导学生先自己独立思考，将自己的想法填写在学生用书上，然后小组讨论，全班分享，最后指导学生进一步补充、丰富对小凡和小蓉社会角色的认识。 （2）小学生的社会角色都有哪些？ 对小凡、小蓉的案例进行总结，概括小学生的社会角色，进一步明确对小学生的角色期待、角色规范。 注意：鼓励学生从社会成员间相互对应性方面进行开放性思考。	用小凡和小蓉两位同学在学校、家庭中的行为表现，从角色背景的角度引导学生认识小学生的社会角色，从身边其他同学身上丰富、拓展对家庭自我、学校自我、社会自我的认识，明确社会对小学生的角色期待，形成正确的自我责任认知，初步理解社会自我的相互对应性。
成长树（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 思考问题，并完成自评。 2. 和同桌交流，并与全班同学分享。 3. 在学习单上完成课程总结与反思，和全班同学分享本节课的收获与感悟。	1. 我们了解了小学生的社会角色，那么在生活中，你是否明确自己的角色？你扮演好自己的角色了吗？你希望自己在哪些方面做得更好？把你的想法填写在课学生用书的空白处。 2. 把你写的说给同桌听。 3. 请个别同学与全班同学分享自己填写的内容。	1. 由人及自己，在已经形成的“小学生积极的社会自我”的认知基础上进一步明确社会期待，形成自我发展目标，尽自己最大努力完成角色责任。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	3. 课程总结。 在学生分享的基础上做课程总结：今天这节课你的收获和感受有哪些？ 进一步强化学生对自身的多重社会角色、自己的行为与他人的相互对应性的认知，鼓励学生通过自己的社会实践，不断丰富、拓展社会自我，明确自我发展目标，尽自己最大努力完成角色责任。	2. 通过总结、分享收获，强化学生的认识。
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
周末和家人互换家庭角色，分享感悟。	布置课后拓展作业： 利用周末和家人互换角色，你试着扮演爸爸、妈妈、哥哥、姐姐或者爷爷、奶奶、弟弟、妹妹，让他或她扮演你。 一天结束后，分享各自的感受。相信你对自己在家庭中的角色会有更多的感悟。	通过互换家庭角色的实践活动，引导学生进一步了解社会角色的多重复杂性及成员间的相互对应性。增进亲子关系，深化社会自我。

第八课　自我改变求成长

理论依据

成长是个体在生理、心理和社会三个维度上逐渐发展和成熟的过程。具体而言，生理成长是指个体身体的生长和发育。心理成长涉及个体心智的发展，包括认知能力、情感调节、自我意识等多个方面。社会成长是指个体在社会中的角色和地位的变化，以及社会技能和责任感的发展。成长是一个连续的过程，要求个体不断地适应新环境、学习新技能和接受新观念，这往往需要个体持续的自我改变。

自我改变是指个体在认知、情感、行为或身份等方面主动进行的调整和转变，以适应环境、实现个人目标或提升自我效能。自我改变是一个持续的过程，涉及认识自我、设定目标、采取行动、评估结果和调整策略等多个阶段。自我改变强调个体的主动性和自主性，即个体有意识地选择改变，而不是被动地接受外界的影响。

内驱力与自我责任意识是个体自我改变和发展的动力。内驱力源于个体自身，是推动个体向前发展、实现目标和提升自我的内在动力，是个体发展和成功的关键因素。自我责任感是自我责任意识的重要组成部分，是对自己的生存和发展持以认真负责的情感体验和态度，表现为个体不断提升自己的品格、扩展自己的能力以获得持续的成长与发展，勇于承担自身行为带来的不好结果，即使遇到挫折也能不断激励自己坚持不懈、勇往直前等，体现了个体积极的生活态度。强烈的自我责任感有利于儿童能力和个性的协调发展，推动其实现自我价值和提升自我管理能力。

小学四年级是自我意识发展的重要时期。伴随着思维由具体形象思维向抽象逻辑思维的转化，四年级学生的自我认识更加全面、客观，自我体验愈加丰富，自我控制能力不断提高。但受发展水平和自身经验的限制，他们还未形成明确的自我责任意识，行为的自觉性、自控性水平不高，自我调控能力不强，自我规划、自主突破改变的意识与能力尚待进一步发展。在学习生活中，四年级的学生时常表现出对家长和教师的依赖性，他们不能自主设定目标、做行动计划，很多时候即便自己制订了计划，也常常会受到外界影响和干扰而改变；抗挫折能力比较弱，顺时一切皆好，不顺就情绪低落，遇到一点困难就想放弃等。

关于自我意识主题，以往课程内容更多围绕自我认识和自我体验方面，自我控制方

面的内容较少，四年级上册“改变会更好”一课从端正认识、激发愿望、尝试改变三个方面引导学生进行自我调控。本节课是在“改变会更好”一课的基础上突出自我改变，强调改变的自觉性、自主性，帮助学生明确自我改变是个人成长的必要条件，个体必须愿意并且能够改变自己，才能实现个人成长；指导学生通过明确目标，采取行动、评估调整，不断坚持等学会自我改变。

设计思路

“开心吧”通过“变脸”游戏让学生在轻松的音乐中与不同的人相遇，夸张地变换表情和动作，充分调动了学生积极参与的热情，让学生充分感受变化带给人的欣喜与快乐，为激发学生自我改变的内驱力奠定基础。

“观景台”首先通过对个人经验与外部世界关系图的分析比较，引导学生认识到自我改变、自我突破在个人成长中的意义。然后通过引导学生对“每天进步一点儿，一年下来会怎样呢？”的想象与思考，帮助学生理解改变是一个持续不断的过程，坚持才会有奇迹的道理。

“回音壁”由远及近，用陈薇院士的成长故事，为学生树立了一个榜样，引导学生认识到成长就是不断树立目标、不断挑战自我、不断突破自我的过程。

“成长树”由人及己，以小明完成目标的记录表为例，引导学生学会通过自我反思、自我监督实现预定目标。同时，通过提供自我改变锦囊，引导学生学会用更多的方法突破自我。

“加油站”通过与家人和朋友分享自我改变的经历，对照改变前后的感受，充分体会自我改变后成长的喜与乐。

学习目标

1. 了解自我改变及其对个人成长的价值，树立自我改变的主动意愿。
2. 了解自我改变的方法，在生活、学习中尝试在某一方面作出改变。
3. 以积极的心态欣赏、肯定自己的改变。

教学重点

1. 树立自我改变的主动意愿。
2. 了解自我改变的方法，在生活、学习中尝试在某一方面作出改变。

教学难点

在生活、学习中尝试在某一方面作出改变。

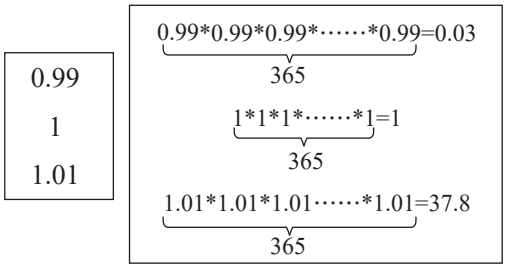
教学准备

PPT 课件，课前提前分组，6 人一组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读 PPT 上“变脸”游戏的规则，按照教师要求积极参与其中。 2. 思考、回答老师提出的问题。	1.PPT 出示“变脸”游戏规则。 全班同学围成人数相等的两个同心圆圈。音乐响起，内外两圈同学分别按顺时针、逆时针方向缓慢移动。当听到老师喊“变”时，队伍停住，内、外两圈的同学相向站立，相对的两个人迅速调整、定格自己的表情。 注意每次叫停时定格的表情不能一样。 2. 由游戏到生活。 分享一下游戏中最令你开心的一个瞬间。 你作出不同的表情了吗？看到不同的人在不同的时刻作出了完全不同的表情，你有什么感受？ 不同的环境需要我们有不同的改变；变化没有想象中那么恐怖，变化很有趣…… 总结导入：生活需要我们主动改变，自我改变能帮助我们更好地成长。	在游戏中通过感受轻松的音乐，作出夸张的表情和动作，调动大家积极参与的热情，让学生充分感受变化带给人的欣喜与快乐，为激发学生自我改变的内驱力奠定基础。
观景台（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 观察图片，思考、回答老师提出的问题。 2. 小组同学讨论，然后分享自己的经历。	1.PPT 出示个人认知与外部世界关系图。橙色的实心圆代表一个人已经获得的对外部世界的认识，蓝色的空心圆与橙色的实心圆之间的圆环代表一个人以为自己不知道的东西。 出示问题：	通过对个人经验与外部世界关系图的分析比较，引导学生认识到自我改变、自我突破在个

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
3. 和全班同学分享自己的感悟。	（1）比较图中甲、乙两人的认知范围，你发现了什么？ 哪个人知道的更多？哪个人觉得自己不知道的更多？为什么会是这样？对你有何启示？ （2）生活中你有过类似的经历吗？和同学说一说。 引导学生认识到一个人对外部世界了解得越多，越能发觉自己认知的局限。要想看到更大、更精彩的世界，就需要不断地自我改变、自我突破！ 2.PPT 出示下面的 2 张图片。  出示问题： （1）用 0.99、1、1.01 三个数代表我们每天所做的努力，一天看上去相差很小，但是每天都保持这种状态，一年下来会怎样？ （2）你有什么感悟？	人成长中的意义。 通过引导学生对“每天进步一点儿，一年下来会怎样呢？”的想象与思考，帮助学生理解改变是一个持续不断的过程，坚持才会有奇迹的道理。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读文字材料，观看视频，思考老师的问题。 2. 和小组同学讨论。 3. 和全班同学分享自己的看法。	1. 提问：你知道陈薇院士吗？说说她的故事。 2. 出示“陈薇的成长之路”的文字材料及相关视频，指导学生阅读、观看，并提出问题。 （1）为什么陈薇能如此优秀？ 板书关键点：有理想，不断接受挑战，孜孜不倦学习、研究，开辟新领域 （2）这个故事对你有何启示？小组分享后全班交流。 引导学生认识到成长就是不断树立目标、不断挑战自我、不断突破自我的过程。	用陈薇院士的成长故事，引导学生认识到成长就是不断树立目标、不断挑战自我、不断突破自我的过程，而陈薇也为学生树立了一个榜样。

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 思考老师的问题，和同桌交流，并与全班同学分享。 2 分析小明的目标完成情况记录表，思考并回答老师的问题。 3. 制作自己的记录表，并和同学交流分享。 4. 阅读学生用书“自我改变锦囊”，和同学分享自己的理解。 5. 写出自己独特的自我改变策略，和同学分享。	1. 出示问题：生活中你给自己提出过哪些目标？这些目标实现了吗？为什么？怎样才能让自己目标达成呢？小组同学分享一下。 通过学生的分享，罗列学生未达成目标的原因，帮助学生认清自己的问题。 2. 在目标达成的过程中，有很多同学的做法值得我们学习。让我们一起看看小明是怎么做的。 出示小明的某日目标完成情况记录表，提出问题：小明是怎么做的？他的做法有哪些值得你学习借鉴的？ 引导学生分析记录表的结构，强调要实现预定的目标，就要不断地自我反思、自我调整。 3. 参考小明的记录表，制作一个适合自己的记录表。 4. 请个别同学在全班交流展示。 5. 除了用目标完成情况记录表，学生用书还给我们提供了一些好办法，阅读学生用书“自我改变锦囊”。谈谈你对这些办法的理解。 6. 在生活中，你是怎样自我改变的？把你的好办法写在学生用书上，写好后和同桌分享。	由人及己，以小明目标完成情况记录表为例，指导学生学会通过自我反思、自我监督实现预定目标。同时，通过提供“自我改变锦囊”，指导学生学会用更多的方法突破自我。
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后和家人或朋友分享自我改变的经历与感悟。	布置课后拓展作业： 自我改变有时会很“痛”，但终会让我们遇见更好的自己；探索未知、完善自我一定会“难”，但终会让我们看到更大的世界。 和家人或朋友分享一下改变过程中经历的“苦”与“痛”，以及自我成长后收获的“喜”与“乐”吧。	通过与家人或朋友分享自我改变的经历，对照自己改变前后的感受，充分体会自我改变后成长的喜与乐。

第九课　信任支持赢友谊

理论依据

社会性发展是每个人基于自己生来就有的特点，在和社会生活环境相互接触时，学会社会上的各种规则，慢慢拥有社会技能，明白自己在社会里是什么角色，产生在社会中才有的需求、态度和价值观念，有了这些，人的社会行为也会发展起来，这样能更好地在社会中生活。对于儿童来说，他们社会性的发展不只是受大人的影响，也会受到同伴的影响。首先，同伴之间一起玩耍、交流，能让儿童对社会的认识能力变强。比如，他们能更好地站在别人的角度看问题，对自己的认识也会更清楚，对自己是谁、自己的特点这些方面的理解也会更深入。其次，同伴之间的交流能让儿童有更好的人格。同时，同伴之间的交往能让个体有安全感、归属感，也是个体获得社会帮助和支持的重要途径。

同伴关系是指儿童互相交往的时候，年龄差不多或者心智发展水平一样的个体之间形成的一种人际关系。同伴关系有两个重要部分，一个是同伴接纳，另一个是友谊。同伴接纳就是整个同伴团体对其中某个成员的态度，是单向的。从接纳的程度就能看出某个成员在团体里和别人相处得怎么样，处在什么样的地位。而友谊是关系紧密的同伴之间的特殊人际关系，是他们互相表达和交流情感的体现。因此，同伴接纳和友谊是有区别的。但是，二者对人的发展都特别重要。同伴团体接纳一个人，会让这个人有归属感，能学会怎么和团体里的人合作，还会有很强的责任感。友谊则能给儿童创造相互学习社会技能和自我控制的机会，是儿童认识世界、感受情绪的源头，对儿童获得社会价值和养成健康人格有益处。

同伴关系存在于整个人类社会，无论是原始社会还是现代社会，个人成长都离不开同伴。同伴关系大体可分为五个阶段，分别为尚不稳定的友谊、单向帮助关系、双向帮助关系、亲密的共享、友谊成熟发展。四年级学生处在亲密的共享阶段，此时他们已经有了朋友的概念，能意识到朋友之间能相互信任，同甘共苦。在此阶段，为培养同伴关系，教师应当进行交往技能训练，引导学生对冲突进行自我反省；丰富课堂教学交往活动，为学生创造交往机会；组织丰富多彩的交往实践活动，培养学生的亲社会能力。班杜拉认为观察学习在学习中具有重要的作用和意义，人类大多数的行为都是通过观察习得的，而在观察学习中，树立榜样是十分有效的方法，因此教师应利用一切学习和游戏

活动，引导、训练学生在社会实践中的良好行为，学生反复练习、实践，有利于他们逐渐形成自觉、稳固的行为习惯。

关于同伴关系主题的内容，学生已经在三年级学过了“合作与竞争”“友谊”等课程，对他人认知有了一定的了解。本节课的主题是帮助学生形成积极社会行为，能够识别和理解他人的态度、情感、兴趣和行为，能够站在他人立场上看待问题，有主动和他人交流的意愿，如助人行为、信任、合作等。以本节课为基础，后续会进一步学习“小团队与大集体”“群体成员各有责”等课程，帮助学生形成集体认知、集体管理能力，更好地使学生由自然人成长为社会人。

设计思路

亲社会行为的习得主要有三种途径，分别是移情反应的条件化、直接训练和观察学习。移情训练的具体方法有许多，比如听故事、引导理解故事内容、续编故事、角色扮演等。那些能够深切体会别人情绪的儿童，以后在类似的情形下，想作出消极行为时，就会想起以往的体验，从而克制住自己的消极行为，去做一些积极向上的事，比如互相帮助、和别人分享。直接训练是老师利用各种学习和游戏活动，引导儿童在实践时表现出积极行为，比如合作、谦让、信任等，儿童逐步会养成自觉的、稳定的亲社会行为习惯。观察学习，就是给儿童树立一个榜样，通过这个榜样来促进儿童亲社会行为的产生和发展。本课从以上三种途径入手，培养学生的亲社会行为。

“开心吧”通过“碰碰乐”游戏，让学生感受到相互信任、互相合作的力量，比赛既可以调动大家积极参与的热情，也为后面的“信任支持”埋下伏笔。

“观景台”从栋栋、琪琪、小美理想中的好友入手，通过思考发现每个人理想中的好友各不相同，但是却有着共同之处，即能在自己有需要时帮助、支持自己的人。

“回音壁”从不同情境入手，从身边同学身上发生的故事，引导学生体验情绪，以后遇到类似情景，能作出互助、支持等积极行为。

“成长树”由人及己，通过对故事中的榜样进行观察学习，引导学生联系自身，思考自己在现实生活中面对此类事件会如何做，帮助学生形成积极的社会行为。

“加油站”通过给好朋友写一封坦诚、真挚的信，让学生回忆自己以往的经历，联系本节课所学的内容、感受，表达感谢或作出弥补，促成自身的实际成长。

学习目标

1. 正确认识健康的友谊，了解在维持友谊的过程中要相互信任、支持。

2. 反思自己，形成对友谊中信任与支持的较为全面的认识。

教学重点

学会反思，学会如何用信任和支持赢得友谊。

教学难点

通过小组活动、对周围生活情景的讨论、写信等活动，反思自己，对友谊中信任与支持形成较为全面的认识。

教学准备

PPT 课件，课前提前分组，6 人一组。

教学过程

开心吧（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 根据游戏规则，自由分成若干小组。 2. 根据老师的指令，各小组作出相应动作。 3. 分享自己的游戏感受。	1. 出示“碰碰乐”游戏规则。 自由组队，每组 6~8 人，每组同学按照身高由低到高的顺序排队站好，前后同学之间保持约 0.5 米的距离。游戏开始后，老师发出开始指令“第一位同学碰”。听到指令后，每组第一位同学向后仰，第二位同学打开双臂接住第一位同学，并喊出“碰成功”，然后两人站好，恢复队形。紧接着第二位同学向后仰，第三位同学打开双臂接住第二位同学。小组成员依次向后仰，直到最后一名同学完成接住任务，并喊出“碰碰乐”，则该小组成功完成任务。 2. 开始游戏，记录各小组游戏时间。 3. 宣布比赛结果，最快完成的小组获胜。 4. 引导学生思考、分享并导入本课主题。	通过“碰碰乐”游戏，让学生感受到相互信任、互相合作的力量，游戏既可以调动大家积极参与的热情，也可以为后面的“信任支持”埋下伏笔。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	（1）当你向后仰，即将倒下的时候是什么感受？被同学接住后是什么感受？ （2）当你准备接前面同学的时候，心里在想什么？接住后是什么感受？ 在生活中我们会和同学建立一种特殊的人际关系——友谊，那么理想中的好友是什么样的呢？让我们看看这三位同学的想法吧。	
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读栋栋、琪琪和小美的话，思考并回答老师提出的问题。 2. 参与小组讨论。	1. PPT 出示问题，引导学生思考并回答。 （1）栋栋、琪琪和小美理想中的好友是什么样的？ （2）你理想中的好友是什么样的？ （3）大家理想中的好友各不相同，但是也有着共同点，你发现了什么？ 2. 请学生按组讨论。	由人及己，从了解书中栋栋、琪琪、小美理想中的好友入手，再联系自身，通过思考发现每个人理想中的好友各不相同，但是却有着共同之处，即能在自己有需要时帮助、支持自己的人。
回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读故事情境，思考问题。 2. 小组讨论分享。	1.PPT 出示学生用书中的两个故事情境，引导学生思考问题。 （1）你会为谁发放徽章？为什么？ （2）同学们选择的结果竟然基本一致，你们被什么打动了？当有人这样对你时，说说你的感受。 2. 描述班级中真实发生的故事情境，出示问题，引导学生思考。在这个事情中，怎么做才可以赢得信任与支持的徽章？ 请学生思考后全班分享。 引导学生认识到信任与支持会带来积极情绪，能赢得友谊。	从身边同学身上发生的故事，引导学生体验情绪，以后遇到类似情境，能作出互助、支持等积极行为。 教师也可组织学生进行角色扮演，生动再现当时的情境。

续表

成长树（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读故事、思考问题，和同桌交流后与全班同学分享。 2 小组讨论，完成课程总结与反思，和全班同学分享本节课的收获与感悟。	1.PPT 出示问题。 （1）管仲和鲍叔牙面临着什么样的挑战？他们是怎么做的？ 引导学生意识到在生活中受到他人负面评价和影响时，信任和支持才能维护友谊。 （2）如果生活中有人在你面前诋毁你的好友，你会怎么做？ 请学生分享自己的做法。 2. 课程总结。 在学生分享的基础上做课程总结：今天这节课你的收获和感受有哪些？ 引导学生认识到信任和支持是建立、维持友谊的关键。	通过对事例中的榜样进行观察学习，引导学生联系自身，思考自己在现实生活中面对此类事件会如何做，帮助学生形成积极的社会行为。 通过总结、分享，强化认识。
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
给自己的一位好朋友写封坦诚、真挚的信。	布置课后拓展作业： 给自己的一位好朋友写一封坦诚、真挚的信，感谢朋友的支持和帮助，或为你以前没能做好的地方表达歉意。	让学生回忆自己以往的经历，联系本节课所学的内容及感受，表达感谢或作出弥补，促成自身的成长。

第十课　小团队与大集体

理论依据

集体认知的形成体现在个体能够与他人合作，认同集体价值观与集体行为规范，正确理解集体与个人的关系，具体表现为集体意识和亲社会性意识。集体意识即对集体有归属感、认同感，能够与他人合作并从集体的角度思考问题。亲社会性意识则指个体对社会现象持积极友善的态度。这两种意识的形成，有助于个体正确理解集体与个人的关系，增强集体价值观和行为规范的内化。

在班级中，小团队的形成与学生的身心发展规律相吻合，它们不仅是个性化成长的重要阶段，也是对大集体活动中未满足情感需求的一种补充。因此，正确引导这些小团队至关重要。学生通过参与多样化的小型社交圈，能够发展社交技能、责任感和团队协作精神。合理地引导学生参与这些小团队，充分发挥其积极作用，对促进学生全面健康成长至关重要。

然而，鉴于小学生的身心发展尚未完全成熟，自控力相对较弱，对是非的辨识能力也尚未完全发展，因此他们容易受到小团队中核心人物的不良影响。缺乏及时的引导可能会导致学生盲目崇拜和形成利益偏好。特别是在小团队的需求与大集体的需求发生冲突时，学生可能会倾向于优先考虑小团队的利益，从而损害大集体的利益。这种行为不仅会对学生的心理健康发展造成影响，还可能对班级管理、学校管理和日常班级运作产生负面影响。

因此，教师需要采取有效的策略来平衡小团队与大集体之间的关系，确保个体发展与集体利益的和谐统一。教师不仅要关注学生的个人成长，还要培养他们的集体意识和社会责任感，形成一个健康、和谐的学习环境。

《中小学心理健康教育指导纲要》（2012 年修订）中指出，小学中年级时应引导学生树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格。

根据社会心理学理论，团体是两个或两个以上彼此互动、彼此依赖的人，需要和目标使得团体成员互相影响。团体是我们身份认同的一个重要部分，还能帮助人们建立社会规范，即规定了可接受的行为内隐和外显的规则。根据卢因的团体动力学理论，可以

将团体的发展分为五个阶段。

第一是团体发展的形成阶段，在最初的团体形成过程中，大家都属于新的成员，彼此之间尚不熟悉，所以在这一阶段，会给团体成员的彼此交往带来一些紧张或压力感。

第二是团体发展的冲突阶段，在最初的意向阶段，团体内成员大都表现出一种礼节性或礼貌性的交往。但是在彼此熟悉之后，便开始逐渐表达自己的感受，同时也会表现出拒绝和不满，从而给团体生活带来“动荡”或“冲突”。

第三，团体发展的规范化阶段，随着团体的发展，尤其是团体的正常发展，成员之间的冲突会得到解决或者淡化。团体中的凝聚性会给团体成员一种整体感、一种归属感等。

第四，团体发展的任务执行阶段。团体的效能或生产力对团体的发展是至关重要的，但是很少有团体一开始就能够表现出这种效能或生产力。只有当团体逐渐成熟的时候，其团体效能和生产力才能充分表现出来。

第五，团体的解散。当团体发展经历了以上基本的过程和阶段之后，也将面临其最后的发展阶段，即团体的终结或解散。团体发展的终结可能是有计划的，也可能是突然的或自发的。

关于个体与团体关系主题的内容学生在四年级上册已经学习了“齐出力 家和美”一课，主要涉及的是个体家庭关系。本册主要涉及的是学校中的个体与团体关系，此主题包含“小团队与大集体”和“群体成员各有责”两个内容。本节课的主题是“小团队与大集体”，本节课的学习目标是引导学生了解个体与团体的关系，培养学生在集体活动中合作与协调的能力，让学生在集体活动中学会积极承担集体的责任，增强集体责任感，积极参与集体的活动。本节课的学习，可为下一课“群体成员各有责”的学习奠定基础。

设计思路

在小学的低年级阶段，学生正处于相互熟悉和认识的过程中，班级建设主要处于组建和形成阶段。进入中年级后，学生之间已经相互了解，班级内部也开始出现积极分子和具有影响力的核心人物。在这一时期，部分学生在处理个人与集体之间的关系时存在困难，同时，中年级学生的独立性和自主性逐渐增强，他们倾向于不完全遵从父母或教师的指导，更愿意独立处理事务。因此，教育的重点应放在培养学生的集体意识和合作意识上，让学生通过体验融入集体的过程来感受集体的力量，并在此基础上培养他们的集体责任感。本节课设计的目的在于通过创造具体的情境，引导学生深刻理解个体与团

体之间的关系，发展团队合作能力，并在此基础上进一步强化他们的集体责任感。

“开心吧”通过听指令分队伍的活动，让学生感受到可以根据不同分类要求组合成不同的临时小团队。这个活动可以让学生直观感受到小团队和大集体的不同，为后面理解小团队组成大集体埋下伏笔。

“观景台”以学生熟悉的冬奥会开幕式场景切入，通过“小雪花”汇聚“大雪花”的场景，引导学生理解集体取得的成功或达成的目标是由不同的小群体凝聚付出而成的，从而让学生明白拥有共同的特质或目标的人会凝聚为一个群体，而群体间是相互联系并和谐相处的。

“回音壁”让学生将关注点移回身边的生活，观察自己参加的兴趣小组，了解小团队有不同的分类，并思考自己身处的小团队对自身的影响。

“成长树”以校园生活中常见的“小团队”类型——社团为载体，让学生讨论自己加入社团的情况，从而了解小团队为个性发展提供了空间，融入小团队能够更好地帮助自身成长。

“加油站”设置了采访家人的活动，整理记录父母朋友圈的方式既可以增进亲子关系，又可以帮助学生从不同角度了解小团队的概念，从而形成集体意识。

学习目标

1. 初步树立面对集体时的主人翁意识与责任感。
2. 理解“小团队”与“大集体”的关系。
3. 学会让“小团队”融入“大集体”。
4. 能够正确区分局部利益和整体利益，树立集体观念。

教学重点

形成集体意识，对集体产生认同感和归属感。

教学难点

能够积极面对和正确处理自己所在的不同团体之间的矛盾。

教学准备

PPT 课件，课前提前分组，6 人一组。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 伴随音乐在教室内游戏。 2. 按照教师指令，迅速聚拢组队。	1. 宣布“请到我的碗里来”游戏规则。 按照指令要求，正确聚拢成队的同学获胜。 2. 播放轻快音乐，在教室安全区域内进行 2~3 轮游戏。 3. 宣布游戏结果，可以重点表扬完成速度快、准确率高的学生。 4. 小结并导入本课主题。 不同的指令，让班级同学组成了一个个不同的“小团队”，在学习生活中，不同的兴趣、爱好、经历会让我们组成更多的“小团队”。你身边有这样的“小团队”吗？这样的“小团队”和我们的“大集体”有什么不同呢？让我们通过今天的课程来一起了解。	通过“请到我的碗里来”游戏，让学生感受“共同”是组成小团队的基础。游戏既可以调动学生积极参与的热情，也可以为后面讲解冬奥会上“小雪花”的故事作铺垫。
观景台（4 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 观察图片，思考、回答老师提出的问题。 2. 参与小组讨论。	1.PPT 出示冬奥会开幕式“小雪花”汇聚成“大雪花”在鸟巢上空缓缓升起的视频。 出示问题：你在这个场景里感受到了什么？ 2.PPT 出示冬奥会开幕式“小鸽子”掉队的图片，并做讲解。 出示问题：这个细节对你有什么启发？ 3. 引导学生讨论。	共同的特质或目标让个人聚集成“小团队”，“小团队”和谐相处，组成团结友爱的大集体。

续表

回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 填写自己参加的校内兴趣小组。 2. 参与小组讨论，分享自己的收获和对自己的影响。 3. 和全班同学分享自己的看法。	1. 向学生介绍学校的校内兴趣小组，询问学生还知道哪些校内兴趣小组。 引导学生认识校内兴趣小组的不同类型，感知“小团队”有不同的分类。 2. 提问：在这些兴趣小组中，我们能够获得什么？ 引导学生认识所在的“小团队”对自身的影响。 3. 请学生思考后全班分享。	由远及近，让学生将关注点移回身边生活，观察自己生活中参加的“兴趣小组”，并感悟不同的“小团队”会带来不同的影响。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 思考并填写自己加入的社团及收获。 2. 和同桌交流，并与全班同学分享。	1. 引导学生回归自身，讨论自己身边的情况。 提问：你在学校加入了哪些社团？你有什么收获？ 2. 引导学生思考在兴趣小组可能收获的感悟或学到的技能，并讲给同桌听。 请个别同学全班分享，并在黑板上写下部分同学的答案，进行总结。	让学生了解“小团队”为个性发展提供了空间，融入“小团队”能够更好地帮助自身成长。 通过总结、分享收获，强化认识。
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后和父母一起完成互动，共同记录“朋友圈”。	课后拓展作业： 有时候我们只看到自己身边的“小团队”，其实在大人的生活中也存在着“小团队”和“大集体”。回家后大家可以和父母一起做个游戏：记录爸爸妈妈的“朋友圈”，让父母说说他们的朋友圈，看看他们的朋友都是怎么认识的，他们又是怎么处理“小团队”和“大集体”的关系的。	整理记录父母“朋友圈”的方式既可以增进亲子关系，又可以帮助学生从不同角度了解“小团队”的概念，从而形成集体意识。

第十一课　群体成员各有责

理论依据

《国家中长期教育改革和发展规划纲要》（2010—2020）中明确提出要着力提高学生服务国家服务人民的社会责任感，勇于探索的创新精神和善于解决问题的能力。

在现代社会里，科技发展得特别快，社会结构也变得越来越复杂，全球化的进程也在不断加快。这种情况下，社会需要的是复合型人才，即有很强的责任感、创新能力、解决问题的能力。责任意识在人才素质里是重要的基础。只有责任感强的人，在碰到各种各样复杂的社会问题和任务的时候，才会勇敢地承担起来，发挥自己的创新精神，运用解决问题的能力，为社会的持续健康发展作出贡献。这也说明教育必须适应时代的需求，不断调整培养目标，以造就符合时代要求的高素质人才。

皮亚杰通过对偶故事法将儿童道德判断进程分为前道德、他律、自律三个过程。研究显示，幼童多参照他人动作评估责任，年龄增长、思想成熟后则通过自我进行责任判断。儿童责任意识的发展有两个过程，先是他律的客观责任阶段，然后向自律的主观责任阶段发展。只有自律的主观责任才是真正的道德责任，而且这种责任是从协作中来的，所以，协作是责任意识产生的重要方式。

人类道德一开始的形态就是合作。道德之所以发生，就是因为人与人之间有合作活动。对于儿童来说，他们道德产生和发展的内在动力就是合作。但是，受社会环境的影响，有的学校过于注重培养学生的“竞争意识”。因此，个别学生在一定程度上欠缺利他精神，价值观和行为方式受到了影响，这也会反映在学生的责任意识上。比如，个别学生在日常学习和生活中，存在对学习任务敷衍了事、在班级活动中缺乏担当、对班级卫生等公共事务漠不关心等情况。

关于协作、责任主题的内容学生前面已经有所涉及。关于家庭中的协作与责任主题的内容学生在四年级上册已经学习了“齐出力 家和美”一课。关于自我意识主题又涉及了对自己负责的“自我改变求成长”一课。关于班集体中的协作与责任主题包含“小团队与大集体”和“群体成员各有责”两课。本节课的主题是“小团队与大集体”，本节课的学习目标是让学生理解责任的含义和重要性，明白每个人都在不同的环境中承担着不同的责任。通过情境体验、讨论等活动，引导学生反思自己在班级中的责任履行情况，激

发学生的责任感，鼓励他们积极主动地承担班级责任，培养良好的行为习惯和道德品质。

协作是责任意识产生的基本途径。柯尔伯格运用道德两难法把儿童认知水平划分为三个水平、六个阶段，他提出道德教育应着重锻炼儿童对不同话题的道德评估和问题揭示能力，这为责任教育的研究提供了理论依据。儿童认知理论重视培养道德评估技能，在处理多种困境道德事件时，可提升责任评估能力、助力感知问题矛盾、增强责任评估意识，该研究方法为责任意识的进一步研究奠定了方法论基础。因此本节课在设计中，为学生设计了不同的情境，帮助学生增强责任意识。

设计思路

“开心吧”通过“集体交响乐”游戏导入，既可以调动学生积极参与的热情，又可以让学生初步感受到，承担好责任并且进行协作，可以呈现出 1+1>2 的效果。

“观景台”从生活中不同的情形入手，让学生思考，怎么才能又快又好地完成任务，进一步认识到想高效完成一项工作是需要群体中各个成员相互配合、一起努力的。

“回音壁”由远及近，由人及己。在完成“观景台”中任务的基础上联系自身，设计一个校外实践活动方案，学生需要思考活动中可能遇到的困难，思考应对的方法，以及自己在团队中可以承担什么责任、作出什么努力。小组成员在讨论、完成、分享的过程中，强化对“责任”与“协作”的认识。在集体中，每个人都要承担自己的责任，这是集体活动能够成功的基本保障。

“成长树”进一步从校内、校外两个维度，让学生在不同的情境中思考责任，认识除了自我责任，还有对他人的责任、对社会的责任等。

“加油站”从不同的维度让学生意识到我们生活中无处不存在责任意识。我们每个人都是集体的主人，要各尽所能，发挥所长。

学习目标

1. 理解责任的含义和重要性。
2. 培养合作与协调能力。
3. 提升社交技能和集体意识，促进个人成长和提高社会适应能力。

教学重点

培养集体意识，增强集体责任感。

教学难点

1. 培养合作与协调能力。

2. 积极承担集体责任。

教学准备

PPT 课件。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读 PPT 上的游戏说明，按照教师要求进行游戏。 2. 回答问题：你觉得成功奏响“交响乐”的原因是什么？	1.PPT 呈现“集体交响乐”游戏规则。 将全班同学平均分成 3~5 组，每组以不同的方式发出声音，比如第一组跺脚，第二组拍桌子，第三组鼓掌。游戏开始后，老师指向哪组，哪组就以相应的方式发出声音。 2. 分享游戏感受。 请同学分享游戏中的感受，分别采访完成挑战的小组和未完成挑战的小组，请同学们总结经验和分享感受。 3. 小结并导入本课。 只有小组中每一位同学都集中注意力，关注老师的指令，正确完成动作，整个小组才能演奏出和谐完整的“交响乐”，这就是集体配合的力量，今天这堂课我们就一起学习如何在集体中承担责任、团结协作。	“集体交响乐”游戏既可以调动学生积极参与的热情，又可以让学生通过活动初步感受到承担责任、集体协作取得的成果，可以呈现出 1+1>2 的效果，为后面理解分工配合完成工作埋下伏笔。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 回答老师提出的问题。 2. 填写情境分析的内容，思考并与同桌讨论。	1.PPT 出示一张美味佳肴的图片，并提出问题：一桌美味佳肴是怎么制作完成的呢？ 2. 引导学生填写“观景台”中情境分析的内容，并与同桌讨论。	“观景台”从生活中不同的情境入手，让学生思考并理解高效完成一项工作需

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	3. 提出问题：同学们在生活中还知道哪些其他需要团结协作才能完成的任务呢？	要群体中各个成员朝着共同的目标，相互配合、一起努力。
回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 思考教师提出的三个问题。 2. 填写“校外实践活动方案”，完成后小组讨论分享。 3. 班级讨论分享。	1. 创设校外实践活动的情境，提出问题并引导学生思考。 （1）如果和同学组队去郊外开展实践活动，你最想尝试什么主题？ （2）在活动过程中可能会遇到什么问题？该如何应对？ （3）你在小队中可以扮演什么角色？你可以为团队做些什么？ 2. 引导学生思考应对的方法，以及自己在团队中可以承担什么责任，作出什么努力，增强学生对“责任”与“协作”的认识。 3. 总结引导。 同学们的实践活动设计得特别好。活动中出现的这些问题能够被顺利解决，是因为每个团队成员都承担自己的责任。责任是指一个人分内应该做的事情，在集体中，每个人都要承担起自己的责任。	由远及近，由人及己，在完成“观景台”任务的基础上联系自身，设计一个校外实践活动方案，在小组成员讨论、完成、分享的过程中，引导学生明白，在集体中每个人都要承担自己的责任，这是集体活动能够成功的基本保障。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 填写自己面对学生用书中所说情况时的反应。 2. 参与班级讨论。	1. 创设情境，引导学生思考。 在自习课上，班级负责的老师有事不在班内，刚开始大家还是很安静的，过了一会儿，有些同学开始打闹。这个时候，你会怎么办呢？ 2. 将学生的做法罗列在黑板上，并引导学生明白，维护自习课的秩序，是班级每位同学的责任。 3. 创设情境，讨论社区招募敬老志愿者的问题。	进一步从校内、校外两个维度，让学生在不同的情境中思考责任，认识除了自我责任，还有对他人的责任、对社会的责任等。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	4. 将学生的做法罗列在黑板上，并引导学生明白，担任志愿者、照顾老人是我们作为公民应该承担的社会责任。	
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 思考并完成学生用书中问题的填写。 2. 小组讨论并和全班同学分享。 3. 课后和亲人或朋友一起完成互动。	1. 出示问题，引导学生思考并回答。 2. 布置课后拓展作业。 集体建设需要每个人的智慧和力量，集体事务需要每个人去分担。我们每个人都是集体的主人，要各尽所能，发挥所长。课后，同学们可以和自己的亲人或好朋友一起讨论，了解生活中各类人所承担的责任，探索自己能够为“小团队”“大集体”贡献哪些力量。	从不同的维度，让学生意识到我们生活中无处不存在责任意识。我们每个人都是集体的主人，要各尽所能，发挥所长。

第十二课　多姿多彩的生活

理论依据

胡塞尔将生活世界定义为唯一现实的、在感知中被现实地给予的、总能被经验到并且也能够经验到的世界，即我们的日常生活世界。从这一概念看来，生活具有直观性、多形态性的特点。具体而言，生活与当时的社会生产力和社会经济发展密切相关，随着社会和经济的发展而产生变化，是客观存在的；生活可以被感知、被直接经验，能够让生活于其中的个体品味、体验和感悟；作为生活的主体，人具有主观能动性，可以通过不断实践，使生活呈现出各种不同的形态。

对学生而言，认识和理解生活，感悟生活中的快乐和成长，展望未来美好生活，将体验活动中生成的经验内化，有利于形成积极的人生观。

小学四年级学生对生活的认识已经初步发展起来，他们充满强烈的好奇心和探索愿望，但是由于年龄小、经验不足，小学四年级学生还难以清晰、准确表达出生活的全部内容。因此，教师可从生活的特点出发，为学生打造多样化、个性化的活动平台，借助学生容易理解的具体事物或形象，将生活形象化、直观化、可视化，增强学生对生活的认识与理解，从而培养和提高学生幸福生活的意识与技能。

设计思路

本节课依据生活的直观性、多形态性特征，紧扣关键字“多姿多彩”，以“现在—将来”和“物质层面—精神层面”两条教学主线，重点从时间与空间、互动与关系、活动与价值等方面，呈现生活的多种形态。本节课将抽象的“生活”概念形象化、具体化，引导学生多感官感受生活、了解生活。

“开心吧”通过“孤岛”护宝游戏，引导学生思考在生活物资匮乏的条件下生存的条件和方式。

“观景台”通过将生活色彩化，引导学生用视觉观察生活。

“回音壁”由视觉延伸至听觉、味觉，引导学生多感官感受生活，多角度认识生活。

“成长树”回到学生熟悉的生活，引导学生从自己的感觉、时间、地点三个维度清晰

地表达出自己的生活世界。

“加油站”引导学生对未来的生活世界进行初步规划。

学习目标

1. 能够初步认识和理解生活的不同层次。
2. 学会从时间、空间两方面观察生活。
3. 能够调动视觉、听觉、味觉等多个感官感受生活。

教学重点

观察生活的多种形态，感悟生活的美好。

教学难点

突破思维局限，了解和认识自己、他人的生活。

教学准备

课前提前分组，5~7 人一组，计分板、报纸、气球、歌曲、PPT 课件。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
分小组站在老师指定的位置，仔细听要求，共同完成“孤岛”护宝游戏。	1. 情境导入。 请学生按小组紧凑地站在各自位置的报纸上。说出指导语：“小组乘坐小船航行在大海上，突遇大浪，小船被打翻，附近有座孤岛，小组人员飘落到孤岛上。可是孤岛很小，没有充足的生活物资，每组的宝物就是生活的必需物品，要保护好他们。” 2. 宣布游戏规则。 （1）每个小组的报纸代表“孤岛”，气球代表“宝	1. 游戏前，教师可以根据小组人数给一定数量的气球。比如小组共 7 人，可以提供 5 个气球。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	物”，报纸未覆盖的区域为“海洋”。 （2）将气球吹起并扎紧，利用集体的力量使给定数量的气球漂浮在孤岛上空。气球不能掉落到孤岛上或海洋中，也不能被人拿在手中。 （3）游戏一旦开始，不允许任何人接触到孤岛外的海洋（即报纸外的地面），更不允许讲话。活动时长为一首歌曲的长度。 （4）如果有同学出现违规，喊声“报告”后复位继续活动。 （5）记分标准：计算规定的比赛时间内每小组犯规的次数，犯规次数越多分值越少。如果气球丢失或破损，老师会立即补充一个，但扣掉纪律分1分。 3. 宣布各小组得分情况。 4. 小结并导入本课主题。 在生活条件不完备、物资提供不充分的前提下，生活的价值在于满足生存需要。这时候需要所有人协作，大家要相互支持、相互配合。	2. 护宝行动正式开始之前，教师可指导学生练习顶气球，熟悉游戏规则。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
仔细观察老师呈现的图片，思考：生活还有什么颜色呢？	1.PPT 出示“观景台”中的四个场景，引导学生用眼睛感受生活。 第一个场景：自由包容、快乐闲适的蓝色生活。教师可呈现蓝色背景下的场景，比如：蓝天、大海，一家人玩耍，画家画画，等等。 第二个场景：充满力量和热情的红色生活。教师可结合当下节日呈现生活场景，如端午节龙舟赛、春节贴春联等。 第三个场景：生机勃勃、积极健康的绿色生活。教师可呈现学生观察大自然、垃圾分类等生活场景。	通过将生活与色彩建立联系，引导学生学会用眼睛观察生活。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	第四个场景：充满活力、硕果累累的橙色生活。教师可呈现小朋友欢快玩耍、秋天人们在田间收获等生活场景。 2. 提出问题。 生活还有什么颜色呢？ 3. 小结。 生活的世界具有丰富的色彩，要睁大眼睛，学会用眼睛发现生活的五颜六色。	
回音壁（8 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
生活有声音、味道，仔细听老师的讲解，想一想，你的生活是什么样的？	1.PPT 出示用耳朵听和用舌头品尝生活的照片，举例讲述不同形态的生活世界。 可以引导学生分析学生用书中的图片，也可进行适当延伸。比如生活是充满惊喜的，经过面包店、烧烤店、香水店，各种香味让人心情愉悦；生活是温暖的，和家人、朋友拥抱，用手轻摸猫咪等，使生活变得有趣、温暖。 2. 提出问题。 你的生活是什么样的？ 教师引导学生运用多种感官感受生活，比如可以出示问题：你的生活颜色是怎样的？你的生活声音是怎样的？你的生活味道是怎样的？你的生活温度是怎样的？ 学生分小组讨论，并请部分学生在班里交流。 3. 小结。 我们生活的世界是丰富多彩的，我们不仅可以用眼睛观察、用耳朵聆听、用舌头品尝，还可以用鼻子闻、用身体触摸……更加美好的生活等着你用心去发现。	通过生活案例，引导学生利用听觉、味觉感受生活，学习多感官感受生活，从而热爱生活。

续表

成长树（18 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 以绘画方式小组讨论，讲讲你的生活是怎样的，并以绘画方式把你的生活画在学生用书相应的位置上。 2. 了解学生用书中举例的生活世界。想一想，找一个与学生用书中不同的时间、地点，描述你的生活世界。	1. 要求学生将自己的生活画出来，从多感官角度理解生活。 2. 开展从时间、地点维度观察生活的活动，引导学生从时间和地点两个维度理解生活。 （1）PPT 展示时间、空间维度的生活场景。 教师可按照学生用书中提供的生活场景进行呈现，也可进行适当拓展，比如：南方冬天与北方冬天的生活，北方冬天和夏天的生活，在地球上和在太空站中的生活…… （2）提出问题。 换个时间，换个地点，你的生活会是怎样的？ 引导学生从时间、空间维度理解生活。 （3）学生交流分享。 4. 课程总结。 本节课我们走进了很多人的生活世界，他们的生活有不同的颜色、声音、气味和温度，这些生活发生在不同的时间、不同的地点，还有更加多姿多彩的生活等着我们用心观察、发现和创造。	1. 本环节重点在于使学生习得观察和认识生活世界的方法，即从感觉、时间、空间三个维度描述生活。 2. 第一个活动通过小组讨论，让学生分享自己感受到的生活世界，练习多感观感受生活的方法。 3. 第二个活动提供案例，帮助学生从时间和空间维度观察生活世界的形态。教师可以让学生从时间和空间两个维度描述生活，还可以引导学生认识到，现在的生活在满足基本生存需要的基础上，还要满足人的精神需求。
加油站（4 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
畅想你未来的生活是怎样的，在书上画出来。	1. 提出问题。 你期待的未来生活是怎样的？ 2. 学生把自己对未来生活的想象画在书上。	通过绘画，将学生对未来生活的向往和憧憬具体化、形象化，培养学生积极乐观、健康向上的生活观。

第十三课　闲暇时光会安排

理论依据

闲暇是人们在生活中所享有的自由时间及在该时间里的自主、自由的生活状态。闲暇素质属于社会文化层面的素质，涉及闲暇认知、闲暇态度、闲暇技能和闲暇行为习惯等要素。闲暇认知是个体关于闲暇概念、种类、意义等基本知识的认识，决定了个体闲暇活动的数量和质量，反映着社会的文明程度。闲暇态度是个体在闲暇时间进行闲暇活动时持有的情感，这种情感具有内隐性、相对持久性和对象性的特点。闲暇态度受到闲暇认知的影响，同时进一步深化和完善闲暇认知。闲暇技能是个体在进行闲暇活动时所必须具备的技术和能力。闲暇技能的习得需要具备三个条件——闲暇时间、闲暇资源和闲暇方法，闲暇技能直接影响闲暇活动的质量和深度。闲暇习惯是建立在闲暇态度基础上的一种较高层次的心理行为，表现为个体应对闲暇活动的一贯的、固定的行为模式，并发展为个体的内在需要，决定着个体的生活质量和人生发展。

闲暇为儿童走进自然、了解社会，参与有意义的社会活动提供了时间上的保证。对儿童来说，闲暇不仅仅是休息和调整身心，更有助于促进儿童自身的道德、智力和个性等方面的成长与发展。如何高质量开展闲暇素质教育逐步被越来越多的学校纳入教育范畴。

小学四年级学生在生活中具有一定的自由性、自主性、自在性、独立性和创造性，高质量的闲暇素质教育就是要创建丰富的活动平台，更多地关注学生的自我体验，促进学生认识到自己有权利、能力和机会去支配、利用自己的闲暇时间，享受闲暇生活的乐趣。

设计思路

本节课从闲暇认知、闲暇态度、闲暇技能三个方面，初步培养学生闲暇行为习惯。其中，在闲暇技能方面，着重关注学生的闲暇时间认知、闲暇资源开发和闲暇方法习得，引导教育学生初步形成闲暇素质。

“开心吧”通过“感受 1 分钟”游戏，让学生感受时间，为引入闲暇时间作铺垫。

“观景台”借由“赏云俱乐部”故事，为学生呈现他人的闲暇生活。

“回音壁”引导学生运用调查法，了解周围人闲暇时间活动类型。

“成长树”通过梳理一天的时间安排，使学生初步掌握闲暇技能。

“加油站”让学生设计闲暇小游戏，引导学生学会开发和利用闲暇资源。

学习目标

1. 能够正确认识和理解闲暇。

2. 能够根据不同的情境和需要，开发和利用学习和生活中的资源，合理安排自己的闲暇时间。

教学重点

了解闲暇活动的种类，习得安排闲暇时间的方法。

教学难点

学会合理安排闲暇时间。

教学准备

计时器、PPT 课件，课前提前分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
分小组进行，两人一组合作完成游戏，并谈谈游戏感受。	1. 宣布“感受 1 分钟”游戏规则。 两人一组，每组开展两轮游戏。第一轮游戏开始后，一人手握计时器，负责计时；另一人闭上眼睛，在心中默默数计时，感觉到了 1 分钟时睁开眼睛，计时的同学同时停止计时。 第一轮游戏结束后，组内两人互换角色，按照同样的规则开始第二轮游戏。	通过感受时间的游戏，引出本课主题——闲暇时光。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	2. 引导学生谈感受。 如：1 分钟有多长？ 1 分钟可以干什么？ 3. 小结并导入本课主题。 每个人对时间的感受不同，有些人感受的时间比实际时间快些，有些人感受的时间比实际时间慢些，时间不会因为每个人的感受不同而加快、减慢或停止。今天，我们要认识一种特殊的时间——闲暇时间。	
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读故事，思考、回答老师提出的问题。 2. 抬头看看天空，说一说你看到了什么。	1. PPT 出示云朵照片，讲“赏云俱乐部”案例的同时，请学生欣赏有关云朵的照片、诗歌等。 2. 提出问题。 你认为案例中的人在闲暇时为什么喜欢看云？也请你抬头看看天空，你看到了什么？	1. 通过故事引导学生了解闲暇方式。 2 通过抬头看天空中的云的方式，让学生感受并享受闲暇生活的乐趣。
回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 调查了解他人闲暇时会进行哪些活动，并填写在相应的表格内。 2. 小组讨论，总结大家最喜欢的五种闲暇活动，并填在对应的表格内。 3. 谈谈哪些闲暇活动是你从未体验过或者体验次数不多的。	1. 明确调查任务，出示调查表，要求学生调查他人闲暇时会进行哪些活动，并将调查结果填在表格内。 2. 将 5~7 人分成一组，要求学生总结调查结果，填写出大家最喜欢的五种闲暇活动。 3. 让学生谈谈自己想要体验或者从未体验过的闲暇活动。	通过调查、讨论等方式，丰富学生对闲暇活动的认识，了解闲暇活动的多种方式。

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 梳理你一天的活动，看看你一天是怎样度过的，填在学生用书相应的位置上。 2. 你一天什么时候闲暇？你一般会安排什么活动？	1. 出示问题：你的一天是怎样度过的？ 时间划分不必过分细致，主要目的在于引导学生通过梳理一天的活动，明确一天的闲暇时光是在什么时间段，从而建立对闲暇的认识。 2. 出示问题：具体说说你一般会在闲暇时光安排什么活动。 主要关注学生掌握的闲暇技能。教师也可提供方法指导。 3. 课程总结。 教师可通过提问的方式总结。 问题：这节课，你了解到几种闲暇活动方式？你一天的闲暇时间一般有多长？你通常选择什么闲暇活动的方式？你的感觉怎样？今后，要过好这段闲暇时光，你准备怎么做？	1. 由他人的闲暇时光到自己的闲暇时光，帮助学生找到自己的闲暇时光，知道自己的闲暇活动方式。 2. 通过总结、分享，使学生学会安排闲暇时光。
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
试着设计一个适合课间娱乐的小游戏。	布置课后拓展作业： 指导学生亲自动手设计一款适合课间娱乐的休闲小游戏。	引导学生不断探索各种有新意、有积极意义的闲暇活动或方式，并在闲暇实践中不断变换、调整和创新。

第十四课　做个会“玩”的人

理论依据

玩是一种人类和动物都具有的行为活动。从心理角度看，人们在玩拼图、魔方等游戏时，享受的是解决问题的过程和成功后的喜悦，因此，玩往往能带来愉悦和满足感。玩的种类丰富多样，有户外运动类，如球类运动、田径运动、骑行等；有室内游戏类，如棋类游戏、牌类游戏等；有手工创作类，如绘画、手工制作、模型制作等；有角色扮演类，如过家家、剧本杀等；有社交娱乐类，如唱歌、野餐露营等。玩能促进人的身心健康，促进认知、情感发展，增强社交能力。

会“玩”是一种综合能力，体现在了解每种玩法的规则、技巧和特点，能根据场景和人群选择合适的玩乐活动，具备较强的游戏技能和水平，注重在玩乐过程中获得的乐趣、放松和成长。

小学四年级学生开始具有社会或集体的规则意识，无规律的冲动性的活动减少。因此，教师开展“玩”的教育时，要增加体现社会性、教育性的玩乐活动，比如学生之间的体育竞赛、合唱、戏剧表演等。

设计思路

本课以会“玩”作为教学目标，通过设计不同类型的游戏活动，让学生在课堂上感受和体验各种类型的游戏活动，并在通关游戏和成果分享中体会玩耍的愉悦感、成就感。

“开心吧”的“听口令做手势”游戏，通过让学生两只手做不同的动作，强化手脑并用，发展手部动作的敏捷性和协调力。

“观景台”呈现“无蛋壳孵化小鸡”科学实验，将科学实验比作“玩”，引导学生对什么是会玩、如何玩等问题产生思考。

“回音壁”让学生在画画接龙中进行艺术创作，培养学生的艺术素养与合作精神。

“成长树”引入莫比乌斯环，以通关游戏的形式激发学生参与游戏的兴趣，借助纸条、剪刀、胶棒等工具，让学生体验玩带来的愉悦感和成就感。

“加油站”设计折纸游戏，让学生在玩中发挥创造力，并自己动手实践。

学习目标

1. 能够认识和理解玩的丰富种类。

2. 体验各类游戏活动，并分享玩带来的愉悦感。

教学重点

体验游戏活动，并感受其中的乐趣。

教学难点

在玩中培养学生的综合素养。

教学准备

A4 纸、PPT 课件、计时器、成语（用作“画画接龙”）、纸条（正反面颜色不同）、手工剪刀、记号笔、胶棒（胶水）、直尺、铅笔、贴纸（用作通关奖励）。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
根据老师的口令，两只手做手势。	1. 宣布“听口令做手势”游戏规则。 指导语：同学们，我们今天来一起做游戏。两只手按照老师的口令做手势，看谁做得又快又对。准备好了吗？ 2. 发布口令要求。 教师可以根据学生的实际情况发布口令，先从两只手做一样的手势开始。比如两只手都是剪刀。学生熟悉规则后，逐渐增加难度，要求两只手同时做不同手势，比如右手石头，左手剪刀。 3. 小结并导入本课。 刚才游戏的感受如何？接下来，还有更多的游戏，我们一起做个会玩的人！	整堂课从简单易行的游戏入手，营造轻松愉悦的课堂氛围，快速切入本课“会玩”的主题。

续表

<table>
<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。</td><td>1.PPT 出示并讲述“无蛋壳孵化小鸡”。
2018 年，中央广播电视总台与教育部合作的大型公益节目《开学第一课》上，无壳孵化小鸡“小茶缸”亮相，节目嘉宾现场与来自中国农业大学的芮磊老师共同完成无壳孵化小鸡。
他们取来一颗普通的鸡蛋，小心将蛋壳剪开，不破坏蛋壳里面的薄膜，将种蛋转移到一块包裹着乳酸钙和重蒸水的透气保鲜膜中，再将装有种蛋的保鲜膜悬放在装有抑菌水的塑料杯口。最后，将种蛋和塑料杯一起放在 38℃的孵化箱里。
2. 提出问题。
（1）你认为这样能孵出小鸡吗？
（2）科学家为什么要这样“玩”？
（3）你知道其中的奥秘吗？
3. 生成预设。
（1）一般来说，21 天后，小鸡就可以孵出来了。
（2）科学家想要更直观地观察鸡胚胎发育的过程，了解该过程中的各种营养要求，探讨药物、射线等外加因素对鸡胚胎发育的影响。
（3）为胚胎提供无菌、恒温、恒湿、有氧、有营养的环境，就可以成功孵化。</td><td>1. 让学生以旁观者的角色观察实验，教师通过提问引导学生思考什么是会玩。
2. 会玩是运用自己的已有知识经验主动的、有目的地玩。</td></tr>
<tr><th colspan="3">回音壁（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. 小组合作一起玩“画画接龙”游戏，将老师给出的成语画在白纸上。注意每个人的画画时间只有 10 秒。
2. 小组交流各自画画时的想法。</td><td>1. 将学生分组，提前为每组准备一个画面感较强的成语，提出游戏要求。
组内一人负责计时，其他人进行画画接龙，每人画画的时间为 10 秒。当小组所有同学画画结束后，画画接龙结束。
2. 让学生小组交流画画接龙的感想。</td><td>引导学生理解会玩不仅有科学家那样“高难度”的玩，还可以是和同学一起合作玩。</td></tr>
</table>

续表

成长树（20 钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
纸环游戏有六关，跟着老师的要求做一做，看看自己能过几关。	1. 提前准备好游戏需要的长纸条（正反面颜色不同）、手工剪刀、记号笔、胶棒（胶水）、直尺、铅笔、贴纸（通关奖励用）。 2. 按照学生用书中的提示进行每一关的游戏。 3. 为了鼓励学生顺利完成游戏，教师可在学生每通过一关时发放贴纸，增加游戏的趣味性。 4. 课程总结。 在学生分享的基础上做课程总结：今天这节课你的收获和感受有哪些？ 引导学生认识到会玩不仅可以自己玩，还可以和他人合作、借助工具，甚至自己动手开发玩具，来体验和享受玩耍过程带来的身心愉悦的感受。	1. 引导学生借助纸条、剪刀、胶棒等工具，在剪纸、粘贴的过程中让学生体验游戏带来的成就感和愉悦感。 2. 做游戏的同时，教师可以对学生进行数学拓扑学启蒙教育。 3. 通过总结、分享，强化学生认识。
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
一起来玩折纸游戏。	为学生提供 A4 纸，由学生自由折叠，直至折出他们喜欢的形状。	让学生发挥创造力，自己动手设计、实践。

第十五课　职业初相识

理论依据

小学时期，学生形成了怎样的自我认识、社会认识对学生未来的发展起着至关重要的作用。随着科技的发展，尤其是人工智能的普及，简单重复性劳动和一般事务性劳动将有可能被智能机械所取代，社会职业正在发生很大变化。这种现状强烈冲击着人们的职业观念，也引发了人们对小学职业生涯规划的关注。小学职业生涯规划教育事关社会发展的需求，事关学生未来的发展，是终身教育体系的重要一环。对小学生进行职业生涯教育，帮助学生树立职业意识，对学生的发展具有重要意义。

当代职业的多变性、多职业的可替代性大大影响着人们的生活和职业观念，学校应当帮助小学生从小树立职业意识，树立顺应社会发展的职业观，在生活中多探索、多尝试，为未来职业选择做好准备。2017 年，中共中央办公厅印发了《关于深化教育体制机制改革的意见》，其中明确指出学校要承担培养学生的责任，培养支撑学生终身发展、适应时代发展的四大能力，即认知能力、合作能力、创新能力、职业能力。培养小学生基本的职业认识是学校的一项重要责任。

我国目前小学职业教育尚未全面实施，学生职业教育多在综合实践课程、通用技术课程中有所体现，缺乏体系性和完整性，应当根据学生的年龄特征，在小学不同学习阶段开展不同主题、不同形式的职业生涯教育。

设计思路

本节课通过呈现一些学生日常比较了解的职业种类和职业场景，让学生初步认识职业。进而对比较熟悉的职业进行细化认识，再逐步推进到新兴职业。本节课由浅入深，让学生对职业有大致的认识和了解，掌握基本的认识职业的方法。

“开心吧”通过“连连看”游戏，让学生回忆生活中的不同职业的工作场景，初步认识职业。

“观景台”呈现常见的劳动场景，请学生来辨认哪些是职业行为和非职业行为，引导学生认识职业。

“回音壁”引导学生对比较熟悉的职业进行细化认识，写出一些职业元素，同时认识新兴职业，让学生在职业认识的练习中，掌握认识职业的基本方法。

“成长树”引导学生观察家人从事的职业，畅想自己未来的职业，将对职业的认识和自己的发展联系起来。

“加油站”布置拓展作业，让学生搜集与职业相关的节日，了解这些节日背后的故事，感知职业精神。

学习目标

1. 认识常见职业，了解职业的构成要素和不同职业的特点。
2. 学会认识职业，畅想自己的未来职业。

教学重点

1. 通过不同职业场景认识职业，了解不同职业的特征。
2. 了解家人的职业，畅想自己的未来职业。

教学难点

能从日常的职业场景、职业服装、职业劳动内容等方面认识职业，掌握认识职业的基本方法。

教学准备

学案纸、PPT 课件。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 完成“连连看”游戏。 2. 思考并回答问题。	1.“连连看”游戏。 要求学生完成学生用书的“连连看”游戏，将左侧描述职业场景、职业物品的词语	1. 从游戏导入，让学生在轻松的氛围中辨别不同职业的元素。选择学生

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
预设： （1）在生活中、电视中看到过类似的场景，知道这些职业行为。 （2）医师：手术室、病人、门诊、开药、医院	和右侧的职业名称连接起来。 2. 思考问题。 （1）你是如何知道他们之间存在关联的？ 教师可以进行拓展。 （2）你还能说出哪些跟这个职业相关的场景、物品、行为？ 3. 引入主题。 从贴近生活的职业场景引入认识职业这一主题。	相对了解的、贴近现实的职业，提升学生参与的积极性。 2. 鼓励学生罗列和职业相关的场景、物品、行为，引入认识职业这一主题。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生完成职业行为的区分。 2. 学生分享自己的判断和依据。 预设： （1）学生认为都是职业活动。 （2）因为在生活中都看到过。没有工资，没有固定时间，有工作地点（家里）。 3. 学生思考：职业活动不同于其他活动的特征是什么？	1. 指导学生完成“职业活动”的辨别。 要求学生在六种行为中区分出职业行为。 2. 学生分享自己的看法。 3. 教师适当追问，引导学生思考。 4. 教师组织学生讨论问题。 职业活动的条件是什么？ 教师总结： 职业是指个人从事的、以服务社会作为主要生活来源的工作。 几个关键词：个人行为 服务社会 有报酬	1. 呈现贴近生活的劳动场景，请学生判断是否属于职业活动，让学生在活动中思考职业的基本特征。 2. 在讨论和争论中澄清认识，明确职业的基本特征，区分职业行为和非职业行为。 3. 在认识职业行为的过程中，了解职业的基本功能，包括职业的社会功能和个人功能。 个人功能：谋取利益、发展个性、承担社会义务。 社会功能：社会存在基础、社会发展动力、社会控制手段。
回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 进行练习。 （1）写出自己熟悉的职业的职业特征。	1. 引导学生进行认识职业的练习。 （1）罗列自己熟悉职业的职业特征。	1. 通过罗列自己熟悉的职业，了解不同职业的

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
（2）同学之间互相分享。 在分享中认识不同的职业，扩大自己的职业认知圈。 2. 认识新兴职业。 小组合作完成对人工智能工程技术人员这个职业的认识，小组综合展示职业介绍。 学生回答预设： 导航 送外卖的机器人 语音控制电器	预设：学生写的可能是贴近生活的、常见的一些职业。 （2）请学生分享自己写的职业。 教师可鼓励学生说出一些别人不那么了解的职业。比如某位同学的爸爸是律师，可以请这位同学说说律师的职业特征。 教师总结： 不同职业有不同的职业服装、工作场所、个人优势，能为社会提供不同的服务，有自己的职业价值。 2. 介绍新兴职业：人工智能工程技术人员 小组合作完成职业介绍，各组展示。 教师适度总结，引导学生思考。 这是一个新兴职业，是随着科技进步和为了满足人们更高级的生活需求而出现的。人工智能工程技术人员是对人工智能进行设计、优化、运营、管理的工程技术人员。 生活中哪里能用到人工智能?	职业特征。 2. 让学生通过练习，掌握认识职业的基本方法。感知职业的多样性和差异性，认识不同职业的职业价值。 3. 让学生认识新兴职业，认识到职业是为人类服务的，新兴职业是伴随着社会发展和人们新的需要而诞生的。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 完成家人职业的盘点。 2. 分享家庭职业情况。 组内交流后与全班同学分享。 3. 畅想个人未来的职业和选择原因。 预设： 建筑师，设计楼宇很有成就感；医生，能治病救人……	1. 盘点家人的职业，认识家人的职业分布特征。 教师可以使用“家庭职业树”之类的工具。 2. 学生分享家庭职业分布情况。 请同学们在组内分享自己家人的职业情况，邀请部分同学在班级做分享。 教师总结：不同的家人有着不同的职业，承担不同的社会发展义务。	1. 在学生具有了一定职业认识能力的基础上，引导学生将目光回归家庭和个人，了解家人的工作内容，并将职业和自己联系起来。 2. 让学生在分享中，认识到不同职业对社会发展有不同贡献。 3. 让学生在畅想和分享未来职业的过程中，建立职业价值观的概念，关注在选择职业时最看重什么。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
	3. 让学生进行个人职业畅想。 我长大了想做什么？为什么？ 教师适当引导： 大家在畅想未来职业时，有人考虑到兴趣，有人考虑到收入，有人考虑到能帮助他人，你最看重什么？	
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
查阅资料，了解与职业相关的节日。	课后拓展作业： 通过查阅资料，了解我国与职业相关的节日，了解这些节日背后的故事，感知职业精神。	让学生在查阅资料的过程中，了解关于职业的节日，以及确立这些节日的原因，感知不同职业的职业精神。

第十六课　职业初体验

理论依据

2017 年教育部颁发了《中小学综合实践活动课程指导纲要》，其中指出综合实践活动的主要方式及其关键要素为考察探究、社会服务、设计制作、职业体验。2019 年《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》中提出，要加强“学生生活实践、劳动技术和职业体验教育”。这些文件中都提到了关键词——职业体验。

职业体验是中小学生通过亲身体验获得各种职业的某一阶段性的经历或是不断实现知识技能的更新，深刻地认知职业和提升自我的活动过程。职业体验将体验式学习方式和职业场景结合起来，具有较强的职业代入感。学生在不同的职业场景中体验不同职业，感受不同职业的职责，思考不同职业对社会进步和发展的贡献，对职业的认识可以更加深入。

皮亚杰认为，对真实事物的接触能够帮助儿童在头脑中构筑知识。小学职业体验活动在尊重学生主体性的基础上，让学生通过亲身经历与接触，体验各种职业，感知不同职业的特征，体会各种职业的文化内涵和精神实质，体验不同职业的艰辛并有所收获。小学职业体验活动可以培养学生的职业意识，提升学生职业认知；可以让学生了解社会发展的真实状况，将自己对职业的认识和社会的发展实际结合起来。在不同的职业活动中，学生可以体验不同的职业角色，以多样化、广泛性的职业体验为起点探索自己的兴趣倾向，觉察自己的职业喜好倾向，主动思考未来职业发展方向，这对学生的发展有重要意义。

小学职业体验要强调情境性、实践性，学生是在具体的实践情境中进行职业体验的，他们可以亲身感受和体验职业的特点、工作内容和工作要求，从中获得实践经验和知识。小学生职业体验具有自主性的特点，即学生在教师指导下自主、自愿、自觉参加职业体验活动。小学生职业体验具有教育性的特点，即小学生职业体验活动的设计和选择需要符合学生身心发展特点和认知水平。学生通过职业体验学会尊重劳动，树立正确的职业观。

设计思路

本节课通过一个男孩的视角，体验计算机程序设计员的工作。通过观察和体验，让学生对计算机程序设计员的工作有更细致、更深入的认识和了解，对这份工作的辛苦和成就感有切身体会，将职业认识中的间接经验和直接经验相结合，进而启发学生思考职业和社会发展的联系，使学生对职业的认识更加深入。

“开心吧”通过“职业猜猜猜”游戏，引导学生观察职业动作，依据日常生活经验猜出职业名称。

“观景台”以池池的视角，观察体验哥哥的工作，对计算机程序设计员的工作有了更加深入和全面的认识和感受，引导学生认识到实地体验是认识职业的有效手段。

“回音壁”要求学生完成对计算机程序设计员工作的深度认知，理解这份工作需要的能力以及给生活带来的改变，由此过渡到学生本人的职业体验经历，强调体验在职业认识中的重要作用。

“成长树”通过职业调查活动，启发学生认识到职业是随着社会发展和人类的需求而产生、发展和消亡的。职业是社会分工和社会发展的产物，职业的发展是和社会的发展紧密相关的。

“加油站”布置拓展作业，让学生通过职业人物访谈活动，深入了解职业的不同特征以及对社会的不同贡献。

学习目标

1. 通过体验深入认识职业，在认识职业的过程中树立正确的职业观。
2. 认识到不同职业的辛苦和收获，不同职业对社会的不同贡献。
3. 探索自己的职业方向。

教学重点

掌握通过体验深入认识职业的能力，树立主动认识职业的意识。

教学难点

主动认识、体验职业，在较多职业体验的基础上，积极探索自己的职业方向。

教学准备

学案纸、PPT 课件。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 按照要求完成游戏。 2. 分享感受及获胜经验。 预设： 找这个职业最具代表性的动作，如教师写板书，护士打针，程序员敲键盘等。	1. 宣布“职业猜猜猜”游戏规则。 （1）将全班同学分组，每组派代表参赛。 （2）教师事先准备写有职业名称的卡片，学生两人一组参赛，一人根据卡片内容做动作来描述职业，另一人猜出职业名称。 （3）单位时间内猜出名称多的组胜出，每人有三次向本组成员求助的机会。 2. 请得分最高的小组分享感受及获胜经验。	用学生喜欢的游戏方式导入，趣味性足，学生参与积极性高，同时在游戏中认识一些常见职业的标志性动作，引入职业体验的主题。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读故事。 2. 思考并回答问题。 预设： （1）池池通过实际观察、体验哥哥的工作，发现和想象中的不一样。 （2）池池实地去看、去听、去感受，对哥哥工作的认识更准确、更具体。	1. 让学生阅读故事，了解池池在体验职业中的做法。 2. 让学生思考并回答问题。 为什么池池对哥哥的工作有了不一样的感受？池池是怎么做的？	1. 用池池的故事，让学生感受实地体验对认识职业的重要性，意识到认识职业不能只靠间接经验，还需要有直接经验。 2. 实际体验职业，了解职业的辛苦、收获以及对社会的贡献，让学生对职业的认识更深入。

续表

回音壁（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生思考回答问题。 2. 分享看法。 预设： 计算机程序设计员的工作需要的能力有逻辑思维能力、空间想象思维能力、熟练运用计算机能力、计算机编程能力等。 这种工作可以为人类生活提供便捷服务，比如送货机器人、手术机器人。 3. 学生回答。 预设：我爸爸是一名大学老师，我曾跟着他上班，观察他的工作。工作内容主要是备课、上课、答疑、批改作业、监考、开会。 我的收获：爸爸挺辛苦的，爸爸受到学生和家长的尊敬。	1. 学生思考问题。 （1）池池哥哥的工作需要哪些能力？ （2）这种工作对社会有什么贡献？能给我们的生活带来什么变化？ 2. 学生分享自己的看法。 教师总结： 每种工作都会有不同的能力要求，我们想要从事某种职业就需要达到这种职业的能力要求。职业是为社会发展服务的，不同职业对社会发展的贡献不同。 3. 你曾经了解或体验过某一种职业吗？你是怎么做的？有什么收获？	1. 从感性认识到理性认识，理性思考分析不同工作对人不同的能力要求以及对社会的不同贡献。这是职业的重要特征，学生在思考中进行认识职业的练习。 2. 设立开放性话题，提升学生参与的积极性，学生在体验中了解认识职业的基本方法，认识到体验是认识职业的重要途径。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 通过调查，回答问题。 预设： （1）已经消失的职业：公交车售票员、电话接线员。	1. 课前安排学生做好调查，回答问题。 （1）已经消失的职业有哪些？ （2）正在消失的职业有哪些？ （3）新兴职业有哪些？ 2. 思考讨论问题。 为什么会出现这样的变化？	1. 通过设置问题，引导学生思考职业的产生和消失与哪些社会因素有关，进而思考职业和社会发展、社会分工的关系。

续表

学生活动	教师活动	意图或说明
（2）正在消失的职业：胶片冲印师。 （3）新兴职业：软件工程师、人工智能工程技术人员、整理收纳师。 2 思考讨论。 预设： 因为时代在发展，高科技在发展。	请学生分组讨论，并在班级展示讨论结果。 教师小结： 职业是时代发展的产物，每一个职业都是为社会发展服务的。随着社会的发展，有些职业会因为人们不再需要而慢慢消失，有的职业也会因为人们的需求而兴起，比如外卖员、快递员等。	2. 让学生在分享和讨论中认识到，职业是时代发展的产物，不同的时代发展需要有不同的工作种类，会有职业的消失和新兴职业的兴起。 3. 让学生了解现今社会的新兴职业有哪些，有助于使自己的未来职业规划符合社会发展趋势。
加油站		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
利用业余时间，完成职业人物访谈，并按要求完成访谈报告。	课后拓展作业： 学生利用课余时间完成职业人物访谈，全面了解职业人的不同侧面和真实的职业生活状态，深入了解职业的不同特征以及对社会的不同贡献。	让学生在职业人物访谈活动中实地体验、了解一个职业，全面深入了解一个职业的特征、对社会的贡献、发展趋势，以及收入、工作环境等情况，对职业有更加全面深入的认识。