心理健康教育
教学参考资料

五年级 上册

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　张超琪

编 写 者：李亚兰　杨吉祥　鹿树红

目 录

第一课 学习有益也有趣 …… 1
第二课 兴趣广泛有中心 …… 5
第三课 感受别人的感受 …… 9
第四课 认识共情 …… 13
第五课 共情回应 …… 17
第六课 爱自己不需要理由 …… 21
第七课 和自己做朋友 …… 25
第八课 己所欲，施于人？ …… 28
第九课 和而不同求共赢 …… 32
第十课 当我与师长不一致 …… 35
第十一课 我被误解时 …… 39
第十二课 压力，你好 …… 43
第十三课 尝试新事物 …… 47
第十四课 求助不丢人 …… 50
第十五课 电子产品我会用 …… 53
第十六课 网络冲浪有慧眼 …… 56

第一课　学习有益也有趣

理论依据

兴趣是一个人力求认识某种事物或从事某种活动的心理倾向。兴趣的本质及对学习的影响是教育理论研究要解决的核心问题。研究表明，对课堂教学和学习资料的兴趣直接影响学生的学业成就，这一点在小学高年级尤其突出。

兴趣发展理论认为学习兴趣产生于个体与环境的相互作用中，并把兴趣分为情境兴趣和个体兴趣。情境兴趣是由外部环境引起的、暂时的情感反应，它可能持续一段时间，也可能很快消失。个体兴趣较为持久，受外部环境影响较小，主要与个体的知识储备、价值观以及情感相关联。个体兴趣与内部动机有关，一个人发展完善的个体兴趣会使其产生高度的幸福感。

情境兴趣与个体兴趣虽有诸多不同，但也有很多联系。首先，两种兴趣的产生都源于个体与环境中刺激物的相互作用。其次，从兴趣发展的角度而言，情境兴趣是个体兴趣产生的基础，且有利于个体兴趣的发展。

小学生对各种事物充满了好奇，他们的兴趣广泛而善变，情绪变化快。他们对事物的兴趣往往基于情境兴趣。在教学中，教师要善于运用情境兴趣，调动学生的学习积极性，培养学生的个体兴趣，让学生体会到学习的内在价值。

设计思路

五年级的学生心智开始渐渐成熟，教师要引导学生发掘学习生活的意义和价值，激发其内在动机。本课的主旨是通过一些小活动让学生认识到学习可以变得更有趣，引导学生学会有意识地给学习增添一些乐趣，让学习有滋有味。

“开心吧”用朗读回文对联的形式让学生感受语言的魅力，为接下来的学习打基础。

“观景台”通过成语接龙比赛让学生体会到语文学习可以很有趣，启发学生思考让其他学科学习也变得很有趣的方法。

“回音壁”通过给小波提建议，让学生思考如何发现学习中的兴趣点。

“成长树”由人及己，让学生思考在自己的学习和生活中，哪些事情是有意义的，哪

些事情是自己感兴趣的，引导学生思考怎样将自己的直接兴趣与间接兴趣相结合，发挥最大的效能。

“加油站”提供了三条建议，让学生结合自身实际，尝试运用到学习中，学以致用，让学习变得更有趣。

教学目标

1. 知道学习是可以和兴趣相连接的。
2. 通过整理自己喜欢做的事情，学会给学习增加乐趣。
3. 了解自己的兴趣类型，并充分利用兴趣推动学习。

教学重点

了解直接兴趣和间接兴趣对学习的影响。

教学难点

学习运用两种兴趣的不同作用促进学习。

教学准备

多媒体设备、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**
朗读回文对联，说一说发现和感受。	PPT 出示回文对联，请学生朗读对联并说一说自己的发现和感受。 （班里如果有了解回文对联、回文诗的同学，可以请他们补充一些内容。教师也可以补充。）	回文对联是用回文形式写成的对联，既可以顺着读，也可以倒着读，很有趣味。通过让学生朗读回文对联，引导其体会汉语的美感和趣味，为本课的学习打基础。

续表

观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读《成语接龙》短文，思考、讨论老师提出的问题，并将讨论结果写在学生用书上。	PPT 出示《成语接龙》短文，请学生阅读后思考、讨论以下问题，并将讨论结果写在学生用书上：成语接龙比赛让同学们对语文学习更有兴趣了。这件事对你有什么启发？	成语接龙是一种同学们比较熟悉的有趣的语言活动，通过这个活动，引导学生发现，原来语文学习不一定是枯燥的，也可以通过有趣的形式来进行。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读短文，思考、讨论后回答老师提出的问题，并把讨论结果写在学生用书上。	PPT 出示“回音壁”中的小短文，请学生阅读后思考、讨论以下问题，并将讨论结果写在学生用书上：为了让小波喜欢上文化课，我们可以给他一些什么建议？ 参考建议： 1. 给文化课学习设立一些小目标，每完成一个目标加 2 分，逐渐累积，达到一定分数后，给自己一个小奖励。 2. 选择一位和自己水平相当的同学作为竞争对手，在友好竞争中获得成就感。	通过给小波提建议，引导学生试着给自己不太感兴趣的课程找找兴趣点，增加学习的动力。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在红圈中填上自己喜欢做的事情，在蓝圈中填上可以做的事情。既喜欢做又可以做的事情填在两圈重叠的位置。 2. 思考、讨论如何让红圈中的某件事情与蓝圈中的某件事情结合起来，	1.PPT 出示红圈和蓝圈，提出问题：在学习和生活中，哪些事情是你喜欢做的？哪些事情是可以做的？请学生将思考的结果填在相应位置。 2. 请学生思考、讨论如何让红圈中的某件事情与蓝圈中的某件事情结合起来，变成两个圈中间的重叠部分，并将讨论结果写在学生用书上。 （重点引导学生发现自己喜欢做的事情有什么意义；有意义的事情，如学习等，是不是有趣。） 3. 请学生思考如下问题并将思考的结果写在学生用书上：你对某学科缺乏兴趣的原因是什	借鉴 MPS 模式（三圈交集法），引导学生梳理自己的兴趣爱好。 引导学生将兴趣与有意义的事情结合起来，根据本课的收获，为自己的学习把脉，提出更好的学习建议。

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
变成两个圈中间的重叠部分，并将讨论结果写在学生用书上。 3. 思考问题，将思考结果写在学生用书上。	么？怎样提高对该学科的兴趣？	
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
学习“加油站”提供的三条建议，学以致用，让自己的学习变得更有趣。	布置课后拓展作业：尝试应用“加油站”提供的三条建议，让自己的学习变得更有趣。	培养学生学以致用的好习惯。

第二课　兴趣广泛有中心

理论依据

从兴趣的范围来看，人们的兴趣可分为两种——广阔兴趣与中心兴趣。广阔兴趣表现为对多种事物或活动都感兴趣，如有的学生既喜欢学习，同时还对很多课外活动感兴趣，这就是其具有广阔兴趣的表现。中心兴趣表现为只对某一事物或活动感兴趣，如有的学生特别喜欢语文，而对其他学科不太感兴趣，而且其他一些兴趣似乎都与语文有关，这就是其具有中心兴趣的表现。

广阔兴趣与中心兴趣可以相互促进。广阔兴趣是中心兴趣的基础，基础扎实，中心兴趣才会牢固。中心兴趣是广阔兴趣的发展结果，中心兴趣牢固，广阔兴趣才更有意义。换句话说，只有在广阔兴趣的基础上才能发展出中心兴趣，没有广阔兴趣，学生就不了解自己的兴趣爱好，也就发展不出中心兴趣。反过来，有了中心兴趣，才会促进广阔兴趣的发展。

历史上许多卓越的人物都有广泛的兴趣和渊博的知识。例如，钱学森是为我国航天事业做出杰出贡献的科学家，同时对文艺很感兴趣，具有良好的艺术功底。

在教学中，教师要引导学生把广阔兴趣和中心兴趣有效地结合起来，有意识地培养学生在广阔兴趣的基础上发展中心兴趣，在发展中心兴趣的过程中拓展广阔兴趣，使二者相辅相成、相得益彰。

设计思路

小学生正处于对一切事物充满好奇的年龄段，他们的兴趣是广泛而易变的。本课意在让学生了解自己的兴趣特点，加深对自我的认识；知道兴趣对成长的好处，培养广泛的兴趣，同时结合特长，逐渐形成中心兴趣。

“开心吧”通过兴趣归类，让学生对常见的兴趣有一个整体认识，并梳理自己有哪些兴趣，同时也可以发现有哪些活动是自己不熟悉却又感兴趣的。

“观景台”通过袁隆平拉小提琴、打气排球的故事，让学生明白很多卓越人物都有广泛的兴趣，他们的生活丰富多彩，从而打破“科学家只会工作不会娱乐”的刻板印象。

“回音壁”通过小宁的故事，让学生意识到发展其他兴趣爱好与学习并不矛盾。

“成长树”回到学生自身，引导学生通过梳理自己有哪些兴趣爱好，最喜欢的（中心兴趣）是什么，对自己的兴趣特点有一个整体的、较为清晰的认识，思考如何将自己的中心兴趣转化为特长和优势。

“加油站”以绘制兴趣之花的形式让学生将自己的兴趣呈现出来，明确对自身兴趣的认知。

教学目标

1. 了解兴趣分为广阔兴趣和中心兴趣。
2. 全面梳理自己的兴趣爱好。
3. 有意识地将自己的中心兴趣转化为特长和优势。

教学重点

了解兴趣分为广阔兴趣和中心兴趣。

教学难点

有意识地将自己的中心兴趣转化为特长和优势。

教学准备

多媒体设备、PPT 课件。

教学过程

开心吧（3 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 根据理解进行兴趣归类。 2. 说一说学生用书上没有提到但自己很感兴趣的活动。	1.PPT 出示各种兴趣爱好，请学生将这些兴趣爱好进行归类。 2. 请学生说一说还有哪些学生用书上没有提到但自己很感兴趣的活动。	让学生对兴趣的种类有较为全面的认识。

观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 观看图片、视频，阅读资料《把人生谱成一首交响曲》。 2. 思考后回答问题。	1.PPT 出示袁隆平的相关图片及视频，带领学生阅读资料《把人生谱成一首交响曲》。 2. 引导学生思考并回答学生用书上的问题：袁隆平爷爷的故事对你有什么启发？ （袁隆平兴趣广泛，不但会做科研，还会拉小提琴、打气排球。他热爱生活，兴趣广泛，他的人生丰富多彩。启发学生既要会学习，也要有其他兴趣爱好，以丰富自己的生活，充实自己的人生。）	相关资料展示了袁隆平丰富多彩的人生，可以让学生认识到：生活是一首交响曲，而不是某个乐器的独奏；广泛的兴趣可以促进个人的全面发展。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
倾听故事，思考、讨论问题，并将讨论结果写在学生用书上。	讲述“小宁的故事”，请学生思考并讨论：如果你是小宁的朋友，你会给她一些什么建议？ 参考建议：羡慕别人有才艺，说明小宁对唱歌、跳舞等有兴趣，她之所以不去学习唱歌，是担心去了之后影响学习。其实这种担心是不必要的，适当地培养唱歌等兴趣爱好不但不会影响学习，反而会愉悦身心，使学习效率更高。	通过给小宁提建议，引导学生思考如何将学习和兴趣结合起来。在构思建议的过程中，学生对如何培养兴趣会有更多思考。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
思考问题，并将答案写在学生用书上。	PPT 出示问题，引导学生梳理、思考。 （对于问题“你的兴趣爱好有哪些？你最喜欢的是什么？”，有些学生只有一些泛泛的爱好，并不明确自己到底喜欢什么，教师可适时介入，协助梳理。对于问题“把最喜欢的事情变为最擅长的，你需要做的努力是：_____”，教师要引导学生思考如何把自己的中心兴趣转化为优势。比如，向专业的人学习；自己勤学苦练；利用图书、网络资源等收集相关资料进行学习；等等。）	通过梳理自己有哪些兴趣爱好，让学生厘清自己的兴趣点在哪里。 教师要把教学重点放在引导学生思考如何将中心兴趣转化为特长上。

续表

加油站（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按要求绘制属于自己的兴趣之花。	布置课后拓展作业：在学生用书上绘制一朵兴趣之花，内层是兴趣名称，外层是喜欢它的理由。	使学生通过绘制兴趣之花，进一步明确自己的兴趣，同时对自己的兴趣有更多的思考。

.

第三课　感受别人的感受

理论依据

共情是指一个人感受或想象其他人的情感，并尝试体验其他人感受的心理过程。它能够使人迅速、自动地感受到他人的情绪状态。共情能力是一个人情绪智力的重要体现，共情能力高的人，可以较好地理解与感受他人的情绪，在判断他人的行动上更有优势。共情能力有助于促进亲社会行为，抑制攻击行为。培养小学生的共情能力，对其正确价值观的形成、优秀品格的培养及和谐人际关系的建立都有积极意义。

根据共情的复杂性和灵活性可以将其分为三个水平，从低到高依次是情绪感染、同情关注以及观点采择。观点采择指在理解其他个体观点和态度的基础上产生的共情反应，它能够促使个体采取满足他人需要的方式帮助他人。共情是对他人的内心世界的换位体验，主动站在他人的立场上考虑问题和感受他人情绪，对人的行为有激发、导向、规范的作用，指导着人的行动。

五年级的学生有了明确的自主意识，且在小学高段的学习过程中，更加强调个人的感受和权利。在感受他人的感受方面，五年级学生可能存在体察意识减弱、容易忽视他人感受的情况。在小学高段的人际交往过程中，共情和良好的感受他人感受的能力日益重要。换位思考和设身处地为对方考虑，有利于良好人际关系的建立和矛盾的解决。

想要更好地感受他人的感受，可以观察他人的表情，从而判断他人的情绪和需要；还可以观察他人的动作，动作可以更真实地表达人们的内心世界。

每个人都有被关注的需要，被理解的需要，被尊重的需要。自己的感受被他人理解，可以有效地建立情绪安全感。要认可主动感受他人的感受是积极、正向的人际互动方式。感受他人之前，要了解自己的感受力水平。感受力越高，人际理解和人际交往能力就更容易提高。

设计思路

小学高年级学生开始具有独立与反抗意识，喜欢在生活和学习中更多地表达自我的主张，对于他人的需求有时缺少具体而有效的感知与关注。利他行为可以提高社会道德

水平和人的心理健康水平。小学阶段是儿童行为发展的关键时期，通过学习感受别人的感受，可以为培养学生的利他行为打下认知基础。

要感受他人的感受，需要通过观察，其中观察情绪是最简单、最直接的渠道。观察过程是不断修正和调整的过程。有时，我们认为理解了对方的情绪，但求证之后，发现那并不是对方真实的情绪，这可能会造成误解，引发人际矛盾。本课致力于帮助学生形成愿意感受他人感受的内心意愿，提升感受他人感受的能力，促进人际关系和谐发展。

“开心吧”用“找不同”游戏，让学生通过观察表情，感受不同的情绪，激发学生的学习热情，同时为后面感受他人的感受埋下伏笔。

“观景台”创设情境“如果你是他……”，引导学生感知他人情绪及内心需求。

“回音壁”通过让学生认真观察表情等肢体语言，练习感受他人的情绪。

“成长树”提供了生活中的几种真实情境，帮助学生通过联系生活，观察在这样的情境下，他人的情绪是什么，并进行自我评价。

“加油站”通过观察并判断父母情绪的活动，检验学生的收获。

学习目标

1. 学会从不同的表情和动作中，观察他人的情绪。
2. 通过观察表情和动作，感受他人的情绪，理解他人的感受。
3. 通过实践体验，提升感受他人感受的能力。

教学重点

积极情绪和消极情绪都会通过表情和动作展现出来。

教学难点

能力提升需要过程，要有信心，不断地练习和求证。

教学准备

多媒体设备、PPT 课件。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
仔细观察图片，找出两组人物情绪的不同。	让学生仔细观察图片，找出两组人物情绪的不同。	用“找不同”引发学生的学习兴趣，导入本课。引导学生了解自己的共情能力，思考哪些方面是自己平时没有关注到的，期待通过本课提升自己感受他人感受的能力。
观景台（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读短文，思考问题，将答案写在学生用书上。	让学生阅读短文《如果你是他……》，引导学生思考并回答学生用书上的问题：如果你是小宇，你更愿意接受哪位同学的做法？为什么？ （引导学生思考哪位同学共情了小宇并做出了恰当的回应。）	让学生认识到可以通过观察表情等肢体语言，感受他人的情绪，从而理解他人的感受。
回音壁（12 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 思考、讨论后回答问题①和问题②。 2. 观察图片中人物的表情和动作，感受他们的情绪，把感受到的情绪写在图下面的括号里。 3. 按要求回答学生用书中的三个问题。	1.PPT 出示如下问题，请学生小组讨论后将答案写在学生用书上。 问题①：小宇没有获得奖牌，他的情绪是怎样的？ 问题②：你从哪些地方感受到了他的情绪？ （引导学生从表情和动作两方面感受他人的情绪，克服以自我为中心的习惯，学会主动关心他人，观察他人，在乎他人的反应。心中有他人，才能眼中有他人，才能发现他人的需要。） 2. 引导学生观察学生用书图片中人物的表情和动作，把感受到的他们的情绪写在图下面的括号里。 3. 公布图片中人物的情绪，请学生完成学生用书中的前两个问题，思考第三个问题。	让学生通过观察图片，学习从表情等肢体语言中感受他人的情绪。

续表

成长树（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 将自己代入情境，感受当事人的情绪，并把感受到的情绪写在学生用书的横线上。 2. 在教师的引导下思考感受他人情绪的方法。 3. 分享感受他人情绪的方法。	1.PPT 出示预设情境，引导学生关注关于表情、动作等的描述，通过这些信息去感受他人的情绪，并把感受到的情绪写在学生用书的横线上，然后请个别学生进行分享。 2. 引导学生思考还有哪些能更好地感受他人情绪的方法。 方法参考：通过语言感受他人的情绪；通过开放式问题鼓励对方分享感受和想法；尝试站在对方的立场上感受他们的情绪。 3. 请学生进行方法分享。 4. 总结：通过本课的学习，我们认识到，可以通过观察他人的表情等肢体语言，感受他人的情绪；要想更好地理解他人的感受，需要主动关心和关注他人。	让学生在设定情境中感受他人的情绪，通过练习和分享掌握更多的方法，学会共情。 通过方法分享和教师总结强化学生的认识。
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
回想父母最近的情绪，在学生用书的情绪盘上画出爸爸妈妈最近的情绪并与爸爸妈妈分享。	布置课后拓展作业：在学生用书的情绪盘上，用不同颜色（黑色代表恐惧，红色代表愤怒，黄色代表开心，橙色代表兴奋，蓝色代表忧伤，绿色代表期待）画出爸爸妈妈最近的情绪。画完后跟爸爸妈妈分享一下，看看你是否真的懂他们。	让学生运用所学知识感受父母的情绪，这样，既可以增进亲子关系，又可以帮助学生巩固课堂所学知识。

第四课　认识共情

理论依据

共情是发生在人际互动过程中的一种心理现象，是正确感知他人处境，理解他人内心世界，并做出相应反应的状态，包括情绪感染、同情关注以及观点采择三个层次。

共情不是同情，同情是站在自己的角度来理解他人的情感，共情是站在他人的角度并感同身受。共情的情绪反应与客体情绪基本一致，同情的情绪反应不随客体情绪变化而发生变化。此外，共情的内容可以是积极的情绪，也可以是消极的情绪，而同情的内容通常是消极的情绪且隐含了对他人情绪的理解与评价。研究发现，共情与同情的脑区几乎没有重叠。共情训练激活的是前脑岛和内侧扣带回前部，同情训练激活的是内侧眶额叶皮层、膝下前扣带回和腹侧纹状体。

共情能力作为一种心理品质，在个体形成良好的社会关系和人格品质，保持心理健康，以及取得成功的过程中都扮演着重要的角色。共情能力高的人往往倾向于表现出对他人的关爱，做出符合道德要求的行为。共情能力低的人，则倾向于表现得相对冷漠。在学生群体中，共情能力较高的人在道德判断能力上也相对较高。当身边的同学遭受到不公正的对待时，共情能力较高的学生会感同身受，从而产生相应的情绪体验，对事情做出符合道德标准的判断。

随着年龄的增长，儿童的共情能力逐渐提高。相比情绪共情能力，3 ~ 5 岁的学龄前儿童认知共情能力更高，5 岁后差异不再显著。共情能力的性别差异出现在 6 ~ 12 岁，7 ~ 18 岁差异扩大，通常女生具有更高水平的认知共情能力。

共情有自下而上与自上而下两种相互作用的加工机制，可促进儿童亲社会行为的发生并抑制其攻击行为。

设计思路

小学高年级学生普遍以自我为中心，更关注自己的感受，有时能够发现身边同学和家长的情绪，但也只是停留在表面，对他人的情绪感知碎片化，因此很难感同身受。本课中的故事案例紧贴学生生活实际，可引导学生回忆生活中出现的真实问题，深入思考，

换位思考，引发情感共鸣，从而认识到共情的重要性和必要性。

“开心吧”通过情绪归类活动，引导学生从整体上感知情绪的基本分类，知道不同的情绪带给自己和他人的感受是不同的。

“观景台”通过两则故事，帮助学生进行共情练习，学会换位思考。

“回音壁”让学生对比两则故事，思考乐乐和小轩在生活中遇到了哪些问题，尝试理解他们的情绪；通过对故事中人物的观察和分析，感受共情的力量，知道共情在生活中的必要性和重要性。

“成长树”让学生联系生活实际，回忆自己被共情的经历，思考学习本课的收获；推己及人，知道要想更好地共情他人，需要在很多方面继续做出努力。

“加油站”通过填写“共情之树”，让学生从不同角度认识共情的重要性，促使学生自觉提升共情能力。

学习目标

1. 感受共情的重要性，了解共情的基本方法是换位思考。
2. 发现共情在学习和生活中的必要性，知道要尊重他人的感受。
3. 知道共情的重要性，愿意换位思考，提升共情能力。

教学重点

认识共情，知道共情的基本方法。

教学难点

知道共情的重要性，能够主动共情他人。

教学准备

多媒体设备、PPT 课件。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
了解情绪词所表达的情绪，进行情绪归类，并将结果写在学生用书相应的位置上。	PPT 出示 20 个情绪词（可以与学生用书中的不同），带领学生认识这些词所表达的情绪，然后请学生把这些词表达的情绪归类，将结果写在学生用书相应的位置上。	通过情绪归类，引导学生从整体上感知情绪的基本分类，知道不同的情绪带给自己和他人的感受是不同的。
观景台（14 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读故事，思考并回答问题。	PPT 出示两则故事，引导学生思考并回答如下问题： 问题①：乐乐的感受是怎样的？为什么？ （乐乐的感受：难过、受伤害、受挫。原因：同学的否定与贬低让乐乐产生了羞耻感，开始自我怀疑，觉得自己不够好。） 问题②：小轩和亮亮的情绪分别是什么？ （小轩的情绪：失落、伤心、不甘心、替朋友高兴。亮亮的情绪：高兴、兴奋、替朋友感到惋惜。） 问题③：你希望亮亮对小轩说些什么？为什么？ （希望亮亮能够理解小轩落选后的失落与不甘，鼓励小轩再接再厉，如果小轩需要，给予他帮助。）	引导学生学会换位思考，知道什么是共情以及共情的重要性。
回音壁（12 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
小组讨论后在全班分享。	PPT 出示如下问题，请学生小组讨论后全班分享。 问题①：乐乐和小轩分别在生活中遇到了什么问题？他们的情绪或感受一样吗？ （引导学生体会两人不同的情绪感受。） 问题②：他们在面对生活中的问题时，最需要的情感支持是什么？ （乐乐最需要的情感支持：关注、倾听、安慰等。小轩最需要的情感支持：情感共鸣、肯定、鼓励、给予具体的帮助等。）	通过对故事中人物的深度分析，帮助学生进行共情练习。

续表

回音壁（12 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
	问题③：从第二个故事中，你有没有感受到共情？那是一种什么样的感觉？ （引导学生从被理解、被支持等方面思考。）	
成长树（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在教师的引导下完成相应任务。 2. 在教师的引导下总结今天这节课的感受和收获有哪些，为了能够共情他人还可以做哪些努力。	1. 布置任务。 任务①：回忆令你印象最深刻的被共情的经历，同桌间说一说。 任务②：思考为什么对这个经历印象深刻。 任务③：回忆当你被支持后，你的情绪和感受是怎样的，并进行小组交流。 （鼓励学生畅所欲言，大胆说出自己的感受，体会共情的重要性。） 任务④：回忆你是否共情过他人，你的共情对他有何影响，并进行全班分享。 （引导学生从自己被共情时的感受想想自己的共情给他人带来的影响。） 任务⑤：围绕“一个人在哪些时候最需要被别人共情”进行全班讨论。 （受委屈时、孤立无援时、失败时、被误解时等。） 2. 引导学生总结今天这节课的感受和收获有哪些，为了能够共情他人还可以做哪些努力。	联系生活，回忆共情与被共情的经历，体会被共情时的感受，激发共情他人的动力，学习共情他人的方法。
加油站（3 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
在学生用书的“共情之树”上写出共情的重要性。	布置课后拓展作业：在学生用书中的“共情之树”上写出共情的重要性。	强化学生对共情重要性的认识。

第五课　共情回应

理论依据

共情是指一个人感受或想象他人的情感，并尝试体验他人感受的心理过程。它能够使人迅速、自动地感受到他人的情绪状态。共情能力是一个人情绪智力的重要体现，共情能力高的人，可以较好地理解与感受他人的情绪，在判断他人的行动上更有优势。

共情包括认知共情和情感共情，个体的认知与情感共同促进共情的发生。情感共情也称情绪共情或原始共情，是情感感染所产生的主观状态。情感共情是自发的，也被称为情感的替代性分享。认知共情是指深入理解他人的内心世界，站在他人角度去感受他人经历的能力。认知共情在很大程度上由意识驱动。

共情作为一种特殊的心理机制，对人的行为有激发、导向、规范的作用。共情的产生在本质上是主体对实践的感受。共情能够激发个体积极主动的行为。共情同样具有引导个体行为的作用，能够引导行为个体积极向上。

小学生共情能力的培养是一项系统、全面的工作，家庭环境和学校教育缺一不可。帮助学生在感知他人情绪的基础上学会共情回应十分重要。感知情绪、形容情绪、回应情绪，在不断的循环中，学生共情回应的能力会逐渐提升。想要培养小学生的共情能力，父母和老师首先要做出榜样，积极帮助他人、关心他人。

共情回应有语言回应和非语言回应两种方式。语言回应是指通过复述和解释他人的语言，相互交流，进行情感的回应和支持。非语言回应是指通过观察对方的需求，用点头、握手、拥抱、认真的表情等进行共情回应，让对方感受到自己的情感支持和情绪回应。

设计思路

小学高年级学生正处于建立自我认知的过程中，更强调安全感和情绪感受，总是在积极努力地表达自己的需要。但是，他们往往没有耐心倾听，因此要引导学生尊重他人，积极主动地关注他人的行为、语言、表情所表达的情绪和情感需求，并用对方可以接受的方式进行有效回应。

“开心吧”通过“我说你做”游戏，让学生感受动作和表情的回应，理解准确回应的重要性，从而为学习共情回应做好准备。

“观景台”通过对小故事的分析，让学生理解他人在受伤时的身体痛苦和急需救治的需求。

“回音壁”通过案例引导学生学会共情回应的方法。

“成长树”呈现了不同情境，引导学生练习共情回应。

“加油站”引导学生讨论总结共情回应的方法。

学习目标

1. 学会感受他人在不同情境下的需求，并做出合理的共情回应。

2. 知道共情回应包括语言回应和非语言回应。

3. 以积极的心态学习共情回应，并能在生活中应用。

教学重点

知道共情回应包括语言回应和非语言回应。

教学难点

通过练习不断提高共情回应的准确性。

教学准备

多媒体设备、PPT 课件。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
根据要求完成游戏。	1.PPT 出示学生用书中的指令词语，组织学生进行“我说你做”游戏。 （可以由教师说出词语，学生做出相应的表	通过游戏激发学生的学习兴趣，让学生感受动作和表情回

续表

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
	情或动作。也可采用同样的方法，由学生自己完成游戏。） 2. 导入课题：生活中，我们会经历各种各样的事，需要我们对相应的人、事、情境做出迅速、准确的反应。今天，就让我们一起学习共情回应。	应，理解准确回应的重要性，从而为学习共情回应做好准备。
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、回答问题。	PPT 出示学生用书中的故事“他最需要……”，请学生阅读后思考、回答以下问题：小天滑雪受伤后的心情是怎样的？三位小伙伴，谁的回应更好些？为什么？ （引导学生思考小天此刻有什么需求，谁的回应满足了小天当下的需求。）	引导学生学会观察他人的感受，站在他人的角度理解其心理感受和需求。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
倾听故事，试着感受浩浩和落选同学的情绪，小组讨论后完成学生用书上的问题。	讲述浩浩当选“优秀生”的故事，请学生小组讨论后完成学生用书上的问题。 （引导学生认识到：在同一个事件中，不同角色的感受和需求是不一样的。）	让学生学以致用。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 换位思考，分析情境中人物的情绪和需求，针对每个人的需求，按照示例在表格中完成回应。 2. 在教师的引导下总结这节课的收获和感受。	1.PPT 出示日常生活中的几种情境，请学生用本课学到的方法做出回应。 （引导学生先分析情境中人物的情绪和需求，再有针对性地做出回应。也可以通过角色扮演的方式进行。） 2. 引导学生总结这节课的收获和感受。 （从共情回应的方法和共情回应的重要性方面进行总结。）	让学生学习和实践共情回应的方法，更加灵活地运用语言回应和非语言回应。 通过总结强化学生对共情回应的认识。

续表

加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
和小伙伴讨论、总结共情回应的方法，把讨论结果写在学生用书上。	布置课后拓展作业：和小伙伴一起，讨论并总结出一些共情回应的方法。 （从语言回应和非语言回应两个方面做出总结。）	让学生通过合作学习，完成共情回应方法的总结。

第六课　爱自己不需要理由

理论依据

日常生活中，关爱自己的实质是心理学中的自我关怀。自我关怀是一种积极的心理自我观念，是对自己的关心和关切，是指个体用宽容、友善的态度接受自己的不完美或失败，从而减轻个体所体验到的痛苦。

自我关怀主要包含三个成分，即自我友善、普遍人性和正念。自我友善指用宽容和理解代替对自己苛刻的评价。与自我批评相对应，自我友善指对自己持关心、理解以及友好的倾向，而不是严厉的批评和指责，意识到自己存在缺陷或者不足时，温和友善地对待自我，并且给自己更多的安慰和理解。普遍人性是自我关怀的核心成分，是指个体接受“人无完人”，认识到所有人都会失败、犯错。正念是指以一种平衡的方式清晰地觉察当前的情形，对自己的缺陷以及自己遭遇的不幸既不忽视也不纠结其中。

研究发现，自我关怀与心理健康水平存在显著正相关，即自我关怀水平越高，心理健康水平越好。自我关怀与自尊的相关程度虽然不及自我关怀与心理健康水平密切，但也成正相关。自我关怀与主观幸福感成正相关，自我关怀水平越高，主观幸福感越高。

设计思路

自谦文化对我国的家庭教育有非常大的影响，许多家长在外人面前不好意思夸自己的孩子，评价孩子时看到的多是缺点和问题，认为做得好是应该的。在这种评价方式的影响下，一些学生在生活中过于自卑，看不到自身的可爱和独特之处，总感觉自己哪里都不好，不值得被爱。因此，要帮助这类学生获得自我价值感，感受到自己生命的美好，珍爱生命，悦纳自己。

“开心吧”通过“猜猜他（她）是谁”活动，引导学生感受到每个人都是独一无二的。

“观景台”引导学生通过小玲的故事，感受自己独特的价值。

“回音壁”通过分析人的价值由什么决定，引导学生形成正确的生命观。

“成长树”让学生绘制同心圆自画像，学会了解自己，发现自己更多的特点；引导学生写下爱自己的宣言，在日后的生活和学习中，用这个宣言鼓励自己、温暖自己。

“加油站”通过和父母一起说一说关于“爱自己”的事例，让学生感受到爱自己的力量，并愿意在今后的生活中无条件地爱自己。

学习目标

1. 知道每个人都是独一无二的，爱自己不需要理由。
2. 认识到自己在很多方面都是独特的，不要用别人的眼光评价自己的价值。
3. 懂得越珍惜自己、越提升自己，就越自信，自我价值感就越高。
4. 乐于接受完整的自己，愿意为成为更好的自己而努力。

教学重点

知道爱自己不需要理由，学会接受完整的自己。

教学难点

接纳自己的特点和不足，爱完整而真实的自己，不受他人的负面评价影响，坚定地自爱、自护。

教学准备

多媒体设备、PPT 课件。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在教师的组织下进行“猜猜他（她）是谁”活动。 2. 思考、讨论问题。	1. 组织开展“猜猜他（她）是谁”活动。 2. 引导学生讨论：为何有的同学容易被猜出来，而有的同学不太好猜呢？ （引导学生发现，对自己的认识越透彻、越清晰，越容易被同学猜出来。） 3. 小结：世界上有很多人，但没有人与你完全一样，即使是双胞胎，也有性格和爱好的不同。我们要看到每个人的独一无二，尊重每个人的独特性。	通过游戏活动，让学生发现自己和同学的鲜明特点，认识到每个人都是独一无二的，学会尊重生命的多样性。

续表

观景台（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读故事，思考、回答问题。	请学生阅读小故事“爱自己”，思考、回答如下问题：小玲是如何走出受伤的阴影的？ （启发：发现自己独特的价值，看重自己、珍惜自己，生命就有意义、有价值。）	帮助学生形成正确的生命观。
回音壁（9 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 思考、回答问题。 2. 阅读笑笑的故事，小组讨论后将结果写在学生用书上。	1. 请学生思考：从小玲的故事中，你发现了什么？ （小玲走出阴影的关键，不是找回了失去的自己，而是成就别人的同时意外地发现了被他人欣赏的自己。） 2. 请学生阅读笑笑的故事，讨论、回答如下问题。 问题①：你觉得笑笑对自己的评价是怎样的？ （“我慢，但我独一无二。”她接纳自己“慢半拍”的特质，不把它当成缺陷，而是视为一种独特的价值。） 问题②：你对笑笑的评价是什么？ （她没有否认自己“慢”，也没有非让自己变得很“快”，而是发挥“慢”的优势，把别人眼中的缺点变成了自己的优势。）	教会学生不轻易否定自己，要善于发现自己的特质，将所谓的缺点变成自己的优势。
成长树（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 思考自己有哪些特点，并将这些特点填在学生用书的同心圆里。 2. 写下爱自己的宣言并读给同桌听。 3. 在教师的引导下总结这节课的收获和感受。	1.PPT 出示“个性与品德”同心圆，引导学生发现自己的特点，并将自己的特点填在同心圆里，向老师和同学展示独一无二的自己。 （提醒学生：不要轻易给自己的特点贴上“好”或“坏”的标签，将自己最真实的特点展示出来，这样才能帮助自己更好地认识和接纳自己。） 2. 请学生在学生用书上写下爱自己的宣言，并读给同桌听。 3. 引导学生总结这节课的收获和感受。 （既要看到自己的独一无二，也要看到自己的不足和缺陷，坦然面对自己的不足，不断积极改进，珍惜和重视自己，学会每天进步一点点。）	通过课堂活动和总结强化学生对爱自己的认识。

续表

加油站（3 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
和父母一起说一说关于“爱自己”的事例，补充完整“加油站”的内容。	布置课后拓展作业：和父母一起说一说你们知道的关于“爱自己”的事例。	从他人的故事中感受爱自己的力量，并愿意在今后的生活中无条件地爱自己。

第七课　和自己做朋友

理论依据

自我接纳，是个体对自我及其一切特征采取的一种积极的态度，简言之，就是能欣然接受现实自我的一种态度。自我接纳包含两层含义：一是能确认和悦纳自己身体、能力和性格等方面的正面价值，不因自身的优点、特长和成绩而骄傲；二是能欣然正视和接受自己现实的一切，不因存在某种缺点、失误而自卑。自我接纳是个体心理健康的一项重要标准。

威廉·詹姆斯认为，人性最深层的需求就是渴望别人的欣赏。要想得到别人的欣赏，首先要学会欣赏自己，相信自己，学会给自己一个明媚的笑容，拥有自信和乐观的性格。在教育教学过程中，我们应该想方设法教学生学会欣赏自己，有意识地引导学生进行自我训练，从而树立学生的自信。

每个人在外在形象和内在素质等方面总会存在这样或那样的不足，但每个生命都是宝贵的、美丽的。弱点是可以弥补的，错误是能够纠正的，能力是可以增强的。万事万物都是相对的，对于自身不完美的部分，我们可以换个角度看一看，也许就会豁然开朗。

戴尔·卡耐基曾说过，不要浪费时间担忧自己与众不同，你在这世上完全是崭新的，前无古人，也将后无来者。我们每个人都有自己的特点，都有自己的优势和长处，关键在于自我发现。人要幸福快乐，就要学会包容自己的缺点，正视、原谅自己的错误；但是，人的成功绝不仅源于对自己缺点的包容，更是源于能发现并充分发扬自己的优势和长处。

设计思路

小学高年级学生对自己的评价不够稳定和完善，生活和学习一切顺利时，就觉得自己是完美的。一旦遇到挫折，又容易全盘否定自己。本课的主旨在于帮助学生更好地认识自己，学会爱护自己，和自己做朋友。

“开心吧”通过给自己打分，帮助学生从不同方面了解自己。

“观景台”通过对两则故事的分析，引导学生认识到每个人都会有对自己不满意的时候，但在任何情况下都要学会爱自己。

“回音壁”通过对“观景台”中的两个主人公进行分析，引导学生学会和自己做朋友。

“成长树”通过填表和交流活动，让学生学会用成长的眼光看待自己，接受自己的不完美，向着使自己变得更好的方向努力。

“加油站”让学生对自己提建议，找到能使自己成长的资源，从而更加自信、积极地成长。

学习目标

1. 全方位了解自己，接纳自己的不足。

2. 知道每个人都是独一无二的，学会做自己的朋友，支持和鼓励自己。

教学重点

和自己做朋友，相信自己，积极努力地生活。

教学难点

能直面失败，接纳自己的不完美。

教学准备

多媒体设备、PPT 课件。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
根据自身情况给自己打分。	1.PPT 出示打分项，引导学生进行自评。 2. 导入本课：我们要不断地认识自己、了解自己。在不断地了解中，提升对自己的满意度，从而和自己做朋友，帮助和支持自己在学习和生活中更好地成长。	通过给自己打分，帮助学生了解自己。

续表

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、讨论问题。	1. 带领学生阅读故事“小天的自责”，引导学生思考、讨论如何帮助小天。 2. 带领学生阅读故事“小诺的困惑”，请学生思考、讨论如下问题：小诺应该放弃练毛笔字吗？	引导学生相信自己，多肯定自己。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
思考问题，小组讨论，把讨论结果写在学生用书的横线上。	PPT 出示学生用书中的问题，组织学生小组讨论后全班分享。	引导学生接纳自己的不足，相信自己通过努力，会在现有的基础上取得进步；学会把自己当朋友，相信自己，多肯定自己，珍视自己的特别之处，不随波逐流，勇敢做自己。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 根据自身情况完成表格，小组交流后将得到的启示写在学生用书上。 2. 在教师的引导下进行总结反思，分享收获和感悟。	1. 请学生根据自身情况完成表格，小组交流，得到启示。 2. 引导学生总结这节课的收获和感悟。 （引导学生认识到，很多时候，我们认为的缺点，只是我们的特点，要接纳自己，成为自己的有力支持者。）	引导学生用成长的眼光看待自己，接受自己的不完美，向着能使自己变得更好的方向努力。 通过总结、分享强化学生的认识。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
根据要求写出对自己的建议。	布置课后拓展作业：作为自己最好的朋友，你对自己有哪些建议？	让学生找到能使自己成长的资源，从而更加自信、积极地成长。

第八课　己所欲，施于人？

理论依据

利他是意图使他人获益的自觉自愿的情感与行为，助人者没有明显自私动机，不图回报，这类情感与行为有时可能会牺牲自身利益。利他行为，不仅让受助者心存谢意，还让助人者感觉自己做的事情有意义，心生自豪，能够提升个人的幸福感，促进个人身心健康。反之，缺乏利他行为可能会导致同伴关系不良，进而产生社会适应困难，甚至产生攻击行为。利他行为是道德发展的较高阶段，是道德水平的一项重要指标。

对他人困境感同身受的体验，能激发利他的认知。富有同理心的人能对他人的痛苦有感同身受的理解。同理的想象让人把自己放在他人的位置，充分了解他人的感受，考虑他人的心理反应，理解他人的态度和情感。

设计思路

小学高年级学生知道“己所不欲，勿施于人”，但有些学生想要帮助他人，却总帮不到点子上，自己以为合适的帮助，反而给他人带来困扰。站在对方的角度，共情他人的需要，提供他人所需要的，才是最好的帮助。“人所欲，施于人”可以促进良好人际关系的形成，也可以让学生感受到助人的快乐。

“开心吧”通过“喜欢的自己选”活动，让学生感受到生活中每个人的喜好是不同的，为后面学习利他行为做铺垫。

“观景台”通过家人间送礼物的故事，让学生认识到己所欲不一定可以施于人，符合他人的喜好，满足他人的需求，才能真正帮助他人。

“回音壁”通过分析“观景台”中的故事，让学生认识到了解他人的需要、尊重他人的喜好是利他行为的基础。

“成长树”通过让学生调查家人、朋友的需求，使其进一步懂得了解他人的需要，尊重他人的喜好，会让彼此相处更愉快。

“加油站”通过让学生了解志愿者的故事，感受利他行为带给他人的温暖。

学习目标

1. 知道了解他人的喜好、满足他人的需要是真正的利他行为。

2. 愿意通过观察、共情等方式，发现他人的真实需要，知道人所欲施于人，用实际行动帮助他人。

教学重点

知道人所欲施于人，乐于用实际行动满足他人的真实需要。

教学难点

能在帮助他人的过程中，尊重他人的喜好，即使自己并不喜欢他人的喜好，也表示尊重和理解。

教学准备

多媒体设备、PPT 课件。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 根据自己的喜好，在学生用书上完成选择，喜欢的画√，不喜欢的画 ×。 2. 同桌间互相采访。 3. 思考大家的选择为什么各不相同。	1.PPT 出示学生用书中“喜欢的自己选”活动的内容，请学生根据自己的喜好，独立完成选择。 2. 组织学生进行同桌间互相采访：当别人也喜欢你的喜好时，你是什么感受？当别人厌恶你的喜好时，你心里又是什么感受？ 3. 请学生思考：为什么大家的选择各不相同？ 4. 小结并导入本课：我们都知道“己所不欲，勿施于人”，但是自己喜欢的就可以施加给别人吗？从刚才的活动中，你一定发现了，你喜欢的东西别人也许很难接受。那么，如何帮助别人才是科学合理的呢？让我们进入今天的学习吧！	让学生感受到每个人的喜好是不同的，为后面学习利他行为做铺垫。

续表

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、回答问题。	PPT 出示故事“礼物”，引导学生思考、回答以下问题： 问题①：己所欲，可以施于人吗？ （己所欲不一定是人所欲，施于人的应该是对方需要和喜欢的。） 问题②：为什么收到电动剃须刀，爸爸特别高兴？ （因为满足了爸爸的需要。）	让学生认识到己所欲不一定可以施于人，符合他人的喜好，满足他人的需求，才能真正帮助他人。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
小组讨论后回答问题，并在全班分享。	1.PPT 出示问题，请学生小组讨论后在全班分享。 问题①：妈妈送童童的是榴梿蛋糕，如果你是童童，你会怎么说？ （引导学生从满足他人需要的角度思考人所欲施于人的道理。） 问题②：爸爸收到电动剃须刀后特别高兴，你从中发现了什么秘密？ （电动剃须刀满足了爸爸出差途中剃须的需求，所以爸爸特别高兴。） 问题③：如果要送妈妈礼物，你觉得送什么合适呢？ （先要了解妈妈的喜好和需求，送她喜欢的、能满足她需求的礼物。） 2. 讲解。 （从生物学和心理学的角度，帮助学生认识到，每个人有不同的喜好是正常的；要尊重每个人的差异，理解他人的独特需求，包容他人与自己的不同。）	让学生认识到，了解他人的需要，尊重他人的喜好，是利他行为的基础。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在教师的引导下思考并完成问题。 2. 根据要求完成课后任务。	1. 请学生思考问题：你能理解家人有不同需要的原因吗？ （引导学生从家人的性别、年龄、性格、生活习惯、工作需要、心理需求等方面寻找原因。） 2. 布置课后任务：在学生用书的表格中列出你想送给	使学生进一步懂得了解他人的需要，尊重他人的喜好，会让彼此相处更愉快。

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	教师活动	意图或说明
	家人和朋友的礼物，然后征询他们的意见，看看这些礼物哪些是他们喜欢的，哪些是他们不喜欢的。 3. 引导学生总结这节课的收获和感受。 （引导学生认识到：人所欲才能施于人，人们需要的、想要的，才是重要的，也是我们可以竭尽所能提供帮助的地方；感受别人的需要，尊重别人的感受，会让利他行为更有效。）	通过总结收获和感受强化学生的认识。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按要求完成课后拓展作业。	布置课后拓展作业：写写你知道的志愿者故事，说说你愿意参加哪些志愿服务工作。	通过了解志愿者的故事，感受利他行为带给他人的温暖。

第九课　和而不同求共赢

理论依据

合作学习的课堂如同一个小社会，将学生团结在一起的因素是情感。学生在小组合作学习中，个性差异使得他们产生了不同的和共有的情绪体验，两者和谐振动，强化了学习过程。

互动仪式理论的核心机制是高度的相互关注，即高度的互为主体性，其与高度的情感连带结合在一起，从而形成与认知符号相关联的成员身份感，同时也为每个参与者带来了情感能量，使他们感到有信心、热情和愿望去做出他们认为道德上容许的事情。

合作学习的要素有五个——积极互赖、面对面地促进相互作用、个人和小组责任、社会技能、小组反思。

个人与群体之间的关系如果不受某种限制的话，冲突和矛盾将时时刻刻发生。学生在体验冲突与矛盾中，明白社会需要规范，除了维护个人利益，还要追求共同利益，需要互助合作。大多数学生通过群体活动体会到维护共同利益、共同成功地解决问题的好处，便越发需要这样的精神生活，团结感由此生成。

设计思路

小学高年级学生的合作学习往往是教师要求的，他们并没有形成合作学习的意识和能力。在当下世界融通的大背景下，我们迫切需要那些既可以保留个性，又可以尊重差异，达到合作共赢的人才。本课希望利用故事及案例，帮助学生形成“和而不同求共赢”的意识，认同每个人都有价值，包容差异，有机合作，相互促进，才能实现共赢和长久的发展。

“开心吧”通过“连连看”游戏，激发学生的学习兴趣，引导学生看到合作可以将原本不相关的事物组合在一起，相互融合之后，会有更好的效果。

“观景台”引导学生对故事进行分析和讨论，发现原本不可能解决的问题，通过发挥大家的优势，进行合作，可以取得让大家都满意的结果。

“回音壁”通过对故事的深度分析和讨论，让学生知道不同的人在合作前要深度沟

通，遇到不同意见时要求同存异。

“成长树”通过练习，让学生了解合作的基础，提升学生对合作的认同感和合作能力。

“加油站”通过课后拓展作业，让学生了解合作的智慧，感受合作的力量。

学习目标

1. 知道不同的人是可以合作共赢的。
2. 知道合作需要沟通后统一意见；相互包容，团结合作，才能共赢。
3. 愿意与不同的人进行合作，敞开心扉，接纳不同的声音，提高合作能力。

教学重点

知道不同的人可以合作共赢。

教学难点

知道包容不同，改变自己，才能深度合作，取得成功。

教学准备

多媒体设备、PPT 课件。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 仔细观察，认真思考，将不同的物品进行有效组合。 2. 思考、回答老师提出的问题。	1.PPT 出示“连连看”活动的 8 种物品，引导学生仔细观察、认真思考，将不同的物品进行有效组合。 2. 请同学们思考还有哪些不同的事物可以进行有效组合。 3. 小结并导入本课：通过这个活动，我们发现不同的事物可以进行有效组合。同样的，不同的人优势不同，将优势不同的人组合在一起，可以把事情做得更好。下面就让我们一起进入本课的学习。	激发学生的学习兴趣，让学生看到原本不相关的事物可以有效地组合在一起。

续表

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、讨论老师提出的问题。	请学生阅读短文《全员运动会》，思考、讨论问题：不同的想法可以共同完成一次精彩的全员运动会的策划吗？	通过对故事进行分析和讨论，让学生发现原本不可能解决的问题，经过发挥大家的优势，进行合作，可以取得让大家都满意的结果。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
认真思考，小组讨论后在全班分享。	出示问题，请学生小组讨论后在全班分享。 问题①：你觉得学校为什么要举办全员运动会？ 问题②：举办一场全员运动会都需要哪些人、哪些创意？ 问题③：遇到观点不同时，大家如何合作一起解决问题？	让学生知道不同的人在合作前要深度沟通，遇到不同意见时要求同存异。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 按要求将学生用书上的表格补充完整。 2. 认真思考，将三种图形进行有效组合，同桌交流。	1.PPT 出示表格，请学生认真思考、组内交流后把学生用书上的表格补充完整。 2.PPT 出示学生用书上的三种图形，请学生思考它们在什么情况下可以有效地组合在一起。 3. 引导学生总结这节课的收获和感受。 （引导学生认识到尊重差异，团结合作力量大。）	通过练习，让学生了解合作的基础，提升学生对合作的认同感和合作能力。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按要求完成课后拓展作业。	布置课后拓展作业： ①和爸爸妈妈一起查阅资料，看看历史上有哪些和而不同、合作共赢的故事，记录下来，与同学和老师分享。 ②把你经历的和而不同、合作共赢的事写下来并讲给同学听。	让学生了解合作的智慧，感受合作的力量。

第十课　当我与师长不一致

理论依据

个体的沟通能力可以分为表达能力和倾听能力。表达能力即信息输出能力，可从表达的主动性、清晰性和策略性三个角度去衡量表达能力水平；倾听能力即信息接受能力，可从开放性和敏感性两个角度去衡量倾听能力水平。沟通能力强的个体，能主动发起谈话，清晰地表达自己的想法，有策略地表达自己的观点，并且有良好的人际敏感性，能以开放的态度倾听对方的想法，了解其意图。

倾听能力或表达能力不足，会导致沟通不畅，这会影响信息交流和情感沟通，有时还会导致冲突。提高沟通能力，改进沟通方式，可以有效提升沟通质量。

个体自我概念的形成和发展，既来源于总结自己过去的经验，也来源于他人的反应和评价，其中重要的他人尤其是父母和教师的影响最为深刻。与父母、教师的高质量沟通可以增强学生的自我效能感，学生越是感受到成人的认可，感受到父母、教师对待他的方式充满了关怀、奖励、宽容、赞赏等，他们的自我形成和发展程度就越高。

提升学生的沟通能力对于促进其自我发展与社会适应都有着十分重要的意义。教师要引导学生学会换位思考，以开放的态度，接纳、包容与自己不同的观点，提升倾听能力，同时明了自己内心真实的想法，清晰、有策略地表达自己的想法。

设计思路

小学高年级学生的自我意识逐渐增强，对于教师和家长的做法，有时会质疑，这是儿童自我成长到达一定阶段的标志。但他们的想法往往并不成熟，当他们的想法与师长不一致时，既会质疑、抗拒，也会惧怕、担心、自我怀疑。设计本课，是为了引导学生正确看待与师长的不一致，学习良好的互动方式和解决冲突的方法。

“开心吧”通过画秋天的收获，让学生发现每个人对秋天的理解都不一样，从而明白每个人眼中看到的事物是不一样的，每个人的选择也可能不一样，这很正常。

“观景台”通过两则关于与师长观点不一致的故事，让学生思考如何解决冲突。

“回音壁”引导学生站在师长的角度思考问题，学习如何通过有效沟通解决冲突。

“成长树”总结了与师长意见不一致时的处理方法。

“加油站”通过课后拓展作业——制订寒假旅行计划，让学生在解决具体问题的过程中进行沟通练习。

学习目标

1. 知道与师长意见不一致是一种正常现象。

2. 知道与师长意见不一致时，要主动沟通，认真倾听，理性分析。

教学重点

与师长意见不一致时，要主动沟通，认真倾听，理性分析。

教学难点

当师长意见更合理时，要虚心接受，不固执己见。

教学准备

多媒体设备、PPT 课件。

教学过程

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 观看 PPT，结合生活经验，在学生用书上画出属于秋天的收获。 2. 展示自己的作品。 3. 思考、讨论为何大家画的“秋天的收获”各不相同。	1.PPT 展示秋天美丽的景色，请学生在学生用书上画出属于秋天的收获。 2. 请学生展示自己的作品。 3. 请学生思考、讨论为何大家画的“秋天的收获”各不相同。 4. 小结并导入本课：通过这个活动，我们发现每个人眼中的秋天的收获是不一样的，这是因为每个人看待问题的角度不同。看待问题的角度不同，观点可能不同，持不同观点的人难免会发生冲突。那么，当我们遇	通过画秋天的收获，让学生发现每个人对秋天的理解都不一样，从而明白每个人眼中看到的事物是不一样的，每个人的选择也可能不一样，这很正常。

续表

开心吧（6 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
	到与他人观点不一致，尤其是与师长观点不一致的情况时，该怎么办呢？让我们进入今天的课堂，一起学习吧！	
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、讨论后回答问题。	组织学生阅读故事，小组讨论后回答下列问题。 问题①：面对家人不同的想法，嘉亮该怎么办呢？ （与家长充分沟通，了解他们的想法，一起思考哪种想法更合理，然后做出选择。） 问题②：同学们想更换辩论主题，该怎么办呢？ （各自说明理由，一起讨论哪个主题更有意义、更有趣，统一意见后做出选择。）	通过故事激发学生思考如何解决冲突。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
思考、讨论，完成学生用书上的问题。	PPT 出示问题，组织学生小组讨论后完成学生用书上的问题。 问题①：想一想，如果你是嘉亮，你该如何思考和分析长辈们的想法？ （引导学生换位思考，从每个人的角色、个性、喜好、成长经历、性格特点等方面分析他们的想法。） 问题②：同学们想更换辩论主题，但是老师觉得现在的辩论主题很好，你要怎样说服老师？如果老师答应了，你会怎样做？如果老师拒绝了，你会怎样做？ （引导学生充分阐述自己的理由，通过有效沟通解决冲突。同时要学会妥协和让步，理性接受师长的意见。）	引导学生站在师长的角度思考问题，学习如何通过有效沟通解决冲突。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读短文，学习解决意见分歧的方法。	1. 带领学生阅读短文，学习解决意见分歧的方法。 2. 课程总结：我们总是觉得自己的角度最正确，自己的意见最合理，但是当我们学会站在他人角度思考问题时，就会发现，很多时候，他人的角度也是正确的，	总结解决意见分歧的方法。 通过课堂总结，强化学生的认识。

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
	他人的意见也是合理的。所以，学会沟通和协商，才能更好地解决问题。	
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按要求完成课后拓展作业。	布置课后拓展作业：与家长一起讨论制订寒假旅行计划。	学以致用，让学生在解决具体问题的过程中进行沟通练习。

第十一课　我被误解时

理论依据

由于思想、立场、阅历和知识结构的不同，人与人之间难免产生误会、矛盾。我们既可能被别人误解，也可能在不自觉中误解别人。

导致误解产生的因素有两个方面：一是说话人的话语因素，二是听者的心理因素。说话人的话语因素又包含两项内容：一是听、说双方的语言知识差异，二是话语的不确定性或者句意含糊。

沟通失败，产生误解时，要注意以下两点。首先，要觉察自己的情绪和想法。无论是被人误解了还是误解了别人，都要先管理好自己的情绪，保持平静。造成误解的原因不是事情本身，而是彼此对这件事的看法。人与人之间的想法差异很大。假如自己不允许他人对自己的观点进行质疑的话，就说明自己的思维方式已经出现了问题。过分想当然地认为他人会全面接受自己的想法，甚至在他人提出反对意见后失去理智地争辩，这些都是非理性的行为，是不成熟的表现，也是自我边界不清楚的表现。其次，运用非暴力沟通化解误会。误解发生时，彼此的内心都不会很平静，这时候两个人再接触的话，是很难解决问题的，一定要给彼此留出时间，等双方情绪稳定后再进行沟通。

设计思路

师生关系是学生最重要的社会关系之一。教师的言行对学生的成长有着重要的影响。一位教师要面对几十甚至上百个学生，事务繁忙，难免有沟通不到位、了解情况不充分的时候，以至于对学生产生误会。误会产生后，教师要做的是尽量客观、公正地对待学生，避免感情用事；学生要做的是正确理解这种现象，用恰当的方式与教师沟通，尽量消除教师的误解带给自己的影响。

“开心吧”通过“心有灵犀”游戏，让学生意识到，误解在生活中是一种常见的、难以避免的人际现象。

“观景台”首先通过故事“悟空除妖反被逐”，让学生产生代入感，体会被误解时的心情，然后通过案例“您误解我了”，引发学生思考。

“回音壁”通过情境表演活动，引导学生体会当事双方的心情，思考消除误解的方法。

“成长树”先让学生说一说自己被老师误解的经历，画一画当时的心情，说一说自己当时的处理方式，然后让学生结合本课所学内容，思考有效消除误解的方法。前后形成对比，有利于学生提高消除误解的能力。

“加油站”旨在让学生了解并尝试运用非暴力沟通方式进行沟通。

学习目标

1. 知道误解是不可避免的。
2. 觉察自己被误解时的情绪，理解对方的想法。
3. 学习消除误解的沟通方法。

教学重点

觉察被误解时的情绪，理解对方的想法。

教学难点

学习消除误解的沟通方法。

教学准备

词语卡片、PPT 课件、多媒体设备。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 参加或观看“心有灵犀”游戏。 2. 思考老师提出的问题。	1. 组织学生开展“心有灵犀”游戏。 2. 请学生思考问题：参加游戏的同学都很认真，为什么有时还会猜错呢？ 3. 导入本课：通过游戏我们发现，即使参加游戏的同学都很认真，还是有猜错的时候。生活中，人与人之间	通过游戏，让学生意识到，误解在生活中是一种常见的、难以避免的人际现象。

续表

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
	产生误会在所难免。误会产生后如何化解呢？下面就让我们进入本课的学习。	
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 观看短片，在教师的引导下体会孙悟空当时的心情。 2. 阅读对话，思考问题。	1. 播放孙悟空为救师父三打白骨精，却被师父误会为滥杀无辜，将他逐出师门的短片，引导学生体会孙悟空当时的心情。 （孙悟空当时很生气、委屈、愤怒。） 2. 引导学生阅读案例“您误解我了”中的对话，思考老师为什么会误解学生。引导学生认识到，误解在我们的生活中不可避免。 （老师基于学生的过往表现做出判断，没有充分了解事实，引起误会。）	首先通过故事“悟空除妖反被逐”，让学生产生代入感，体会被误解时的心情，然后通过案例“您误解我了”，引发学生思考。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
积极参与情境表演，思考、讨论问题，将讨论结果写在学生用书上。	PPT 出示情境表演的内容，请三位学生上台表演。表演结束后出示问题，引导学生思考、讨论、作答。 问题①：学生 B 被误解后的心情是怎样的？ （委屈、生气、愤怒、想哭……） 问题②：老师是怎么想的？心情如何？ （学生 A 丢了钱，老师很着急，当时教室里只有学生 B，老师没有想太多就做出判断。） 问题③：为了消除老师的误解，学生 B 应该怎样做？ （保持情绪稳定，如实陈述事实，消除误解。）	通过情境表演活动，引导学生体会当事双方的心情，思考消除误解的方法。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在小组内讲述自己被老师误解的经历。 2. 在学生用书	1. 布置任务：你有被老师误解的经历吗？在小组内说一说当时发生了什么事情。 2. 请学生在学生用书中把自己被老师误解时的心情用颜色描绘出来。	表达即疗愈。当众讲述自己被误解的故事，是一种很好的自愈方式。

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
中把自己被老师误解时的心情用颜色描绘出来。 3. 说一说自己当时的做法。 4. 在教师的引导下思考、总结消除误解的方法。	3. 请学生说一说被老师误解时自己的做法。 4. 引导学生思考应采取哪些方法来消除误解。 （管理好自己的情绪，保持平静；面对面交流，客观全面地陈述事实，表达感受，消除误会。）	如果学生有顾虑，教师可以鼓励学生大胆表达。如果确实没有被老师误解的情况，可以进入下一个环节。
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按要求完成课后拓展作业。	布置课后拓展作业：阅读学习非暴力沟通的方法，和家长一起练习用“爱的语言”表达受到误解时的想法。	学习有效消除误解的表达方式。

第十二课　压力，你好

理论依据

现实生活中，人们需要适应很多事情，当我们因为某些原因无法适应时，就会产生压力。这种压力会激发一系列心理、生理和行为反应。

压力对学生既有消极作用也有积极作用。压力的消极作用主要表现在以下两方面。首先，压力过大对学生的身体健康会有很大影响。压力过大会引起肌肉紧张、消化不良。其次，压力过大会造成注意力不集中，记忆力下降，理解力、创造力下降，经常焦虑，烦躁不安。

压力的积极作用也主要有两方面表现。首先，压力会给学生带来动力。其次，压力会促进人的成长。人的成长就是不断适应环境压力的过程，人在每个成长阶段都需要面对不同的压力。积极应对压力，使其变为成长的动力，有助于青少年自主意识的形成和发展，有助于青少年健全人格的培养。

压力不可避免。要学会接纳，积极应对压力。另外，要掌握一些缓解压力的方法。

小学生经常面对的压力主要有学习压力和同伴交往压力。学习压力主要来自掌握知识的困难、提高学习成绩的渴望、同伴竞争、家长及老师们的期待等。学习压力过大，可能导致学生出现厌学、考试焦虑甚至抑郁等心理问题。同伴交往压力主要在渴望被同伴接纳认可，避免被孤立排挤过程中产生。同伴交往压力在青春期尤为凸显。

设计思路

现在的小学生虽然没有生存压力，但他们的心理压力较大。我们要帮助学生正确认识压力，学习一些缓解压力的策略和方法。

“开心吧”通过“吹气球”游戏，让学生感受来自内部的压力。

“观景台”设计了两个故事，让学生对两种截然不同的心态有直观的了解，认识到这两种极端的态度都是不可取的。

“回音壁”通过对“有压力是好事还是坏事”的讨论或辩论，让学生对压力形成恰当的认识。

“成长树”首先通过“画压力”，让学生在谈压力的时候有话可说；然后让学生有针对性地提出“解压力”的策略，为下一步梳理自己应对压力的策略打基础；最后，让学生回忆自己成功应对压力的经历，旨在帮助学生结合本课所学，初步形成自己应对压力的有效策略。

“加油站”让学生通过为处于压力中的人说一些鼓励、减压的话，巩固所学知识并进行应用。

学习目标

1. 能正确认识压力。

2. 了解一些有效应对压力的策略和方法。

教学重点

正确认识压力。

教学难点

学会有效应对压力的策略。

教学准备

气球若干、盒子一个、PPT 课件、多媒体设备。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
参与“吹气球”游戏。	请几位学生到讲台前吹气球，尽量吹到气球要破的状态，感受气球将被吹破之前内部的压力。	通过吹气球，感受来自内部的压力。

续表

观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 阅读故事，小组讨论后完成学生用书上的问题。 2. 阅读故事，思考老师提出的问题。	1.PPT 出示故事“紧张的一凡”，请学生阅读故事，小组讨论后完成学生用书上的问题。 （考试前：紧张焦虑，烦躁，甚至睡不着觉；考试中：焦虑，原来会做的题现在不会了，害怕做不完，考不好；考试后：生气、沮丧、自责。） 2.PPT 出示故事“小威的‘烦恼’”，请学生阅读后思考：小威这种没有压力的学习态度可取吗？	呈现两个相反的案例，让学生认识到这两种极端的态度都是不可取的。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
参与讨论或辩论。	PPT 出示问题“有压力是好事还是坏事？”，请学生小组讨论后完成学生用书上的作业。 也可以将学生分为两组，举行一场辩论。 （教师要引导学生对压力形成较为全面的认识，让学生明白，压力不可避免，压力既有积极作用也有消极作用，关键是如何面对它。）	通过对“有压力是好事还是坏事”的讨论或辩论，让学生对压力形成恰当的认识。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在教师的引导下画压力。 2. 写压力，讨论应对压力的策略。 3. 回忆自己成功应对压力的经历，完成学生用书上的作业。	1. 引导学生思考在自己心里压力是什么样的，并让学生用彩笔在学生用书上画一画。 （教师要创设轻松的氛围，让学生将内心的感受充分地表达出来。） 2. 请学生在纸上写下自己目前面临的压力，然后将纸放到盒子里。随机抽取几张，请学生逐一讨论应对策略。 3. 引导学生回忆自己成功应对压力的经历。 （提醒学生注意区分“应对”和“成功应对”。有些应对方式虽然常用，但并不恰当，比如回避、逃离、无限度地忍受等。）	画压力可以将学生潜意识里的想法形象地表达出来，避免了语言的理性描述。同时，绘画过程也是整理心情的过程。 写压力是表达过程，也是一种释放过程。

续表

加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按要求完成课后拓展作业。	布置课后拓展作业：对处于压力中的人说一些鼓励、减压的话。	激活学生的同理心，引导学生学会鼓励他人，为他人解压。

第十三课　尝试新事物

理论依据

部分小学高年级学生不愿意接触新事物，很多时候是因为害怕失败，害怕被否定，害怕师长对自己失去信心。此时，要帮助他们觉察内心的意愿、喜好，然后和他们一起进行尝试新事物的准备工作，让他们多加练习，做好准备。在学生受挫时，要给予关怀和鼓励，引导学生反思过程，总结经验，找到再次尝试的新方法和新策略。体验到成功的喜悦后，他们尝试新事物的积极性和主动性会大大增强。

保护学生的创新意识，需要注意以下几点：一是突出儿童的主体地位，二是建立融洽的师生关系，三是营造民主的家庭氛围，四是创设基于项目的合作性情境。

设计思路

小学低年级学生普遍好奇心强，活泼好动，乐于尝试新事物。但是到了高年级，一些学生由于各种因素，开始变得胆怯退缩，不愿意尝试新事物。本课意在引导学生觉察这种现象背后的心理原因，唤起学生身上固有的积极因素，使他们热情、乐观地拥抱生活。

“开心吧”意在通过新奇的游戏活动让学生初步体验新事物带来的乐趣。

“观景台”通过讲述故事，让学生看到勇于尝试新事物带来的变化，激发学生尝试新事物的热情和动力。

“回音壁”回到学生自身，意在让学生借体会他人感受，表达自己内心的想法。

“成长树”先让学生回忆自己尝试新事物的经历，帮助学生发掘自身的积极体验。然后，通过讨论生活中哪些事情可以大胆尝试、哪些事情不能试、哪些事情在别人的帮助下可以试，帮助学生画出安全线。最后，让学生列出特别想尝试的事物，并引导学生将目标具体化。

“加油站”通过课后拓展作业，让学生学以致用，尝试一件有挑战性的事情，体会敢于突破自己的愉悦，进一步激发他们尝试新事物的积极性和主动性。

学习目标

1. 觉察不敢尝试新事物的心理原因。
2. 唤起尝试新事物的积极情绪。
3. 养成勇于尝试新事物的习惯。

教学重点

唤起尝试新事物的积极情绪，养成勇于尝试新事物的习惯。

教学难点

1. 觉察不敢尝试新事物的心理原因。
2. 将为尝试新事物而要迈出的第一步具体化。

教学准备

PPT 课件、多媒体设备。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
参与游戏活动。	PPT 出示游戏规则，组织学生玩“请你像我这样做”游戏。 （如果教室活动空间较大，可以允许学生做一些相对夸张的、别人不易模仿的动作。）	通过游戏，让学生初步体会新事物带来的感受。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读故事，思考、回答问题。	带领学生阅读故事“春江水暖‘鸭先知’”，出示问题“‘鸭先知’先生的故事给我们带来什么启示？”，引导学生思考并作答。 （答案预设：要思维灵活，敢于尝试新鲜事物。）	对于学生用书中的故事，教师可以适当拓展。

续表

回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读材料，思考、讨论问题。	请学生阅读学生用书上的材料，思考、讨论材料后面的问题。 （答案预设：怕犯错，怕丢脸；怕跳不好被别人嘲笑；怕摔疼。）	让学生借体会他人感受，表达自己内心的想法。
成长树（18 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 按要求将学生用书上的表格补充完整。 2. 思考、讨论，对事物进行分类并完成学生用书上的填空作业。 3. 在学生用书的表格中列出自己特别想尝试的新事物并写出计划迈出的第一步。	1. 请学生回忆自己尝试新事物的经历，将学生用书上的表格补充完整。 （重点引导学生思考第一次尝试失败或成功后的心情和感受。） 2. 请学生思考、讨论生活中哪些事情可以大胆尝试，哪些事情不能尝试，哪些事情可以在别人的帮助下尝试。 （安全且有益的事物可以大胆尝试；有害的事物坚决不能尝试；有益但有一定安全风险的事物可以在别人帮助下尝试。） 3. 请学生在学生用书的表格中列出自己特别想尝试的新事物，并写出计划迈出的第一步。 4. 小结：万事开头难，失败不可怕，可怕的是不敢尝试。要大胆突破自我，勇于尝试，只有多尝试，才能积累足够经验，增强自信心，最终体验到成功的喜悦。	先让学生回忆自己尝试新事物的经历，帮助学生发掘自身的积极体验。然后，通过讨论生活中哪些事情可以大胆尝试、哪些事情不能试、哪些事情在别人的帮助下可以试，帮助学生画出安全线。最后，让学生列出特别想尝试的事物，并引导学生将目标具体化。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按要求完成课后拓展作业。	布置课后拓展作业。	让学生学以致用，体会敢于突破自己的愉悦，进一步激发他们尝试新事物的积极性和主动性。

第十四课　求助不丢人

理论依据

求助是个体摆脱困境的一种积极策略。心理学研究表明，关于求助，有三个普遍现象。一是人人都会为向他人求助而犯难。研究者发现，向他人求助会让人心慌气短、头痛难堪，这是正常现象。二是拒绝帮忙的人很可能是下一次帮忙的人。事实证明，第一次拒绝帮忙的人，第二次更愿意帮忙，而且可能超过预期。因为拒绝别人也会让人不适。三是帮过忙的人更愿意继续帮忙。研究发现，在第一次答应帮忙后，人们往往会继续竭尽所能去提供帮助。

对小学生求助行为的研究显示，学习成绩越好的学生，求助行为越多；同伴关系良好的学生求助行为较多，同伴关系不良的学生多直接要求获取答案或回避求助。

教师在教学中要注意培养学生的求助技能，提高学生的人际交往能力。首先，教师要培养学生的自我洞察能力，引导学生明确自身的求助需要。其次，教师要激发学生的学习兴趣，鼓励学生树立正确的求助动机。同时，教师要创造有利的求助条件，让学生感受到求助环境安全。最后，教师可以通过搭建“脚手架”，在求助技巧上给予一定的指导，帮助学生进行反思和总结，掌握有效的求助策略。

设计思路

本课旨在通过游戏、讨论等形式，让学生认识到，向他人求助不但不丢人，反而是必要的，是成熟的表现。每个人都不可能全知全能，要学会向他人求助。

“开心吧”通过游戏活动，让学生体会向他人求助和获得帮助后的感受。

“观景台”通过故事“李时珍不耻下问”，让学生看到即使是名人、大家，有时也需要向他人求助。

“回音壁”呈现了几种常见的遇到困难时的做法，让学生通过讨论得出正确的做法。

“成长树”设定了几种情境，让学生通过讨论，正确认识求助，学会正确的求助方法。

“加油站”让学生学以致用，通过写求助激励贴，练习如何礼貌得体地向他人求助。

学习目标

1. 了解不愿意向他人求助的心理。
2. 知道向他人求助不丢人，求助是必要的，是成熟的表现。
3. 知道如何向他人求助。

教学重点

知道向他人求助不丢人。

教学难点

知道如何向他人求助。

教学准备

PPT 课件、多媒体设备、游戏道具。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 参与游戏活动。 2. 思考老师提出的问题。	1.PPT 出示“贴鼻子”游戏规则，组织学生进行游戏活动。 2. 提出问题，引导学生思考：哪一次贴得又快又准确？为什么？	让学生体会向他人求助和获得帮助后的感受，顺利导入本课内容。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读故事，讨论并完成学生用书上的问题。	带领学生阅读故事“李时珍不耻下问”，组织学生讨论并完成学生用书上的问题。 （答案预设：李时珍是古代著名医药学家，遇到不懂的事尚且需要向他人求助，何况我们普通人。生活中，往往是	借名人不耻下问的故事，消除学生求助时的羞耻感。

续表

观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
	懂的越多的人越能看到自己的不足，越谦虚，越愿意向他人请教。）	
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读材料，小组讨论，完成学生用书中的问题。	PPT 出示材料，组织学生分组讨论学生用书中的问题。 （小越的做法说明她性格开朗，善于交往，人格成熟。小菲的做法说明她不自信，对他人有一定的偏见。小丽的做法是在回避问题。小越的做法更可取。）	重点引导学生说出认同某种做法的理由。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 结合情境，思考、讨论应对方法。 2. 小组讨论，分享讨论结果。	1.PPT 出示三种需要求助的情境，请学生思考、讨论遇到这些情况该怎么办。 2. 将学生分成四组，每组选一个问题进行讨论，然后派代表分享讨论结果。 问题①：向别人求助丢人吗？为什么？ （鼓励学生大胆说出真实想法。） 问题②：不向别人求助的人，他们的内心可能是怎么想的？ （提醒学生共情不向别人求助的人，理解他们的真实想法。） 问题③：最近你遇到过什么困难？当时你是怎么处理的？ 问题④：遇到困难时，你可以向谁求助？ （协助学生梳理自己的支持系统，使他们知道在遇到困难时可以向谁求助。）	让学生通过讨论，正确认识求助，学会正确的求助方法。
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按要求完成课后拓展作业。	布置课后拓展作业：写求助激励贴。 （提醒学生：写求助激励贴时要表达清楚自己的需求，同时要感谢对方，让对方感到自己的付出有价值。）	学以致用，通过写求助激励贴，练习如何礼貌得体地向他人求助。

第十五课　电子产品我会用

理论依据

电子产品包括智能手机、平板电脑、智能手表等。它们为人们的生活带来了很多便利，但是过度使用电子产品也给很多家长和学生带来了烦恼。

研究表明，迷恋电子产品具有成瘾风险，长期过度使用电子产品可能对大脑的结构和功能造成影响。过度使用电子产品可能使儿童失去耐心和意志力，还可能影响儿童的社会适应能力，使儿童出现社交退缩、交往不良、不成熟、攻击性强、强迫、抑郁、身体不适等问题。

电子产品的使用不可避免。我们要做的不是禁止，而是引导学生合理使用。

设计思路

本课意在通过善用电子产品的事例、自我小调查、为电子产品写自述等，让学生明白使用电子产品的好处，过度使用电子产品的弊端，怎样合理使用电子产品。

“开心吧”通过头脑风暴，让学生展开想象，畅所欲言。通过合理想象，总结电子产品的功能和益处。

“观景台”通过小杰巧用电子产品的故事，给学生树立一个榜样，让学生明白电子产品不仅是娱乐工具，更是生产力工具，可以用来促进学习和工作。

“回音壁”通过讨论使用电子产品的好处和坏处，让学生对电子产品有更加全面的认识。

“成长树”通过小调查，让学生对自己使用电子产品的情况做总结，关注自己使用电子产品是否合理、适度。

“加油站”通过电子产品自述和设计电子产品使用手册，让学生进一步认识如何正确使用电子产品。

学习目标

1. 总结使用电子产品的好处和过度使用电子产品的弊端。

2. 知道可以用艺术、体育、科技活动等替代电子产品。

3. 学会合理使用电子产品。

教学重点

知道电子产品有利有弊，要合理使用。

教学难点

在生活中合理使用电子产品。

教学准备

PPT 课件、多媒体设备。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
在教师的引导下对机器人可以做什么展开头脑风暴。	PPT 出示问题，带领学生进行头脑风暴。	通过合理想象，总结电子产品的功能和益处。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读短文，分析、完成学生用书上的问题。	带领学生阅读短文《巧用电子产品》，引导学生分析问题：小杰的做法有哪些可取之处？ （答案预设：小杰不再把平板电脑当成一个娱乐工具，而是用来学习编程，让平板电脑变成辅助学习的工具。）	让学生看到善用电子产品的正面案例。教师可以进一步启发学生说一说身边的例子。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
分组讨论，将讨论结果写在学生用书上。	PPT 出示问题“使用电子产品有哪些好处？又有哪些烦恼？”，请学生分组讨论。	通过讨论，让学生总结使用电子产品的好

续表

回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
		处和烦恼，对电子产品形成比较全面的认识。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 根据自己的实际情况，完成小调查。 2. 分组讨论，把讨论结果写在学生用书上。	1. 请学生根据自己的实际情况完成小调查。 2.PPT 出示以下问题，组织学生分组讨论。 问题①：同学们在使用电子产品方面，有哪些需要注意的地方？ 问题②：如果不用电子产品，你有开心的时候吗？空闲时间，你都会做些什么？ 问题③：你认为应该怎样合理使用电子产品？	通过填写调查表，帮助学生发现自己使用电子产品过程中存在的问题。 通过讨论，让学生认识到除了电子产品，生活中还有更好玩、更有价值的事情。有些学生离不开电子产品，是因为生活中缺乏丰富多彩的活动，要摆脱对电子产品的依赖，就要找到替代品。
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
结合本课所学完成课后拓展作业。	布置课后拓展作业。	让学生总结出合理使用电子产品的方法，并付诸行动。

第十六课　网络冲浪有慧眼

理论依据

信息时代，人们每天被海量的信息包围，这些信息鱼龙混杂，学生不容易分辨出真假。

如何判断网络信息的真假？首先，看内容是否符合生活常识。其次，看信息来源。若信息来自正规媒体，则比较可信，因为正规媒体通常有一套完整而严格的内容审查机制。若信息来自非正规媒体，则可信度较低。

小学生正处于身心发展的关键时期，对事物的分辨能力不强，很容易受到网络上不良信息的影响。面对良莠不齐的信息，培养学生的信息辨别能力十分重要。要采取多种方法，提高他们的辨别能力。

设计思路

本课旨在提高学生的信息辨别能力，同时教会他们自觉抵制不良信息。

“开心吧”通过比眼力游戏，切入本课主题。

“观景台”通过张奶奶轻信手机短信的事例，让学生谈一谈可以吸取哪些经验教训，从而提高学生的信息安全意识和信息辨别能力。

“回音壁”通过小哲查询恐龙复活信息的事例，让学生学习如何辨别网络信息的真伪。

“成长树”通过学习活动，让学生进一步提高网络安全意识，总结出辨别信息真伪的方法。

“加油站”让学生学以致用，根据本课所学判断信息真伪。

学习目标

1. 知道不是所有信息都可信。
2. 能够识别并抵制不良信息，初步掌握辨别信息真伪的方法。
3. 提高信息素养，自觉树立信息安全意识。

教学重点

提高信息素养，自觉树立信息安全意识。

教学难点

能够识别并抵制不良信息，初步掌握辨别信息真伪的方法。

教学准备

PPT 课件、多媒体设备。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
参与游戏活动。	出示游戏规则，组织学生玩“比眼力”游戏。	通过游戏，让学生看到真假难辨的现象。台下学生如果分辨不出来，可以就此展开讨论：我们为什么无法分辨真假？怎样才能更好地分辨真假？
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读短文，讨论问题，将讨论结论写在学生用书上。	带领学生阅读短文《一条手机短信》，PPT 出示问题，引导学生讨论，并将讨论结果写在学生用书上。 （答案预设：网络上的一些信息不可信。要保护自己的个人信息，不要轻易点击陌生链接。）	通过案例，提高学生的信息安全意识和信息辨别能力。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
阅读短文，讨论问题，将讨论结果写在学生用书上。	带领学生阅读短文《恐龙复活？》，PPT 出示问题，组织学生讨论。	通过案例，让学生学习到正确处理网络信息的方式。

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 根据讨论结果，结合生活经验，完成学生用书上的问题。 2. 说一说自己在上网时遇到的不良信息，以及自己是如何辨别的。 3. 积极参与讨论，完成给同学们的网络安全提示。	1.PPT 出示“我是网络小能手”中的三个问题，请学生根据刚才讨论的结果，结合生活经验回答。 （重点提示：有些扫码领奖品活动的目的可能是收集个人信息，不法分子会利用收集到的个人信息，做一些违法的事情，损害我们的利益；奶奶应该通过官方渠道查询信息的真伪，不应轻信来源不明的信息；不能把自己的姓名、家庭住址、手机号码、照片等信息发布到公共讨论区，要注意保护个人隐私，否则会给自己和家人造成损失。） 2. 请学生说一说自己在上网时遇到过哪些不良信息，以及自己是如何辨别的。 （引导学生从信息来源、是否符合常识、是否存在色情暴力内容等方面去辨别。） 3. 请学生讨论，假设自己是一名网络警察，应该给同学们哪些网络安全提示。 （预设：保护个人信息，谨慎分享个人信息。识别网络谣言，不信谣不传谣。警惕网络诈骗，守护财产安全，不贪蝇头小利。尊重他人隐私，文明上网。）	让学生进一步提高网络安全意识，总结出辨别信息真伪的方法。
加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
按要求完成课后拓展作业。	布置课外拓展作业。 （提示学生可用“三点定位法”判断信息的真伪。）	让学生学以致用，根据本课所学判断信息真伪。