

目 录

第一课 开学了，你准备好了吗？	1
第二课 班级大家庭	5
第三课 我和规则做朋友	9
第四课 画一画我自己	13
第五课 我的闪光点	17
第六课 学习真快乐	20
第七课 带上小问号	24
第八课 自己的事情自己做	28

第一课 开学了，你准备好了吗？



课程背景

学情分析

刚进入二年级的小学生往往在漫长的暑假生活和新学期的衔接上有一个适应期。如果不及时引导学生做好规划，那么他们新学期的学习生活就处于被动接受状态，很可能影响学习效率，从而事倍功半。因此教师一方面应通过带领学生回顾假期生活，帮助学生为假期画上完美句号；另一方面，应引导学生做好开学准备，初步制订学期计划，防止其松散、无目的地学习。

设计意图

本课旨在培养学生养成良好的行为习惯和掌握学习规划能力，帮助他们更快地适应新学期的生活，保持有序的学习节奏，以良好的状态迎接新学期。所谓“凡事预则立，不预则废”。

理论背景

我国《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出应该帮助小学低年级学生认识班级、学校、日常学习生活环境和基本规则；初步感受学习知识的乐趣，重点是学习习惯的培养与训练；帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活，树立纪律意识、时间意识和规则意识。本课体现了这一教育内容。



教学目标

1. 认知目标：

- (1) 让孩子们理解假期生活的积极意义。
- (2) 让孩子们初步认识到规划的重要性。
- (3) 让孩子们认识到良好的习惯能帮助我们更快地适应新学期生活。

2. 情感目标：帮助孩子树立初步的自我管理意识，激发其对新学期的美好憧憬。

3. 行为目标：

- (1) 调整作息時間，形成良好的学习习惯。
- (2) 学会初步制订学习计划。



教学重难点

理解规划的重要性，制订合理的学习计划。



教学准备

课时：建议1课时

场地：教室或者活动室

课前准备：PPT、柔和的背景音乐、新学期计划表



教学过程

故事屋

教学建议：时间为5分钟

教师在讲述故事时尽量声情并茂，这样能有更强的代入感。故事讲完后，不要直接做总结，可以先提出问题：如果对故事里的蚂蚁和蚂蚱说一句话，你想对它们说什么？然后给学生留2分钟时间思考，完成想对蚂蚁和蚂蚱说的话，最后在学生回答的基础上总结出：新学期开始，希望同学们要向蚂蚁学习，提前做好准备和规划。

万花筒

活动一 回忆美好时刻

教学建议：时间为10分钟

1. 教师示范，说一件自己在假期里最开心的事和在假期中最大的收获。
2. 同桌交流假期中一些开心的事情和自己的收获和成长。
3. 请部分学生在班级中分享。

教师的自我分享可以帮助学生打破自我防御，使他们更乐于与同学分享，同时也为学生做了良好的示范。如果在分享中学生说到一些事情，比如打游戏等不利于学生身心健康成长的事情，教师需要给出积极的引导。这个活动中，可将重点更偏向于引导学生分享假期中收获的环节，教师从中总结出假期的积极意义。

活动二 准备好，出发吧！

问题回应：

1. 你赞同以上小朋友的做法吗？为什么？

参考答案：不赞同小朋友们的做法，因为我们在开学前需要做好各方面的准备，比如完成作业、调整作息時間、收拾学习用品等。

2. 在开学前，我们应该做好哪些准备呢？请将小组讨论的结果填写到下面的方框中。

参考答案：开学前的准备建议：①调整好生物钟；②对假期作业进行整理，查漏补缺；③对学习用具进行分类整理；④做好开学前的心理准备，可以和父母坐下来就新学期计划开一个家庭会议。

教学建议：时间为20分钟

1. 将学生分为五个小组。
2. 分别给每个小组分配一段情景表演。
3. 每个小组表演完后，请观看的同学发表看法：你是否赞同这种做法？为什么？
4. 每个小组讨论开学前的准备，看看哪个小组说得最全面。

低年级用情景表演的方式比讨论会更生动形象，便于学生理解问题。在活动中将学生分组，并可以采用计分的方式，对表现最好的小组给予奖励（其他同学的掌声或者教师准备的小礼物）。这样可以更好地调动学生参与活动的积极性。

分享角

教学建议：用5分钟的时间给学生讲解活动要求，并举例说明如何做简单规划。另外，二年级的学生在规划上可能存在许多不足和漏洞，教师需要通过一定的方式（比如班级家长群）给家长强调一定不能打击孩子，要积极去寻找孩子规划中的闪光点，给予其充分的肯定与鼓励，同时提出建议。



教学资源

故事

巴尔扎克的时间

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

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

8：00～17：00 除早、午餐外，修改作品清样。

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

20：00～00：00 就寝。

00：00～8：00 写作。

这位每天只睡4个小时，身高不足1.6米的文学巨匠，摒弃了巴黎的繁华和喧嚣，一个人静夜独坐，手握鹅毛笔管，写了近百部小说，演绎了一部《人间喜剧》。热爱生活、勤奋惜时的巴尔扎克只活到了51岁，他的作品却使他流芳百世。

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

心理学理论

计划策略

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

有效的时间管理策略

确定有规律的学习时段。每天只要预留固定的几个小时来学习，那么学习就不需要每天重新计划，而会成为一种习惯化的活动。

确立切合实际的目标。很多学生倾向于低估完成一个学习任务所需的时间，因此他们应该稍微高估所需要的时间，直到有比较精确的估计能力为止。

使用固定的学习区域。当学生在一个采光良好、远离噪声、没有使人分心因素、能够集中注意力的地方学习时，他们的时间利用会更有效。

分清任务的轻重缓急。当有很多事情需要做时，应分清事情的轻重缓急，先完成相对重要的事情。通常先解决困难的科目，然后完成相对容易的科目，因为人们的注意力往往是在开始的时候更为专注。

学会对使人分心的事物说“不”。当朋友、兄弟姐妹或其他人想和你聊天而不是学习，或者想完全摆脱学习时，作为学生必须准备好以一种并不会冒犯他们的方式对他们说“不”。

自我奖励学习上的成功。学生可以把完成学习任务后就可做自己喜欢的其他活动作为激励，来提高自己的注意力。但关键要保证设置的奖励是在学习目标实现之后才可以得到的。

亲爱的老师，您好！当学生在刚刚回到学校还难以适应开学生活时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子心声、理解孩子的感受，并帮助学生制订每日任务清单。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第二课 班级大家庭



课程背景

学情分析

小学二年级的学生都知道要热爱集体，但是实际上他们的集体主人翁意识并不强。班级中的大多数学生在家受父母宠爱，还有部分学生有骄纵任性的性格。因此，在一个班集体里，学生们往往会为了一点小事就斤斤计较。同时，因为集体意识不够强，有些学生遇到问题习惯置身事外，推卸责任。

设计意图

本课旨在通过活动激发学生对班集体的热爱之情，从培养学生的集体主人翁意识出发，让学生学会做集体的主人，以此促进学生良好行为习惯的养成，促进学生健康人格的发展。

理论背景

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确要求教师帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活，树立纪律意识、时间意识和规则意识。只有激发学生对班集体的热爱，让他们有集体主人翁的意识，才能更好地适应班集体。

学者们对学校归属感进行进一步探索，提出了班级归属感的概念——即学生对所在班级在思想上、情感上和心理上的认同和投入程度。班级归属感的强弱影响学校归属感，同时，良好的班级归属感有利于学生正确行为的形成和健康人格的培养，也有利于教师对班级和学生的管理。归属感在小学生的成长过程中发挥着重要作用，而班级归属感则是其中最基础和重要的一部分。



教学目标

1. **认知目标：**让学生明白班级是大家共同的家，作为这个大家庭的一员，每个人都要热爱班集体。
2. **情感目标：**激发对班级的热爱，感受班集体带给自己的温暖与力量。
3. **行为目标：**做班级小主人，与同学、老师友好相处。



教学重难点

感受班集体带给学生的温暖与力量。



教学准备

课时：1课时

场地：教室或活动室

课前准备：PPT、卡纸



教学过程

故事屋

教学建议：教师带领学生一起朗读小水珠的故事，并思考故事背后蕴含的深意。在提问时教师需要一步步深入，可以先问：小水珠为什么消失得无影无踪？（参考答案：小水珠离开了大海的怀抱，很容易就蒸发了。）接着问：它怎么才能不消失呢？（参考答案：回到大海的怀抱。）最后，请学生补充句子：我是……，班级是……。教师可以多举几个例子，比如：我是一片叶子，班级是大树；我是一朵花，班级是大花园……

万花筒

活动一 班级树

问题回应：

想一想：现在的树和之前的树干有什么不同？你有什么感受呢？

参考答案：现在的树变得更加美丽，更加生机勃勃。我觉得这才是一棵完整的树。

教学建议：时间为15分钟

此活动是帮助学生将抽象的集体与个人关系的理解，投射到画作当中，明白每个人都是集体中不可缺少的一部分。活动操作过程中教师需要注意：第一，在展示一张画有树干的图片时，要考虑班级中的人数，如果人较多，则需要准备足够大的白纸，以保证后面活动中，代表每个同学的那部分都能粘贴上去。第二，观察每一个同学画的“希望自己是树上哪一个部分”，特别是很不起眼的部分，教师要给予积极的肯定和鼓励，强调每一个部分都是不可缺少的。第三，教师可以采访部分同学：“你为什么会画这个部分呢？”“你觉得这个部分的作用是什么呢？”最后，将树和班级大家庭结合，做一个小结：班集体离不开每一个同学，每一个同学也离不开班集体。

活动二 我们班的那些事

教学建议：时间为15分钟

通过再现一些学校生活的情景，让学生感受班集体带给自己的温暖和力量。列举的事情都是校园生活中同学们共同经历的事情。教学过程中，教师可以在班主任那里收集一些相关图片，唤起学生的情感共鸣。接着教师启发学生去思考自己在班级中经历的有趣的、自豪的事情，进一步激发学生对班级的热爱，增进师生情、同学情。活动后的“小建议”部分，可以帮助学生更好地融入班集体，最后鼓励学生结合自身经历提出更多更好的建议。

分享角

教学建议：该环节的任务不仅加强了亲子间的沟通，也让父母更全面地了解孩子在班级里的情况，及时给予孩子鼓励与帮助。



教学资源

故事

宝藏

在古时候有一对老夫妻，他们为人善良、正直。可是他们却没有一个孩子，妻子天天站在寺庙前烧香祈祷，希望上天赐给她孩子。天上的神仙知道了，法杖一挥，妻子感到腹中疼痛，之后三个孩子就出生了。

老夫妻把三人养大，奇特的是三人各有本领：老大是千里眼，老二是顺风耳，老三是飞毛腿。可是三兄弟每天都吵来吵去，争论谁的本领最厉害。老夫妻把三人叫到身边说：“宝藏山上有我们藏的宝藏，谁先找到宝藏，谁的本领就最大。”三兄弟听了立马就出发了。

来到宝藏山，眼前是一片仙人掌花园，有一股阴森森的感觉，让三兄弟毛骨悚然！老二心里想着：我可以利用顺风耳听一听周围的声音，或许能找到一些线索，就能找到出路啦！正巧老二听到了两只小鸟的对话，知道了出路。他悄悄地对老三说：“老三，我早就看老大不顺眼了，正好，我知道出路了，我们一起偷偷溜走吧？”老三点了点头。之后他们趁老大不注意，一溜烟跑走了。

跑着跑着，前面出现了一条小河。老三小声地嘀咕：“我才不要带老二过去呢，我要独吞宝藏，我要证明我本领最大！”老三对老二说：“再见了二哥！”接着老三使用了飞毛腿，在水面奔跑着。一下子就到了对岸，找宝藏了。

到了地点，老三一看，呆住了。这里有许多洞，不知道哪个里藏有宝藏。老三心想：大不了一个一个找吧。谁知，老三没有找到宝藏，却触动了一个洞里的机关，被打得鼻青脸肿的，最后他只好乖乖地回去了。

三个兄弟都受了苦：老大被仙人掌扎得像个刺猬；老二掉进水里，变成了落汤鸡；老三被机关打成猪头。老夫妻对他们说：“你们不团结友爱，怎么能找到宝藏呢？你们自己看着办吧！”

三个兄弟想了想就出发了。这次老二带着老大、老三过了仙人掌花园。老三依次背老大、老二过了河。接着老大用千里眼看清洞里有没有宝藏。最终，他们找到了宝藏，一看原来是两个字：团结。三兄弟立马就明白其中的意思，心里都想：这就是最好的宝藏！

心理学理论

班级归属感

归属感在中小学生的成长过程中发挥着重要作用，而班级归属感则是其中最基础和重要的一部分。倡导公平的教师言行，营造民主的班级氛围，创设和谐的同伴关系是培育和增强班级归属感的有效途径。

一个班级能否建立良好的班风，其中一个重要的因素就是这个班级对每个学生是否有凝聚力。凝聚力大的班级，其成员的归属感强，班级内部人际关系融洽和谐，充满活力。增强班集体的凝聚力，以形成良好的班风，可以从以下几个方面着手：

1. 班主任的凝聚力是形成班集体凝聚力的核心。班主任的凝聚力是其崇高的人格形象和学术形象的综合反映，又以被学生崇敬、依赖的形式表现出来。它是班集体凝聚力的核心，是实现班级目标的力量源泉。

2. 科学管理是形成班集体凝聚力的保证。进行集体主义教育是形成班集体凝聚力的关键。

3. 班级中，学生干部的威信和工作作风是形成班集体凝聚力不可忽视的因素。班集体凝聚力受班级学生干部的威信和工作作风的影响。班级学生干部的自身素质及工作作风决定着班级学生干部的威信，班级学生干部的威信又决定着其能否成为班集体的核心。班级学生干部，尤其是主要干部只有成为核心人物，才能把全班同学紧紧团结在自己周围，形成较强的凝聚力。另外，学生干部作风民主，坚持原则，处事公正，以身作则，是保持同学心理平衡的重要因素。

如何运用心理教育方法管理班级

1. 让学生找到心理归属感。在一个新班级的初建阶段，如果能够让每一个学生有归属感，也就是让学生“心有所属”，不再对班级有游离的感觉，这对我们平时所说的班级凝聚力的形成是一种很好的铺垫。每个学生对班集体有了归属感，班级的成长和发展自然而然地就成了众望所归。

2. 师生之间平等相待。教师与学生无论是从年龄上还是学识上都会让学生感觉师生间有一种屏障。如有些教师认为，作为教师我就应高高在上，对待学生我就要严厉，就要有震慑力。有些学生认为，我们是小孩，老师是大人，大人小孩是不平等的。

3. 恰当地向学生示弱。有些教师在处理学生问题的时候一直处于强势状态，而学生则会在强势逼迫下表面上认错，这甚至会激发更大的矛盾。

4. 让学生在班级里获得心理满足。一个班集体有那么多学生，寻找一切机会来让学生去寻找一种“我在班级中举足轻重”“我为班级做过一件或几件大家都能记住的事”的感觉。这样每一个学生在教师和其他同学面前，都有一种成就感、满足感。这种感觉会让学生不断为班级着想，认为班级的荣辱与自己息息相关。

亲爱的老师，您好！当学生依然很难融入班级、投入班级学习生活时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并为学生提供倾诉空间，鼓励、支持学生。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第三课 我和规则做朋友



课程背景

学情分析

规则通常是人人认可并共同遵守的规范准则，小学二年级的学生对规则会有疑问，如“为什么红灯停、绿灯行呢？”他们对成人的一些规则有挑战和对抗的冲动，这是他们处在逆反期，开始对现实进行思考的缘故。因此，让他们了解规则的意义，参与讨论制订班级规则，不但有利于学生对规则的认识和理解，而且也提高了学生的独立自主能力，增强了其主人翁意识，有助于他们的规则意识的形成。

设计意图

本课通过游戏、交流互动等方式，让学生在体验中明白规则的意义，并理解遵守规则的重要性。及时引导学生分析、解决不遵守规则出现的问题，让学生在游戏体验和情景判断中关注规则，懂得遵守规则。

理论背景

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出，小学低年级阶段学生的心理健康教育内容包括了解生活中的基本规则。其中，树立规则意识是低年级学生心理健康的重点内容之一。



教学目标

1. **认知目标：**通过游戏体验和情景重现，了解游戏有规则，生活学习中也有规则；认识规则在集体生活中的重要性，能主动遵守规则。
2. **情感目标：**通过游戏体验共同遵守规则、有序合作的快乐，提升自我控制感。
3. **行为目标：**在班集体中能自觉遵守班级规定，维护班级秩序。



教学重难点

认识规则在集体生活中的重要性，能主动遵守规则。



教学准备

课时：1课时

场地：教室或活动室

课前准备：PPT、椅子



教学过程

故事屋

教学建议：时间为20分钟

教师可以带领学生一起读故事，也可以让学生用自己的语言来讲述这个故事。了解故事内容后，可以问学生：周总理为什么冒着雨也要到图书馆去呢？（参考答案：因为周总理遵守规定。）通过这个故事，你能看出周总理是一个什么样的人吗？（参考答案：周总理是遵守规定、严格要求自己的人。）

万花筒

活动一 抢椅子

问题回应：

想一想：两次游戏你更喜欢哪一次？为什么？

参考答案：我更喜欢第二次的游戏。因为第一次没有规则，并不公平。

教学建议：时间为20分钟

第一轮游戏中没有规则，大家提前去抢座位，学生会感受到失去规则、公平后的游戏是什么样的。第二轮游戏严格按照规则进行，并选出获胜者。注意教师在游戏时，不仅要按照内容安排两次游戏，更重要的是营造交流的氛围，引导学生进行反思性心理体验，让学生回顾与分析自身经历：哪一种游戏方式好？好在哪里？两轮游戏结束后，教师可先让学生有机会去交流自己对两种游戏方法的具体看法，尽量避免理由空泛，引导学生联系生活的经历或感受，说明自己在游戏中遵守规则，给自己和他人都带来哪些公平的体验，进而再回顾自己的生活，反思自己在游戏中具体要怎样做。

活动二 火眼金睛

问题回应：

下面情景中，你觉得哪些小朋友做得好，哪些小朋友做得不好。说说你的理由。

参考答案：情景一中的小明和情景四中的小宇做得好，因为他们能够很好地遵守学校的规定和社会规则；情景二中的小芳、情景三中的小丽和情景五中的小强做得不好，因为他们破坏学校和班级的规定和纪律，还不听别人的劝导。

教学建议：时间为10分钟

在五个情景中，一和四是正确的做法；二、三和五是不遵守约定或校规班规的做法。教师在活动中要引导学生思考正确做法会带来什么积极影响，错误做法会带来什么消极影响及调整的方法。

规则意识的形成是一个循序渐进的过程，要经历从被动到主动的过程。当个人利益与规则产生冲突时，往往是学生忽视规则、违反规则的时候。通过情景体验，让学生不是被迫执行规则，而是自主意识要遵守规则。

分享角

教学建议：时间为5分钟

教师应在此环节与学生一起讨论规则的重要性，通过儿歌诵读并总结的方式，让学生明确规则的意义，引申理解规则在家庭生活、学校生活和社会生活中都存在，且理应遵守，并引导学生将自己的感受告知身边的朋友和家人。



教学资源

故事

赵奢收税

春秋战国时期，赵国大将赵奢是个足智多谋的人，他英勇善战，屡战屡胜，建立了显赫的功勋。赵惠文王封赵奢为马服君，官列上卿。

赵奢原来是一个普通的收取田税的官吏。他对赵王一片忠心，收税时大公无私，一视同仁。有一次，他来到赵惠文王之弟、平原君赵胜家收取田税，但是赵胜的管家仗势欺人，戏弄赵奢，拒付税款。赵奢并不怕赵胜的权势，他毫不客气地、果断地处理了这件事，依照赵国法令杀了那些无事生非的闹事者。赵胜听说后，怒气冲天，一定要赵奢抵命，以显示他的权势，赵奢得知赵胜的想法后，马上去找了赵胜，真心诚意地对他说：

“您是赵国栋梁之材，是受朝廷重用的大官。应该遵守国家法令，以昭示天下百姓。而现在您的管家却依靠您的权势，公然违反国家法令。如果百姓都拒不付税，那么天下还会太平吗？国家还会富强吗？到那时候，您还会有现在这样显赫的地位？但是，您要是能够奉公守法，那么百姓也会以您为榜样，天下就会稳定，国家就会富强，您怎么能轻视呢？”

赵胜听了这番话，先是惭愧万分，继而转怒为喜，将赵奢推荐给赵惠文王，赵王封了他一个掌管整个赵国税收的官。赵奢上任后，没有仗着权势欺压百姓，仍然公正无私地处理一切事务。后来，赵奢又被赵王任命为大将，为赵国建立了很多战功。

列宁理发

伟大的无产阶级革命家列宁虽然工作繁忙，但十分注意遵守公共秩序。有一次，列宁忙碌了一个上午，处理了很多日常事务，批阅了很多文件。休息的时候，他用手摸了一下头发，发觉头发实在太长了，决定抽时间去克里姆林宫理发室理发。

当时，这个理发室只有两个理发师，忙不过来，很多人都坐着排队，等候理发。他问哪位同志是最后一位，准备排队等候。排队理发的同志们都知道列宁日理万机，时间极其宝贵，于是争着请列宁先理发。

可是列宁却微笑着对大家说：“谢谢同志们的好意。不过这样做是不对的，每个人都应该遵守公共秩序，按照先后次序理发。”他说完后，就排到最后一位同志的后面，耐心等待理发了。

心理学理论

儿童规则意识的发展

社会规则是人们在社会生活、学习和工作中必须遵守的科学、合理、合法的行为规范和准则，它是人与人之间、组织与人之间、组织与组织之间的约定。社会规则在社会生活中起着非常重要的作用，一个社会要想有组织、有秩序并能健康地发展，就应该有完备的行为准则、规章制度和价值标准等社会规则。而遵守社会规则是一个人立足于社会必须具备的基本素质。儿童是未来的社会成员，他们的社会规则意识也影响到整个社会规则的建立和维护，同时，儿童的规则意识和执行规则的能力是儿童社会性适应能力的基本内涵，也关系到儿童未来事业的成功和个人生活的幸福。因此，儿童早期的社会规则意识的培养应该受到普遍的重视。随着儿童年龄的增长和社会化水平的提高，儿童

游戏规则的存在，不仅仅是集体规则存在的体现，而且是一种对社会化了的行为习惯的执行，并在执行规则中形成一种义务感；儿童对游戏规则的遵守，不仅仅是受教师等人的约束，而是根据相互看重、彼此共同约定的准则去行动，是社会化了的合作品质的体现；儿童对游戏规则的判断，必将由只注重行为外在结果的判断向根据客观的社会法则判断发展；儿童对游戏规则的遵守水平，也将从他律向自律发展，向道德内化发展。因此，从对儿童社会规则认知的研究成果来看，利用游戏规则对儿童进行规则意识的培养不仅是一条可行而有效之路，而且也是儿童个人成长、教师责任和社会规范的必然要求。

培养规则意识的重要性

从小培养孩子的规则意识十分重要。现代社会的秩序是建立在规则之上的，社会是由无数规则构筑起来的稳固结构，人要生活在社会中就无法逃避这个结构。只有去适应这个结构，与这个结构相互融合，以自我约束的方式享受自由，做到“随心所欲，不逾矩”，才能获得真正的自由。需要明确的是，规则意识重在意识，重在自觉和习惯。这种规则意识，其实就是一种道德修养，而它的养成不是靠说教和暴力可以完成的，更多的应该是在生活当中得到一种外在的教化后内化为自身的一种习惯。这就需要作为教育者的父母首先要成为一个敬重规则的人。

维持课堂纪律的方法

根据儿童的心理特征，在教学实践中可采取下面一些具体方法来维持课堂纪律。

1. 游戏法。对于混乱的班级纪律，教师可中止教学，进行小游戏，游戏时间不要太长，待学生兴奋后，可继续进行正常的教学。
2. 暗示法。在课堂教学中，一旦发现个别学生不遵守课堂纪律，教师应用暗示性语言加以提醒，此方法适用于纪律较好的班级和学生。
3. 提问法。对暗示后仍有个别学生不遵守课堂纪律的现象，教师可让该学生回答问题，无论学生回答正确与否，教师都应该提示学生要注意课堂纪律。
4. 沉默法。遇到违反课堂纪律的学生，教师可突然暂停教学，以静制动。这样会使课堂很快安静下来。教师沉默时，可用眼光巡视全体学生，尤其是对违反纪律的学生可多注视一会儿。
5. 讲故事法。在纪律较差的课堂中，教师可以给学生讲关于课堂的故事，吸引学生的注意力，等学生安静下来后，教师再继续讲课。

亲爱的老师，您好！当学生依然很难意识到班级学习生活中的一些规则纪律的重要性并认真遵守时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解他们的感受。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第四课 画一画我自己



课程背景

学情分析

进入二年级的学生自我意识发展较快，由于受到各种学习活动及评价活动的影响，他们从不同角度对自己有了新的认识，在自我控制、自我调节等方面对自己有了新的要求。但在自我概念方面还比较模糊，他们不太能对自己的具体外貌特征进行描述，不了解他人对自己外在的评价，也不了解自己与别人有什么不同。

设计意图

本主题属于小学低年级认识自我的内容。小学生的自我概念是从认识比较具体的外部特征开始发展起来的。本课旨在引导学生进一步认识自我外在特征，理解每个人都是独一无二的，从而学会珍爱自己。

理论背景

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出心理健康教育的具体目标之一是：正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力。



教学目标

1. **认知目标：**认识自己的外在特征，理解身体的每个部分都是属于自己独特的标志，并没有好坏之分。
2. **情感目标：**体验认识自我的快乐，接纳自己身体的每个部分。
3. **行为目标：**认同自己的特征，并且不随意评价别人的外部特征。



教学重难点

接纳自己身体的每个部分，能自信展现自己。



教学准备

课时：1课时

场地：教室或活动室

课前准备：PPT、彩笔、轻快的音乐



教学过程

故事屋

教学建议：时间为5分钟

这个故事讲述了骆驼向羊证明了它高的优势，羊向骆驼证明了自己矮的优势。教师在故事的总结中可以提问：假如骆驼和羊来找你给它们评理，你会对它们说什么呢？并借此由骆驼和羊引申到我们每一个同学对自己或他人外在特征的认识上，明白每个人都

是不一样的，都有他的独特特征，而每一种特征都有它的优势和劣势，并不存在好坏之分。所以，我们既不要妄自菲薄，也不要贬低他人。

万花筒

活动一 大风吹

教学建议：时间为5分钟

以轻松的音乐为背景，通过有趣的热身活动引入，激发学生兴趣同时又引入了主题。“大风吹”的过程中，教师可以从不同的外貌特征出发，多“吹”几轮，引起学生对自己或同学的生理、外貌特征的关注。

活动二 画一画

教学建议：时间为15分钟

本活动不要求绘画的技巧，学生可根据自我认识进行自由创作。画完后，在括号中填写“我”的相关内容。注意“画一画”的活动并不在于谁画得像，而在于让学生发现自己外貌的独特之处。对于低年级的学生，可用语言辅助概括自己的与众不同之处。与众不同的关键是“独特”，无所谓美与丑、好与坏之分，这一点是需要教师在活动中反复强调的。

有的学生可能一时无法准确描述自己的特点，教师应关注此类学生，给予适当指导；有的学生可能填写的内容比较消极，教师应及时给予鼓励，帮助学生一起寻找满意或独特的点。填写完成后，教师可以请部分学生做分享，通过分享帮助学生们认识到每个人都是与众不同的。

活动三 帮帮忙

问题回应：

我想对丽丽说……

参考答案：丽丽，你可以大方地笑出来，因为你的两颗大门牙其实很可爱。

教学建议：时间为10分钟

第一步问题回答中引导孩子们不要对别人的外貌进行负面的评价，外表的美与丑并没有固定标准。就像世界上没有两片同样的树叶，我们每个人的长相也是不同的，正是这样，世界才变得五彩斑斓。第二步可以引导学生进行换位思考：如果自己就是丽丽，我会怎么想？我会怎么做？我希望别人怎么对我？

分享角

教学建议：时间为5分钟

该部分是课后和父母一起完成的任务，孩子和父母通过照片一起回顾从出生到现在的变化，可以加强学生对自己每一个阶段的认识，从而让孩子明白个体的独特性与可贵性。



教学资源

故事

一个改变爱因斯坦一生的故事

爱因斯坦小时候非常贪玩，经常和一群顽皮的孩子一起玩。他的母亲为此忧心忡忡，再三告诫他应该怎样和不应该怎样，爱因斯坦全当作耳边风。就这样，一直到16岁那年秋天。一天上午，父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住，给他讲了一个故事，正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。

“昨天，”爱因斯坦的父亲说，“我和咱们的邻居杰克大叔清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里边的钢筋踏梯才能上去。你杰克大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶地终于爬上去了。下来时，你杰克大叔依旧走在前面，我还是跟在他的后面。后来，钻出烟囱，我发现了一件奇怪的事情：你杰克大叔的后背、脸上全都被烟囱里的烟灰蹭黑了，而我身上一点烟灰也没有。”爱因斯坦的父亲继续微笑着说，“我看见你杰克大叔的模样，心想我肯定和他一样，脸脏得像个丑角，于是我就到附近的小河里去洗了洗。而你杰克大叔呢？他看见我钻出烟囱时干干净净的，就以为他也和我一样干净呢，于是只草草洗了洗手就上街了。结果，街上的人都笑痛了肚子，都以为你杰克大叔是个疯子呢。”

爱因斯坦听罢，忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完了，郑重地对他说道：“其实，谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子，白痴或许会把自己照成天才的。”

爱因斯坦听了，顿时满脸愧色。

爱因斯坦从此离开了那群顽皮的孩子。他时时用自己做镜子来审视和映照自己，终于映照出生命中的熠熠光辉。

心理学理论

自我概念：是指个体对自己身心特征、社会特征的认识与评价。自我概念可以分为个人自我概念和社会自我概念两种。个人自我概念是指个人通过自我观察来描述自己的品性或行为特征。这些特征范围可以很小，如“我是个男孩”；也可以很广，如“跟陌生人在一起，我很害羞”。个人自我概念不仅包括生理、行为等特征，而且包括性别身份、种族身份、社会经济地位、年龄、自我连续性体验等方面的认识与评价。社会自我概念是指个人根据别人对自己的看法来描述自己的品性或行为特征。一个人可以有几种不同的社会自我概念，以分别适用于与其交往的不同个体和团体。个人自我概念和社会自我概念可以一致，也可以不一致。

儿童自我概念：自我概念是个体对自己的总体认知和评价，是一个多维度、多层次的组织结构。从儿童自我概念发展来看，绝大多数研究者认为，儿童自我概念随年龄增长而发展。如要评价儿童的自我概念发展水平必须考虑其心理发展的年龄特征。随着年龄的增长，儿童对自己的认识和评价更为现实和客观。对小学生自我概念发展的研究发现，小学是自我概念发展重要阶段。个体从小学开始发展比较抽象的自我概念。小学生开始从更为复杂的内部特征来区分自我，比如信仰、与他人关系和个性品质等。儿童自我概念在7~9岁之间发展迅速且日益丰富。

亲爱的老师，您好！当学生很难表达出自己的一些特点时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，为学生提供外貌特征记录卡。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第五课 我的闪光点



课程背景

学情分析

自我悦纳不仅要接纳自己的优点和长处，也要看到自己的缺点和不足。二年级的学生自我评价能力在进一步发展，具体表现在：从顺从别人的评价发展到有一定程度独立见解的评价；从比较笼统的评价发展到对自己的某个方面或多个方面的优缺点进行评价。在这个关键的时期，帮助学生更全面地认识自我、增强自信心显得更为重要。

设计意图

本课通过故事、体验活动，引导学生认识到虽然人无完人，但是每个人在某些方面都有自己的闪光点或者是独特的潜能，有待我们去发现、挖掘。帮助学生寻找这些优势或潜能，让学生喜欢自己、肯定自己的价值，获得愉悦感和满足感，有助于培养学生的自信，健康阳光地成长。

理论背景

自我悦纳是指个体能正确评价自己、接受自己，并在此基础上使自我得到良好的发展。《中小学心理健康教育指导纲要》指出要使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力。其中，正确认识自我包括喜欢自己、悦纳自己。



教学目标

1. **认知目标：**了解自己身上的优点，发现自己的闪光点，培养自我意识和自信心。
2. **情感目标：**在自己及和同伴共同找寻自我优点的过程中获得良好的情感体验，提升自我意识和自信心。
3. **行为目标：**在互动过程中，能够主动表达，收集了解自己的优点。通过练习让学生建立自信，更加悦纳自我。



教学重难点

认识自己的优缺点，能够正确看待他人的评价，更好地接纳和完善自己。



教学准备

课时：1课时

场地：教室或者活动室

课前准备：PPT、白纸、彩笔



教学过程

故事屋

问题回应：

跑步课的优秀学员可能是（花豹）。

游泳课的优秀学员可能是（海龟）。

飞行课的优秀学员可能是（大雁）。

爬树课的优秀学员可能是（猴子）。

爬行课的优秀学员可能是（蛇）。

教学建议：时间为8分钟

在这一教学环节中，鼓励学生去发现每种动物身上的优势（不局限于书本中列举的优势，学生还可以发散性思考出更多的优势），然后启发孩子们思考每个人身上是不是也有不同的优势。通过动物的故事让学生明白每个人都有自己的闪光点，自己的风采。

万花筒

活动一 闪光卡

教学建议：时间为10分钟

画手掌既有趣也是二年级学生容易操作的活动。教师按照活动步骤的要求让学生在手掌中写出自己的闪光点，看谁写得又多又全面。这个过程可以让学生梳理细化自己的优点，把自己心中不确定或者模糊的想法具象化，增强学生自信心。

活动过程中，教师需要注意如果发现有的学生不能够写出自己的优点，可以让他请周围同学帮忙；教师也可以当场找出该生的一两个优点，积极赋能；还可以让该生把卡片带回家请爸爸妈妈补充完成。

活动二 优点“轰炸”

教学建议：时间为20分钟

同伴之间的肯定与支持对于低年级学生来说往往特别重要。此环节既能够让学生从同伴那里知道自己身上的优点和特长，又可以启发学生去观察、了解他人。

赞美别人需要做到：第一，尊重他人，礼貌用语；第二，真诚，实事求是，虚假的赞美不仅不受欢迎还会令人反感；第三，从小细节入手，不讲大话、空话；第四，赞美对方的积极品质，能唤起人的自尊心和上进心。

最后，结合活动让学生谈谈赞美别人和被别人赞美的感受，引导学生在生活中，多观察他人和自己的优点，这样既可以增进友谊，又能树立自信。

分享角

教学建议：家长对孩子的肯定与赞美会促进孩子自我认同和增强自信，请学生将课后作业带回家认真完成。



教学资源

故事

沉香与木炭

一个年老的富翁送他的儿子去闯天下。青年来到雨林中找到一种树木，这种树木高十几米，在一大片雨林中只有一两株，青年觉得这种树木木质不错而且稀有，就准备去贩卖。他把这种树木砍下之后，让外层腐烂，留下呈黑色的部分，黑色的部分会散发出无比浓郁的香气，放在水中也不像其他树那样浮在水面上，而是沉到水底。青年把这带有香味的木材运到市场出售，但是没人买，倒是旁边卖木炭的小贩生意很火。日子一天天过去，青年的木材仍无人问津。他想：大概我的木材真的不及那人的炭。于是他把木材烧成炭挑到市场上，结果一会儿就卖光了。青年得意地回家告诉了父亲，父亲听了，忍不住落下泪来。原来青年烧成木炭的木材，正是世上最珍贵的树木——沉香。只要一小块，它的价值会超过一车木炭。

同学们，听完这个故事你们是不是觉得很可惜？其实在我们的日常生活中，有许多人都会像这位青年一样，手里有“沉香”却不知道它的珍贵，反而羡慕别人的木炭，最后竟丢弃了自己的珍宝。

心理学理论

自我意识的构成

个体的自我意识由自我认知、自我体验与自我控制三种心理成分构成。

1. 自我认知。所谓自我认知，是主观的我对客观的我的认识与评价。自我认知是自己对自己身心特征的认识，而自我评价则是在这基础上对自己做出的判断。活动经验、自我知觉、自我反省、他人的评价与反馈、社会比较等个人及人际因素，都是自我认知、自我评价乃至自我体验赖以形成的重要途径。

2. 自我体验。所谓自我体验，是自己对自己怀有的一种情绪体验，也就是主观的我对客观的我所持有的一种态度，如自信、自卑、自尊、自满、自责、自我欣赏等。自我情绪体验反映了主体的我的需要和客体的我的现实间的关系。客体的我满足了主体的我的要求，就会产生积极肯定的自我体验，表现为自我满足，否则就会产生消极否定的自我体验，表现为自我责备。情绪的自我体验往往与自我认知、自我评价有关，也和自己对社会的规范、价值标准的认识有关。

3. 自我控制。自我控制是心理能动性的重要表现。自我控制体现了主观的我对客观的我的制约和调节作用。自我控制的功能表现为两个方面：一是发动作用，即人们按照特定的标准或为了特定的目标而命令自己的语言器官和运动器官进行某些活动，遇到困难也不放弃；二是制止作用，是主观的我根据特定的情景或特定的要求，抑制客观的我的言语和行动，因此自我控制对个体的学习、工作有推动作用。

亲爱的老师，您好！当学生很难看到自己的闪光点，对自己缺乏认识时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并为学生提供闪光点记录卡。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第六课 学习真快乐



课程背景

学情分析

7~9岁抽象思维开始发展,可塑性大,是儿童良好的习惯(包括心理习惯和行为习惯)形成的关键期,同时也是儿童各项能力发展的黄金期。孔子曰:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”学习的情感动力是求知欲的源泉。在这一关键时期让学生对学习产生积极情绪体验,才能激发学生学习的热情,克服倦怠心理,从而形成学习的内在动力。

设计意图

本主题属于小学低年级学习板块的内容,旨在通过故事分享、游戏体验等方式,让学生感受学习的积极情绪体验,激发学习的热情。

理论背景

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出小学低年级学生学会学习方面的主要教学内容是初步感受学习知识的乐趣,注重学习习惯的培养与训练。



教学目标

1. 认知目标:认识到学习在我们整个生命历程中的重要性,懂得学习的好处和意义。
2. 情感目标:体验学习带来的乐趣,特别是通过学习促进自己不断进步时的喜悦。
3. 行为目标:在学习中寻找成就感和价值感,获得前进的动力。



教学重难点

在学习中寻找成就感和价值感,获得前进的动力。



教学准备

课时:1课时

场地:教室或者活动室

课前准备:PPT、彩笔



教学过程

故事屋

教学建议:时间为5分钟

这个故事讲述了匡衡在十分艰苦的条件下,还是想尽办法读书,最终成为汉元帝的宰相和西汉著名的学者的故事。故事表现了匡衡对学习的热爱。教师要通过故事激励学生多读书,认真学习,在知识的海洋里汲取养分,成为一个对社会有用的人。教师在分享完这个故事后也可以让学生分享类似的故事,让学生明白学习的意义。

万花筒

活动一 我进步，我快乐

教学建议：时间为8分钟

让学生回顾过去一年的学习中，收获了哪些新的知识，在哪些方面有进步，从而感受到学习的价值，明白学习对人成长的重要性。教师应留给学生充足的时间思考、交流，让拥有一年多小学学习经历的学生们在回顾和分享中看到学习对每个人的促进作用，唤起美好的情绪体验。

活动二 快乐岛

教学建议：时间为10分钟

这个环节是让学生回顾学习中的高光时刻，并把那一刻用写或者画的形式记录下来，加深对那个时刻的印象和感受。教师需要注意：第一，在这个过程中可以引导学生从多个角度去思考，可以是学习某一门学科，可以是学习某一项才艺，也可以是学会某一项家务时候的快乐时刻。第二，教师可以就自己在工作中某一学习快乐时刻做一个示范分享，比如：我学会在课件中制作小动画等。

活动三 闪亮之星

教学建议：时间为15分钟

这个环节是让学生和他人分享学习的成果和快乐，学生之间相互感染，营造良好学习氛围。学生在分享中可以既可以展现自我，又可以得到他人的肯定和认可，有助于加深学习带来的成就感和价值感。分享时声音要洪亮，表述要清楚，其他同学认真观看聆听。特别要关注平时在学校学习过程中不太自信的学生，帮助他们找到学习中的闪光点，可以是很小的事情，比如：某一次作业书写工整；某一天积极举手发言；阅读时声音洪亮等。

分享角

教学建议：时间为2分钟

为家长创造与孩子沟通的机会，让孩子和父母探讨学习的意义，同时让孩子也了解父母在学生时代关于学习有趣的事情。请学生们将课后作业带回家认真完成。



教学资源

故事

爱学习的陈景润

陈景润小时候经常和哥哥姐姐一起玩捉迷藏。不过，陈景润捉迷藏时有点特别。他常拿着一本书，藏在一个别人不容易发现的角落或桌子底下，一边津津有味地看书，一边等着别人来“捉”他。看着看着，他就忘记了别人，而别人也忘记了他。

上学期间，陈景润酷爱数学。当老师讲解数学题时，他总是集中精神认真听讲。课后布置的习题他也认真去做。陈景润在解题的过程中得到了无限乐趣。数学是心智的比试和较量。陈景润对于解题，向来不吝惜时间和精力。陈景润不懂就问，别看他平时沉

默寡言，但向老师请教时却毫不羞涩和胆怯。他的求教方式很特殊：看到老师外出或者老师从高中部到初中部去，他就紧追上去，和老师一起走一段路，并且一边走，一边问问题。

陈景润在福州英华中学读书时，有幸聆听了清华大学沈元教授的课。沈元教授给同学们讲了世界上一道数学难题：“大约在200年前，一位叫哥德巴赫的德国数学家提出‘任何一个偶数均可表示成两个素数之和’，简称‘1+1’的理论。但他一生也没有证明出来，哥德巴赫带着一生的遗憾离开了人世，留下了这道数学难题。长久以来，‘哥德巴赫猜想’之谜吸引了众多数学家，但始终没有结果，成为世界数学界一大悬案。”沈元教授把“哥德巴赫猜想”做了个形象的比喻，他把数学比喻成自然科学的皇后，把“哥德巴赫猜想”比喻成皇后皇冠上的明珠！沈元教授讲解的“哥德巴赫猜想”像磁石一般吸引着陈景润。

许多年之后，陈景润终于如愿以偿地进入了中国科学院数学研究所。1966年，他发表了《大偶数表为一个素数及一个不超过二个素数的乘积之和》，这在“哥德巴赫猜想”研究史上具有里程碑式的意义。他所证明出的那条定理震动了国际数学界，后来这条定理被命名为“陈氏定理”。

心理学理论

兴趣的意义

兴趣是人们力求认识某种事物或爱好某种活动的情感倾向。在儿童的成长和发展中，兴趣起着很大的作用。

兴趣可以激发儿童的求知欲，这种求知欲可以促进眼前的活动，并对儿童未来的活动具有准备性作用。兴趣能开阔儿童的眼界，丰富他们的生活内容，促进个性的发展。兴趣能促使儿童进行创造性的学习和劳动。

学习动机

所谓动机，是心理学家用以描述那些引起、维持并指导人类行为原因的术语。在某种意义上，动机可称为人类行为的原动力。学习动机指的是学生个体内部促使他从事学习活动的驱动过程由于这是一个内部过程，故无法直接观察，但是，这个过程与任何一个动机过程一样，均有很多不同形式的外部表现，使我们可以据此做出判断。一般而言，学习动机反映着个人的某些需要和追求，通常表现为渴求学习的强烈愿望，浓厚的求知欲望，认识世界的兴趣，探求事物的好奇心，主动认真的学习态度及高涨的学习积极性等，学习动机对学生的学习活动具有引发和导向作用。

根据大量的心理学研究材料，学生的学习动机具有各种不同的内容。例如，为了让家长满意，或为了遵从老师的教诲，或为了获得好成绩以便评上三好学生，或为了避免遭到父母、老师或他人的责难与惩罚，或为了集体荣誉、个人前途、名誉地位、称心的职业等，这是一类动机内容。除此之外，还有一类是被某种学习活动或学习内容所吸引，对某个领域的知识有浓厚的兴趣，对探究、理解、揭示某种事物的强烈好奇心，积极或消极的自我概念，以及试图充分地实现自己的潜能等。

学生的学习动机复杂多样，我们可以将这些动机简单地归为：外在动机与内在动机。外在动机指由学生以外的其他人（如父母、教师等）提出并加给学生的动机，由这类动机所引发的活动只是满足该动机的手段。内在动机则是指来自学生本人的动机，这种动机由学生自行产生，它所引发的活动就是学习者追求的目的。大量的研究证实，通常在小学生和初中生中，外在动机占有主导地位，他们的动机常常是“为了得到好分数”“让父

母高兴”，但是有些也是“对某个学科感兴趣”“想知道为什么”等内在动机。在高中和大学生中，内在动机占主导地位，这些与他们的人格成熟有很大关系。在他们中多数动机都是出自本身，或内化了的外在动机。

内在动机在教育中具有重大的意义与价值。这是因为由内在动机引发的活动持续较为长久，容易形成某种学习模式，当然，这并不意味着外在动机没有多大意义与价值。对于缺乏热情的学生，利用奖惩手段等就可以有效地促进他们的学习。此外，即使学生具有一定的内在学习动机，但是缺乏家长与教师的帮助，他们的内在动机也会逐渐地消失，最后失去学习的热情，由此可见，在教育中，适当的交替利用外在动机与内在动机，才是促进学生学习活动的良策。

学习动机是学习的有效推动力，对学习的成败起着十分重要的作用。那么，怎样培养和激发自己适当的学习动机呢？

1. 培养学习的兴趣

兴趣是动机产生的重要的主观原因，兴趣能调动人的情绪，使人兴奋、有热情，培养兴趣可以增强学习的动力。我们应该对未知的知识充满好奇，多问几个为什么，多与老师同学探讨交流。

2. 明确学习目的

提高社会责任感与提高自我认识往往能激发我们的学习动机。实现自我与服务社会相结合，能激起人潜在的动力，使人能够克服困难朝着目标前进。

3. 适当地与同学一起开展竞赛

竞争是激发学习积极性的有效手段。竞争会使我们更加努力投入学习。当然，竞争要适当，“过程第一，比赛第二”，否则刺激超过自己的承受力会起消极作用，从而丧失信心。

4. 利用学习结果的反馈作用

学习结果的反馈能使自己看到进步或退步，及时发现问题，巩固优点，注意缺点。结果的反馈对今后的学习起到一定的指导作用。

5. 经常参加各类实践活动

通过实践活动创设问题情景，激发对学习的好奇心，通过解决问题体会学习的意义。

6. 学会自我奖赏，对自己进行鼓励

学会对自己进行肯定，当取得满意的学习结果时 can 对自己进行适当的奖励，比如周末看一场电影，买一本心仪的书籍，等等。

亲爱的老师，您好！当学生很难感受和表达出学习中的快乐和成就时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并提供为学生提供成长计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第七课 带上小问号



课程背景

学情分析

小学二年级的学生正处于辩证逻辑思维的萌芽期，对许多事物都充满了好奇，但这并不代表所有的学生都拥有积极的问题意识。问题意识在思维过程中，乃至整个认识活动中都占有重要地位。培养学生的问题意识，让学生将“学”与“思”紧密结合，才能开启学生心智的大门，促使其不断发现问题、提出问题和解决问题，并从中收获知识和积极的情感体验。

设计意图

本课程属于培养小学低年级的学生学习能力的內容。提问的基础是观察和思考，帮助学生学会观察，使其学会提问，打开思路，敢于质疑。爱因斯坦说过，提出一个问题往往比解决一个问题更重要。鼓励学生提问，启迪学生运用自己的能力去发现和探索问题，保持一颗好奇心，从而促进学生问题意识的养成。本课旨在鼓励学生对事物保持好奇心，积极思考，学会提问。

理论背景

问题意识也称为思维的问题性心理品质，是指人们在认识活动中，经常意识到一些难以解决的、疑惑的实际问题或理论问题，并产生一种怀疑、困惑、焦虑、探究的心理状态。问题及其解决是课堂教学的重要活动，也是学生主动参与学习的途径。从不提问到敢提问再到会提问，这是一个循序渐进的过程，需要通过教师的引导与鼓励、学生的观察与坚持，共同努力来培养“问题意识”的思维品质。

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出小学低年级学生学会学习方面的主要教学內容是初步感受学习知识的乐趣，注重学习习惯的培养与训练。本课程体现了这一教育內容。



教学目标

1. 认知目标：帮助学生形成问题意识，认识到提出问题和解决问题一样重要。
2. 情感目标：体会思考的乐趣，喜欢探究未知事物，保持好奇心。
3. 行为目标：培养主动思考的习惯，学会观察，学会思考，学会提问。



教学重难点

培养主动思考的习惯，学会观察，学会思考，学会提问。



教学准备

课时：1课时

场地：教室或者活动室

课前准备：PPT、银杏树图片



教学过程

故事屋

教学建议：时间为5分钟

针对低年级的学生，可以由教师讲述爱因斯坦的故事，然后引导学生思考自己是否也有类似的经历。最后总结并引出该课主题：爱发问，勤思考，大脑就会越来越聪明。

万花筒

活动一 问一问

问题回应：

假设你看到窗外的一棵银杏树，关于这棵树你可以提出哪些问题呢？

参考答案：1. 银杏树分雌雄株吗？2. 银杏树属于什么植物门类？3. 银杏树有什么药用和经济价值吗？……

教学建议：时间为10分钟

此环节的活动旨在鼓励学生敢于提问，乐于提问，并且通过自己的方式来进行探究，尝试谈论并找寻答案。

教学准备时，可以在校园中寻找银杏树，也可以寻找类似的植物作为提问的载体。如果条件不允许，也可以提前准备银杏树的图片。此外，学生提问过程中，教师的态度是非常重要的因素，要保持耐心，并及时肯定鼓励学生。很多学生心里可能会想：这样提问，老师会不会批评自己？有可能这个问题为难了老师？有可能自己的问题幼稚简单，别人会嘲笑自己？学生对提问题有一定的心理负担，这是课堂教学中普遍存在的现象。当然，这也和一些教师的态度有关系，有的教师简单粗暴的批评，有的教师敷衍了事，这都是扼杀学生提问积极性的因素；教师的处理方式恰恰在暗示学生：老师是鼓励、欢迎你们提问的。同时也是给教师提个醒：保护学生的积极性是非常重要的。最后也要提醒学生：提问不是为了得到表扬，而是为了帮助我们养成良好的学习习惯，培养自己的思维能力。

活动二 帮一帮

问题回应：

想一想：如果你是浩浩的好朋友，你会建议他怎么做？

参考答案：浩浩害怕提问的原因可能是怕自己回答不好，别人会笑话自己。如果我是浩浩的好朋友，第一，我要鼓励他主动举手发言，不管回答的正确与否，这样可以让老师了解我们对知识的掌握程度。第二，对于回答不上的问题，下课需要主动请教同学或者老师，直到学会为止。

教学建议：时间为10分钟

本活动旨在针对学生怕提问的心理，引导学生探寻内心，突破心理障碍，营造鼓励提问的学习氛围。通过故事中主人翁浩浩遇到的问题去投射学生遇到的问题，让学生探索自己的内心世界，从而发现不敢提问的原因是什么，以及思考自己可以做一些什么改变。教师可以设计一个相关的情景，让学生来表演，表演结束后，再让同学们进行思考：浩浩害怕提问的原因和怎么样去帮助浩浩。

活动三 议一议

教学建议：时间为15分钟

这个环节的第一个问题是让学生去发现和观察身边“爱提问，爱思考”的榜样，发挥榜样的积极影响。第二和第三个问题是让学生明白爱提问是起源，更重要的是要用大脑去思考，用行动去研究。从敢提问到爱提问，从爱提问到会提问，并鼓励学生在博览群书中，在亲身实践中，去寻找问题的答案。同时，也要提醒学生，一些问题的解决不能仅仅在网络上查找答案，而应该实践检验，动手去做比得到答案更重要。

分享角

教学建议：时间为5分钟

教师布置的课后作业请学生和家长一起完成。教师后续的关注非常重要，每天请学生交流自己的问题，说说自己最有趣的发现，这个过程既让学生感受到被重视，也为别的学生打开思路。如果时间不够，可以每天按学号，轮流让学生交流，或者把问题写在小纸条上贴在固定的交流区。



教学资源

故事

爱提问的爱迪生

爱迪生从小就对许多事物感到好奇，总爱问别人各种问题，并且喜欢亲自体验，直到明白其中的道理为止。有一天，爱迪生的妈妈正在厨房里忙着，爱迪生突然像有了惊人发现似的跑来，睁大眼睛问：“妈妈，咱们家的那只母鸡真奇怪，它把鸡蛋放在屁股底下坐着，为什么？”妈妈被爱迪生的话逗笑了，她放下手里的活，认真地对爱迪生说：“鸡妈妈那是在孵小鸡呢！她把那些蛋暖热后，小鸡就能破壳出来啦。你看我们家那些毛茸茸的小鸡，它们都是被鸡妈妈这样‘暖’出来的。”小爱迪生听了，觉得真神奇。他认真想了一会儿，抬头问道：“难道把蛋放在屁股底下暖和暖和和小鸡就能出来？”“对啊，就是这么回事！”妈妈微笑着点头。等到饭做好了，妈妈忽然发现小爱迪生不见了，妈妈急了，到处寻找爱迪生，最后在库房里找到了他。爱迪生在库房里做什么呢？原来他在那儿做了个“窝”，里面放了好多鸡蛋，他正一本正经地蹲在上方。妈妈更奇怪了，问道：“你在干什么啊？”爱迪生说：“妈妈，你不明白吗？我在孵小鸡啊！”

爱提问、爱思考的爱迪生长大后成了一个伟大的发明家，对改进人类的生活方式做出了巨大贡献。

心理学理论

问题意识

思维是人脑反映事物的一般特性和事物之间的规律性联系，以及以已有知识为中介进行推断和解决问题的过程。由于思维总是与问题联结在一起，而问题既是思维的起点又是思维的动力，因此越来越多的心理学家认为，除了概括性与间接性，问题性也是思维的重要特征之一。

在课堂教学中培养学生的问题意识有许多积极意义。首先，培养学生的问题意识有利于打开学生的思维，使学生积极主动地完成学习活动，发挥主体作用，并激发其内在学习动机。其次，增强学生的问题意识有助于改变学生迷信权威、安于现状的学习态度与学习习惯，突破思维惰性与定势的局限，发展创造性思维。最后，问题意识可使学生不断地发现问题、提出问题和解决问题，从而学会发现探究的技巧和方法，提高学习的能力。

儿童好奇心的特点

1. 幼稚性。儿童由于年龄较小，尤其是幼儿知识经验和认识水平有限，他们的好奇心可能是微不足道的，有些还可能是令人发笑、出乎意料的。然而科学上的发现就是从人们对某种事物和现象感到惊奇与怀疑开始的。

2. 情境性。儿童好奇心的产生往往具有情境性的特点，这是由他们的思维水平和特点决定的。对事物的好奇往往产生于某一具体的情境之中，一旦情境消失，他们对此情境中事物的好奇心也就随之消失。

3. 广泛性。儿童在生活中会遇到许多未知的事物，他们对周围自然和社会环境中的很多事物都感到新奇，这些事物都成了他们的好奇对象，涉及天文、地理等各个方面。所以，他们就会漫无边际地向成人提出各种意想不到的问题，包罗万象，千奇百怪。

4. 探索性。好奇心强的儿童不但渴望从成人那里获得各种关于周围世界的知识，而且还自发地进行各种探索活动，对于好奇的事物他们跃跃欲试，不断地去看、听、闻、尝、摸，有时还会发生破坏性行为。如拆拆卸卸，但这是儿童主动探索、主动求知欲望的体现。

亲爱的老师，您好！为了帮助学生养成主动思考的习惯和探究精神，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并为学生提供“每日一问”的记录表。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第八课 自己的事情自己做



课程背景

学情分析

小学二年级的学生由于家长教育观念和家庭教育环境的不同，在独立自主能力方面差别较大。来自重视孩子独立自主能力培养的家庭的学生，有较好的独立性，学习生活中自信较足，容易取得成就感。相反，来自“一切由父母包办”的家庭的学生，在独立自主能力方面明显存在不适应性，不仅能力不足，而且存在依赖性，缺乏生活自理能力，不够自立、自信。

设计意图

本课程属于小学低年级情绪与社会性板块的内容。本课题活动的目的就是要帮助学生认识到自己作为班级、家庭和社会的一员，有承担某些责任的义务；认识到具有独立自主能力的必要性和合理性，学会自己的事情自己做，从而树立生活自理自立和责任担当意识。

理论背景

独立自主是健康人格的表现之一，它对一个人的生活、学习质量及成年后事业的成功和家庭生活的美满都有非常重要的影响。独立自主能力是指在思考、想象和活动中，较显著地不依赖、不追随别人，能够相对独立地进行活动。

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出要使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，提高学生生活和社会适应。本课程体现了这一教育内容。



教学目标

- 1. 认知目标：**认识到自己已经长大了，力所能及的事情应该自己做，不应过分依赖，学会承担一定的责任。
- 2. 情感目标：**体验感受生活自理自立获得的快乐，以自理自立为荣，以依赖他人为耻，激发生活自立的愿望和责任担当意识。
- 3. 行为目标：**尝试自己的事自己做，在实践中培养生活自理自立能力，能够主动承担家里、学校里的某些任务，初步掌握独立生活的基本技能。



教学重难点

形成自立意识，在生活中主动承担某些任务与责任，并养成习惯。



教学准备

课时：1课时

场地：教室或者活动室

课前准备：PPT、书包



教学过程

故事屋

教学建议：时间为5分钟

教师讲述《幼鹰学飞》的故事，请同学们思考故事想要告诉我们一个什么道理。教师还可以结合生活中的一些现象，比如有的同学什么都让爸爸妈妈代劳，让同学们思考这样做的后果是什么。最后，教师总结：不能成为双手健全却不会做事的人，只有让自己的自理自立，才能在社会更好立足。

万花筒

活动一 故事续写

教学建议：时间为15分钟

通过故事的续写让学生明白自理自立的重要性。为了让学生有深刻的感受，故事续写可以用情景表演的方式展示出来。教师充分调动学生的积极性，对学生说：“今天我们来排一场剧，有没有同学想要当编剧？有没有想当演员的？”可以分小组，让学生充分发挥想象去创编故事。

活动二 整理小能手

教学建议：时间为10分钟

该活动用比赛的方式激发学生的积极性，让学生体会到整理物品带来的愉悦，整理后的书包整齐、有序、美观，使用起来也很方便。在比赛中选出整理地又快又好的同学，邀请评选出来的整理小能手在全班进行展示，一边整理，一边说一说整理的方法和技巧，让暂时落后的同学观察学习。通过这个简单的活动，让学生初步掌握整理物品的方法，获得自主完成自己事情的满足感，提升自己事情自己做的动力。

活动三 让我自己来

教学建议：时间为13分钟

这个部分是调查学生的独立性水平，并在此基础上鼓励学生承担更多自己能做的事情，培养责任担当意识。

教师让学生选择判断出生活、学习中自己能做的事情和不能做的事情。课本上没有涉及的内容，教师可以结合二年级家务劳动清单做适当添加。接着，带领学生分析目前没有做到的原因，并鼓励学生接下来可以积极尝试做更多的事情。最后小结：作为家庭、学校、社会的一员，每个人都应该承担一些我们力所能及的事。主动承担，积极尝试，你一定会发现原来自己能做的事情有那么多。

分享角

教学建议：时间为2分钟

家庭作业回家请爸爸妈妈监督完成，在完成过程中如果遇到困难，学生们可以请教爸爸妈妈，成果的照片还可以让爸爸妈妈拍照上传班级群，这样学生获得的成就感会更强。



教学资源

资料

几个发达国家有关儿童自立能力的培养

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

在日本，全家外出旅游，无论多么小的孩子，都要无一例外背上一个背包。问为什么，家长说：“这是他们自己的东西，应该由他们自己背。”

在美国，一些州立中学规定：学生必须不带分文，独立谋生一周方能予以毕业。家长对这一活动全力支持。

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

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

不同年龄孩子应会的家务劳动

5~6岁半：会自己换衣服、叠衣服，能打开简单的商品包装，拧开饮料瓶的盖子，能用筷子夹起较小的食物，独立去购买小件商品，能步行一千米左右，会收拾桌子，能去取报纸和牛奶。

6岁半~8岁半：能自己洗澡，换下的衣服不随便乱扔并能放到一定的地方，能自己打扫房间，熟练地使用电话与人交流，能识别“危险”“禁止横穿马路”等标志并遵守执行，能表达自己的感受和想法，会给小伙伴和老师写贺卡、写留言，能使用锤子和螺丝刀。

8岁半~10岁半：能根据气候变化增减衣服，会自己剪指甲，会自己开、关电视等电器，知道积累零用钱买一些自己需要的小东西，能自己乘公共汽车上、下学，能帮大人倒垃圾、择菜等，在大人的指导下独自去附近陌生的地方购物。

10岁半以上：能洗衣服、钉纽扣，根据场合、时间选择穿什么衣服，能用刀子削水果皮，会煮牛奶、鸡蛋，做简单的饭菜。能制订郊游计划，可以骑自行车到较远的地方。对于陌生的地方，可以通过查地图、问路和乘坐交通工具独自到达。

12岁以上：成人做的事情孩子差不多都有能力去做，可以洗澡、擦地、收拾自己的房间，进行自我卫生管理等。

心理学理论

主体意识及其价值

1. 培养学生的主体意识对个人发展的价值

主体意识是指自我对本体的身心状态与环境中人、事、物变化的自主综合的觉察与认识。培养学生的主体意识对个人发展具有重要价值。

(1) 主体意识是人们进入未来社会的必备素质。作为现代社会的成员，学习应该成为贯穿其一生的行为。一个人走上社会的学习动力从哪里来？学习行为怎样保持？这

里的内部动力很重要。培养学生的主体意识，实质上就是培养其学习潜能，保证其可持续性发展。随着知识经济时代的到来，知识已渗透到生产、生活的每一个角落，学校教育中所学得的知识越发显得不足。为使学生昂首走向未来社会，必须培养其主动探求新知识的意识和能力，使其树立终身学习的意识。

（2）强烈的主体意识是成功者的重要素质。大多数成功者都具有自我觉察能力，都懂得自我尊重、自我控制，能保持强烈的自我动机、自我期望，保持健康的自尊，有生活情趣，主动参与社会生活，而这些都是主体意识的体现。一旦学生所具有的这种主体意识转化为他们自身恒定的素质，将对他们日后的成功产生积极影响。

2. 培养学生的主体意识对学校教育的价值

培养学生的主体意识是提高教育教学效率的有效方法。很多名家教育教学方法的精髓就是注重培养学生的主体意识。与此相反，不注重培养学生的主体意识，常常使得很多教师的教学事倍功半。

培养学生的主体意识也是实施素质教育的中心环节。素质教育是侧重于未来的、主动的，更强调个性的教育，是让全体学生都能在主动学习中得到生动活泼、全面发展的教育。个性发展问题是马克思主义关于人的全面发展学说的核心内容，其精髓在于重视人的发展、肯定人的价值、尊重人的个性、维护人的尊严。素质教育主要就是指培养和提高学生自我学习、自我教育、自我发展的能力。

3. 培养学生的主体意识对社会发展的价值

从当今社会发展来看，生产力的解放和发展要求每个人的主动性和创造性都能得到充分发挥，要求人们具有独立意识、责任意识和合作精神。这就要求教育立足于培养和发挥学生的主体意识。因而，教师的主导作用归根到底就是为了激发、引导和提高学生的主体意识，使其主体性得以充分发挥，从而更好地适应社会要求，促进社会发展。

亲爱的老师，您好！当学生缺乏主动自理意识、方法时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并提供为学生提供培养自理能力的计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！