

目 录

第一课	我爱我的家.....	1
第二课	我们一起玩.....	5
第三课	校园规则我知道.....	8
第四课	我的本领多.....	12
第五课	今天的事情今天做.....	15
第六课	我的“情绪脸谱”.....	19
第七课	做个快乐的人.....	23
第八课	我的暑假计划.....	26

第一课 我爱我的家



课程背景

学情分析

一年级学生的情绪稳定性有所增强，能产生一些比较稳定的情感，并且也有了一定的控制能力，能运用语言来调节情绪。同时这个年龄段儿童的情绪反应的社会性进一步增强。他们希望引起他人的注意，尤其是得到他们心目中的权威人物的重视，渴望与同伴游戏并建立较为稳定的友谊关系。在这一时期，他人的态度会直接影响他们的情绪反应。成人的表扬会令他们欣喜高兴，同伴的拒绝会让他们情绪低落。因此，认识到家庭对自己的关爱与付出，感受爱，产生归属感，对于他们是十分重要的需求。但是，因为一年级学生的思想并不成熟，需要加以正确的引导。

设计意图

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

理论背景

让学生认识到家是我们温暖的归宿，是我们避风的港湾，明白家是我们成长的地方，我们离不开家，家使学生有安全感和归属感。



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 课件制作。

2. 让学生准备一张自己的全家福。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

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

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

【方法技巧】

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

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 画一画

通过“万花筒”环节引导学生认识全家福，请他们用自己的方式将家庭成员的形象画出来，并和同桌交流一下自己的家庭成员，以及他们的特点、喜好。

活动二 说一说

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

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

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

【方法技巧】

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

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

本环节通过一首小诗展示家庭生活中家人对自己的付出与关爱，使学生明白亲情的含义，感受家庭的温暖，继而加深对家庭的归属感，激发爱家的情感。教师可以让学生自由诵读教材中的小诗，然后让学生回顾本课的内容，再说一说生活中的具体事例，进而帮助学生理解“家，是幸

福的港湾”这一句话，最后师生一起有感情地诵读小诗。

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

【方法技巧】

“分享角”这一环节，前面的诵读小诗这一部分可以在课堂上完成，后面的家庭成员小档案，可以课前先布置学生完成，也可以作为本课学完后的家庭作业。如果是在课堂上学生就能回答出部分答案，教师应及时表扬学生能在日常生活中关心家人。全班学生完成后可以利用下一节心理课进行小组和全班交流，除了表格中的内容也可以鼓励学生拓展延伸，增进对家人的了解。教师可随机提问：“知道爸爸妈妈和其他家人的愿望后，你有什么打算吗？”鼓励学生用行动来表达自己的爱。



教学资源

故事

三个人

星期日，百货大楼，人来人往。

有这样三个人：中间是一个很漂亮的男孩子，他大概八九岁的样子。他的左手牵着爸爸，右手牵着妈妈。爸爸和妈妈是两个视力不好的人。

他们很小心地上楼梯。所有目睹的人立刻停下了脚步，让出一条路。一步、两步、三步……那男孩的眼睛多么明亮啊。他们一边走，一边说，脸上洋溢着笑容。

心理学理论

父母对孩子的教养方式

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

(1) 温和式。这些父母通常较温和，在孩子心目中有一定的威信，父母提出的正确要求能为孩子所接受。同时，父母非常重视孩子的独立性、进取心，当孩子与父母的意见不一致时，父母也鼓励孩子要有自己的见解。

(2) 专制式。这些父母对孩子的控制太多，管得过严，要求孩子绝对服从自己，不愿意他们提出任何与自己不同的见解。

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

显而易见，三种教养方式中第一种最好。用第一种方式教养出来的孩子，思想活跃，性格开朗，独立性强，有能力，有自己的见解，能理智地服从正确的要求。第二种方式培养出来的儿童虽听话，但胆子小，顾虑多，缺乏自主精神，独立性差。第三种方式教养出来的儿童有很强的依赖性，独立性差，能力低。

影响儿童心理健康的家庭因素主要有：遗传因素、家庭结构、父母的教养方式、家庭状况四

个方面。上述影响儿童心理健康的家庭因素之间并非彼此完全独立，父母的文化程度对家庭的经济收入水平有直接影响，而这两者又都会影响到父母采取的教养方式。父母婚姻关系不佳的家庭，家庭氛围容易紧张，父母会采取更多消极的教养方式。因此，家长要懂得儿童心理的发展规律，提高自身文化素质，树立正确的教育理念，掌握正确的教育方法，营造良好的家庭氛围，以培养和促进儿童心理的健康发展。

亲爱的老师，您好！当孩子难以清晰表达对家人的关爱，或是不知如何向家人传递心意时，AI 小助手可以成为您的得力帮手。它能创建温馨的家庭互动场景，引导孩子分享与家人的温馨瞬间，学会用行动关爱家人。您可以引导学生课后使用相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得问题解决妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第二课 我们一起玩



课程背景

学情分析

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

设计意图

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

理论背景

根据《中小学心理健康教育指导纲要》中培养学生礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中感受友情以及帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活的要求进行编写，培养学生掌握基本交往技能，学会日常交际的文明用语，感受礼貌友好在交往中的重要性。



教学目标

1. **认知目标：**通过情境故事、游戏活动，知道一起玩游戏可以使游戏变得十分有趣，了解积极加入游戏和文明游戏可以让大家变得更快乐。
2. **情感目标：**通过活动让学生感受到自己在游戏中的情绪变化，从而更好地融入集体生活。
3. **行为目标：**通过体验活动学会和同学一起玩，懂得谦让、配合，遇事会商量解决。



教学重难点

通过体验活动让学生感受到自己在游戏中的情绪变化，学会和同学一起玩，懂得谦让、配合，遇事会商量解决。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

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



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为10分钟。

教师组织学生阅读教材中的故事，通过阅读故事，引导学生回忆自己以往的经历，当时会不会担心没有人和自己玩以及自己在学校和同学们玩耍的场景。

【方法技巧】

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

万花筒

教学建议：时间安排为25分钟。

活动一 说一说 谁的玩法多

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

头脑风暴：在课间，同学们在一起可以玩哪些游戏？将游戏名称记录下来，请一位同学作为小组代表来发言。

活动二 评一评 谁的行为受欢迎

教材呈现了四个玩游戏的场景：主动加入游戏；玩滑梯时礼让并轮流排队；主动借给同学学习用具；踢毽子时不小心踢到同学，使用文明用语、主动道歉。请学生给这些游戏场景中的人物行为进行评价，并谈谈为何这样评价。评价之后让学生思考与同学们一起玩时还需要注意些什么。通过说一说和评一评，让学生以旁观者、参与者的身份做出评价和给出建议，潜移默化中，让文明友好的游戏规则植入学生的心田。教师要注意对学生的评价予以肯定。

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

【方法技巧】

为了增加“万花筒”环节的有趣性，在“说一说”环节可以根据学生说出的游戏选择呼声较高的几项，在教室里现场让学生玩一玩，并请玩过的同学来说一说游戏的规则和注意事项，老师再进行总结。

在“评一评”环节，教材中呈现的四个场景都是正向积极的，在上课中教师也可以准备一些需要改正的、不好的表现，让学生来评价。

分享角

教学建议：时间安排为5分钟。

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

起玩一玩这个游戏，如有需要，请家长一起帮忙准备游戏道具。

【方法技巧】

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



教学资源

故事

栗子船

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

心理学理论

同伴关系的心理价值

同伴关系通常指年龄相同或相近的儿童之间在共同的活动中建立的人际交往关系，在儿童心理发展中具有其他人际关系无法替代的独特作用。儿童对社会行为和如何与其他人相处的许多知识和技能，更多的是在同伴交往中获得的。良好的同伴关系还能使儿童产生安全感和归属感，有利于儿童的情绪健康，消除焦虑不安的情绪。

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

亲爱的老师，您好！当孩子不知道如何主动邀请同伴一起玩，或是不知怎样融入集体游戏时，AI 小助手可以成为您的得力帮手。它能设计趣味互动情景，引导孩子学会友好邀约与合作，真切感受和同学一起玩的快乐。您可以引导学生课后使用相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得问题解决妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第三课 校园规则我知道



课程背景

学情分析

学生从幼儿园进入小学校园后，学校管理、班级规模、学习内容都有了很大变化，学生在学习生活中有了更多约束，许多学生会出现较难适应的现象，不利于学生健康积极地发展。

设计意图

本课讲述了小学低年级学生适应学校的内容，能帮助学生认识校园里的各项规则，帮助学生更好地适应小学生活，做一名遵守校园规则的文明学生，从而成为一个受欢迎的人。因此本课旨在培养学生遵守规则的意识，养成遵守规则的行为习惯。

理论背景

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出在小学低年级时，教师要帮助学生认识日常生活环境和基本规则，本课体现了这一原则。



教学目标

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



教学重难点

认识到遵守校园规则的重要意义并自觉遵守学校的各项规章制度。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 课件制作。

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



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师先调查学生是否都玩过荡秋千的游戏，并请学生说说自己平时是怎么荡秋千的和有什么需要注意的。然后再组织学生一起阅读教材上荡秋千的故事。

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

参考答案：

荡秋千的规则有：每次只能一个人玩；荡秋千时要轮流排队玩；没轮到自己时要耐心等待。小华、童童和倩倩都没有遵守规则。不遵守规则可能会让人受到伤害。

【方法技巧】

可以老师讲本环节的故事，也可以让学生表演故事中发生的情节。重点是让学生能说出规则的内容和不遵守规则可能导致的后果。在学生讲规则的内容时，如果学生表达得不准确，教师要注意帮忙修正，让学生知道准确的规则内容。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 说一说

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

教师还可以根据实际情况再补充一些小学生的日常行为规范。

活动二 辨一辨

教师组织学生情景扮演教材上的三个情景。情景一：学校里，后面的男同学在扯前面的同学的辫子；情景二：课间休息时，一个男同学想爬到楼梯的扶手上往下滑；情景三：下课后，同学们在问老师问题；看完情景表演后，请同学们来判断，情景中的主人公是否遵守了校园规则，并在教材上画“√”“×”。组织学生分小组讨论，这些情景里没遵守规则会带来什么样的后果。比如安全隐患、伤害他人、扰乱课堂秩序、降低学习效率等。教师对于学生合理的推测要给予积极的肯定。

【方法技巧】

此环节教学中的重点是对规则的认识和表达，以及不遵守规则的后果和对规则的意义认识。在“辨一辨”活动中，也可以先请参与表演的学生来说一说他们对规则的认识和体会，再请学生在小组中讨论，鼓励他们说说自己还发现了哪些帮助和保护我们的校园规则。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

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

【方法技巧】

此环节为了让学生能更好地掌握校园规则，与父母交流。在课堂上可以和同学们一起把要跟父母分享的规则写在教材的分享角里。



教学资源

故事、资料

不守规则的小猴

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

小学生文明礼仪规范歌

进校

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

升旗

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

上课

上课铃响进教室，安静坐好迎老师。
站立道声老师好，精神饱满学知识。
坐如钟，站如松，读写姿势要坚持。

心理学理论

学习环境

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

学习环境不佳主要体现在三个方面：（1）家庭没有适宜的学习环境，缺乏和睦、愉快的家庭氛围。（2）学校或班级缺乏健康和谐的心理气氛，学生和老师、同学的关系不好，教师的教育态度和教学内容方法不妥。（3）社会上存在着的不正之风和不良社会文化的影响。我们要积极消除学校、家庭与社会环境中不利于学生学习的各种因素，努力为学生创造良好的学习环境和气氛，以保证学生能较好地适应学习环境。

皮亚杰的儿童道德认知发展阶段理论

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

1. 前道德阶段。0~2岁的孩子基本上处于无规则阶段，虽然能接受外界的规则，但往往按自己的想象去执行规则，规则对于他的行动还不具有约束力。

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

3. 自律道德阶段。8~12岁的儿童开始认识到规则是大家共同约定的，规则并不是权威人物单方面的要求，而是具有保证人们相互行动的、互惠的可逆特征，这意味着儿童开始进入自律道德水平。

4. 公正阶段。12岁以后，儿童开始倾向于以公道、公正作为判断是非的标准。这也意味着他们能够根据他人的具体情况，基于同情、关心来对道德情境中的事件进行判断。

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

亲爱的老师，您好！当孩子对校园规则感到陌生，或是不清楚如何在日常中遵守规则时，AI小助手可以成为您的得力帮手。它能创建生动的校园场景，用趣味方式帮孩子认识规则、理解规则，引导孩子做文明守规的小学生。您可以引导学生课后使用相应板块中的AI功能，与AI互动，获得问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第四课 我的本领多



课程背景

学情分析

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

设计意图

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

理论背景

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



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 课件制作。

2. 足够多的奖励贴纸。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

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

【方法技巧】

此环节在鼓励学生说说自己掌握的本领，每说到的一个新本领，教师可以在黑板上画一个苹果并写上本领的名字，写的时候尽量将“本领苹果”分类排列：才艺本领、劳动本领、运动本领、学习本领等。同时，教师将本领写在黑板上既可以整体了解班上同学们的情况，也是为后面的学生活动做准备。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 写一写

教师肯定赞扬：原来同学们上小学后都学会了这么多本领！之后，组织学生在教材的苹果树上将自己的每一项本领写在苹果上。

活动二 说一说

教师先组织学生学习教材上的同学分享的经验。引导学生按照教材上的例句来分享自己学习本领的经验，并在小组中分享这些经验。

【方法技巧】

“万花筒”环节的两个活动是递进的，从回顾自己已有的经验到描述自己的经验，激发学生的自信心、自主性和能动性。教师注意引导学生主动学习和分享，对于本领较少的同学也要给予鼓励。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

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

【方法技巧】

可以让学生先在课堂上和同桌进行练习，再让学生回家跟父母交流。



教学资源

故事

快乐生活每一天

可可是个人见人爱的孩子，大家都说他爱劳动、会做事。

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

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

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

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

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

亲爱的老师，您好！当孩子缺少主动尝试新本领的积极性，或是在学习文化知识和生活技能时找不到方法时，AI 小助手可以成为您的得力帮手。它能引导孩子分享成长故事，体验掌握新本领的快乐，还能传授简单实用的学习方法。您可以引导学生课后使用相应板块中的AI 功能，与 AI 互动，获得问题解决妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第五课 今天的事情今天做



课程背景

学情分析

一年级学生处于由学前期向学龄期过渡的阶段，校园的环境、教师、同学都是陌生的，还有来自学习的压力和校纪校规的约束等，这一切都构成了学生心理适应的严峻挑战，有些学生可能会出现较难适应的现象，帮助他们适应学习生活和自己的新角色、梳理时间意识尤为重要。

设计意图

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

理论背景

《中小学心理健康教育指导纲要》要求让学生树立时间意识，初步学会自我控制，教师应引导学生认识到拖延是不好的，帮助其学习珍惜时间的方法，提升其适应环境的能力，促进其身心全面和谐地发展。



教学目标

1. **认知目标：**让学生认识到：学习时要认真地学习，玩耍时要痛痛快快地玩耍，以及拖延造成的不良影响。
2. **行为目标：**通过情景和游戏帮助学生学习珍惜时间的方法，养成做事不拖延的习惯。



教学重难点

培养学生珍惜时间的意识、抓紧做事的态度和不拖延的习惯。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 课件制作。

2. 制作一条时间线，上课时贴在黑板上。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师组织学生阅读教材故事屋中毛毛写作业的故事。请学生说说：毛毛为什么了很晚都还没写完作业，毛毛应该怎么做才不会将作业拖延到这么晚和有什么办法帮助毛毛。参考答案：毛毛

一直看电视，没有写作业。应该先写完作业再玩。可以请妈妈陪伴毛毛先写作业，写完作业再看一会儿电视。

【方法技巧】

教师可以问问同学们放学回家后自己的时间流程、做事的先后顺序、睡觉时间，了解学生的情况，从而有针对性地进行教学。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 填一填 我的一天

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

活动二 想一想

教材中提供了四个学生常见的拖延情景，教师组织学生分组讨论，每一个情景中的小朋友做法合适吗？合适的画“√”，不合适的画“×”，并请学生说明理由。情景一：早上 7:00 闹钟响了，小智起床穿衣服。（√）因为他没有赖床，而且起床自己穿衣服。情景二：下午 6:00，小宇在书桌前玩玩具，他心想：“时间还早，我先玩一会儿再写作业。”（×）因为觉得时间还早，先玩一会儿再写作业，容易玩得忘记时间，一会儿就到晚上了，应该先写完作业再去玩玩具。情景三：轩轩写作业时没有把学习用具准备好。（×）因为在写作业前应该把学习用品准备好，不然中途去找很耽误时间。情景四：林林前一天晚上把第二天要穿的衣服和要用的文具都准备好了。（√）因为提前准备好要穿的衣服和文具书包，早上才不会慌乱。

活动三 说一说 珍惜时间的小妙招

教师组织学生讨论，想想珍惜时间的小妙招。比如：早上起床时，我们可以先离开床铺再穿衣服。洗漱时，我们要专心洗漱。做作业前，我们可以先看看有哪些作业要做，需要哪些学习用品，把需要的学习用品先准备好，把跟学习无关的东西拿到一边。睡觉前，我们可以把书包整理好，把第二天上学要用的东西准备好，把要穿的衣服准备好。

【方法技巧】

此环节教师可以照应故事屋中毛毛写作业的案例，以帮助毛毛改掉拖延的习惯的线索来组织本环节的三个活动。如毛毛的一天、毛毛的拖延时刻、毛毛告别拖延。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

本环节，在课堂上教师可以组织学生进行一次整理书包的活动，教师帮助计时。看看同学们整理书包需要多长时间，并请整理得最快、最好的同学描述一下自己整理书包的过程，说说他如何又快又好地整理好书包。布置课后作业：回家后，请爸爸妈妈帮忙计时，测一测自己穿衣服、

刷牙、洗脸、做作业分别需要多长时间，记录在教材分享角的表格里。

【方法技巧】

此环节在课堂上练习整理书包和计时，提升学生的时间意识。



教学资源

故事、资料

永远不晚

外语学习班新学期开学时，来了一位老人。登记小姐问他：“您给孩子报名吗？”老人回答：“不，我给自己报名。儿子找了个外国女孩做媳妇，我想跟她交流。”“您今年高寿？”小姐问。“68岁。”老人说。“您想听懂她的话，至少得学一年。想想看，一年后您都69岁了！”小姐说。老人笑了：“姑娘，如果我不学习，难道一年后能变成67岁吗？”

事情往往如此，我们总以时间太晚而放弃。但其实只要开始就永远不晚。有了开始，就有了成功的希望，没有开始，就永远没有成功的可能。

明日歌

明日复明日，明日何其多。
我生待明日，万事成蹉跎。
世人苦被明日累，春去秋来老将至。
朝看水东流，暮看日西坠。
百年明日能几何？请君听我明日歌。

心理学理论

时间知觉

事物和现象不仅存在于空间中，而且存在于时间中，它们具有自己的过去和现在、开始与终结。时间知觉是人脑对客观现象的延续性、顺序性和周期性的反映，是对客观现象延续性和顺序性的感知。时间知觉会影响时间观念的形成，而时间观念的形成又会进一步影响行为安排。有效制订学习计划、确立学习目标是管理学习时间的重要方面，也是获得学习成功的有效条件之一。小学生具有很强的可塑性，从小培养其学习时间观念，对其形成良好的学习行为习惯、高效安排学习时间、顺利完成学习任务具有重要意义。

时间知觉的判断往往依托一定媒介，主要包括物理时间、生物时间与心理时间三类。

物理时间主要依靠时钟、手表、日历或自然界的周期现象进行判断，如昼夜交替、月亮盈亏、潮涨潮落等，这种计时方式较为客观。

生物时间主要依据人体内部生理过程的节律性变化，即生物钟来知觉时间。心跳、呼吸、消化、排泄等生理活动均具有稳定节律，生物钟是时间知觉重要的内部依据，这些节律会在潜移默化中影响人们的时间判断。

心理时间与一定时间内个体心理活动的效率、客观事物被主体心理感知的次数相关，这类时

间知觉以主观感受为核心，常受个体情绪、性格、气质、需求与态度的影响，判断结果不够精确。

参与时间知觉的感觉有听觉、触觉、视觉等。在判断时间间隔方面，各种感觉的精确性不同。听觉的时间知觉精确度最高，触觉次之，视觉最低。

人们对不同时间间隔的估计准确性存在差异。一般来说，对短时间的估计容易偏长，对长时间的估计容易偏短；实验表明，人对一秒钟左右的时距估计最为准确。当然，个体之间差异显著，活动内容的丰富度与趣味性、个人情绪与态度、时间标尺的运用能力等，都会影响人们的时间估计。

个体活动、健康状况、情绪与态度都会影响对时间的估计，体现出时间知觉的相对性。其中，物理时间客观稳定，生物时间节律固定，心理时间则主观易变，具有不确定性。人们通常会综合运用外部物理线索、内部生理线索与主观心理线索完成时间知觉。

亲爱的老师，您好！当孩子做事拖沓、不懂得珍惜时间，或是总把今天的任务推到明天时，AI小助手可以成为您的得力帮手。它能帮助孩子制订计划，让孩子真切理解今日事今日毕的道理，养成不拖延的好习惯。您可以引导学生课后使用相应板块中的AI功能，与AI互动，获得问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第六课 我的“情绪脸谱”



课程背景

学情分析

情绪和学生的学习生活息息相关。长期拥有好的心情无疑对学生每天的生活状态、身心健康以及健全人格的养成有极其重要的意义。一年级在培养自我控制和适应学习生活中首先要懂得识别自己和他人的情绪。

设计意图

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

理论背景

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出，小学低年级的一项任务是帮助学生培养学习习惯，使学生有安全感和归属感，初步学会自我控制，帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活。其中，学会体验并表达情绪是学生心理健康的重要内容。



教学目标

1. 认知目标：知道情绪的多变性，认识常见的几种情绪。
2. 行为目标：学会识别各种情绪。



教学重难点

学会识别情绪。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

- 课前准备：1. 制作课件。
2. 准备水彩笔。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师由天气的多变类比到情绪的多变，从而引出课题，再组织学生阅读故事屋中玲玲“变脸”的故事：起床——生气；吃早餐——开心；游玩的时间被延期——难过。看了玲玲的变脸故

事，思考自己平时会有哪些情绪脸谱，如开心、兴奋、害怕、难过、平静、愤怒等。

【方法技巧】

此环节可以请学生分别来表演玲玲起床时生气、吃早餐时开心和听到游玩的时间被延期时难过的表情，以此来调动学生的参与兴趣。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 画一画“情绪脸谱”

教师组织学生在教材“万花筒”环节的“情绪脸谱”表格中，先在后方的圆形中为七种情绪分别画上一个脸谱表情，再为每一种情绪选一种颜色，在后方的瓶子涂上这种颜色。

活动二 情绪大侦探

教师将全班同学分为若干小组，每组轮流派一位同学抽取教师准备的“情绪卡片”，并通过表情和肢体语言（不可说话）进行表演，同组其他同学合作猜测该情绪，看看哪个小组猜得又快又准，最后全班评选出最佳小组。

活动三 讲一讲 情绪故事

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

【方法技巧】

“万花筒”中三个活动是环环相扣的，教师尽量按顺序来组织活动。教师还可以适当讲解每一种情绪，并提供每种情绪相应的一些表情图，帮助同学们认识和理解这七种情绪。

分享角

教师请学生回家后跟父母进行该活动，可让学生第二天分享当天发生的故事。



教学资源

故事、资料

情绪管理

一位作家和朋友在报摊上买报纸，朋友礼貌地和摊贩道谢，摊贩却冷脸相对，一言不发。作家问道：“这家伙态度很差，是不是？”“他每天晚上都是这样的。”朋友说。作家又问：“那你为什么还是对他那么客气？”朋友答道：“为什么我要让他影响我的行为呢？”

认识表示喜、怒、哀、惧的成语

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

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

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

惧：惶恐不安、不寒而栗、心有余悸、胆战心惊、毛骨悚然、惴惴不安。

心理学理论

表情的含义与分类

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

情绪与情感

人类在认识外界事物时会产生喜与悲、乐与苦、爱与恨等主观体验。我们把人对客观事物的态度体验及相应的行为反应称为情绪情感。情绪和情感由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒三种成分组成。主观体验是个体对不同情绪和情感状态的自我感受，情绪和情感的外部表现通常称为表情，生理唤醒是一种生理的激活水平。

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

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

亲爱的老师，您好！当孩子难以分辨自己的复杂情绪感受，或是说不清害羞、委屈等情绪的区别时，AI 小助手可以成为您的得力帮手。它能帮助孩子识别多样情绪。您可以引导学生课后使用相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得问题解决妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第七课 做个快乐的人



课程背景

学情分析

一年级的孩子在实际生活中缺乏勇于面对困难和解决烦恼的能力。因此，引导孩子保持乐观心态、学会调节情绪，才能让他们更快乐。

设计意图

本课属于情绪板块中情绪调控的内容。快乐是每个人的追求，无论是谁都希望快乐永远与自己相伴，本课紧密联系生活，旨在通过各种活动帮助学生学会感受生活中的快乐，并把这种快乐与助人、分享等行为建立联系。

理论背景

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出小学低年级要“培养学生礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中感受友情”“使学生有安全感和归属感，初步学会自我控制”“帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活”。这样，学生能在新的学习生活中感受到快乐。



教学目标

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



教学重难点

帮助学生建立助人、分享和学习行动的积极观念。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：1. 课件制作。

2. 若干空白纸条和三个纸盒。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

教师组织学生对故事屋中的两姐妹逛公园的故事进行角色扮演。请同学们说说自己更喜欢故

事中的姐姐还是妹妹，为什么。

【方法技巧】

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

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 评一评

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

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

教师组织同学们讨论：开心果是怎么给我们带来快乐的？

活动二 写一写

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

【方法技巧】

此环节两个活动顺序可灵活调整。若先开展活动二，可在开始时提示：记录下让自己快乐的事，我们再来找找班级里那些能传递快乐的同学。若先进行活动一，则在讨论后引出：我们发现了身边的快乐达人，现在请你也写下让自己快乐的事。在提名与分享时，教师可通过“他们有什么相同点？”“你想对被提名的同学说些什么？”等追问，促进学生的深入思考与情感表达。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

教师组织学生用教材中的句式来分享让自己开心的三件事。比如，今天太开心了，因为我的数学作业全做对了；今天太开心了，因为我和同桌一起玩了游戏；今天太开心了，因为明天就是周末了，我可以去画画了。教师再总结能让我们开心的事。布置家庭作业：请学生回家跟父母分享三件开心事。

【方法技巧】

此环节学生要分享的三件开心事，建议学生先在课堂上分享，方便学生回家后能有效地与父母交流。



教学资源

故事

爱心小松鼠

森林里住着两只小松鼠，它们的名字分别叫团团和圆圆。

一天夜里，森林里既刮风又下雨。早晨，天晴了，太阳金灿灿的，团团起得特别早，眨巴着眼睛想：“昨夜刮风下雨，松树上的松果一定落下不少。”它拎着篮子去拾松果了。

团团拾了许多松果，篮子被装得满满的。它急忙跑到圆圆家里。

圆圆不在家，团团就留下了一半松果，还有一张字条：新鲜的松果，你一半，我一半。你的好朋友——团团。”

团团回到家，真奇怪，它看见桌子上也有一堆松果，旁边有一张字条：新鲜的松果，你一半，我一半，你的好朋友——圆圆。

团团连忙打电话到圆圆家里。两只小松鼠接通电话，几乎同时喊起来：“啊，原来是你送来的松果！……我真想你呀！”

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

亲爱的老师，您好！当孩子忽略了生活里的小美好，或是不懂得如何捕捉日常点滴快乐时，AI小助手可以成为您的得力帮手。它能引导孩子分享身边的开心事，帮孩子学会在日常生活中发现乐趣，养成积极乐观的心态。您可以引导学生课后使用相应板块中的AI功能，与AI互动，获得问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第八课 我的暑假计划



课程背景

学情分析

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

设计意图

在教师的引导下，学生学习制定计划的基本方法，初步建立规划意识，为提升自主管理能力奠定基础。

理论背景

《中小学心理健康教育指导纲要》要求让学生树立时间意识，初步学会自我控制。教师应唤醒学生的自我管理意识，引导学生认识到规划和计划能帮助我们更好地成长，帮助学生提升自主管理能力，促进其身心全面和谐的发展。



教学目标

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



教学重难点

认识到做规划的重要性，初步学会制订计划，培养自主管理的意识。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

- 课前准备：1. 制作课件。
2. 制作暑假计划气泡图。



教学过程

故事屋

教学建议：时间安排为 10 分钟。

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

【方法技巧】

此环节教师要鼓励学生大胆表达自己的想法，并对学生提出的好的计划予以肯定。

万花筒

教学建议：时间安排为 25 分钟。

活动一 我的假期计划

教师组织学生依据教材中“万花筒”环节暑假计划的气泡图，将故事屋中同学们想到的暑假计划进行分类，并呈现在黑板上。每一个类别都请同学们推荐一些好的活动。比如，想学的本领：游泳、洗衣服、种花、照顾宠物等；想吃到的食物：牛排、冰激凌、火锅等；想去的地方：游乐场、旅游景点、科技馆等。

活动二 我来帮你出主意

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

【方法技巧】

此环节两个活动是递进的，每个活动都可以让学生先表达自己的想法，再对学生进行引导和指导。重点是让学生有做计划的意识和初步了解做计划的思路。

分享角

教学建议：时间安排为 5 分钟。

此环节通过与父母交流暑期计划激发学生对生活、学习的热情，也邀请父母了解孩子的内心期待和想法，帮助孩子执行计划。

【方法技巧】

本课可以布置亲子家庭作业：我的暑假计划手抄报，然后下次上课预留时间让学生来分享自己的手抄报。

**教学资源****心理学理论****计划策略**

计划策略是指根据认知活动的特定目标，在一项认知活动之前计划各种活动，预估结果、选择策略，想出各种解决问题的方法并预估其有效性，包括设置学习目标、浏览阅读材料、产生待回答的问题以及分析如何完成学习任务。给学习做计划就好比是足球教练在比赛前针对对方球队的特点与出场情况提出对策。因此，学生应该多做学习计划，并执行计划。

亲爱的老师，您好！当孩子不知道如何规划暑假生活，或是难以平衡学习、游玩与技能提升的时间时，AI小助手可以成为您的得力帮手。它能帮孩子制订清晰可行的计划，培养孩子自主管理的能力。您可以引导学生课后使用相应板块中的AI功能，与AI互动，获得问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！