

目 录

第一课	开启自信之旅.....	1
第二课	解码我的学科兴趣.....	5
第三课	榜样的力量.....	10
第四课	我是注意力小达人.....	14
第五课	制定目标我能行.....	19
第六课	掌握复习的金钥匙.....	24
第七课	合作的力量.....	28
第八课	学做沟通小能手.....	32
第九课	男生女生交往.....	38
第十课	我运动，我快乐.....	43

第一课 开启自信之旅



课程背景

学情分析

五年级的学生，随着青春期的到来，自我意识不断发展，非常渴望找到自己存在的意义，发现人生的价值，同时形成积极、自信的自我概念。自我概念，不仅包含了目前对自己的看法与态度，还影响学生思考将来要做什么，要成为什么样的人。由于认知发展水平有限，五年级的学生要么完全基于外界“重要他人”的评价和看法形成自我概念，要么难以看到真实的自己，不能发现自己的特点和长处。心理健康教育就是要帮助每个孩子看见“真实自我”，并欣赏原本的自己，让他们看到每个人都有自己独特之处，都有自己存在的意义，帮助孩子按照真实的自我，建立正确、积极、可期待的理想，建立积极自信的自我概念。

设计意图

自信是一个多维度、多层次的心理系统，是个体对自己的积极肯定和高度确认，是对自身能力、价值等作出正向认知与评价的一种相对稳定的人格特征。本主题属于小学中高年级自我与人格板块中自信心培养的内容，旨在帮助学生发现自己的优点、正视自己的缺点，增强学生的自信心。

理论背景

人本主义心理学家罗杰斯认为，每个人都具有一种先天的维护自我、提高自我、实现自我的动机，这是人非常重要的动机和目的，它指引人不断地实现自我。在实现自我这一动力的驱动下，儿童在环境中进行各种尝试活动并产生大量的经验。通过自身机体的自动评价过程，有些经验会使其感到满足、愉快，有些则相反。满足、愉快的经验会使其寻求保持、再现，不满足、不愉快的经验会使其尽力回避。为帮助孩子形成积极的自我概念，形成健康的人格，成人应该通过“无条件的积极关注”，使儿童得到“无条件的满足”。例如，母亲通过给予儿童慈爱，使他们逐渐学会像母亲爱自己一样去爱别人；教师给予学生正面而积极的回应，以赞美和鼓励的方式肯定少年儿童的优点，帮助少年儿童发现自己的优势、建立自信等。在这种条件下成长起来的儿童，就能发现自己的价值，有缺点时愿意改进，有困难时勇于面对，能够形成积极、自信的自我概念。



教学目标

1. **认知目标：**认识到生活中不要轻易为自己设障碍，要正确且客观地认识和评价自己。
2. **情感目标：**通过活动体验，找到自己的优点，增进自我接纳。
3. **行为目标：**尝试在实际生活与学习中发挥自己的优势，提升自信。



教学重难点

1. **教学重点：**引导学生认识自己的独特之处，挖掘出自己身上的优点，同时在自我欣赏和欣赏他人的过程中，接纳自我，提升自我。
2. **教学难点：**引导学生在实际的学习和生活中探索自己，寻找自己的优势并进一步发挥自己的优势，寻找到提升自信的方法。



教学准备

- 课时：**1 课时。
- 场地：**教室或团体辅导室。
- 课前准备：**课件、学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应 1:

以前的俐玲最怕同学的嘲笑，怕自己丢脸，怕自己做不好，做不到……

问题回应 2:

日复一日的练习让俐玲慢慢看见自己的进步，当发现自己慢慢变得越来越好时，整个人就自信起来了。人自信以后就敢于面对挑战了。

教学建议:

本部分建议用时 5 分钟。

请同学们自行阅读以上故事。教师通过问题的层层递进来引导学生思考和回答，从而引出“自信”这一课题。

需要注意的是，不管学生给出什么答案，教师都应该给学生以积极的肯定，比如肯定他的主动，肯定他的大方，肯定他对老师的问题作出了思考等。通过这样的肯定也会对学生形成积极正向的激励，从而协助他们建立自信。

心灵活动场

活动一 自信小调查

教学建议:

本部分建议用时 5 分钟。

在活动开始之前，教师注意：（1）讲解打分规则。可以让学生同时用手势比出自己给自己打的分数，并且要说明理由。（2）教师要引导学生从多维度给自己评分，不能狭隘地用学习成绩的高低来评价自己。比如给自己打 8 分的理由是：我会打乒乓球，跑步能坚持，会做简单的饭菜，学习认真努力，等等。（3）多请几位同学讲讲自己的打分理由。留意给自己打分较低的同学，这些同学可能需要从更多的角度去建立自信。

活动二 我的“优点之树”

教学建议 1:

本部分建议用时 5 分钟。

此活动是活动一的延伸。在活动一中，每个人都简单思考出了自己的优点，在活动二中，同学们可以用一片树叶代表一个优点，将这些优点画在你画好的优点之树上。

教学建议 2: 我其实很棒

本部分建议用时 12~15 分钟。

这个部分是对刚才活动呈现的进一步深化。目的在于引导学生从他人的眼中看到自己的优点，帮助学生丰富自我认识的维度。本部分分小组进行。小组成员的“优点之树”在组内顺时针或者逆时针传递。教师可以鼓励同学在为组员添加优点树叶的时候在旁边留下自己的姓名，以便后续组内讨论分享。“优点之树”回到自己手中后，让学生再为自己打分，看看分数的变化，再到全班分享感受。教师注意可以在这环节让刚才在活动一中打分不高，但这个环节分数明显变高的同学来多多分享感受，也更需要观察和引导那些分数仍然不高的学生。

活动三 自信提升计划

问题回应：略

教学建议：8 分钟

教师要告诉学生，提升自信的方法最重要的是要有坚持的态度。可以从坚持做好一件小事开始。完成表格后，学生可以在班级展示说明。教师注意观察自信分数比较低的同学，引导他们做好计划，鼓励他们坚持。

暖心小互动

教学建议:

本部分建议用时 5 分钟。

本部分作为课后作业，请同学们放学回家后与家长一起完成。通过对家长的采访，收集家长认为的自信的状态以及获得自信的方法，通过这样的方式，一方面增强学生与家长之间的互动，另一方面引导学生借鉴家长增长自信的方法。



教学资源

心理学理论

走出自卑，迈向自信

什么是自卑感?自卑感是指一种觉得自己某些方面不如别人，感觉自己没有能力应付所面临的问题的一种沉重的情绪体验，是一种消极的自我评价和自我意识。严重的自卑感如果不能及时加以克服，会成为个体成功路上的绊脚石，危害个体的身心健康。有的学生学习成绩不如别人，就认为自己天生笨，不是学习的料，因而失去上进心，不再做任何努力，导致学习成绩越来越差。有的学生因为成绩差，产生强烈的自卑感，就自暴自弃，甚至欺负同学，与老师、家长作对。其实，他们只是用表面的专横来获得畸形的自尊心的满足，以此来对抗内心的自卑感。有的学生害怕被别人瞧不起，经常压抑自己，将真实的内心世界封闭起来，不良情绪长期得不到宣泄，最后

导致心理障碍，严重影响日常生活和学习。那么，该如何科学、有效地培养自己的自信心呢？

1. 学会微笑。微笑会增加幸福感，进而增强自信心，是医治信心不足的良药。如果你真诚地向一个人友好地微笑，可能会化解别人的敌对情绪。经常面带笑容足以使你充满自信。早晨起来，对自己微笑，让自己带着一天的好心情出门；夜晚归来，对自己微笑，祝福自己有一个甜甜的美梦。将“笑”字写在脸上，定会自信每一天！

2. 暗示自己“我能行”。每个人都有自己的优点，要学会欣赏自己，表扬自己。把自己的优点、满意的事情通通找出来，在心中炫耀一番。遇到困难时，反复激励和暗示自己“我能行！”“我能做好！”重复念叨帮助建立自信的语句，是一种正面的自我心理暗示，有利于不断提升自己的自信心。

3. 认清自己的优势。人的价值主要体现在通过自己的努力发挥最大的潜力。要善于挖掘和发展自己的特长，以弥补自己的不足。不应拿自己的弱项去和别人的强项比。比如说，一个身体有残疾的人，如果在学习上有出色的成绩，同样会赢得大家的尊重，而这种尊重会给他带来无比的自信。

4. 昂首挺胸快步走。身体的动作是心灵活动的外在表现，懒散的姿势与缓慢的步伐是情绪低落的表现。要想拥有良好的心境，表现出超凡的自信，走路时要保持矫健的身姿，昂首挺胸，加快步伐。用有力匆忙的脚步告诉人们：“我很忙！ 我很重要！”自信心便会油然而生。

5. 合理设置目标，并努力去实现。正确分析自己的现状，合理调节自己的抱负水平，把目标定位在“跳一跳，摘得到”的位置上，并把目标细化，分解到每一天，然后落实到位。从完成目标的过程中获得快乐和成就感，成功会促使你的自信心不断提高。

6. 突出自己，多给自己“显眼”的机会。比如，在大庭广众中讲话是培养和锻炼自信心的重要途径。每次上课争取主动发言，大胆发表自己的见解。在活动、聚会时，挑前面显眼的位子坐，放大自己在同学、老师视线中的比例，能起到强化自己的作用。久而久之，你的勇气和胆量会增加，信心也会随之增长。

亲爱的老师，您好！当学生面临“上课不敢举手怕说错”“总拿自己和别人比觉得自己哪儿都不如人”“一失败就觉得自己是个笨蛋”的困扰时，学生需要学习发现自己的闪光点、建立积极的自我认知，开启属于自己的自信之旅。AI 小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生对自我的怀疑与否定，理解学生“想变好却害怕尝试”的纠结，并为学生提供“自信能量加油站”。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解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力学生成长！

第二课 解码我的学科兴趣



课程背景

学情分析

小学中高年级学生对学习的间接兴趣还处于较低发展水平，而学习过程中能够直接引起学生兴趣的活动，如游戏等相对较少，学生往往容易对学习缺乏兴趣，出现被动学习的现象。本主题旨在通过活动让学生感受兴趣对学习的重要性，并掌握培养兴趣的科学方法，使学生最终拥有对学习的兴趣和热情。

设计意图

本主题属于小学五年级学习板块中有关学习动机的内容。我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出在小学中高年级要培养学生的学习兴趣和学习能力，帮助学生端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣，克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪。本主题体现的就是这一教育内容。

理论背景

兴趣是什么？所谓“兴”就是使人高兴的意思，而“趣”就是有趣味，使人高兴而又有趣味的东西就是兴趣，兴趣同时也称“爱好”，它是个体想获取某种知识的心理特征。兴趣在人的心理行为中具有重要的作用。心理学的研究表明，当我们对某件事感兴趣时，会对它特别注意，对这件事的观察也更加敏锐，记忆更加深刻；当我们对一件事有着极大的兴趣时，就会全身心地投入到其中，不管多么枯燥和单调，都不会感到厌倦，并且会去努力地学习和掌握与这件事有关的技能和知识，通过各种努力实现自己的目标。

兴趣可以分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是对活动本身的兴趣。比如幼儿园的孩子对游戏有极大的兴趣，他们喜欢游戏过程带给他们的快乐，而很少去注意游戏的结果；又如你喜欢画画，因而喜欢上美术课。而间接兴趣指的是对活动过程产生的结果的兴趣。比如有的同学喜欢英语口语，当发现自己能和外国朋友交流时，他会对自己取得的成绩表现出极大的兴趣；我们在考试中取得了好的成绩，得到了父母、老师的赞赏，我们就会对这种赞美感到有兴趣。直接兴趣和间接兴趣相互联系、相互促进，间接兴趣可能转化为直接兴趣，直接兴趣也可能影响间接兴趣。



教学目标

1. **认知目标：**引导学生分析自己对各学科的兴趣，了解兴趣对学习的重要性。
2. **情感目标：**激发学生的学习热情，让学生体验到学习的乐趣。
3. **行为目标：**引导学生主动学习，掌握培养学习兴趣的方法。



教学重难点

1. **教学重点：**引导学生分析自己对各学科的兴趣，了解兴趣对学习的重要性。引导学生主动

学习，掌握培养学习兴趣的方法。

2. **教学难点：**激发学生的学习热情，让学生体验到学习的乐趣。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体辅导室。

课前准备：多媒体、课件、分好小组。



教学过程

心情小故事

问题回应：

从比尔·盖茨的回信中，我们可以看到，兴趣是基础，我们要发现自己的兴趣、发扬自己的兴趣，这样兴趣也可能为我们带来财富、荣誉、成功和幸福。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

在上课时，教师先要求同学们合上课本，不要阅读课本上的故事。教师先将这道题目出给同学们，请同学们现场完成这道题目并全班交流。同学们在表述自己的观点之后，再分小组讨论，他们觉得比尔·盖茨带的是哪把钥匙，其他四把钥匙放在哪一只或者几只抽屉里？同学们全班分享讨论结果。之后，教师再请同学们阅读课本上的心情小故事，请同学们思考自己的讨论结果和比尔·盖茨的回信有何异同。教师通过这个异同引导同学们思考，从而引出兴趣是基石这一话题。

教师通过个人答题、小组讨论的方式，培养同学们的独立思考能力、批判性看待问题的能力。

心灵活动场

活动一 我的学科兴趣折线图

问题回应：略

教学建议：

本部分建议用时 6 分钟。

在活动开始之前，教师先给同学们通俗地解释什么是兴趣：兴趣是你愿意花时间、精力去做的一些事情，同时还希望把它完成得很好，并且在做这些事情的时候你是舒服的、开心的。然后引导学生思考并为自己的学科兴趣打分，并且在坐标轴中绘制折线图。教师需要提醒学生尽可能客观思考，公正打分。在学生分享环节，尽量引导学生讲讲这样打分的理由。尽量不以学科分数定义自己的兴趣的高低。学科成绩不好并不能代表没兴趣，学科成绩优异也不一定兴趣高。

活动二 学科兴趣能量站——寻找学科兴趣能量开关

问题回应：略

教学建议：

本部分建议用时 8 分钟。

活动二是活动一的进一步深化，教师引导学生选择兴趣分数高的两科进行深入分析。让学生自己看到在这两科上自己做出过什么样的努力，有什么样的积极想法和感受。在学生分享环节，

重点请同学们思考怎样培养学科兴趣。教师总结：学科兴趣的培养离不开刻意练习，刻意练习带来的成就感会进一步提升自己对学科的兴趣。诱发同学们主动培养其他学科兴趣的意识。

活动三 星光跨界小剧场

问题回应：略

教学建议：

本部分建议用时 15 分钟。

本活动的开展可分为三个步骤。第一步，教师先请同学们抽取一张“跨界卡”，例如“数学钥匙→科学”。第二步，学生分小组分享，小组内相互看一看，讲一讲，看看哪些同学和自己喜欢的科目是一样的，进行头脑风暴“怎样利用某学科的方法让另一个学科更好玩”，这个环节的目的在于引导学生认识到培养兴趣的方法可以迁移。第三步，小组上台表演，用情景剧的方式让同学们直观地感受学科兴趣可以迁移，带动另一门学科的学习。教师需要引导观看表演的同学们注意记录其他同学们的方法和建议，看自己是否可以借鉴。

暖心小互动

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

本部分作为课后作业，请同学们放学回家后与家长一起完成。通过对家长的采访，收集家长在上学的时候都用了哪些方法保持对学科的兴趣。通过这样的方式，一方面增强学生与家长之间的互动，另一方面让学生借鉴家长培养和维持学科兴趣爱好的方法。



教学资源

故事

陈景润：兴趣是最好的老师

陈景润——一个家喻户晓的数学家，在攻克哥德巴赫猜想方面作出了重大贡献，创立了著名的“陈氏定理”，所以有许多人亲切地称他为“数学王子”。

但有谁会想到，他的成就源于一个故事。

1937 年，勤奋的陈景润考上了福州英华书院，此时正值抗日战争时期，清华大学航空工程系主任留英博士沈元教授回福建奔丧，不想因战事被滞留家乡。几所大学得知消息，都想邀请沈教授前去讲学，他谢绝了邀请。

由于他是英华的校友，为了报答母校，他来到了这所中学为同学们讲授数学课。一天，沈元老师在数学课上给大家讲了一个故事：“200 多年前有个法国人发现了一个有趣的现象： $6=3+3$ ， $8=5+3$ ， $10=5+5$ ， $12=5+7$ ， $28=5+23$ ， $100=11+89$ 。每个大于 4 的偶数都可以表示为两个奇数之和。大数学家欧拉说过：“虽然我不能证明它，但是我确信这个结论是正确的。它像一个美丽的光环，在我们不远的前方闪耀着炫目的光辉……”

陈景润听得入神。因此，陈景润对这个奇妙问题产生了浓厚的兴趣。课余时间他最爱到图书馆，不仅读了中学辅导书，而且如饥似渴地阅读这些大学的数理化课程教材。因此他获得了“书

呆子”的雅号。

兴趣是最好的老师。正是这样的数学故事引发了陈景润的兴趣，激发了他的勤奋，从而成就了一位伟大的数学家的诞生。

心理学理论

学习兴趣

学习兴趣是指力求认识和获得某事物或从事某种活动的伴有愉悦情感的心理倾向，它是一种特殊的学习动机。学习兴趣分为直接兴趣和间接兴趣。直接的学习兴趣是由学习活动本身引起的，如学生喜欢算题、写字等。间接的学习兴趣是由对学习结果感到需要而引起的，如学习是为了得到老师的表扬、家长的夸奖等。小学生学习兴趣的发展有如下特点。

1. 学习兴趣由直接向间接转化。

小学低年级学生，因知识贫乏、活动目的性差，易受新颖、具体、生动有趣的对象所吸引，总是从对事物本身的喜爱出发来认识事物。正因为如此，他们的学习兴趣常常是由对学习过程本身的兴趣引起的，例如教学中的游戏、教师讲的故事、教师的表扬等。到了中、高年级时，随着对掌握某种知识的必要性与重要性的逐渐认识，他们已对活动的目的性有了认识，而且能主动关心。这时，他们的学习兴趣由事物新颖的吸引力逐渐转移到学习活动的目的和意义方面，间接兴趣就发展起来了。此时，学生能克服各种困难，努力地学习，即使面对不感兴趣的某种活动，也能积极参加，这都是间接兴趣起作用的表现。不过，由于小学生的理想还未形成，他们的学习目标还是比较具体、短近的。因此，间接兴趣的发展也还是有限的。

2. 学习兴趣从笼统逐渐到分化。

儿童进入小学后，随着教育的影响，其学习兴趣的范围逐渐扩大，从课内扩大到课外，从游戏扩大到科技等方面。此时他们还未形成中心兴趣，兴趣还不分化，表现为兴趣广泛而不够集中。随着对学习意义的认识、对学科内容的了解以及自己在学习过程中的不断成功，教师、家长、同伴的影响等，学生的学习兴趣逐渐分化，开始集中到某些学科或某些方面。

3. 学习兴趣由易变逐渐趋于稳定。

一般来说，小学生的学习兴趣是不稳定、不持久、易变的，而且往往热烈而短暂，既易发生又易消失。心理学研究证明，学习兴趣的这种特点与他们所学学科中的个别事实有关。随着学生学习的深入，知识的积累和成功的体验不断增加，到高年级以后，学生开始不仅对事实和事件本身感兴趣，而且对这些事件之间的联系也感兴趣，即由对事实的兴趣逐渐转变为对规律内容的兴趣。此时，学生才逐渐建立起一些较稳定的学习兴趣。

培养兴趣的方法

1. 调整心态，不要认为培养兴趣爱好是痛苦的，应享受兴趣爱好带来的快乐和满足感。
2. 不断尝试。兴趣爱好很多时候来自我们大量的尝试，同时对不同事物进行尝试，最后才能找到自己感兴趣的事。
3. 从自己喜欢的事情中培养自己的兴趣。每个人都有自己喜欢的事情，不断接触进行过滤，筛选出自己能够发展下去的事，能够留下的便是自己的兴趣。
4. 学会坚持。从点滴做起，慢慢坚持下去，在兴趣的培养和发展过程中，有时可能会觉得枯

燥和乏味，要意识到这是正常现象，学会坚持下去。比如某同学的兴趣爱好是弹钢琴，但是在练琴的过程中，可能会遇到困难，感到烦躁，这种时候，不可半途而废，要继续坚持下去。

培养学习兴趣的方法

1. 树立信心。很多时候，一位同学对学习失去了兴趣，很可能是因为他已经经历了很多的打击，不再相信自己可以学得好。所以，我们一定要树立信心，要摒弃自己不能学好的想法，坚信自己可以通过努力学好该门学科。

2. 学会鼓励自己。善于发现学习中的进步，哪怕是很小的进步，并且学会鼓励自己，这样才会对学习越来越有信心。

3. 掌握恰当的学习方法。好的学习方法会使我们的学习更加轻松，也能让我们学得更好；当我们越学越好时，也会增加我们的学习兴趣。

亲爱的老师，您好！当学生面临“某科成绩差就认定自己没天赋”“面对枯燥的知识点完全提不起兴趣”或“不知道自己的优势学科在哪里”的困扰时，学生需要学习发现学科背后的趣味逻辑、探索自身的多元智能，重建与知识的亲密联结。AI 小助手能成为您的得力帮手。它能了解学生对特定学科的畏难与厌倦情绪，理解学生“想学却听不懂”的挫败感，并为学生提供学科“兴趣解锁地图”。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解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力学生成长！

第三课 榜样的力量



课程背景

学情分析

五年级的学生处于生长发育的重要阶段，正是长身体、长知识和树立远大理想的时期，他们中的许多人正处于迷茫和混沌中，需要自我实现和完善，这时候榜样就起到了非常重要的作用。从榜样身上他们看到自我实现的希望，会从思想、行为和外表等方面去观察、模仿、学习。因此，帮助学生了解榜样应该具有的品质、如何寻找合适的榜样、如何向榜样学习就显得至关重要。

设计意图

本主题属于小学五年级自我与人格板块的内容，旨在帮助五年级学生寻找有益身心健康的榜样。根据班杜拉的观点，人的一切社会行为都是在社会环境的影响下，通过对他人的示范行为及其结果的观察学习而得以形成的。因此，通过对榜样的观察学习，我们可以学习榜样身上的优质品质，明晰前进的方向，完善自我人格。

理论背景

观察学习是美国心理学家班杜拉在 20 世纪 60 年代提出的一个概念。在班杜拉看来，由于人有通过语言和非语言形式获得信息以及自我调节的能力，使得个体通过观察他人所表现的行为及其结果，不必事事经过亲身体验，就能学到复杂的行为反应。也就是说，在观察学习中，学习者不必直接做出反应，也无须亲身体强化，只要通过观察他人一定环境中的行为，并观察他人接受一定的强化，便可完成学习。个体能通过观察他人的行为得到某种认知表象，并以之指导自己以后的行为，这样就使得他减少了不必要的尝试错误。班杜拉认为，凡是能够成为学习者的观察学习对象的，就可以称之为榜样或示范者。榜样不一定是活生生的人，也可以是以符号形式存在的人(如影视中的人)或事物、动物等。榜样对于学习者的重要性不言而喻。



教学目标

1. **认知目标：**认识到榜样对我们的敦促作用，有意识地去寻找自己的榜样。
2. **情感目标：**正确地寻找名人榜样和身边的榜样，有意识地学习榜样的优点和积极品质。
3. **行为目标：**主动寻找适合自己的榜样，主动培养良好的行为习惯，发展有益于身心健康的兴趣爱好，逐步改掉自己不好的行为习惯，争做其他人的榜样。



教学重难点

1. **教学重点：**主动寻找适合自己的榜样，主动培养良好的行为习惯，发展有益于身心健康的兴趣爱好，逐步改掉自己不好的行为习惯，争做其他人的榜样。
2. **教学难点：**认识到榜样对我们的敦促作用，有意识地去寻找自己的榜样。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体辅导室。

课前准备：多媒体、课件。



教学过程

心情小故事

问题回应 1：略

问题回应 2：

我的感想是：一个好的榜样可以带给我们激励和引领，他激励我们变得越来越好，他引领着我们离自己的目标越来越近，越来越自信。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

在上课时，教师先请同学们阅读心情小故事，然后思考榜样带给我们哪些影响。教师在授课时，由榜样对李欢的影响迁移到现实，注意引导同学们思考两个问题：其一，应该选择怎样的人为榜样？他应该具备怎样的品质？其二，同学们思考自己是否有榜样，榜样对自己有什么影响？从而为心灵活动场的活动作铺垫。

心灵活动场

活动一 榜样专属名片

问题回应：

老师以自身为例。我的榜样是 XX，女，我的大学班长，也是我的好朋友，她是云南昆明人，现在也是一名心理老师，她的特长是唱歌、学习能力强、组织协调能力强。

榜样画像略。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

在活动开始之前，教师先给同学们解释：榜样是指引我们前进、激励我们进步的人，他可以是我们身边认识的人，也可以是书上、电视上的人。然后引导学生思考自己的榜样是谁，为自己的榜样制作一张名片，并为他画一张画像。

在分享环节，教师注意引导学生分享自己为什么选择这个榜样，在这个榜样的引领下，自己获得了哪些成长。

活动二 我与榜样的故事

问题回应：

教师以自身为例。我的榜样是我的大学同学，她身上有很多优点，比如她有很强的组织协调能力，我们的班级事务她可以很好地协调并开展；她的学习能力也很强，感觉她并没有花很多时

间在学习上，但是她的成绩依然很好；她唱歌很好听，是麦霸，参加校园歌手大赛获得很好的名次……我们是很好的朋友，在大学期间，我们几乎形影不离，我以她为榜样，学到了很多协调人际关系的方法，提高了自己的唱歌水平，提升了自己的学习成绩。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

教师通过自身的例子告诉同学们榜样带给自己哪些激励和成长，以此引导同学们在活动过程中着重思考榜样身上有哪些优秀品质吸引自己，以及这些优秀品质对自己的影响。

活动三 情景大讨论

问题回应：

我认为小红这样的做法不是向榜样学习，而是单纯地追星。这并不是真正地以他人为榜样。榜样是我们在某个领域里奋力拼搏的动力，也是一个示范。榜样的引领作用在于让我们有动力提升某项技能或者学习某种品质，而不是花很多钱满足自己的一些娱乐需求。

问题回应：

我会告诉小宇：“每个人都有好的一面，也有不完美的一面。我们看待榜样应该持这样的态度：以对方的优势为榜样，同时学会辨别对方身上的不足并且引以为戒，不盲目跟风。”

教学建议：

本部分建议用时 15 分钟。

本活动有两个情境，学生可以补充他们身边的故事，并且进行情景表演。

通过分角色扮演和讨论，激发学生们思考，教师再加以引导，课堂上的内容才能让学生印象更加深刻。

暖心小互动

教学建议：

本部分作为课后作业，请同学们放学回家后与家长一起完成。通过对家长的采访，了解家长学生时代的榜样、榜样带给他们的积极影响和榜样的变化及原因。通过这样的方式，增强学生与家长之间的互动，也便于家长及时了解孩子，并且在树立榜样方面给予孩子正确的引导。



教学资源

故事

周恩来的榜样故事

周恩来 12 岁那年，因家里贫困，只好离开苏北老家，跟伯父到沈阳去读书。伯父带他下火车时，指着一片繁华的市区说：“不要到这里来玩，这里是外国租界地，惹出麻烦，没处说理啊！”周恩来奇怪地问：“这是为什么？”伯父沉重地说：“中华不振啊！”周恩来一直想着伯父的话，为什么在中国土地上的这块地方，中国人却不能去？他偏要进去看个究竟。

一个星期天，他约了一个好朋友，一起到租界地去了。这里确实与其他地方不同，楼房样子

奇特。街上的行人中，中国人很少。忽然，从前面传来喧嚷声，他俩跑过去看。在巡警局门前，一个衣衫褴褛的妇女正在向两个穿黑制服的中国巡警哭诉，旁边还站着两个趾高气扬的洋人。他俩听了一阵就明白了，这位妇女的丈夫被洋人的汽车轧死了，中国巡警不但不扣住洋人，还说中国人妨碍了交通。周围的中国人都愤愤不平，心怀正义感的周恩来拉着同学上前质问巡警：“为什么不制裁洋人？”巡警气势汹汹地说：“小孩子懂什么？这是治外法权的规定！”说完走进巡警局，砰的一声把门关上。

从租界地回来，周恩来心情很沉重，他常常站在窗前向租界地方向远远地望着、沉思着。一次，校长来给大家上课，问同学们：“你们为什么读书？”有的说：“为明礼而读书。”有的说：“为做官而读书。”有的说：“为父母而读书。”有的说：“为挣钱而读书。”当问到周恩来的时候，他清晰有力地回答：“为中华之崛起而读书！”校长震惊了，他没料到，一个十几岁的孩子，竟有这样大的志气。

周恩来在青少年时期为中华之崛起努力读书。以后，也是为了这个目标，他忘我地工作，无私地奉献了毕生精力。

心理学理论

儿童模仿行为的主要特征

第一，儿童的模仿以无意识模仿为主。成人的行为主要是由意识到的动机所指引，儿童的行为动机一般是没有意识的，也没有按重要性构成系统。儿童的内部世界仅仅是逐步获得确定性和稳定性的。儿童的模仿行为，并没有明确的动机，只是在特定的情境和氛围中做出的冲动型的行为。

第二，被模仿者大多是没有行为期待的。蒂博特等人按照沟通者之间互相依靠、联系的情况，将人际沟通分为假相倚、非对称相倚、反应性相倚和彼此相倚，大多数人际沟通都属于彼此相倚。但儿童互动中，假相倚的情况很多，即沟通者只按照自己预先制订的计划，即按照自己的意愿进行沟通，根本不顾及对方的反应，经常的表现就是做完动作就走开了。被模仿者在行动时，并不顾及对方的反应，只是按照自己的意愿做出自己的动作，不期待对方会做出什么反应。

亲爱的老师，您好！当学生面临“盲目追星迷失自我”“觉得榜样太优秀，自己永远做不到这样优秀”或“向榜样学习时只有三分钟热度”的困扰时，学生需要学习辨别真假榜样、发现身边普通人的闪光点、将榜样的力量转化为自己的成长动力。AI 小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生对偶像的狂热与迷茫，理解学生“既想变优秀又感到自卑”的纠结，并为学生提供“榜样能量转化器”。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解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力学生成长！

第四课 我是注意力小达人



课程背景

学情分析

注意力分为有意注意和无意注意。随着儿童意志的发展,其有意注意也逐步得到提高。在小学中高年级时,学生日常的学习、活动更多依靠有意注意,有意注意的自觉性和自控能力都有所提高,其效果也明显好于无意注意,儿童已能逐渐自行确定注意的目的、能更有效地组织和控制自己的注意。但还是有很大部分学生缺乏自制力,上课容易出现走神、分心等情况,影响听课质量。因此,培养学生集中注意力的能力对于小学中高年级的课程学习是至关重要的。

设计意图

本主题属于小学五年级学习板块中学习意志的内容,旨在通过一系列活动来训练小学中高年级学生的课堂注意力,促进其形成专注这一心理品质。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中明确指出要着力培养小学中高年级学生的学习兴趣和学习能力,调整学习心态,帮助学生克服学习困难,正确面对厌学等负面情绪,体验学习成功的乐趣。本主题体现了这一教育内容。

理论背景

注意(attention)是心理活动对一定对象的指向和集中。是伴随着感知觉、记忆、思维、想象等心理过程的一种共同的心理特征。注意有两个基本特征。一个是指向性,是指心理活动有选择地反映一些现象而离开其余对象;二是集中性,是指心理活动停留在被选择对象上的强度或紧张。指向性表现为对出现在同一时间的许多刺激的选择;集中性表现为对干扰刺激的抑制。它们的产生及其范围和持续时间取决于外部刺激的特点和人的主观因素。

注意,通常是指选择性注意,即注意是有选择地加工某些刺激而忽视其他刺激的倾向。它是人的感觉(视觉、听觉、味觉等)和知觉(意识、思维等)同时对一定对象的选择指向和集中(对其他因素的排除)。人在注意着什么的时候,总是在感知着、记忆着、思考着、想象着或体验着什么。人在同一时间内不能感知很多对象,只能感知环境中的少数对象。而要获得对事物的清晰、深刻和完整的反映,就需要使心理活动有选择地指向有关的对象。人在清醒的时候,每一瞬间总是注意着某种事物。通常所谓“没有注意”,只不过是当前所应当指向的事物没有注意,而注意了其他无关的事物。注意力有四种品质,即注意的广度、注意的稳定性、注意的分配和注意的转移,这是衡量一个人注意力好坏的标志。



教学目标

1. **认知目标:** 让学生了解注意力对学习的重要作用,知道提高注意力的方法是多种多样的。
2. **情感目标:** 让学生感受训练注意力带来的快乐和成就感。

3. 行为目标：让学生掌握提高课堂注意力的方法。



教学重难点

1. **教学重点：**让学生感受训练注意力带来的快乐和成就感。
2. **教学难点：**让学生掌握提高课堂注意力的方法。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体辅导室。

课前准备：多媒体，课件，分好小组。



教学过程

心情小故事

问题回应 1：

人在专心的时候也会闹笑话，我也有跟陈毅元帅一样的经历。我有一次在堆积木的时候，我妈妈叫我三遍我都没听见，太专心了。

问题回应 2：略

教学建议：

本部分建议用时 15 分钟。

在上课时，教师先请同学们阅读心情小故事，完成思考的两个问题，然后邀请同学全班分享。教师注意引导学生思考，自己有没有碰到和小明类似的情况，如果有类似的情况，通常是什么分散了自己的注意力。

心灵活动场

活动一 两两来 PK

问题回应：略。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

教师将学生分为两人一组，让学生按照诗歌的正确顺序用手指读。并且用计时器记录时间。第一次正常环境，第二次教师播放嘈杂音乐，比较两次成绩。学生根据所用的时间评估自己的注意力集中程度。通过该活动让同学们对自己的注意力集中程度有一个初步的了解，并且认识到嘈杂的环境是会影响到自己注意力的集中的。

活动二 情景大讨论：我是注意力小达人

教学建议：

本部分建议用时 12 分钟。

本活动分为两部分：第一部分请学生分组讨论上课注意力不集中的后果；第二部分则是让学

生针对上课注意力不集中的情况给出解决的方案。教师注意引导学生进行小组讨论。在分享环节，教师注意引导学生做好记录，并且鼓励学生进行尝试，以提升自己的课堂专注度。

活动三 我的注意力提升计划

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

本活动是活动二的应用。教师引导学生盘点自己在学校 and 在家容易分心的场景。学生可以尝试运用活动二中的提升注意力的方法去克服容易分心的问题。并且将之制订成计划，请同桌监督执行。教师可以在这个环节发起班级提升注意力的打卡活动，设立一定的奖励机制以帮助全班同学提升注意力。

暖心小互动

教学建议：

本部分建议用时 8 分钟。

本部分作为课后作业，请同学们放学回家与家长一起完成。通过对家长的采访，了解家长集中注意力的方法，同时，增强学生与家长之间的互动以及学生对家长的了解，帮助学生恰当有效地借鉴家长集中注意力的方法。



教学资源

心理学理论

注意力的四大品质

注意力有四种品质，即注意的广度、注意的稳定性、注意的分配和注意的转移，这是衡量一个人注意力好坏的标志。

1. 注意的广度

也就是注意的范围有多大，它是指人们对于所注意的事物在一瞬间内清楚地觉察或认识的对象的数量。研究表明，在一秒钟内，一般人可以注意到 4~6 个相互间联系的字母，5~7 个相互间没有联系的数字，3~4 个相互间没有联系的几何图形。

当然，不同的人具有不同的注意广度。一般来说，孩子的注意广度要比成年人小。但是，随着孩子的成长及不断有意识的训练，注意的广度会不断得到提高。

2. 注意的稳定性

指一个人在一定时间内，比较稳定地把注意力集中于某一特定的对象与活动的的能力。比如听课质量，当孩子在听课时大部分时间处在“溜号”状态或者偶尔会出现“溜号”状态，这就叫注意力的稳定性较差。这将导致孩子知识断点比较多，直接影响听课质量。

3. 注意的分配

注意的分配是指一个人在进行多种活动时能够把注意力平均分配于活动当中。比如，孩子能够一边看书，一边记录书中的精彩语言；你能够一边炒菜，一边听新闻。

人的注意力总是有限的，不可能什么东西都关注。如果要求自己什么都注意，那最终可能什么东西都注意不到。但是，在注意的目标熟悉或不是很复杂时，却可以同时注意一个或几个目标，

并且不忽略任何一个目标。能否做到这一点，还和注意力能够持续的时间有关，所以要根据自己的实际能力，逐渐培养有效注意力的能力。

4. 注意的转移

注意的转移是指一个人能够主动地、有目的地及时将注意力从一个对象或者活动调整到另一个对象或者活动。注意力转移的速度是思维灵活性的体现，也是快速加工信息形成判断的基本保证。例如，在孩子看完一个有趣的电视节目后，让隔壁的姐姐来给孩子讲解数学的解题思路，如果孩子能迅速地把注意力从电视节目中转到解题当中，孩子注意的转移就不错。

注意力集中和注意力转移是一个事物的两个方面。孩子每天都在这两种状态下学习或生活，每天要上好多节课，每一节课的内容都有所不同。上语文课的时候全神贯注，上数学课时无法让注意力从语文课转移到数学课上，那么数学课的学习效果就会大打折扣。可见，对学生来说，学会转移注意力和集中注意力对提高学习成绩大有益处。

注意力不集中的原因

1. 生理原因：由于孩子大脑发育不完善，神经系统兴奋和抑制过程发展不平衡，故而自制能力差。这是正常的，只要教养得当，随着年龄的增长，绝大多数孩子能做到注意力集中。

2. 病理原因：儿童存在轻微脑组织损害、脑内神经递质代谢异常，另外，有听觉或视觉障碍的孩子也会被误以为充耳不闻，不注意听或视若无睹。这些情况需要在专科医师的指导下进行治疗才能改善。

3. 环境原因：许多糖果、含咖啡因的饮料或掺有人工色素、添加剂、防腐剂的食品会刺激孩子的情绪，影响专心度。此外，学习环境混乱、嘈杂、干扰过多也会影响孩子的注意力。

4. 心理原因：为了引起他人注意，得到关注，或者为了逃避父母给予的过重的负担，孩子便下意识地通过一些行为来达到目的。

5. 家长教育方式：家长可从这几方面自查：①家长教养态度是否一致？②是否太宠爱孩子，使孩子缺少行为规范？③是否为孩子买过多的玩具或书籍？④家庭生活步调是否太快令孩子不能适应？⑤家里的活动是否太多，无法给孩子提供安静的环境？⑥学习的过程中是否积累了不愉快的经验？例如孩子跟不上老师、家长的要求。⑦孩子是否有情绪上的压力？是否过多地批评、数落孩子？

过去我们认为 ADHD 与脑部前额叶相关。然而事实上，大部分受 ADHD 困扰的人是由于小脑没有适当地发挥功能。在过去的 20 年中的研究发现，小脑发育不良的人同时有 ADHD 的症状。藉由功能性扫描也发现 ADHD 患者的小脑活跃度很低。

培养学生注意力的方法

注意是一切认识活动的基础，没有注意就不能认识事物，更谈不上有效地学习。所以，培养良好的注意力非常重要。

1. 充分利用学生无意注意的特点组织教学

要想利用学生的无意注意，就要从引起学生无意注意的因素入手：①在教材处理和教学方法上下功夫，教学内容要力求生动活泼、具体形象、丰富充实、新颖有趣，通过生动形象的语言、直观的教具、多变的教法等来激发学生的无意注意。②尽量消除教学内外环境中与教学无关的因素，避免学生分心。

2. 加强学习的目的性，发展学生的有意注意

依靠无意注意获得的知识往往带有不系统性和偶然性。为了完成学习任务，必须培养学生的有意注意：①提高活动的目的性。在学习或其他活动中，教师都应提出具体的目的与要求，让学生切实感受到集中注意力对完成活动的重要性并懂得如何正确组织自己的注意力。②激发学习动机。让学生体验到自身学习的成功，以此来激发他们的学习动机，这是使其注意力集中在学习上的最有效手段。③训练良好的注意力习惯，主要包括能高度集中注意力而不分心和能灵活转移注意而少惰性等，训练可结合具体教学进行，也可以单独进行。

3. 考虑学生的个别差异，区别对待

在教学过程中，教师不但要注意全班学生的注意情况，还要照顾到某些特殊情况。虽然学生的注意有很大的个别差异，但一般来说这种差异是正常的，并不会影响到他们后期的发展，通过一定的引导也不会影响教学秩序。但也有学生会有一种被称作多动症的注意障碍，主要表现为活动过多，难以控制自己的行为，不仅上课时注意不能集中、爱做小动作、好惹是生非，即使看电影时也不安静、不专心。教师在教学中要善于观察，仔细区分，如果发现有此倾向的学生，要及时与其家长沟通，请心理工作者或医生确诊与治疗。

亲爱的老师，您好！当学生面临“上课走神，思绪飘到九霄云外”“写作业时总忍不住想发呆”“做事磨蹭效率低下”的困扰时，学生需要学习集中注意力的技巧、排除干扰的方法，提升学习专注力。AI 小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生对注意力涣散的懊恼与无奈，理解学生“管不住自己”的挫败感，并为学生提供“专注力训练计划”。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解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力学生成长！

第五课 制定目标我能行



课程背景

学情分析

随着小学五年级学生心理的发展，其自我评价意识逐步得到发展，思维能力已从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，但仍然是同直接与感性经验相联系，仍然具有很大成分的具体形象性，其感知事物的目的性比童年阶段明确，感知事物的精确性也有所改善。因此，针对五年级学生，需加强启发式教学，引导其探讨人生目标，设定学习目标，发展其比较、分析、综合思维的能力。

设计意图

本主题是有关小学五年级学习板块中目标制定的内容，旨在帮助学生掌握制定有效学习目标的方法。学习目标是学生努力的方向和动力，一个学生能否在学业上获得成功很大程度上取决于他能否为自己建立一个科学的、有效的学习目标。学习如果没有目标，或者目标不明确，学生就会比较盲目，那些能够在某一活动中坚持不懈的学生往往在追求一个自己选定的目标，而那些很快就放弃的学生往往缺乏一个清楚的、渴望完成的目标。我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》中明确指出，在小学高年级要着力培养学生的学习兴趣和在学习能力，帮助学生克服学习困难，体验学习成功的乐趣，本主题体现的就是这一教育内容。

理论背景

目标是人们在实践中形成的具有实现可能性的对未来的向往和追求。在人生的各个阶段，目标可能不尽相同。没有目标的人生是迷茫、漫无目的的。只要有了人生目标，我们就能向着那个目标前进，为之奋斗，直到实现它，进而一步步走向成功。那应如何科学、正确地确立自己的目标呢？美国马里兰大学管理学兼心理学教授洛克（E. A. Locke）和休斯提出了目标设置理论，他们在研究中发现，外来的刺激（如奖励、工作反馈、监督的压力）都是通过目标来影响动机的。目标能引导活动指向与目标有关的行为，使人们根据难度的大小来调整努力的程度，并影响行为的持久性。目标本身就具有激励作用，目标能把人的需要转变为动机，使人们的行为朝着一定的方向努力，并将自己的行为结果与既定的目标相对照，及时进行调整和修正，从而能实现目标。这种使需要转化为动机，再由动机支配行动以达成目标的过程就是目标激励。



教学目标

1. **认知目标：**使学生了解制定目标的意义。
2. **情感目标：**使学生体验制定目标所带来的成就感。
3. **行为目标：**使学生养成根据既定目标制订计划的习惯。



教学重难点

1. **教学重点：**让学生学会制定有效的学习目标。

2. **教学难点：**让学生根据当前阶段的目标制订合理的实施措施。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体辅导室。

课前准备：多媒体、课件、学生活动单、分好小组。



教学过程

心情小故事

问题回应 1：

因为三组人所获得的关于目的地的信息不同。第一组人对目的地在哪里、叫什么名字，需要走多远一无所知，所以他们很迷茫，没有办法用已知信息对目的地加以判断；第二组人虽然知道村庄的名字和路程，但路程中的具体信息仅凭经验判断，这种不确定性带给大家一些困扰；第三组人目标明确，信息清晰，将 10 公里的总目标分解成了 10 个 1 公里的小目标，每完成一个小目标都会给自己一个鼓励，从心理层面上会让自己感觉离总目标又更近了一步，所以在走整个 10 公里的过程中情绪高涨，心理体验良好。

问题回应 2：略

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

心情小故事环节，教师可邀请同学们自行阅读并分小组讨论，之后再邀请同学收集小组讨论结果在全班进行分享。这个故事不用教师引导，学生很容易讲到“目标”这个话题，从而引入主题，同时引发同学们对于目标重要性的思考。

心灵活动场

活动一 议一议

问题回应 1：

看完三位同学的日常学习状态，我的感受是：目标的设置应该以自己对自己的了解为基础，目标不能过低，也不能过高，应该在自我了解的基础上，设置“跳一跳，摘得到”的目标。

问题回应 2：

合理的目标首先是具体可量化的，有清晰的衡量标准，而非模糊的表述。合理的目标还应该是贴合自身能力的、兼具挑战性与可实现性，不会让自己因难度过高而失去动力。同时应有明确的时间节点，能倒逼行动节奏，使自己避免拖延。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本活动建议学生分角色表演。可将全班同学分为三组，分别表演三个情境中的内容。在情境表演结束之后，教师引导学生思考：在了解了目标的重要性之后，我们应该如何设置有效的目标？怎样的目标才算是有效的？

活动二 未来畅想秀

问题回应:

两年之后,我正处于初一第二学期。我会在我心仪的××初中读书。在学习上,我根据自己及家人、老师对我的评估,每学期给自己制定各科的学习目标,并将这些目标分解到每个月,每个周中,我的学期目标在第一学期的时候很好地达成了;在生活上,我开始住校了,我在第一学期学会了自己整理床铺,整理寝室卫生,自己洗衣服,和寝室同学和谐相处,自己规划一周零花钱的使用等,我爸爸、妈妈都夸奖我进入初中以后成长了很多,独立了很多,像一个小大人了。

教学建议:

本部分建议用时 10 分钟。

本活动是活动一的延伸。将情景表演中“他人”的目标迁移到自己身上的目标。同学们通过对自己两年之后生活的畅想,明确了自己期望两年后的学习和生活是怎样的,这相当于为自己设立了两年之后的目标,两年为期限。教师在授课时需要引导学生,为了实现自己两年后的目标,从现在开始我们需要做哪些努力,如何将自己的两年目标分解到自己现在的学习生活中。

活动三 “我的畅想”达成计划

问题回应:略。

教学建议:

本部分建议用时 15 分钟。

本活动是活动二的延伸。在学生明确两年目标之后,教师需要适当讲解将目标分解、列具体计划的方法,然后请学生尝试制作自己的计划单,并且坚持计划,以期达成目标。

暖心小互动

教学建议:

本部分建议用时 5 分钟。

本部分作为课后作业,请同学们放学回家后与家长一起完成。通过对家长的采访,让学生了解家长的目标以及设置目标的方法。通过这样的方式,增强学生与家长之间的互动以及学生对家长的了解,让学生恰当有效地借鉴设置目标的方法。



教学资源

故事

马和驴子的故事

唐太宗贞观年间,长安城西的一家磨坊里有一匹马和一头驴子。它们是好朋友,马在外面拉东西,驴子在屋里推磨。贞观三年,这匹马被玄奘大师选中,出发经西域前往印度取经。17年后,这匹马驮着佛经回到长安。它到磨坊会见驴子朋友,老马谈起这次旅途的经历:浩瀚无边的沙漠,高入云霄的山峙……这些神话般的世界,使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道:“你有多么丰富的见闻呀,那么遥远的道路,我连想都不敢想。”老马说:“其实我们走过的路是大体相等的,当我向西域前进的时候,你一步也没停止。不同的是,我同玄奘大师有一个遥远的目标,按

照始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这狭隘的天地！”

芸芸众生之中，绝大多数人的智力都相差不多。然而，走过漫长的人生之路后，有的人功盖天下，有的人却碌碌无为。

心理学理论

目标能够增强动机的原因

根据心理学家的研究，目标之所以能够增强动机，主要有以下四个原因：

1. 目标有助于集中注意力。如果我们有完成某个任务的清晰目标，那么我们会给它更多的关注。
2. 目标有助于调动资源。目标能告诉我们为了取得某种成绩，我们需要做些什么。
3. 目标可以鼓舞我们坚持不懈。如果我们知道除学校布置的作业以外，我们每周还想再看一本书，那么把这个计划记在心上，它将时刻提醒我们离自己的目标还有多远。
4. 目标有助于任务的完成。目标可以帮助我们确定并实施达到目标的具体步骤。目标可以激励我们努力地向成功迈进。如果我们发现第一个计划不成功，我们还可以制订第二个或者第三个计划来帮助我们达到目标。

目标需要分解

一个人制定目标的时候，要有最终目标，比如成为世界冠军；更要有明确的短期目标，比如在某段时间内成绩提高多少。最终目标是宏大的、引领方向的目标，而短期目标是具体的、有明确衡量标准的目标。把宏大的目标分成一个个短期目标，这就是目标分解。目标被清晰地分解了，目标的激励作用就显现了。当我们实现一个小目标的时候，就能及时得到一个正面激励，这对于培养我们挑战目标的信心的作用是巨大的！

制定目标的方法

1. 充分地认识、了解自己。每个人都是独特的、与众不同的，都有自己擅长的方面。我们要充分发挥自己的优势，同时挖掘自己的能力倾向，并据此确立自己的奋斗目标。
2. 树立远大的理想。生命的意义在于树立远大的理想。可以想象未来想过什么样的生活，思考怎样让自己的人生更有意义，怎样才能活出人生的精彩。
3. 树立目标意识。目标是行动的指南，我们要想取得进步和成功，就要树立自己的目标。
4. 认清奋斗的方向。通过正确地认识和了解自己，确定奋斗的目标，从而找到自己努力的方向。我们要明白自己现在的学习是为了什么，将来希望达到什么样的目标，这样我们前进的道路才会有指明灯。
5. 分解目标。目标太大、太远容易让我们不知所措，我们可以将大目标分解成为一个个小目标，然后逐个实现。比如，我希望考上重点中学，这就是一个大目标，可以把它分解为每一次的期中、期末考试的成绩要达到多少分。
6. 目标的制定要具体。目标不是梦想，一定要切实可行，不要太浮夸，一定要实际；制定一个目标很容易，但操作起来可就不那么容易。这个时候就要懂得给自己的目标提供具体的操作步骤，让自己能更好地去实现它。

7. 要有激励制度。在制定目标的时候，需要同时设置一定的激励制度，比如完成了这个目标，可以给自己一个什么奖励，这样可以更好地激励自己去学习。

在我们实现目标的道路上，难免会遇到困难和挫折，让我们产生气馁的感觉，此时我们不能让眼前的困难阻挡我们前进的脚步，坚持一下，努力战胜困难，可能就是另外一番天地。同时也要学会调节自身的心理状态，坚信只要自己认真去做，就一定可以做好。

亲爱的老师，您好！当学生面临“目标定太高，完不成就想放弃”“做事总是三分钟热度，难以坚持到底”或“对未来感到迷茫，不知道想成为什么样的人”的困扰时，学生需要学习制定合理目标、将大梦想拆解为可行动的小步骤的方法。AI 小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生对失败的沮丧与迷茫，理解学生“想赢怕输”的纠结，并为学生提供“目标阶梯图”。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解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第六课 掌握复习的金钥匙



课程背景

学情分析

小学高年级学生的学习习惯已基本形成，但不少学生在复习方法上还存在问题。在学习环节中，复习是必不可少的。每当考试来临时，有些同学临时抱佛脚，有些同学能够制订复习计划，有些同学干脆得过且过……复习是我们考试前的最后冲刺，好的复习策略是我们考试取得好成绩的重要保证。复习方法不得当，则会不得要领、本末倒置，严重影响考试成绩。

设计意图

本主题属于小学五年级学习板块中学习方法的内容。本主题旨在通过一系列的活动，让学生认识科学的复习方法，明确科学的复习方法能促进学习，并最终掌握科学的复习方法。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》中明确指出在小学高年级要着力培养学生的学习兴趣和学习能力，帮助学生克服学习困难，培养学生分析问题和解决问题的能力。本主题体现了这一教育内容。

理论背景

德国心理学家艾宾浩斯(H. Ebbinghaus)研究发现，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。他认为“保持和遗忘是时间的函数”，他用无意义音节(由若干音节字母组成、能够读出，但无内容意义即不是词的音节)作记忆材料，用节省法计算保持和遗忘的数量。并根据他的实验结果绘成描述遗忘进程的曲线，即著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线，因此我们的复习要根据遗忘规律进行。



教学目标

1. **认知目标：**让学生明确复习方法不当会影响学习效果。
2. **情感目标：**让学生感受科学复习方法对自身学习的重要意义。
3. **行为目标：**让学生掌握并坚持正确的复习方法。



教学重难点

1. **教学重点：**让学生明确复习方法不当会影响学习效果，认识到科学的复习方法对学习的重要性。
2. **教学难点：**让学生掌握并坚持正确的复习方法。



教学准备

课时：1课时。

场地：教室或团体辅导室。

课前准备：多媒体、课件、学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应 1:

我觉得是 XX，因为 XX 紧跟老师节奏，上课认真听讲，课后及时巩固，知识点掌握得全面牢固，好成绩也随之而来。

问题回应 2:

小莉的，因为她很有计划，并且在没有完全遗忘之前就进行了复习，巩固了知识。

教学建议:

本部分建议用时 10 分钟。

心情小故事环节，教师可邀请同学们自行阅读并分角色扮演。邀请同学上台表演之后，请小组讨论，之后再邀请同学收集小组讨论结果全班分享。学生分享时，教师注意引导学生思考复习的重要性和掌握复习方法的重要性。

心灵活动场

活动一 复习策略大体检

教学建议:

本部分建议用时 5 分钟。

本活动是采用测试的方式帮助学生回顾自己在复习过程中的方法使用情况。进一步强化“科学复习需要科学方法”的认知。

活动二 我的复习策略

教学建议:

本部分建议用时 10 分钟。

本活动分为两个部分：第一部分是请学生自己盘点自己在以往的复习过程中使用了哪些方法或者策略。第二部分是进一步让学生思考这些策略运用的有效性。教师需引导学生在相互的交流和分享中对自己的复习策略与方法做出修正。以便为后期的复习做足准备。

活动三 优质策略大展示

教学建议:

本部分建议用时 10 分钟。

本活动是活动二的延伸。通过这个环节的展示，让全班同学学习其他同学的优质策略。进一步优化学生的复习策略。

暖心小互动

教学建议:

本部分作为课后作业，请同学们放学回家与家长一起完成。请家长帮忙补充优质的复习策略

让学生学习。也请家长关注孩子的复习计划完成情况。一段时间后，看一看复习的效果如何，有哪些需要改进的地方。



教学资源

心理学理论

记忆的规律

1. 时间律。研究表明，每次信息的重复输入，记忆维持的时间是各不相同的。以记忆外语单词为例，第一次背诵可能记忆几秒钟；第二次、第三次就可能记忆几分钟到几小时；再重复就能记忆几天，甚至几个月。重复次数越多，记忆时间就越长。

2. 数量律。当需要记忆的材料数量偏大时，记忆就很困难。但把记忆的材料适当分散成若干小单元后，再依次去记，记忆的效果就好一些。

3. 联系律。认识的循序渐进规律揭示了新旧知识之间的内在联系。任何新知识的获得都是由原来知识发展、衍生或转化而来的。所以，通过和原有知识的各种形式的联想（接近联想、类似联想、对比联想、因果联想等），形成新旧知识之间的有机联系，有助于知识的储存。

4. 转化律。记忆是一个不断巩固的过程。由瞬时记忆到短时记忆再到长时记忆有一个转化过程；由感知保持到理解再到衍生新知也有一个转化过程。这个过程是一个由量变到质变的过程，质变之后外来信息就能长期、牢固地保存在脑海中。

5. 干涉律。一个新的信息输入后，它与原有的知识储备之间会产生相互干扰。一种是前后信息互相加强，称为“正干涉”；一种是前后信息互相干扰，称为“负干涉”。正干涉有利于记忆，负干涉则对记忆起抑制作用。

6. 强化律。强烈、新鲜的刺激能激起人的兴趣，使记忆强化。

放射性思考方法——思维导图

思维导图通过带顺序标号的树状结构图来呈现思维过程，是一个将放射性思考用线条和语言具体化的过程。它主要借助可视化的手段，促进灵感的产生和创造性思维的形成。这种图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把需要记忆的主题关键词与相对应的图像、颜色建立记忆连接，进而充分发挥我们左右脑的机能，利用记忆、思维、阅读的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展。简言之，思维导图等于归纳与统筹的结合。既然思维导图的作用如此大，效果如此明显，那么它该怎么画呢？首先需要准备一张空白的纸和各种颜色的笔，之后依如下步骤操作：

1. 明确主题，主题确定之后，用图画或者图像来表达。
2. 图像标注在白纸的中心位置，从中心开始绘制，记得在周围留出空白。
3. 绘制过程中，使用不同颜色的笔。绝对不要忽视颜色对视觉和大脑的冲击力，它远超出你的想象。
4. 将中心图像和主要分支连接起来，并用关键词代替。然后把主要分支和二级分支也连接起来，以此类推。
5. 思维导图各分支连接的线条要自然弯曲，不要用直线。
6. 在每条线上清楚地标注出关键词。

7. 从头到尾使用图形。

亲爱的老师，您好！当学生面临“翻开书全会，合上书全忘”“考前几天焦虑得睡不着”或“科目太多不知从何复习起”的困扰时，学生需要学习掌握科学的复习方法、制定合理的复习计划，轻松应对学业挑战。AI 小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生对复习的焦虑与迷茫，理解学生“想学好却无从下手”的困境，并为学生提供个性化的“复习攻略”。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解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第七课 合作的力量



课程背景

学情分析

步入小学中高年级的学生还不能很好地认识合作的概念，也不能意识到合作的重要性，在学习生活中，他们可能更倾向于以自我为中心的去思考和解决问题，培养五年级学生的合作意识，让其了解到不论是在生活中还是在学习中，合作都是必不可少的，从而主动去选择合作。

设计意图

本主题属于小学中高年级人际交往板块中团结合作的内容，旨在增强学生的集体合作意识、帮助学生掌握正确的合作方式。合作是一种有效的学习方式，有利于增强学生与学生、学生与老师间的互动。我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出小学中年级学生要树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格，本主题体现了这一教育内容。

理论背景

合作就是个人与个人、群体与群体之间为达到共同目的，彼此相互配合的一种联合行动。合作的过程中，每个人各尽其用，可以学习到他人的优点，也促进了学生良好的人际关系和心理品质的发展。从心理学角度来看，合作符合小学生心理发展特点，并且因为群体行为会影响个体行为，所以在合作过程中，既可以学习同学的优秀品质，还可以改正不好的习惯。



教学目标

- 1. 认知目标：**让学生认识到有时个人的力量较薄弱，了解合作的概念；让学生知道合作能提高效率，要增强与他人沟通交往的能力。
- 2. 情感目标：**引导学生进行合作，体会合作的乐趣，感悟合作的强大力量。
- 3. 行为目标：**使学生养成良好合作的习惯，掌握合作的技巧。



教学重难点

- 1. 教学重点：**感受合作的重要性，掌握正确的合作方式。
- 2. 教学难点：**如何把课堂上学习到的合作方法运用于实际。



教学准备

- 课时：**1 课时。
- 场地：**教室或团体辅导室。
- 课前准备：**多媒体、课件、学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应:

因为第一组人各自为政，一人拿鱼一人拿竿，拿鱼的人吃了鱼之后没有工具再捕鱼，拿竿的人虽然有工具但因为饥饿无法撑到找到大海的那一刻；而第二组人懂得合作，两人一起分享鱼，保证彼此有体力找到大海，两人一起共享鱼竿，保证有工具可以继续捕鱼。

教学建议:

本部分建议用时 5 分钟。

心情小故事环节，教师可邀请同学们自行阅读并讨论，之后再邀请同学在课堂上分享。学生分享时，教师注意引导学生思考合作的重要性。

心灵活动场

活动一 情景大讨论

问题回应:

我觉得第二队能更快速地完成搬书任务，因为这个队伍有人组织、任务分配合理，并且大家都配合。

教学建议:

本部分建议用时 5 分钟。

可以将此活动设置为体验式活动，设定具体可量化的搬书目标，比如按小组规定时间完成指定数量的书籍搬运，让学生清晰任务标准。结合目标拆解分工，根据学生能力分配搬书、分类、摆放等任务，兼顾挑战性与可实现性，培养协作意识。活动后对照目标复盘，引导学生总结完成情况，梳理高效方法和问题，强化对目标制定与执行的理解。

活动二 合作挑战——人椅游戏

问题回应 1:

从这个活动中，我感受到了合作的重要性，只有大家齐心协力，通力合作，这个游戏才可能完成；其次，我感受到了坚持的重要性，当同学们齐心协力坐成了人椅，还需要大家坚持到底，持续给予前一位同学以支持，才可以最终保证我们小组坚持到底，取得胜利。

问题回应 2:

我们小组成功的原因是在开始之前充分讨论而且也尝试了多种方法，并且选择了最优方法，大家也都认可讨论的方法。然后大家一起，就成功了。

我们小组失败的原因是大家没有很好地沟通，而且有点急躁了，急躁就会犯错。

教学建议:

本部分建议用时 10 分钟。

本活动可以分小组进行，每小组 10~12 人为佳。教师在学生活动之前注意讲清楚规则，引导各个小组选择擅长协调、较有威望的同学作为小组领导人。活动只是手段，在活动结束之后，引导同学们思考这个活动得以成功的关键在哪里，自己小组刚刚在活动的过程中采用了怎样的方

法，有些什么样的效果，等等。

活动三 经历分享

问题回应：

在学校的心理健康教育活动中有很多需要合作完成的活动，比如有一个活动叫作绑腿跑，两个小组比赛，每个小组至少五个人，小组成员两两之间用绑腿带将脚绑在一起，在活动中，我们小组五个人商量好了，喊1的时候一起迈左脚，喊2时一起迈右脚，大家一起喊口令，很快就跑到了终点，但跟我们比赛的小组由于没有统一的口令指挥，他们跑得很混乱，有的同学跌倒了，有的同学跑在前面，有的同学跑在后面……这个活动让我们亲身体会到了团结合作的重要性。

教学建议：

本部分建议用时10分钟。

本活动是活动二的延伸。通过引导学生分享自己的合作经历，以及其成功或失败的原因，引导同学们归纳良好的合作需要哪些条件。比如，良好的合作需要合作双方相互尊重、学会倾听、学会分享、学会交流等。

暖心小互动

教学建议：

本部分作为课后作业，请同学们放学回家与家长一起完成。通过与家长一起互动，增强学生与家长之间的相互了解，改善家庭氛围。



教学资源

心理学理论

社会助长——合作学习的直接心理学基础

合作学习是指学生为了完成共同的任务，有明确的责任分工的互助性学习。合作学习的活动过程也被看成是一种初步的社会文化活动，在其中，学生之间的社会交往被纳入认识活动中。通过这种学习活动，生生之间的交互作用可以促进他们认知的发展，使他们成为能动的学习主体，增强其学习的积极性和主动性，因此合作学习对改进课堂教学效果具有积极的指导意义。

合作学习的直接心理学理论基础是社会心理学中的“社会助长”理论。社会助长是指群体行为对个体行为的影响。在社会群体中，成员对某一刺激的反应的一致性，使得每个成员对刺激的反应倾向和强度有所加强。处于小学阶段的儿童，他们的自我意识、自我评价等都刚刚开始形成。他们更关注周围人对自己的看法，因此在合作学习中，个体可以通过自己积极开动脑筋、勇于创新来争取他人对自己好的评价。因此合作式的小组学习更容易调动起小学生的积极性。同时，有他人在场的情况下，个体倾向于让别人看到自己更好的成绩，以满足个体尊重与爱的需要。

合作的意义

合作可以促进我们不断进步。一个人不可能掌握所有的知识、策略，当与他人合作去解决问题时，他人的加入会为困难问题的解决提供新的思路。同时，我们每个人都可以在合作中相互学习，借鉴他人的优点，弥补自身知识、能力上的不足，从而不断地进步。

合作可以帮助我们建立和谐的人际关系。合作的过程就是与他人互动的过程，学会合作可以让你拥有更多的朋友，让你拥有更加融洽的人际关系。

合作有三种常见的形式。第一种是相互鼓励式，合作双方在共同完成任务的过程中相互鼓励；第二种是相互支持式，合作双方中一方的行为有利于团体接近双方共同的目标，其他成员则会支持你的行为；第三种是相互帮助式，参与合作的成员互帮互助，为实现一个共同的目标而奋斗。

合作中的注意事项

1. 在合作过程中，要相互尊重。要学会倾听，不要随意打断别人讲话，当他人的意见和自己的想法有冲突时，在尊重他人意见的基础上，以合理的方式提出自己的想法，比如，你的想法很棒，对于这个问题，我有点不一样的看法……

2. 在合作过程中，要学会分享。合作就是一个相互学习，观点相互碰撞的过程，因此相互分享很重要，可以把自己好的学习方法、技巧及劳动成果等与他人分享。一个相互分享的集体才会发挥最大的作用。

3. 在合作中，要注意合作的“度”。保持自己独立思考的能力，不能完全依赖他人，人云亦云。比如，在小组探究学习中，不能一遇到困难不思考就照抄照搬别人的答案或方法。

4. 选好合作的伙伴。如果可以选择自己的合作伙伴，可以考虑自己合得来的、有共同语言的同学。合作伙伴之间可以是互补的关系，比如，一位英语好的同学可以选择搭档一位数学好的同学，相互取长补短，共同进步。

亲爱的老师，您好！当学生面临“组员不配合干着急”“意见不合争执不下”或“担心拖团队后腿”的困扰时，学生需要学习合理分工、化解冲突，体验“1+1>2”的团队力量。AI 小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生对分工不均的委屈与无奈，理解学生“想做好又怕得罪人”的纠结，并为学生提供“团队协作锦囊”。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解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力学生成长！

第八课 学做沟通小能手



课程背景

学情分析

五年级的孩子自我意识正处在蓬勃发展期，他们对事物开始有了自己的观点和看法，但由于生活和社会经验的不足，这些观点和看法往往是不全面或错误的，不可避免地会出现这样或那样的人际矛盾与冲突。而儿童往往把自己的感受摆在第一位，总觉得自己是对的，别人是错的，更多从自己的角度出发，由此产生许多与人际交往有关的烦恼和困惑。鉴于此，本主题旨在帮助学生辩证地处理人际交往问题，运用换位思考的方式来形成相互理解的良好关系。

设计意图

本主题属于小学五年级人际交往板块中的内容。良好的人际关系是心理健康的重要体现。国内外的研究均表明，进入小学阶段的儿童的人际关系发生了明显的变化，这一阶段是人际关系的形成和发展的重要阶段。我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出在小学高年级要帮助学生扩大人际交往的范围，培养学生分析问题和解决问题的能力，本主题体现了这一教育内容。

理论背景

沟通是人与人之间、人与群体之间思想与感情传递和反馈的过程。沟通的要素包括沟通的内容、沟通的方法、沟通的动作。就其影响力来说，沟通的内容占7%，影响最小；沟通的动作占55%，影响最大；沟通的方法占38%，居于两者之间。在日常生活中，我们无时无刻不在跟人沟通，只有详细地了解沟通的方法技巧，并将其及时应用于我们的人际交往当中，才能为我们创建良好的人际关系助力。



教学目标

- 1. 认知目标：**帮助学生认识沟通的重要性，学会辨别什么是良好的沟通态度和习惯。
- 2. 情感目标：**帮助学生体验不同的沟通态度和沟通习惯带给自己及他人的不同感受，领悟不同的态度和做法在人际关系中的不同影响。
- 3. 行为目标：**帮助学生通过沟通训练，学会有效沟通的技巧。



教学重难点

- 1. 教学重点：**让学生领会及时沟通给自己和他人带来的交往上的好处。
- 2. 教学难点：**让学生学会有效沟通的技巧。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体辅导室。

课前准备：多媒体、课件、分好小组。



教学过程

心情小故事

问题回应 1:

我认为张燕和何瑶之间的问题在于缺乏沟通。张燕对于何瑶的一些做法心存不满，但是她又害怕自己说出不满之后会对两人之间的友谊产生影响，所以选择把很多情绪憋在心里。

我建议张燕找个时间和何瑶开诚布公地谈一谈，双方就事论事，不带指责地把自己内心的想法以及需求表达出来。

问题回应 2:

第一，别急着生气，如果丘吉尔当场发火骂人，大家会觉得“这个首相好没风度”。但他只是笑了笑，举起字条开玩笑，反而让全场都喜欢他。生气你就输了，冷静你就赢了。第二，幽默是最厉害的“盾牌”。那个反对者想扔个“笨蛋”炸弹炸丘吉尔，没想到丘吉尔像玩接皮球一样，轻轻一挑，把“炸弹”扔回去了。现在大家都知道真正的笨蛋是写字条的那个人，不是丘吉尔。第三，尴尬的时候，笑一笑就好。生活中我们也会遇到突然的尴尬——比如有人故意说你坏话，或者在全班面前出丑。这时候：别躲别哭（显得你好欺负），别大吵大闹（显得你不够冷静），学学丘吉尔，开个玩笑一带而过，大家反而觉得你很酷。

记住，谁能把坏事变成笑话，谁就是真正厉害的人！

教学建议:

本部分建议用时 5 分钟。

心情小故事环节，教师可邀请同学们自行阅读并分角色扮演，之后邀请同学上台表演，其他同学作为智囊团，自主选择站在张燕或者何瑶一方为其出谋划策。学生分享时，教师注意引导学生思考沟通的重要性，让学生知道我们的学习生活处处离不开沟通。

心灵活动场

活动一 剪纸游戏

问题回应 1:

两次游戏的规则设定上就不同。第一次不能问老师、问同学。第二次可以问。在跟周围人沟通的过程中我们可以跟大家保持一致。第一次不能问的情况下，每个人对老师的指令理解都有可能不同。

问题回应 2:

从这个活动中，我感受到了沟通的重要性。在第一轮游戏中，老师单方面表达，学生即使心有疑惑也不能提问，更不能相互交流，每个人根据自己的理解来撕纸，由于每个人理解不同，所以撕纸方式也不同，最终大家的作品也千差万别；第二轮游戏学生可以提问，对于老师模棱两可的指令可以质疑、交流，所以最终有很多同学的作品是一样的。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本活动分两轮进行，两轮的区别在于学生是否可以提问，其实老师的指令是一样的，不同在于第二轮老师会对指令加以详细的解释，有了详细的解释就减少了同学们自主发挥的空间，所以最终作品的相似度就高。在活动过程中，老师注意引导同学们关注两轮游戏的不同，第一轮游戏只是老师表达，第二轮游戏老师与学生之间有交流、有沟通，沟通可以让我们更直观地理解对方要表达的意思，减少误解的发生。

活动二 情景讨论**问题回应：**

人物	沟通时的表现	感受
刘雨与王瑶	王瑶不认真倾听，东张西望，随意打断对方的话，随意转换话题	刘雨没有被尊重，感到不舒服
小东与小明	小明因情绪低落对小东所讲的话题不感兴趣；小东没有关注对方的情绪	小东很伤心
张静与同桌	张静武断，随意下结论	张静的同桌难受，感到被冤枉

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本活动可以分小组表演，将同学们分成三组，分别表演三种情景。小组表演后，分别邀请三个小组参与表演的成员陈述表演时的感受，邀请小组其他成员分享作为旁观者的感受；三个小组都表演完并分享完之后，再邀请各个小组就本小组的情景，讨论王瑶、小明、张静应该怎样做才能达到良好的沟通，教师在同学们讨论分享的基础上，总结良好沟通需要具备的要素有哪些。

活动三 我是沟通小能手**问题回应：**

关于好的沟通技巧，可以分享给大家的是：（1）沟通语言简洁明了。沟通时话题要明确，言简意赅，能够让对方明白你想表达的意思；（2）善于用眼神来交流。在面对面沟通时，除了用语言来与对方沟通，你还要善于用眼神来与对方交流，不时地看看对方的眼睛，从而判断对方是否赞同你的意见。（3）巧用身体语言。与他人沟通时，要学会用身体语言为你的沟通交流提升效果。适当的时候通过你的手势和身体语言，可以达到事半功倍的效果。如：用适当的手势吸引对方的注意力等。（4）采用“我”信息的表达方式。“我”信息的表达方式主要运用于当我们有愤怒、不满的情绪时，它主要包括以下几个方面的内容：表达事实、表达感受、表达需要、请求帮助。首先要陈述客观的事实，到底发生了什么；然后表达这件事带给你的感受是什么，以及为何会带给你这样的感受；最后表达你希望对方怎么做。如：我看到你拿走我的铅笔，我有点生气，因为我认为你不尊重我，所以希望你以后能够征得我的同意再用我的东西。（5）在沟通

中，倾听与诉说同等重要。沟通并不是你一味地讲话给对方听，沟通是双向的，是讲和听的互动过程。倾听看似很简单，但其实大有学问。一方面，我们可以在倾听时关注说话人的说话内容，身体适当前倾，以点头或者微笑回应说话者；另一方面，可以采用重复的技巧，重复说话人的话语，以确认所听到的内容。

教学建议：

本部分建议用时 15 分钟。

本活动是活动二的延伸。活动二是讨论别人的沟通，活动三则是分享自己的沟通经历与技巧，通过让学生分享自己的沟通经历，引导学生归纳良好沟通的技巧，并在日常生活中主动使用一些沟通技巧，改善自己的沟通状态。

暖心小互动

教学建议：

本部分作为课后作业，请同学们放学回家与家长一起完成。与家长互动可以增强学生与家长之间的联系。孩子可以听听父母的沟通故事，进一步理解良好沟通在人际交往中的重要性，学习父母的沟通方法与技巧。



教学资源

故事

孔子和众弟子周游列国，曾行至某小国，当时遍地饥荒，有银子也买不到任何食物。过不多日，又到了邻国，众人饿得头昏眼花之际，有市集可以买到食材，弟子颜回让众人休息，自告奋勇地忍饥做饭。

当大锅饭将熟之际，饭香飘出，这时饿了多日的孔子，缓步走向厨房，想先弄碗饭来充饥。不料孔子走到厨房门口时，只见颜回掀起锅的盖子，看了一会儿，便伸手抓起一团饭来，匆匆塞入口中。

孔子见到此景，又惊又怒。一向最疼爱的弟子竟做出这等行径。读圣贤书，所学何事？学到的是——偷吃饭？肚子因为生气也就饱了一半，孔子懊恼地回到大堂，沉着脸生闷气。没多久，颜回双手捧着一碗香喷喷的白饭来孝敬恩师。

孔子气犹未消，正色道：“天地容你我存活其间，这饭不应先敬我，而要先拜谢天地才是。”颜回说：“不，这些饭无法敬天地，我已经吃过了。”这下孔子可逮到了机会，板着脸道：“你为何未敬天地及恩师，便自行偷吃饭？”

颜回笑了笑：“是这样的，我刚才掀开锅盖，想看饭煮熟了没有，正巧顶上大梁有老鼠窜过，落下一片不知是尘土还是老鼠屎的东西，正掉在锅里，我怕坏了整锅饭，赶忙一把抓起，又舍不得丢掉那团饭粒，就顺手塞进嘴里……”

至此孔子方大悟，原来不止心想之境未必正确，有时竟连亲眼所见之事，都有可能造成误解。于是欣然接过颜回的大碗，开始吃饭。

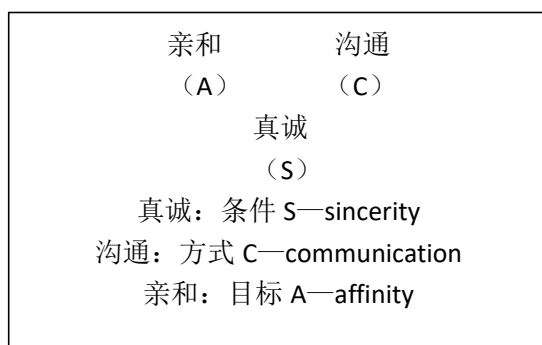
心理学理论

沟通的“同理心”定向

同理心是指站在对方的角度和立场上，客观地理解对方的真实看法和内心感受，并且基于这种理解来进行沟通，同时将这种理解传达给对方的一种沟通交流方式。

同理心的核心是真正理解对方的观点和情感。要实现这一点，必须对对方有发自内心的兴趣和重视。提供信息的目的是被理解，而由于人们的经验背景不同，理解上可能存在显著差异。只有当我们站在别人的角度，体会到别人理解所依赖的情绪与经验的背景时，才可能选择出最能够使别人准确理解我们的语词或非语词符号。许多人摆脱不了自我中心，不能对别人的状态进行移情，纯粹从自己的经验和情绪背景出发来选择沟通方式和符号，因而在沟通中也往往产生误解，从而使沟通失败或导致不良的后果。

金盛华在人际关系研究中提出了一个解释人情融合的三角理论(如下图所示)，他认为沟通中人情融合的关键是有效和充分的沟通，而充分的沟通又必来源于真诚与关怀。作为人情融合结果的亲和，是真诚关怀和充分沟通的自然结果，并且没有其他可能达成的途径。



心理两歧图形

心理两歧图形显示了知觉中对象与背景的关系。如果我们把图形中的白色部分看成一只杯子，那么图形中的黑色部分就会成为知觉的背景；相反，如果我们把图形中的黑色部分看成两个侧面的人头，那么它的两侧就会成为知觉的对象，而中间的白色部分就会转化为知觉的背景。



良好的沟通技巧

良好的沟通可以帮助我们建立健康的人际关系，因此我们要学习沟通技巧，促进我们和他人关系的和谐发展。

1. 沟通语言简洁明了。沟通时话题要明确，言简意赅，能够让对方明白你想表达的意思。沟通时，切忌话讲一大堆，表达模棱两可。

2. 善于用眼神来交流。在面对面沟通时，除了用语言来与对方沟通，你还要善于用眼神来与

对方交流，不时地看看对方的眼睛，从而判断对方是否赞同你的意见。当然，你不能一直看着对方的眼睛，这是不礼貌的。

3. 巧用肢体语言。与他人沟通时，要学会用肢体语言为你的沟通交流提升效果。在适当的时候通过你的肢体语言，可以让沟通达到事半功倍的效果。

亲爱的老师，您好！当学生面临“当众发言紧张得说不出话”“和朋友吵架后不知如何和解”或“想拒绝别人又怕伤感情”的困扰时，学生需要学习真诚表达自我、用心倾听他人的方法，建立和谐的人际关系。AI 小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生对沟通的焦虑与胆怯，理解学生“开口怕说错，不开口怕错过”的纠结，并为学生提供“沟通话术锦囊”。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解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力学生成长！

第九课 男生女生交往



课程背景

学情分析

五年级的学生慢慢步入青春期，他们对异性充满好奇，渴望接近异性，并试图与异性同学建立比较要好的关系，但由于各种因素，在男女生交往过程中存在着多种误区，比如不能大大方方地交往、乱开玩笑等。通过课堂帮助学生正确认识男生女生交往就显得很重要。

设计意图

本主题属于小学五年级人际关系板块中异性交往的内容。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》提出在小学高年级要开展初步的青春期教育，引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往的范围。本主题体现了这一教育内容，在课程设置上紧紧围绕“男女生正常交往”这个中心展开，旨在通过异性之间的交往体验，帮助学生树立健康的异性交往观念，进而形成正确的异性交往态度，并学会用正确的方式与异性同学建立友谊。

理论背景

同伴交往是儿童形成和发展个性特点、社会行为、价值观的一个独特而主要的方式。根据塞尔曼的友谊发展阶段理论，第四阶段（9~15岁）是亲密的共享阶段。该阶段的小学生出于共享和双方利益而与同伴建立友谊。五年级学生正处于亲密的共享阶段，同伴之间交往亲密，但又由于青春期的到来开始有了异性意识，这种亲密共享与异性意识之间就会产生矛盾，因此引导同学们正确把握同伴交往的分寸具有重要意义。



教学目标

- 1. 认知目标：**让学生认识到男女生品质存在差异，男生要学习受欢迎的男生品质，女生要学习受欢迎的女生品质。
- 2. 情感目标：**让学生正确认识异性同学间的交往，体验与异性同学间的友谊。
- 3. 行为目标：**让学生初步学会从不同角度欣赏异性同学，规范符合自己性别的行为举止，树立健康的异性交往观念，掌握男女生交往的恰当方式。



教学重难点

- 1. 教学重点：**让学生认识到男女生品质存在差异。
- 2. 教学难点：**让学生初步学会从不同角度欣赏异性同学，规范符合自己性别的行为举止，树立健康的异性交往观念，掌握男女生交往的恰当方式。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体辅导室。

课前准备：多媒体、课件、分好小组、学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应：

刘娟因为周围同学起哄，认为她和周刚玩得太近而改变了对周刚的态度，觉得自己应该和周刚保持距离。我觉得刘娟可以跟同学们解释，自己和周刚是从小玩到大的朋友，同时适当地与周刚保持一点距离。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

心情小故事环节，教师可邀请同学们自行阅读并分角色扮演，之后邀请同学上台表演，在同学表演之后，邀请表演周刚的同学分享他作为周刚的感受，邀请表演刘娟的同学分享她作为刘娟的感受，邀请起哄的同学分享他起哄的原因和感受，邀请观众分享他们作为观众的感受和看法。学生分享时，教师注意引导学生思考男生女生应该如何恰当交往，交往的度应该如何把握。

心灵活动场

活动一 男生女生拉拉队

问题回应：

男女生的顾虑：怕被“兄弟”开玩笑说是不是跟谁是一对；害怕认真参与活动被说不尊重女生；让女生尴尬等。

女生的顾虑和想法：怕被开玩笑说跟谁谈恋爱；不想触碰男生，不参与活动又怕被别人说矫情。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

在学生参与过程中引导学生想各种办法连接成一个整体。活动结束后，引导学生充分讨论。之后，教师引导同学们思考：在青春期到来的时期，在异性意识开始觉醒的时期，我们该如何恰当地与异性交往？引导学生思考总结与异性交往的方法。

活动二 情景大讨论

问题回应 1：

起哄就像往平静湖面扔石头——看似好玩，其实会激起一大片水花，把大家都淋湿。

起哄的坏影响：

1. 被起哄的人会很“受伤”。明明只是正常说话，一被起哄，连手都不知道往哪放；可能

再也不敢和异性同学交流合作，错过真诚的友谊；极端情况下会想“我是不是做错了什么”，产生自卑感。

2. 起哄的人显得很幼稚。大家表面跟着笑，心里会觉得“这人真无聊”；养成用嘲笑代替尊重的习惯，以后真正的朋友会离你越来越远

3. 班级氛围变怪。正常的男女同学交往被贴上“暧昧”标签；最后男生只跟男生玩，女生只跟女生玩，男女生之间像被一堵墙隔开了。

公共场合男女生交往的“黄金法则”：

1. 自然得像和同性相处一样。正常讨论作业、借文具、组队做值日等。不要故意躲得远远的（显得心虚）或故意凑得很近（让人误会）

2. 手上有分寸，嘴上有礼貌。身体界限：排队保持一拳距离，传球递东西指尖碰到就好，不要抓手腕、拍肩膀（除非游戏规则需要）；语言界限：不说“cp”、“老婆/老公”这些词，不开“你是不是喜欢他（她）”这种玩笑。

3. 多在“光天化日”下活动。优先选择小组讨论、班级活动、操场上的团体游戏。尽量避开单独在角落聊天、放学单独同路回家。

问题回应 2:

我觉得刘宇的做法不合理。传纸条本来就让人误会。如果真的要传纸条，也应该写清楚事情的缘由。如果我是刘宇，我会大方地直接去跟李雯交流。有同学在场也不怕，因为我们的聊天内容并不涉及私密信息。情景中的起哄才会伤害同学之间的友谊。同时，我也想说，班级里请大家不要异化男生女生的交往，正常化，大家才能学习生活得开心。

教学建议:

本部分建议用时 15 分钟。

教师充分引导学生对情景进行分析。也可以将学生分成几组，让他们分别体验角色的感受和想法，然后进行讨论。教师也可以引导学生将班级中发生的真实情景带进来讨论，但是不要对当事人进行批评。注意引导方式。

活动三 健康交往我能行

问题回应：略

教学建议:

本部分建议用时 10 分钟。

本活动是活动二的深化，在于引导学生充分讨论男生女生交往的原则。在分享环节，教师注意归纳总结。教师在授课时注意引导学生，和异性交往对于我们的成长有诸多的好处，不能因为害怕被起哄就一刀切不跟异性进行交流。但和异性交往也需要注意把握度，男女交往有一定的原则和方法，比如相互尊重，端正态度，公开交往，广泛交往等，让良好的异性交往为我们的成长助力。

暖心小互动

教学建议:

本部分作为课后作业，请同学们放学回家与家长一起完成。学生通过对家长进行采访，增强与家长之间的互动，增进对家长的了解，并收集家长应对异性交往的方法，在恰当的时候应用于自己与异性的交往中。



教学资源

心理学理论

儿童性别角色的发展

儿童性别角色发展的主要表现有自我意识和社会性发展。社会对不同性别的人提出不同的要求，包含社会责任分工、日常言行举止、衣帽服饰等大大小小的默认要求和期待。对此，心理学家们提出了很多理论用以解释性别差异和性别角色的发展，其中包括生物学理论、精神分析理论、社会学习理论、认知发展理论、性别图示理论、社会结构理论等。这里简要介绍一下有关儿童性别角色发展的生物学理论和社会学习理论。

1. 生物学理论

生物学理论者认为儿童性别角色的形成与发展受性激素、染色体、基因、遗传及生物社会学等的支配影响。西方一些生理学家的研究发现，儿童性别角色差异的攻击性和控制欲与他们身体内部性激素分泌浓度相关，其中攻击性与雄性激素的分泌浓度呈正比关系，因此，生物学理论者将儿童性别角色的差异归因于儿童生理特点的差异性。与此同时，研究还发现性染色体的不同，会使得不同性别的儿童表现出完全相反的行为方式。例如，有学者认为女性比男性更敏感、更容易焦虑等。

2. 社会学习理论

班杜拉认为儿童的性别角色发展及性别角色偏好等除了通过直接学习和间接学习获得，还离不开儿童对成人社会性别角色行为方式的主动观察和学习。同时，班杜拉还强调儿童的间接学习与直接学习不同，间接学习具有主观能动性，通过间接学习，儿童可主动关注和选择同性别个体的行为模式，并模仿同性别的行为模式，当受到外界正强化鼓励时，儿童会将榜样的行为模式不断复制，逐渐形成符合同性别的角色行为方式。

青少年异性交往的心理和行为发展特征

心理学家认为，儿童青少年的心理社会发展一般有三个阶段。第一阶段是自我社交性时期。在此阶段，儿童的主要愉悦和满足来自自身。学龄前早期属于此阶段。第二阶段是同质社交性时期。在此阶段，儿童的主要愉悦和满足来自同性别的小朋友的朋友和陪伴。小学生处于此阶段。第三阶段是异质社交性时期。这一时期从初中开始，一直延续到成年。在此阶段，人的主要愉悦和满足来自多方面的交往，包括同性友谊和异性友谊，能不能与异性形成一种密切的关系对个人相当重要。

从以上三个阶段来看，异性交往是青少年发展异质社交性的必由之路。要解决青少年异性交往中出现的各种问题，学校和家长首先应该了解青少年心理发展的特征，总的来说青少年心理发展具有以下几个方面的特征：

1. 性心理与生理逐渐趋向成熟。青少年对自身的了解和认识开始增强，表现在对自我和他人的肯定与否定、对异性的好奇与困惑等。
2. 心理加“锁”。青少年开始学会掩饰、隐藏自己的真实情感，表现出心理闭锁的特点。
3. 情绪两极化，行为易冲动。

4. 青少年是一个矛盾的综合体。他们的内心充满了矛盾和冲突，如生理成熟提前于心理成熟的矛盾；独立意识增强与实际能力偏低的矛盾；渴望他人理解又心理闭锁的矛盾；感情与理智的矛盾等。

因此青春期是人生最关键、最困难、最需要理解与帮助的时期，教育机构应针对青少年异性交往的特征和阶段采取相应措施，对青少年异性交往过程中碰到的许多具体问题给予帮助和正确指导。

男女生如何得体交往

1. 广泛交往。广泛接触，有利于我们认识、了解更多的异性，对异性有一个基本的总体把握，并学会辨别异性。有的人外表像个迷人的小帅哥，但华而不实，有的人学习成绩顶呱呱，却恃才傲物、颐指气使。如果只进行有限的小范围个别交往，难免会“只见树木，不见森林”，对异性的了解不但有限，可能还有失偏颇。所以，利用每一次集体活动的机会，有意识地在广阔的人际范围内进行交往是我们十分需要的。

2. 群体交往。最好多参加男女生同时参加的集体活动。由于众多男女生在一起，你可能不像面对某一个异性那么紧张、羞怯，更容易自然地表达自己，这样有助于自己以平常心与异性相处。

3. 自然交往。在与异性交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想等方面都要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其词；既不盲目冲动，也不矫揉造作。

4. 适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，适度自然。既不过分亲密，也没必要过分回避。

5. 男女有别。异性交往中，所言所行要留有余地，不能毫无顾忌。

亲爱的老师，您好！当学生面临“和异性同学说话被起哄”“不知如何把握交往分寸”或“担心肢体接触尴尬”的困扰时，学生需要学习自然大方地与异性交往、建立健康的同伴关系。AI 小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生对交往的困惑与顾虑，理解学生的尴尬瞬间，并为学生提供“得体交往指南”。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解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力学生成长！

第十课 我运动，我快乐



课程背景

学情分析

五年级的学生已经开始进入青春期，青春期的生理特征主要表现在身高、体重、胸围等方面发生巨大变化，在神经系统、肌肉力量等机能方面，在速度、耐力、灵敏度等身体素质方面，变化也很大。对于这个年龄段的学生而言，教师应帮助其认识到体育运动的重要性，鼓励其多参加体育运动，感受体育运动带来的快乐。

设计意图

本主题属于小学五年级自我与人格板块的内容，旨在帮助学生认识运动的重要性，发展和培养合适的运动方式，通过运动来保持身体健康，让我们身心舒畅，让我们更加快乐，让我们充满活力，让我们的生活更加美好。我国《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中明确提出要帮助学生通过运动来舒缓情绪，达到放松的目的，本主题体现的就是这一内容。

理论背景

生命在于运动。运动是运用各种体育手段，结合自然力(日光、空气、水)和卫生措施，以发展身体、增进健康、增强体质、娱乐身心为目的的身体活动过程。它是群众性体育活动的主要形式。对促进人体生长发育，培养健美体态，提高机体工作能力，消除疲劳，调节情感，防治疾病，益寿延年乃至提高和改善整个民族体质，都有重要作用。其特点是群众面广，各种年龄、性别、职业和健康状况的人，都可根据个人情况进行适宜的锻炼。形式与内容灵活多样，可独自锻炼，也可集体进行。锻炼的内容极其丰富，可分为：健身运动、健美运动、娱乐性体育、格斗性体育、医疗与矫正体育等5类。锻炼方法多种多样，除教学和训练中常用的练习法(包括重复法、变换法、综合法、循环法和竞赛法)外，人们还在长期锻炼实践中，形成不拘一格的各种健身法(包括早操、工间操、生产操、库珀12分钟测验等)。锻炼内容和方法的确定及整个锻炼过程，都应遵循身体锻炼的原则，即有针对性，“因人制宜”，循序渐进，持之以恒，适宜的负荷和注意锻炼价值等。此外，如能同时运用形神结合、动静结合和内外结合等中国传统练身方法，收效更大。



教学目标

1. **认知目标：**通过活动，增强学生参加体育锻炼的意识，使学生了解体育锻炼的重要性。
2. **情感目标：**培养学生对体育锻炼的兴趣，使其从活动中体验乐趣。
3. **行为目标：**让学生学会有计划、有步骤地参加体育活动。



教学重难点

1. **教学重点：**通过活动，增强学生参加体育锻炼的意识，使学生了解体育锻炼的重要性。
2. **教学难点：**让学生学会有计划、有步骤地参加体育活动。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体辅导室。

课前准备：多媒体、课件、分好小组、学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应：

读了这两个故事，我了解到王慧不爱运动，久而久之连常规的体育课跑步都觉得很艰难，而李婕喜欢运动，积极参加各种运动项目，是班上的“运动小精灵”。这两个故事带给我的感受是运动可以带给我们快乐，带给我们成功的体验，带给我们他人的关注，带给我们健康的身体，所以我们要多运动。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

心情小故事环节，教师可邀请同学们自行阅读并小组讨论课后的思考题，之后邀请同学在全班分享。学生分享时，教师注意引导学生思考运动对自身的积极影响。

心灵活动场

活动一 议一议

问题回应 1：

我喜欢运动。但是在尝试新运动项目的时候我会担心自己做得不好而引得他人笑话。

我不喜欢运动，运动起来身体好累，嗓子也很不舒服。

问题回应 2：

保持身体健康；会让心肺功能提升；如果坚持跑步，跑步的速度就会提升；会让自己情绪稳定；提升抗压能力等。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

引导学生充分讨论自己的运动的现状和坚持运动的好处，为下一步制订运动计划、保持良好的运动习惯做准备。

活动二 运动之星

问题回应：

我的运动小诀窍是：（1）运动前进行适当的热身。热身活动是指在运动前，花几分钟的时间进行简单的体育活动，它可以加快我们的心率，促进血液循环，使身体做好运动的准备。比如，游泳前可以在岸边做几个简单的拉伸、拍打动作；跑步前，先慢跑，再慢慢加快速度。（2）运动结束，做适当的放松和拉伸动作。运动完可以做 3~5 分钟的放松运动，比如跑完步，可以慢走几分钟，再做拉伸运动。（3）及时补充水分。运动会消耗大量的水分，因此要及时喝水。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分可以分两个步骤来开展教学。第一步，评选“运动之星”，教师可以在课前制作精美的星星贴纸，每位同学一张，活动开始后给同学们一首歌的时间在教室内自由走动，把星星贴纸贴在自己心目中的“运动之星”的背上，一首歌结束，每位同学将自己背上的贴纸取下，数数，贴纸数量最多的同学就是班级的“运动之星”。第二步，教师邀请“运动之星”分享自己的运动小诀窍，其他同学将“运动之星”分享的小诀窍记录在自己的课本上，在“运动之星”分享完之后，教师可以邀请其他同学做补充。

活动三 我的运动计划**问题回应：**

我很喜欢运动，但由于时间关系我不会每天保持一定的运动量，我会每周为自己定一个小目标，比如我这周要跑步 20 公里，我会把 20 公里分成 4 次，每次 5 公里，一周跑 4 次来完成。比如我的运动计划书就可以这样罗列：

<p>我的运动计划书</p> <p>我的运动目标：20 公里（周目标）</p> <p>我选择的运动：跑步</p> <p>我的运动时间：晚上 7：00</p> <p>我的监督人：家人</p> <p style="text-align: right;">2026 年 2 月 1 日</p>
--

教学建议：

本部分建议用时 15 分钟。

本活动聚焦于学生自身的运动情况，邀请同学们通过完成运动计划书来进行自我监控，教师在授课时先邀请同学们完成运动计划书，在学生分享环节，引导同学们关注运动计划该如何制订，如何运动才是科学的等。

暖心小互动**教学建议：**

本部分建议用时 5 分钟。

本部分作为课后作业，请同学们放学回家后与家长一起完成。通过家长的监督来督促自己进行运动，锻炼身体，体会运动的快乐。



教学资源

心理学理论

运动的好处

“生命在于运动”，运动的好处有很多：

运动可以增强身体的机能。运动对骨骼、关节等有促进作用。运动可以促进骨骼的新陈代谢，增强关节周围肌肉的力量，坚持运动可以促进机体发育。

运动对肺功能有促进作用。运动可以促进肺和呼吸肌的发育，可以使我们在进行高强度运动时，呼吸更加平缓。比如，在体育课跑步时，热爱运动的同学跑起来可能会更加轻松。

对消化系统有促进消化的作用。经常运动可以增强肠道的蠕动，使消化液分泌增多，可以增强食欲，有利于增强体质。

运动可以控制体重。运动可以预防肥胖的发生，对于肥胖的人来说，运动又可以减肥。当你在做运动时，身体会大量燃烧脂肪，体内多余的脂肪会被消耗掉。光吃不运动是不行的，尤其是常吃油腻高脂肪的食物，更需要平时保持一定频率的运动。

运动使人精力充沛。运动的时候会让更多的氧气和营养充分流通到各个器官组织，使整个心血管系统工作效率提高。运动可以大大提高人的心肺功能，提升工作和学习的能力，使我们精力充沛，能创造更多的价值。大脑会分泌使人快乐的多巴胺，让你得到满足感。

运动能带来好心情。运动可以缓解紧张的情绪，调节不良的心理状态。运动能放松身心，缓解工作、学习所带来的压力和疲劳感，让人保持健康的心理状态，充分发挥个体的积极性和创造性，促进自身的发展。

运动可以提高大脑机能。运动使大脑思维变得更敏捷、灵活。因为运动可以调节神经中枢，运动需要通过大脑神经来指挥，这样就可以让大脑的中枢细胞处于兴奋的状态，不断增强脑细胞的活力。

如何科学地运动

运动不仅看数量，更要看质量，找到适合自己身体强度的运动量才是最重要的，否则反而对健康无益处。

1. 运动的“1357”原则

每天至少运动1次，每次连续运动不少于30分钟，每周运动不少于5天，运动时最大心率不超过170减去自身年龄。按照“1357”原则可做到循序渐进又不会过量，能防治很多慢性病。

2. 运动强度

最佳的运动强度应该是“中等强度”的运动。“中等强度”是指在步行时隐约出汗并能顺畅说话的程度，大概相当于1分钟走100~120步。

并非运动的时间越长就越健康。应该根据自身的情况决定锻炼强度。

3. 运动的时间

有的人喜欢大清早晨练，有的人喜欢晚上锻炼。什么时间锻炼最科学？

早晨是心脑血管病的高发时间段，再加上冬季寒冷，所以对老年人来讲晨练不是个好主意。最佳的锻炼时间应该选在下午4点左右。夏天夜跑可以选择在7~8点。饭后散步至少要等饭后

半个小时。

4. 运动的注意事项

运动前进行适当的热身。热身活动是指在运动前，花几分钟的时间进行简单的体育活动，它可以加快我们的心率，促进血液循环，使身体做好运动的准备。比如，游泳前可以在岸边做几个简单的拉伸、拍打动作；跑步时，先慢跑，再慢慢加快速度。

避免运动中大量饮水。应该提前一个小时适当补水，运动过程中少量补水，运动之后再次补水。

剧烈运动后忌骤停。剧烈运动后如果突然停下，会造成血压降低、脑部暂时缺血，可能导致心慌、头晕，甚至休克。

运动结束，做适当的放松和拉伸动作。运动完可以做3~5分钟的放松运动，比如跑完步，可以慢走几分钟，再做拉伸运动。

生命在于运动，运动在于适度，贵在持之以恒。

亲爱的老师，您好！当学生面临“运动太累、坚持不下去”或“怕同学笑话我动作笨”的困扰时，学生需要学会发现运动的快乐、培养适合自己的运动习惯。AI小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生对运动的畏惧与期待，理解学生的身体状况，并为学生生成个性化的“快乐运动计划表”。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解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力学生成长！