**“人的潜能无限大”微班会活动方案**

**活动时间；**2019年10月16日下午第四节课

**活动目标：**

1. 提高学生学习兴趣，缓解日常学习中的压力与焦虑情绪。

2. 使学生相信自己的潜能与价值，树立自信，努力学习。

活动对象：七4班全体同学

活动准备：多媒体教学（PPT）、透明水杯10个、回形针1160个。

**活动过程：**

1. 班上56位同学7人一组，分为8个小组，每组发一个杯子，一盒回形针（约100个），选派一名学生为小组长，请组长在课前在杯中装满水。

2. 教师：你们杯子里的水装满了吗？你们觉得这里面还能放入回形针吗？如果可以，你觉得大概能放多少呢？

3. 让学生开始动手试一试，在水杯中一个一个慢慢放入回形针，数一数可以放入多少根回形针水会溢出。

4. 学生讨论：水杯明明就已经装满水了，为什么还能够放下这么多回形针呢？从这个小实验中可以得到什么启发？

5. 教师总结：一杯水，明明看着已经很满了，但却仍有容纳上百个回形针的空间，我们总是习惯性地为自己设限，过高地估计困难的程度，而低估了自身的潜能。确实，平时我们在遇到问题时，常常太容易向困难低头了，我们应该尽量试一下，而往往就是“这一下”，会使我们有一个质的飞跃。