新北区心理健康教育活动课教学设计

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 活动主题：目标伴我行 | | |
| 活动对象：五年级 | | 课时：1课时 |
| 单位：常州市新北区薛家实验小学 | | 执教者： |
| **一、活动背景** | | |
| 由于小学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别潜质和社会实践经验，加上独立意识较差，因此小学生很容易发生心理行为偏差。  近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的潜质。因此，透过讲故事、学生表演小品、小组讨论、学生点评的方式，让学生在寓教于乐中理解相关的知识。在家长开放日，结合学生的平时表现和家长及时交流。给家长相应的指导，让他们多关心孩子的成长，多注意孩子的心理变化。 | | |
| **二、学情分析** | | |
| 目标是人生发展中的指明灯，目标具有激励作用。在学生的实际学习生活中，普遍存在目标设定不合理，甚至缺乏目标的情况。因此有必要指导小学生对目标有清晰的认识，指导学生科学确定自己的小目标，并引领学生感悟体验如何才能达成制定的目标。 | | |
| **三、活动准备** | | |
| 教学用品准备：足球门、足球、眼罩、目标卡 | | |
| **四、活动目标** | | |
| 1.理解目标对人生的导向作用与激励作用。  2.确立长远目标，学会细化分解目标，并制定出有效的目标。  3.激发坚持不懈践行目标的内动力。 | | |
| **五、活动过程** | | |
| **活动环节** | **活动内容** | |
| **环节一：游戏导入**  **环节二：目标重要性**  **环节三：制定小目标**  **环节四：坚持不懈**  **环节五：总结谈话** | 1.咱们学校，是全国足球特色校，有很多同学喜欢踢足球。咱们班也有很多同学喜欢踢足球。是不是？今天，老师给大家准备了一个球门。谁愿意来踢个球露一手？热情真高！请大家推荐一个同学。哇塞，一脚射门成功！（提前练习）  2.再请他踢一次！这次要增加难度啦。戴上眼罩，转两圈。请同学们注意不要提醒，不要发出声音。（嘱咐学生）  3.哈哈，球踢到哪里去了。来，请这位同学谈谈戴眼罩踢球的感受。  4.嗯，蒙上眼睛，找不到目标了。找不到目标能成功吗？有目标，咱才有前进的方向和动力。这节课我们就来聊聊有关目标的话题。（板书：目标）  1.分享实现目标的快乐  从小到大，同学们一定体验过实现目标的快乐。是吗？谁愿来分享一下？听大家的分享，我们都很开心。目标实现，是一件多么美好的事！  2.美国哈佛大学调查  （1）关于目标，很多人做过研究。其中非常著名的是美国哈佛大学关于目标的一个调查。（放课件）  调查的对象，是一群和你们，这样大的孩子。这群孩子中：3%的人，有清晰长期的目标；10%的人，有清晰短期目标；60%的人，目标模糊；27%的人，没有目标。  （2）他们对这群孩子做了30年跟踪调查。30年后，他们的生活状态，对社会的贡献会一样吗？你来说说看。你认为呢？  （3）结果就像大家猜的那样。3%的人，几十年朝着一个目标，不断地奋斗，结果成了顶尖成功人士，社会精英。你认为，咱们中国谁是这样的人？你。还有谁？谁还是？（三人回答）  10%清晰短期目标的人，成为各行各业优秀的专业人士。如优秀的医生、律师、工程师。60%的目标模糊者，工作安稳，平凡普通，没有什么特别的成绩。27%没有目标的人群呢，他们常常失业，生活困难。  3.确定长远目标  （1）同学们听得很认真。这个调查，给你什么启发？你来讲。请你。  （2）是呀，目标太重要了！尤其是长期目标对人的影响特别大。有没有同学，现在，就有了自己明确的长远目标？请你跟大家分享一下。（三名同学。熟悉时渗透。长大干什么）  （3）同学们的目标多么有价值，有意义！这么美好的目标我们一定要把它永久地留在脑海中。目标形成的请写在目标卡上。  长期目标，是很遥远，但并不是遥不可及。关键是找对方法。同学们考虑过办法吗？我们来看一个真实的故事。  1.故事启发：山田本一的智慧6  （1）这是1984年，在东京举行的国际马拉松比赛。穿绿色背心的是山田本一。山田本一体型瘦小，看起来不大适合这项运动。他前期成绩也不大好。但这次，他出人意料地夺得了冠军。记者采访他时，他说：“我是凭智慧战胜对手的。” 跑步需要什么智慧呢？  两年后的国际马拉松比赛中，山田本一又一次获得了世界冠军。记者再次采访他。他仍是上次那句话——   1. 同学们，他说的智慧是什么呢？咱们猜猜看。请你。你认为呢？   （3）我们来看看他自己怎么说的？山田本一在自传中写道：“每次比赛之前，我都要乘车，仔细观看线路，记下醒目的标志。比如第一个标志是一座学校,第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座楼房....  （4）“比赛开始了，我以飞快的速度冲向第一个标志。很快就到了，我很开心。我又以飞快的速度，冲向第二个标志。又很快到了，我更加高兴。就这样，第三、第四、第五......当到达最后一个标志时，终点就到了。”  （5）他最后这样说。请你读一读：“起初，我眼前只有一个大目标，就是四十几公里处的终点线，结果当我跑到十几公里时，就累的疲惫不堪了。”  （6）现在，同学们明白他的智慧了吧？小组内说一说。谁愿来讲讲？  （7）是呀，原来，他是把长远的目标细化成——然后，逐个去——。（板书：细化目标）  2.确定今天的目标  我们能用山田本一的智慧帮我们实现目标吗？我们可以把每一天当做一个小目标。每个小目标实现的时候，我们的大目标就近在咫尺了。好，咱们立马行动，向今天进军。注意：今天已经过去大半天了，还有几个小时时间。这几个小时，要达成什么小目标呢？请写下来。  3.修改目标6  （1）在大家写的时候，我想起了六班的小米同学，他找我诉苦：老师，您说目标很有作用，可是我制了目标，不起作用啊。为什么小米的目标不起作用呢。请小组内逐条分析一下他的目标为什么不起作用？  （2）看来，不是目标不起作用，是他制得目标不起作用。那么，大家认为什么样的目标有作用？（板书：合理具体）  （3）请大家看看你制定的目标有不合理，不具体的地方吗？请做一下修订。  （4）欣赏一下同学们制定的目标。  （5）大家制定的小目标扎实有效，如果天天这样坚持制定，坚持落实，大目标一定会实现！  1.目标制好了，我们放松一下心情，做一个“鸟儿飞”的活动。这个活动对肩膀颈椎很有好处。先学一下规则：起立，伸开手臂，掌心向后，双臂用力向后伸展，然后上下飞动，一、二、三。要求做100下，做完请坐。明白规则了吗？欢迎台下，有条件的老师也和我们一起做。（位置，提前告知。）  2.大家都坐下了，是不是都完成目标了？完成的举手？太厉害了！我试过很多次，每次飞到50多下，就很吃力。你们是怎么完成的？原来大家克服了这么多困难，坚持下来的！给大家的坚持点赞！  3.今天，大家克服困难飞了100下。明天还敢飞吗？谁敢坚持飞一周？谁敢飞一个月？谁敢飞一年？真的吗？那样的话，你的肩膀颈椎该是多么健康！  4.其实，我们在实现目标的过程中也会遇到很多困难。遇到困难，怎么办呢？是，每一天制定小目标，每天实施小目标都需要坚持不懈。相信咱们班同学都能做到！（板书：坚持不懈）  1.孩子们，今天我们聊了“目标”。目标伴我们快乐前行，需要三步走：一是将长远目标细化成—— ，二是小目标制定要——，三是为实现一个个的小目标，需要—— 。（板书：伴我们成长）  2.同学们，目标是我们前进路上的灯塔，给我们指引方向，目标又是前进路上的加油站给我们力量。只要大家有目标，只要不停地努力，就一定会获得成功！ | |