新北区心理健康教育活动课教学设计

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 活动主题：注意力要集中 | | |
| 活动对象： 一 年级 | | 课时：1课时 |
| 单位：常州市新北区薛家实验小学 | | 执教者：颜旻 |
| **一、活动背景** | | |
| 一年级学生刚刚入学，大多数学生在学习生活中不能够集中注意力,存在注意力持续的时间短，注意力品质略低，因此需要教师的正确引导，认识集中注意力的重要性，提高注意力的水平。 | | |
| **二、学情分析** | | |
| 低年级学生因为年龄特点的限制，对于注意力维持有所差异，对集中注意力的认识不够深刻。因此引导学生认识集中注意力的重要性，学会注意力的一些方法，采取正确的方式，提高注意力的水平，对学生的学习、成长尤为重要。 | | |
| **三、活动准备** | | |
| 1、相关故事。  2、同学们无法集中注意力的烦恼。 | | |
| **四、活动目标** | | |
| 1、通过活动增强集中注意力的意识。  2通过活动,教育学生无论做什么事都应该认真,培养学生的学习习惯。  3、帮助学生在自修课时能充分利用时间,提高效率。 | | |
| **五、活动过程** | | |
| **活动环节** | **活动内容** | |
| 环节一：:游戏活动·引入题目游戏  环节二：自我诊断·寻找方法  环节三：体验活动·感悟升华  环节四：回归生活学以致用 | 游戏一:  师:接下来我们做两个游戏，第一个游戏，全班分为A、B两组，大家共同看大屏幕，A组同学回答:图中有一个什么大写字母?B组同学回答:图中有几个白色的长方框?  5秒钟后，师提问A:你观察图中有什么字母?那你有没有观察到图中有几个方框呢?  A组生:没有。  同样的方式提问B，答案相同。  师:同一幅图，由于我的问题不一样，大家所观察的侧重点也不一样，这就是注意力，注意力是指人的心理活动对一定对象的指向与集中。(板书:注意力)  游戏二:  师:我们再来做一个“反口令”的游戏，当我说“点头”时，你应该（生回答:摇头）﹔当我说“抬头”时，你应该（生回答:低头）。我们先来预演一下，起立、摇头、抬头（学生做得很到位），好，听清口令，现在开始。  师:抬头、点头、起立、坐下、举右手、向左看、坐下（口令越来越快），现在“反口令”解除，集中注意力听清要求，坐下、起立、摇头、向左看、举左手、抬头、坐下、点头……  学生陆续出现错误。  师采访两个学生:你一直没有出过错，请问你是怎样做到不出错的?这位同学，你刚才是不是做错了?你能告诉大家你为什么做错了吗?  师:要想做好这个游戏，就需要集中注意力（板书:集中），那么这节课我们就来谈谈“集中注意力”的问题。希望通过这节课的活动与体验，同学们能够有所收获。  师:说到注意力，你对自己的注意力了解吗?下面我们就来诊断一下。同学们看大屏幕，这是老师设计的诊断书，共有三部分内容，请按要求如实认真填写，3分钟后组内交流一下，确定好中心发言人，在班内交流。  1、一节课中你的注意力可以集中( )  A、30--40分钟  B、20--30分钟  C、10--20分钟  D、0--10分钟  2、影响你注意力集中的因素有哪些?  3、你曾经使用了哪些方法来提高自己注意力?  老师统计学生注意力情况，进一步引导:  看来咱们大部分同学对自己的注意力情况都不满意，那么是什么因素影响了你集中注意力呢?  学生发言，老师总结，板书:兴趣不浓厚、目标不明确、气氛不好、身体原因（睡眠、生病）、外界干扰、情绪……  师:那么你曾经采用过什么办法来提高自己的注意力呢?  板书:提示法、自我暗示、增强意志、自我奖励、确定目标、调整身体状况、自我惩罚、相互提示、竞争比赛……  活动:明确目标  师:请同学们仔细观看这个动画片里出来的几种动物。请问第六个出场的动物是什么?  生回答:不知道。  师:好，再看一遍。学生马上回答上来。  师:采访你一下，为什么你第一次不知道?第二次就知道了?生:因为第一次不知道问题是什么。  师:这个活动对你课堂的注意力有什么启示?点出:集中注意力需要明确目标。  师点评、提升:这个活动还告诉我们，注意力可以通过训练来提高，下面我们就一起进入“注意力训练营”。  活动-一:分分秒秒  师:集中注意力看时钟上秒针的转动，看谁坚持的时间长。  站到最后的这些同学都是注意力的稳定性比较强的，这个训练可以有效的训练我们对某--件事情稳定的注意力。  活动二:认真听  师:认真听一-段诗歌朗诵，请问:里面出现了几个“的”字(屏幕出现干扰)  师朗诵徐志摩9的《再别康桥》(或点击课件)  师:对这个活动你有什么感悟?你可以怎样运用到你的课堂中?  活动三:耳聪日明  师:十条线段从左边出发后交缠在-起，请你用眼睛追视每一条线段所走过的轨迹，并在终点处的方格里写下该线段的序号。要求集中注意力，一分钟内完成，并且只能用目光追视而不能借助手指或笔等工具。  活动开始  师:如果你可以用手或笔，你觉得你会找的更快一点还是慢一点? 所以，通过手眼并用可以集中我们的注意力。  9课堂小结:  10谈谈你对集中注意力的收获，引出秘笈:排除干扰、确定目标、增强意志、培养兴趣。  师:学习了这么多方法，同学们一-定有很多收获吧，现在就请同学们针对自己的注意力问题给自己开一一个小药方，集中注意力限时3分钟。  请学生交流。  师:课后请同学们把它贴在桌子角上，随时提醒自己集中注意力。  教师寄语: 一花一世界， 一树一菩提。 同学们，只要你愿意拥有一双专注的眼睛，你会发现生活中的很多美景。古代纪昌用专注练就传奇的射术，大师梅兰芳用专注练就传神的眼神，你也可以用专注成就自己的辉煌，希望专注能够成为大家的美德! | |