|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课 题 | 放松身心，快乐学习 | 课 时 | 1 | 课 型 | 新授课 |
| 主备人 | 陈纾悠 | 复备人 |  |
| 教 学目 标 | 1. 使学生掌握简单的放松技巧，如手指操，以缓解学习压力。2. 通过心理小剧场和分享，让学生认识到学习中的苦与乐并存，培养积极的学习态度。3. 通过辩论赛，引导学生深入思考学习的乐趣与挑战，学会平衡学习压力与乐趣。 |
| 教 学重难点 | 重点：理解并体验学习的乐趣与挑战，掌握放松技巧，制作鼓励卡。 难点：引导学生思考并表达自己对学习苦乐的理解，学会平衡学习压力与乐趣。  |
| 教学准备 | PPT、活动单 |
| 教学过程： | 补充与修改： |
| 一、课堂导入（5分钟）活动：手指操游戏“快乐的手指旅行”。师：“同学们，今天我们要开始一段特别的旅程，不是去远方，而是用我们的手指在快乐中旅行。请大家跟着老师一起做，让我们的手指跳起舞来！”教师示范几个简单的手指动作，引导学生跟随，逐渐增加难度和趣味性。目的：通过手指操活跃课堂气氛，让学生放松身心，为接下来的学习做好准备。二、心理小剧场（10分钟）内容：请同学演绎故事 师：“现在，请同学们来演一演沈琳和郭玉。”邀请学生分享自己在学习中的苦与乐经历，教师给予积极反馈和鼓励。目的：通过小剧场和分享，让学生认识到学习中的苦与乐是普遍存在的，促进情感共鸣。三、辩论赛（15分钟）主题：“学习的乐从哪里来？学习苦在哪里？”师：“同学们，我们刚刚分享了自己的学习经历，现在让我们来一场小小的辩论赛，探讨一下学习的乐趣和挑战到底在哪里。”分组与流程：按照正反两方分组，进行辩论准备、轮流发言、自由辩论和总结陈词。引导与讨论：教师作为主持人，引导学生围绕主题进行辩论，并在辩论结束后组织全班讨论如何平衡学习的苦与乐。1. 接受学习中的苦。正是因为这些快乐才有可能让我们体验更多的快乐
2. 体验学习带来的深度快乐。
3. 放眼长远，持之以恒。体验成功的快乐

目的：通过辩论赛，加深学生对学习苦乐的理解，培养批判性思维和团队协作能力，同时引导他们思考如何积极面对学习中的挑战。四、制作鼓励卡（15分钟）师：“经过刚才的辩论，我们更加明白了学习的意义和价值。现在，让我们用双手制作一张鼓励卡，给自己一些正能量吧！”材料准备：提前准备好彩色卡纸、彩笔、剪刀等材料。制作过程：指导学生设计并制作鼓励卡，鼓励他们发挥创意，写下自己的学习目标、激励语或画上喜欢的图案。分享与展示：完成后，邀请学生自愿上台展示并朗读自己的鼓励卡内容，分享制作过程中的感受。目的：通过制作鼓励卡，增强学生的自我认同感和积极心理暗示，为未来的学习之路加油打气。五、总结与作业（5分钟）总结：教师总结本节课的主要内容，强调放松身心、快乐学习的重要性，鼓励学生将所学应用到日常生活中。作业布置：要求学生每天至少进行一次放松活动，并记录在学习日记中；同时，思考并写下自己在学习中最喜欢的一件事和最想克服的一个困难。师：“同学们，今天的课程让我们学会了如何放松身心、享受学习。希望大家能把这份快乐和积极带到每一天的学习中。记得完成我们的作业哦，让我们在下节课一起分享你的成长和进步！” |  |
| 施教日期 9 月 18 日 |
| 板书设计 | 教后反思 |
|  |  |