**教研组活动记载本**

**（2024-2025学年第一学期）**



**学 科： 心理健康**

**年 级： 全年级**

**记载人： 王 丽 琴**

**常州市三河口小学**

常州市解放路小学三河口分校２０２４年秋季心理健康教育教学计划

1. 指导思想

本学期，我校秋季心理健康教育工作将以促进学生全面发展为中心，遵循学生身心发展规律，依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》、三教体（2024）90号文件《关于成立学校心理健康教育联合教研组》、三教体2024.08.22发文《关于做好2024秋季开学安全工作的通知》等相关文件精神，构建积极向上的校园心理文化氛围，提升学生心理素质，促进其健康成长。

二、工作目标

1、建立健全心理健康教育工作机制，完善心理健康教育服务体系。

2、加强心理健康教育师资队伍建设，提升教师专业素养和服务能力。

3、普及心理健康知识，增强学生自我认知、情绪管理和应对压力的能力。

4、关注特殊群体学生心理健康，提供个性化关爱和支持。

5、强化家校合作，共同促进学生心理健康发展。

三、具体措施

（一）完善工作机制

1、成立由校长任组长的心理健康教育领导小组，明确职责分工，确保工作有序开展。

2、制定并完善心理危机干预机制，确保在发现学生心理问题时能够及时介入、有效干预。

（二）加强师资队伍建设

1、规范配备专职心理健康教育教师，确保每所学校至少有一名专职教师。

组织心理健康教育教师参加专业培训，提升其专业素养和咨询技能。开校计划做好心理健康教育《开学第一课》等三节心理健康示范课。进行两个心理健康教育专题的学习，以及心理健康教育教学设计实际操练。

2、开展心理健康教育教研活动，分享经验，探讨教学方法。

（三）普及心理健康知识

1、将心理健康教育纳入学校教学计划，每两周至少安排一课时进行心理健康教育课程。

2、利用校园广播、宣传栏、班会等多种形式，普及心理健康知识，营造积极向上的校园心理文化氛围。

3、开展心理健康教育主题月活动，如“心理健康周”、“情绪管理月”等，增强学生对心理健康的关注和认识。

（四）关注特殊群体学生

1、对留守、单亲、重组家庭等特殊群体学生进行全面摸排，建立“一生一册”个人档案。

2、结合“天润宁心”平台，为特殊群体学生提供个性化关爱和支持，如定期家访、心理咨询、学习辅导等。

3、加强与家长的沟通联系，共同关注孩子的心理健康发展。

（五）强化家校合作

1、召开心理健康教育家长会，向家长介绍心理健康教育的重要性和方法。

2、建立家校沟通机制，定期向家长反馈学生在校心理状况，听取家长意见和建议。

3、鼓励家长参与学校心理健康教育活动，共同促进学生心理健康发展。

（六）开展心理健康教育活动

1、举办心理健康教育专题讲座或工作坊，邀请专家或心理咨询师来校进行指导和交流。

2、开展心理健康教育主题班会或团队活动，如角色扮演、小组讨论等，让学生在参与中体验和成长。

3、设立“心理信箱”，为学生提供一个倾诉心声、寻求帮助的空间。制定心理咨询预约方案。

4、成立团体沙盘游戏小组，探索新的与学生连接的方法。

四、评估与反馈

1、定期对心理健康教育工作进行评估和总结，收集师生反馈意见。

2、根据评估结果及时调整工作方案和方法，确保心理健康教育工作取得实效。

3、建立心理健康教育工作档案，记录工作过程和成果，为今后的工作提供参考和借鉴。

**教研组成员：全体班主任老师**

**活动安排：每月一次**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **月份** | **时 间** | **内 容** | **主持人** |
| **9** | 2024.9 | 制定本学期心理健康教育活动计划。  暑期团体沙盘培训分享 | 王丽琴 |
| **10** | 2024.10 | 教学视频学习《我是独一无二的》 | 王丽琴 |
| **11** | 2024.11 | 心理健康教育跨学科教学 | 王丽琴 |
| **12** | 2024.12 | 研讨：期末，学生心情绪等缓解 | 王丽琴 |
| **1** | 2025.1 | 期末总结 | 王丽琴 |
|  |  |  |  |

**教研组活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **2024.9.19** | **地点** | **录播室** |
| **参加**  **人员** | **全体班主任老师 沈校长** | | |
| **主持人** | **王丽琴** | **记录** | **王丽琴** |
| **内容：**   1. 制定本学期心理健康教育教学计划   见上   1. 暑期团体沙盘培训分享   沙盘，即沙盘游戏，是一种心理治疗方法，亦称箱庭疗法，是在治疗师的陪伴下，让来访者从摆放各种微缩模具 (玩具 )的架子上，自由挑选小模具，摆放在盛有细沙的特制的容器 (沙盘)里 ,创造出一些场景 ,然后由治疗师运用荣格的“心象”理论去分析来访者的作品。  **故事一：我是谁**  我挑选了一个怀中抱着娃娃的妇女代表我自己，还有一块草坪代表我生长的农村大地。组内的小伙伴有三位今年刚刚入职，一位挑选了一个精致的小公主玩偶代表小时候的自己，一个时髦的摩登女郎代表现在的自己，另一位挑选了车子、房子，代表自己的追求。我从中发现，我失去了自己。  **故事二：童年的礼物**  虽然年龄相差有点大，但我们的小时候都有缺失，在送礼物的主题中，我们都挑选了小时候最梦寐以求的东西，然后在老师的指导下，所有人的礼物都是自己的。那一刻，似乎小时候所有的缺失都被填满，特别幸福。  **故事三：车的故事**  有个女孩，不管什么主题，都会挑选一辆车。生活中，她正在学车。她向往说走就走的潇洒恣意，车，就是她追求自由的象征。  沙盘的魅力，在于一次次的沙具摆放，故事分享中，不由自主地探索内心的那个自己，抹平创伤，强大内心。 | | | |

**教研组活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **2024.10.24** | **地点** | **录播室** |
| **参加**  **人员** | **全体班主任老师** | | |
| **主持人** | **王丽琴** | **记录** | **王丽琴** |
| **内容：**   1. **视频学习 《我是独一无二的》** 2. **交流分享**   一年级组：本课教学中教师着重引导学生学会多角度感受自己的特点，促进学生自我意识的发展。  由表及里，在层层递进的活动中深化体验，是本课教学的亮点之一。教学开始，“我说你做”的暖身小游戏，引导学生在轻松的游戏中体验人与人之间有相同也有不同，自然引入本课学习主题。随后，学生通过对比现场完成的“手掌指纹画”，发现虽然大家执行的规则一样，但作品则各具特色，感受到每个人独一无二的喜好、性格、思维等特点使我们展现出与众不同的创造力与处事风格等，促进学生由外向内的自我认知发展。学生从外在和内在两方面寻找自己的特点；通过小组成员互相添加特点，帮助学生更加全面地了解自己。  巧用体验对比，在真实的体验中触动心灵，是亮点之二。课堂上的各种活动，让学生真实地感受到自己的独特使我们在人群中有了更强的辨识度，体验到世界因不同而更加精彩，触动孩子心弦，使他们愿意保持个性，活出自我。  同时，教师也注意培养学生理性自我认知能力。学会辨析在自己的个性特点中哪些是需要自我认同与悦纳的，哪些其实是可以继续改进和完善的，引导学生在“理性自知——保持个性——自我完善”中实现自我的成长，引导学生认识到自身需要改进的特点，促使学生主动发展自己。  二年级组：《我是独一无二的》心得体会  老师以“开心印手掌”游戏巧妙引入了课程主题《独一无二的我》，游戏中，孩子们不断进行自我肯定，获得自信。课堂上，她精心设计了活动“猜猜我是谁”，通过同伴发出的声音，同学们能够迅速地猜出“发声者”是谁，在活动中明白，每个人都有着独一无二的声音。  除了声音是独一无二的，我们还有哪些独一无二的地方呢？老师带领同学用不同颜色的水彩笔，在写满特点的轮盘纸上涂色，伴随着轻音乐，孩子们寻找着自我，探索着自我，肯定自我。  趣味盎然的活动，充满哲理的故事，从生理、心理以及社会角色等多重角度去认识自我、发现自我。互动环节中，同学们热情参与，勇于表达，通过分享和体验的方式深入挖掘自己的内心世界，认识到自身的潜能。在刘老师的引导下，孩子们纷纷拿出小纸条，写下了自己最独特的特点，每张脸上洋溢着对自己的喜爱与欣赏。  这既是一次自我认识的旅行，也是一场关于成长与发现的探险。学生在此过程中发现了自己的独特之处，每个人都是宇宙中独一无二的存在，各自散发着独特的光芒，更加珍视无可替代的自己。  本次心理健康课通过一系列精心策划的活动促进学生间的交流，使他们在参与中体验到自己的独特性，并学会接纳自我。在探讨“自我”这一主题时，我们往往会忽略两种极端的情绪——自卑与自大，在课堂上老师需要适时进行点拨和提醒，引导学生形成积极向上的心理品质。我们每个人都是独特的，都具有不可替代的价值。当我们“独一无二的我们”聚在一起，如果能够相互学习、相互欣赏，我们的世界将会变得更加美好。  三年级组：《独一无二的我》属于发展性主题。主旨在于引导学生理解每个人都是不同的，感知自我的独一无二，从而激发学生的自信心。本节课学生们通过三个活动中逐步深入感知独一无二的自己。课堂伊始，通过引出“手”这个话题。然后通过手掌的独特，让学生初步认识到“我”的独特，充分调动学生的学习兴趣和积极性。接着，让学生自己描述自己的特点，体验出自己不同于别人的地方，最后初步知道每个人都是独一无二的。在“猜猜他是谁”这一环节中，让学生互相找找对方的特点，这样做的目的主要是帮助学生进一步认识自己的特点。在第二个环节中观看《我就是喜欢我》，让学生认识到每个人各有所长，不用因为自己的不足而自卑。最后一个环节引导学生制作小木桶，以此来让学生认识自己的长处和短处，引导学生思考在今后的生活中我们应该怎样做。同时进一步强化认识一—每个人都是独一无二的，并接纳自己的与众不同。  四年级组：《我是独一无二的》这个主题通常涉及到自我认知、自我价值和个性的重要性。这是一个鼓励个人发展和自我肯定的主题，它强调每个人都是独特的存在，拥有自己的特质和价值。以下是一些可能的学习体会：  自我认知的重要性：通过学习，我更加了解自己的优点和缺点，明白每个人都有自己的长处和短板，这有助于我更好地认识自己，发挥自己的优势。  接受自我：我学会了接受自己，包括自己的不完美。这让我更加自信，也更愿意展示真实的自我。  尊重他人：认识到每个人都是独一无二的，也让我更加尊重他人的差异，理解每个人都有自己的成长背景和经历。  个性的价值：我意识到个性的重要性，它不仅让我在人群中突出，也是我创造力和独特思考的源泉。  自我提升的动力：认识到自己的独特性后，我更有动力去提升自己，因为我知道我可以成为更好的自己。  面对挑战的勇气：了解到自己是独一无二的，我更愿意面对挑战，因为我相信我有独特的能力去克服困难。  感恩与回馈：我学会了感恩，感谢那些帮助我认识到自己独特性的人和经历，并且我也想通过自己的独特性去帮助他人。  团队合作中的多样性：在团队中，我更加重视每个人的独特贡献，认识到多样性是团队成功的关键。  持续学习：我明白了自我发展是一个持续的过程，我需要不断地学习新知识，发展新技能，以保持自己的独特性和竞争力。  自我表达：我学会了如何更好地表达自己，无论是通过言语、艺术还是行动，都能够展示我的个性和想法。  这些体会可以根据个人的具体经历和感受进行调整和深化。重要的是，通过《我是独一无二的》这个主题的学习，我们能够更加珍视自己的独特性，并以此为基础去发展和实现自我价值。 | | | |

**教研组活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **2024.11** | **地点** | **录播室** |
| **参加**  **人员** | **全体班主任老师** | | |
| **主持人** | **王丽琴** | **记录** | **王丽琴** |
| **内容：**  理论学习：心理健康教学跨学科教学  课例：《做时间的守护神》  一、设计理念  三年级的小学生经过低年段两年的学习，已经积累了一些学习经验，并形成了一些好的学习习惯，这为进一步提升学习能力提供了条件。但是，升入三年级的学生面临着新的挑战，随着课程内容的加深，学习任务的加重，学习难度的加大，学习烦恼和学习困难也相应地增加。他们经常出现不知道他们先完成哪一科的作业的情况，没有目的和计划，导致时间的浪费。他们不能意识到学习与珍惜时间的重要性。尤其不能意识到时间的宝贵，自控力差，经不住诱惑周围各种新事物的诱惑，就不能充分地珍惜和利用好时间去学习。因此，本节课设置多种形象的时间体验方法，旨在引导学生意识到时间的宝贵，提高时间价值感。  二、教学目标  1.认知目标：认识到时间是宝贵的，明白时间管理的重要性  2.情感目标：感受时间的流逝与珍贵，树立珍惜时间的意识，增强管理时间的信心。  3.技能目标：初步掌握管理时间的技巧，将日常事件按轻重缓急分类，合理规划时间。  三、教学重难点  重点：明白时间的珍贵，树立珍惜时间，利用好时间的意识。  难点：掌握时间管理四象限法则，学会通过时间管理坐标轴来规划事情的轻重缓急，合理安排事情。  四、学科融合内容  1.融合部编版道德与法治教材三年级上册第一单元“快乐学习”第三课中“学会做学习的主人”内容。  中小学心理健康指导纲要中指出，面对全体学生的一个具体培养目标是“学会学习”，其中掌握科学的学习方法比如巧妙运筹时间的方法具有普遍意义。  义务教育道德与法治课程标准中我的健康成长”第3条“能够面对学习和生活中遇到的困难和问题，尝试自己解决问题，体验克服困难、取得成功的乐趣”以及“我们的学校生活”第3条“珍惜时间，学习合理安排时间，养成良好的学习习惯，独立完成学习任务，不抄袭、不作弊”。   1. 融合体育拍手运动。借助简单的律动拍手动作测试学生的时间效能感；   3.融合数学计数。借助数学把一天24小时具化为一张具有长度的纸条，通过撕纸游戏让原本枯燥的时间回顾变得更加有趣味，学生在亲身体验中意识到时间的宝贵，提高时间价值感；  4.融合科学实验。科学小实验的目的在于让学生意识到合理分配时间的重要性，把四象限时间管理法用更生动易懂的方法进行讲解，从而让学生掌握规划和分配时间的技巧，提高时间的自我监控能力，增强时间效能感。  五、教学方法  教法：游戏法、讨论法、实践法、实验法  学法：小组讨论法、情景体验法、游戏法  六、教学准备  教师：乒乓球、石头、沙子、水，时间进度条放黑板上  学生：“时间纸条”、课堂学习单、科学实验记录单  七、教学过程  （一）团体暖身阶段（3min）  1.拍手游戏  游戏规则：  做两次1分钟拍手游戏，前后对比，引出课题。  师：你实际拍手的次数与你预估的相符吗？多了还是少了？刚才在拍手的过程中你心里的想法是什么？  3.总结导入课题：看似短暂的一分钟，我们却可以为自己鼓掌一百甚至两百多次，因为你们刚才十分珍惜并且充分利用了每一秒钟。在我们日常生活中，我们该如何管理好时间，充分利用好每一分每一秒呢？今天我们一起探索时间管理的秘密，做时间的守护神。  （二）团体转换阶段（10min）--感受时间  1.活动一：撕“思”时间（7min）  （1）按照以下问题，依次撕掉纸条上相应的时间。  你每天睡觉多少个小时（包括午休）？请把这段时间从纸上撕去。  ......  （2）师：撕去我们消耗掉的时间，一天24小时，你们还剩多少个小时可以拿来做提升自己的事情或满足自己的兴趣爱好的事情呢？  师：你对目前使用时间的情况满意吗？从撕纸游戏中，你发现了什么？  2.活动二：感受1分钟（3min）  （1）规则：教师在大屏幕上设置倒计时  请全体同学起立，闭上双眼，感受一分钟时间的长度。  （2）你感受的一分钟，和实际的一分钟相差有多大？  （3）一分钟到底有多长，你能正确把握了吗？  （3）师小结：一分钟时间虽然很短，但是估计一分钟多久并不容易，所以把握住每一分钟，充分利用好时间也不容易，我们往往会不小心让时间溜走。接下来，请同学们帮助阳阳找她的时间管理中的漏洞。  片  （三）团体工作阶段（20min）--寻找时间管理漏洞  1.寻找时间管理的漏洞（5min）-  阳阳的情境故事，收获启发  （1）师：自习课上，阳阳出现的时间管理问题是什么？  （2）师：面对好几件事情，她一件也没有做成，他对事情的认知有哪些问题？  2.时间管理四象限法则（15min）  学生课前完成课前学习单实验探索任务  （1）生本实践环节--小老师演示实验  提问：如果把瓶子的容纳空间比喻成一天24小时，乒乓球，石头，沙子和水代表我们每天做的事情。这个实验对我们管理时间有何启发？  师总结：实验告诉我们，一天24小时是有限的，我们要想利用好时间高效完成很多事情的话，首先需要弄清楚事情的重要与紧急程度，把事情按照重要性和紧急性排序，再安排时间去完成；其次，我们应该充分利用碎片化时间去做一些事情。  （2）讲解时间管理四象限法则  A.了解时间管理四象限法则（坐标轴时间管理法）  B.帮助阳阳把要做的事情分类，放入坐标轴中  C.请你用时间管理四象限法则帮助乐乐做一份时间规划吧。  D.制作我的“时间管理坐标轴”  师：请你把这一周要做的事情列出来放入时间管理坐标轴内内，并制定一份可行的日程计划。  （四）团体结束阶段（7min）  1.学生自由分享我的“时间管理坐标轴”。  2.教师总结升华  其实，我们管理的对象不是时间，而是每一个使用时间的人，其本质就是自我管理。希望每个同学都是时间的守护神，利用好时间，成为自己生活的掌舵者，实现自己的梦想。  八、板书设计 | | | |

**教研组活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **2024.12** | **地点** | **录播室** |
| **参加**  **人员** | **全体班主任老师** | | |
| **主持人** | **王丽琴** | **记录** | **王丽琴** |
| **内容：**  **研讨主题：** 期末，学生心情绪等缓解的方法。  一、什么是考试焦虑  很多考生在临近考试时，总是特别焦虑。其实很多时候焦虑的不是题目本身，而是考试的结果。担心自己没有发挥出应有的水平，担心没有达到自己的期望。  在心理学上，有一个焦虑和学习效率相关的倒U曲线，它表明了如果个体完全不紧张，没有压力，通常情况下学习的效率会很低；而如果一个人过于焦虑，甚至被焦虑情绪控制，学习的效率也会很低。而适当的焦虑则可以提升个体的学习效率和效果，更有利于考试的超常发挥。  我们都非常重视期末考试，所以考前感到焦虑是再正常不过的事情。但我们需要尽量把焦虑的水平控制在恰当的范围内，让焦虑情绪发挥出它的积极作用。  二、缓解焦虑小妙招·学生篇  1、运动减压法  健康的体魄不仅给人以身体状态上的强劲支撑，而且给人敢于面对困难的昂扬勇气。科学研究也表明运动会使大脑分泌内啡肽，它能够促进身体合成多巴胺，一种让我们感到快乐的物质，从而排解我们的焦虑、紧张的情绪。因此，当你感觉压力大的时候，不妨选择去室外呼吸新鲜空气，散散步，跑跑步。  2、谈心减压法  当你感到烦恼苦闷时，不妨将内心的困惑讲给身边的朋友听，正所谓当局者迷，旁观者清，通过与旁观者的交流，能帮助你从全新的角度去审视问题所在。同样，将内心的苦闷与压力诉诸笔端，也是一种倾诉，一种与自我的倾诉。这样一来，不仅可以宣泄情绪，还能让我们自觉地反思，更好地面对。  3、音乐减压法  音乐心理解压是一种比较简单有效的减压方式。当心情沮丧、闷闷不乐时，打开唱机，听听歌曲，你不仅可享受到一种美的艺术，而且可陶冶情操，激发热情，兴奋大脑，使你从中获得生活的力量和勇气。  4、呼吸训练法  有时仅仅关注你的呼吸或是改变你的呼吸方式，就会对你的整体压力水平产生很大的影响：用你的鼻子吸气，看着肚子充满空气吸气时慢慢数到3，坚持1秒钟，然后再次数到3的时候用鼻子慢慢呼气。想象你吸入了平静的空气，想象一下空气在你全身扩散，当你呼气时，想象你正在呼出压力和紧张。  5、调整作息法  充足的睡眠对精神状态和记忆力至关重要。保持充足的睡眠，合理安排复习计划，不熬夜、不打疲劳战。每天确保有7—8小时的高质量睡眠。合理安排饮食，保持健康的饮食习惯，避免过度摄入咖啡因等刺激性食物。 | | | |

**教研组活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **2025.1** | **地点** | **录播室** |
| **参加**  **人员** | **全体班主任老师** | | |
| **主持人** | **王丽琴** | **记录** | **王丽琴** |
| **内容：**  **期末总结**  一、收获  1、学生们的心理素质有所增强  在经过一个学年的心理健康活动课的学习，孩子们在一些常见的心理困扰和问题上，有了一些心的 感悟和应对方法。总体上，心理素质有了一定的提升和改善。  2、对心理学有了更深的理解，学会心理求助  一开始，学生们对心理学不够了解，不知道心理学包含什么,会为他们解决什么,所以遇到心理困 扰的时候不知道找谁倾诉。通过学校的心理健康月的活动宣传、心理活动课的开展，学生们渐渐地对心理学有了一定的了解，并且遇到了不能解决的心理困惑也愿意去向心 理老师寻求帮助。  3、教师个人专业素养的提升  在担任学校心理健康教育老师的期间，我积极市区举办的每一次教研活动，并且把最新的理念带到我的课堂当中。不管是在学校心理咨询和辅导方面，还是在课堂教育教学方面，我都积极参与。  二、存在问题与原因分析  1、学校范围的心理知识普及还不够  2、教师的心理健康教育的意识不够强  学校没有专职的心理教师，能做的是有限的。这就需要其他老师的积极配合，做好及时的沟通， 这样才能有效预防一些孩子由于心理问题而出现的事故或是伤害。如果每一位老师都能重视孩子的心理健康问题，达成和心理老师的资源联结，可能教师的管理工作也会更容易开展。  三、下学期工作设想  1、个人专业素质的提升  积极参加生活教育一体化的培训项目，参加市区心理活动课大赛，积极参加市区举办的心理教研活动。  2、学校心理健康特色活动的开展  将心理健康的相关活动融入到学校的校园四季活动中，让学生更多的了解心理知识，遇到心理问题学会积极求助。 | | | |