**心无旁骛，专注前行**

**——高二年级主题班会**

1. **背景分析**
2. **主题解析**

《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》中关于高中年级心理健康教育的主要内容表述如下：“培养创新精神和创新能力，掌握学习策略，开发学习潜能，提高学习效率，积极应对考试压力，克服考试焦虑。”本课基于行为主义心理学、积极心理学中注意力、精神熵和心流等理论，结合高二学生的身心状态，帮助学生培养专注力，开发学习潜能，提高学习效率，以适应高中阶段日益庞杂的知识体系学习，为后续高中学习养成良好习惯。

1. **学情分析**

高二学生在12月刚经历了江苏省学业水平测试，针对考试结果，肯定是有人欢喜有人忧。本节班会课旨在帮助学生从自身注意力角度去探析平时学习状态，引导学生了解自身注意力情况，分析造成自己不能专注于学习的原因，最终提供策略帮助学生通过训练提高自身注意力，以在后续高中乃至大学学习中养成良好的学习习惯，不断提升自身文化素养。

1. **班会目标**
2. 认知目标：学生能够通过活动对自身注意力情况有所了解，并且知道注意力是可以通过一些方式得到提升的。
3. 情感目标：学生能够形成对于自身注意力的重视，并树立积极的观念去尝试提升自身注意力。
4. 行为目标：学生在后续高中学习生活中，能够学以致用，将本节课所学到的方法用到平时的学习生活中。
5. **班会准备**
6. 教师准备：教案设计、课件制作、教具准备、奖品等。
7. 学生准备：一名学生帮忙发放奖品；两名学生扮演争吵者。
8. **班会过程**

**暖场**

1. 听指令做动作。
2. 左手摸右耳，抬左手，右手摸左脚，抬右脚，拍手一次，抬左脚跳2次，点头3次，右手摸左耳。
3. 教师导入。

通过刚才的游戏，我们发现有些同学能比较快速的跟着指令完成相应的动作，而有些同学要稍慢一些，除去个人反应力的影响，更主要的是每位同学的专注力，即注意力是否集中。同样是刚上课不久，为什么有些同学已经快速进入到注意力集中的状态，而有些同学则慢一些呢？专注力对我们日常的学习生活会带来哪些影响呢？让我们带着这些问题进入到今天的主题班会。

**【设计意图】**通过暖场小游戏，使学生对注意力有初步认识，快速投入本节课的学习中来。与此同时通过小游戏，能调动学生的兴趣，为接下来的班会做铺垫。

**环节一：了解自身注意力**

**活动1:** 连一连（规则1：不能用手或笔描，只能用眼睛看，限时30S），同时播放音乐干扰。

**图示

AI 生成的内容可能不正确。**

教师：当你在看图片做连线任务的时候，有没有受到所播放的音乐干扰？影响注意力的因素有很多，刚才展示的是通过刺激不同感官对个人注意力进行干扰，也叫做注意力的分配。大部分注意力比较集中的人，能在不同感官受干扰之下正常完成任务。

**活动2:** 连一连（规则2：不能用手或笔描，只能用眼睛看，限时30S），同时安排两位同学扮演争吵、推搡、打架的姿态。

**图示

AI 生成的内容可能不正确。**

教师：在完成连线任务时，要通过视觉去集中注意力，这个时候安排一场学生冲突，会给部分学生带来注意力的分散。

**【设计意图】**通过完成同一个连线任务，改变变量，让学生进一步加深对自身注意力的了解，同时让学生理解注意力分配和注意力分散的差异。并且为下一个环节分析注意力分散原因做铺垫。

**环节二：注意力分散原因**

**活动1:** 学生小组讨论造成注意力分散的原因。

教师：大家日常在课堂上、在自习时、在家学习中会因为一些原因导致不能投入到学习中，通过自己梳理能够清楚自身目前所存在的注意力分散原因。

**活动2:** 填自我诊断书：评一评自己的专注力

**表格

AI 生成的内容可能不正确。**

教师：刚才是通过大家自主讨论来总结自身注意力不集中的原因，可能大家考虑的还不够全面，现在提供量表让大家对照选择，结合自己所选结果，A选项越多，说明你目前的注意力水平越弱；C选项越多，说明你目前的注意力水平越好。

**【设计意图】**帮助学生分析总结自身注意力不集中的原因，让学生意识到自己的一些不良习惯对注意力的破坏，为下一环节注意力提升策略做铺垫。

**环节三：注意力提升策略**

**活动1:** 头脑风暴：专注秘籍

教师：大家肯定在平时也会有一些独家秘籍来应对自己注意力分散的问题，不妨一起分享，互相借鉴，共同进步。

**活动2:** 眼力大考验：规则：观看30s视频，回答问题。第一次等看完视频再提问：视频中穿白色衣服的人一共传了多少次球。第二次让学生带着同样的问题去看视频。

教师：第一次没有事先提出问题，大家在看视频时漫无目的，所以在回答次数上存在较大差异；第二次大家带着问题，也就是有了目标，目的明确，回答的传球次数基本正确。由此可知，提升注意力的第一个方式就是树立明确的目标。

**活动3:** 颜色大作战：规则1：请快速读出汉字；规则2：请快速读出汉字的颜色。

文本, 白板

AI 生成的内容可能不正确。

教师：通过设置干扰让学生明白外界刺激性干扰对个人注意力的影响，从而引出提升注意力的第二个方式——排除无关刺激的干扰。

**活动4:** 舒尔特方格训练：规则：以最快速度从1数到25，边指边读出数字，同时计时。

**表格

AI 生成的内容可能不正确。**

教师：大脑神经元具有可塑性，通过练习，神经元会产生连接、巩固和拓宽，神经递质传递速度得到增强，大脑神经元网络会形成对于专心做事感觉的“肌肉记忆”。我们的注意力可以通过训练得到一定程度地提升。

**【设计意图】**在第二环节学生头脑风暴的基础上，老师指导性的提出一些提升注意力的方法，帮助学生掌握正确有效的方式。最终与主题呼应：让学生达到心无旁骛，专注前行的良好状态。

1. **活动延伸**

每位同学课后准备一个目标达成计划本，可以分为周目标、月目标等，让自己能专注于目标的达成；制作21份舒尔特方格（基于应用心理学），每天练习，养成提升注意力的习惯。

图片包含 日程表

AI 生成的内容可能不正确。

1. **班会反思**

本节班会课教学架构完整，各环节设计能较好的实现预定教学目标。活动形式较为多样、新颖，基于相关心理学知识，理论扎实。在具体教学过程中对于各环节的衔接、课堂整体把握以及学生的调动和及时反馈上仍有较大提升空间。要更加充分的调动学生积极性，发挥学生的主体作用，让学生通过本节班会课真正有所收获。

**附件**

|  |  |
| --- | --- |
| 导入 | |
| 互动游戏：  听指令做动作 | 每位同学根据老师说出的指令完成相应动作。 |
| 环节一：了解自身注意力 | |
| 连一连 | 活动1：不能用手或笔描，只能用眼睛看，限时30S。（不同感官干扰） |
| 1-（ ）2-（ ）3-（ ）4-（ ）5-（ ）6-（ ）  7-（ ）8-（ ）9-（ ）10-（ ）11-（ ） |
| 活动2：不能用手或笔描，只能用眼睛看，限时30S。（同一感官干扰） |
| 1-（ ）2-（ ）3-（ ）4-（ ）5-（ ）6-（ ）  7-（ ）8-（ ）9-（ ）10-（ ）11-（ ） |
| 环节二：注意力分散原因 | |
| 找一找 | 活动1：原因大排查——同桌讨论1分钟后，自主列举在课堂学习、自习和在家学习时造成自身注意力分散的原因（2分钟）。 |
|  |
| 诊一诊 | 活动2：自我诊断书——评一评目前自己的专注力情况。（2分钟） |
| 1-（ ）2-（ ）3-（ ）4-（ ）5-（ ）  6-（ ）7-（ ）8-（ ）9-（ ）10-（ ） |
| 环节三：注意力提升策略 | |
| 头脑风暴 | 活动1：专注秘籍——列举自己在平时应对注意力分散的方法。（3分钟） |
|  |
| 眼力大考验 | 活动2：1.观看30s视频，回答问题。2.根据老师提出的问题，再看视频30s并回答问题。 |
| 方法1： |
| 颜色大作战 | 活动3：1.快速读出汉字；2.请快速读出字的颜色。 |
| 方法2： |
| 舒尔特方格 | 活动4：以最快速度从1数到25，边指边读出数字，同时计时。 |
| 方法3： |
| 班会后延伸活动 | |
| 每位同学课后准备一个目标达成计划本，可以分为周目标、月目标等，让自己能专注于目标的达成；制作21份舒尔特方格（基于应用心理学），每天练习，养成提升注意力的习惯。 | |