

《记忆小窍门》教学设计

【设计依据】

依据《中小学心理健康教育指导纲要》，紧扣小学四年级学生背诵困难、死记硬背、记后易忘、惧怕抽查背诵等真实学习心理困扰。遵循小学生以形象思维为主、做中学、玩中悟的认知特点，采用情景体验、游戏闯关、小组合作的模式教学；融入常州本土常宝 IP、苏超球队、天目湖、南山竹海、孟郊文化地域元素，结合艾宾浩斯遗忘曲线心理科学规律，引导学生自主发现记忆规律、掌握实用记忆方法、建立科学复习习惯，缓解背诵焦虑，提升学习自信心与记忆效能。

【学情分析】

教学对象为小学四年级学生。随着课业内容增多，背诵课文、识记知识点任务加重，学生普遍存在背了后面忘前面、反复朗读仍记不住、害怕课堂抽查等困扰，易产生学习挫败感和畏难情绪。

此年龄段学生好奇心强、乐于参与闯关游戏和小组合作，喜欢趣味情境化课堂；抽象理解能力偏弱，适合通过亲身体验、直观活动、故事创编、谐音联想等具象方式习得方法。同时学生已有古诗、家乡风物、日常事物认知基础，便于结合熟悉素材开展记忆训练，适合渗透记忆方法与科学学习心理。

【设计思路】

以小字、小雅背诵烦恼对话切入，共情学生真实困境，引出课题；设置苏超球员号码记忆、20 个词语限时记忆两大活动，让学生在实操中自悟记忆规律，依次习得六大记忆妙招，结合孟郊诗词、溧阳本土知识现场实操；借助常州宣传片引导学生树立目标意识，科普艾宾浩斯遗忘曲线，掌握先快后慢遗忘规律与三步复习法；用思维导图梳理全课要点，布置课后拓展，实现体验-感悟-习得-运用教学闭环，让记忆方法落地日常学习。

【教学目标】

认知目标：知晓记忆位置规律、艾宾浩斯遗忘先快后慢规律，掌握六种实用记忆小窍门。

情感目标：接纳遗忘是正常现象，缓解背诵焦虑，树立“我也能成为记忆小能手”的自信心。

行为目标：能尝试运用多种记忆方法进行课文、知识点背诵，养成及时复习、间隔复习、常态化巩固的学习习惯。

【教学重点】

掌握六种记忆方法，理解首尾更易记的位置规律和遗忘先快后慢的科学规律。

【教学难点】

把课堂学到的记忆方法，灵活迁移运用到日常课文背诵、知识识记中。

【教学对象】

小学四年级学生

【教学方法】

情景教学法、游戏体验法、活动探究法、小组合作法、谈话讨论法、多感官教学法、启发讲授法

【课前准备】

多媒体课件、课堂学习单、黑板板书

【教学过程】

一、热身阶段

师：欢迎大家来到今天的心理课堂，今天我们课堂上还来了两位同学，分别是小宇和小雅，他们最近在学习上遇到了一些烦恼，想请大家来帮他们忙支支招，大家愿意吗？

生：愿意！

师：让我们一起来听听他们的烦恼是什么吧。

（播放对话语音）

“小宇，第八课你会背了吗？”“不会呀，我都读了好几遍了，还是记不住，这可怎么办啊？”“我也是，每次背课文，我都是背了后面忘了前面，背了前面忘了后面，真不喜欢背课文。”“老师上课就要抽查了，万一抽到我可怎么办啊？”“要是我能拥有超强的记忆力，那该多好啊！”“那样就好喽，我们再也不用怕背诵课文了。”

师：他们的烦恼是什么，谁来说一说？

（生自由回答）

师：你听得很仔细，他们遇到了记忆的烦恼。记忆就像一座神奇的宫殿，里面装满了宝贵的知识。可是为什么有的同学可以记得又快又准，有的同学却怎么也记不住呢？

常宝：大家跟我一起来，我来带大家一起发现记忆宫殿的密码，你们肯定也能成为记忆小能手。

师：那今天，我们就跟着常宝，一起走进课堂，共同学习——《记忆小窍门》。

二、转换阶段

常宝来到奥体中心，看见苏超常州队员正在认真训练。

常宝：下面呈现我们“常州队”球员名单，共 12 位球员号码。从“开始”到“结束”，大家先不写，只用眼睛看，靠大脑记住球员号码，然后把记住的数字写出来，写的时候可以不按原来的顺序哟！

师：大家准备好了吗？

生：准备好了。

（屏幕播放）11 31 25 36 41 67 29 47 10 51 26 12

师：请把这些球员号码写下来，写的时候可以不按原来的顺序。

（生动笔书写）

师：老师把这 12 个数字分成了红黑蓝三组，请对比你所写的数字，与上面的三组数字，哪个颜色的数字你记得最多？

（生作答）

师：大家发现规律了吗？哪种颜色大家记得最多？

生：红色和蓝色。

师：你知道哪一部分相对而言更容易记了吗？

师小结：记忆有规律：处在前面、后面的材料相对容易记；而处在中间的材料不易记。

常宝：记忆策略：1、重要的知识放在最前面或者最后面记。2、早晨起来后，晚上睡觉前背书的效果相对好。

师：接下来，常宝带大家进入记忆能力小测验第二关。

常宝：请记忆下列 20 个词，可以不按照顺序记忆。规定记忆时间为 40 秒，40 秒后立即默写。前 40 秒只能记词，不能够写哦！

（屏幕呈现）

科学家 天目湖 KFC 萝卜干
大麻糕 UFO 恐龙 苏超
老师 足球 黑牡丹 理想
麦当劳 茅山 银丝面 WTO
新能源 飞机 青果巷 自行车

师：请把这些词写下来，写的时候可以不按原来的顺序。

（生默写并汇报记住个数）

师：大家记的个数都比上一关多了呢！

正确写下：

10 个以上 太棒了！

5—9 个 还不错！

0—4 个 要加油哦！

师：有什么办法可以把刚才的这组词语快速、巧妙地记起来吗？

（生自由发言）

师：老师也有一些小窍门推荐给大家。

三、工作阶段

方法 1——熟悉内容优先记忆。

师：老师依次读词，如果你刚刚记下了这个词，就举手。

（生依次举手，师就举手情况进行分析）

方法 2——关联内容捆绑记忆。

师：相较球员号码的枯燥数字，大家对这些词语更熟悉。课件将有关系的词语用方框框起呈现。

方法 3——趣味故事串联记忆。

师：大家任选词语，小组合作，连词成句编个有趣的故事。编的故事不需要完全符合逻辑，甚至可以搞怪有趣些，方便自己记住。

（小组讨论、创编、代表分享）

师：老师也编了一个，课件同步呈现范例故事。

常宝：现在我来到了溧阳，遇见了唐代诗人孟郊。孟郊早年漂泊无依，贫困潦倒，直到五十岁时才得到了一个溧阳县尉的卑微之职，结束了长年的漂泊流离生活，便将母亲接来同住。写下了感人至深的颂母之诗《游子吟》。

师：下面两首诗，对比一下，你觉得哪个更好记？为什么？

（屏幕呈现：《游子吟》《岁暮到家》）

生：《游子吟》

师：为什么呢？

生回答原因

师：当大家理解了诗歌的内容，大家背诵起来就轻松多了。

方法 4——先理解内容再记忆。

师：这里有一段《游子吟》手势舞，我们在记忆时还可以多用器官协同记忆。

方法 5——多用器官协同记忆。

师：大家一起跟着视频边唱边做动作。

常宝：珠穆朗玛峰的高度约为 8848 米。如何记住这个数字呢？张明同学想出了这样一个方法：设想自己是登山运动员，正在珠穆朗玛峰下，想爬又不敢爬，就自言自语地说：“爬爬试爬。”谐音就是“八八四八。”张明很容易就记住了。

方法6——谐音巧思辅助记忆。

师：这就是谐音记忆法。我们也一起来挑战记住孟郊给大家带来的溧阳小知识吧。

（屏幕呈现）

天目湖定名时间：1992 年

天目湖总面积：17.92 km²

南山竹海吴越第一峰海拔：508 米

南山竹海寿翁像高度：12.8 米

师：小组合作记忆。

（生小组讨论、分享记忆方法）

师：屏幕呈现谐音参考，集体巩固识记。

常宝：我发现哪吒和敖丙来我们常州了，我们一起来看看吧。

（播放常州宣传片）

师：大家在刚刚的视频里看见多少处景色呀？

（生随意猜测）

师：大家都不太确定呀，我们再来看一遍。

（二次播放宣传片，生精准作答）

师：带着问题、带着学习目标去学习，收获会更多。

师介绍艾宾浩斯遗忘曲线

师小结：刚学完的知识立刻复习，趁热打铁，效果最好；隔一段时间再来复习，加深记忆；后续学习中经常用到，巩固记忆。

师：有记忆就会有遗忘，这是正常的现象，也是不可避免的。我们能做的，就是多多运用合适的记忆方法去记忆，记忆之后，多次复习。只有记得牢固，才能保证不会遗忘，至少，不会遗忘太多。

四、结束阶段

（师呈现本课思维导图，梳理全课知识点）

师：除了老师介绍的记忆小窍门，大家还有什么好的记忆方法吗？

生分享

师：大家的记忆方法都特别棒！记忆妙招多种多样，希望大家在平时的学习里多多尝试、多多积累，找到适合自己的专属高效记忆方法，轻松学好知识，快乐稳步成长！

布置课后拓展任务，鼓励学生日常践行记忆妙招与科学复习习惯。

【教学反思】

本次《记忆小窍门》心理课堂整体氛围轻松活跃，趣味闯关、游戏体验、小组合作等形式，充分调动了学生的参与积极性，学生能够全身心投入记忆小测试与创编活动，在亲身实践中直观感受记忆规律，教学目标基本达成。课堂融入常州本土元素与常宝 IP，贴合学生生活，有效提升了课堂趣味性与亲切感。

亮点方面，以问题为导向，从学生真实学习困惑出发，层层引导学生自主发现问题、总结方法，避免单向灌输；六大记忆方法贴合小学生认知特点，简单易懂、可操作性强，便于学生迁移运用；结合艾宾浩斯遗忘曲线的科普，帮助学生正确看待遗忘，减少学习内耗，兼具心理疏导与学法指导的双重价值。

同时课堂也存在些许不足：小组创编故事环节，部分学困生参与度不高，合作分工不够均衡；谐音记忆、多感官记忆等方法的实践练习时间有限，部分学生未能充分消化。此外，对于不同学生的记忆差异关注不足，分层指导不够细致。

后续改进中，我会合理调控小组活动时长，明确小组分工，关注薄弱学生，增加个别化引导；增加记忆方法现场实操练习，让学生当堂巩固运用；同时优化课后拓展任务，引导学生长期打卡实践，让记忆妙招真正融入日常学习，持续帮助学生缓解记忆烦恼，提升学习自信心与自主学习能力。

《健康上网》教学设计

【教材分析】

《考前心理调适》是江苏省教材审查委员会审查通过的小学《心理健康教育》南师大傅宏主编的五年级教材中第9课内容。

本课内容围绕“健康上网”这一主题，结合学生的网络使用现状，引导学生认识网络带来的积极影响与潜在问题，探索平衡线上与线下生活的方式。教材通过游戏、调查、时间尺、故事创编、快乐菜单等多样活动，帮助学生在体验中反思自己的上网行为，培养自我管理能力和健康的生活方式。内容贴近学生生活，具有较强的现实意义和操作性。

【学情分析】

五年级学生正处于自我意识发展、社交需求增强的阶段，网络使用经验逐渐丰富，部分学生已养成较为固定的上网习惯。他们对网络娱乐、社交、学习等功能有较高接受度，但也容易出现时间管理不当、沉迷网络等问题。学生对“健康上网”有初步认知，但缺乏系统的自我调节策略。因此，本课旨在引导学生在享受网络便利的同时，学会合理安排时间，丰富现实生活体验。

【设计理念】

本课基于积极心理学和体验式学习理论，强调“体验—反思—建构”的学习路径。通过具身体验、小组合作、情境创编等方式，激发学生的内在动机，帮助他们在真实情境中发现问题、表达感受、生成策略。课程尊重学生的主体性，倡导“快乐不等于沉迷”，引导学生在多元活动中找到满足自身需求的健康方式。

【教学目标】

- 1. 知识与认知目标。**了解网络使用带来的积极影响与可能的负面影响，认识到合理控制上网时间的重要性。
- 2. 技能与能力目标。**能够识别自身的上网需求，尝试设计替代性现实活动，初步具备自我调节上网行为的能力。
- 3. 情感与态度目标。**体验网络之外的现实活动带来的快乐与成就感，树立健康、平衡的生活方式观念。

【教学重难点】

教学重点

引导学生认识到网络使用的积极与消极影响，探索替代性现实活动。

教学难点

帮助学生从“依赖网络快乐”转向“发现现实快乐”，并愿意尝试调整自己的上网时间。

【设计思路】

本课以“网络猜猜猜”为热身活动，激发学生对网络行为的兴趣；通过“上网时间尺”和“奇迹故事”引导学生反思理想与现实中的上网时间；结合“快乐菜单”和“班级宝藏墙”帮助学生发现现实生活中的积极体验，最终引导学生重新规划上网时间，形成健康上网的意识与行为策略。

【辅导方法】

游戏导入法、问卷调查与讨论法、小组故事创编法、具身体验引导法

【辅导过程】

（一）热身阶段：网络“猜猜猜”

教师开场：“同学们好！今天我们先来玩一个游戏，叫‘网络猜猜猜’。老师会描述一种网络上的行为或场景，大家想到就大声说出来，比比谁反应快！”

逐条描述：

一群人组队，一起完成任务。（打游戏）

十几秒到一分钟，内容搞笑或有趣，可以一直往下刷。（刷短视频）

一集接着一集，看完了还想看下一集。（追剧）

遇到不会的问题，去上面找答案或学知识。（查资料）

把自己画的画、写的文章发到网上，等着别人点赞。（发朋友圈）

教师总结：

“在网络上，我们可以做许多事情，今天我们就来聊聊上网这件事。”

（二）转化阶段：我的上网时间

1. 五年级学生上网行为调查**

教师展示调查结果，引导学生观察并讨论：

“从调查中，大家可以看出什么？”

学生：“喜欢上网打游戏的人真多。”

教师：“大家喜欢在网上做那么多事情，那需要花费多少时间呢？”

2. 我的上网时间尺

教师发放“时间尺”（0~24 小时），请学生标出自己希望的上网时间，并将圆形卡片贴在黑板时间轴的对应位置。

观察与讨论：哪个位置贴的便签最多？

若有学生选择 24 小时，请其分享原因。

3. 创编奇迹故事

“一觉醒来，你真的可以将 24 小时都用来上网，你的生活会发生哪些好的变化，又会带来哪些意想不到的后果？请以小组为单位创编一个小故事，并为故事取一个名字。”

学生小组讨论并分享。

4. 上网带来的积极影响

教师引导学生分享上网的快乐体验，击掌互动。

板贴关键词：社交、娱乐、放松、学习、寻求刺激、获得成就

总结：“网络可以带给我们很多快乐以及积极影响。”

（三）工作阶段：我的快乐菜单

活动 1：具身体验引导

教师引导学生闭眼回忆长时间上网后的身体感受（眼睛、脖子、肩膀等），或想象长时间看书、看电视的感觉，并分享。

教师回应：

“网络能带给我们快乐，但快乐不需要以身体难受为代价。”

活动 2：创作“快乐菜单”

教师发放“快乐菜单”卡，内容如下：

我的快乐清单

当我想要在网上……时	我可以尝试的现实活动
当我想要在网上社交时	
当我想要在网上娱乐放松时	

学生填写关键词或简笔画，至少每栏写一个活动。

活动 3：班级宝藏墙

每组推荐一个最有意思的活动，写在花形卡片上，张贴到“我们的快乐”大海报上。

教师总结：

“原来，除了网络，我们身边还有这么多好玩、有成就感的事情。”

（四）结束阶段：重新规划上网时间

教师引导：

“时间老人看到同学们多彩的生活，又看了看黑板上的‘时间尺’。如果你们把生活安排得这样多姿多彩，对上网的时间有影响吗？你想如何重新规划上网时间？”

学生分享自己的新规划与课堂感受。

教师总结：

“我们要感谢网络，它让我们体验到高效和便利。我们也发现，生活中还有很多体验和上网一样能满足我们的需求。也正是因为有这么多不一样的体验，我们的生活才如此丰富多彩。”

五、板书设计

健康上网

把握时间

选择内容

快乐不止在网上

【辅导反思】

本课以体验式活动贯穿始终，学生对“网络猜猜猜”和“时间尺”兴趣浓厚，参与积极。在“奇迹故事”创编中，部分学生能意识到“全天上网”会导致身体疲惫、与现实脱节，但仍有少数学生对网络快乐依赖较强。后续可增加家长协同环节，帮助学生将“快乐菜单”落实为日常行动。整体来看，学生在活动中逐步建立起平衡上网与现实的意识，目标基本达成。