

教育部—联合国儿童基金会社会情感学习项目系列资源
A Series of Resources for MOE-UNICEF Social and Emotional Learning Project

社会情感学习教学用书

Social and Emotional Learning Teacher's Book

一年级



教育部教师工作司

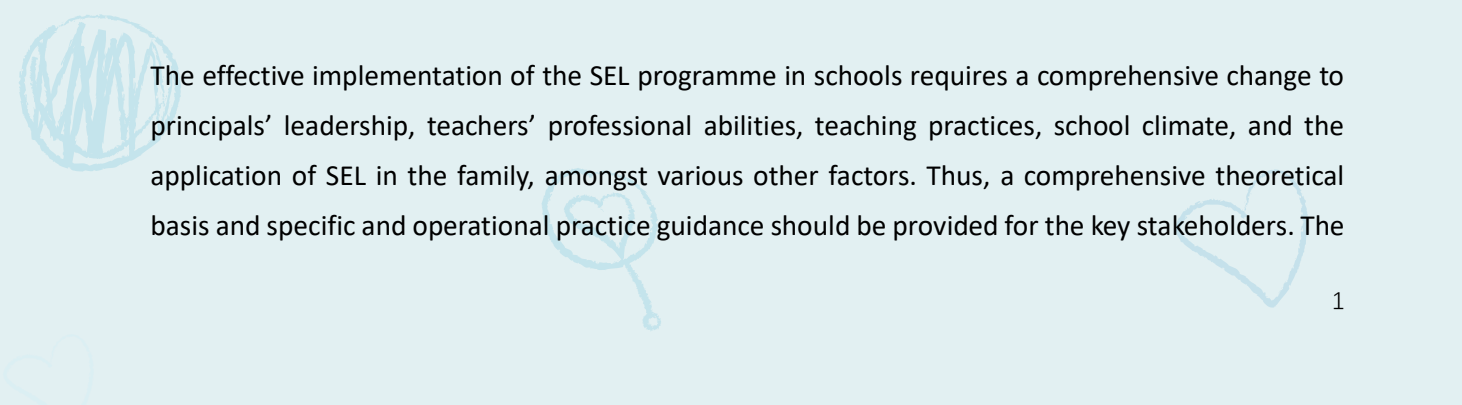
2020年11月

unicef 
联合国儿童基金会



PREFACE

Over the past twenty years, social and emotional learning (SEL) has become critical educational research and practice globally to improve the quality of basic education and help students adapt to the 21st century learning, life, and future work. SEL is central to the current transformation of China's basic education system, and improving the quality of education to support students' holistic development. Numerous studies have shown that social and emotional skills can be taught and learned and lead to positive academic, social, and mental health outcomes that are important for success in school and life. Children and young people are facing unprecedented challenges in a globalized and dynamic world, including changes in learning styles, the transition from school to work, new technologies, migration, changing labour markets, and transnational environmental changes. It is widely agreed that schools focusing only on academic instructions cannot prepare students for the fast-changing world. Children should not leave school with academic proficiencies only; they must also demonstrate adequate social and emotional skills to adapt to changes, make healthy decisions that positively affect their lives, and choose to become engaged citizens. The Ministry of Education (MOE) and UNICEF introduced international technical support from the Northampton Centre for Learning Behaviour (NCfLB, Northampton, United Kingdom) in 2011 and initiated the pilot SEL programme in Guizhou Province, Yunnan Province, Chongqing Municipality, Guangxi Zhuang Autonomous Region, and Xinjiang Uygur Autonomous Region, based on the British Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) project. The SEL programme aims to improve the whole school climate through an integrated approach, centring on capacity building of principals and teachers to ensure that children feel safe, respected, confident and happy in schools; that they can acquire knowledge and skills to recognize and manage emotions, set and achieve positive goals, demonstrate care and concern for others, establish and maintain positive relationships, make responsible decisions, and handle interpersonal situations effectively.



The effective implementation of the SEL programme in schools requires a comprehensive change to principals' leadership, teachers' professional abilities, teaching practices, school climate, and the application of SEL in the family, amongst various other factors. Thus, a comprehensive theoretical basis and specific and operational practice guidance should be provided for the key stakeholders. The

Department of Teacher Affairs of the Ministry of Education and UNICEF, together with the national expert team, have mobilized international technical forces, informed by the direction and practices of the basic education development in China, to continuously improve the theoretical basis of the programme and develop effective models and strategies to guide the programme implementation. A series of resources has been developed based on the pilot experience over two programme cycles.

The resources in this series include:

(1) Social and Emotional Learning Training Manual: The theoretical basis of the SEL programme, describing the role of students, teachers, principals, and parents from the SEL perspective, how to implement the SEL programme at school, how to promote the social and emotional development of students with special needs, and how to monitor and evaluate the programme implementation in schools. The appendix to the manual provides training guidelines consisting of details on the main contents of the Training Manual, suggestions on training process and methods, training contents and time frames, and suggestions on how to make training preparations, how to cultivate a supportive environment during training and how to conduct evaluation and feedback after training.

(2) Social and Emotional Learning Principal's Manual: Overview and tips for principals to implement the SEL programme. Principals play a critical role in promoting the SEL programme. This manual is compiled based on lessons and practices drawn from SEL programmes in countries like the UK, America, and Australia and experience accumulated and challenges encountered by the MOE-UNICEF SEL team in China. Focusing on school development planning, management system improvement, teachers' professional development, and home-school partnership establishment, this manual introduces in detail the ways and strategies to improve principal leadership and school management and provides specific cases and operational steps.

(3) Social and Emotional Learning Teacher's Manual: Overview and tips for teachers to implement the SEL programme. It covers the methods and tools that teachers can use to implement SEL courses, focusing on the role teachers should play in developing relations with students, colleagues, parents, and themselves. Moreover, lessons drawn from the implementation in the pilot schools, along with relevant psychology theories and practices, have been compiled into the manual.

(4) Social and Emotional Learning Teacher's Book: Six books in total, one for each grade, are central to guiding SEL teaching. The series covers seven subjects—New Start, Argument and Reconciliation, Say No to Bullying, Advance towards the Goal, Good to be Me, Relationships, and Change. Built on the British SEAL model and with the MOE-UNICEF SEL team's efforts, the series has been adapted to the Chinese educational and cultural contexts. It supports teachers in implementing SEL courses with detailed teaching plans and clear instructions.

(5) Social and Emotional Learning Training Manual: A supporting resource of Social and Emotional Learning Teacher's Book, guides the SEL for front-line teachers for classroom teaching. This manual aims at solving teachers' confusion and challenges generated in the SEL teaching practice, such as the

difference between the teaching of SEL and other subjects, how to effectively achieve the expected learning outcome, organise SEL teaching, promote students' SEL participation and improve student-teacher interaction, how to use relevant SEL resources to support teaching, and how to integrate SEL into other disciplines.

(6) Social and Emotional Learning Manual on School Climate: A guide for school principals and teachers to promote a positive school climate that supports children's social and emotional development. School climate is an essential component of the "whole school" implementation approach. This manual illustrates school climate from SEL's perspective, the relationship between school climate and school environment, the key elements and the function of the school climate for SEL, and school climate's positive role in establishing a psychologically-conducive SEL environment.

(7) Social and Emotional Learning Manual on Family Activities: A guide for schools to promote SEL cooperation between families and schools and guide family education. Students' social and emotional development is supported through joint efforts both at home and at school. This manual focuses on how to develop effective parent-school cooperation. It also provides scientific guidance for parents to organise parent-child activities to build children's self-confidence, improve their self-understanding and help them regulate emotions, learn to get along well with others, effectively communicate, and enjoy school and life.

This resource series is for principals, teachers, education administrators, and teacher trainers in primary and secondary schools and academia and other practitioners interested in SEL to replicate the programme and scale it up. It should be noted that the series of resources is based on the pilot experience, and therefore the content presented may not completely solve all the problems faced to implement the SEL at school. Comments and suggestions are appreciated.

MOE-UNICEF SEL Programme Team
November 2020



前言

社会情感学习是近 20 年来世界范围内提升基础教育质量和促进学生适应 21 世纪学习、生活以及未来工作的重要教育理论、研究与教学实践活动，也是当下体现中国基础教育发展方式转变、促进教育内涵发展、提升学生全面发展质量的重要途径。社会情感学习是儿童发展的重要组成部分。大量研究表明，社会情感技能是可以教授和学习的。社会情感技能对学生的学业表现、社会性发展以及心理健康有着积极的作用，是他们在学校以及未来的社会生活中取得成功的关键。在全球化的大背景下，儿童和青少年正面临着前所未有的挑战，这些挑战涉及方方面面，包括学习方式的变化、从学校到社会的转换、技术的革新、人口的流动、不断变化的劳动力市场以及环境的变迁。人们发现，只注重成绩的学校已经无法帮助学生为快速变化的世界做好准备。今天的学生在离开学校时不仅应该拥有好的学业成绩，还必须拥有足够的社会情感技能，以适应未来社会的变化，做出积极的决定，成为有责任心的未来公民。

在中小学开展社会情感学习项目是符合教育规律、适应教育内涵发展、体现时代特征、全面推进素质教育的必然要求。联合国儿童基金会与教育部于 2011 年引入社会情感学习项目，随后在贵州、云南、重庆、广西和新疆五个省、直辖市、自治区的五个县开展了试点工作。项目在英国北安普敦大学学习行为研究中心（NCfLB, Northampton UK）提供的国际技术支持下，借鉴了英国社会情感学习（SEAL）项目和其它国家的经验，由北京师范大学和来自各项目地区的专家组成的技术团队结合中国文化价值传统，基于中国基础教育的现实，构建了富有中国特色的理论框架。项目以校长培训为抓手，通过提升校长的领导能力，围绕学校制度建设、教师教学观念转变、校本课程实施和家校社区合作伙伴关系建设等方面整体改进学校管理，旨在使学校内外形成“儿童为本，相互尊重、理解和支持”的人际关系与积极氛围，帮助学生在学校和社会生活中获得发展所必需的对自我、对他人、对集体的认知与管理的意识、知识和技能，培养自信心和责任意识，建立积极的人际关系，形成良好的情感和道德品质，有效地面对成长过程中的挑战，促进身心的全面协调发展。

社会情感学习项目在学校中的有效实施，需要从校长领导力的提升、教师专业能力的发展、有效教学的实施、支持性学校氛围的创设以及家庭中社会情感学习的运用等各个方面开展综合的变革。

这些变革的实施者——学校校长、教师和家长则需要坚实的理论支持以及具体、可操作的实践指导。教育部教师工作司和联合国儿童基金会与国家级项目专家团队一同，动员国际技术力量、结合国内基础教育发展的方向和实践，不断完善项目的理论基础、确立项目实施的有效途径，结合两个项目周期以来开展社会情感学习试点的经验，开发完成了此系列资源，用于指导项目在试点地区的实践，也为项目在更大范围内的推广和实施奠定坚实的基础。

本系列资源包括：

(1)《**社会情感学习项目培训手册**》是项目的统领性材料。手册通过各个有机串联的培训活动，整体介绍了社会情感学习的理论基础，以及社会情感学习视角下的学生、教师、校长和家长如何在学校中实施社会情感学习项目，如何支持特殊需要儿童的社会情感能力发展，以及如何监测和评估项目在学校中的实施过程和结果。手册的附录提供了培训指南，详细阐述了《社会情感学习项目培训手册》的主要内容、培训过程和方法、知识要点以及培训建议时间，并说明了培训之前需要做的准备工作、培训过程中如何营造社会情感学习的支持性氛围，以及培训结束后如何组织开展培训评估和反馈工作。

(2)《**社会情感学习校长指导手册**》是专门为校长提供的实施社会情感学习项目的小提示。校长是在学校中推行社会情感学习项目的关键人物，本手册参照了英国、美国、澳大利亚等国实施社会情感学习项目整校推进的经验和做法，结合教育部和联合国儿童基金会在五个项目县合作实施社会情感学习项目取得的经验和遇到的挑战，围绕着学校发展规划、管理制度建设、教师教学改进和教师专业发展、家校社区合作伙伴关系建设等方面，详细介绍了提升校长的领导能力，改进学校管理的方法和途径，并提供了具体的案例和操作步骤。

(3)《**社会情感学习教师指导手册**》是专门为教师提供的实施社会情感学习项目的小提示。本手册从教师需承担的角色出发，以教师与自己、与学生、与教学任务、与同事、与家长等方面的关系为脉络，借鉴国内外社会情感学习、积极心理学、有效教学等领域已有的理论和实施策略，结合项目县调研中教师反映出的困惑和问题，介绍了教师实施社会情感学习的方法、途径及可借鉴的案例和操作工具。

(4)《**社会情感学习教学用书**》（每个年级一册，共六册）是指导社会情感教学的重要资源。本书由七个专题（成长新起点、争吵与和好、向欺凌说“不”、向目标迈进、喜欢我自己、我周围的人、迎接新变化）组成，以英国社会情感学习（SEAL）项目教材为蓝本，由教育部—联合国儿童基金会社会情感学习项目组依据项目设计的理论框架和中国的教育与文化背景改编而成，并以年级为序重新编排。教学手册中详细说明了教材的使用建议、每个专题预期的学习成果、学习过程和主题资源，可以供一线教师实施社会情感学习教学。

(5) 《社会情感学习课堂教学指导手册》是《社会情感学习教学用书》的辅助性资源，用于指导一线教师的社会情感学习教学。本手册旨在解决教师在社会情感学习的教学实践中产生的困惑和面临的挑战，如社会情感学习与其他学科教学的区别、如何有效达成社会情感学习的教学目标、如何有效组织社会情感学习的教学环节、如何有效促进学生社会情感学习的参与与体验、如何有效开展基于社会情感学习的师生互动、如何合理利用社会情感学习的教学资源以及如何将社会情感学习的教学理念渗透到其他学科教学中等。

(6) 《社会情感学习学校氛围指导手册》是在学校层面全面推进社会情感学习项目不可缺少的资源。学校氛围建设是整校推进模式的重要一环，本手册对什么是社会情感学习视角下的学校氛围、学校氛围与学校环境的关系、学校氛围的构成要素和作用以及积极的学校氛围能形成积极的心理品质进行了说明，旨在为学校校长和教师在教育教学中推进学校氛围建设提供有针对性的指导和参照。

(7) 《社会情感学习家庭活动指导手册》是为学校推进社会情感学习家校合作、指导家庭教育提供的有效指导。学生的社会情感能力发展离不开家庭和学校的共同努力，本手册着眼于如何有效地开展家校合作，为家长提供科学的指导，在家庭中开展有助于学生社会情感能力发展的亲子活动，从而帮助学生获得快乐的心情、树立自信心、更好地了解自己、有效地调节情绪，并掌握如何与他人融洽相处、有效交往，如何在集体中生活的社会情感能力。

此系列资源主要面向中小学校长、教师和相关培训人员，同时也适用于社会情感学习、学校管理改进领域的研究专家和学者。系列资源的开发基于的是试点项目的实践经验，鉴于时间和经验所限，书中展现的内容可能无法完全解决在学校中开展社会情感学习所需解决的全部问题，在此敬请读者理解。

教育部-联合国儿童基金会社会情感学习项目组

2020年11月

使用指南

一、编写原则和内容特色

1. 编写原则

本套教学用书的定位是集课程介绍、教学设计和教学资源于一体的“一站式”教学包，旨在指导学校开设社会情感学习专门课程或专题教学活动。在编写过程中，本套教学用书主要遵循了以下原则。

(1) 发展性原则

本套教学用书遵循学生社会情感能力的发展规律，在每一个年龄阶段都有其相应的学习目标和教学水平，从学生的发展水平出发，循序渐进地开展教学。

(2) 前瞻性原则

学校教育的基本目的是为社会培养所需要的人才，不仅是当今社会所需要的人才，更重要的是未来社会所需要的人才。社会情感学习的教学目标需要具有一定的前瞻性，即面向社会、面向未来。本套教学用书充分吸收和借鉴国际相关理论和实践经验，所选的教学活动也需要适应未来社会的发展。

(3) 可操作性原则

在教学目标上，本套教学用书将抽象的概念具体化为各种行为特征。在教学内容上，本套教学用书弱化心理学的概念和理论知识，确保非心理学专业的教师也能够读懂、会用。在教学活动上，本套教学用书为教师提供详细的教学方案说明，将社会情感能力发展目标融入具体的教学活动，将教师教学理念融入教学环节和给教师的提示中，方便教师使用，为教师提供了易于操作的教学指导。

2. 内容特色

(1) 全面系统的螺旋式课程

课程主要针对相同的七个专题，并且每年循环一次，这样随着学生的成长，他们重新回顾和学习这些专题时能够加深对于适合自己发展阶段的活动的理解。

(2) 全体学生参与

每个专题或主题开展前，有全校集会活动，以鼓励全校师生启动并参与课程专题，提醒并表扬积极的社会情感学习的结果。在日常教学中，课程以班级为单位，针对不同年龄层次、不同发展水平的学生，设计相关的教学内容，立足于绝大多数学生的共同需要和共性问题，让全体学生全身心地参与到课程中。

(3) 发展性的教学目标

社会情感学习课程的教学目标是发展性的。一方面，教学目标的设计需要遵循学生社会情感能力的发展规律，帮助学生完善自我，培养学生正确的自我认知能力、自我管理能力和良好的人际适应能力、集体意识及集体适应能力；另一方面，课程的实施需要着眼于学生的发展，既要解决学生在成长过程中遇到的各种发展问题，也需要充分开发学生的潜能，促进学生可持续的、全面的、健康的发展。

(4) 以活动为主的教学形式

社会情感学习课程是以学生活动为主，而不是以普及知识为主的心理学课程。活动课程重视学生的个体经验，需要给学生提供情境或活动，让学生到活动中去体会、去感悟，从中获得新的体验和经历，而不仅是由教师向学生呈现教材。在教学组织形式上，它以具有灵活性、开放性、多样性的“活动”为轴心，让师生共同参与活动过程，注重过程的价值。学生可以参与制订计划，参与设计教学活动，参与自由讨论，从而充分打开自我，在师生和生生之间的互动中实现社会情感能力的发展。

二、核心概念说明

1. 社会情感学习

社会情感学习是基于儿童的发展需要，通过学校管理、教育教学、家校合作等支持性环境的建设，在校内外形成相互尊重、相互理解和相互支持的人际关系与积极的氛围，帮助学生在学校、家庭和社会生活中获得发展所必需的对自我、对他人、对集体的认知与管理意识以及知识和能力，培养学生的自信心、责任意识，帮助学生建立积极的人际关系，形成良好的情感和道德品质，有效地面对成长过程中的挑战，获得身心的全面协调发展。它是学生获得社会情感发展所需的知识、能力和态度等社会情感能力的过程。

2. 学生的社会情感能力

学生的社会情感能力，是指学生个体处理与自我、与他人以及与社会的关系的能力。在

学生社会情感能力的发展过程中，学生能够获得作为人的本质发展，从而理解个人的价值，关心和关爱他人，建立和保持积极的人际关系，形成亲社会的行为，有效地面对自身发展中遇到的挑战，解决发展中所面对的人性问题。它包括如下六个维度：自我认知、自我管理、他人认知、他人管理、集体认知、集体管理。如表 0-1 所示。

表 0-1 社会情感学习的六个维度

	自我	他人	集体
认知	自知 自信 自尊	共情 尊重 亲和	集体意识 亲社会性意识
管理	调适能力 反省能力 坚忍性(能力) 进取心(能力)	理解与包容的能力 化解冲突的能力 处理人际关系的能力	融入集体 维护荣誉 遵守规范 合作 领导力 亲社会能力

(1) 维度一：自我认知

自我认知是指对自己的情感、兴趣、价值观和优势的识别与评价；认同自我发展的积极品质并保持充分自信。具体表现为自知、自信、自尊。

自知：正确认识自己，客观认识自己的优点和缺点，正确把握自己的情感状态、兴趣爱好、价值观念。

自信：能够相信自己，激发和保持良好的动机；是相信自己有能力完成某项任务、解决某个问题的信念。

自尊：尊重自己，是个人基于自我评价产生和形成的一种自重、自爱、自我尊重，并要求受到他人、集体和社会尊重的情感体验。

(2) 维度二：自我管理

自我管理是指调适自我情绪和行为，调节自我压力，激励自我意志，保持良好情感体验与行为表现。具体表现为调适能力、反省能力、坚忍性、进取心。

调适能力：调节自我情绪以适应环境的能力、积极应对压力的能力、理性控制冲动的能力、以恰当的方式表达自己情绪的能力。

反省能力：行为的自我反省与改进能力。

坚忍性(能力)：确立适当的目标并能持之以恒取得成功的能力、面对困难和挫折时能够坚持不懈的意志力。

进取心(能力): 勇于迎接挑战、积极向上的心态, 克服困难的自我激励能力。

(3) 维度三: 他人认知

他人认知是指能够识别和理解他人的态度、情感、兴趣和行为, 能够站在他人立场上看待问题, 有主动与他人交流的意愿。具体表现为共情、尊重、亲和。

共情: 理解他人的想法和感受, 重视他人, 支持他人。

尊重: 尊重他人的人格、意见、选择。

亲和: 积极接纳他人, 友善对待他人。

(4) 维度四: 他人管理

他人管理是指能够理解他人的想法、情感和行为, 尊重差异, 学会包容, 化解冲突, 建立并维持友善的人际关系。具体表现为理解与包容的能力、化解冲突的能力和處理人际关系的能力。

理解与包容的能力: 能够识别、理解、尊重和包容他人的想法、情绪和行为的能力。

化解冲突的能力: 能够通过交往化解冲突的能力。

处理人际关系的能力: 能够积极友善地处理并维持健康有益的人际关系的能力; 能够依据伦理道德标准, 拒绝他人不道德、不安全、不合法行为的能力。

(5) 维度五: 集体认知

集体认知是指形成集体意识与亲社会性意识, 认同集体价值观与集体行为规范, 形成集体归属感、荣誉感, 正确理解集体与个人的关系。具体表现为集体意识和亲社会性意识。

集体意识: 归属感、认同感、合作、从集体的角度思考问题等。

亲社会性意识: 积极友善地对待社会现象的态度。

(6) 维度六: 集体管理

集体管理是指遵守集体规范, 调适个体与集体的关系, 明确个人在集体中的权利与责任, 培养亲社会的行为。具体表现为融入集体、维护荣誉、遵守规范、合作、领导力和亲社会能力。

融入集体: 认同集体目标的能力、融入集体活动的的能力。

维护荣誉: 维护集体荣誉的能力。

遵守规范: 遵守集体规则的能力。

合作: 有效协调合作的能力。

领导力: 参与集体决策的能力、主动引领示范的能力。

亲社会能力: 养成亲社会的能力。

三、教学用书内容结构

1. 各册内容结构

基于不同年级的学生社会情感能力发展的不同需求，本套教学用书按照年级组织，共分为六册(一至六年级，每个年级一册)，通过递进性、螺旋式的学生社会情感学习各维度的能力建设，促进学生发展。每册教学用书的内容如下。

使用指南(本部分)。它用于说明教学用书的编写原则、核心概念、主要内容、使用方法和教学实施建议。

七个专题的集会活动和教学活动。七个专题的主要内容如表 0-2 所示。

表 0-2 社会情感学习教学用书七个专题的主要内容

专题名称	主要教学目标
成长新起点	理解情绪和管理情绪 学会交往 建立集体归属感，遵守规则
争吵与和好	表达友好与形成友谊 认识愤怒与管理情绪 化解冲突与和好
向欺凌说“不”	理解欺负的概念 体验欺负行为中欺凌者、受欺负者和旁观者的感受 理解欺负和受欺负的原因 掌握有效预防欺负和正确应对欺凌的方法
向目标迈进	理解自己的学习方式 学会确定学习目标 制订并落实学习计划 在学习过程中具有意志力 有效调节学习过程中的消极情绪

续表

专题名称	主要教学目标
喜欢我自己	学会欣赏自己，建立自信心 学会接纳情绪和表达情绪 学会自我反思，富有进取心
我周围的人	知道周围对自己重要的人 理解被关心、被爱的感受，理解关心别人的感受 理解嫉妒和骄傲的情绪 有效建立亲密关系 有效面对失去
迎接新变化	理解改变 理解人们面对改变时会有不同感受 掌握有效应对改变的方法

2. 各专题内容结构

每个专题主要包括如下内容。

(1) 专题概述、专题聚焦、专题目标和专题内容概览

这部分介绍本专题的主要内容、着重发展的社会情感能力、学生的预期学习结果以及主题教学的内容安排。

(2) 集会活动

在每个专题的正式教学活动之前，以学校或年级为单位组织该专题的集会活动。书中提供相应的集会故事和活动流程。

(3) 3~4 个教学主题

这是教师需要开展的具体教学活动，在每个教学主题之前，书中介绍了该主题的学习成果、教师需要做的课前准备、学习过程及本主题所需要用到的故事、图片等主题资源。就每个教学主题而言，书中为教师各提供了 40~45 分钟的详细教学设计和教学方案，教师可以结合实际情况使用或适当改编。

主题活动方式及图标说明如下。



全班(教师或某位学生在全班同学面前展示、陈述等)



个人(学生独立思考或进行某项活动)



一对(两人合作)



小组(小组合作)

四、给校长的使用建议

1. 启动社会情感学习课程

第一步，校长需要系统研读六个年级的教学用书，掌握不同年级之间知识点的内在联系，每本教材的内容要点、呈现方式，从纵向上理解同一专题在不同年级的递进关系，从横向上把握同一年级的各专题单元之间的内在关系。

第二步，校长需要在学校层面制定社会情感学习课程的整体规划，指定课程实施负责人，并审视学校已有工作与社会情感学习课程之间的联系，可以用如下问题进行分析。

我们学校在社会情感学习方面有哪些优势？有哪些需求？

目前，围绕着社会情感学习课程的内容，我们学校哪些方面做得好？还存在哪些不足？

结合学校的实际情况，这套教学用书中的哪些内容可以与学校现有工作相结合，哪些内容是新增的？

在目前的课程安排、人员安排、时间安排上，可能存在哪些问题？有什么好的解决办法？

如果需要单独的课时，如何安排这一时间？

在课程启动之前，我们需要组织哪些启动活动和培训活动？

我们可能还需要哪些资源？

如何把上述内容反映到学校发展规划中？

第三步，校长需要召开学校行政人员工作会，说明课程的重要意义和主要内容，在学校管理中对课程的实施达成共识，并明确课程实施的课时安排、负责人、授课教师、监督和评价方案。

第四步，校长需要召开全体教师参加的课程专题启动会，全体教师之间要就社会情感学习课程的意义、实施方案、课时安排、负责人员等方面达成共识，确保信息沟通的一致性与教师的支持、理解和信心。

第五步，在每个专题启动之前，校长需要组织召开 30 分钟的集会活动。根据学校的规模，集会活动可以以年级为单位组织实施，也可以全校统一进行。关于集会活动的实施过程，后面会有详细介绍。

第六步，如果条件允许，校长需要召开全校范围的家长会，向学生家长介绍学校正在开设的社会情感学习课程，获得家长的理解和支持。

除了做好课程本身的规划和实施之外，校长还需要做好如下工作。

提高学校领导层对社会情感学习课程实施意义的认识。

积极营造管理者与教师、教师与学生、学生与学生、教师与教师等相关群体和谐的人际关系。

明确和贯彻执行社会情感学习的措施和原则。

提高校长和教师自身的社会情感能力。

教学要引起学生的兴趣并激励学生。

与家长积极主动合作。

调动学生积极参与。

以上各项工作的具体实施办法，可以参见与该套教学用书同步出版的《社会情感学习培训手册》，以及后续将要出版的《社会情感学习指导手册》。

2. 安排社会情感学习课程时间

课程的实施时间，要与学校校历相联系，按照每本教学用书的内容顺序和教学过程，依次安排七个专题的教学活动。在每个专题活动开始之前，学校应先组织全校性集会和班会，告知全体师生本专题的主要内容，引起学生对专题学习的期待。时间安排建议如表 0-3、表 0-4 所示。

学校结合自身的实际情况，可以与班队会活动、品德与社会课、综合实践活动、校本课程等课时相结合，或者设置专门课时组织开展社会情感学习课程。考虑到不同年级的实际情况，在每个年级的教学用书中，七个专题下分别设置了核心课程和扩展课程。每个学年结束时，学校必须完成教学用书中所有核心课程的教学；在此基础上，学校可以根据实际情况和已有工作基础，安排扩展内容的教学工作。

表 0-3 社会情感学习课程的教学时间安排建议

专题内容	教学周历	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
使用指南	9月 第1、第2周	召开全体教师会议 全体教师学习教材前面的使用指南，准备开展社会情感学习课程					
成长新起点	9—10月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第3周	认识我的学校	我们的小组★	我们的班级章程★	我与集体★	团队合作★	梦想学校★
	第4周	我的情绪★	班级情绪墙★	情绪家族★	友善待人★	理解他人	勇于面对★
	第5周	国庆假期一周					
	第6周	新的开始★	我不紧张★	平静下来★	冷静下来★	管理我的情绪★	为梦想而努力★
争吵与和好	10—11月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第7周	表达友好	学会赞美	学会合作★	呵护友谊★	友谊的层面	理解差异★
	第8周	认真倾听★	换个角度看问题★	双赢策略★	熄灭愤怒	给冲突降温★	化解冲突★
	第9周	我生气了★	别让愤怒爆炸★	管理愤怒	换位思考★	言归于好★	小组合作
	第10周	友好相处	学会道歉		一起工作	三思而后行	
向欺凌说“不”	11—12月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第11周	什么是欺凌★	受欺负的感受	辨别欺负行为	欺负的特征	直接欺负和间接欺负	常见的欺负
	第12周	友善与欺凌	善待受欺负者★	善待受欺负者	班上的欺负行为★	走进欺负场景	同学间的压力★
	第13周		被欺负了我该做什么	目击欺负我该做什么★	帮助受欺负者	解决欺负事件★	为什么有欺负
	第14周						停止欺负行为

续表

专题内容	教学周历	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
向目标迈进	12—1月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第15周	认识我自己	不同的学习方法	成功的标准	学习时的感受	做一个有效的学习者★	进步的阶梯★
	第16周	设置我的目标★	一步一步来★	为自己负责★	克服学习困难★	有效的学习过程★	别为自己找借口★
	第17周	问题解决★	坚持不懈★	实现目标★	制订计划★	学以致用	做出明智选择
寒假							
使用指南	3月 第1、第2周	召开全体教师会议 全体教师学习教材前面的使用指南，准备开展课程					
喜欢我自己	3—4月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第3周	我的特长与优点★	喜欢我自己★	我的特别之处★	喜欢我自己★	自豪和自夸	焦虑和担心★
	第4周	自豪	相信自己	自信	希望和失望	复杂的情绪★	坚持自己的想法★
	第5周	我的烦恼★	放松自己	别人的烦恼★	我能行	调节我的情绪	自信地表达
	第6周	停下来，想一想	坚持自我★	放松	保持冷静★		冷静下来
我周围的人	4—5月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第7周	对我重要的人	关心别人	特别的人★	特别的人★	我周围的人	特别的人
	第8周	骄傲与嫉妒★	理解嫉妒★	认识内疚★	感受失去★	重要的人的离开	刻板印象★
	第9周	情绪的传递	管理孤独	学会弥补	面对离开	尴尬★	和朋友绝交
	第10周	面对离开★	当别人离开我……★	承担责任	应对伤害	赞美与贬低★	原谅★
迎接新变化	5—6月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第11周	改变带来的情绪变化★	习惯★	积极的改变★	不受欢迎的改变★	面对改变的感受★	面对改变★
	第12周	随时间改变★	人生旅程★	改变自己的想法★	集体归属★	我的“痛点”★	情绪和行为★
	第13周	改变发生	我的成长	勇于尝试	拥抱改变	改变的好处	说完再见，继续向前

注：★为核心课程，其他为扩展课程。

表 0-4 社会情感学习课程的课时数(按年级、专题)汇总表

学期	专题	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	合计
上 学 期	成长新起点	3(2)	3(3)	3(3)	3(3)	3(2)	3(3)	18(16)
	争吵与和好	4(2)	4(2)	3(2)	4(2)	4(2)	3(2)	22(12)
	向欺凌说“不”	2(1)	3(1)	3(1)	3(1)	3(1)	4(1)	18(6)
	向目标迈进	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	18(12)
	合计	12(7)	13(8)	12(8)	13(8)	13(7)	13(8)	76(46)
下 学 期	喜欢我自己	4(2)	4(2)	4(2)	4(2)	3(1)	4(2)	23(11)
	我周围的人	4(2)	4(2)	4(2)	4(2)	4(2)	4(2)	24(12)
	迎接新变化	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	18(12)
	合计	11(6)	11(6)	11(6)	11(6)	10(5)	11(6)	65(35)
总计		23(13)	24(14)	23(14)	24(14)	23(12)	24(14)	141(81)

注：()中的数字为核心课程的课时数。

3. 组织教师的教研活动

类似于其他学科的教学管理和组织，实施社会情感学习课程的重要内容之一就是组织教师的培训和教研活动。该系列教材建议学校中的全体教师都有机会承担社会情感学习课程的部分教学任务，这也是教师促进自身专业发展、掌握促进学生社会情感能力发展有效措施的重要途径。

在认真研读该套教学用书的基础上，编者就任课教师教研活动的组织提出如下建议。

首先，在每学年秋季学期开学之后，学校需要组织全校教师会议，集体研读课程教学用书的使用指南，确定各个年级的教学进度和教学分工。

其次，在每个专题的教学开始之前，学校根据实际情况，可以以学校为单位或以年级为单位，由学校社会情感学习课程负责人或者各个年级的教研组长负责组织教师教研活动，目的是确保传达信息的一致性，更新教师的知识，分享教师之间对各教学知识点的理解。

再次，在专题教研活动中，教师可以就如下内容进行研究和讨论。

第一，本专题的核心知识点是什么，涵盖了社会情感能力六个维度下的哪些要素？我们为什么要关注这些知识点？

第二，本专题的内容结构和核心教学内容是什么？

第三，本专题有哪些扩展内容，我们是否要教授这些扩展内容？

第四，除了社会情感学习课程之外，本专题涉及的核心知识点，如何在其他学科的教学渗透？

最后，在每次组织专题教研活动时，任课教师可以选择本专题下的一至两课，在教研组内试讲并组织教师体验活动，结合试讲的经验，分析在课堂教学中需要做好哪些准备、哪些环节需要进行必要的调整。

4. 组织全校集会活动

在每个专题开始之前，校长或社会情感学习课程负责人牵头，组织 30 分钟的全校集会活动，以启动每个专题。

在集会活动开始之前，校长或活动组织者提前准备故事所需要的插图(有条件的学校，可以准备幻灯片材料或音频、视频材料)，图文并茂地呈现故事。在集会活动上，校长或活动组织者可以以故事的形式引入，介绍本专题的集会故事，请学生预测故事的走向，并回答故事最后留下来的问题。

考虑到不同学校的规模不同，集会活动也可以以年级为单位组织实施。

五、给教师的使用建议

1. 教学原则

(1) 情境

教师需要注意教学情境的构建，在教学环境的布置、开场白、示范、游戏等方面精心设计。

(2) 时间

教师需要注意把握好时间，在预定的时间内完成教学任务。

(3) 主题

教师需要谨记每一课的主题，当学生活动偏离主题时，应将其及时引回到主题上。

(4) 欣赏

在教学过程中，教师要始终以欣赏的态度去听学生讨论，看学生展示，并不时地给予鼓励和引导。

(5) 观察

在教学活动中，教师应注意观察学生的行为表现，尤其是特殊的表现，以便课后对之做深入了解，必要的时候提供有针对性的指导。

(6) 公正

教学中难免有些事件需要处理，但教师在处理时一定要态度公正，不能因个人好恶而偏心。

(7) 平等

教师可以从学生的角度去理解学生，鼓励学生充分发表意见，不可以以权威的态度去压制学生，不可以将自己的观点强加于学生。

(8) 幽默

在教学过程中，教师可以表现幽默，使教学活动能够轻松活泼地进行，以吸引更多学生参与和投入进来。

(9) 参与

教师需要与学生一起活动，鼓励学生积极地参与，坦诚地表达，创造性地探索。

(10) 适当

教师的指导需要适可而止。指导太少，会让学生觉得无从下手；指导太多，又会养成学生的依赖性，以及学生对教师的完全服从和听从。

2. 学习过程

每个学年共设有七个专题，每个专题下分别设置 3~4 个主题。根据该主题与专题内容的联系程度以及与学校已有工作的关联情况，这些主题被分为核心主题和扩展主题。教师需要完成全部核心主题的教学任务，并根据学校工作安排完成扩展主题的教学。

每个主题相当于一个课时的教学任务。根据社会情感学习课程的特点，每个主题的具体学习过程包括以下四个环节。

(1)热身活动

教师通过游戏、故事、图片、舞蹈等多种形式，帮助学生进入本主题的教学场景，放松身心，做好学习和体验的准备。同时，所开展的热身活动还需要与本主题的教学内容建立联系。

(2)主题导航

在正式的教学活动开始之前，教师向学生清楚地介绍预期学习结果，以不同年级学生能够接受的语言陈述学生将会学到什么，并一起想出成功的标准。

(3)探究与体验

教师通过若干体验活动，让学生在参与体验中发展社会情感能力。体验和探究的问题多是开放式的，即使教师认为答案有可能是固定的，也应该首先鼓励学生表达自己的意见，并提供证据和例子支持他们的意见。除了学生自主探究之外，教师还要鼓励学生能够学会与他人合作，在合作过程中理解他人、融入集体，并发展必要的社交技能。

(4)总结与反思

教师总结本主题的核心知识点，结合学生的讨论结果做必要的引领和提升，并通过绘制本课概念图、写出本课的学习成果等方式，检查学生的理解程度，并在教学结束之前，通过积极的方式向学生提问，让学生描述个人的学习体会、是否达到了预期学习结果、对本节课的反馈等。社会情感学习的学习过程如图 0-1 所示。

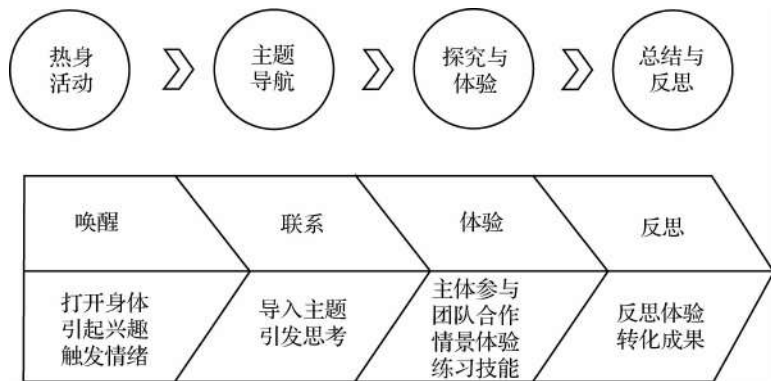


图 0-1 社会情感学习四环节学习过程

本套教学用书在每个主题的学习过程描述中，既介绍了该环节的实施过程，又提供了详尽的教师用语以及给教师的教学提示。

在具体的实施过程中，教师可以按照教学用书中的学习过程描述，完成每个主题的教学。需要说明的是，由于教师个人的教学风格不同，面对的学生也不同，在实际操作中，不推荐教师逐字逐句读出教材中的教师用语，可以根据实际情况有所调整。

3. 教学活动组织

该套教学用书的教学过程的突出特点之一是每个主题的教学以热身活动为开端。结合国内外已有的相关经验，圆圈游戏是在社会情感能力教学过程中使用较多的热身活动组织方式。

圆圈游戏是指所有的参与者围坐成一个圈，这样每个人都可以和其他人进行眼神接触。围坐成一个圈的动作强调团结和平等，并体现出同等责任的概念。教师与学生一样坐在圆圈中，扮演的是促进者而非说教者的角色。在组织圆圈游戏时，教师要注意保持热情，时刻与学生有良好的眼神交流、积极地倾听，并在必要时重复或反馈学生的发言；保持轻松活泼的氛围，有效地给予学生鼓励，并积极应对消极氛围。

学生在圆圈中可以进行游戏、讨论、分享情绪等各种各样的活动，活动的组织者和参与者均应掌握如下基本规则。

- 发言前先示意，或者只有手持“话筒”(可以是任意物品)的人才能发言。
- 其他人发言时要认真倾听。
- 发言内容要积极向上。
- 只说与自己有关的事情(例如，“我发现……的时候好困难”而不是“他发现……时好困难”)。
- 不说出名字，只说有人，如“有人欺负我”。

需要注意的是，学生在圆圈游戏中分享的内容是要保密的。如果讨论的内容令学生感到不安或不愿分享，教师不应强迫学生分享。

圆圈游戏的组织过程如下。

规则：教师提醒学生在圆圈游戏中要运用到的看、听、说、想和全神贯注的社会情感能力。教师要在圆圈游戏中运用非语言的和语言的表扬。

热身：学生围成一个圈，这样每个人都有机会表达。

开放：这是圆圈游戏的核心。

庆祝成功：认可自己或他人的优点和贡献，并给出或接受积极的反馈。

4. 教学评价

本套教学用书并没有安排对学生社会情感能力的专门评估，而是在每个专题的概述中都描述了不同年级的学生能够达到的预期学习结果。我们鼓励教师在教学过程中向学生清晰地介绍预期学习结果，并和学生一起制定成功的标准来进行自我评估。对学生的社会情感能力发展的监测和评估是需要一定的时间的，不需要纠结于一节课、一学期就能精确评估学生的发展程度。对于能够达到预期成果的学生，我们建议在全校集会活动中安排专门时间给予表扬和鼓励，这也有助于学生了解他们正在形成和发展的重要技能，并帮助他们学会与他人分享和庆祝自己取得的进步。

本册内容结构

专题序号	专题内容	主题序号	主题内容
专题一	成长新起点	主题一	认识我的学校
		主题二	我的情绪★
		主题三	新的开始★
专题二	争吵与和好	主题一	表达友好
		主题二	认真倾听★
		主题三	我生气了★
		主题四	友好相处
专题三	向欺凌说“不”	主题一	什么是欺负★
		主题二	友善与欺凌
专题四	向目标迈进	主题一	认识我自己
		主题二	设置我的目标★
		主题三	问题解决★
专题五	喜欢我自己	主题一	我的特长与优点★
		主题二	自豪
		主题三	我的烦恼★
		主题四	停下来，想一想
专题六	我周围的人	主题一	我的重要的人
		主题二	骄傲和嫉妒★
		主题三	情绪的传递
		主题四	面对离开★
专题七	迎接新变化	主题一	改变带来的情绪变化★
		主题二	随时间改变★
		主题三	改变发生

注：★是指核心主题。

目 录

专题一 成长新起点	1
专题概述	1
专题聚焦	1
专题目标	2
专题内容概览	2
集会活动	2
主题一 认识我的学校	5
主题二 我的情绪	9
主题三 新的开始	14
专题二 争吵与和好	18
专题概述	18
专题聚焦	18
专题目标	18
专题内容概览	19
集会活动	19
主题一 表达友好	24
主题二 认真倾听	28
主题三 我生气了	33
主题四 友好相处	38
专题三 向欺凌说“不”	43
专题概述	43
专题聚焦	43

专题目标	44
专题内容概览	44
集会活动	44
主题一 什么是欺凌	49
主题二 友善与欺凌	52
专题四 向目标迈进	56
专题概述	56
专题聚焦	56
专题目标	56
专题内容概览	57
集会活动	57
主题一 认识我自己	62
主题二 设置我的目标	66
主题三 问题解决	71
专题五 喜欢我自己	75
专题概述	75
专题聚焦	75
专题目标	75
专题内容概览	76
集会活动	76
主题一 我的特长与优点	80
主题二 自豪	85
主题三 我的烦恼	90
主题四 停下来，想一想	96
专题六 我周围的人	100
专题概述	100
专题聚焦	100
专题目标	100

专题内容概览	101
集会活动	101
主题一 对我重要的人	105
主题二 骄傲和嫉妒	110
主题三 情绪的传递	116
主题四 面对离开	122
专题七 迎接新变化	127
专题概述	127
专题聚焦	127
专题目标	128
专题内容概览	128
集会活动	128
主题一 改变带来的情绪变化	130
主题二 随时间改变	135
主题三 改变发生	139

专题一 成长新起点

专题概述

本专题“成长新起点”是社会情感学习系列活动的第一个专题。在学习这一专题时，学生可以理解：自己属于一个新的集体，自己会喜欢上新的学校和班级，在这里我们每一个人都很重要；我们将在一起快乐地学习和游戏；我们对情绪有了初步的认识，会识别不同的情绪，当我们感到高兴、兴奋、紧张或恐惧时，我们可以告诉其他人，他们会分享我们的感受；我们知道应该做什么，使自己变得更好，使自己的学校和班级变得更好。

本专题的重点是在以下几个方面增进儿童的社会情感能力：理解情绪，管理情绪，学会交往，归属感。

专题聚焦

本专题旨在帮助学生学会以下社会情感能力。

• 理解情绪

学生初步认识情绪，知道世界上每个人都有情绪，能够了解并识别最常见的情绪。

• 管理情绪

学生知道当自己感到很高兴、兴奋、紧张或恐惧时，可以告诉其他人，他们会分享我们的情绪，并帮助我们。

• 学会交往

教师提供机会让学生与其他同学一起学习和玩游戏；在活动中学会交往技巧和遵守规则。

• 归属感

让学生知道自己属于一个学校和班级，感受到学校和班级是一个友好、安全、公平的集体，并知道自己在集体中应该做什么。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我可以告诉你关于我的事情。
自我管理	我知道当我感到紧张、不安、伤心或害怕时，我会用一些方法使自己冷静下来。
他人认知	我认识我们班里的人。 我知道每一个人都有情绪。 我知道同学之间要相互尊重。
他人管理	我可以与其他同学一起学习和玩游戏。
集体认知	我知道我属于我的班级。 我喜欢我的班级。 我知道班级里每一个人都很重要。
集体管理	我知道在集体里应该做什么。 我愿意遵守班级规则。

专题内容概览

主题序列	主题内容	教学要求
主题一	认识我的学校	扩展
主题二	我的情绪	核心
主题三	新的开始	核心

集会活动

主持人(校长或年级组长)

“从这个学期开始，我们学校将要开展社会情感学习系列活动。我们即将开始学习的是第一个专题‘成长新起点’。

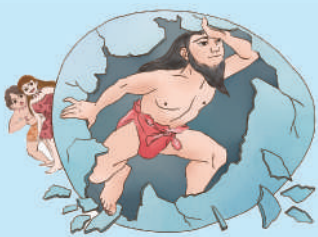
“老师们，同学们，每年春天是一年中的成长新起点，每一个新的学期也是我们学校生活中的一个成长新起点。每一天、每一刻都可能是一个新的开始。从现在开始，我们将在这个

新的学期，共同创建安全、友好、公平的班级。

“下面，我要给大家讲一个故事，一个非常美好的关于成长新起点的故事。一个全新的世界即将被创建。”

集会故事

据传说，万物之初，一个鸡蛋包含着整个宇宙。鸡蛋里是一片混沌，漆黑一团，没有天地，没有日月星辰，更没有人类生存。可是，这片混沌黑暗却孕育了创造世界的盘古。

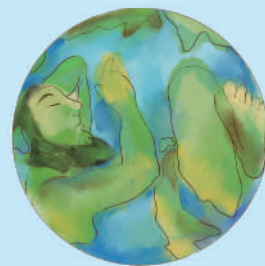


盘古在这个大鸡蛋里孕育成人以后，睡了一万八千年，才醒了过来。这时，他发现他生活在黑暗混沌的大鸡蛋里，心里憋闷得慌，浑身像被绳子束缚住一样很难受，又看不见一丝光明，于是，他决心舒展一下筋骨，捅破这个大鸡蛋。

盘古伸开一只有力的手臂把蛋壳打碎。随着一声爆炸声，紧紧缠住盘古的混沌黑暗就慢慢地分离了。较轻的一部分(阳)便飘动起来，冉冉上升，变成了蓝天；而较重的一部分(阴)则渐渐沉降，变成了大地。

天地一分开，盘古觉得舒坦多了。为了不让天地重新合在一起，他手撑天，脚踏地，努力地不让天压到地面上。日复一日，年复一年，光阴过去了一万八千年。终于，盘古可以将身体挺直，高举双手把天空向上托了。他的身子一天长一丈(1丈 \approx 3.3米)，天地也一天离开一丈，天升得越高，盘古的身躯也变得越长。天地被他撑开了九万里(1里=500米)，他也长成了一个高九万里的巨人。

天终于高高定位于大地的上方，而盘古却感到疲惫不堪。他仰视双手上方的天，接着又俯视脚下深邃的大地。他断定天地之间已经有了相当的距离，他可以躺下休息，而不必担心天会塌下来压碎大地了。于是盘古躺下身来，睡着了。他在熟睡中死去了。



盘古死后，他的头变成了东山，他的脚变成了西山，他的身躯变成了中山，他的左臂变成了南山，他的右臂变成了北山。这五座圣山确定了四方大地四个角和中心。它们像巨大的石柱一样耸立在大地上，各自支撑着天的一角。

盘古的左眼变成了又圆、又大、又明亮的太阳，高挂天上，给大地送温暖；右眼变成了月亮，给大地照明。他的头发和眉毛变成了天上的星星，洒满蓝天，伴着月亮走，跟着月亮行。他嘴里呼出来的气变成了春风、云雾，使得万物生长。他的声音变成了雷霆、闪电。他的肌肉变成了大地的土壤，筋脉变成了道路。他的四肢变成了高山峻岭，骨头、牙齿变成了埋藏在地下的金银铜铁、玉石宝藏。他的血液变成了滚滚的江河，汗水变成了雨露。他的汗毛变成了花草树木。

从此，天上有了日月星辰，地上有了山川树木、鸟兽鱼虫，天地间从此有了世界。

如果条件许可，主持人可放映《盘古开天辟地》动画片，让学生更好地感知与体验。



主持人(校长或年级组长)

“同学们，故事讲完了。我们刚刚一起经历了盘古创造出一个美丽新世界的故事。想一想，在这个美丽的新世界，我们还需要做些什么，让这个新世界变成美好、快乐的地方，适合更多的人居住呢？”(根据不同年级学生的特点，主持人可以引导学生思考一些品质，例如爱、善良、理解。)

“同学们，请你们再想一想，有没有什么是你们想从这个新世界排除的、会让你们感觉不高兴的东西？”(根据不同年级学生的特点，主持人可以引导学生回想不舒服的感觉，例如嫉妒、孤独，也可以引导学生思考一些大的事件，例如战争、贫穷。)

“同学们，请你们记住这些可以让人感到快乐或悲伤的东西，这些东西可能往往就产生于我们自身，在我们现实的世界里存在，在新世界中也会存在。就像活动开始时我和大家说过的，每天的每一刻，都会是一个新的开始，让我们一起努力，让我们每个人的每个时刻都成为一个新的开始，让我们为新的世界和新的开始多准备一些快乐、美好的事物。比如，我们每个人变得更亲切，更乐于帮助别人；也可以与别人一起玩，认真倾听别人，或对同学们保持微笑，让这些都出现在我们的班级中、学校里和家里，让我们自己的新世界也变得更加美好。”

主持人让学生安静地思考一两分钟，然后播放音乐，让学生带着他们的想法回到自己的教室。

主题一 认识我的学校

• 学习成果

我知道小学和幼儿园是不一样的。

我了解并喜欢我的新学校。

在新的学校，我有主人的感觉。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好教学课件；准备好学生合作探究所需的大白纸与彩色笔。

(二)教学组织与实施准备

本节课是社会情感学习系列主题活动的第一课。面向一年级的新生，教学内容不宜多，重在创设一种安全、友好的氛围，并在活动中树立集体意识。

(三)教学组织方式概览

热身活动：介绍我自己。

导航活动：幼儿园与小学的不同。

探究与体验：画出学校导游图。

总结与反思：我对新学校的期望。

· 学习过程

(一)热身活动：介绍我自己(5分钟)



活动过程：

学生围成不同的圆圈(根据场地大小和人数多少，由教师指定，可以10人左右或20人左右围成一个圈)，然后手拉手依次说：(其中一个就行)

“我是一个(有长头发……戴眼镜……女生\男生)”

“我是一个喜欢(绘画……打篮球……唱歌……)的人”

“我的家住在……”



教师陈述：

“每个小朋友都是世界上最可爱的精灵，分别来自不同的家庭，老师很开心能够迎来各位可爱的精灵们，我们一起成为了××小学一年级××班这个新家庭的成员。欢迎你们！作为家人，我们会慢慢地熟悉起来，今天，让我们来简单地认识一下，我们来做一个简单的自我介绍。请每位小朋友依次介绍自己一个特点，这个特点可以是你的外表、你的性别、你的爱好、你的家庭……任何你想要跟班上其他小朋友分享的特点都可以。但是，请注意，我们有两个小要求。一是每位小朋友在每次轮到自己时，只说自己的一个特点就可以了；二是在其他小朋友描述自己的特点时，大家要仔细听，善于听别人说话，从中获取信息也是善于学习的小朋友特征。如果大家都理解了规则，让我们现在开始游戏。”



给教师的教学提示

第一，圆圈活动的组织，建议围成一个圆圈。教师可以在圆圈的中间，也可以和学生一起坐在圆圈中。

第二，进行圆圈活动时，确保所有学生都熟悉活动的目标和基本规则。必要时教师需进一步解释和重复。

第三，圆圈活动结束的时候，教师要表扬学生的表达、创意等，注意突出对能力的表扬，而不是对个人的表扬。

(二)主题导航：幼儿园与小学的不同(20 分钟)**教师提问：**

“同学们，你觉得跟上幼儿园有什么不一样吗？”

引导学生思考小学与幼儿园在情绪情感、授课方式、环境、设施和布置等的不同之处。

“哇，通过听你们的发言，老师有一个特别的发现，那就我们一年级××班的小学生都是特别有观察力的学生，也特别会思考，能够在观察的基础上对比出小学和幼儿园的不同。刚才我们一起发现了幼儿园和小学有这么多的不同，现在请各位小朋友再次开动脑筋，思考一下：与幼儿园的小朋友相比，小学生需要哪些不同的能力呢？”

引导学生思考自己在经历这样的转变时，心态需要怎样变化，帮助学生做好幼小衔接的心理准备。

**给教师的教学提示**

第一，在这个活动之前，教师可以讲一个以“成长变化”为主题的例子。例如，蝴蝶的成长变化，突出开始转变的时候，我们会遇到挑战，但是这也证明着我们的成长。以此让学生感受到他们从幼儿园到小学是经历变化的，会遇到不熟悉的教师，上课方式也会发生变化，但是这证明着他们长大了，他们过去表现很好，所以顺利进入了小学。之后他们虽然会遇到困难，但是也会有教师陪伴解决问题。

第二，在整个过程中，教师要注意观察学生的表现，及时对其思维能力和情绪能力进行表扬，不必要时不突出某个人的优秀。

(三)探究与体验：画出学校导游图(10 分钟)**教师陈述：**

“同学们，如果你的爸爸妈妈来咱们班找你，你愿意给爸爸妈妈画一幅学校导游图吗？也就是告诉爸爸妈妈从校门口怎么到咱们班，把一路上你喜欢的事物介绍给你的爸爸妈妈。”

**活动过程：**

学生用彩笔描画学校的边界，画出从校门到教室的导游图，以及一路上自己喜欢的景象。

请学生两两交流自己的作品，并请3~5个学生在全班分享他们的导游图，教师可以说明——这个导游图可以给同学们的爸爸妈妈看，也可以给班上的新同学使用。

教师可以通过实物投影仪展示学生绘出的校园导游图。



给教师的教学提示

这两个活动可以根据时间和学生的实际表现，分开进行或整合为一个活动实施，此次活动可以让学生有一种主人的感觉：这是我的学校，我也是学校中的一员。

(四)总结与反思：我对新学校的期望(5分钟)



活动过程：

在学生对新学校有了基本的了解以及对幼儿园和小学的区别有了基本的认识之后，可以让学生将自己的角色从新生转变为学校的小主人，可以以班级交流的形式进行，学生自由发言。



教师陈述：

“同学们，你们都是小学生了，也是咱们××小学的主人翁。我相信，我们每个人都愿意为这个新的集体贡献力量，让它变成快乐的大家庭。”



给教师的教学提示

教师把学生对学校的期望在黑板上板书出来，并提示其对学校的期望需要自己去实现。

• 主题资源

准备一些学校校园的图片。

主题二 我的情绪

• 学习成果

我能够理解在一个新的环境里，自己和别人都会有不同的情绪。
在安全和友好的班级里，我不紧张。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好教学课件；准备好学生合作探究所需的大白纸与彩色笔。

(二)教学组织与实施准备

本节课是社会情感学习系列活动的第二课。针对一年级的新生，教学内容不宜多，重在创设一个安全、友好的氛围，并在活动中建立对情绪的认识。

(三)教学组织方式概览

热身活动：《幸福拍手歌》。

主题导航：认识情绪。

探究与体验：识别情绪。

总结与反思：我知道什么是安全与友好。

· 学习过程

(一)热身活动：幸福拍手歌(5分钟)



活动过程：

学生围成不同的圆圈(根据场地大小和人数多少)，可以10人左右或20人左右围成一个圈，然后听《幸福拍手歌》，一边听一边跟着音乐做相应的动作。



给教师的教学提示

第一，圆圈活动的组织，建议围成一个圆圈。教师可以在圆圈的中间，也可以和学生一起站在圆圈中。

第二，教师可以和学生们一起做活动，做动作时幅度和强度要大些，以引起学生的注意，体验动作是如何表达情绪的。

(二)主题导航：认识情绪(5分钟)



教师提问：

“同学们，刚才我们一起听音乐做活动时，你们有什么感受呢？”



活动过程：

学生两两一组，说说自己现在的感受。

快乐

兴奋

……



教师陈述：

“同学们，当我们一起听音乐时我们会感到快乐，当我们跟着节奏做动作时，有些同学会感到兴奋，快乐、兴奋是一种情绪。

“有时候，我们还会感受到另外一些我们不喜欢的情绪。例如，在陌生的环境里，我们会感觉到担心和害怕；当作一件不熟悉的事情时，我们会有些紧张；当失去心爱的宝贝时，我

们会非常悲伤。今天，我们就要来认识各种不同的情绪。”



给教师的教学提示

第一，热身活动时教师首先要投入，并把气氛调动起来，让学生随着音乐充分动起来，以感受到快乐、兴奋是一种怎样的情绪。

第二，对快乐、兴奋、害怕、悲伤等情绪进行简单的解释，为下面的探究与体验活动做铺垫。

(三)探究与体验

活动 1：识别情绪(20 分钟)



活动过程：

课前准备四个篮子，并在四个篮子上贴上标签：“快乐”“伤心”“害怕”“兴奋”。

把一个木偶娃娃或柔软的玩具带到教室，将其介绍给学生，并告诉学生，木偶娃娃正在参观班级，因为他将在下周加入班级。解释说，木偶娃娃感觉有点害羞。告诉学生，当木偶娃娃走进教室时，发生了许多事情。

老师说出木偶娃娃碰到的一件事情时，学生把木偶放到木偶最可能有某种感受的篮子里：

木偶娃娃走进教室，但没有人和他打招呼。(伤心)

他不知道他可以坐在哪里，也不知道问谁。(害怕)

木偶娃娃喜欢玩电脑，征得教师的同意，他跳了起来。(兴奋)

一个女孩请他做她的游戏伙伴。(快乐)

木偶娃娃画了一张画，老师让他展示给同学们看。(害怕/快乐，同时拥有两种感受)

同学们都去踢足球了，只留下木偶娃娃在教室里。(伤心)

学生解释木偶娃娃在四个篮子里的感受。

老师提供一些情绪图片(参考本主题资源)，让学生加深对不同情绪的认识。



教师陈述：

“同学们，快乐、伤心、兴奋、害怕是最常见的情绪，我们每个人都有自己的情绪。”



给教师的教学提示

第一，提醒学生，情绪和感受不存在好坏之分，但人们有舒服或不舒服的感觉。任何感受都是可以被接受的，但是之后的行为会有两种：一种是被情绪控制的行为；另一种是开动小脑筋，学会控制情绪之后的行为方式。

第二，如果时间允许，让学生写出引起自己产生这些情绪的事情，根据情况决定是否进行分享，之后让学生把纸条放入相应的框中。

(四)总结与反思：我知道什么是安全与友好(10分钟)



教师提问：

“当你来到一个新的环境，哪些事情让你觉得愉快，哪些事情让你觉得不舒服？”

“你希望同学们怎样做，你才不会有不舒服的感受？”

“请一些同学来说说。”



教师陈述：

“当我们在一个安全、友好的环境中，我们会感觉很舒服，我们也应该让来到我们班级的人感觉到安全和友好，那样他就不会紧张和害怕。”



给教师的教学提示

对刚入校的一年级学生来说，帮助他们体会到什么是安全与友好的感觉即可。

• 主题资源

一、音乐活动

教师可以播放《幸福拍手歌》音乐或集体演唱歌曲，并跟着音乐做出相应的动作。

二、各种情绪图片



快乐



兴奋



悲伤



惊恐



友好



担心



孤独



不公平

主题三 新的开始

• 学习成果

我知道我应该做什么，使课堂和学校成为一个安全和公平的地方。
我可以帮助我的班级变成一个学习的好地方。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好教学课件；准备好学生合作探究所需的大白纸与彩色笔。为每个同学准备一张不同色彩的纸条，约3厘米×19厘米。

(二) 教学组织与实施准备

本节课是社会情感学习系列活动第一个主题的最后一课。针对一年级的新生，教学内容不宜多，重在创设一个安全、友好的氛围，在活动中建立集体意识，并知道在新的学期里，应该做什么。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：猜五官。

导航活动：学会相互尊重。

探究与体验：一个不能少。

总结与反思：我对自己的期望。

· 学习过程

(一)热身活动：猜五官(5分钟)



活动过程：

两人面对面；

随机由一人开始，指着自己五官的任何一处，问对方：“这是什么？”

对方必须在很短的时间内回答提问方的问题。例如，如果对方指着自己的鼻子问这是什么，同伴就必须说：这是鼻子。同时，同伴的手也必须指着自己的鼻子。

如果过程中有一方出错，出错方就要受罚；3个问题之后，双方互换。



给教师的教学提示

第一，这个过程让学生感受到快乐是比较重要的，不用苛求学生正确快速作答。

第二，可以在活动结束的时候请做得好的同学分享经验，也可以让大家总结经验，“专注”可能是这个时候的重要词汇。

第三，对于答错的受罚，可以做一些学生觉得有趣的事情，如刮鼻子等。

(二)主题导航：我们一起学习(5分钟)



教师提问：

“同学们，我们来到新的学校，进入了属于我们自己的班级，认识了很多同学，我们要一起学习，一起玩游戏，你们喜欢这样吗？”

“可是，我们在一起的时候，会有不愉快吗？怎么样才能减少不愉快呢？”



活动过程：

学生思考与其他同学一起学习、一起玩游戏时，会发生什么事情。



教师陈述：

“我们每个人都要做好自己，尊重他人，才能让学校、班级和课堂成为一个好的学习环境。”



给教师的教学提示

帮助一年级的学生意识到我将和其他同学一起学习，一起游戏，尽快树立集体意识，让他们能够适应小学的学习与生活。

(三)探究与体验：一个不能少(20 分钟)



活动过程：

为每个学生准备一张纸条，约 3 厘米×19 厘米。每个学生应该有不同的彩色纸条。每个学生在纸条上写上自己的姓名，并写一条对自己的期望。每个小组先将一个学生的纸条用胶带贴成圆圈，另一个学生的纸条穿过第一个学生的圆圈再用胶带贴成圆圈……每个组最后一个学生的圆圈与另一个组的圆圈连起来……依次将所有学生的纸条串起来，形成一个彩色的圆环链，把它挂在教室的墙上。



教师陈述：

“每个学生作为一个个体，作为小组的一部分，并作为班级的一部分，你们在课堂上有重要的价值。如果任何一个纸条断了，整个圆圈将被打破。班级就是这样链接在一起的。班级要强大，大家需要互相照顾，多帮助其他人。”



给教师的教学提示

第一，让学生在这个过程中充分分享，感受到自己是班级的一部分，学生一起完成这项工作，让学生感受到集体工作的力量。

第二，学生可能还不会给自己提期望，教师可以引导学生学着提一些具体的期望。教师也可以在学生写完期望之后与学生进行交流，最后允许学生在挂彩条之前修改自己的期望。

(四)总结与反思：我对自己的期望(10 分钟)



活动过程：

请学生分享活动过程中的感受，以及看到彩环被挂起来之后的心情。



教师陈述：

“每个同学都给自己写了一条期望，挂在我们的班级彩环上，每天看看，自己有没有努力去做。等学期结束的时候，把彩环取下来，看看这学期你的愿望是否实现了。

“有一个好的开始，加上我们的努力，我们的愿望才能实现。”



给教师的教学提示

此活动是让一年级的学生树立为自己设立目标意识，对一年级的学生来说，只需要写一个小小的自己能够实现的目标即可。

专题二 争吵与和好

专题概述

本专题“争吵与和好”是社会情感学习系列活动的第二个专题。该专题的主要内容是使学生理解正确认识自己与他人的重要性，了解自己的情感状态，学会站在别人的立场上设身处地看待问题，有效化解与人交往过程中的冲突。

在一年级，本专题的重点是在以下几个方面提高学生的社会情感能力：表达友好与形成友谊、认识愤怒与管理情绪、化解冲突与和好。

专题聚焦

- 友谊

我能表达友好；我知道“好朋友”对我意味着什么；我能很好地倾听。

- 情绪管理

我知道我什么时候会生气；当我生气时，我知道一些让自己冷静的方法。

- 冲突解决

我知道发生冲突时如何与别人和好；我能够运用和平的方式解决问题，让双方都感到舒服。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己什么时候会生气。 我了解生气时自己身体的变化。
自我管理	我会表达友好。 我能在别人交谈时认真倾听。

续表

SEL 维度	学生的预期学习结果
他人认知	我理解别人会有和我想法不一致的情况。
他人管理	我知道怎样交朋友。 我知道发生冲突时如何用和平的方式解决。
集体认知	我知道团队与集体对我很重要。
集体管理	在一个小组中，我能工作得很好。

专题内容概览

主题序列	主题内容	教学要求
主题一	表达友好	扩展
主题二	认真倾听	核心
主题三	我生气了	核心
主题四	友好相处	扩展

集会活动

主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是‘争吵与和好’。这是我们学校社会情感学习系列活动的第二个主题。我们每个人都有自己的需要，也都有自己的特点。当我们和别人相处的时候，由于每个人的需要和特点都可能不同，所以可能会发生矛盾、冲突。

“有时我们会和我们的朋友吵架。有时我们会对他们非常生气，并被他们的行为伤害到，就像他们有时也会因为我们伤害到一样。面对这些矛盾时，有些人会克制自己的情绪和需要，通过积极的交流与沟通，与他人达成共识，避免这些矛盾发展成冲突；有些人则可能放任自己的情绪，从而产生激烈的冲突，影响与他人的友谊。因此，可以说，我们每个人与他人相处的过程，就是不断地‘争吵与和好’的过程。

“通过本专题的学习，我们希望你能了解和掌握一些有效人际沟通的知识和技巧，在和别人相处时能够及时合理地化解冲突，不断增进友谊。”

集会故事

从前，在这个世界上，每个人与其他人都是朋友。也没有人伤害别人或者使别人不高兴，也没有人说或者做吝啬的事情。这个快乐世界的秘密就是人们之间总是互相给对方友谊令牌。他们对每个人都很友好，并想让别人感到舒适。他们发放了许多的友谊令牌，所以友谊令牌越来越多。就像有魔法一样，这里是一个令人向往的地方。



小花和小明是这个快乐世界中最快乐的两个孩子。他们是最好的朋友，而且经常在一起。当小花不高兴时，小明的友谊令牌总是能让她兴奋起来。当小明难过时，小花的友谊令牌总是能让他感到好一些。他们并不总是意见一致。当他们观点不一致时，他们的友谊令牌就意味着他们尝试着理解彼此而不是吵架。

一天，一个老妇人来到这个世界。她四处环顾脸上洋溢着快乐的人们，她吝啬的脸变得更加吝啬了。她感觉到了自己与他们的不同，她不舒服、痛苦。她想要制止如此高兴的人们，想要让他们和自己一样痛苦。她蹑手蹑脚地走近她看见的第一个人。他正在给他的邻居分他的友谊令牌，因为他的邻居帮助他清理了花园。



她在那个男人的耳边低声说：“不要分发你的任何一个友谊令牌。其他人会不断从这里拿走友谊令牌，直到你一个都没有了。把你的令牌留给自己。”这个人直接停下来，不再帮助他的邻居。他说：“你可以自己清理你的花园。你也不会再有我的友谊令牌了。”他进入自己的房子，把门关得紧紧的。

所到之处，她对人们低声说着同样的话：“不要分发你的友谊令牌。把它们留给你自

己。”渐渐地，人们互相之间变得不再友好了，彼此变得自私和多疑了。因为他们不再分发他们的友谊令牌，每天能看见的友谊令牌越来越少了。



最后这个老妇人来到小花和小明玩耍的地方。他们正在相互给对方很多的友谊令牌。小花告诉小明他是一个优秀的赛跑运动员。小明告诉小花她游泳的时候十分令人着迷。

这个老妇人充满了愤怒。她侧身到小明的身边，在他的耳边私语：“不要给小花友谊令牌了。她想要走你所有的友谊令牌。你要把它们留给你自己。”

小明盯着小花高兴的脸，但是，突然，他所能看到的就只有贪婪。她给他一些友谊令牌，但是他没有拿它们。他突然对小花非常生气。他的脸变得非常热，他的嘴巴却很干。他说：“我知道你想要走我所有的友谊令牌，这样你就可以拥有更多的友谊令牌了。你把它从我这里拿走了，你是小偷。”他握紧了拳头。

小花被伤害了，一脸的不知所措。她走近他，把她的手放在他的胳膊上。但是小明推开了她，喊道：“离我远点。我告诉你，你不会再有我的友谊令牌了，我也不再是你的朋友了。”他转身离开，把自己关进了屋子。

小花不明白。小明是她认识时间最长、关系最好的朋友。发生了什么？然后小花看着这个老妇人。老妇人欣喜若狂。当老妇人离开的时候，小花跟着她。在老妇人去的地方，小花都看见她对人们窃窃私语，以至于他们彼此之间转身离开。小花把自己的友谊令牌给这些人，但是他们只是怀疑地看着她并让她走开。最后，小花明白了正是老妇人用她的私语破坏了这个世界的善良，而且破坏了自己和小明之间的友谊。

这时，老妇人转身看见了小花，并且看见小花仍然有很多友谊令牌。老妇人围着小花转了一圈。小花非常害怕，但是她没有跑。相反，她仔细地看老妇人的脸，她看到了老妇人的孤独，觉得老妇人是她见过的最可怜的人。

因此，小花给了老妇人一个友谊令牌。小花说：“很抱歉，你是一个如此孤单的人。我会成为你的朋友。”但是这个老妇人并没有听见她所说的。小花走得更近了，大声说：“我要成为你的朋友。”但是这个老妇人已经孤独和痛苦了很长时间，她仍然听不到小花的话。老妇人歪着身子靠近小花的耳朵开始低声说话。



（故事讲到这里，教师要停下来告诉学生，小花需要他们的帮助，在老妇人说伤害她的话之前将友谊令牌送给老妇人。在小花第二次说话之前，他们要集体加入，一起说：“我们要成为你的朋友。”）

现在小花非常担心老妇人会像破坏小明和其他人的友谊令牌一样破坏她的。她最后又尝试了一次。（教师要求学生都要加入帮助小花的行列。）

“我要成为你的朋友。”小花说。令她吃惊的是，她的声音如此响亮，好像有许多学生一同说的。

这个老妇人停下来盯着她，好像刚从睡梦中醒过来。老妇人说：“刚才你说什么？”（教师要求学生再一次加入帮助小花的行列。）

“我要成为你的朋友。”小花说。当老妇人听见小花的话时，好像许多学生都给了她友谊令牌。她的脸皱巴巴的，眼泪顺着她布满皱纹的脸流下来。之后小花给了她一个又一个友谊令牌。小花说：“我不会再让你孤单。我知道你也不会再伤害别人了。我相信你是一个善良的老妇人。”

小花一边说，这个老妇人一边哭，但是老妇人只是说：“太晚了，太晚了。”

小花哭着说：“不，一点儿都不晚。我们马上去找小明。”

小花和老妇人跑到小明的家里。他仍然非常生气。他仍然认为小花想要偷走他所有的友谊令牌。他说：“我永远不会再相信小花了。”

但是，这次老妇人的话让小明平静下来。老妇人告诉他，小花从来没有想要偷走他的友谊令牌，一切都是她的错。她说他应该让小花和他谈谈。而且，小明只要听小花说，小花就会给他更多的友谊令牌，他也会给小花更多的友谊令牌。最后小明告诉老妇人他感到非常抱歉和羞愧，他对小花发了脾气，还不听她解释。小明说小花将永远是他最好的朋友。小花说小明也将是她最好的朋友。

小明和小花的故事有了一个美满的结局，他们能够彼此互相倾听，能够认识到事情

在哪儿出错了。他们很快像以前一样互相给予友谊令牌了，他们是一生的好朋友。



至于这个老妇人，她走遍了整个世界，想要承担她造成的所有的悲伤和苦难，但是，她是正确的，一切都太晚了。许多人之间，甚至国家与国家之间，都在互相伤害和打斗。但是，她仍试图令事情往好的方向发展。她仍然坚持着。你可能不会看见她，但是她仍然坚持走着，帮助人们分发他们的友谊令牌。有时人们会听，有时他们不会听。你在听吗？

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Getting on and Falling out Theme Overview, 2005, DfES 1330-2005 G, page 8-11.”]

主持人(校长或年级组长)

“同学们，故事讲完了。请你们回想一下，在故事的开头，当小明很气愤地对待小花时，你们认为小明会有什么情绪？小花呢？如果当时小花也发脾气并冲着小明大喊大叫，将会发生什么事情？后来，小花做了什么阻止了老妇人像伤害小明一样继续伤害她？”

“同学们，回想一下，当故事中的小明很气愤地对待小花时，小花是怎么做的？你们认为这么做会很困难吗？如果是你，你会怎么做呢？”

“同学们，如果你和你的朋友吵架了，或者看到周围的同学吵架了，你能做的是要帮助大家和谐相处，学会让事情向好的方向发展。你也可以给身边的人一个友谊令牌，这会让别人感到很舒服，即使这可能只是一个微笑，或者告诉别人他今天看起来很美。如果我们每个人在学校中都能这么做，那么我们学校将会变成最友好的学校。”

主持人播放音乐，让学生保持安静，想一想自己喜欢的一些人或者会孤独和难过的一些人，想一想自己如何发给他一个友谊令牌。学生安静地离开集会场地，并在头脑中记住这些积极的想法。

主题一 表达友好

• 学习成果

我知道如何向其他人表达友好。

我知道好朋友对我意味着什么。

我知道如何与他人成为朋友。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好展示相关问题和图片的幻灯片；准备好学生合作探究所需的大白纸与彩色笔。

(二) 教学组织与实施准备

本节课是一年级“争吵与和好”专题学习的第一课，对以后本专题的教学内容具有承上启下的奠基作用；理解针对一年级学生认知水平应采取难度适宜的教学方法。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：你好和欢迎游戏。

主题导航：我们都有好朋友。

探究与体验：想要一个朋友。

总结与反思：我知道如何交朋友。

· 学习过程

(一)热身活动：你好和欢迎(5分钟)



活动过程：

随机选出四位“观察者”。剩下的学生四处走动，当小手鼓(或是其他标志)敲响的时候，他们要停下来并对离他们最近的一个人说“你好”，并且必须尽可能友好(即使那个人不是朋友)。

鼓励学生用尽可能多的方式表达自己的友好，如点头、微笑、握手、拥抱、赞美的语言等。

观察者认真观察游戏者的表现，选出他们认为特别友好的人，并在全班面前说出理由。被选出的四个“特别友好的人”成为新的观察者，继续游戏。



教师陈述：

“同学们，我们都喜欢看起来亲切友好的人，更愿意和他们成为朋友。”

“如果我们想拥有更多好朋友，要学会向别人表示我们的友好。”

“表示友好的方法有很多，如微笑、握手、亲切地打招呼、称赞别人等。我们要尽可能多地用各种方式展示我们的友好。”



给教师的教学提示

第一，教师可以提前准备好幻灯片，用对比鲜明的图片直观地告诉学生“友好”与“不友好”的表现，如冷漠的脸和热情的脸、欢迎的姿态和拒绝的姿态等。通过图片提示学生注意自己的面部表情、手势和身体语言等。

第二，每个观察者选出一个他认为特别友好的人，一定要陈述选择的理由，当理由不充分时，该观察者要继续担任下一轮的观察者。

(二)主题导航：我们都有好朋友(5分钟)



教师提问：

“同学们，我问大家一个问题：你平时喜欢交朋友吗？”

“你们为什么喜欢交朋友？”

“刚才，大家都谈了自己喜欢交朋友的原因：好朋友让我们开心，给我们帮助，我们每个

人都需要朋友。那么，我们怎么才能交到朋友呢？”



活动过程：

让学生想出一些交朋友的好方法，并写下他们的回答。鼓励学生想出尽可能特别一些的方法。观点可能包括以下几点。

让这个小朋友大笑；

主动和这个小朋友一起玩耍；

分享他们的零食/玩具；

倾听这个小朋友的想法。

学生以小组为单位，讨论能交到朋友的好方法。



教师陈述：

“同学们，大家想到了很多交到好朋友的方法，这些方法都是在表达我们的友好和善意，让对方感受到我们想和他成为好朋友。我相信，只要我们亲切友好地对待别人，我们每个人都会拥有很多很多好朋友！”



给教师的教学提示

第一，提前准备一些与友谊有关的音乐，如《友谊天长地久》《找朋友》等，在学生讨论时播放，营造氛围。

第二，教师可以参与小组讨论，鼓励每个学生发表自己的看法。

(三)探究与体验

活动：想要一个朋友(25分钟)



教师陈述：

“同学们，下面我们来做一个活动，看看你们是如何在新的环境中找到好朋友的。

“同学们，想象一下你刚到一个新学校和新班级，这是学校的假期时间，你想和别人成为朋友，于是决定制作一张海报来征友。”



活动过程：

每组学生领取一张海报和一些彩笔。想怎么做就怎么做，但是海报应该具备以下特征。

- 吸引人们的注意；
- 包括你想要的朋友所具备的品质；
- 包括你的新朋友可能会喜欢的事情；
- 包括你想要和你的朋友一起做的事情。

用 5 分钟的时间考虑和计划，用 20 分钟制作海报，最后每组用 1 分钟的时间在班里分享自己制作的海报。



给教师的教学提示

- 第一，在制作海报时，提醒学生抓紧时间，每组找一个学生负责计时。
- 第二，提醒学生不要拘泥于海报的形式和插图，要把注意力放在海报的内容上。
- 第三，教师可以提前做一张海报当作范例展示给学生。

(四) 总结与反思：我知道如何交朋友(5 分钟)



活动过程：

在学生充分分享和展示他们的征友海报后，请学生根据今天所学的内容，谈一谈如何交到好朋友。以班级交流的形式进行，学生自由发言。教师可以板书记录。



教师陈述：

“同学们，愉快的学校生活离不开朋友的陪伴。通过今天这节课，大家感受到了朋友对我们的重要性，也学会了一些获得友谊的方法。我们要记住，友谊是相互的，你对别人微笑，别人也会对你微笑；你对别人友好，别人也会对你友好；你希望好朋友具有什么品质，你自己首先也要具备这些品质。祝每个同学都能拥有很多好朋友，享受快乐的小学时光。”



给教师的教学提示

- 在学生分享时，教师可以鼓励每个人都参与其中，并理解如何当众表达和交流。
- 轮流/等待轮到自已；
- 互相尊重，对别人的发言有异议时使用礼貌用语；
- 学会倾听，不重复别人已经提过的建议和意见。

主题二 认真倾听

• 学习成果

我知道倾听的重要性。
当别人交谈的时候我能够认真倾听。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好展示相关问题和图片的幻灯片。

(二) 教学组织与实施准备

为了课堂效果，本节课需要教师在课前组织学生做好准备。一方面，让学生准备有关倾听的故事；另一方面，组织学生排练倾听的情景剧，可以按照本课所给的剧本，也可以自己编写。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：我喜欢……

主题导航：互相倾听。

探究与体验：做个好的倾听者。

总结与反思：倾听练习。

· 学习过程

(一)热身活动：我喜欢……(5分钟)

活动过程：

让学生围成一个圈，然后顺时针围着圆圈传递这样一句话“我喜欢……”，喜欢的内容可以是任何东西，如玩具、食物、颜色、某个人、某种活动等。每个人说出的喜欢的东西不可以重复。

第二轮传递加大难度，第一个同学说“我喜欢……”，第二个同学要复述这个同学喜欢什么，然后再说自己喜欢什么。例如：小明说“我喜欢苹果”，旁边的小亮继续传递，说“小明喜欢苹果，我喜欢踢足球。”依此类推。

教师陈述：

“同学们，大家都有很多喜欢的东西，下面我们要在游戏中告诉别人。

“喜欢的东西可以是好吃的，可以是玩具，也可以是游戏、某种运动或者某个人，什么都可以，别人说过的你就不可再说了。

“这一轮我们要加大难度，你们不仅要说自己喜欢什么，而且还要认真听旁边的同学说，说出他喜欢什么。”



给教师的教学提示

第一，如果时间充足，那么还可以进行第三轮，继续加大难度，传递时要说出旁边两个同学喜欢什么。例如，小明喜欢苹果，小亮喜欢踢足球，我喜欢王老师。

第二，如果有学生重复不出旁边同学喜欢什么，教师可以问问他是什么原因，如走神了，没有认真听，或者太吵听不清。

(二)主题导航：互相倾听(10分钟)

教师提问：

“同学们，你们刚才在游戏中表现得很好，不仅自己说，而且能认真倾听其他同学说了什么，这样我们的游戏才能顺利进行下去。

“同学们，我们为什么要听别人说了什么？互相倾听为什么很重要？”



活动过程：

组织学生小组讨论，说一说为什么互相倾听很重要。每个小组准备一个自己听到、看到或者亲身经历的故事，这个故事是以“倾听”为话题的负面例子，如不耐心倾听造成的误解或者更严重的后果。

每组选择一个代表，在全班讲述这个故事，时间为1分钟。



教师陈述：

“同学们，倾听是一种了解别人的方式。如果你只说不听，就会错过很多信息，甚至造成很多误解，从而导致严重的后果。你认真听对方讲话，别人反过来才会听你说。倾听是尊重别人的表现，当别人讲话时，你左顾右盼，或者打断别人自说自话，是很不礼貌的。所以倾听对我们每个人都很重要，我们要学会倾听！”



给教师的教学提示

第一，在学生小组讨论的时候，教师可以观察他们倾听的情况，并及时给予反馈。

第二，教师应该提前在课下安排一些同学查找、准备有关倾听的故事。

(三)探究与体验

活动：做个好的倾听者(20分钟)



教师陈述：

“同学们，你们是好的倾听者吗？好的倾听者应该是什么样子？下面我们来看几段表演，看看怎样才是一个合格的倾听者。”



活动过程：

一部分学生按照教师给出的剧本表演一些倾听的情景。故事里的倾听者在倾听的过程中，表现出漠不关心、不耐烦、不认真、打断等不正确的行为。(剧本见主题资源)

表演结束后，教师询问同学如果在自己讲话时，倾听者是这样的表现，那么自己的感受如何。

询问学生，他们是否是好的倾听者，如果不是，那么问题出在哪里，应该怎样改正，并给出建议。

帮助学生总结归纳一个好的倾听者的表现。

直立或端正地坐着；
看着说话的人；
点头并看起来很感兴趣；
及时给予回应。



教师陈述：

“当我们说话的时候，如果别人显得漫不经心或者不耐烦，我们会觉得不受尊重，心情也会不好，就会失去和他继续交谈的兴趣。一个好的倾听者不仅要认真听对方说了什么，而且还要注意我们的眼神、表情、姿态。下面，我们就运用刚才学到的知识进行一个小练习。”



给教师的教学提示

第一，教师尽量提前在课下组织学生按照剧本进行排练，这样可以在课堂上节省时间，而且会有更好的表演效果。

第二，在教室前空出一块舞台，保证同学们都能看到表演。

(四)总结与反思：倾听练习(5分钟)



活动过程：

学生两两一组，按次序轮流成为说话者和倾听者。

其中一个同学描述他从起床之后所做的每一件事情，越详细越好。另一个同学运用刚才学到的友好倾听的技巧认真听。



教师陈述：

“同学们，我们今天学到了如果做一个好的倾听者。下课后，大家要继续练习今天学到的倾听技巧。在我们上课听讲时，和同学谈话时，和父母交谈时，都不要忘记了这些技巧！”



给教师的教学提示

第一，如果可能，拍下学生进行活动的照片并在幻灯片上进行展示。

第二，让学生们说一说当他们对别人讲话时，别人认真倾听，自己的感受是什么，从而进一步明确做一个好的倾听者对交流效果的影响。

· 主题资源

做个好的倾听者

剧本 1:

A: 我今天太倒霉了, 早上拉肚子结果迟到了, 被老师批评。语文书竟然没有带, 又被老师批评。刚才下课还不小心摔了一跤, 腿都被磕破了。

B: (一直在看漫画, 头也不抬, 漫不经心地听着)

A: 你听没听我说呀!

B: (始终不抬头)听着呢, 听着呢!

剧本 2:

A: 我跟你讲件事, 太好玩了。昨天我……

B: (打断)你先别说, 我有件更好玩的事, 你先听我说。我……

剧本 3:

A: 我去看电影《超能陆战队》了, 太好看啦! 你看了吗?

B: (转过头对 C 说)今天合唱队有训练吗?

C: 有训练, 老师通知了, 一会儿咱们一起去吧。

B: (转过头对 A 说)你刚才说什么?

剧本 4:

A: 我昨天发烧了, 40 °C, 特别难受。

B: (不耐烦的样子)是吗?

A: 今天还有点发烧, 放学后还得去医院。

B: 哦。

主题三 我生气了

• 学习成果

我知道什么时候我要生气。

我知道当我生气时我的身体发生了什么。

我知道当我生气时一些让我冷静下来的方式。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地，在周围布置好游戏需要的垫子；准备好展示相关问题和图片的幻灯片；提供扑克牌大小的硬纸卡和彩色笔。

(二)教学组织与实施准备

本节课旨在让学生认识愤怒的情绪，对后续课程中控制愤怒情绪、调节愤怒情绪的内容起到承上启下的作用；提前对学生的表现和回答做好预设。

(三)教学组织方式概览

热身活动：鲨鱼游戏。

主题导航：我生气了。

探究与体验：生气的感受；生气提示牌。

总结与反思：我知道我生气了。

· 学习过程

(一)热身活动：鲨鱼游戏(5分钟)



活动过程：

教师组织学生在一个比较宽敞的空间内玩这个游戏，围着房间放好垫子。垫子以外的地方代表水面，水里有鲨鱼，垫子代表干燥的陆地。学生围着房间跑，当教师大声喊“鲨鱼”的时候，学生必须在数到三之前在垫子上为自己找到一个地方。任何一个学生如果还留在水里，那么就代表他被鲨鱼吃了，要出局。鲨鱼袭击一次，垫子就要撤走一个。

学生的任务是在设定的时间内(5分钟)尽量不被鲨鱼吃掉，他们需要互相帮助，相互呼喊并为他人留出地方。随着垫子数量的减少，他们需要抱在一起，互相抓着，甚至背着对方，这样可以有更多的人挤在垫子上。



教师陈述：

“同学们，当我大喊‘鲨鱼’的时候，你们要迅速在垫子上找到一个位置。如果我从一数到三，你还留在‘水’里，那么这就代表你被鲨鱼吃了。

“你们要保证整个身体在垫子上，不能有任何一部分留在‘水’里。

“现在垫子越来越少，留给你们的空间也越来越小，要想每个人都站到垫子上，需要你们开动脑筋，想一些办法。”



给教师的教学提示

第一，教师要根据学生的人数设计垫子的个数和摆放的方式，垫子不能太大，这样每个学生都能在垫子上找到空间，缺乏难度。

第二，教师要注意观察学生是怎样相互帮助和合作的，可以指出一些具体的做法并加以表扬，鼓励学生更多的合作行为。

第三，在游戏中，教师要留意是否发生矛盾和冲突，有没有相互指责，观察学生的情绪，特别是那些看起来很生气的同学。

(二)主题导航：我生气了(3分钟)



教师提问：

“刚才的游戏大家玩得很开心。但是我也观察到有些同学不太开心，我想请这些同学说一

说发生了什么，你当时的心情怎样的。”

游戏中情绪不佳的同学分享刚才游戏时发生的事情，以及当时自己的心情。



教师陈述：

“当发生不愉快的事情时，我们会感到生气。我们每个人都会生气，愤怒是一种很重要的情绪，所以我们要了解这种情绪。我们要知道自己什么时候会生气，生气时会发生什么，生气后该怎么办。”



给教师的教学提示

第一，如果刚才游戏时大家都很开心，没有人生气，教师可以让大家想象一下，假如你在垫子上，有个同学为了挤上垫子，却把你拉下了垫子，而你被淘汰，你会怎么样？心情如何？

第二，对于游戏中发生的矛盾和争执，教师不做评判，可以对生气的孩子给予安抚，但对于生气后的过激行为要及时制止和纠正。

(三)探究与体验

活动 1：生气的感受(12 分钟)



教师提问：

“同学们，高兴的时候我们会觉得什么都特别美好，我们会开心地大笑，忍不住手舞足蹈；伤心时我们会觉得鼻子酸酸的，忍不住要流眼泪。那么，生气时你们有什么感觉，怎么确定自己是不是生气了。”



活动过程：

以小组为单位，每个人用自己的肢体语言和表情展示生气的样子。

小组讨论，每个同学都描述一下自己生气时最明显的感受，如心跳加快，握紧拳头，想大声喊叫等。

小组代表总结，教师记录板书。



教师陈述：

“同学们刚才都表演出了自己生气时的样子，有的人瞪大眼睛，握紧拳头；有的人紧皱眉

头，咬紧牙关；还有的人撅起嘴巴，气鼓鼓的。我们每个人在生气的时候身体都会有一些变化，有些人感觉心跳加快，有些人觉得血液涌向大脑，还有的人感觉忍不住想大喊大叫，也有些人会想流眼泪。我们要记住自己生气时的感觉，这样我们就能在第一时间知道自己生气了。”



给教师的教学提示

第一，教师可以用幻灯片展示生气的人的一些图片，或者生气时身体变化的科普视频，帮助学生理解生气时的感受。

第二，如果有学生表示生气时有想要打人，或者摔东西等过激行为，教师不要批评，可以告诉他：我们生气时会有这样的感觉，但是这样的行为可能会伤到别人和自己，所以我们要控制自己。

活动 2：生气提示牌(15 分钟)



活动过程：

每个同学给自己制作一张生气提示牌。

根据自己对愤怒的理解和感受，创作一个表示愤怒的标志，什么都可以，如闪电、暴风雨、生气的脸、火苗等。

每个同学在全班同学面前展示自己的生气提示牌。



教师陈述：

“当我们生气时，我们可以举起刚才制作的‘生气提示牌’，这样我们就知道自己生气了，需要控制自己的情绪，不能因为生气做过分的事情。而且别人看到生气提示牌就能知道你现在很生气，想一个人冷静一下，而不去打扰你。”



给教师的教学提示

第一，在展示生气提示牌的时候，如果标志过于抽象，可以请学生详细解释一下标志代表的含义。

第二，鼓励学生不要担心自己画得不好看，只要能表达出自己生气的感受就可以。

(四)总结与反思：我知道我生气了(5分钟)



活动过程：

学生两两一组，模仿吵架和发生冲突的样子。自己生气时，出示上一个活动制作的“生气提示牌”，提醒自己我生气了，告诉别人我现在很生气，从而控制情绪，停止争吵。



教师陈述：

“同学们，今天我们学到的重要的知识就是了解自己什么时候会生气、生气时身体的感觉是什么样的。我们还制作了‘生气提示牌’来提醒自己，也告诉别人我们很生气。当我们意识到自己生气时，我们就可以告诉自己要冷静下来，不要做出过分的事情，也可以避免和别的同学发生争吵。”



给教师的教学提示

第一，教师可以提供一些引发学生间矛盾冲突的情境，让学生在练习时参考使用。

第二，教师也可以和同学一起表演，示范“生气提示牌”的使用方法。

主题四 友好相处

• 学习成果

当我和朋友吵架的时候我知道怎样言归于好。

我能够运用和平解决问题的方式解决冲突，让双方都能感到舒服一些。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地，布置好热身活动需要的垫子，因为学生活动时需要坐在地上；准备好展示相关问题和图片的幻灯片。

(二) 教学组织与实施准备

了解本节课是“争吵与和好”学习专题中有关解决冲突的第一课，对于学生在以后学习更多化解冲突，解决矛盾的内容起到承上启下的作用。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：背靠背游戏。

主题导航：友好相处。

探究与体验：迪迪和豆豆。

总结与反思：和平解决问题。

· 学习过程

(一)热身活动：背靠背游戏(10分钟)



活动过程：

在班里腾出一些空地，铺上垫子，让学生背靠背地成对坐着，并将胳膊套在一起。要求他们一起慢慢站起来，同时胳膊不要分开。他们成功站起来后，让他们走、跳或者进行其他活动，这期间他们的胳膊不能分开。

逐渐给他们增加任务的难度，如两人背靠背站起来，然后坐下、向前走，接着倒回来、跨越障碍等。接下来，让学生加入另一组，这样他们就是四个人，四个人背靠背将胳膊套在一起，重复这些任务。



教师陈述：

“一个人活动可以很灵活，但当两个人一起的时候，就没那么容易了。”

“想要完成任务，需要两个同学密切合作，我们看看哪组完成得最好！”

“下面我们加大难度，四个同学一组，背靠背将胳膊套起来，看看你们还能不能完成刚才的任务。”



给教师的教学提示

第一，教师在活动中注意监督，保证大家的胳膊都套在一起没有分开，提醒违反规则的小组。

第二，当有些小组表现得很困难，始终无法站起来或完成某个任务时，教师要及时指导，看看问题出在哪里，帮助小组完成任务。

(二)主题导航：友好相处(5分钟)



活动过程：

继续刚才的游戏，但是这次，当教师下达指令时，一个同学按照老师的要求去做，另一个同学则要做出完全相反的动作。例如，教师说“站起来”，其中一个同学按照老师要求站起来，另一个同学则要反着来——坐下。教师说“向左转”，那么其中一个同学向左转，另一个同学要向右转。



教师陈述：

“当我们目标一致的时候，大家合作得很好。但是当我们目标不一致的时候，就产生了矛盾。生活中也是这样，当一个人想要的与另一个人想要的不同时就会产生矛盾，就可能发生争吵。

“我们和好朋友之间也会有意见不一致的情况，也可能会吵架，今天这节课我们就来看看朋友间发生了争吵，我们该怎么办。”



给教师的教学提示

第一，这个游戏是对第一个游戏的变形，旨在制造一种矛盾的情境，让学生们体会人与人之间的冲突。

第二，注意游戏安全，避免学生因为动作不一致而受伤。

(三)探究与体验

活动：迪迪和豆豆(20分钟)



活动过程：

一起观看图片，听教师讲迪迪和豆豆的故事。(图片见本课主题资源。)

以组为单位，讨论迪迪和豆豆应该怎样解决这些问题，并且让两个人都很舒服。每组分配一张图片，讨论结束后，请一个代表发言，在全班分享本组想到的好办法。

迪迪和豆豆是一对双胞胎兄弟。他们遇到了如下情形，请问迪迪和豆豆应该怎样做，才能解决这些问题，让两个人都感到舒服呢？

图 1：迪迪正在骑自行车，豆豆也想骑自行车并把它带走。

图 2：迪迪和豆豆正在吃晚饭，他们已经每人吃了一个苹果，但还是感觉很饿。可是桌上只剩下一个苹果了。

图 3：迪迪和豆豆有一个共同的朋友叫瑞瑞，迪迪和豆豆都想和他一起玩。

图 4：迪迪和豆豆的姑姑有一张多余的票去看足球比赛，迪迪和豆豆两个人都想去。



教师提问：

“迪迪和豆豆应该怎么做才能解决这些问题，让两个人都感到舒服呢？”



教师陈述：

“大家想到了很多好方法，以解决迪迪和豆豆的矛盾，从而两个人又能开心地一起玩啦。生活中我们和好朋友发生了矛盾，也要学会使用这些方法。”



给教师的教学提示

第一，提前准备用于展示故事的图片。

第二，对于图片中的情节，教师可以适当扩展，增加细节，或者让学生看图说话，自己描述。

(四)总结与反思：和平解决问题(5分钟)



活动过程：

小组讨论，每个人说一个自己和朋友的矛盾，或者一件争吵的事。想一想，如果再发生这样的事情，运用刚才学到的和平解决问题的方法，自己该怎样做，结果会有什么不同。

请一些同学在全班分享自己的故事和做法。



教师陈述：

“同学们，我们今天了解到人之间在意见不一致的情况下会发生矛盾。如果我们都按照自己的意思做，那么一定会发生争吵，而且可能会让我们的友谊出现裂痕。但是我们可以用和平的方式解决问题，这样两个人都会感到舒服。

“通过刚才的活动，我看到大家已经掌握了这些和平解决问题的方法，希望大家以后能够继续使用这些方法，和我们的朋友友好相处，避免争吵！”



给教师的教学提示

课前让学生们回忆一下与朋友之间发生矛盾和争吵，鼓励学生写下来，在课上与大家分享。

• 主题资源



图 1

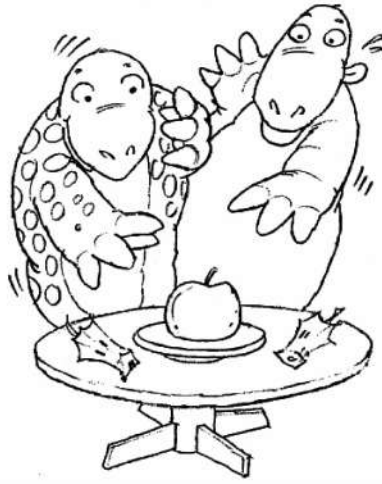


图 2

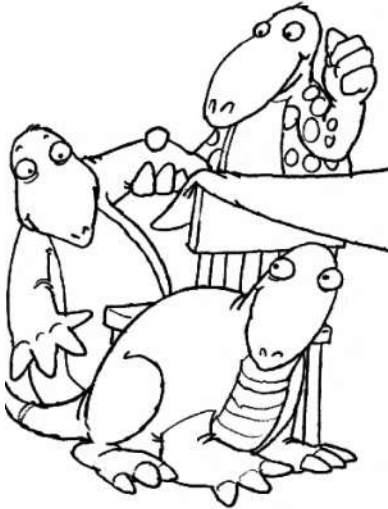


图 3



图 4

专题三 向欺凌说“不”

专题概述

本专题“向欺凌说‘不’”是社会情感学习系列活动的第三个专题。从小学开始，我们将走向更为广阔的社会生活、与他人接触并共处。我们需要认识到，社会生活中的人际交往不仅有友善、互助、关爱，而且也可能存在敌意与欺凌。欺凌是什么？我们如何辨别欺凌？欺凌会给我们带来什么痛苦与伤害？遇到欺凌时我们应该怎么做？在走向群体生活的第一步，我们应引导学生正视生活中可能存在的欺凌行为，掌握欺凌的基本概念和辨别标准。

本专题的重点是在以下几个方面增进儿童的社会情感能力：初步建立欺凌的概念，能够辨别生活中的欺凌行为，体验欺凌行为中受到的伤害和痛苦，初步具有正确应对欺凌的意识。

专题聚焦

聚焦于一个宗旨——知道欺凌是什么。学会运用以下社会情感能力。

- **自我认知**

我知道欺凌是什么。

- **情绪控制**

我知道如何克服受到欺凌时的恐惧和无助。

- **同理心**

我能够体会被欺凌者的感觉。

- **社交技能**

我知道遇到欺凌时怎么做。

专题目标

SEL 维度	专题目标
自我认知	我能告诉你什么是欺凌，能告诉你受到欺凌时的感受。
自我管理	我知道受到欺凌时应该怎么做。
他人认知	我能分辨他人的欺凌行为，能辨别欺凌事件中的欺凌者、被欺凌者与目击者。
他人管理	当他人进行或受到欺凌时，我有正确的行为选择与反应。
集体认知	我知道我属于一个集体，也知道身边可能发生欺凌行为。
集体管理	我能在集体中体会、关照他人的感受。

专题内容概览

主题序列	主题内容	教学要求
主题序列	主题内容	教学要求
主题一	什么是欺凌	核心
主题二	友善与欺凌	扩展

集会活动

主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是‘向欺凌说“不”’。每个学校，即使是我们学校，都有受欺负和欺负人的同学。欺负是很严重的事，欺负意味着一个小孩故意使用其力量支配他人，使得他人感到难过。欺负不是单方面的争吵或者与人打架，也不是当你生气时对别人不好。欺负是持续一段时间的行为，是故意的。它能使受欺负的同学感到非常痛苦和伤心。

“我们这个月开展的‘向欺凌说“不”’主题活动，就是要让大家知道当自己或别人受欺负时自己应该做什么，从而让我们学校中的每一位同学都停止欺负别人，让我们的学校变得更安全和快乐。

“同学们，我要给大家讲一个故事，故事的主人公叫娜娜。我们听一听，想一想，娜娜在学校中遇到了什么？我们可以怎样帮助娜娜？”

集会故事

在一所漂亮的学校里，孩子们在操场上跑跳，嬉笑。可是，有一个孩子独自一人靠着墙，蜷缩着。她的脸上没有笑容，她也不和其他人在操场上玩。这个孩子叫娜娜。娜娜总是躲着小菊和她的朋友，尽量让他们看不到她，但是无济于事。小菊和她的朋友慢慢地，有意向她走过去。他们靠近时，便开始讨论娜娜：她的头发、她的衣服、她的妈妈和她的家庭。小菊说得最多，而其他只是重复，咯咯地笑并捂住了嘴巴。看着小菊等人在议论她，娜娜只好紧紧地靠着墙壁。他们不仅在操场上这样对她，在班上也会私下讨论并嘲笑她。小菊等人如果非要和娜娜站或坐在一起，娜娜就会走开。有时他们只是看了下娜娜，娜娜就知道他们是怎么想的。他们使娜娜觉得羞愧。上课铃响了，小菊和其他人漫步进入教室，而娜娜难过地跟在后面。



数天，数周，甚至几个月后，娜娜都没有将小菊和其他人做的事告诉任何人。她害怕以至于不敢说。她认为这只会让事情变得更糟，有时她认为一定是自己做错了什么。但是她错了。

有一天，娜娜心情很不愉快，她突然决定必须要把她目前的处境告诉某个人。这对于她来说很困难。她很害怕，她不知道这正是她能做的最好的事情。

终于，娜娜将此事告知了老师。老师很认真地倾听。听了娜娜所讲的事后，老师说：“你很勇敢，娜娜，能来告诉我这些事。现在我们开始改善这些，但是我想让你做些更勇敢的事，我想让你告诉小菊和其他人你目前的感受。”



但是娜娜摇了摇头，她太害怕了，不敢。“那好吧，你能让我把你告诉我的话告诉他们听吗？”老师说道。娜娜点头。“你真明智，娜娜，现在我们要做出一些改变了，你真棒。”老师说道。突然间娜娜觉得没有那么害怕了。老师对她笑了笑，娜娜也对老师笑了。

于是，老师找小菊等人谈话。老师说：“谢谢你们来到这个会议室，我真的很需要你们的帮忙。我很担心我们班上的一个孩子，她看起来很不高兴，她烦恼了很长时间了。那些时候她没有告诉任何人，但是她现在不能再自己一个人憋着了，所以她告诉了我。我告诉你们这些，是因为我认为你们能和我一起帮到她。她认为没有人喜欢她，她就没有和别人一起玩。”



小菊和她的朋友开始感到不舒服，于是小菊摇动着她的头发并转移视线。

“这个孩子就是娜娜。我要告诉你们她的感受是如何差，这是娜娜说的她的感受。”

老师让一个孩子读出娜娜的感受：“每天起床后，我感到自己像病了一样，我的肚子很痛，我从不想到上学，但是妈妈逼我去。当走在操场上，我能听到我的心脏怦怦地跳，就像要从我的喉咙里跳出来。他们讨论我的事情和我妈妈，那是多么讨厌的事啊，又没有人告诉他们不要这么做。晚上我躺在床上醒着，在想他们会对我说什么。然后当我入睡时，我梦到我在操场上，每个人都在说我的坏话。有时我哭了，然后又醒来躺着，我希望我不再去上学。”

那些孩子感到很震惊，很不舒服，其中有一个孩子看起来快要哭了。他们看着地板，不知道说什么。

“我不知道她感到那么伤心。她从来没有说过。”小红说。

老师说：“好吧，她已经告诉我们了，我们也知道她的感受了，所以我们要做一些事情。你们打算怎么做呢？”

“我保证让她在课间时能加入我们一起玩。”英子说道。

“我们并不是故意的，我会邀请她来我家玩。”小燕说道。

小红说：“下次我们做小组活动时，我一定会选她做我的搭档。”

“那你呢，小菊？你想想你能做什么吗？”老师问道。

沉默了很久后，小菊说道：“有时我会让她和我们一起玩。”

老师现在笑了，每个人也变得高兴了。“现在，娜娜的安全和高兴就由你们决定了，明白了吗？”老师说道。孩子们点点头。

两个月后，在那所漂亮学校的操场上，大多数孩子在高兴地跑跳，嬉笑。我们也看到，娜娜正和那些曾经对她不友好的人在一起开心地玩耍。小菊走向娜娜说：“想一起玩吗？”“不了，谢谢。”娜娜说道。



可是，在操场的每一个角落，又有一个男孩站在那儿，愤怒地用手擦拭着眼泪，他是洋洋。他不想进教室，因为贝贝和宁宁都在教室里。洋洋受够他们了，每天他都想躲避他们，但是贝贝和宁宁经常找到他并欺负他。他们经常拿走他的零花钱。今天，他们把带泥的脚放在了他的裤子上。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Say No to Bullying Theme Overview, 2005, DfES 1338-2005 G, page 6-9.”]

主持人(校长或年级组长)

“同学们，请你们想象一下。如果此时你也在操场上，看到了这一幕，你会怎么做呢？”

“同学们说得都很对。我们可以鼓励洋洋去告诉老师或自己的家长。我们如果看到了，也可以及时告诉老师。如果我们什么都不做，那我们也是在帮助贝贝和宁宁欺负洋洋。”

“同学们，如果我们被欺负了，或者我们看到其他同学被欺负了，我们可以向很多人寻求帮助。学校的每一位老师都在关心着你们，并希望你们在校园里过得愉快。我们在学校中可以通过自己的努力，做到和其他同学友好相处。”

主持人播放音乐。学生安静地离开集会场地，并在头脑中保持友好的想法。

主题一 什么是欺凌

• 学习成果

我能告诉你什么是欺凌。
我能体会被欺负凌者的感受。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞、适宜“抱抱熊”游戏的安全场地；准备好展示相关问题和图片的幻灯片；准备好学生合作探究所需的大白纸与彩色笔。

(二)教学组织与实施准备

认识本节课在社会情感学习课程教学体系中承上启下的地位与作用；了解本节课是“向欺凌说‘不’”学习专题的第一课，对以后本专题的教学在概念理解、现象辨析等方面具有重要的奠基作用；理解针对一年级学生认知水平应采取难度适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：“抱抱熊”。
主题导航：体会获得与失去团队的情感。
探究与体验：什么是欺负。
总结与反思：掌握欺负的三个标准。

· 学习过程

(一)热身活动：“抱抱熊”(5分钟)



活动过程：

这个游戏需要为学生提供足够的移动空间。学生在空间中围成圆圈进行走动，当教师说“三人成团时”，要求学生三人抱成一团，没有结成三人团队的学生退出游戏。这个可以用不同的数字来反复组合。



教师陈述：

“这是一个寻找团队的游戏。在这个游戏里，我们每一个人都很重要，这种重要，不仅是对你自己而言，而且你还需要知道，你可能是别人依靠的一部分。你会给别人带来安全、快乐，也可能带来失落、无助。”

(二)主题导航(5分钟)



活动过程：

学生讨论，在“抱抱熊”的游戏中，“当拥有团队时，你有什么感受？”“当因无法结成团队而退出游戏时，你是什么感受？”



教师陈述：

“当我们失去团队时，我们会失望、难过、沮丧、感觉被遗弃或受到伤害、希望得到别人的关注和帮助……所以生活中，一些事件可能带给我们快乐或不快乐的体验。每个人——无论你或者我，都应该理解这些不同体验的存在，给别人带去快乐、关爱，而不是遗弃、无助。”

(三)探究与体验：欺负是什么(22分钟)



活动过程：

让学生分组合作探究，发给每组学生一张大纸，在大纸上写下三个问题的答案：“欺负是……”“欺负的例子有……”(3~5个)、“受到欺负时感受是……”。每组应该形成关于欺负的共识，所能想到的欺负行为例子以及案例中欺负者与被欺负者的身份辨别，以文字或图片形式记录下来；同时讨论当欺负发生时，它会使人产生怎样的感受。



教师陈述：

“同学们，今天我们要讨论的主题是‘欺负’。欺负是什么呢？你们身边有欺负事件的发生吗？现在请你告诉我，欺负是什么。看到的欺负的例子有哪些。想想受到欺负的人会有什么样的感受？”



给教师的教学提示

如果学生不能准确找出欺负的案例，我们可以补充以下两个例子以辨别欺负行为。

例1：小明和小亮经常对小林不友善，从不让他使用自行车。

例2：文文和成成有一天打架了，文文说她讨厌成成，即使她们是最好的朋友。

其中第二个例子属于同伴间的矛盾，而不是单方面使用强大力量的欺负。

(四) 总结与反思(8分钟)



教师陈述：

“欺负是很严肃的事，它意味着一个人故意使用其力量而让他人感到难过；欺负不是单方面的争吵或者与人打架，也不是当你生气时对别人不好；欺负是持续一段时间的行为、是故意的；欺负能使受欺负的人痛苦并伤心。

“欺负有以下三个标准。

“第一，它是故意的。它不是突然、无意地伤害别人，而是有意、基于一定目的的行为。

“第二，它是不公平的。欺负者依靠他们的强大或力量享受欺负带来的快乐，而被欺负的人却遭受不公平的痛苦。

“第三，它不是偶然发生的。它经常是重复的行为，我们可以用相关的字词表达，如‘每天’‘一次又一次’‘一直’等。”



给教师的教学提示

教师可以提供两个例子，其中一个欺负，而另一个是无意的伤害行为，检验学生是否掌握了欺负的三个标准。

主题二 友善与欺凌

• 学习成果

我能知道这是欺负。

我知道友善和欺负行为能够带给我不同的感受。

受到欺负我知道应该怎么做。

• 课前准备

（一）教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞、适宜“友善与欺凌”游戏的安全场地；准备好展示相关问题和图片的幻灯片；准备好学生合作探究所需的大白纸与彩色笔；如有必要，提醒学生提前准备好情景表演及所需的辅助器材。

（二）教学组织与实施准备

认识本节课与上一节课之间的关联；了解本节课是对“什么是欺凌”主题的巩固与深化，能指导学生用欺负的三个标准去辨别生活中的欺负事件以及欺负者、被欺负者；能让学生知道受到欺负时应该告诉谁。

（三）教学组织方式概览

热身活动：情景模拟。

主题导航：友善与欺凌。

探究与体验：辨别欺负场景；体验欺负场景中的感受与反应。

总结与反思：建设快乐、安全的班级，我们应如何努力。

· 学习过程

(一)热身活动：情景模拟(5分钟)



活动过程：

把学生分成两两一组，两人面对面。其中一人向另一人做出3个示意友善的表情、动作或说3句示意友善的话语，模拟3个欺负的表情、动作或说出3句欺负的话语；然后另一个人也按照自己的理解做出3个示意友善的表情、动作或说3句示意友善的话语，模拟3个欺负的表情、动作或说出3句欺负的话语。



教师陈述：

“同学们，在生活中，你知道什么是友善、什么是欺凌吗？它们会带给你什么样的感受呢？”



给教师的教学提示

游戏前提醒学生，这只是情景模拟。同时，在做出欺负动作时，应不以伤害对方身体为前提。

(二)主题导航：友善与欺凌(5分钟)



活动过程：

当游戏结束后，教师请每个学生向游戏伙伴说出当对方向自己表达友善或欺负时的感受。



教师陈述：

“欺负是不同于友善的与人交往的方式。它会给别人带来情感上的伤害。生活中，我们如何辨别欺负行为呢？”

(三)探究与体验

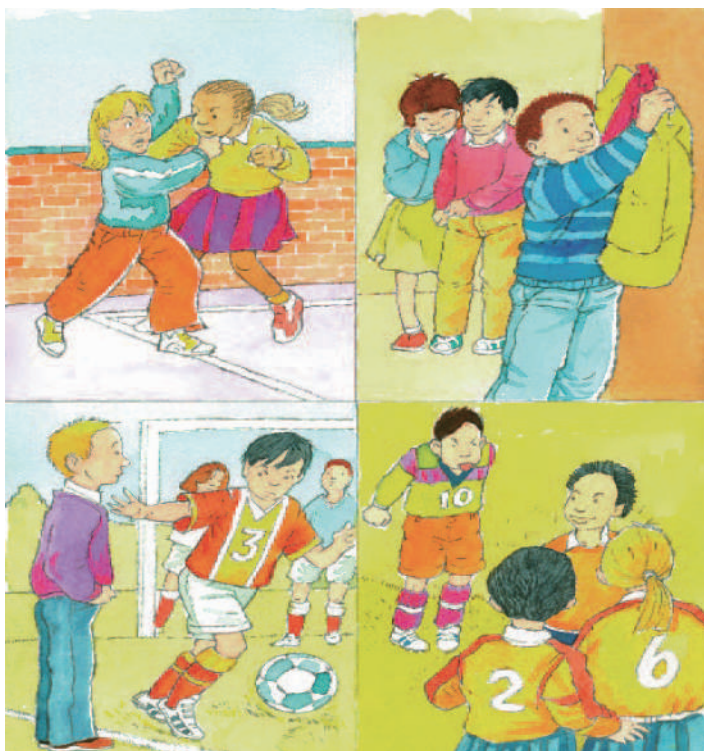
活动1：欺凌的场景(12分钟)



活动过程：

提供以下图片，让学生描述图片中的场景，判断是否存在欺负的行为，并判断谁是欺负

者、谁是被欺负者？



教师陈述：

“看看这些图片，有欺负的事件发生吗？你为什么这样认为呢？如果有欺负行为，那么图片中谁是欺负者、谁是被欺负者呢？”



给教师的教学提示

在辨别图中的欺负行为时，可引导学生复习专题一中的“总结与反思”，运用欺负的概念界定和判定标准进行辨别。注意左上角图片是同伴间的分歧与矛盾，而不是一方使用其强大力量欺负另一方。

活动 2：场景扮演(15 分钟)



活动过程：

让学生选择以下内容扮演一个情景，并由其他学生做出判断：第一，这是欺负吗？第二，情景中谁是欺负者、谁是被欺负者？第三，想想情景中的被欺负者，如果他们感到被欺负了，他们会告诉哪些人？为什么？

小明有电动小汽车，他经常选择与固定的同学玩耍。文文很羡慕，经常问是否可以一起玩，但小明总是傲慢地不理睬她或者冷笑、做怪相，最后直接对她说：“不，你是个笨女孩，不能玩。”

有一天，小明和小林在操场上踢足球，小明总是推拉小林；小林终于抢到了足球，小明生气了，踢了小林一脚，小林哭了并告诉了老师。

小明约小伙伴出去玩。很多人在一起，他告诉他们不要和小林玩，因为他身上有味道。



教师陈述：

“看看这些场景，它会发生在我们身边吗？这是欺负吗？如果是，谁是欺负者、谁是被欺负者？假如情景中的被欺负者就是你，你有什么感受？你会怎么做？为什么？”



给教师的教学提示

对小学一年级的学生而言，情景表演可能是一个崭新而有难度的挑战。为此，教师应该有足够的耐心，并提前做好各方面的准备工作。

(四) 总结与反思：建设快乐、安全的班级(3 分钟)



活动过程：

让学生课后反思，想想为了让我们的班级成为一个安全、快乐的地方，我们需要共同做出哪些努力。



教师陈述：

“这次学习让我们知道欺负是一件令人烦恼和痛苦的事情。那么，我们是否应该让我们的班级成为一个安全、快乐的地方呢？我们怎么共同努力呢？和你们的爸爸、妈妈共同分享、讨论一下这个问题，好吗？”

专题四 向目标迈进

专题概述

本专题“向目标迈进”是社会情感学习系列活动的第四个专题。本专题旨在使学生认识自己可以使用不同的学习方法来学习，知道自己作为学习者的优点和缺点，能够设置切合实际的目标，并能选择恰当的主意或解决方法实现目标。

本专题的重点是在以下几个方面增进儿童的社会情感能力：对自己作为学习者角色的认知，学习目标的设计，对学习方法的认知和选择，对行为负责。

专题聚焦

• 认识自己

我了解学习的过程需要运用不同的感官；我知道我们可以使用不同的学习方法来学习；我知道我作为学习者的优点和缺点。

• 理解目标

我知道目标的含义；我知道奇迹学习者应该具备的特征；我知道达成目标的主意或解决方法。

• 践行目标

我能设置一个切合实际的目标；我能预测我的这些主意和解决方法带来的结果；我能选择一个比较好的达成目标的方法。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道学习的过程需要运用不同的感官，知道自己作为学习者的优点和缺点。
自我管理	我能设置一个切合实际的目标，并能想出许多不同的主意或解决方法去实现目标。

续表

SEL 维度	学生的预期学习结果
他人认知	我知道我们可以使用不同的学习方法，知道奇迹学习者应该具备的特征。
他人管理	我能和同伴设置一个共同目标，并相互帮助去实现目标。
集体认知	我能预测和理解我的这些主意和解决方法给他人和集体带来的结果。
集体管理	我能够选择不损害他人和集体利益的方式去解决问题。

专题内容概览

主题序列	主题内容	教学要求
主题一	认识我自己	扩展
主题二	设置我的目标	核心
主题三	问题解决	核心

集会活动

主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是‘向目标迈进’，就是说你要知道自己想获得什么，并为了获得它而付出行动和努力。追求目标可能会是一件很困难的事情。由于这个过程看起来很难，你可能会感到厌烦或害怕，也有可能想要放弃。有时候，目标的实现无法仅靠你一个人的努力，它还需要朋友们的帮助。但是，当你经过坚持不懈的努力完成了目标，你将会体会到成功的喜悦，你会发现自己是多么优秀。

“同学们，如果我们周围的人在为了实现自己的目标而努力时，我们可以怎样鼓励他们呢？”

……

“大家说得都很好。这里有两句话，请大家记住：(板书或幻灯片呈现)继续努力！你能做到！”

“同学们，下面我要给大家讲一个故事，故事的主人公叫小美，她正在努力完成一件非常困难的事情。小美需要大家的帮助和鼓励。在我讲故事的过程中，当我的手指向黑板时，请

大家一起小声地重复念出黑板上的这两句话。”

集会故事

很久很久以前，一座高山下有一个小村庄。村里有一个女孩叫小美。小美和她的妈妈及年幼的妹妹住在一起。在小美很小的时候，她的爸爸就被人带到山的另一边去打工了。

小美的妈妈经常对她说起她的爸爸。“你爸爸是村子里最勇敢、最强壮、最勤劳的人。”妈妈说。

“我永远也不可能像爸爸那样。”小美对自己说。她觉得自己既不勇敢，也不健壮，而且一点儿也不勤劳。

“你永远也不可能像你爸爸那样。”每当小美逃跑或者捣蛋而不在家里帮忙的时候，她的妈妈总是这样对她说。



小美的妈妈勤劳地支撑着整个家庭。她们家最宝贝的东西便是这辆旧拖拉机。这辆拖拉机经常出故障，但妈妈总是能把它修好。没有它，她们将无法在地里种庄稼。

有一天，小美的妈妈坐上拖拉机，正要去地里收割庄稼。这时，拖拉机响起了一阵可怕的嘎吱嘎吱声。拖拉机剧烈地颤动着，把妈妈从车座上甩了下来。妈妈重重地摔在了坚硬的泥土地上，一条腿弯曲着。小美看得出来，妈妈一定感到很疼，但是她仍然努力地站起来。她看着拖拉机说：“真糟糕。我没办法修好它。我们的拖拉机可能需要换一个汽化器。我必须翻过山，去镇上买一个新的回来。”

她开始沿着小路往山边走，可是没走两步，她的腿就疼得不能走了。她摔倒在地上，眼里盈满了泪水。“真糟糕！”她说，“我走不到路的尽头。我永远也不可能翻过这座山。我们就要错过收割的季节了，庄稼就要毁了。”

小美抬头看着矗立在眼前的大山。她的嘴里很干，心脏在扑通扑通剧烈地跳着。她的两条腿突然软了下来，似乎有一个东西在重重地敲击着身体。“我去吧。”她说。她知道她必须帮忙。这可是全家人唯一的机会，没有那个新的汽化器，冬天时她们就会没有粮食吃。



第二天，小美跟妈妈告别后就出发了。她的妈妈虚弱地微笑着向她挥手。小美的腿还在颤抖着，同时她感觉到有个东西在重重地敲击着身体。那天她走着，走着，走着，比她以前所走过的路都要远。山路变得越来越陡峭，太阳也变得越来越毒辣。她在一棵小树下休息，吃了点东西，喝了几口水。然后她抬起头看着眼前的大山，仍然有那么长的一段路要走。她叹了一口气，低下头。“我走不动了，”她对自己说，“我做不到，我就是做不到。”



这时，奇怪的事情发生了。她听到一个微弱的声音不知道从哪里传过来。这个声音似乎是对她说的，它不停地重复着(主持人指着黑板上的句子，所有学生一起轻声念)：“继续努力，继续努力，继续努力……”

小美听到了这个声音，但是她不知道它是从哪儿发出来的，是从她自己的身体里发出的吗？(主持人指着黑板上的句子，所有学生继续说)“继续努力，继续努力，继续努力……”

不知怎么的，这些声音让她心里产生了勇气，让她觉得腿上有劲儿了。她牢记着家里人是多么需要那个新的汽化器，它比世界上任何东西都重要。“我会继续往前走。”她一边说着，一边向大山大步地迈进。

天黑下来的时候，小美知道她需要在路上过夜了。她不喜欢黑夜，而且山上的黑夜比她想象的还要黑。她生了一堆火，明亮的火焰跳跃着，尽管如此她还是忍不住发抖了。她不知道她发抖是因为天气太冷了，还是因为她感觉到害怕。她只知道她想立刻离开这座可怕的大山，飞快地跑回安全又暖和的家里。“我不能再走了，”她对自己说，“我做不到，我就是做不到。”

这时不知从哪儿传来了一个微弱的声音。这声音似乎是冲着她说的，它不停地重复着(主持人指着黑板上的句子，所有学生一起轻声念)：“你能做到，你能做到，你能做到……”

小美听到了这个声音，但是她不知道它是从哪儿发出来的，是从她自己的身体里发出的吗？(主持人指着这些句子)“你能做到，你能做到，你能做到……”

这些声音在耳朵里萦绕，不知怎么的，小美感觉没那么害怕了。“我能做到。”她轻声地对自己说着，不知不觉便进入了梦乡。

小美醒来的时候太阳已经升起来了，她惊讶地看到她已经快到达山顶了。她挣扎着爬呀爬呀，最后终于站在了山顶。在她脚下，她已经能看到她要去的远处的那个镇子了，然而那里距离山顶还是那么远，远得让她再次垂头丧气。她一度忘记了家人，忘记了那辆拖拉机，忘记了所有事情。“真糟糕，”她说，“我就是做不到。”

这时她又听到了微弱的声音。这声音似乎是冲着她说的，它不停地重复着(主持人指着黑板上的句子，所有学生一起轻声念)：“你能做到，你能做到，你能做到……”

小美听到了这个声音，但是她不知道它是从哪儿发出来的，是从她自己的身体里发出的吗?(主持人指着这些句子)“你能做到，你能做到，你能做到……”

小美做了一个深呼吸。“我能做到，”她大声地说，“而且我一定会做到!”然后她朝着山底下的小村庄出发了。

最后，小美终于到达了山另一边的镇上。她去商店里买了一个新的汽化器。

返程的路依然很远，和来时的路一样漫长。但是，每当小美感到疲惫或者害怕的时候，她总对自己说：“我会继续努力，我能做到，我一定会做到。”

离自己的村庄越近，离自己的家越近，她就走得越快。当她走到村口的时候，村民们都出来迎接她。她一路飞奔回到家里，找到妈妈。“我爬过了那座大山，”小美说着不由地流下了眼泪，“我把汽化器买回来了。”

她的妈妈微笑着看着她。“我就知道你会做到的，”她说，“毕竟，小美，你就像你爸爸一样。”



[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材,原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Going for Goals Theme Overview, 2005, DfES 1345-2005 G, page 7-10.”]



主持人(校长或年级组长)

“同学们,请你想一想,故事中的小美最想要的东西是什么?你如何帮助了小美获得了她想要的东西?”

“在刚才的故事中,小美是主动提出要去完成任务的。各位同学一起帮助了她要相信自己,并坚信小美一定能够做到。现在,请你们想一想,你们自己最想要的或想做得更好的事情是什么?比如,可以是更友好地对待你的朋友,或者是提高自己的作文水平。有时候,你们可能会感觉这一目标就像面前矗立着一座大山,必须要翻过大山才能实现目标。请你们想一想,自己可以做些什么,才能获得自己想要的。你们也可以想一想,你们需要你们的朋友和老师如何帮助你们去达到自己的目标。”

主持人播放音乐。学生安静地离开集会场地,并在头脑中思考自己的目标。回到教室后,学生之间可以分享自己的目标,写下来,并讨论大家如何能够互相帮助,共同达成目标。

主题一 认识我自己

• 学习成果

我了解学习的过程需要运用不同的感官。
我知道我们可以使用不同的学习方法来学习。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全、桌椅可以自由移动的教学场地；准备好圆圈游戏所需的一只小铃鼓或一串钥匙，准备好主题导航所需的小布偶以及故事卡片。

(二) 教学组织与实施准备

本节课是“向目标迈进”学习专题的第一课，对以后本专题的教学具有奠基作用，认识到我们可以使用不同的学习方法来学习是设置目标、达成目标的前提；理解一年级学生的认知水平，应采取适宜的教学方法。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：保持安静传递。

主题导航：故事表演。

探究与体验：故事讨论；我的学习方法。

总结与反思：我们使用不同的学习方法。

· 学习过程

(一)热身活动：保持安静传递(5分钟)



活动过程：

在学生围成的小圈子里安静地传递一只小铃鼓。

如果传递过程中不安静或者传递速度太慢将重来。大家讨论每次做得更好的地方有哪些(如学生保持安静的程度，或为了达成“传递”这个目标所花费的时间)并再次尝试。



教师陈述：

“当这只小铃鼓被传递了一圈时我们就完成了任务。但传递的过程中大家必须保持安静并且传递速度不能太慢，否则我们就要重新从起点传递。

“在这个小游戏中我看到了每位学生身上的优点，会使用方法、懂得合作、会在任务失败后进行再次尝试，大家很棒，为大家点赞！”



给教师的教学提示

第一，建议围成一个圆圈。教师可以在圆圈的中间，也可以和学生一起坐在圆圈中。

第二，在学生讨论出解决问题的策略时，教师应该及时给予肯定。

(二)主题导航：故事表演(5分钟)



教师陈述：

“同学们，让我们一起安静地阅读一个小故事，这个故事的主人公是江玩，故事讲到了一些情节。阅读完这个小故事，两人一组，向对方表演出其中的故事情节。”(故事内容见主题资源)



活动过程：

学生两两一组，向对方表演故事中的情节。



给教师的教学提示

第一，对于在阅读环节中不能保持安静的同学，教师要指导其遵守共同的规范。

第二，可以让学生借用小玩偶辅助故事表演，使故事变得更加生动形象。

(三)探究与体验

活动 1：故事讨论(10 分钟)



教师提问：

“同学们，请你们思考，故事中的主人公江玟学到了什么？她身体的哪些部位或哪些感觉帮助了她的学习？”



活动过程：

先请学生独立思考，再请学生两两交流自己的观点，并请 3~5 个学生向全班同学分享他们的观点。

这个学习活动设计是用来鼓励学生思考他们的学习，思考学习是如何延伸到教室之外的，思考他们在学习过程中是如何使用身体的各个部位的。



给教师的教学提示

第一，教师应该告诉学生注意聆听他人的观点和想法。

第二，教师应该告诉那些没有机会分享的学生，在后面的活动中还有这样的机会。

活动 2：我运用方法学会事情(15 分钟)



活动过程：

让每个学生选择一件他/她已经学会的事情，并向大家演示和说明他/她是如何学会的。



教师陈述：

“同学们，我相信你们每个人都有很多已经学会的事情，请你向大家演示和说明你学会的是什么，是如何学会的。例如，某个小朋友会阅读，那么他就可以这样讲给我们听：‘我已经学会了如何阅读。我看着那些词语，然后听老师说的话’。”



给教师的教学提示

可以让学生借用图片展示说明。例如，“我已经学会了如何阅读，我看着那些词语，然后听老师说的话。”在这个例子中，可以使用带有一只眼睛或一只耳朵的图片来展示说明。

(四)总结与反思：我们使用不同的学习方法(5分钟)



活动过程：

让学生把本周在学校和家里学习的所有东西都回顾一遍，然后思考我们是通过什么方式来学习这些事情的。先以班级交流的形式进行，再请学生自由发言。



教师提问：

“我们在学校和家里，总是能够学习到很多东西。那么，我们是如何学习的？我们用了哪些学习方法呢？”



教师陈述：

“我们在学校和家里，使用了不同的学习方法来学习，如用眼睛看、用耳朵听、用手触摸、身体力行去操作等。我们应该知道我们可以使用多种的学习方法，我们也应该知道他人可以使用与我不同的方法来学习。”

· 主题资源

江玟的一天

江玟睡醒了。今天是周末。她把腿伸出被子外，发现外面很冷，里面很暖和。她把腿伸到床脚，那里很冷。最温暖的地方是靠近她的地方，其次温暖的地方离她也挺近，而最冰冷的地方则离她很远。

江玟下楼吃早饭。早饭是小米粥，江玟最讨厌小米粥了。她走到妈妈旁边，用手臂揽住她，说：“妈妈，我今天能不能只吃面包？”妈妈笑了，说：“好吧！”

江玟看着窗外。秋天来了。她看着叶子从树上飘落下来，便想道：“是不是所有的东西都会掉落下来呢？”于是她找来三样东西，拿起来然后放手。她看到它们一件一件地都掉在地上了。

江玟出门遇见了她最好的朋友刘娜。刘娜正在跳绳。江玟也想像刘娜一样跳得那么好。刘娜示范给江玟看怎么跳，可是江玟试了一下没跳好。刘娜于是把绳子留给江玟让她学。她试了一下又一下，终于在那天结束之前学会了跳绳。

改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning. Going for Goals Year 1 and 2, 2005, DfES 1347-2005 G, page 5-6.”

主题二 设置我的目标

• 学习成果

我能设置一个切合实际的目标。
我知道奇迹学习者应该具备的特征。
我知道我作为学习者的优点和缺点。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备制作记忆卡片、剪刀、手工剪纸和彩色笔。

(二) 教学组织与实施准备

讨论清楚“奇迹学习者”的特征能够帮助学生明确自己应该从哪些方面努力以成为更好的学习者，这是本节课的重点；这节课会涉及“目标”这一概念，教师要在过程中加强引导。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：小猴子捞月亮。

主题导航：什么是目标。

探究与体验：奇迹学习者的目标；奇迹学习者的特征。

总结与反思：我要成为真正的奇迹学习者。

· 学习过程

(一)热身活动：小猴子捞月亮(5分钟)

活动过程：

一组学生(大约6人)手拉手围成一圈成为“水井”，选一个学生进圈做“小月亮”，另选其他两个学生做“小猴子”。

活动开始后，“小猴子”要伸手抓井里面的“小月亮”，“小月亮”要努力不被“小猴子”抓到，“小月亮”的活动范围就是圆圈内。被抓住的“小月亮”要表演节目，然后另选一个新的“小月亮”出来继续玩。大家讨论“小月亮”如何才能不被抓住。

教师陈述：

“‘小月亮’和‘小猴子’都很棒，因为你们分别在为了‘不被抓住’和‘抓住’而努力。有时候想法的实现离不开他人的帮助，‘小月亮’要想不被抓住，还与其他学生组成的‘水井’的功劳密不可分。所以，没被抓住的‘小月亮’，要感谢扮演‘水井’的学生的帮助和配合。”

给教师的教学提示

第一，提醒学生在活动过程中亲和、友善地对待他人。

第二，鼓励被抓住的“小月亮”或者没抓住“小月亮”的“小猴子”不要气馁，可以总结经验，争取在下一次的活动中表现更好。

(二)主题导航：什么是目标(5分钟)

活动过程：

学生在小组内讨论“目标”一词的含义，并在全班交流“达成共识”的定义。

教师陈述：

“目标就是我们想要完成的事情。我们如何知道我们想要获取什么呢？寻找这一问题的答案有一个方法，就是想一想我们的梦想——哪些是我们特别希望发生的事情。”



给教师的教学提示

如果学生在讨论“目标”一词的含义时表现出茫然，那么教师可以引导学生说一些他们能想到的词语，如“决心”“想法”等。

(三)探究与体验

活动 1：奇迹学习者的目标(8 分钟)



活动过程：

和学生一起浏览全天的课程表，向他们解释他们将要做的事情。让学生思考，他们作为奇迹学习者的目标是什么，然后两人一组进行交流，互相指出对方的目标是否切合实际。



教师陈述：

“同学们，让我们想象一下，你昨天晚上睡着了的时候，仙女来到你的床边，挥一挥她那神奇的魔杖，一个奇迹发生了。你今天早上醒来的时候，你变成了一个‘奇迹学习者’。那么作为奇迹学习者，你的目标是什么呢？”



给教师的教学提示

- 第一，提醒学生在相互交流时尊重对方，要学会聆听他人对你的意见和建议。
- 第二，告诉学生，若伙伴无法判定你的目标是否实际时，可以请求老师的帮助。

活动 2：奇迹学习者的特征(17 分钟)



活动过程：

以班为单位，让大家列举出自己认为的奇迹学习者应该具备的特征。

学生可以自己做一些东西来帮助他们记住如何做一个更好的奇迹学习者。这些东西可以是一张放在书桌上的记忆卡片或是贴在墙壁上的海报，甚至可以是一首诗或一首歌曲。



教师陈述：

“同学们，奇迹学习者总是能够达成自己的目标，因为奇迹学习者有许多美好的特征。让我们一起想想，奇迹学习者的特征到底有哪些？”



给教师的教学提示

根据时间，可以按照下述活动建议，强调“奇迹学习者”具备的两三个典型特征，包括快速做好学习的准备、抵抗分心、独立自主等。

快速做好学习的准备：让学生想出一些能够帮助他们做好学习准备的事物。他们可以自己组成一个小组，设置一个小组目标，监督每个人进入学习状态的速度。还可以使用计时器来帮助计时。

抵抗分心：为了让学生更深入地理解，你可以邀请一个学生通过完成一个简单的任务来示范良好的学习行为是什么样的，如练习书法。在完成任务的过程中，其他学生可以使用合理范围内的各种方式去分散学习者的注意力。学习者需要自始至终保持学习。

示范结束后，可以请学习者向大家介绍自己使用了哪些策略来抵抗分心、保持自己的注意力集中。

然后，换一个学生作为学习者，继续这一活动。

独立自主：让学生列举出当他们在完成一件任务时，遇到困难了会怎么做。

和一个朋友或者学习伙伴说这件事；

请求教师把该任务用不同的方式再解释一遍；

利用教室里的一些资源来帮助自己，如词典；

回想上一次遇到类似状况时，自己是怎么做的。

学生可以利用他们提出的想法制作一些关于“当你不知道该怎么办的时候，你应该怎么做”的海报或卡片放在书桌上来提醒自己。

(四)总结与反思：我要成为真正的奇迹学习者(5分钟)



活动过程：

在学生充分讨论奇迹学习者的特征后，请学生总结归纳大家的观点。然后请学生谈谈自己在这些特征上的表现。



教师陈述：

“同学们，你们刚才讨论得非常全面，准确地谈到奇迹学习者的很多特征，如能快速地做好学习的准备、注意力集中、独立自主等。更让老师为你们开心的是，你们能够根据这些特征查找自己身上的优点和缺点。老师相信，你们会不断进步，你们也要相信自己会成为真正的奇迹学习者。”



给教师的教学提示

第一，在学生总结归纳时，教师可以板书记录。

第二，在学生分享时，教师可以鼓励每个学生都参与其中，并理解如何当众表达和交流。

- 轮流/等待轮到自己；
- 互相尊重，对别人的发言有异议时使用礼貌用语；
- 学会倾听，不重复别人已经提过的意见和建议。

主题三 问题解决

• 学习成果

我能设置一个切合实际的目标。

我能想出许多不同的主意或解决方法。

我能预测和理解我的这些主意和解决方法带来的结果。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好热身活动需要的报纸，准备好写有“对于这些事情，你都能做出哪些改变？”的海报。

(二)教学组织与实施准备

目标的设置、解决方法的思考和选择、对行动结果的预测是本节课的重要内容，了解这些要素对于目标达成的重要意义；理解难题情境的设置要贴近一年级学生的生活实际。

(三)教学组织方式概览

热身活动：踩报纸。

主题导航：我遇到的难题情境。

探究与体验：我能预测结果。

我能做的改变。

总结与反思：问题解决的过程。

· 学习过程

(一) 热身活动：踩报纸(5 分钟)



活动过程：

将所有学生分为若干个 7~8 人的小组。小组成员围成一圈，地上铺一张报纸，要求小组成员都必须站在这张报纸上，可以选择任何方式，保持 5 秒钟。



教师陈述：

“我看到每个小组都是共同商量对策，小组配合得也很好。每个小组完成任务的方式都不同，因为解决问题的主意和方法是多种多样的！”



给教师的教学提示

第一，当小组人数有变化，报纸的大小也应该适当变化。

第二，当所有小组成员都成功站在报纸上并定型，教师可以拍下学生的定型照。

(二) 主题导航：问题解决(2 分钟)



教师陈述：

“在刚才的游戏中，我看到了每个小组都通力合作，商量解决问题的办法。在我们的学习和生活中，我们同样会遇到各种难题，需要我们自己想办法去解决。今天，我们就一起来学习一下如何应对自己面对的难题，并想出办法解决这些问题。”

(三) 探究与体验

活动 1：我能预测结果(15 分钟)



活动过程：

在小组中，向学生提出一个难题并问他们，在这种情况下，他们希望达到什么目标。然后，让学生把接下来发生的事情表演出来。

当实现他们的目标时，他们可以摆一个静止的姿势，教师拍照，以纪念小组的最终成果。

**教师陈述：**

“同学们，老师将提供几个假设的情景。请你们在小组中讨论一下，如果遇到了这种情况，你们希望得到什么结果。请你们把这个情景表演出来。表演到最后时，请静止不动，老师会为你们拍张照片。”

**给教师的教学提示**

教师可以选用以下的情景。

你的朋友未征得你同意就拿走了你的橡皮。你想把它要回来。

做作业时，你遇到困难，想要问老师，但老师正忙于其他事情。

你正在踢足球，这时有个同学走过来，把足球拿走了。

你走在路上，有人从后面推了你一把。

你想专心做作业，但是你的朋友总是跟你说话。

你正在写作业，但是你不记得某些字怎么写了。

在表演结束后，教师和学生一起检查他们的目标是否是他们真正想要的。例如，在第一个情境中，学生想要的是把橡皮要回来，但是如果他们是通过抢夺的方式把橡皮夺回来，那么他们可能会跟朋友闹翻。教师可以提示橡皮的主人与那个擅自拿走他的橡皮的学生拥抱，以这样的定型照来说明他们仍然是朋友。

**教师陈述：**

“同学们，在为解决难题的过程中，如果我们采用了不正确的方法，那么这可能会带来我们不想要的结果。所以我们要预测和理解自己的主意和解决方法将会带来的结果。”

活动 2：我能做的改变(13 分钟)**活动过程：**

教师呈现问题解决的海报，说明问题解决的过程，提问学生“遇到这些问题，你能做哪些改变？”

给学生一分钟的思考时间，记住他们试图解决的问题以及他们决定达成的目标。

向学生提问，他们为了达到目标需要做些什么。让学生在小组内一起讨论，想出尽可能多的主意，然后，让学生把这些想法都列出来，选出他们认为最好的办法并说明选择的原因。



教师陈述：

“同学们，对于一些事情，我们想要做出改变，想要的结果就是我们的目标。我们可以有很多的主意和方法来达成目标，我们需要努力去选择最好的那个。”



给教师的教学提示

教师可以跟学生谈论，当选择做一件事情时，在自己的大脑中，做出理智和冲动的决定应用的是大脑的不同区域。冲动的时候，我们是不进行思考的。

(四)总结与反思：问题解决的过程(5分钟)



教师陈述：

“同学们，今后你们遇到困难时，希望你们能够学会设置切合实际的目标，努力想出不同的解决方法，并采取其中最好的方法解决问题。”

专题五 喜欢我自己

专题概述

本专题“喜欢我自己”是社会情感学习系列活动的第五个专题。在学习前面专题的基础上，本专题重点要让学生了解自己与形成自信，理解不同情绪反应、学会放松与表达情感，并能反思自我，激励进取。

本专题的重点是在以下几个方面增进儿童的社会情感能力：了解一些基本情绪及其对人的影响，了解自己、能正确评价自己，学会用正确方法管理情绪，并能坚持自我。

专题聚焦

• 了解自己与形成自信

辨别和评价自己的情感、兴趣、价值观和优势；认同自我发展的积极品质并保持自信。

• 理解情绪、放松与表达

认识和理解自己的情绪，调适自我情绪和行为，调节自我压力，合理表达自己的情绪。

• 反思自我与激励进取

反思自己的行为，总结经验和教训，为自己设定目标并不断进取。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己的特长与优点，知道自负与自豪的不同，相信自己可以实现目标。
自我管理	我能意识到自己处于何种情绪状态并能及时进行控制和调整，能用合适的方法表达自己的情感。
他人认知	我能理解别人与我有不同的想法，知道尊重和理解他人。
他人管理	我能和他人友好相处；我能合理地处理与他人的冲突。
集体认知	我知道集体中每个人都是重要的，我知道集体的荣誉需要所有人的共同努力。

专题内容概览

主题序列	主题内容	教学要求
主题一	我的特长与优点	核心
主题二	自豪	扩展
主题三	我的烦恼	核心
主题四	停下来，想一想	扩展

集会活动



主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是‘喜欢我自己’。我们每个人都是独一无二的。即使这个世界上有千百万个儿童，也没有两个人是一模一样的。我们不仅仅有外貌上的差别，还各有优点。我们每个人都是与众不同的，都有属于自己的特别之处。也许你在学校或者在班上不是成绩最好的，但是你能完成自己的事情，你能解决问题，你会冷静思考问题，你会交朋友，你会努力去实现目标，你会尊重他人、帮助他人，你会维护学校、班级的荣誉……这些都可以成为你值得自豪的事情。因为这些，你值得喜欢你自已。

“有时候，我们总会发现别人比自己能干；有时候，当我们心情不好的时候，我们总会忘了我们的优点。下面，我要给大家讲一个关于森林里的一群小动物们的故事。在这些动物中，只有小老鼠忘了自己的特长。让我们边听故事，边帮助小老鼠树立自信。每当小老鼠说‘我很差劲，我只是一只老鼠而已’时，请大家小声地对小老鼠说‘相信自己，相信自己’。”

集会故事

小老鼠感到难过，因为她是森林里最弱小的动物。

“我不想做一只老鼠，”她说，“我真不愿意拥有这小小的身体、短短的腿和细细的尾巴。”

小老鼠去见狮子。狮子是森林之王，当他咆哮的时候所有人都听命于他。小老鼠知道狮子是伟大的领袖，



她也想成为伟大的领袖。她仰望着狮子说：“我想成为像您这样的领袖，狮子。”

但是，狮子只是笑了笑。“我很强壮，”他用他那浑厚的嗓音说，“但你却如此弱小。”

小老鼠耷拉着脑袋悲伤地离开了。

不一会儿，她遇上了羚羊。羚羊跑得比风还快。小老鼠凝视着羚羊说：“我想要和你一样奔跑。”

羚羊温和地笑了。

“可怜的小老鼠，”她说，“我之所以跑得快是因为我的腿长。看看你的短腿。”

小老鼠感到非常悲伤，她低下了头。“我很差劲，”她说，“我只是一只老鼠。”（学生可以低声说：“相信自己，相信自己。”）

但是小老鼠很难过。她穿过森林，遇见一只猴子。猴子正在树间摇晃。他用尾巴把自己倒挂在小老鼠面前。

“我想要和你一样会爬树，猴子。”小老鼠说。

猴子咯咯地笑了。“我之所以能爬树是因为我有绝好的尾巴，”他说，“看看你那小短尾巴。哎呀，它甚至不能弯曲。”

猴子说完，又钻进树里，在林子间穿梭。

小老鼠的心情更加低落了，一滴眼泪在眼眶里打转。

“我很差劲，”她说，“我只是一只老鼠。”（学生可以稍大点儿声说：“相信自己，相信自己。”）

但是小老鼠太过悲伤以至于什么也听不见。对于她来说，森林中的其他动物都有自己的特别之处，而她只是一只愚蠢的、无足轻重的老鼠。她在森林里徘徊，躲到了一个小洞里。她很伤心，流着泪。

突然，小老鼠听到了一阵可怕的噪声，声音很大，她的心被吓得怦怦直跳。这声音听起来仿佛森林里的所有动物一起在叫喊，好像在呼救。她能听到狮子在咆哮，羚羊在嘶吼，猴子在尖叫。



“我能做些什么呢？”

她想，我只是一只老鼠，我怎么能帮这些动物呢？

她把鼻子探出洞外。

她很恐惧，但是她明白她必须得知道发生了什么。当她匆匆赶往森林时，声音越来越大。原来，所有的动物都被猎人关在巨大的牢笼里了。

“帮帮我们，帮帮我们！”动物们绝望地叫喊，“请帮帮我们，小老鼠！”但是小老鼠悲哀地说：“我只是一只老鼠。我不能像你一样领导别人，狮子；也不能像你一样奔跑，羚羊；也不能像你一样攀爬，猴子。原谅我爱莫能助。”小老鼠转身离开了。动物们在背后呼喊她：“帮帮我们，帮帮我们。”小老鼠感觉很悲伤。她希望可以帮助他们，但是她能对自己说的只是：“我很差劲，我只是一只老鼠。”（全体学生可以再大点儿声音说：“相信自己，相信自己。”）




小老鼠停下来，她忽然想到一个好主意。她想起来笼子是被绳子拴住的。“回去，小老鼠，”她告诉自己，“回去，你有擅长咀嚼的锋利牙齿呀！”小老鼠调头向笼子方向跑去。她用嘴巴咬着系住每个笼子的绳子，一直咀嚼。最终笼子的门开了，动物们自由了。狮子温柔地将小老鼠举起来放到羚羊的背上。动物们不停地跑，直到他们离笼子越来越远，感到安全时才停下来。羚羊俯下身子，狮子则温柔地把小老鼠从羚羊的背上放到地面上。

羚羊、猴子依次走到小老鼠面前，感谢她的救命之恩。狮子是最后一个。“你是英雄，小老鼠！”他说，“你把我们 from 猎人手上救了回来。我们该怎么感谢你呢？”小老鼠思考半晌后说：“你们已经给了我想要的一切。你们已经让我明白了要喜欢做自己。”



[改编自英国社会情感学习 (SEAL) 项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Good to Be Me Theme Overview, 2005, DfES 1353-2005 G, page 8-11.”]

 主持人(校长或年级组长)

“同学们，请你们想一想，故事中的每个动物都有哪些不同之处？故事中的小老鼠，为什么很难相信自己？请同学们记住，我们每个人都有与众不同的地方。有些人的特长很容易被发现，而有些人的特长则比较特殊，像小老鼠的特长就不容易被察觉。请大家想一想自己身上的特别之处，如果想到了，请在心里默念一两分钟。

“刚才，在听故事的时候，我们一起对小老鼠说相信自己，相信自己，帮助小老鼠记住了她是与众不同的。有时候，我们身上的特别之处，也是需要同学之间互相提醒、互相鼓励的。”

全校集会的最后，学生和教师大声说出：“喜欢做自己！”

主题一 我的特长与优点

• 学习成果

我能告诉你我的特长与优点。

我能说出自己在哪些方面做得好。

我能告诉你让我感到自豪的事。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

课前最好将教学场地布置为小组教学形式，并准备好做好的课件。将故事“喜欢做自己的小老鼠”印发给学生。准备好彩色笔和大白纸。

(二) 教学组织与实施准备

本节课是“喜欢我自己”专题的第一节课，也是对专题集会活动的巩固与深化。指导学生用小老鼠的故事来反思自己的特长与优点，让每个学生都能够相信自己、喜欢自己。

(三) 教学组织方式

热身活动：转瓶子。

主题导航：认识自己的特长与优点。

探究与体验：听故事，谈体会。

总结与反思：相信自己，喜欢自己。

· 学习过程

(一)热身活动：转瓶子(5分钟)



活动过程：

大家围坐成一个圈，请学生转动一个空塑料瓶，瓶口指向谁，就请这位同学说出他认为自己的特长、优点或者擅长的事。



教师陈述：

“特长是一个人特别的长处。例如，一个人在下棋、写作、朗诵等方面所表现出的与别人不一样的地方。优点指人的好的地方。与优点相对的是缺点。”

“我们每个人都有与别人不一样的特长、优点与缺点，我们应该充分认识自己的特长，学会扬长避短，才会不断进步。”



给教师的教学提示

第一，教师提前对学生的优点有足够的认识和了解，并在游戏活动中及时发现学生的优点。

第二，提示学生优点是同同类事物做比较之后得出的结论，重点在于更优秀、更好。例如，小明写的字非常工整、漂亮；张娜同学打扫卫生很认真、很仔细。

第三，告诉学生，我们每个人都是与众不同的，都是独一无二的。

(二)主题导航：理解自己的特别之处(5分钟)



教师提问：

“想一想‘我’与别人有哪些不一样的特点，并在小卡片上写下来。”

“与同学交换卡片，看一看他与你的不同之处有哪些。”



教师陈述：

“同学们，我们每个人都有与别人不同的地方，我们不仅在外貌上与别人有明显的差别，而且在性格上也有着很大的不同，如有的同学学习很努力、有的同学特别善良等。每个同学都有属于自己的特别之处。”



给教师的教学提示

可以将学生回答的自己与别人不一样的地方做成表格，根据他们的说法总结：每个人都有与众不同的地方，每个人都有属于自己的特别之处。

(三)探究与体验

活动 1：听故事(10 分钟)



活动过程：

教师讲述故事。(故事见本专题集会故事)

学生两两一组，讨论小老鼠在故事里可能会有的感受，用与情绪有关的词语来描述小老鼠的心情，并且请他们举例说明自己曾经是否有过类似的感受。

将这些词语写到白板上或者挂图上，分成两个表格，一个是描述小老鼠认为自己很差劲时的感受，另外一个则是描述老鼠营救其他动物时的感受。如果学生之前没有了解过这种情绪，则使用相关卡片资料来了解这种情绪。



教师提问：

“刚开始狮子、羚羊和猴子对老鼠的态度是怎样的？这样合适吗？”

“为什么老鼠最终会去救困在笼子里的动物？”



给教师的教学提示

这是关于一只小老鼠的故事，她将自己与其他动物比较，觉得自己一无是处。当猎人来袭时，她才意识到她“喜欢做自己”。

关键点如下。

第一，小老鼠想要和其他动物一样特别。

第二，她见识到狮子是一位伟大的领袖，长颈鹿跑得快，猴子则擅长攀爬，老鼠期望自己能像他们一样特别。

第三，老鼠躲起来，感觉自己一无是处，闷闷不乐。

第四，动物们被猎人捕获。他们寻求帮助。

第五，起初，老鼠认为她无能为力，但最终通过咬断绳子解救了动物们。

第六，当其他动物对她表示感谢并主动提供她想要的任何东西时，她意识到他们已经给予了她想要的一切，他们让她明白了一定要“喜欢做自己”。

活动 2：谈体会(15 分钟)



教师陈述：

“同学们，你们每个人都有一些让自己感到自豪的事情。它让你喜欢你自己。”

“你知道你和同学的特长与优点吗？首先，请写出你自己的特长与优点，然后写出小组其他成员的特长与优点。最后，向班上其他同学展示你们小组成员的特长与优点。”



一起讨论和交流



计时



倾听对方

当你展示的时候，你需要告诉我们一些和你的特长与优点有关的事情，如一幅画、一首歌，或者是一句话等。

每个小组有 5 分钟的思考和讨论时间，2 分钟向班级陈述的时间。

最后，请将你们写下自己的特长和优点的纸，交给老师。



给教师的教学提示

第一，请学生两两一组，和同伴们分享令自己自豪的事情，如自己制作一个很好看的東西，或者学习了一项新本领。

第二，请学生学着表现出故事中的小老鼠和其他老鼠见面时的感受，他们可以通过面部或身体展现出来，变得更开心或者沮丧。

第三，鼓励学生在展示特长时采用多种方式，如讲解、图画、表演等。

第四，可以用小便签写出小组内每个同学的优点与特长并传递给每一个人，让别人的欣赏成为喜欢自己的源泉。

(四)总结与反思：相信自己，喜欢自己(5 分钟)



教师陈述：

“学生通过小老鼠的故事，对‘特长’‘优点’有了一定的见解，同时明白了在所有动物中，只有小老鼠忘了她自己的特长，同学们要帮助小老鼠建立自信。每当小老鼠说：‘我很差劲，我只是个老鼠而已’，学生就会小声说：‘相信自己，相信自己’以帮助老鼠认识并喜欢做自己。”

“希望同学们以后都能知道自己的特长与优点，相信自己，喜欢自己。”

· 主题资源

故事：

见本专题集会故事。

主题二 自 豪

• 学习成果

我能帮助别人，并为之感到自豪。

我能解决问题。

• 课前准备

(一)教学场地及教学准备

教学场地可以是本班教室，也可以是比较宽敞安全能进行小组教学的地方；将故事做成幻灯片，最好能配上与故事情节一致的小插图。

(二)教学组织与实施准备

本节课是“喜欢我自己”专题的第二节课，是扩展专题。本专题的核心内容是让学生能够理解自豪，知道自豪能够让自己感到舒适，而且通过帮助别人，可以让自己感受到自豪。

(三)教学组织方式

热身活动：猜一猜。

主题导航：自豪。

探究与体验：听故事，演故事；分享交流。

总结与反思：帮助别人，我很自豪。

· 学习过程

(一) 热身活动：猜一猜(5 分钟)



活动过程：

将以下图片放映在幻灯片上，请同学们猜一猜，这些分别代表哪个民族的服饰。



教师陈述：

“同学们，这三幅图分别代表一个少数民族的服饰，你们能猜出来吗？看看自己猜对了几个，全部猜对的同学站起来，大家给他掌声鼓励！”

“请一两个同学说一说为什么自己能猜对。”



给教师的教学提示

第一，以上三幅图分别代表苗族、藏族、朝鲜族。服饰照片可以根据本地实际情况，用其他民族的进行替换，注意其中一幅需要用平时不多见的民族服饰，让部分同学感到有一定难度。

第二，对猜对的同学给予掌声鼓励，增强猜对同学的自豪感。

(二) 主题导航：自豪是……(3 分钟)



教师提问：

“刚才全部猜对的同学，当其他同学为你鼓掌的时候，你有怎样的感受？请说一说。”



教师陈述：

“当我们受到别人的称赞、表扬、肯定的时候，我们的情绪会变得很好，自己也会很快乐。在日常生活中，我们的情绪会影响我们的行为，因此，不管在任何场合，我们都要考虑别人的感受，可以通过不同的方式让别人开心和快乐。”

**给教师的教学提示**

教师注意到热身活动中“猜一猜”游戏与本主题“自豪”的关联，让学生体会到自豪时舒适的体验。

(三)探究与体验**活动 1：听故事，演故事(20 分钟)****教师陈述：**

“同学们，现在请大家看一下发给大家的这个故事，看完以后，我会请几个小组，将故事中的情节表演出来。”(故事内容见主题资源)

**教师提问：**

当大家看同学们在表演这个故事的时候，请大家想一想：如果你是小明班上的同学，你注意到小明郁郁寡欢时，你能够做些什么使小明开心起来呢？

**给教师的教学提示**

第一，故事的讲述可以让一个朗读能力强的学生进行，随后教师给予肯定与表扬。

第二，每个小组都要表演故事，教师注意控制时间并及时发现小组之间表现的不同，适时进行相应的鼓励。

活动 2：小组讨论和分享(7 分钟)**活动过程：**

小组讨论，交流如下问题。

为什么小红会嘲笑小明的写作？小红这样做合适吗？

小明是如何安慰小红的？

小明为什么感到自豪？

**教师提问：**

“同学们，现在请大家回忆一下老师刚刚提出的问题，请各个小组讨论一下，告诉我你们

小组的答案。”

(四)总结与反思：帮助别人，我很自豪。(5分钟)



教师陈述：

“同学们，自豪的体验让人感觉十分舒适。我们的情绪会影响我们的行为，我们的行为也会影响到其他人的情绪，进而影响到其他人的行为。这节课，我们共同讨论了‘自豪’这个话题，能够帮到别人，让别人开心，我们会因此感到很自豪。那么，能够独立地或者合作解决问题，也能让我们感到自豪。”



给教师的教学提示

第一，在总结时，可以让一两个同学分享一些让自己感到自豪的事。

第二，教师结束时应强调，帮助别人时自己会感到自豪，独立或者合作解决一些问题同样能让人感到自豪。

· 主题资源

小明和小红的故事

小明发现写作很难。小红则经常“文思如泉涌，下笔如有神”。小红知道，在班上她是写作课上的佼佼者，这让她备感自豪，写作对她来说一点都不难。

有一天，他们要写一篇关于一件发明的文章。小红想不出任何东西，因为她平时喜欢写她的朋友，但是小明马上就动笔了。他喜欢发明东西，他写了一架神奇的飞行器。一节课快结束的时候，他已经写了满满一页。出乎意料的是，老师请他当着全班人的面朗读出来。他开始读的时候感到非常自豪。但是和他的写作一样，他在阅读上也有障碍，把词都混淆了，于是老师走到他身边给予帮助。

当他读完的时候，大部分同学都报以掌声，小明自豪地面露喜色，直到他看到小红的表情。她正在咯咯地笑并且朝她的朋友扮鬼脸，她觉得小明是个傻瓜。

小明崩溃了。他想，他的确很蠢，他不能像小红写得那样好，而且他的朗读水平也不高。

当天下午，老师告诉他们可以设计并且把他们文章中描述的发明制作出来。小明喜欢手

工制作，他早已忘了此前的郁闷。他仔细地绘制他的设计，并且开始动手制作、切割、弯曲、粘贴，每一步都很认真，很快他就率先完成了自己的作品。

快下课的时候，老师请学生们在教室里走一圈观看所有的发明并选出最佳的设计。他们中有个人用了太多的胶水，裁剪处都是歪曲的。学生一边看一边偷着乐。小明知道那是小红的发明。她不太擅长制作东西。当学生嘲笑她的作品时，他瞅了瞅她的脸。她看起来越来越不安，他想她就要哭出来了。快下课的时候学生将“最佳发明”的荣誉赠予了小明的神奇飞行器。

小明再一次感到自豪，而这一次小红因为太伤心而没有心思理他。老师问他有什么地方需要改进，“上面需要一些非常漂亮的标记”，他说，“这是为了呈现齿轮、机翼以及别的部分，但是我不是擅长写作和拼写，我想小红可以帮我。”小红抬起头。她意识到小明是在试图安慰她，她突然为自己上午对他造成的伤害感到羞愧。“我很愿意，”她说，“而且我认为你的神奇飞行器非常棒。”小明的自豪感油然而生。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning. Good to be me Year 1 and 2, 2005, DfES 1355—2005 G, page 10.”]

主题三 我的烦恼

• 学习成果

我能知道自己正处烦恼之中。

我知道怎么摆脱烦恼的情绪。

• 课前准备

(一) 教学场地及教学准备

教学场地可以是本班教室，也可以是比较宽敞安全可以进行小组教学的地方；将故事“晃动的牙齿”制作成幻灯片，并用于课堂讲授。

用一个纸盒制作一个“烦恼箱”，放置在教室的一角。

(二) 教学组织与实施准备

本节课是“喜欢我自己”专题的第三节课，是核心专题。本专题的核心内容是让学生认识到感到烦恼时的情绪反应，并掌握帮助自己和别人消除烦恼的方法。

(三) 教学组织方式

热身活动：给你的心情打分。

主题导航：我的烦恼。

探究与体验：角色扮演，体验烦恼的情绪反应。

总结与反思：能够告诉别人你的烦恼，能找到帮助别人消除烦恼的方法。

· 学习过程

(一)热身活动：给你的心情打分(5分钟)

活动过程：

教师对学生进行拇指手势表达的简短训练：同学们举起一只手，如果心情很好，向上竖立大拇指；如果心情一般，大拇指保持横向直立；如果心情很差，很焦虑或者担心，向下竖立大拇指。

让全班同学用手势来表达自己此刻的心情。

教师陈述：

“大家做得很好，都能明白不同手势的含义。现在能告诉我，你的大拇指为什么向下竖立？”



给教师的教学提示

第一，拇指手势训练时，教师要关注到每个学生的表示是否正确。

第二，请一两个同学说一说拇指手势向上竖立、水平竖立、向下竖立所表达的不同心情。

(二)主题导航：我的烦恼(5分钟)

活动过程：

学生将令自己烦恼的事写在小纸条上，放入教室中的“烦恼箱”中。

学生两两一组，与同伴交流自己有烦恼时的身体反应。

教师提问：

“同学们，你们知道什么是烦恼吗？当你有烦恼时，你有什么样的感受？”

“请将令自己烦恼的事写在小纸条上，放入放置在教室后面的‘烦恼箱’。”

教师陈述：

“我们每个人都会有烦恼，当我们心理压力小时，我们都会出现烦恼的情绪，并且身体会

出现反应，如心慌、心悸、胸闷、乏力、出冷汗，紧张，坐立不安等。正常的烦恼情绪能够帮助我们面对突发的事件，但是长期的烦恼影响我们的心理健康。

“今天，我们就一起来学习，当自己和别人有烦恼时，我们该怎么办。”



给教师的教学提示

第一，让学生讲一讲自己有烦恼时的身体反应。

第二，告诉学生正常人的烦恼是人们预期到某种危险或痛苦境遇即将发生时的一种适应反应，是一种复杂的综合情绪。

(三)探究与体验

活动 1：阅读故事“晃动的牙齿”(15 分钟)



活动过程：

教师讲述故事——“晃动的牙齿”(故事内容见主题资源)。学生听故事。请学生想一些词语来描述晶晶的感受。例如，学生扮演成晶晶，并像晶晶一样忧心忡忡地坐在床上(或椅子上)。

请学生两两一组，思考如何帮助晶晶消除烦恼。

请一个学生扮成晶晶，学生轮流给晶晶出主意。她可以通过身体动作和面部表情来表达这些主意对她是否有帮助。



教师提问：

“故事讲完了。请大家想一想，是什么帮助晶晶从烦恼中恢复过来。你认为，这些办法有用吗？”



教师陈述：

“下面，我想邀请一个同学扮演晶晶。请大家轮流给晶晶出主意。晶晶可以通过身体动作和面部表情，来回答这些办法是否对你有帮助。”

活动 2：说出我的烦恼(10 分钟)



活动过程：

请学生在“烦恼箱”中随意拿出一个纸条，念出来，请大家轮流给这个同学出主意。



教师陈述：

“如果晶晶同学来到我们学校，那么她可能会烦恼什么呢？在生活中，我们每个人都有自己的烦恼。下面我们将打开‘烦恼箱’，请大家想想办法解决同学们遇到的烦恼。”



给教师的教学提示

第一，教师随机抽取，或学生自己抽取“烦恼箱”中的纸条。

第二，讨论解决办法时，可以以抽出的纸条为引，学生两两讨论，分享他们的解决办法，并交流他们想到的烦心事。

(四)总结与反思：摆脱烦恼情绪(5分钟)



活动过程：

在学生充分分享自己曾有过的烦心事和消除烦恼方法的基础上，请学生想象能使自己放松的事情。让学生思考，如果他们愿意的话，把这些想法写到白板或者挂图上。



给教师的教学提示

第一，在白板上或者一张纸上将办法总结出来，如告诉别人你的烦恼、做些和你烦恼无关的事、想想能让你放松的事。

第二，请一两个学生跟大家分享他们的想法。



教师陈述：

“同学们，烦恼我们是最常见的一种心境。例如，快考试了，如果你觉得自己没复习好，就会紧张担心。这时，通常会抓紧时间复习应考，积极去做能减轻烦恼的事情。正常人的烦恼是人们预期到某种危险或痛苦境遇即将发生时的一种适应反应，是一种复杂的综合情绪。当烦恼持续时间过长时，它就变成了病理性焦虑，因此我们在产生焦虑的情况下要积极想办法消除焦虑，调整情绪，使自己经常处于积极的情绪状态中。

“当我们看到周围的同学处于烦恼的情绪中时，我们也要积极地想办法，帮助他们从这样的情绪中摆脱出来。”

· 主题资源

晃动的牙齿

明天是晶晶的生日，她马上就6岁了。她躺在床上，想睡觉但是兴奋得睡不着。晶晶在床上翻来覆去，突然她觉得她的一颗门牙有些不对劲。她卷起舌头舔了一下，牙齿动了。

她喊妈妈，“我的牙齿松了”。妈妈吻了一下她的额头，笑了，“你的牙齿要掉了。你已经长大了！现在睡吧。”

晶晶还是睡不着，现在她不再想她的生日了。她正在想妈妈说的话，想她的牙齿。她喜欢她的牙齿，她要用牙齿吃东西。

她开始想：“如果我牙齿掉了怎么办？我没办法吃饭了。我得像婴儿一样把东西捣碎了。”

“要是牙齿碎成两半怎么办？”这是个让人恐惧的念头，于是她试图想别的，如明天的生日。晶晶越想越担心。

她在想：

“如果我的胳膊松了然后掉下来，那么我就没法骑自行车了。”

“当我做数学题的时候，如果眼球出了问题然后掉出来，那么我就看不见数字了。”

“如果我的头松了，从肩膀上掉下来，那么我就没法做梦了。”

“如果我的腿松了，一个接着一个掉下来，那么我就没办法步行到学校了。”

“如果我的鼻子松了，然后掉下来，那么我就闻不出食物的味道。”

这些担心对于晶晶来说太沉重，她开始哭泣。爸爸听到她的哭声来到她的房间。他搂住她问，“怎么了，晶晶？”

晶晶吸气，给爸爸看那颗松了的牙齿。

“为什么我的牙齿会动，我是不是要分成两半了？”爸爸听后快要笑出声来，但他克制住自己。他看出晶晶很担心，“别担心，你不会变成两半的。只是说明你长大了。每个人的牙齿都会掉，然后新的、更坚固的牙齿才能长出来……”

他开始说他小时候掉牙的事情。她感觉心里好受多了。“每个人到我这个年龄的时候牙齿都会掉，”她一边想一边闭上眼睛。她蜷在床上，很快进入了梦乡。晶晶的爸爸看着熟睡的晶晶，笑了。他把被子拉好，吻了吻女儿的额头。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材,原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning. Good to be me Year 1 and 2, 2005, DfES 1355—2005 G, page 12.”]

主题四 停下来，想一想

• 学习成果

我知道自己什么时候会冲动，什么时候会冷静思考。

如果我停下来想一想自己正在做的事，我会改变自己的行为。

• 课前准备

（一）教学场地及教学准备

小军和小华的例子。（例子内容见主题资源）

（二）教学组织与实施准备

本节课是“喜欢我自己”专题的第四节课，是扩展专题。本专题的核心内容是让学生知道自己什么时候会冲动，并理解在冲动的时候，要停下来冷静思考。

（三）教学组织方式

热身活动：揉肩小运动。

主题导航：停下来，想一想。

探究与体验：“小军和小华的例子”探究。

总结与反思：冷静下来。

· 学习过程

(一)热身活动：揉肩小运动(5分钟)



活动过程：

请同学们起立并站成竖排，教师先示范说明游戏规则，然后进行四节拍揉肩运动。

第一节拍，1、2、3、4、5、6、7、8 双手轻拍自己的双肩。

第二节拍，1、2、3、4、5、6、7、8 双手交叉拍拍自己双肩。

第三节拍，1、2、3、4、5、6、7、8 双手拍拍前面同学的双肩。

第四节拍，1、2、3、4、5、6、7、8 双手揉一揉前面同学的双肩。



教师陈述：

“同学们，看得出大家做得很开心，自己放松的同时也帮同学放松了。当你给别的同学揉肩的时候，你是温柔友好的还是发泄的呢？你在接受别人给你揉肩的时候，感觉怎么样呢？”

“在这个过程中，其实我们每个同学都是温柔友好的，你的温柔友好带给别人的是舒适愉悦，这也让我们知道了我们每做完一件事都应该想一想，我做这件事可能带给别人什么感受。这也是我们常说的‘反省’的过程。”



给教师的教学提示

第一，游戏活动时，教师先做示范，学生练习后再进行。

第二，带领学生回想所做动作时，引导学生意识到揉肩的轻、重会给别人带来不同感受，我们如何做才是对的，将反省引入学生思维。

(二)主题导航：停下来，想一想(5分钟)



教师陈述：

“同学们，想一想，在你们的生活中和学习中，有没有非常生气的时候。当你非常生气的时候，你会怎么做呢？今天老师就和大家一起来学习，记得告诉自己，要停下来，想一想。”

(三)探究与体验：“小军与小华”的例子(25分钟)



活动过程：

教师讲述“小军和小华的例子”。

学生小组讨论教师提出的问题，全班交流和分享。



教师提问：

(幻灯片)“现在老师给大家讲一个例子，例子中有两个主人公，他们分别叫小军和小华。听完故事，请大家想一想。

“你认可谁的做法呢？为什么？”

“如果你遇到很生气或者很高兴的事情，你会怎么做？”

“你会反省你做过的事情吗？请举个例子。”



给教师的教学提示

第一，每个问题请两位同学回答。

第二，提示学生，反省能帮助我们知道自己什么时候会冲动，什么时候会冷静思考，当冲动时应停下来想一想自己正在做的事，这可能会改变自己的行为。

(四)总结与反思：冷静下来(5分钟)



教师陈述：

“同学们，我们每个人的身上既有小军又有小华的影子，大家会认为故事中小军的行为很冲动。有时候我们的大脑会分成两部分——一部分像小华，另一部分像小军。

“我们很幸运，因为我们可以同时使用大脑中的两个部分。不同的是，如果我们仅仅使用了我们大脑中小军的那部分思维，那么我们会经常凭感觉做事。我们还需要像小华那样思考问题。当我们冷静下来的时候，我们常常会发现更好的解决问题的方法，这样就会避免陷入麻烦或者伤害他人。”

• 主题资源

小军与小华的例子

小军与小华是同班同学。小军很少思考自己做的事情。如果事情出错了，他只会愤怒。如果有人提醒他，给他提建议，他不会停下来思考。他会对周围的任何人发火。如果有开心

的事情，他会非常高兴，跳上跳下，边唱边吼。

如果小军来到你的学校，当出现下面的情景时，你认为会发生什么？

(1)他在比赛中得了第一名。

(2)有人在用电脑而他也想用。

而小华擅长冷静思考，一旦事情出了差错，他会想很多，他会停下来想想如何让事情变好。如果有开心的事情发生，他会告诉别人他有多高兴，他会想别人也会很高兴。

如果小华来到你的学校，当出现下面的情景时，你认为会发生什么？

(1)在比赛中得了第一名。

(2)有人在用电脑而他也想用。

专题六 我周围的人

专题概述

日常生活中我们都有自己的亲人、朋友，还有许多不认识的人，我们需要和他们打交道，建立彼此信任的、友善的人际关系。本专题就是在前面学习的基础上，重点让我们知道哪些人是对我们来说重要的人，认识到我什么时候被关心，当我爱或者关心别人的时候，自己和他人的情绪，理解嫉妒和骄傲的情绪，学习分享感受、做到不有意伤害别人、接受变化。

本专题的重点是在以下几个方面增进儿童的社会情感能力：学会感恩、分享自己的感受、尝试理解自己和别人的情绪。

专题聚焦

本专题旨在帮助学生理解并学会管理以下几种情绪。

- 认识我自己

知道对我来说重要的人、觉察我被关心、我付出爱或者关心别人的时候，我的情绪。

- 理解我的情绪

嫉妒和骄傲的情绪。

- 管理我的情绪

学会感恩、做到不有意伤害别人、接受变化。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我了解对我很重要的人，知道自己什么时候被关心，知道爱或关心别人的感受。

续表

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我管理	我会与他人分享我的感受，如当我的朋友做得很好时，我会为我的朋友而高兴。 我会在不伤害别人的前提下让我自己感觉更好。
他人认知	我理解虽然有人离开了，但是他们可能依然爱我。 我理解人们有时候不得不做出艰难的选择或者根本没有选择。
他人管理	我能够接纳你曾嫉妒过的人。
集体认知	我理解同学们友善相处非常重要。 我的情绪有时候会对集体有影响。
集体管理	为了让集体更好，我要学习管理我的情绪。

专题内容概览

	主题内容	教学要求
主题一	对我重要的人	自选
主题二	骄傲和嫉妒	核心
主题三	情绪的传递	自选
主题四	面对离开	核心

集会活动

主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是关于理解我们和别人的关系的。我们与朋友、家人以及我们生命中其他重要的人之间的感情，有的时候可能是快乐和舒服的感情，有的时候也可能是不舒服和痛苦的感情。下面，我要给大家讲一个故事。听故事时，请你想想这个故事里的人物都在经历着哪种不舒服的感情。这里没有正确或者错误的答案。”

集会故事

陈老师给每位学生布置了一项作业——每周有一位学生将自己的“特别收藏”带到班上，向其他同学展示。这一周，张明带来了他的游戏机和他攒下的许多游戏卡。他说他的家里还有很多很多。同学们都很羡慕张明，但马丽并不羡慕，她认为张明总爱炫耀。



马丽已经想好了自己要带什么去学校，那是她六岁时和爸爸一起爬山的一张照片。他们整整花费了六小时才登上山顶。她爸爸说马丽是最棒的小小登山者。她和爸爸一起拍了一张合影，照片中的他们看起来就像登上了世界之巅。



那已经是两年前的事了。后来，爸爸就出门去打工了，每年才回家一次。爸爸在临走前，将那张合影放大后装进了相框，并在上面写着“加油，马丽，继续攀登。爱你的爸爸”。



马丽把这张照片放在自己的床头。每当她紧紧地靠着照片时，就会觉得爸爸在她的身边。当轮到马丽将“特别收藏”带到班上时，她特意早早地起了床，非常认真地用纸包裹好她的照片。当想到她要告诉全班同学她的故事时，她非常兴奋。这时候，她的妈妈说：“马丽，我觉得你不要把照片带到学校去，万一被弄坏了或者打碎了怎么办。”马丽根本不敢想象会发生这样的事，而且她也不愿意它发生。

“妈妈！”马丽大喊道，“班里的每个同学都带了他们的‘特别收藏’。这是我最珍贵的东西，现在你不让我带。”她是如此的心烦意乱，跑到了卧室，躺在了床上。最后，妈妈屈服了，但是她感觉不是很好。“好吧，马丽，”她最后说，“如果你一定要带就带去吧，但是你要向我保证，你会请陈老师把它放在安全的地方。”

“我保证！”马丽说。

在班上，马丽向全班同学展示了这幅照片，并告诉大家自己和爸爸花费了多长时间、付出了多少辛苦才爬到山顶。大多数同学都被马丽的照片吸引了，除了张明。张明想说，如果自己和爸爸一起爬山，一定会比他们快。但问题是，张明的爸爸也在外地打工，除了

给他买各种东西外，从来没有时间和他做任何事情。

在课间，马丽按照答应妈妈的话，请陈老师将照片放在安全的地方。她走出教室的时候，发现自己无事可做。同学们在操场上踢足球，但她不喜欢踢球，而且刚刚下过雨的地面很潮湿。她想，她可以把照片带到操场上，这样，她就可以向其他班级的同学展示自己的照片了。她从陈老师放照片的高架子上取下照片，小心翼翼地拿出了教室。



就在这时候，在操场上，张明凌空一脚要射门。足球没有进门，却猛地击中了马丽手上的照片。相框的玻璃碎了一地，照片也被撕坏了，掉到了泥泞的地上。

马丽待在那里，盯着这张曾是她最珍贵物品的泥泞的照片。她忘记了她不应该把它带出教室，她也忘记了张明并不是故意破坏这张照片的。她感到非常气愤，感觉自己受到了伤害。她忍住眼泪，握紧了拳头，走向张明。这时，她感到有一双温柔的手放到了她的肩上。陈老师正站在她的身后，从地上小心地捡起了照片，然后告诉所有同学回到教室，远离碎玻璃。

张明是最后一个回教室的。他拿着足球，很慢地经过马丽。他本想和马丽说他不是故意的，但当他看到马丽伤心的表情时，他只想说“对不起”。马丽很快就承认打碎照片是她自己的错误，不怨张明。她感到非常羞愧，未能遵守对妈妈的承诺，而且她花了很长时间才有勇气告诉爸爸发生了什么。虽然她失去了本应放在床边的照片，但是她仍记着爸爸写在照片上的话：“马丽，继续攀登。”

一年后，马丽的爸爸回家了，他们约好了要再去爬山。“那座山是全市最高的山。”马丽骄傲地告诉同学。马丽的爸爸打算在山顶上拍摄另一张合影，这一次，照片中将会有三个人：马丽、马丽的爸爸、张明。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning, Relationships Theme Overview, 2005, DfES 1361-2005 G, page 8-10.”]

主持人(校长或年级组长)

“同学们，听完故事，请你们说说故事中的张明和马丽各自经历了哪几种不舒服的情绪，

并要说出原因。”(根据不同年级学生的特点,主持人可以提示学生一些关于情绪的词汇,例如羡慕、嫉妒、生气、自负、焦虑、伤心、孤独、失望、担心、害羞、内疚。)

如果对于故事中的有些情节,学生不能明确说明人物所产生的情绪,主持人可以提出以下更多的问题引导学生。

- 你认为张明为什么如此爱炫耀?

- 马丽骄傲地告诉同学自己和爸爸的登山经历,与张明展示自己所拥有的贵重的物品,两者之间是否有不同之处?

- 张明并不是故意破坏照片的,他为什么还要说对不起?

- 当张明本想说他不是故意的时,他真实的想法可能是什么?

“同学们,请你们想一想,我们可以如何帮助故事中的人物或者其他人处理这些不舒服的情绪?你们可能注意到了,当马丽很生气的时候,陈老师帮助马丽平静了下来。尽管马丽犯错了,但是马丽的爸爸妈妈仍然会继续爱着她。这些积极的情感,才是我们更应该保留的。”

全校集会的最后,学生默想故事中的人物,思考怎样帮助这些人物处理这些不舒服的情绪。音乐响起,学生带着想法安静地离开集会地。

主题一 对我重要的人

• 学习成果

我知道谁是对我重要的人。

我能分享自己被关心的时候的感受。

我会爱和关心别人。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

传统教室形式即可，有条件可以 5~6 人一组围坐成圆圈。

教师需提前收集部分学生提供的自己重要的人的照片制作幻灯片。

让所有学生带来自己重要的人的照片。

音乐。

情景表演签。

(二) 教学组织与实施准备

本节课是一年级“我周围的人”学习专题的第一课，起到铺垫作用；理解针对一年级学生认知水平应采取难度适宜的教学方法。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：击鼓传花。

主题导航：介绍对我重要的人。

探究与体验：情景表演。

总结与反思：我打算如何表现我的爱。

· 学习过程

(一)热身活动：击鼓传花(5分钟)



活动过程：

选一名学生到前面击鼓。

其他学生来传花，当鼓声停的时候，花在谁手里，谁就需要说出自己最喜欢的人：“当我见到……时，我非常高兴，因为……”。



教师陈述：

“我们身边有许多人，你可能喜欢某位老师、某个同学、你的家人或者朋友，还有保安叔叔等，下面我们来玩一个游戏——击鼓传花，当鼓声停的时候，谁拿到花，谁就要说出来你最喜欢谁：‘当我见到……时，我非常高兴，因为……’说出你的理由。”



给教师的教学提示

第一，建议围成一个圆圈。教师可以和学生一起坐在圆圈中。如果场地不够，可按照班级座位，教师站在讲台前。

第二，这个活动的目的是调动学生的积极性和热情，让学生练习在众人面前表达喜悦之情，学生可能一开始无法说出“当我见到……时，我非常高兴，因为……”的句式，需要教师提醒，鼓励他们学习表达。

(二)主题导航：介绍我的重要的人(10分钟)

活动1 回顾



活动过程：

教师播放课前准备的幻灯片，播放的是学生提供的照片，请看到自己家人或者朋友的照片的学生站起来说一说，这是谁，叫什么名字。



教师提问：

“当你看到这个人的时候，你的心情怎么样？”

“坐着的同学，你们看到他回答的时候是什么表情，你觉得他的心情怎么样？”

“为什么我们看到自己的家人、朋友会有这样的心情?”

活动2 归纳



活动过程:

学生两两一组,说说你认为对你比较重要的人(如爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、叔叔、姑姑等家人,或一起的玩伴,或班主任、某个学科老师、校长、警察、医生、村主任、司机等),说说你的理由,并说说当他关心、照顾、向你表达爱的时候,你的感受。

思考并归纳:为什么你会说起他?什么样的人是你重要的人?重要的人一定是亲人吗?

教师把总结出来的词写在黑板上。



教师陈述:

“同学们,我们身边有一些人,当我们看到或者想到他们的时候就会觉得非常开心、激动、温暖……他们可能是家人、朋友,或者是老师、同学,还可能是跟你熟悉的邻居、阿姨。他们让我们感受到被爱和被关心,这就是对我们而言非常重要的人。”



给教师的教学提示

第一,学生在发言的时候,教师要注意适时引导,帮助学生总结一些词:温暖、开心、舒服、信任……并写在黑板上。

第二,鼓励学生学习表达感受,有可能他们的理由比较肤浅,但是教师尊重他们的感受。

第三,一年级的学生可能更多地关注到家人对他们的爱,那么教师可以适当引导提示教师和同学是怎么关心和爱护他们的。例如,我们听到了家人对你的关心和爱的很多故事,特别温暖,那么,有没有哪位同学对你来说很重要呢?为什么?

(三)探究与体验

活动:情景表演(20分钟)



教师陈述:

“同学们,我们被关心、被爱的时候感觉很好,那么对这些给我们爱的人,我们可以做些什么呢?老师这里有几个情景,你如果遇到这样的情景,会怎样做让他/她感觉更好。”

“学生抽签并表演(两人或三人一组)。”

“爸爸下班了,很累。(学生甲扮演爸爸,乙扮演孩子)。”

“好朋友玲玲哭了。

“在教室里，遇到老师手里抱着一大堆本准备发给学生。

“妈妈出门买菜，我在家，屋子里非常乱，地也很脏。

“姥爷(爷爷或者其他老年人)今天不舒服，腿疼、腰疼。

“弟弟最喜欢的玩具被摔坏了。”



教师提问：

“你平时这样做过吗？你这么做的時候，你的爸爸、朋友或其他人说什么了，他们有什么样的心情？当时你感觉怎样？”



教师陈述：

“当我们向重要的人表达关心和爱的时候，我们也会非常高兴。”



给教师的教学提示

教师可以根据本班情况编写小剧本，时间根据课堂实际情况而修改，重点是让学生通过表演了解自己这样做是表达感情，学习让对方感受到爱和关心的方式。

鼓励学生自己创造编写剧本，表演他们实际的生活。

如果学生从来没有做过感恩的事或者内心没什么感觉，教师可以说，“那么今天回家试试，明天我们来讨论好吗？”

(四)总结与反思：(5分钟)



活动过程：

播放音乐和幻灯片，幻灯片是一些温馨的图片(本班学生和其家人、朋友在一起的欢乐场景，同学互相帮助，一起玩耍等情景)，要求学生静静观看，回忆刚才上课的内容，然后想一想自己今天打算如何向对自己重要的人(通过行为和语言)表达感恩。



教师陈述：

“同学们，我们每个人都有对自己来说非常重要的人，自己的亲人、朋友、老师，他们在帮助我们、关心我们、给我们爱和温暖，因为他们，我们才会开心、快乐、健康的成长，那么，请你静静地思考，想一想你今天打算如何向你身边重要的人表达你的感恩。请你写在纸上或者画下来，然后与大家分享。如果你的表达对象是本班的同学，你可以直接走过去用你的

行动或者语言来表达。”



给教师的教学提示

幻灯片的图片征集很重要，需要给学生思考时间，然后留出绘画或者写感恩的话的时间。

鼓励现场表达的同学。

主题二 骄傲和嫉妒

• 学习成果

我能告诉你让我嫉妒的事情。
我会为朋友做事情做得好而感到骄傲。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

教室。
大白纸、彩色笔。
情绪图片。
彩色圆点(红、黄、绿三色)。

(二) 教学组织与实施准备

小组讨论为主，因拼图游戏即为分组，所以不用提前分。
两两讨论，可按 A、B 角色讨论，即给 A、B 同学各一分钟，然后使其在规定时间内表达观点。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：拼图游戏。
主题导航：佳佳和小青的故事。
探究与体验：情绪辨辨辨。
总结与反思：嫉妒、骄傲像什么。

· 学习过程

(一)热身活动：拼图游戏(5分钟)



活动过程：

将表示“高兴”的情绪图片剪成4块或者6块纸片，打乱顺序让学生分别抽取。

让学生根据手中的纸片拼图，组成小组。

让学生小组讨论他们的图片表示什么意思。

小组讨论，你最近做过的令你高兴的事情是什么，你当时的感受是怎样的，然后推荐一个同学代表小组将这个故事和全班同学分享。



教师提问：

“同学们，当你们再次回忆或者讲述自己高兴的事情时，你的心情是什么样子的呢？听的同学，你们有什么心情？”

“哦，原来我们听到别人的快乐的事情，心情也会变得很好。有没有这个时候心情不好的同学呢？有一个同学就心情不好了，让我们听听佳佳的故事。”(故事见主题资源)



给教师的教学提示

情绪图片要尽量没有争议，让学生很快判断出来是“高兴”“快乐”等主题。但如果学生有别的意见，也应尊重他的想法。

也许有的学生听到别人的快乐的事情，心情不一定好，教师需要给予关注，“哦，你的心情是这样的，谢谢你的坦诚，那么我们一会儿可以讨论下为什么会这样，好吗？”

(二)主题导航：佳佳和小青的故事(10分钟)



活动过程：

同学们认真聆听教师讲佳佳和小青的故事，并根据教师的提问，同桌之间讨论，将他们认为的理由讲述出来。



教师提问：

“佳佳为什么发火，跑掉了？”

“如果你是佳佳，那么你觉得你当时是怎样的心情？”

“当小青很高兴地和佳佳说她快乐的事情的时候，佳佳突然发脾气，心情很不好，原来，”

这种感觉就是嫉妒。那么，你曾经体会过嫉妒的感觉吗？那是因为什么事呢？

“嫉妒使佳佳对小青发脾气，说不礼貌的话，这对她们的友谊有什么影响？”



教师陈述：

“谢谢同学们分享你们的想法，看来，嫉妒是普遍存在的情绪，但是嫉妒令人感觉不愉快，会让人说出不好的话或者做出不好的事，这不是我们所期望的。”



教师提问：

“佳佳花了一周的时间教小青学会了吹竖笛，成功地帮助了她。如果你是佳佳，那么这个时候你的心情是怎么样的？为什么会有这样的心情？”



教师陈述：

“别人获得成功，你也好像获得了同样的成功一样的高兴，这种感觉可以说就是骄傲，为他感到骄傲，中国有个词叫‘与有荣焉’——我也获得了同样的荣耀。你曾经有过这样的经历和感受吗？”

“谢谢你们的分享。看来，为别人感到骄傲会让我们感觉很愉快。”

“让我们来看看，在下面的情境中，你会骄傲还是嫉妒？”



给教师的教学提示

第一，当学生说的时候，教师可以将表达情绪的词写在黑板上。

第二，如果学生未能提出“嫉妒”“骄傲”的词汇，教师应该提出。

第三，当学生分享关于骄傲或者嫉妒的故事时，教师需要提前提醒他们不要涉及具体的同学姓名。

第四，对于学生嫉妒的故事，教师不要用自己价值观评价，并说：“哦，这样啊”“谢谢你”“嗯嗯，明白了”。

(三)探究与体验


活动：情绪辨辨辨(10分钟)




活动过程：

教师将情境题分成小纸条贴在教室的不同位置，让学生根据自己的情况来贴情绪图纸。
我的妈妈在马拉松比赛中跑了第一名。


我的弟弟在绘画比赛中取得了好成绩。
坐在我后面的男孩数学口算测试分数比我的分数高。
我的朋友舞蹈表演在校园艺术节获得了雷鸣般的掌声。
我的妈妈和爸爸总说我妹妹比我漂亮。
邻居小亮的个子比我高。
小亮说他总是去国外旅游。

 教师陈述：

“同学们，我们什么时候会感到骄傲或者嫉妒呢？让我们来做一个小游戏。你们手里有一些不同颜色的圆点，红色圆点表示你感到骄傲，绿色圆点表示你有些嫉妒，黄色圆点表示你什么感觉都没有。请你们根据贴在教室四周的情境题，想一想自己遇到这些事会是什么感受，然后贴上你的圆点。感谢同学们勇敢表达自己的真实感受，有时候这并不容易。”

 教师提问：

“谁能分享下，你为什么要这么选。当你这么选的时候，你感觉怎样。”

 教师陈述：


“骄傲和嫉妒是人们正常的情绪，但是嫉妒使佳佳对好朋友发脾气，还会令人做一些不好的事情或者说不好的话，破坏我们的感情和关系。但是你为别人感到骄傲却令你有舒服的感觉，所以我们需要学会认识这种感觉，警惕它，这样才能阻止它破坏我们的好心情。”



给教师的教学提示

- 第一，圆点可以换成任意颜色的图案或者直接用水彩笔来画圈也可以，这是一种表达观点的手段，不用纠结。
- 第二，可能有学生会有从众心理或者掩饰自己的真实想法，没有关系。
- 第三，人多的情况下要注意安全。

活动 2：帮助佳佳(10 分钟)

 活动过程：

同桌讨论

假如你是佳佳或者小青，你想怎样做来挽救你们的友谊呢？



教师陈述：

“谢谢大家的方法，希望这对佳佳有帮助，也希望同学们遇到嫉妒的问题时，可以尝试用不同的方法来调整自己的情绪。”



给教师的教学提示

这是一个促进学生思考的活动，教师需要鼓励学生提出解决问题的办法，并对其进行奖励。

(四)总结与反思：嫉妒、骄傲像什么(5分钟)



活动过程：

学生小组讨论：嫉妒像什么，骄傲像什么。讨论结果可以用绘画或文字的形式呈现。



教师陈述：

佳佳的故事和贴圆点的活动让大家体会嫉妒和骄傲这两种情绪，那么，你认识嫉妒和骄傲了吗？嫉妒像什么呢？比如，像一只讨厌的小爬虫，或者像乌云。骄傲又像什么呢？请你们小组讨论一下，画下来或者写下来。用诗歌表达也可以。



给教师的教学提示

第一，提供大白纸或者彩色笔。

第二，只要学生能够解释合理，自圆其说，画什么或者写什么都没关系。

• 主题资源

佳佳和小青的故事

佳佳和妹妹吵架了，妈妈很生她们的气。佳佳就去和爸爸坐在一起，快到六一儿童节了，她问爸爸她在六一儿童节能得到什么礼物。她爸爸说“我们今年不能买的太多。”他说话的语气

很严肃。

佳佳和好朋友小青一起步行去学校。小青说，“就要到儿童节了。我爸爸说他将要给我买一台电脑，一条裙子，还有……”她继续说着。佳佳发火了，“闭嘴，我恨你。”她跑掉了。

佳佳加入了学校的竖笛小组。小青也想去，但是必须能够吹出音符。小青非常努力地尝试了，但是每次她吹出的声音都很刺耳，她感到很沮丧。

佳佳说她会教小青吹曲子，而不仅仅是吹响音符。她给小青展示做什么，并且每天都帮助她。花费了一周的时间，小青学会了吹奏《虫儿飞》。佳佳领着小青来到竖笛小组。组长说，“现在怎么样了，小青？只要你能吹奏出一个正确的音符你就能加入。”小青把竖笛放到她的嘴巴上，完整并且正确地吹奏了《虫儿飞》。

组长看着小青，“哇！”她喊道。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning. Relationships Year 1 and 2, 2005, DfES 1363—2005 G, page 6.”]

主题三 情绪的传递

• 学习成果

我理解不友好和伤害别人让我感到不舒服。

我知道在我心里受伤时，在不伤害别人的情况下让自己舒服的方法。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

需要做传递情绪游戏，所以需要可以走动的、空间大的教室。

多米诺骨牌 6 副。

故事人物头像(或者名称)、情绪脸谱。

情绪签(快乐、悲伤、开心、难过、郁闷……)。

彩笔。

(二) 教学组织与实施准备

小组讨论为主，应提前分组，中间可组织些有趣的方式重新分组。

两两讨论，可按 A、B 角色讨论，即给 A、B 同学各一分钟，然后在规定时间内表达观点。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：多米诺骨牌。

主题导航：会传递的情绪。

探究与体验：传递情绪游戏。

总结与反思：模拟情景表演。

· 学习过程

(一)热身活动：多米诺骨牌(5分钟)



活动过程：

分成小组，每个组一副多米诺骨牌，让学生合作自己摆成一行，要求又快又好并且不能倒。

请每个同学抽取一个情绪签，让他们根据情绪签(伤心、生气、郁闷等)想想这可能是因为什么事情引起的。假设这件事就是第一张牌，让他们推倒第一张牌，看看连锁反应，用这个解释一件非常小的事情都会产生极大的影响。



教师提问：

“同学们，你生活中有过这样的情绪吗？是什么事情引起的呢？”

“假设第一张牌就是这件事，让我们推倒它。”

“如果每一张牌都是一件事情，那么，现在你看到了什么呢？你觉得这让你有什么想法？”



教师陈述：

“一件小事让我们心情不好，如果我们处理不好，这件事带来的情绪会让其他的事情也变得乱七八糟，影响很大。你遇到过类似的事情吗？让我们听一个故事——‘会传递的情绪’。”
(故事见本课主题资源)



给教师的教学提示

学生如果说不上来，教师可以说出主题——一件非常小的事情都会产生极大的影响，顺势引出主题导航的故事。

(二)主题导航：故事“会传递的情绪”(15分钟)



活动过程：

同学们听故事，故事的题目是“会传递的情绪”。请同学们根据教师的提问，小组之间讨论，将他们认为的理由讲述出来(贴一贴、画一画)。



教师提问：

“故事里每个人都是什么情绪？请你将你的情绪脸谱贴在人物头像下面。

“请你思考这些情绪是怎么传递的？你怎么看待这些事情？”

“请小组讨论，如果你是其中一个人物，怎样阻止消极情绪传递下去。

“你感到很伤心，因为爸爸很久没有和家人联系。

“你感到很受伤，因为有人踩了你的脚。

“你很生气，因为有人骂了你。

“你的作业没完成，老师可能会批评你。

“你的老师没有兑现他/她的承诺，你感到很委屈。”



教师陈述：

“谢谢同学们愿意分享你们的想法，心情不好是很正常的事情，但是要学会控制自己的情绪，不要伤害别人，将不好的情绪传递下去。”



给教师的教学提示

第一，需要提前将人物头像和表情贴发到每个组里。表情贴不仅有负面情绪，而且也可以有积极情绪。

第二，学生编写的故事可能和教材提供的故事有些不同，没有关系，能够显示出情绪传递就可以了。

第三，教师可以提供给学生一些阻止消极情绪传递的方法或者认识。比如，“这不是别人的错，是我自己心情不好。他不是故意遗忘我，可能是他现在心情不好。主动去问问发生了什么事。”

(三)探究与体验

活动：情绪传递游戏(10分钟)



活动过程：

每个人手中有两个情绪签(积极情绪、消极情绪)，请任意选择其中一个情绪签(只能选一个)转给你的同学。收到情绪签的同学可以选择传递下去也可以替换传递下去。最后统计，有多少同学收到积极情绪，传递积极情绪，有多少同学选择消极情绪，传递消极情绪。说说你为什么这么做，你当时想的是什么。



教师提问：

- “你传递的是什么？你为什么这么做？（你是怎么想的？）（这样有什么好处？）”
- “有没有收到消极情绪，但是转换成积极情绪传递出去的？为什么你要这么做？”
- “当你收到积极情绪的时候，你是什么心情？”
- “当我们看到这么多人都想传递积极情绪，你有什么感受？”
- “传递消极情绪的时候，你会快乐吗？如果你周围的人都传递消极情绪，你会怎样呢？”
- “在传递积极情绪的班集体中，你有什么想法呢？”



教师陈述：

“通过大家的讨论，我们发现每个人都希望能够传递给他人积极情绪，如果真的能够这样做，我们的班集体会变得非常团结、可爱。为了一个可爱的团结的班集体，我们需要知道在当我感到受伤时，在不伤害别人的情况下让我自己感到好受的方法。可以有哪些方法呢？让我们通过小剧来体验总结一下。”



给教师的教学提示

消极情绪和积极情绪签可以写上具体的名称：快乐、兴奋、悲伤、忧郁……
 学生无论传递什么，一定有他的原因，没有对错。确保学生在听清楚要求的前提下，可以解释他的选择。如果有传递消极情绪的学生，那么全班可以讨论这样做的意义，尊重他的选择，但是我们不提倡。

(四) 总结与反思：模拟情境表演(10 分钟)



活动过程：

以小组为单位，讨论在以下情境中怎么做或者怎样想才是不伤害他人而且让自己舒服一些的方法。

“我的考试成绩很差，妈妈肯定要批评我，而我的同学们还在高声谈笑他们的好成绩。这时，我可以……”

“我不小心踩了敏敏的脚，敏敏冲我发脾气。这时，我可以……”

“小雅没考好，我成绩还行，看上去她心情很不好，我可以……”



教师陈述：

“今天我们知道了情绪是可以传递的，一件小事可能会造成很大的影响，所以我们需要理解不友好和伤害别人并不会让自己的情绪变好，所以当我们感到受伤的时候，在不伤害别人的情况下可以尝试很多办法来调节自己的情绪。”



给教师的教学提示

这个环节对学生的要求比较高，所以学生讨论的时候教师可以走进学生的群体里倾听他们的讨论或者和他们一起讨论。当学生表演出来的时候，教师需要提炼方法的名称写在黑板上。

教师需要想到一些方法提供给学生们：自己单独待一会儿；直接告诉别人自己心情不好；去确认发生了什么；陪伴，等等。

鼓励学生自己编创内容。

· 主题资源

会传递的情绪

课间，在操场上，李明一个人待着，他感到很伤心，因为远在外地打工的爸爸好久没有给家里打电话了，他们全家都很想念爸爸。他心里一直想着爸爸，以至于不小心踩到了张勇的脚。张勇说：“你真笨，不会走路啊。”

李明反击道：“我才不笨，至少我不像你 10 个生字写错 5 个。”这让张勇更加生气。

张勇气呼呼地坐在教室里，他知道自己忘记了复习生字，现在他开始担心被老师提问。

……

课上，张勇果然没办法默写出生字。李老师告诉他必须坐在教室里补课，她坐在里边照看他，连喝水的时间都没有，这让她的心情很坏。

本来李老师打算让王强朗读他的作文，可是李老师心情也不好，忘记了这件事。王强感到很失望。

……

回家后，王强闷闷不乐地扔下书包，坐在沙发上看电视。他曾许诺妹妹，回家后会和妹妹一起玩。妹妹见王强坐在沙发上，便跑过去央求一起玩游戏。但是因为没能在同学面前朗读作文，王强很生气，他没有理睬妹妹，并推了她一把。妹妹哭了。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning. Relationships Year 1 and 2, 2005, DfES 1363—2005 G, page 8.”]

主题四 面对离开

• 学习成果

我理解虽然有人会离开我，但是他们可能还是爱我的。

我理解人有时不得不做出某些艰难的选择，甚至有时候没有选择。

• 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

至少可以活动四肢的教室场地。

A4 纸，彩色笔。

(二) 教学组织与实施准备

班级授课和小组合作学习为主。

应提前分组，中间可组织些有趣的方式重新分组。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：唱游。

主题导航：《奶奶不得不去》。

探究与体验：关于离别的诗句和故事。

总结与反思：描写感受的词汇大比拼。

· 学习过程

(一)热身活动：唱游(5分钟)



活动过程：

全班一起唱《爱我你就抱抱我》，并由学生自己编动作。



教师提问：

“当你唱这首歌的时候，你想到了谁？什么事？为什么？”

“有人说不喜欢这首歌，你觉得可能是因为什么？”



教师陈述：

“我们希望别人爱我们，抱抱我们，亲亲我们，那么不抱我们、不亲我们，就是不爱我们了吗？今天我们将讨论如果别人离开我们，那么我们是不是就失去了他的爱呢？”



给教师的教学提示

想到了谁、想到了什么事，是对人和事的一次回顾，这需要教师注意学生的回答，在后面的提问中关注有需要的孩子。

(二)主题导航：“奶奶不得不去”(见本课主题资源)(10分钟)



活动过程：

听故事，分成小组讨论并回答问题。



教师陈述：

“同学们，今天老师想给大家讲一个关于离开的故事，请你们认真听，要特别注意体会故事主人公的心情发生了哪些变化？将描写他心情的词画出来。”



教师提问：

“小明为什么对奶奶说不好的话？”

“奶奶离开了，是不是就不爱小明了？”

“你能想象奶奶的心情吗？”

你曾经遇到过自己要离开或者你爱的人离开的事情吗？那是什么感觉？”



教师陈述：

“如果有人离开了我，他们可能还是爱我的，只是有些时候不得不做出选择，尽管很难。所以，小明理解了奶奶。”



给教师的教学提示

教师可以将描写人们分别时的心情的词汇写在黑板上。

(三)探究与体验：(20 分钟)

活动 1 说说离别的诗句或歌曲



活动过程：

分享有关分离的诗句、歌曲并体会感情。



教师陈述：

“离开是一个永恒的主题，有许多诗句和歌曲都在描写离开，让我们来说一说。

“你能描述这是一种什么感觉吗？”



给教师的教学提示

需要教师和学生提前查找一些诗句和歌曲，便于课上交流。

活动 2 讲讲离别故事



活动过程：

想一想你曾经知道或者经历的有关分别的事情(如父母要去打工、父母离异、小猫丢失、搬家、转学等)。

然后用任意的形式画下来、写下来、表演出来。

小组内分享，说说你的感受和思考。



教师提问：

“从你身边离开的人，你想他们吗？他们是否也想你？”

“离开你的人，你认为他们还爱你吗？”

“哪些问题让你很难抉择？”

“你想对那些你离开或者离开你的人或者物说什么？”



教师陈述：

“谢谢同学们的分享，这是特别宝贵的经历，理解别人的选择，仍然相信他们的爱，这是不容易但是特别温暖的事。或许有些事你们还不能理解，但是仍然希望你们相信，你们是值得被爱的。”



给教师的教学提示

有些离开(如父母离异)是比较不好处理的事，可能比较敏感，容易造成伤害。教师需要引导、不说教，表示理解和安慰即可。教师可以课后寻求专业处理方式。

(四)总结与反思：描写感受的词汇大比拼(5分钟)



活动过程：

你能想起多少个词语用来描述你爱的人离开你后你的感受。



教师陈述：

“同学们，今天我们的主题是理解别人的感情，当我们爱的人离开我们的时候，我们能理解他们可能是不得不做出艰难的选择，因为他们还是爱我们的。所以，我们可以想一想，我们可以说什么、做什么来告诉对方，我们理解他们，我们爱他们。”



给教师的教学提示

学生词汇量可能不多，教师可以提供。

· 主题资源

奶奶不得不去

小明的奶奶每天都去学校接他，然后奶奶一直陪着小明等到他的妈妈回家。他们在一起非常快乐。小明爱他的奶奶，奶奶也爱他。

一天，奶奶对小明说：“你曾奶奶生病了，我今天晚上不得不去照顾她。”她给了小明一个大大的拥抱说：“你现在很勇敢，我会尽快回来的。”

但是，小明很伤心，并有一些生气，这种情绪在逐渐扩大，直到最终爆发。

“我不想让你去”他叫着。“我想让你和我在一起，你不是一个好奶奶，我恨你。”然后他哭了。当他妈妈回家的时候，他仍然在哭。“你对我说再见吗？”奶奶问，并向他伸出她的手。

但是，小明转过身去。

连续两天，伤心和生气的情绪伴随着小明。连续两天晚上他都是哭着入睡的。第三天晚上，妈妈走进他的卧室，坐在他的床边说：“你为什么不为奶奶着想呢？！”她亲了他，说了“晚安”。

小明躺在床上，久久不能入睡……他想到了他对奶奶说的那些不好的话，他记起来他甚至都没和奶奶说再见……当他想这些的时候，他听到了电话铃响了，他的妈妈接了电话。然后他妈妈叫他出去。“小明，电话里有人找。”

“奶奶！”小明大叫，从床上跳起来。

离别的诗句

劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人。——王维《送元二使安西/渭城曲》

执手相看泪眼，竟无语凝噎。——柳永《雨霖铃·寒蝉凄切》

故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。——李白《黄鹤楼送孟浩然之广陵》

去年花里逢君别，今日花开又一年。——韦应物《寄李儋元锡》

桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。——李白《赠汪伦》

山回路转不见君，雪上空留马行处。——岑参《白雪歌送武判官归京》

专题七 迎接新变化

专题概述

本专题“迎接新变化”是社会情感学习系列活动的最后一个专题。本专题是在前面专题的基础上，重点让学生理解在面对改变时自己和他人常见的反应，让学生学会面对改变，增强学生管理情感的能力，并通过自己的改变来实现目标。前面几个专题中学到的内容会贯穿到本专题的材料中，并不断应用。

本专题的重点是在以下几个方面增强学生的社会情感能力：做出积极的改变，改变给学生带来的情绪变化。

专题聚焦

- **自我认知**

- 能够说出自己身上发生的变化，也知道哪些方面是不会改变的。

- 能够说出未来可能发生的改变。

- **情绪管理**

- 能够为自己想要的改变付出努力。

- 能制订一个改变自身行为的计划。

- 知道自己能带来哪些改变。

- **社交技巧**

- 知道自己的情感会受他人影响而发生改变，可能变好或变糟糕。

专题目标

学生的预期学习结果	
自我认知	我知道自己发生了什么样的改变。
自我管理	我能够为自己想要做出的改变付出努力。
他人认知	我知道其他人面对改变的感受。
他人管理	我知道自己的改变会使他人发生改变。
集体认知	我知道自己是集体的一分子。
集体管理	我知道自己能为集体带来哪些改变。

专题内容概览

主题序列	主题内容	教学要求
主题一	改变带来的情绪变化	核心
主题二	随时间改变	核心
主题三	改变发生	扩展

集会活动

主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是改变。改变是一种常态，有些改变很常见，人们对此习以为常，甚至有所期待。比如，一年四季的变化，我们已经习惯四季的交替，不会对这样的变化产生焦虑。还有一些变化，因为我们不确定会发生什么，可能会让我们感到不安甚至恐惧，例如，我们要毕业，升入初中。大多数人在面对新的改变时会有些不适，但感到兴奋或快乐也是常有的事。下面，我要给大家讲一个故事。听故事时，请你想想故事主人公所经历的变化，想一想，我们可以怎样帮助他改善情绪。”

集会故事第一部分

今天是张松转来新学校的第一天，他从未见过大多数同学，一切既新奇，又陌生。教室里有许多图书、体育用品，还摆着许多花。张松看到一张桌子角上写着自己的名字，就坐了下来。张松本来十分期待来新学校，但想到今后要和同学一起在教室里吃饭，要重新认识这么多陌生的同学就很担心。他紧紧抓着口袋里的小熊，这是他专门从家里带来的。他十分不安，不想让送他来学校的妈妈离开。



主持人(校长或年级组长)

“你们认为张松有怎样的感受?”

(教师记下学生的回答，特别是其中描述情感的词语。可以由两个人记录，一人记录积极的情绪，一人记录消极的情绪。)

“同学们刚刚都已经说出，张松的感受中既有一些积极的，也有一些消极的。我们大多数人来到陌生的环境，面对新的同学，都会有这样的感受。那么，后面发生了什么呢?”

集会故事第二部分

虽然学校比以前大，同学人数很多，要做的事情和之前也有一些不一样，但张松在新学校的第一天过得非常愉快。

他交到了一个新朋友，两人一起在操场玩，还一起看了会儿图画书，互相给对方讲了个有趣的故事。一天下来，张松忙得不亦乐乎，早把小熊抛在了脑后。几天以后，他告诉妈妈，把小熊放在家里就行。“小熊害怕上学，”他说，“但我不害怕。”

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Changes Theme Overview, 2005, DfES 1369-2005 G, page 9-11.”]

全校集会的最后，让学生默想故事中的人物，思考怎样帮助这些人物在改变发生时改善情绪。音乐响起，学生带着想法安静地离开集会地。

主题一 改变带来的情绪变化

· 学习成果

我能够察觉自己的情绪变化。

我能够接受可能发生的情绪变化。

我能够掌握有效的办法，接受自己的消极感受。

· 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好展示相关问题和图片的幻灯片。

(二) 教学组织与实施准备

本节课是一年级“迎接新改变”学习专题的第一课，对以后本专题的教学在概念理解、现象辨析等方面具有承上启下的奠基作用；理解针对一年级学生认知水平应采取难度适宜的教学方法。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：“变变变”。

主题导航：改变带来的情绪变化。

探究与体验：“张松的故事”。

接受改变带来的情绪变化。

总结与反思：“我要适应新环境”。

· 学习过程

(一)热身活动：变变变(5分钟)



活动过程：

学生围成一个圆圈，可以选择跳、走或脚尖紧挨脚的方式跟走，当教师喊“变”时，所有人都改变方向。

“请所有同学围成一个圆圈走起来”。

“当我喊道：变！同学们都要换个方向，往反方向走。”

“请所有同学踮起脚尖走……”



教师陈述：

“今天我们要做一个游戏，游戏的名字叫“变变变”，请大家手拉手围成一个圆圈，我们绕这个圆圈走起来，好吗？”

“我们变了3次，走、反方向走，踮起脚尖走……”

“每次改变，我们好像都需要一点时间，慢慢适应！”



给教师的教学提示

第一，游戏的组织，建议围成一个圆圈。教师可以在圆圈的中间，也可以和学生一起在圆圈中。

第二，学生齐答部分，教师可以提示，根据学生的回答情况，齐答一遍或两遍。

(二)主题导航(5分钟)



教师陈述：

“同学们，我们升入小学一年级已经快一年了，大家想一想，幼儿园和小学有什么不一样的吗？在幼儿园的时候，我们每天都在做游戏、做运动，但现在上学了，我们会发现每天都在学习知识。跟以前比，现在有了一些变化，这需要我们慢慢适应！”



给教师的教学提示

第一，教师提示学生，当同学说出感受时，要接纳、理解。

第二，找一找同学说的哪些感受和自己的感受是相同的。

(三)探究与体验:

活动 1: 张松的故事(12 分钟)



教师陈述:

“同学们，你们还记得在这个专题的集会活动上，校长给大家讲了张松的故事。下面老师会和大家一起回想一下张松的故事。”

.....

“故事讲完了。请同学们想一想，故事中的张松有什么感受。张松有哪些积极的感受？有哪些不舒服的感受？”



活动过程:

四人组成一组进行交流，每个人先说出积极的情感体验，四个人都说完了，再轮流说不舒服的情感体验。

请每组记录员在全班分享本组讨论出的感受。

教师可以通过实物投影仪展示小组汇报记录。



教师陈述:


“同学们刚刚都已经说出了张松的积极感受和消极感受。我们大多数人来到陌生的环境，面对新的同学，都会有这样的感受，既有一些积极的，又有一些消极的。在故事的最后，张松能够融入新的集体，张松是怎么做到的呢？当面临改变的时候，我们有什么好办法可以应对吗？”



给教师的教学提示

在学生分享时，教师可以鼓励每个学生都参与其中，并理解如何当众表达和交流。学会分享。
轮流/等待轮到自已。
这一活动可以让学生产生一种共鸣：我们的感受是相同的。

活动 2：接受改变带来的情绪变化(13 分钟)

 **教师陈述：**

“同学们，下面老师要给大家看几个小朋友的故事。你们想一想，当这个小朋友有了以下这样的积极的或消极的感受的时候，应该怎么办呢？”

(教师依次呈现照片，让学生回答。)


情景 1：李亮在搭积木。他想把每块积木都摆在另一块积木的顶上，建一座高楼。他一直没有成功，越来越焦虑，那么接下来要怎么做呢？




情景 2：赵莲在给妈妈画像，她感到沮丧和生气，因为她总是犯错。如果她有了这样的感受，那么接下来她应该怎么调整？

情景 3：张强在操场跑步的时候被人推了一下。他摔倒了，磕破了膝盖。他现在非常伤心，你认为他应该怎么做？

情景 4：放学了，陈丽等着她的好朋友来自己班上找她。她等了很久才看到朋友过来，你觉得她会怎么做？


 **给教师的教学提示**

请根据学生的具体情况，如果时间和条件允许，那么也可以情景短剧的方式，由学生表演出当时发生的场景。

 **教师陈述：**

“同学们，刚才的情景很容易使我们联想到自己的生活。当我们学会一项新的技能，或者要改变自身，通常都很困难。在这个过程中，我们总会有一些生气、焦虑，甚至愤怒等消极的感受。这些感受都是正常的，我们需要接受这些感受。”

(四)总结与反思：我要适应新环境(5 分钟)

 **教师陈述：**

“同学们，面对新环境，每个人都需要时间以适应新环境。回想一下，对于一些原来不会的技能，我们是如何学会的呢？例如，写字、骑自行车、游泳、画画……起初，我们也一定会经历这样的消极情绪，但渐渐地，就像在刚才的情景中大家做的那样，当我们发现出了差错时，我们会马上改变方法；当我们无法成功时，我们会请教他人帮助或加强练习；当我们

感到泄气时，我们仍然坚持不懈；相信自己一定能够成功。这些都是我们接纳消极感受的好办法。同学们，让我们彼此分享一下自己的好方法，互相帮助，尽快度过适应期，好吗？”

• 主题资源

参见本专题的集会故事。

主题二 随时间改变

· 学习成果

我能够说出自己身上发生的变化，也知道身上哪些方面是不会改变的。

我能够接受可能发生的改变。

我知道有些变化是自然而然发生的。

· 课前准备

（一）教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞、安全的场地，让同学们围坐成一个圆圈；课前通知学生准备好自己从小到大的照片，带到教室；准备好气球和一个小软球。

（二）教学组织与实施准备

这节课是一年级“迎接新改变”中的第二课，是核心内容。本节课是前一主题的延续，目的在于让学生理解发生在自己身上的改变，而且能够接受可能发生的改变。教师要注意引导学生讨论与分析自己的感受，并说明这些变化和不变都是正常的。

本课的教学点是让学生理解有些改变是随着时间自然而然发生的。如果条件允许，那么可以邀请一些高年级的学生一起来上这节课，特别是分享“我的成长故事”，这样可以让学生更直观地感受到自己可能发生的变化。

（三）教学组织方式概览

热身活动：气球游戏。

主题导航：有些改变是随着时间自然而然发生的。

探究与体验：我的变化；

我的成长故事。

总结与反思：“随时间改变”。

· 学习过程

(一)热身活动：气球游戏(5分钟)



活动过程：

学生手拉手围成一个圆圈(根据场地大小和人数多少,可以选10~20人围成一个圈),其中一名学生站在中间吹气球,学生所围圆圈的大小代表气球的膨胀程度。因此当气球没有膨胀时,他们向站在中间的学生靠拢。当中间的学生吹气球时,圆圈变大,最终吹气球的学生把手一拍,气球爆了,所有的学生都倒在地板上。



教师陈述：

“我们今天要做游戏叫气球游戏,请同学们手拉手围城一个圆圈。有谁愿意站到中间吹气球?”

“当××把气球吹大时,我们也慢慢让圆圈随气球变大,当气球被拍爆时,大家都倒在地板上。”

“游戏结束,谁来说说你的感受?”



给教师的教学提示

第一,气球游戏的组织,建议教师根据场地和人数。10~20人围成一个圈,如果人数过多,可以分组进行,一组完成后再让下一组做,或者只让一组做,其他组观察。

第二,游戏后说感受,主要是让学生体会到气球的变化和我们自身的变化是一致的,我们也是从小成长的。

(二)主题导航(3分钟)



教师陈述：

“同学们,在刚才的气球游戏中。我们看到了,气球在一点一点从小变大,实际上,我们在座的每一位学生,也是从婴儿一天一天长大的。今天,老师就和大家一起来看看我们每个人的变化。”



活动过程：

同学们围坐成一个圆圈,当球轮到谁的手里,谁就说“我发现,我的……变成了……”

(三)探究与体验:

活动 1: 我的变化(12 分钟)



活动过程:

圆圈游戏的形式。教师事先准备一个软球(或毛绒玩具等方便传递的物品),所有同学围坐成一个圆圈。当球传递到某个学生时,学生说“我发现,我的……变成了……”(例如,我发现,我的头发由短发变成了长发。)



教师陈述:

“同学们,你们观察得真仔细。我们发现自己的头发变了、身高变了……下面我们一起来看看大家带来的照片,看一看每个同学的成长。”

活动 2: 我的成长故事(15 分钟)



活动过程:

每个学生在课前准备自己各年龄段的照片,按照时间顺序排列,想一想自己这几年的变化。先将自己的照片按照时间从先到后排排顺序,想一想自己这几年的变化。

四人一组,进行交流,轮流讲自己的成长故事以及自己的感受。

每个小组由一名代表,分享他们小组的成长故事和感受。

在小组汇报时,教师可以通过实物投影仪展示照片。



教师陈述:

“同学们,你们的故事真是太精彩了。我们从这一张张宝贵的照片中看到了,你们从婴儿渐渐长大。你们的身高、体重、鞋子的号码、胳膊的长度,都发生了变化。但是,你们也注意到了,你们身上还有些是这些年来从未改变的。”



给教师的教学提示

第一,在进行这项活动时,要格外留意那些无法带照片来的学生。有些学生可能由于各种原因(如照片很少、搬家等)无法带来照片。

第二,对于没有带照片的学生,教师可以询问他们关于其名字的故事,是谁给他们起的名字,名字的寓意和来历。

(四)总结与反思：随时间改变(5分钟)



活动过程：

在学生对自己的状态有了基本的了解后，可以让学生分享一下自己哪些方面是不变的，哪些方面是变化的。在班级交流中，让学生互相激发、鼓励。



教师陈述：

“同学们，从小长到大我们的身高、体重、鞋子的号码、胳膊的长度，都发生了变化，但是名字、生日……都是许多年来从未改变的。对于我们身上的这些变化和不变，我们要能够接受它们，而且就像我们一天天在长高一样，很多变化的发生都是自然而然的。高年级的大哥哥大姐姐们比你们高，而且学会了更多的知识，将来，随着你们的年级逐渐升高，你们也会像现在的他们一样，越来越高，会做越来越多的事情，这些都是在我们生活中随着时间而发生的变化。”



给教师的教学提示

在学生分享时，教师可以鼓励每个人都参与其中，并理解如何当众表达和交流；
互相尊重，对别人的发言有异议时使用礼貌用语；
学会倾听，不重复别人已经提过的建议和意见。

主题三 改变发生

· 学习成果

我知道学习某种技能的不同方法。

我能够说出我可以带来的一些改变。

我能够为自己想要做出的改变付出努力。

· 课前准备

(一) 教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞、安全的场地，让同学们围成一个圆圈并坐下。

准备以下三组道具。

第一组可以是自行车、篮球和呼啦圈等一些可以滚动的物品；

第二组准备些玩具汽车，还有不同角度的斜坡和平面；

第三组准备一些形状可以多变的道具，如柔软的面团或黏土、橡皮筋、松紧带、弹簧等。

(二) 教学组织与实施准备

这节课是一年级“迎接新改变”中的第三课，是扩展内容。本节课的目的是让学生理解自己能够做出改变，知道有些改变很容易，有些改变是需要付出努力的。

本课的一个教学点是让学生理解有些改变不是自然而然发生的，而是需要付出努力的。可以联系本册教材专题四“向目标迈进”的内容，让学生回忆实现目标的方法，并愿意通过自己的努力和同伴的帮助，实现自己想要的改变。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：圆圈游戏。

主题导航：我可以带来的改变。

探究与体验：改变容易吗？

采访活动。

总结与反思：我的改变。

· 学习过程

(一)热身活动：圆圈游戏(5分钟)



活动过程：

学生围坐成一个圆圈，轮流说：

“如果我想，我可以改变……”

“即使我想，我也不能改变……”



教师陈述：

“我们今天要做游戏叫‘圆圈游戏’，请同学们轮流说一说：

“如果我想要，我可以改变……”

“即使我想要，我也不能改变……”

“游戏结束，谁来说说你的感受？”



给教师的教学提示

参见教材第一部分“使用指南”中“给教师的建议”关于“圆圈游戏”的组织方式和注意事项。

(二)主题导航：我可以带来的改变(3分钟)



教师陈述：

“在刚才的圆圈游戏中，有的同学说出了自己能够改变……(可以引用学生在圆圈游戏中的发言)，但也承认，即使自己很想改变，但也不能改变……(可以引用学生在圆圈游戏中的发言)。同学们，你们觉得改变容易吗？今天，我们就来看看咱们能够带来哪些变化。试一试，我们怎么样才能做出改变。”

(三)探究与体验

活动 1：改变容易吗(12分钟)



活动过程：

和学生做一项户外活动，准备“课前准备”板块中提到的三组道具。

(如果客观条件不允许准备这些东西，那么用身边的其他东西代替)

学生两两一组，运用手中的道具，做出尽可能多的改变，教师记录下学生做出的改变，以及所使用的方法。

(变化举例：运用第一组道具，做出的改变可以是停下、开始、转弯、减速……)



教师陈述：

“同学们，你们想出来这么多种变化。想一想，为什么会发生这些变化呢？（轮子是圆的，汽车可以在坡上自由行驶，面团是柔软的，可以随意改变形状）。这些玩具在大家的操作下，可以快速地发生变化。但是，请同学们想一想，刚刚大家提到的那些改变中，是否所有的变化，都可以像汽车加速一样迅速而容易发生呢？”



给教师的教学提示

第一，如果学生一时没有想出太多种变化，教师可以给学生一些时间。

第二，轮换分组，尽可能让更多的学生参与和感受到自己能够带来改变。

活动 2：采访活动(15 分钟)



活动过程：

学生两两一组，轮流采访对方。

每一轮采访的时间约 3 分钟。教师提醒时间。采访者和被采访者互换角色。

学生汇报采访结果。

教师引导学生将他们所列出的变化分类，也可以在教室里设置代表不同类别的圆圈，让他们将所列变化放入不同的圆圈，或者二人小组继续合作讨论，将不同类别的变化用不同颜色的笔进行标记。



教师陈述：

“请同学们两人一组，其中一名同学扮演小记者，采访另一名同学以下几个问题。

“现在的朋友与过去的朋友是同一个人吗？”

“你过去喜欢穿什么样的衣服，现在喜欢穿什么样的衣服？”

“你过去会做什么？现在，新学会了什么？”

“请同学们想一想，你们采访到的这些变化，哪些变化是你不能控制的？哪些变化是你可以控制的？哪些变化是你必须通过努力才能控制的？”

我在黑板上列出了这个表格，我们可以试着将答案填进表格里。”

过去			现在		
无法控制的变化	可以选择发生的变化	通过努力才能发生的变化	无法控制的变化	可以选择发生的变化	通过努力才能发生的变化



给教师的教学提示

如果学生不好理解三种分类，教师可以通过举例进行解释。例如，在学习上有所进步是我们通过努力才能发生的变化，它不会自己发生。

(四)总结与反思：我的改变(5分钟)



教师陈述：

“同学们，通过今天的活动，大家知道了，我们每个人都可以做出改变。有些改变是很容易就发生的，而有些是需要通过我们努力的，如在学业上学生有所进步。我们每个人都可以自己做的事情上取得进步，即使最聪明的同学，也还是有进步空间的。（要不断重申熟能生巧、坚持不懈的重要性）我们之前学习了“向目标迈进”这个专题，教会大家一些帮助我们取得进步的小方法，大家可以与自己的好朋友一起制订计划，向着自己的目标努力，做出我们想要的改变。”

教育部教师工作司



赠阅 非卖品