

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

## 三年级



教育部教师工作司

2020年11月

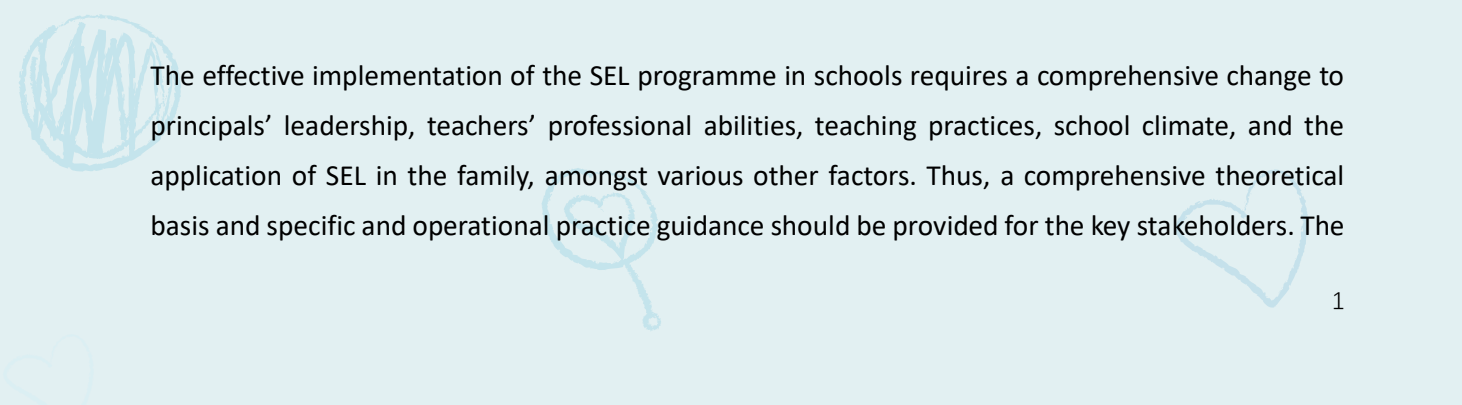
unicef   
联合国儿童基金会





## 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，同时给教师的教学提示方便教师使用，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性问题，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。活动性课程重视学生的个体经验，需要提供给学生情境或活动，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(Social Emotional Learning, SEL)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，从而理解自己的价值，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，有效地处理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，并要求得到他人、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够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:** 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 掌握有效预防欺凌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

每个专题的正式教学活动之前，有以学校或年级为单位组织的该专题的集会活动。教学用书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，教学用书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，教学用书为教师提供了 40~45 分钟详细的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，每本教学用书的内容要点、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订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，我们学校在哪些方面做得好？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，同时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和理解。

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。

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周、第2周	召开全体教师会议 全体教师学习教学用书前面的使用指南，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周、第2周	召开全体教师会议 全体教师学习教学用书前面的使用指南，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，开设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。本套教学用书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。

在认真研读本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，学校需要召开全校教师会议，集体研读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，学校根据自身情况，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。

①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的哪些要素？我们为什么要关注这些知识点？

②本专题的内容结构和核心教学内容是什么？

③本专题有哪些扩展内容？我们是否要教授这些扩展内容？

④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开展。

## 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，教师清楚地向学生介绍预期学习结果，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。

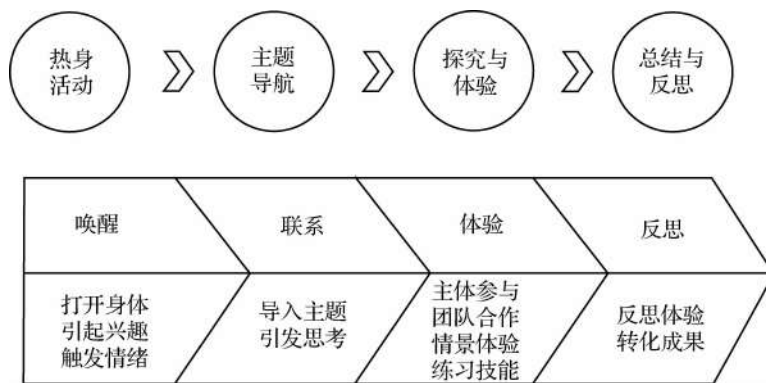


图 0-1 社会情感学习四环节学习过程

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学用书中的教师用语，可以根据实际情况进行调整。

### 3. 教学活动组织

本套教学用书的教学过程的一个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，时刻与学生进行良好的眼神交流、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……的时候好困难”)。
- 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学习到的预期结果。我们鼓励教师在教学过程中向学生清晰地介绍预期学习成果，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出学生的发展程度。对于能够学到预期成果的学生，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	我们的班级章程★
		主题二	情绪家族★
		主题三	平静下来★
专题二	争吵与和好	主题一	学会合作★
		主题二	双赢策略★
		主题三	管理愤怒
专题三	向欺凌说“不”	主题一	辨别欺负行为
		主题二	善待受欺负者
		主题三	目击欺负我该做什么★
专题四	向目标迈进	主题一	成功的标准
		主题二	为自己负责★
		主题三	实现目标★
专题五	喜欢我自己	主题一	我的特别之处★
		主题二	自信
		主题三	别人的烦恼★
		主题四	放松
专题六	我周围的人	主题一	特别的人★
		主题二	认识内疚★
		主题三	学会弥补
		主题四	承担责任
专题七	迎接新变化	主题一	积极的改变★
		主题二	改变自己的想法★
		主题三	勇于尝试

# 目 录

<b>专题一 成长新起点</b> .....	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 我们的班级章程 .....	5
主题二 情绪家族 .....	9
主题三 平静下来 .....	16
<b>专题二 争吵与和好</b> .....	20
专题概述 .....	20
专题聚焦 .....	20
专题目标 .....	20
专题内容概览 .....	21
集会活动 .....	21
主题一 学会合作 .....	27
主题二 双赢策略 .....	32
主题三 管理愤怒 .....	37
<b>专题三 向欺凌说“不”</b> .....	42
专题概述 .....	42
专题聚焦 .....	42
专题目标 .....	43

专题内容概览 .....	43
集会活动 .....	43
主题一 辨别欺负行为 .....	48
主题二 善待受欺负者 .....	51
主题三 目击欺负我该做什么 .....	55
<b>专题四 向目标迈进 .....</b>	<b>59</b>
专题概述 .....	59
专题聚焦 .....	59
专题目标 .....	60
专题内容概览 .....	60
集会活动 .....	60
主题一 成功的标准 .....	65
主题二 为自己负责 .....	69
主题三 实现目标 .....	73
<b>专题五 喜欢我自己 .....</b>	<b>77</b>
专题概述 .....	77
专题聚焦 .....	77
专题目标 .....	77
专题内容概览 .....	78
集会活动 .....	78
主题一 我的特别之处 .....	82
主题二 自信 .....	87
主题三 别人的烦恼 .....	93
主题四 放松 .....	99
<b>专题六 我周围的人 .....</b>	<b>103</b>
专题概述 .....	103
专题聚焦 .....	103
专题目标 .....	104

专题内容概览 .....	104
集会活动 .....	104
主题一 特别的人 .....	108
主题二 认识内疚 .....	113
主题三 学会弥补 .....	120
主题四 承担责任 .....	125
<b>专题七 迎接新变化 .....</b>	<b>130</b>
专题概述 .....	130
专题聚焦 .....	130
专题目标 .....	130
专题内容概览 .....	131
集会活动 .....	131
主题一 积极的改变 .....	133
主题二 改变自己的想法 .....	137
主题三 勇于尝试 .....	142

# 专题一 成长新起点

## 专题概述

本专题“成长新起点”是社会情感学习课程的第一个专题。每一个新的学期都是一个新的开始。三年级的学生通过学习这个专题，能够增强集体意识，知道为什么需要规则，能够参与并制定班级章程，懂得要信守对集体的承诺；在认识和理解情绪的基础上，开始进一步探索情绪，了解情绪不同程度的表现；能够辨别其他人的情绪；当有不舒服的感受时，能够运用一些方法使自己平静下来。

本专题重点从以下几个方面增进儿童的社会情感能力：遵守规则，理解情绪，管理情绪(调适能力)，解决问题。

---

## 专题聚焦

- **遵守规则**

我了解什么是规则，为什么需要规则，从而自觉遵守规则，使教室成为有秩序的地方。

- **理解情绪**

我了解情绪有不同程度的表现，并且能够辨别其他人的情绪。

- **管理情绪(调适能力)**

我能够认识并学会当自己伤心、紧张或害怕的时候，有一些方法可以帮助自己平静下来。

- **解决问题**

我能够掌握解决问题的过程和基本方法。

## 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我了解不同程度的情绪表现；我能够辨别自己情绪变化的程度。
自我管理	当我感到紧张、不安、伤心或害怕时，我会用一些方法使自己平静下来。
他人认知	我能够辨别其他人的情绪变化。
他人管理	我知道要理解其他人的情绪；我能够让其他人感到心理安全。
集体认知	我知道什么是规则，为什么需要规则，为什么要有班级章程。
集体管理	我知道在集体中应该做什么；我参与班级章程的制定，并信守对集体的承诺。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	我们的班级章程	核心
主题二	情绪家族	核心
主题三	平静下来	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。

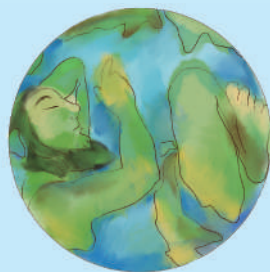


盘古在这个大鸡蛋里孕育成人以后，睡了一万八千年，才醒了过来。这时，他发现他生活在黑暗混沌的大鸡蛋里，心里憋闷得慌，浑身像被绳子束缚住一样很难受，又看不见一丝光明，于是，他决心舒展一下筋骨，捅破这个大鸡蛋。

盘古伸出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，脚蹬地，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。这五座圣山确定了方形大地的四个角和中心。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，白天给大地送温暖；右眼变成了月亮，夜晚给大地照明。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，让这个新世界变成更加美好、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，让我们共同努力，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 我们的班级章程

### • 学习成果

---

我知道为什么不同的地方需要有不同的规则，并知道学校中有哪些规则。

我会参与班级章程的制定。

### • 课前准备

---

#### （一）教学场地及材料准备

教师确定宽敞安全的场地；准备好相关问题的幻灯片；准备热身活动需要的游戏道具：乒乓球、小箩筐等；准备好合作探究时所需的大白纸和彩笔。

#### （二）教学组织与实施准备

教师应了解本主题是三年级“成长新起点”学习专题的第一课，在一、二年级建立的对班级的认识的基础上将学生对班级的认识提升到一定的抽象性和系统性水平，出现了对规则、章程等概念的理解，故教学具有一定的难度；针对三年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法，并进行一定讲解。

#### （三）教学组织方式概览

热身活动：趣味投球。

主题导航：认识规则，了解规则。

探究与体验：有规则真好；

我们一起制定班级章程。

总结与反思：信守班级承诺。

## • 学习过程

### (一)热身活动：趣味投球(5分钟)



活动过程：

教师选择8~10名同学到班级前面玩游戏，请上来的同学自行分成两组，将讲台上的乒乓球投入讲台前方的小箩筐里。哪个组投进的球多，则哪个组获胜。



教师陈述：

“看，这组同学投进的球多，让我们祝贺他们！”(但是学生对比赛结果存在明显争议。)

“刚才的游戏有什么问题吗？”(教师引出“规则”话题。)



给教师的教学提示

- ①活动中，教师要注意学生安全。
- ②教师要细致观察活动中每个人的表现，这样在接下来的活动环节才能有效指导规则的制定。

### (二)主题导航：认识规则，了解规则(5分钟)



教师陈述：

“刚才，同学们都说玩游戏要遵守规则，这样结果才能受到大家认可。那在生活中，你们知道哪些规则呢？”

(学生自由发言。幻灯片相继出示一些学生日常图片：在道路上行走；参加体育比赛；在公共场所活动……)

“在这些情境下，我们为什么需要这些规则？”(学生得出结论：不同的地方需要有不同的规则。)

### (三)探究与体验

#### 活动1：有规则真好！(10分钟)



教师陈述：

“既然规则可以保护我们的权利，我们就来找找课堂上的规则，看看它们是怎样保护我们的！”

“大家两人一组，列出三种我们在课堂上必须遵守的规则；对于每条规则，讨论并写下自己的思考。”

（幻灯片出示以下问题）

- 我们为什么需要这条规则？
- 规则公平吗？
- 谁制定的规则？
- 我们违反规则时，会发生什么事？
- 我们想改变规则吗？

（每对组合根据他们所选择的规则，跟班里的其他同学交流。）



### 经验分享：

教师请曾经违反过规则的同学谈谈感受；请曾经帮助过别人违反规则的同学谈谈方法和初衷。

全班讨论并小结。

教师强调规则是为了保护我们大家的权利，让我们的学习效率提高，让我们的课堂更安全、公平。有规则真好！

## 活动 2：我们一起制定班级章程！（15 分钟）



### 教师陈述：

“学校里的规则不只体现在课堂中，所以我们还要关注学校的规章制度。我们可以一起合作，将我们的班级建设成一个可以学习和游戏的奇妙的地方。

“接下来的任务非常重要，我们要一起合作制定我们的班级章程，因为它会帮助我们形成在学校一起学习的方式。”



### 小组活动：

每个小组合作制定自己的章程（班级章程模板见本主题的主题资源），然后每个小组选择一位代表，组成代表组。代表组尝试把每个小组的想法收集起来，形成班级章程，并把这个章程写在一张大纸上，征求老师和同学们的意见，确保每个人都对它满意。所有的同学都应该在章程上签名，然后将章程展示在教室里。

小组讨论：我们为什么需要规则？我们应该制定哪些规则？



### 教师陈述：

“规则是制定出来供大家共同遵守的制度或章程。规则能够使我们大家在班级里都做我们该做的事情，能够维持我们的学习秩序。”



#### 给教师的教学提示

①在班级章程的制定过程中，师生应从细处讨论，从大处落笔，既要让学生细致了解规则，又要保证课堂效率。

②教师根据学生的讨论，观察是否有必要引导学生思考什么时候需要制定新规则，是否需要改变现有规则以及如何去制定一个新规则或改变现有规则。

#### (四)总结与反思：信守班级承诺(5分钟)



##### 活动过程：

全班同学齐读班级章程，并承诺遵守班级章程。



##### 教师陈述：

“在今天的活动中，我们明白了强调规则是为了让我们更安全，是为了维护公平，是为了保护我们自己的权利。我们一起制定了班级章程，让我们在今后的学习生活中一起遵守它，适时调整它，确保它适合我们每一个成员！”

#### • 主题资源

##### 班级章程模板

##### 我们的班级章程

我们希望我们班是一个公平和快乐的地方，是我们可以在一起玩和学习的地方。

我们共同的承诺：

×年级×班

×年×月×日

## 主题二 情绪家族

### • 学习成果

---

我知道开始做新事情是什么感受，并用一些方法来应对这些感受。

我知道快乐、悲伤、恐惧或兴奋是什么感受，通常也可以辨别别人是否有这种情绪。

### • 课前准备

---

#### （一）教学场地及材料准备

教师将全体学生分成两大组，中间空出活动的地方；准备好相关问题的幻灯片；准备好热身活动需要的游戏道具：一大块布；准备好合作探究时所需的 A4 纸和卡片材料；准备好主题资源二和主题资源三的幻灯片资料。

#### （二）教学组织与实施准备

教师应了解本主题是三年级“成长新起点”学习专题的第二课，是所有年级中，情绪概念最多、最集中的一课，在概念理解、现象辨析等方面具有承上启下的作用，故教学具有一定的难度；针对三年级学生的认知水平，采用活动体验课的形式进行教学，需要进行必要的解读、提示和指导，要提前备好课。

#### （三）教学组织方式概览

热身活动：看谁叫得快。

主题导航：情绪家族。

探究与体验：罗浩宇的成长新起点；

        侦探情绪。

总结与反思：做情绪的主人。

## · 学习过程

### (一)热身活动：看谁叫得快(5分钟)



活动过程：

教师站在中间的场地，请一位同学帮忙拉着一大块布隔开两边的同学，然后在各边分别请一位同学隔着布面对面站好，拉开布后，看谁最快叫出对方的名字。

教师采访游戏者的心情和旁观游戏者的心情。



给教师的教学提示

教师可以多请几组学生游戏，注意学生的搭配(可以是两两很熟悉的，也可以是平时交往不太密切的)，甚至可以根据实际情况请有矛盾的学生，这样引发出来的情感才丰富。

### (二)主题导航：情绪家族(5分钟)



活动过程：

幻灯片呈现情绪图片里“害怕”的图片。

教师让同学们说一说与“害怕”相关的词语有哪些。

幻灯片呈现“害怕”家族的一系列词语：吃惊、担心、不舒服、忧虑、担忧、害怕、吓坏了、受威胁、受打扰、紧张、恐慌、恐惧……



教师陈述：

“我们已经感知了几种最常见的情绪，如快乐、悲伤、恐惧、兴奋……每一种情绪都有很多不同程度的表现，就像一个家族一样。接下来我们就一起探索情绪家族里不同程度的情绪表现。”



给教师的教学提示

学生的词汇量可能不够，所以教师要尽可能多地准备不同情绪的图片，尽可能多地给学生一些恰当表示情绪和感受的词汇。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：罗浩宇的成长新起点(10 分钟)



教师陈述：

“接下来，老师要讲述一位叫罗浩宇的同学的故事。请同学们认真听，一边听，一边思考故事里罗浩宇有什么样的感受，一边在我发给你们的纸上用一个词语写下罗浩宇的感受。一会儿我们看看大家用了哪些词语来描述罗浩宇的感受。”



活动过程：

幻灯片呈现阅读故事《罗浩宇的成长新起点》(见本主题的主题资源)。教师朗读。

听完了故事，同学们把自己写出来的表达罗浩宇情绪感受的词语进行分组，可以按以下四种主要的情绪分类：快乐、伤心、害怕、激动。如果有些词语不适合在任何一组，就请同学们把它划掉。同学们也可以再想一想还有哪些可以描述以上四种感受的词语，把它写下来，并补充至相应的组里。



小组活动：

阅读这些词语，讨论：为什么只留下这四组词，而有些词语却要划去呢？

小组继续讨论：描述你们面对新事物或做一件新的事情时的感受，并给出例子。例如，你进入新学校或者搬到新房子时，会产生什么样的感受。



经验分享：

教师请各个小组分享自己的感受。



给教师的教学提示

小组讨论“为什么只留下这四组词，而有些词语却要划去”时，教师可以解释这是因为这些感受是最常见的。同学们去不熟悉的地方或者第一次做某件事时都会有类似的感受。

#### 活动 2：侦探情绪(15 分钟)



教师提问：

“通过刚才的描述，同学们最不喜欢的情绪是什么？”

同学们应该会选“害怕”家族的词汇。



#### 活动过程：

幻灯片呈现情绪侦探海报(见本主题的主题资源)，告诉同学们可以使用这个海报来侦查自己和别人的情绪。现在，师生就用这个海报来进一步探讨“害怕”的感受。

接下来，师生就开始调查一下大家“害怕”的程度。

教师提供一张 A4 纸，这张纸包含了“害怕”家族的一系列词语：吃惊、担心、不舒服、忧虑、担忧、害怕、吓坏了、受威胁、受打扰、紧张、恐慌、恐惧……

幻灯片呈现情绪晴雨表(见本主题的主题资源)，告诉同学们这是一个用来测量情绪程度的工具。

教师让同学们拿着 A4 纸站在教师的前面，让他们用从“一点都不害怕”到“非常害怕”这些词来描述自己情绪感受的程度，然后再用一到两个句子来描述自己的害怕状态。



#### 给教师的教学提示

这个教学过程涉及情绪识别方法和工具的使用。教师事先要充分理解，然后在课堂上清楚地给学生讲解。

教师要注意引导学生认识到此类方法强调不同的人以不同的方式经历不同的事情。一种事情对于一个人是害怕的，或许对于另一个人就是兴奋的。即使经历相同，情绪也可以不同。情绪没有对错之分。

### (四)总结与反思：做情绪的主人(5 分钟)



#### 活动过程：

同学们感知到自己产生情绪时，应该怎么办？



#### 教师陈述：

“在今天的活动中，我们知道了开始做新事情是什么感觉，认识了情绪家族的许多成员，知道了每个人都会存在许多不同的情绪，而产生这些情绪都是正常的，没有什么对错之分。老师希望同学们平时能管理好自己的情绪，照顾到他人的情绪，做一名‘情绪小侦探’！”

## · 主题资源

### 罗浩宇的成长新起点

罗浩宇和他的父亲刚到英国。罗浩宇对一切事物都感到非常好奇，同时他也感到非常兴奋。他打电话给他在中国的妈妈和姐姐，告诉她们新的一切。

周一来了，他迫不及待地开始了他在新学校的生活，但一开始就出了问题。他不断犯错：他坐错了位置，使用了错误的铅笔；班级其他人都去集合，他却留下了；当应该出去玩耍时，他却待在教室里；他跟着别的班级去吃晚饭；当大家回到教室时，他还在操场上读书。在这一天结束时，其他同学都看着他，想知道他接下来究竟要做什么。当他放学时走错了门，他们会大笑。他们从没有这么多的乐趣。

周二的第一节课是识字。老师让罗浩宇大声朗读，但他一个字一个字地往外蹦。同学们想笑，但他们忍着不笑出来。接下来就是类似事情的重复。课堂上有很多活动。如果同学们喜欢同样的东西，他们就得交换地方。有的同学不停地起来跑过圆圈，但是当罗浩宇跑过圆圈时，大家开始笑。他们似乎都知道该怎么做，但罗浩宇是完全糊涂的。

“我们做一个安静的活动，”老师说，“大家问你旁边的人，如果他们不介意的话，把那些关于他们的特别的事情告诉我们。你有两分钟听的时间。”罗浩宇的旁边坐着一个叫朱迪的女同学。当她看着他一脸茫然的样子，她忍不住地问：“要先开始吗？”然后，没等他回答，她开始告诉他她的游泳奖章、她的滑冰鞋。这给罗浩宇留下了深刻的印象，因为他做不了这些事情。但是，在他有机会告诉朱迪有关自己的事情之前，老师说：“时间到了。”

当轮到他的时候，他告诉其他同学朱迪告诉了他什么。然后，老师让朱迪告诉大家关于罗浩宇的事情。朱迪看起来很尴尬。“我们已经没有时间了。”她喃喃自语道。“朱迪，我很惊讶，”老师说，“我认为你知道现在的规则。”朱迪看看周围感到别扭。老师对罗浩宇说：“你想告诉我们一些关于你的特别的事情吗？”他环顾四周，然后站起来，深吸了一口气，说：“我是中国人。你们已经看到了，我英语还不是很好。我不擅长运动，但我想，或许我擅长数学和艺术。我来到英国感到很兴奋。我要来这里上学，但现在我在这里很不高兴，因为我不知道任何规则。没有人告诉我该怎么做。他们只是笑话我。我想回去，但我答应了我的父亲，我会在这里努力把英语说得更好。这是我要告诉大家的。”他坐了下来。同学们都安静了。

你认为在罗浩宇说完这段话之后，同学们会有什么感受？

（改编自英国社会情感学习项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning, New Beginning Year 3 and 4, 2005, DfES 1577-2005 G, page 19-20.”）

### 情绪侦探海报

侦探自己的情绪：

我想做什么？ 我在想什么？ 我的内心发生了什么？

哭 焦虑不安 肌肉紧张

笑 身体忽冷忽热 心跳加快

猛打 起鸡皮疙瘩

跑开 跳跃

我的面部表情？ 我的身体表现？

侦探别人的情绪：

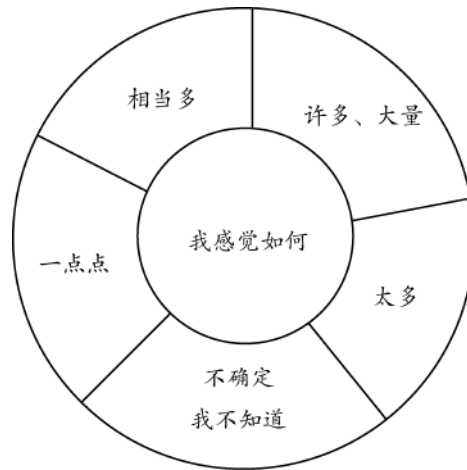
听……  
这些单词是如何读的？  
它们让你产生了怎样的反应？

看……  
其他人在做什么？  
他们的表情是什么？  
他们的身体表现是什么？  
周围正在发生什么？

想……  
假如你是他们，你会有什么感觉？

### 情绪晴雨表

情绪程度指标：



描述感受的一些词：

快乐	希望
悲伤	惊奇
不快乐	宽恕
害羞	烦恼
害怕	有兴趣
担心	失意
关心	内疚
兴奋	嫉妒
自豪	放松
勇敢	尴尬

## 主题三 平静下来

### · 学习成果

---

我知道一些办法，可以让自己平静下来。

我知道一些办法，可以帮助我们在学校学习和玩得很好。

我知道我必须做我该做的，使课堂和学校成为安全和公平的地方。如果别人使它不安全或不公平，这是不可以的。

### · 课前准备

---

#### （一）教学场地及材料准备

教师确定宽敞安全的活动场地；准备好相关问题的幻灯片；准备好展示用的“情绪墙”大白纸；准备好发给学生的 A4 纸和写词语的卡片；提前让学生准备好所需的图片、复印件等。

#### （二）教学组织与实施准备

教师了解本节课是三年级“成长新起点”学习专题的第三课，对本专题的教学在概念理解、现象辨析等方面具有一定的总结作用；针对三年级学生在情绪和情感方面发展很快的特点，了解让学生学习管理情绪开始变得重要；针对三年级学生的认知水平，采取引导和体验相结合的循序渐进式的教学方法。

#### （三）教学组织方式概览

热身活动：击鼓传花。

主题导航：感受平静。

探究与体验：平静下来；

解决问题。

总结与反思：学会稳定情绪。

## · 学习过程

### (一)热身活动：击鼓传花(5分钟)



活动过程：

全班同学在音乐响起时把手中的玩偶传递给下一个同学，音乐停止时，玩偶在谁手上，谁就要上台表演节目。每个同学都要传。

学生自由交流：在刚才的游戏中，同学们有哪些感受？

教师板书：激动、开心、紧张……



给教师的教学提示

板书可以将学生说的情绪词汇分成两大组：积极情绪，消极情绪。教师要让学生在之后的学习中明白，无论是积极情绪还是消极情绪，都是正常的，但不要让这些情绪无限度扩大而影响自己的学习与生活。

### (二)主题导航：感受平静(5分钟)



活动过程：

教师让同学们回顾罗浩宇的故事。

小组讨论：罗浩宇在圈圈时间站起来之前是什么感觉？在他说之前他做了什么？(他深吸了一口气)你认为他为什么这么做？

教师播放一段舒缓的轻音乐，让全班同学闭眼听一会儿。

教师让同学们按顺序依次紧绷和放松他们的脚、腿、手臂和脖子，然后是脸部。

教师使用不同的词汇来强调技巧——用力、增强、紧张、激烈，然后平静、柔软、放下、放松、松懈。

教师让同学们数数呼吸。吸气的时候持续四个数字，呼气的时候持续六个数字。吸气——1、2、3、4；呼气——1、2、3、4、5、6。可以让同学们转换不同的呼吸方式：肺部扩张呼吸、腹部呼吸、鼻子吸气然后张嘴呼气等。

教师让同学们把刚才活动的感受说出来。



给教师的教学提示

教师不仅让学生说出感受，还可以让学生说得具体些，让学生具体感知“平静”的时候身体各个部位的感觉，还可以引导学生与之前游戏环节的感受进行对比。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：平静下来(15 分钟)



##### 活动过程：

教师给每位同学发一张卡片，让他们在卡片上画出他们想到的能够让他们放松的特殊场所。在他们担心、紧张或者愤怒的时候，这种方法可以用于提醒他们想起让他们放松的地方。

教师让同学们回忆，在生活中，他们有没有不平静的时候，请他们把当时的情形在小组里表演一下，并请小组成员给出建议，帮助他们平静下来。

小组讨论所有的方法并记录下来，最后做成班级海报提醒大家在失望或紧张的时候如何让自己平静下来(参考主题资源“平静下来的方式”)。



##### 给教师的教学提示

教师提醒学生，当他们感到紧张或害怕时，他们需要找到方法让他们的身体和头脑冷静下来。

#### 活动 2：解决问题(10 分钟)

在罗浩宇向同学们讲完他的感受之后，教师提出还有一个问题没有解决。



##### 教师提问：

“罗浩宇的同学或多或少都使罗浩宇在新学校感到不受欢迎和不舒服。我们如何做才能让发生在罗浩宇身上的这些事情不再发生呢？我们应该做些什么，使罗浩宇感觉受欢迎，适应新学校呢？”



##### 小组讨论：

小组按照解决问题的程序帮助教师解决这个问题。



##### 给教师的教学提示

这个活动一方面让学生理解他人的情绪，另一方面让学生学习一些解决问题的方法。

**(四)总结与反思：学会稳定情绪(5分钟)****活动过程：**

教师通过同学们对情绪的探索，总结归纳他们在个人情绪管理方面新的认识，重点归纳学习平静下来的重要性以及如何平静下来的方法。

**教师陈述：**

“本学期同学们学习了有关规则的知识，形成了相应的集体意识，在认识和理解情绪的基础上，探索了情绪对我们的影响。老师希望你们在这个学期里，遇到一些让人不平静的事情时，能够运用学到的方法让自己平静下来，也能够帮助他人，让他人感受到我们的友好。只有调适好心态，稳定情绪，大家才能更好地投入学习与生活。”

**给教师的教学提示**

在课内课外，教师都要鼓励学生运用学到的管理情绪的方法管理情绪，同时建立一些运用这些情绪管理技能的班级制度与激励措施、环境氛围与区域角等，使学生养成良好的管理情绪的意识与习惯。

**• 主题资源****平静下来的方式**

- 告诉自己我能处理这件事！
- 对自己说平静……平静……再平静！
- 与其他人说说你的感受
- 数数
- 散步
- 收缩然后放松肌肉
- 深呼吸
- 摸摸脉搏
- 做运动
- 想象自己沉着有力地处理事情的情境
- 在一个不干扰他人的地方大喊
- .....

## 专题二 争吵与和好

### 专题概述

本专题“争吵与和好”是社会情感学习课程的第二个专题。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。

在三年级，本专题的重点是从以下几个方面增进儿童的社会情感能力：学会合作、认识愤怒与管理情绪、以和平的方式化解冲突以及寻找双赢策略。

### 专题聚焦

#### • 合作

我能够了解合作的意义，并能够与其他人合作；可以在小组里承担一个角色，并为小组做出贡献。

#### • 情绪管理

我知道生气时冷静下来的方法；不被愤怒的情绪打倒。

#### • 解决冲突

我能够使用和平的方式化解冲突；知道什么是双赢的解决方案；能够用双赢策略化解冲突。

### 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己的优点与不足。
自我管理	当我生气时，我知道冷静下来的方法。

续表

维度	学生的预期学习结果
他人认知	我知道每个人都有差异；我能够理解别人的想法。
他人管理	我能够在冲突中找到双赢的解决策略。
集体认知	我知道并认同团队的目标和价值。
集体管理	在小组中我能够承担一定的责任，帮助小组完成任务。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	学会合作	核心
主题二	双赢策略	核心
主题三	管理愤怒	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，我希望你能了解和掌握一些有效的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。



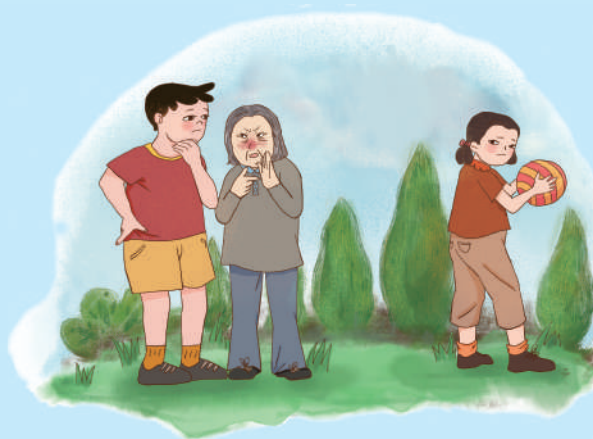
小花和小明是这个快乐世界上最快乐的两个孩子。他们是最好的朋友，而且经常在一起。当小花不高兴时，小明的友谊令牌总是能让她兴奋起来。当小明难过时，小花的友谊令牌总是能让他感到好受一些。他们并不总是意见一致。当他们观点不一致时，他们的友谊令牌就意味着他们尝试着理解彼此而不是吵架。

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。你把它们从我这里拿走了，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。

小花不明白发生了什么。小明是她认识时间最长、关系最好的朋友。到底发生了什么？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。在老妇人去过的地方，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，好像许多人都给了她友谊令牌。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，小明只要听小花说话，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里出错了。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，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(她)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 学会合作

### • 学习成果

---

我知道合作的意义，并能够与其他人合作。

我可以在小组里承担一个角色，并为小组做出贡献。

### • 课前准备

---

#### （一）教学场地及材料准备

教师准备一些苹果，每组一个；按学生人数准备拼图材料，并装在信封中；提前按照分组摆放桌椅，即一个小组围成一圈，方便小组游戏。

#### （二）教学组织与实施准备

教师了解本节课是三年级“争吵与和好”学习专题的第一课，主要内容是让学生在活动中体验合作，理解合作的意义，并学会如何与他人合作；针对三年级学生的认知水平，采用活动体验课的形式进行教学，尽可能地给学生留出足够的时间进行活动体验，并提供必要的提示和指导。

#### （三）教学组织方式概览

热身活动：一指拿苹果。

主题导航：感受合作。

探究与体验：合作拼图；

活动分享。

总结与反思：击掌游戏。

## · 学习过程

### (一)热身活动：一指拿苹果(5分钟)



活动过程：

以小组为单位，每个组分到一个苹果。

游戏规则为每人只能使用一个手指(哪个手指都可以)把苹果拿起来，但不可以借助任何外界工具。

当学生想到可以两人或多人合作，共同用手指把苹果拿起来时，游戏成功。



教师陈述：

“老师今天带来了一些大苹果，你们想得到它吗？如果你能不借助任何外界东西，用你的一个手指将它拿起，这个苹果就属于你了。”

“用一个手指拿得起吗？那要怎样才能轻而易举地将它拿起呢？一个手指够吗？那要几个手指呢？”学生思考着。

“同学们真聪明，虽然不能借助其他工具，但是我们只要用几个手指合作就能轻而易举地将苹果拿起了。”



给教师的教学提示

①给学生充足的时间思考和尝试，当发现学生无法解决时，教师再给予提示。

②最后教师可以让小组成员一起用手指把苹果举起来，举得越高越好，让他们体会合作的快乐。

### (二)主题导航：感受合作(5分钟)



活动过程：

头脑风暴，全班同学一起说一说生活中有什么事情是必须合作才可以完成的。同学们自由发言，同时教师记录。



教师陈述：

“小到生产一本书，大到制造一架飞机，从班级大扫除到学校运动会，太多太多的事情需要我们合作才可以完成。

“从刚才的游戏和讨论中，我们了解到，生活中的合作无处不在，小到我们的日常学习、

生活，大到国家的建设，都需要合作。所以我们应该从小学会与别人合作。”



#### 给教师的教学提示

在活动形式方面，教师也可以让学生分组讨论，然后比一比哪一组说得更多，提高学生的积极性。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：合作拼图(10 分钟)



##### 活动过程：

教师将合作拼图资源单制作成拼图碎片(见本主题的主题资源)；将 5 个学生分成一个小组，保证小组里每个学生都拥有一个拼图集；将每个小组的 5 个拼图打乱，并把 5 个随机的碎片放进 5 个信封里(小组成员每人一个)。



##### 游戏说明：

- 每个学生一个信封。5 人小组中每个人的目标是完成一块完整的拼图。最先完成 5 块拼图的小组获胜。

- 拼图碎片已经被打乱了。每个信封中的碎片不可能单独拼出一幅完整的拼图——每个人需要依靠其他小组成员来完成自己的拼图。



##### 游戏规则：

- 不许说话。
- 只允许把碎片给那些适合他们拼图的人，但不可以索要碎片，也不能借动手势或暗示。
- 如果发现暗示(包括肢体语言)或索要碎片的人，将自动取消其所在队伍的获胜资格。
- 宣布第一个完成全部五个拼图的队伍为获胜者。



##### 教师陈述：

“请记住，在游戏过程中，我们不可以说话，不能够发出声音，也不可以用别的方式向别人暗示。

“你可以通过观察，把拼图的碎片送给需要的同学，但是记住，不可以说话，而且你不能向别人索要。

“我会在旁边监督。违反规则的人，不仅会失去比赛资格，而且你所在的小组也会被取消获胜资格。”



#### 给教师的教学提示

- ①教师提前根据学生人数分好组，如果小组人数多于5人，可以再找一些图片制作成拼图。
- ②如果人数无法恰好分组，教师可以邀请几个学生和自己一起做监督员。

### 活动2：活动分享(15分钟)



#### 活动过程：

每个小组选择一个代表，分享游戏中的感受。

学生以小组为单位，思考并讨论以下问题：

- 当你把拼图给别人时，你心里是怎么想的？
- 当别人把拼图给你时，你有什么感受？
- 你是主要想着完成自己的拼图，还是帮助小组获得胜利？
- 你们小组在游戏中合作得怎么样？
- 如果再玩一次游戏，你们小组准备怎么改进？



#### 教师陈述：

“在这个游戏中，虽然各个小组之间是竞争关系，但是在小组内我们必须合作才能完成任务。

“从刚才获胜小组的分享中我们不难看出，小组成员之间合作得越充分，任务就完成得越好。


“虽然我们只能把拼图给别人，不能向别人要，这让很多同学一开始很着急，但是我们发现，我们和别人共享时，别人也会把拼图与我们共享。这就是合作的好处。我们每个人都会在合作中受益。

“大家今天表现得都非常好，因为每个同学在小组内都承担了自己的责任，为小组做出了贡献！”




#### 给教师的教学提示

- ①教师一定要给学生充分的时间交流和分享自己的经验、感受，这样有利于学生在分享的过程中自发生成很多知识。
- ②从学生分享的内容中，教师可以找到许多教育契机。

**(四) 总结与反思：击掌游戏(5分钟)** **活动过程：**

教师在前面做示范，首先用右手的一个手指拍击左手的掌心，然后再用两个手指拍击掌心，再用三个……直到用五个手指一起拍。

教师喊一二三四五六七八时用一只手，喊二二三四五六七八时用两个手指，依此类推，直到用五个手指一起击掌。

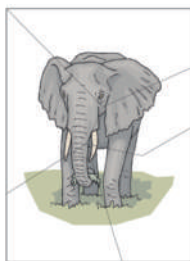
 **教师陈述：**

“一个手指的力量是有限的，但是我们五个手指一起和另一只手就能拍出响亮的掌声。同样，我们一个人击掌的声音有限，但是我们全班一起击掌就能产生更加响亮的掌声。这就是合作的力量。”

“同学们，今天我们认识到了合作的意义，并且在练习中真实体验了与人合作完成任务的快乐。希望同学们以后能够主动与别人合作，做一个受人欢迎的合作者，体验更大的成功！”

**给教师的教学提示**

教师可以带领全班同学一起鼓掌，让掌声越来越大，从小雨点一样的掌声到像暴风雨一样的掌声，让快乐的气氛带动每个人的情绪。

**• 主题资源**

## 主题二 双赢策略

### • 学习成果

---

- 我能够使用和平的方式化解冲突。
- 我可以告诉你什么是双赢的解决方案。
- 我能够找到一个双赢策略化解冲突。

### • 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

教师准备一些小小的奖品，量要大一些，例如巧克力豆、葡萄干、糖果等；准备一些生活中实际存在的冲突情境，写在卡片上，发给小组讨论使用；准备呈现故事、问题、图片的幻灯片。

#### (二) 教学组织与实施准备

教师了解在一年级和二年级，学生已经学习了如何用和平的方式化解冲突，以及如何通过站在别人的角度看问题和认识冲突。在三年级，学生将学习通过寻找双赢策略去化解冲突。

#### (三) 教学组织方式概览

- 热身活动：反向掰手腕。
- 主题导航：谁赢谁输。
- 探究与体验：化解冲突；  
现学现用。
- 总结与反思：故事新编。

## · 学习过程

### (一)热身活动：反向掰手腕(5分钟)



活动过程：

同学们分为三人一组，其中两人掰手腕，一人负责记录结果。

两个掰手腕的同学双手相握，把手肘放在桌面上。当教师说开始的时候，双方要努力让自己的手臂接触桌面(这点和普通的掰手腕正好相反)。最先接触桌面的一方会获得奖励。

负责统计的同学将两个竞争者的名字写在纸的上端，并在每个名字下边记录他们手臂接触桌面的次数。

在活动过程中，参与者不能对话。

教师先请一组同学上台做示范。

教师宣布开始；计时一分钟；询问结果；宣布获胜小组。



教师陈述：

“请同学们记住，获胜的一组是在一分钟内获得奖励最多的小组。”

“想一想，我们怎样才能获得更多的奖励？”

“当我说开始的时候，记录员开始记录。当我说时间到，同学们要马上停止，同时记录的同学赶快数一数你这一组总共获得了多少奖励。”



给教师的教学提示

在活动前，教师可以培训一个小组，让他们在讲台前做示范，告诉他们在游戏开始后要合作，而不是竞争，并且他们的目标是获得最多的奖励。这样，他们在掰手腕时能够更容易地轮流使手臂接触桌子，从而获得更多的奖励。

### (二)主题导航：谁赢谁输(5分钟)



活动过程：

小组讨论，并回答以下问题：

- 这个活动属于竞争还是合作？
- 怎么做才能使小组获得最多的奖励？
- 两个掰手腕的同学一定要有输有赢吗？
- 有什么办法让两个同学都赢呢？



教师陈述：

“同学们都想到了，那就是用合作的方式获得更多的奖励。”

“如果两个同学都用力，那么一分钟内，每个同学获得的奖励都很少。对于这样的结果两个同学都不满意，我们称之为‘两输’；如果一个同学不用力，让另一个同学轻松拿到更多的奖励，那么这个结果只有一个人满意，叫作‘一输一赢’；如果两个同学合作，轮流获得奖励，这样两个人都满意，这就叫作‘双赢’。”



给教师的教学提示

讨论结束后，教师可以组织学生再玩一次掰手腕的游戏，让大家体会双赢策略带来的好处。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：化解冲突(10 分钟)



活动过程：

教师给全班同学讲一个故事。

“严寒的冬天里，一群人点燃了一堆火。大火熊熊燃烧，烤得人浑身暖烘烘的。有个人想：‘天这么冷，我绝不能离开火，不然我就会被冻死。’其他人也都这么想。结果，这堆无人添柴的火不久便熄灭了，这群人也全被冻僵了。”

“又有一群人点燃了一堆火，其中有一个人想：‘如果大家都只烤火不捡柴，这火迟早也会熄灭。’其他人也都这么想。于是，大家都去捡柴，都被陆续冻僵在了捡柴的路上。火最终因缺柴而灭。”

“又有一群人点燃了第三堆火，这次这群人没有全部围着火堆取暖，也没有全部去捡柴，而是制定了轮流取暖、轮流捡柴的制度：一半人取暖，一半人捡柴。于是人人都去捡柴，人人也都得到了温暖。火堆因得到了足够的柴源而熊熊地燃烧，大火和生命也都延续到了第二年春天。”

小组讨论有哪些化解冲突的方法。



教师陈述：

“同学们真聪明，想出了这么多化解冲突的方法。”

“你们觉得哪种类型的解决方法更好？”

“显然双赢的方法是最好的。”

“当发生矛盾和冲突时，我们学习过要冷静下来，要站在别人的角度思考问题。今天我们又学到一种方法，那就是通过合作找到双赢的方法，让双方都满意。”

**给教师的教学提示**

各组介绍自己的讨论结果，重点在于分享“双赢”的方案，最后综合各组的意见，讨论出一个比较完善的方案。

**活动 2：现学现用(15 分钟)****活动过程：**

教师给每组分配一个冲突情境。小组讨论并练习使用刚才学到的方法化解这些真实生活中的冲突。

讨论结束后，教师请各组介绍他们想到的双赢解决方案。

**冲突情境：**

- ①你想大声背课文，但是你的同桌想安静一会儿。
- ②你和哥哥想看不同的动画片，于是你们开始争吵。
- ③美术课上，你和同桌都想用红色的水彩笔，但是这个颜色的笔只有一支。
- ④周末你想玩会儿游戏，但是妈妈不允许，因为你还有作业没有完成。

**教师陈述：**

“同学们刚才讨论得很热烈，想到的解决方法也都很好。

“遇到冲突时，如果我们只知道争吵，那最后的结果很可能是两败俱伤。

“虽然当冲突发生时，我们不是每次都能找到让双方都满意的解决方法，但是这提供给我们一种思路，那就是并不是所有的矛盾和冲突只能用竞争来解决，有时候合作是更好的方法。”

**给教师的教学提示**

- ①教师可以根据班里一些真实发生的矛盾和冲突编写冲突情境。
- ②如果教师觉得某个冲突情境特别有意义，可以让所有小组讨论同一个情境。

**(四)总结与反思：故事新编(5 分钟)****活动过程：**

教师讲述龟兔赛跑的故事。

“乌龟和兔子赛跑。兔子因为骄傲，半路上睡着了，于是乌龟跑了第一。”

“第一次，乌龟赢了，但是兔子不服气，要求再赛一次。第二次兔子吸取了经验，一口气跑到了终点，于是兔子获胜了。”

“乌龟不服气，对兔子说，咱们赛第三次吧。前两次都是按你指定的路线跑，第三次要按我指定的路线跑。兔子想，反正我跑得比你快，你怎么指定路线都没问题，于是按照乌龟指定的路线开始跑。兔子一路当先，但是跑到一半却被一条河挡住了去路。兔子不会游泳，只能跑了一大圈绕过这条河。乌龟慢慢游过了河。最后，兔子和乌龟同时到达终点。”

“乌龟和兔子决定再比一次，而这次的路线既有高山又有大河，他们该怎么办呢？”

学生续写这个故事，按照自己的想法给故事写一个结局。



#### 教师陈述：

“结局是多种多样的。有的同学让乌龟在爬山时翻了个跟头怎么也起不来，让兔子掉进了河里。那么有没有快乐的结局呢？”

“在爬山时，兔子可以驮着乌龟跑；在过河时，乌龟可以背着兔子过河。这就是双赢的结局。”

“今天我们学到了在和别人发生冲突和矛盾的时候，不一定要争个你输我赢、你对我错。我们可以开动脑筋，想出一个双赢的解决方案。在以后的生活中，我们遇到争吵和冲突时，别忘了使用今天学到的知识哦！”



#### 给教师的教学提示

- ①教师可以让学生自由续写故事，在班里分享自己的故事结局。
- ②如果没有人写出双赢的结局，教师可以提醒学生写兔子和乌龟都很高兴的结局。

## 主题三 管理愤怒

### • 学习成果

---

我了解到愤怒之后不适当的行为带来的危害。  
我知道恰当地处理愤怒的方法。

### • 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

教师准备眼罩，提前在黑板上画上空白脸谱；准备呈现故事、知识点和问题的幻灯片。

#### **(二)教学组织与实施准备**

教师应了解学生在一年级、二年级学习的有关生气和让自己冷静的一些知识；本节课将带学生继续学习调节和控制愤怒的知识。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：绘画高手。

主题导航：认识愤怒的情绪。

探究与体验：角色扮演；

调节愤怒。

总结与反思：练一练。

## · 学习过程

### (一)热身活动：绘画高手(5分钟)



活动过程：

教师在黑板上画上几个空白的脸谱(每组一个)，请每组派一名选手上台。

教师讲解游戏规则：选手抽取要画的情绪，戴上眼罩，在白板上画情绪脸谱，限时两分钟；本组成员可以提示，其他组成员可以干扰。

教师给选手戴上眼罩，并将其领到白板前。教师下达开始的口令，并计时。时间一到，选手停止绘画，摘下眼罩。

教师请观众评议“最佳情绪脸谱”。



教师陈述：

“黑板上有几个空白的脸谱，现在请每组派一个绘画高手上台。

“每名选手会抽到一个表情，然后在被蒙着眼睛的情况下，根据下面同学的提示把表情画在空白的脸谱上，完成情绪脸谱。

“本组的同学要提示你们组的选手，同时其他组的同学可以对其进行干扰。”



给教师的教学提示

- ①教师提前准备眼罩。
- ②教师准备一些容易画出来的表情，例如微笑、大笑、生气、哭泣、吃惊等。

### (二)主题导航：认识愤怒的情绪(5分钟)



活动过程：

小组讨论：

- ①你遇到过让你生气愤怒的事吗？有的请举手，说给大家听听。
- ②仔细想想最近一次让你生气愤怒的情形，你当时身体的变化和心中的感受是怎样的？
- ③你遇到这些让你生气愤怒的事后，你是怎么处理的？



教师陈述：

“同学们，刚才我们画了一些表情在黑板上。每一种表情都对应着一些情绪，比如悲伤、喜悦、恐惧等。其中有一种很重要的情绪，那就是愤怒。今天我们要一起来认识愤怒。

“我们生气的时候，可能会感觉肌肉紧张、心跳加快、呼吸急促、面红耳赤、嗓门提高等。

“愤怒是一种常见的情绪。在生活中，生气是很正常的事情，谁都有生气、愤怒的时候，但是每个人都有处理愤怒的不同方式。”



#### 给教师的教学提示

- ① 教师通过分享游戏感受，导入本节课有关愤怒的主题。
- ② 学生曾经学习过如何识别自己生气了以及生气后身体的变化，所以教师可以提示学生回忆学过的知识。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：角色扮演(15 分钟)



#### 活动过程：

小组排练下面的情景剧。

一天下午，自习课上，同学们正在认真地做作业。男生王强和女生孙薇也在埋头学习，这时男生李素回到座位上……

男生李素与女生孙薇因小事吵了起来，正在互扔东西。王强上前劝阻调解，结果男生李素将矛头指向王强，推了王强一把。王强一屁股坐在地上，顿时非常恼火。

小组讨论：

- ① 如果你是王强，你心里会想些什么？
- ② 如果你是王强，当你产生了愤怒的情绪后，你会选择怎么做？
- ③ 哪些发泄情绪的方法是可取的？哪些是不可取的？



#### 教师陈述：

“在生活中，引起我们愤怒、生气的事情很多很多，每个人对它们的处理方式也不尽相同。

“我总结了一下大家的答案：在愤怒的时候，有人选择打一架，有人选择努力克制，有人选择耐心交谈、垂头丧气、昂首挺胸、置之不理、哭等很多不同的发泄愤怒的方式。这里既有可取的方法，也有不可取的方法。”



#### 给教师的教学提示

- ① 学生分组排练情景剧，自己决定王强的反应和故事的结局。
- ② 教师总结学生提出的合理的发泄愤怒的方式。

## 活动 2：调节愤怒(10 分钟)



### 活动过程：

学生阅读两则关于愤怒的小故事。

美国前总统林肯，出身贫寒，年轻时曾做过邮递员，后来通过努力成为美国当时出名的律师。他曾多次参选总统，最终如愿以偿。他衣着朴素，常常受到反对派的奚落。特别是在竞选总统期间，他的对手更是不遗余力地嘲讽他，对他的出身、相貌和多次失败的经历都一一奚落甚至污蔑。林肯很生气，但他并没有发作。他很生气的时候，会写信给那个污蔑他的人，用最解恨的语言淋漓尽致地回击他的政敌。等写完了，他再把信撕掉扔进垃圾桶。他发泄完了，心情也好起来。

有个朋友在单位里的人缘很好。他性情很好，待人和善，几乎没人见他生气过。有一次我经过他家，顺道去看看他，却发现他正在顶楼上对着天上飞过来的飞机吼叫。我好奇地问他原因。他说：“我住的地方靠近机场，所以每当飞机起落时我都会听到巨大的噪声。后来，当我心情不好或受了委屈、遇到挫折，想要发脾气时，我就会跑上顶楼，等待飞机飞过，然后对着飞机放声大吼。等飞机飞走了，我的不快、怨气也被飞机一并带走了！”

小组讨论：

- ①故事里的主人公是用什么方式来宣泄自己的愤怒和痛苦的？
- ②大家还有什么合理的宣泄愤怒的方式？请记录下来。



### 教师陈述：

“故事里的两个主人公都用了非常理智的方式处理自己的愤怒，一个用写信的方式，一个用大吼的方式。

“同学们也想到了很多宣泄愤怒的方式，比如找人倾诉、运动、哭一场等。有的同学提出我们可以自我控制，不让怒火马上发作，给自己冷静的时间，或者做点别的事情，转移自己的注意力。有的同学会在心里暗示自己‘我不生气’。”



### 给教师的教学提示

- ①教师将学生讨论的宣泄愤怒的方法，记录在黑板上或幻灯片上，呈现出来。
- ②教师总结学生提供的方法并归纳分类，例如转移、宣泄、自我暗示、暂时回避、幽默化解等。

#### (四)总结与反思：练一练(5分钟)



活动过程：

学生两两一组，先模拟发怒的样子，紧握拳头，咬紧牙关，半分钟后，放松拳头和面部表情，用简短的话语告诉自己，“我要平静下来”“我不能发火”“没关系，一切都会过去的”。



教师陈述：

“我们在生活中，常常会碰到让我们愤怒的事情。这时，愤怒就像火山爆发后滚烫的岩浆，会毁灭一切。如果采取不恰当的宣泄方式，愤怒的情绪会带来很严重的后果，使我们自己和他人受到伤害。因此，我们要控制愤怒，不要让‘火山’爆发。

“今天我们认识了愤怒这一情绪，我们了解到愤怒是正常的，但是我们要选择理性的方式去处理愤怒的情绪。今天我们学到了很多合理处理愤怒的方法，希望同学们以后能够应用到生活中。”



给教师的教学提示

学生两两一组，一个人练习，一个人观察，不仅可以使使用暗示法，还可以使用自己觉得有用的任何方式。

## 专题三 向欺凌说“不”

### 专题概述

本专题“向欺凌说‘不’”是社会情感学习课程的第三个专题。在三年级的学习中，本课将进一步探讨“什么是欺负”，同时将重点聚焦“目击欺负我该做什么”，让学生理解目击者也是欺负现场中的重要角色，并且他们能使情况变得更好或者更糟。在确保自己安全的情况下，他们应该为受欺负者提供必要的帮助。在三年级，正确应对欺负事件已成为学生需要重点掌握的社会情感能力。

本专题的重点是从以下几个方面增进儿童的社会情感能力：能够辨别集体生活中的欺负事件，分辨事件中的欺负者、受欺负者、参与者与目击者，能够体会受欺负者的感受，作为目击者能够参与欺负事件的解决。

---

### 专题聚焦

- **自我意识**

我能够告诉你欺负是什么；我知道作为欺负的目击者意味着什么。

- **同理心**

我知道目击者和受欺负者的感受；我能够告诉你使受欺负者感觉更好的方式。

- **情绪控制**

我知道目击者应如何克制恐惧、逃避和从受欺负者身上获得快乐的情绪。

- **社交技能**

我知道目击者在确保安全的前提下，应该为受欺负者提供怎样的帮助。

## 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我能够告诉你什么是欺负，也能够告诉你目击者和受欺负者的感受。
自我管理	我能够克制目击欺负时的恐惧、逃避或其他消极情绪。
他人认知	我能够辨别欺负事件中的欺负者、受欺负者、参与者与目击者，知道目击者能够使欺负的情况变得更好或者更糟。
他人管理	目击欺负行为时，我能够表现出正确的行为。
集体认知	我知道我属于一个集体，也知道身边可能发生欺负事件。
集体管理	作为目击者，我会参与一个安全、公正、和谐的集体建设。

## 专题内容概览

主题序列	主题内容	教学要求
主题一	辨别欺负行为	扩展
主题二	善待受欺负者	扩展
主题三	目击欺负我该做什么	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。

“我们上个月开展的‘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，但是她现在不想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，她就没有和別人一起玩。”



小菊和她的朋友开始感到不舒服，于是小菊晃动着她的脑袋并转移了视线。

“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 辨别欺负行为

### • 学习成果

---

我能够告诉你什么是欺负。

我知道如何辨别欺负行为。

### • 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

教师准备好“团队传球”的乒乓球、报纸(或卡纸等其他软材质纸);选定游戏所需的宽敞安全的场地;准备好学生合作探究所需的大白纸与彩笔。

#### (二) 教学组织与实施准备

教师认识到在三年级“向欺凌说‘不’”的专题中,本节课需要进一步加深学生对“欺负”概念及其行为特征的理解;知道本主题与一年级、二年级有相同的基本知识点,但应针对三年级存在的欺负现象,提升学生观察、反思、概括和归纳的能力。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动:团队传球。

主题导航:探讨生活中的不和谐——欺负。

探究与体验:欺负及其感受。

总结与反思:欺负的概念与三个标准。

## · 学习过程

### (一)热身活动：团队传球(10分钟)



活动过程：

教师通过游戏让学生体会团队和谐的重要性。教师把全班学生分为若干组，每组8~12人(分组人数可依据场地而定)。每个小组围成一个大圆圈。每个组员分得一张报纸(或卡纸等其他软材质纸)。每一组的第一名队员分得一个乒乓球。游戏开始后，教师要求乒乓球必须依次传过每一个人。学生在传递中只能使用报纸(或卡纸等其他软材质纸)，不能直接用手，也不能让球落地。乒乓球在小组内传递两圈后再次回到第一名队员手中，先完成的小组获胜。用手传球或球落地的小组失去获胜机会。



教师陈述：

“今天这个游戏，将考验我们团队的和谐度。在这个游戏里，我们不仅需要自己努力，还需要与伙伴们一块儿努力。希望在游戏里，无论谁赢得这次有趣的比赛，我们都不会埋怨彼此，而是能互相帮助与支持。”



给教师的教学提示

为了保证游戏更好地进行，教师可以在游戏前请几个学生进行模拟，并讲解乒乓球传递需要大家相互协作的一些要领。

### (二)主题导航：探讨生活中的不和谐——欺负(3分钟)



教师陈述：

“这真是一个有趣的的游戏。显然，这个游戏不可能只靠我们中的一个人完成，而是需要我们和谐合作的。生活中，如果我们能够相互关照和支持，我们也许会更快乐、更和谐。在这个有趣的的游戏之后，我们想探讨的是生活中一些不那么和谐的事情，比如说同伴中的‘欺负’。”

### (三)探究与体验：欺负及其感受(20分钟)



教师陈述：

“同学们，想一想，在三年级你们都看到了哪些欺负事件呢？我们可以在组内进行讨论并按以下三个独立的标题记录想法，例如‘什么是欺负’‘欺负的案例’‘欺负让人感觉如何’。最

后，我们在组内共同归纳出欺负所具有的特征。”



#### 给教师的教学提示

学生可能不能准确找出欺负的案例，于是教师可以补充以下两个例子进行欺负的行为辨别。

小明和朋友在操场上踢足球时从不理睬小林，虽然小林很想玩。小明不想让小林玩，因为小林的个头太小了。

小斌经常扯小正的头发逗乐。有一次，小正推了小斌，小斌就抓住小正的衣服用力撕，将小正的衣服撕破了。

学生列举在生活中看到的欺负现象或者教师在提供欺负的事例时，不要提具体的人名，也不要使用表征过于明确的具体事件，目的是不要让学生（即使是可能做过一些错事的学生）陷入尴尬的境地，这本身也是社会情感学习的一部分。

#### (四) 总结与反思：欺负的概念与三个标准(7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感到痛苦和伤心。

“我们可以通过三个标准来判断欺负。

“①它是故意的。它不是突然、无意地伤害别人，而是有意的基于一定目的的行为。

“②它是不公平的。欺负者依靠他们的强大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。

“③它不是偶然发生的，往往是持续的。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。”

## 主题二 善待受欺负者

### • 学习成果

---

我知道欺负事件中的欺负者、受欺负者、参与者和目击者。

我能够体会欺负事件中人们的感受。

我能够善待受欺负者。

### • 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

教师课前为“大树和松鼠”游戏选择足够宽敞安全的场地，充分考虑游戏中快速移动的场地需要；布置好《娜娜的故事》的表演场地；准备好学生合作探究所需的大白纸和彩笔。

#### (二) 教学组织与实施准备

教师应认识到《娜娜的故事》的表演是本次讨论、探究能够顺利开展的基础；在课前选择表演能力较强的学生进行必要的排练，以帮助学生充分演绎、表达故事的内涵。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：大树和松鼠。

主题导航：团队和谐的重要性。

探究与体验：《娜娜的故事》的表演。

总结与反思：描绘受欺负者的心情。

## · 学习过程

### (一)热身活动：大树和松鼠(10 分钟)



活动过程：

学生进行分组(可依据场地大小而定)，三人一组。其中，两人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间。其他没成对的学生担任临时人员。

教师喊“松鼠”，此时，大树不动，而扮演松鼠的人必须离开原来的大树，重新选择其他的大树。临时人员此时也扮演松鼠参与大树的选择。落单的人退出游戏。

教师喊“大树”，此时，松鼠不动，而扮演大树的人必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠。临时人员此时扮演大树参与到伙伴的选择中。落单的人退出游戏。

教师喊“地震”，此时，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合；扮演大树的人可扮演松鼠，同时松鼠也可扮演大树。临时人员此时也参与到伙伴的选择中。没成对的人退出游戏。



教师陈述：

“这是一个大树和松鼠的游戏。松鼠需要安全的地方才能快乐生活，所以它一定要找到一棵大树；大树需要强壮的力量才能迎击风雨，所以它们总是成林成片、相互支持。在这个游戏里，大树、松鼠都需要找到它们的伙伴。谁失去了伙伴，谁就可能失去了安全。”



给教师的教学提示

这个游戏需要相对宽阔的场地，以便学生快速移动。同时场地中应避免堆放硬物，确保学生移动的安全。游戏之前，教师提醒学生在移动、组合的过程中应保护好自己，注意必要的安全。

### (二)主题导航：团队和谐的重要性(3 分钟)



活动过程：

学生思考：在“大树与松鼠”的游戏中，当你无法找到伙伴而不得不退出游戏时，你是什么样的心情？比如沮丧、失落、有一点难过……



教师陈述：

“有一个安全的团队真好。只有在失去这个团队的时候我们才知道它的重要性。生活中，我们能够给彼此一个安全、快乐的团队吗？”

### (三)探究与体验：《娜娜的故事》的表演

#### 活动 1：故事表演(10 分钟)

教师让学生表演《娜娜的故事》(本专题集会活动)，选择一个学生扮演娜娜，一个扮演小菊，一个扮演小红，一个扮演洋洋，一些扮演欺负的参与者，一些扮演欺负的目击者。



#### 给教师的教学提示

教师可以在课前指定表演能力较强的学生进行排练和角色体会；表演中，为了增强故事的可理解性，教师可以在旁边大声朗读故事或补充旁白。

#### 活动 2：讨论哪些行为是欺负行为(5 分钟)



#### 教师提问：

“欺负行为有很多种，那么《娜娜的故事》中的欺负行为是哪一种？在这个故事里，谁是欺负者？谁是受被欺负者？谁是欺负的参与者？谁又是欺负的目击者？”

#### 活动 3：欺负事件中我们能感受到什么？(15 分钟)



#### 教师提问：

问题 1：“在《娜娜的故事》中，所有当事人都有什么样的感受？我们来采访一下。

‘娜娜’，当事情发生时，你有什么感受呢？

‘洋洋’，当事情发生时，你有什么感受呢？

‘小菊’，当事情发生时，你有什么感受呢？

作为欺负的参与者，你们有什么感受呢？

作为欺负的目击者，你们又有什么感受呢？”

问题 2：“请大家设想，如果你是娜娜、洋洋、小菊、参与者或目击者，你又会有什么样的感受呢？请小组讨论并把这些感受写到大白纸上。”

问题 3：“你能说出多少关于受欺负者感受的词语？请大家把它们写在大白纸上。”

### (四)总结与反思：描绘受欺负者的心情(2 分钟)



#### 教师提问：

“在分享完《娜娜的故事》之后，老师还想和大家分享一个很不开心的孩子的日记。听完日记，请你告诉老师这个孩子可能遇到了什么。你能描绘他现在的心情吗？日记：‘日复一日，

我去上学，只会发生不好的事情。我身上从没发生过好的事情。如果班上同学在我的脑袋里，他们或许能理解我的感受。他们如果能了解我的感受就好了。即使在我的梦里，我遇到的也只是不好的事情，仅此而已。我只能告诉我的仓鼠，但是仓鼠不会回我话。我阻止不住眼泪。我只想一件事……我想有一个可以说话的朋友，说出我心里的话。我想要的仅仅是一个朋友。”



**教师陈述：**

“现在我们知道了，欺负会给别人带去这么多痛苦。我们共同努力，不让欺负发生在我们的身边，让身边的每一位小伙伴都快乐起来，好吗？”



**给教师的教学提示**

通过日记的分享，教师要让学生理解这可能是一个受欺负的孩子的日记，从日记中大家可以体会到他的烦恼和痛苦。

**· 主题资源**

《娜娜的故事》(同本专题的集会故事)。

## 主题三 目击欺负我该做什么

### · 学习成果

---

- 我知道作为欺负的目击者意味着什么。
- 我知道目击者的行为能使情况变得更好或更糟。
- 我知道为什么目击者参与欺负行动或者为什么不告发。
- 我能够和其他人一起应对欺负。

### · 课前准备

---

#### （一）教学场地及材料准备

教师课前通过网络收集或者手绘“识别情绪”所需的人物表情卡片；准备好学生合作探究所需的大白纸和彩笔。

#### （二）教学组织与实施准备

教师应认识到本节课是三年级“向欺凌说‘不’”的核心主题，也是本专题的难点。本节课聚焦“目击欺负我该做什么”这一问题，要让学生理解目击者也是欺负现场的重要角色，并且他们能让情况变得更好或者更糟；在确保自己安全的前提下，目击者可以给受欺负者提供必要的帮助。教师对于“目击者为什么不作为”“我们目击欺负还可以做什么”等问题要进行教学前的充分思考，收集足够的观点和例子，在学生不能完整归纳的时候提出来。

#### （三）教学组织方式概览

- 热身活动：识别情绪。
- 主题导航：遇到欺负我们会有什么样的情绪反应。
- 探究与体验：复习《娜娜的故事》；
  - 谁是目击者；
  - 目击欺负我该做什么。
- 总结与反思：目击欺负我会怎么做。

## · 学习过程

### (一)热身活动：识别情绪(5分钟)

#### 活动过程：

教师准备一套情绪卡片。卡片可以是图片，也可以是手绘的，展现不同表情或情绪的人脸。教师向学生分别展示每一张卡片，让学生用一个词语，比如高兴、愤怒、喜悦、惧怕、骄傲、孤独等来描述卡片中的人物情绪。然后，教师按照“这是积极情绪”“这是消极的情绪”两大类分别归纳所呈现的人物表情。

#### 教师陈述：

“生活中，遇到不同的事情我们会有不同的情绪反应，那么哪些是积极的情绪？哪些是消极的情绪？我们来识别一下。”



#### 给教师的教学提示

针对三年级学生的认知水平，教师准备的人物表情应该具有显著的辨识特征，同时比较容易使用简单的词汇来进行描述。

### (二)主题导航：遇到欺负我们会有什么样的情绪反应(5分钟)

#### 讨论：

如果生活中我们被欺负了，我们会有什么样的情绪？

#### 教师陈述：

“当然，受到欺负我们会很难过。欺负是一件令人不快乐的事情。如果目击欺负我们应该怎么做呢？今天，我们再来探讨一下《娜娜的故事》。”

### (三)探究与体验

#### 活动 1：复习《娜娜的故事》(7分钟)

#### 教师陈述：

“在开始今天的任务之前，大家是否还记得上次课中的《娜娜的故事》的表演呢？哪一位同学愿意把这个故事再给大家讲述一遍呢？”

## 活动 2：谁是目击者(10 分钟)



教师提问：

“请同学们就以下问题分享你们的观点：

- 谁是《娜娜的故事》中的目击者？
- 在故事中，哪些孩子使情况变得更糟？
- 什么都不做如何使情况变得更糟呢？”



给教师的教学提示

教师可以在讨论中注意归纳以下两点。

目击者什么都不做，会使娜娜和洋洋认为没有人在乎他们，会让他们觉得他们不是群体中重要的一部分，会让大家觉得这件事发生在他们身上很正常。

目击者什么都不做，会使欺负者的感觉更好，至少会使他们认为这件事是正常的、没有什么不对。总之，不作为的目击者会使受欺负者感觉更糟，使欺负者继续他们的欺负行为。

## 活动 3：目击欺负我该做什么(8 分钟)



教师提问：

“我们知道目击者不作为会让事情变得更糟，那我们再来讨论一下：

为什么目击者不作为？

我们如何改变目击者的角色，鼓励他们告发？

我们目击欺负还可以做什么？”



给教师的教学提示

在讨论如何鼓励目击者告发时，学生可能担心被贴上“打小报告的人”的标签，这时教师应让学生再次体验受欺负者的感受，告诉他们不让伙伴受到伤害才是最重要的。

在讨论我们目击欺负还可以做什么时，如果学生没有思路，教师还可以提供以下例子：

- 目击欺负我不会高兴地旁观，而会走开。
- 在另外一个时间对受欺负者友善，让他别难过。
- 告诉受欺负者你不喜欢欺负行为，并问他们是否需要帮助(让他们告诉某人或者陪他去告诉某人)。

- 拉着受欺负者的手，说这样的话：“来吧，我们的游戏需要你。”
  - 告诉欺负者你不喜欢他，并要他停止这样做(但是这样做要保证安全才行)。
- .....

#### (四) 总结与反思：目击欺负我会怎么做(5分钟)



教师提问：

“在结束今天的教学之前，我有两个问题请同学们带回去思考并把答案记录下来：

- 当看到有人对其他人不友善时，你认为‘这不关我的事’是对的吗？
- 如果你目击欺负行为而且不喜欢那个欺负者，你会怎么做？”

#### • 主题资源

---

《娜娜的故事》(同本专题的集会故事)。

## 专题四 向目标迈进

### 专题概述

本专题“向目标迈进”是社会情感学习课程的第四个专题。本专题旨在使学生懂得对自己的学习和行为负责，能够设立成功的标准并对自己的目标达成情况进行反思和评价，能够和别人共同设置目标，明白别人能够如何帮助自己实现目标，也知道自己能够如何帮助别人。

本专题的重点是从以下几个方面增进儿童的社会情感能力：设立成功的标准，承担责任，遵守集体规范，设置集体目标，自我评价。

---

### 专题聚焦

#### • 认识自己

我能够设立成功的标准，能够对自己的目标达成情况进行反思和评价，能够对自己的学习和行为负责。

#### • 理解目标

我知道班级目标的重要性；我明白在实现集体目标的过程中需要遵守共同的规范，需要承担自己的责任，还需要尊重、友善、合作。

#### • 践行目标

我能够把目标分解成许多步骤去实现，并等待结果；我知道别人能够如何帮助我实现我的目标，也知道我能够如何帮助别人。

## 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我能够设立成功的标准，这样我就能够知道我是否已经达成我的目标；我知道我要为自己的学习和行为负责任；当我的目标实现了或我的学习取得了成功的时候，我能够认识到这一点。
自我管理	我能够把目标分解成许多步骤去实现，并等待结果；我能够说出哪一块做得好，也知道如果重新计划的话哪些地方需要改进。
他人认知	我知道别人能够如何帮助我实现我的目标，也知道我能够如何帮助别人；我能够告诉别人按照计划哪些事情没做好，为什么没做好。
他人管理	我知道在完成合作任务时要尊重和理解别人。
集体认知	我知道集体目标的重要性；我明白共同的规范的重要性。
集体管理	我能够和我的同学们一起制定集体目标并努力去达成目标；我能够遵守共同的规范，能够在集体活动中承担自己的责任，实现与别人的良好合作。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	成功的标准	扩展
主题二	为自己负责	核心
主题三	实现目标	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。

小美的妈妈经常向她说起她的爸爸。“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 成功的标准

### • 学习成果

---

我能够设立成功的标准，这样我就能够知道我是否已经达成目标。

我能够把目标分解成许多步骤去实现，并等待结果。

### • 课前准备

---

#### （一）教学场地及材料准备

教师课前确定足够宽敞安全的场地；准备好用来画尺度的粉笔或绳子；准备好制作记忆卡片所需要的卡纸、彩笔和胶带。

#### （二）教学组织与实施准备

教师帮助学生设立成功的标准并为成功画出尺度是本节课的重要内容。成功的标准的设立能帮助学生知道自己是否已经达成目标，而成功的尺度可以使“分解目标”更加形象化，有助于学生理解和认识。

#### （三）教学组织方式概览

热身活动：火箭发射。

主题导航：关于成功。

探究与体验：成功的标准；

画出尺度。

总结与反思：制作记忆卡片。

## · 学习过程

### (一)热身活动：火箭发射(5分钟)

#### 活动过程：

学生数一数这个教室内一共有多少人。这个人数就是倒数(由大的数字开始倒退数数)的起始数字。所有人坐着围成一个圈，然后从这个起始数字开始倒数。学生一边站起来一边喊出数字。每一个人都要站起来喊出一个数字，但是假如有两个或两个以上的人同时站起来，那么这个倒数的游戏就要重新开始。当大家数到数字1的时候，所有人都是站着的，这时候大家就举起手臂欢呼“我们发射啦！”

#### 教师陈述：

“同学们，达成‘发射火箭’这一目标，需要每一个人都专注，需要大家好好配合，还需要大家在失败后再次尝试的勇气。老师很高兴你们做到了。老师为你们感到骄傲！”

### (二)主题导航：关于成功(3分钟)

#### 教师陈述：

“在刚才的游戏里，大家在最后成功的时候有什么样的心情？中间几次失败的时候有什么样的心情？”

“成功让我们开心，而失败让我们失落或沮丧。但是，只要我们能够坚持就有可能成功。今天，我们来讨论成功。”

### (三)探究与体验

#### 活动1：成功的标准(15分钟)

#### 活动过程：

全班一起讨论，假如他们达成了这个目标，将会是什么样的。活动以班级交流的形式进行。教师请学生尽可能丰富地、完整地解释这个结果。教师从所有学生提出的想法中，确定大家都同意的成功的标准。

#### 教师陈述：

“每个人对成功的标准的理解可能都不一样，所以我们要先充分讨论和分享各自心中的成功的标准，然后我们再来确定大家都同意的成功的标准。”



### 给教师的教学提示

为使学生尽可能丰富地、完整地解释达成目标后的结果，教师可以把全班分成几个小组。一些小组把这个结果画出来，另一些小组把结果说出来，还有一些小组把结果写出来。

## 活动 2：画出尺度(10 分钟)



### 活动过程：

教师在地板上用粉笔或一条绳子画一条线(成功线)，并在线的一端写上 0，在另一端写上 10。教师跟学生解释说，当全班的目标实现的时候，他们就处在 10 的那一端。如果他们一点儿都没做成，就处在 0 的那一端。教师让学生讨论当前全班所处的位置。学生可以通过直接走到那个位置或者举手示意来发表他们的观点，并解释说明自己的理由。

在全班当前处于哪个位置这个问题上，教师让学生试着达成一致的观点。



### 教师提问：

“同学们，在这周结束时，你们想要走到哪个位置？或者你们认为自己能够走到哪个位置？请大家说一说，如果到了这个位置，具体是什么样的？”



### 教师陈述：

“同学们，如果我们想要走到 10 的位置，那么我们就需要设置每一个小步骤的成功标准。我们要做好事情共同到达成功线上的下一个站点。”



### 给教师的教学提示

①教师可以提示学生，要在实现长期目标的过程中设置每一个小步骤的成功标准。教师可以通过同伴谈话的形式帮助学生确定成功的标准。

②就一周之内要做的事情，学生应该达成一致意见，即作为一个班级，他们要在一周之内做些事情，来共同到达成功线上的下一个站点。

## (四)总结与反思：制作记忆卡片(7 分钟)



### 活动过程：

学生制作记忆卡片，在卡片上写清楚提醒自己的内容：当周的成功标准以及为达到当周成功标准而应该完成的事情。



教师陈述：

“同学们，在一周结束的时候，你们可以拿出记忆卡片，再次评估你们处于成功线上的哪个位置，并确定你们是否已经达到了那个标准。如果已经达成，你们就可以设置下一个步骤的小目标及其实现的标准。”

## 主题二 为自己负责

### • 学习成果

---

我知道我要为自己的学习和行为负责任。

我能够遵守共同的规范，能够为集体荣誉承担自己的责任，与他人合作。

### • 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

教师课前确定足够宽敞安全的场地；准备好“摸奖桶”复印材料和信封；准备好裁剪材料所需要的小剪刀。

#### **(二)教学组织与实施准备**

本节课的主要内容是要帮助学生明白他们之所以能够取得成功，是因为他们承担了责任。它能促使学生在为实现目标付出努力的过程中相信自己的作用，而不是把事情的责任推卸给外界，能够促使学生选择正确的解决问题的方法。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：承担责任。

主题导航：成功的原因。

探究与体验：裁剪句子；

是否承担责任。

总结与反思：我对承担责任的认知。

## • 学习过程

### (一)热身活动：承担责任(5分钟)

#### 活动过程：

学生相隔一臂站成几排。教师喊一时，学生向右转；喊二时，向左转；喊三时，向后转；喊四时，向前跨一步；喊五时，不动。当有学生做错时，做错的学生要走出队列，站到大家面前鞠一躬，然后举起右手高声说：“对不起，我错了！”

#### 教师陈述：

“你勇敢地承认了自己的错误，很棒！”

“人们面对错误时，大多数情况是没人承认自己犯了错误；少数情况是有人认为自己错了，但没有勇气承认，因为他们很难克服心理障碍；极少数情况是有人站出来承认自己错了。老师相信你们在以后的学习生活中，可以直视自己的错误，勇于承认错误并且改正。”

#### 给教师的教学提示

- ①在游戏中，教师的角色可以让一个年龄稍大的学生来担任。
- ②对于因犯错走出队伍大声承认错误的每一个学生，教师都应该给予肯定和鼓励。

### (二)主题导航：成功的原因(5分钟)

#### 活动过程：

以班级交流的形式，学生自由发言，谈谈自己对“成功的原因”的理解。

#### 教师陈述：

“同学们，在家里或者在学校，我们总是成功地学会了很多事情或者完成了许多任务。你们有没有思考过，为什么自己能学会这件事情，或者能完成这个任务？成功背后的原因是什么？我们一起讨论一下。”

#### 给教师的教学提示

有些学生可能不能很清楚地描述成功的原因，这时教师可以提示关键词让这些学生选择，例如“运气”“努力”“聪明”等。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：裁剪句子(15 分钟)



##### 活动过程：

教师把复印好的“摸奖桶”材料分发给学生，每组一份。学生共同阅读材料上的句子，并把这些句子都剪下来，然后装进信封里(每组材料装一个信封)。

这个活动设计的目的是帮助学生培养对学习的积极态度，让学生学会适当地承担责任，让学生相信他们之所以成功，是因为他们付出了努力而不是因为他们运气好；如果他们没有成功，是因为他们需要更努力而不是因为他们不够聪明。



##### 教师陈述：

“老师分发给大家的材料列举了很多条成功的原因。大家通过阅读，思考一下哪些句子表示这个人从自己身上寻找成功的原因。”

#### 活动 2：是否承担责任(15 分钟)



##### 活动过程：

小组讨论并确定哪些句子表示这个人是在承担责任的，哪些句子表示这个人把事情的责任推卸给外界而不是归结为自身的原因。

教师把学生召集到一起讨论他们的想法，并突出他们理解上的分歧。



##### 教师陈述：

“同学们，你们通过小组合作确定了每个句子是否是这个人承担责任的表现。如果我们可以做到把事情的责任归结为自身原因而不是推卸给外界，我们就能更好地达成我们的目标。”



##### 给教师的教学提示

①材料单给出了许多示例句子。教师可以在列表中添加一些与学校和课堂学习相关的问题，使这个活动更加贴近学生实际。

②教师要强调良好的合作与努力的重要性，尤其是小组中的所有学生都能参与和回应。

#### (四) 总结与反思：我对承担责任的认识(5 分钟)



活动过程：

教师让学生回顾自己在本节课的表现，反思自己在小组讨论过程中是否承担了集体任务，是否努力地思考和讨论了，反思自己在本节课开始时谈到的对“成功的原因”的认识。



教师陈述：

“同学们，想想刚上课时大家所谈到的自己对‘成功的原因’的理解，现在是不是有了认识上的改变？”

#### • 主题资源

##### 摸奖桶

请把下面的句子剪下来放在一个信封里，每一组使用一个信封。

- (1)我在游戏中输了，因为我没有练习。
- (2)我在游戏中输了，因为对方作弊。
- (3)因为他逗我发笑，所以我被老师叫出教室。
- (4)在那次拼写测验中我答得很好，因为题目很简单。
- (5)我的数学作业得到了很好的评价，因为老师喜欢我。
- (6)小娟不想跟我交朋友，因为她刚来学校的时候我对她不是很友好。
- (7)那次拼写测验我答得很好，因为我很认真地做作业、学新单词。
- (8)我为我自己感到自豪，因为小斌打小芳的时候我做了正确的事情。
- (9)我的数学作业得到了很好的评价，因为最近我在班里学习很用功。
- (10)我擅长游泳，因为我每天放学后都去练习。
- (11)我完不成作业，因为我必须看我最喜欢的电视节目。
- (12)我必须拿走那块巧克力，因为我不拿的话他们就会骂我。
- (13)我没有拿到那部戏的戏份，因为我还没背台词。

## 主题三 实现目标

### • 学习成果

---

我知道别人能够如何帮助我实现我的目标，也知道我能够如何帮助别人。

我能够告诉你按照计划哪些事情没做好，为什么没做好。

我能够说出哪些地方做得好，以及如果重新计划的话哪些地方需要改进。

当我的目标实现了或我的学习取得了成功的时候，我能够认识到这一点。

### • 课前准备

---

#### （一）教学场地及材料准备

教师课前确定足够宽敞安全的场地；准备好热身活动需要的小鼓或者播放音乐的设备及音乐；准备好评价表。

#### （二）教学组织与实施准备

教师应理解本节课有两个比较重要的教学目标：一是帮助学生认识到他人能够帮助自己实现自己的目标，也让学生知道自己如何帮助他人；二是培养学生对自己实现目标的情况进行评价的意识和能力。这两点内容是在设置目标、分解目标等内容上的延伸和拓展，能有效加深学生对实现目标的认识。

#### （三）教学组织方式概览

热身活动：抢凳子。

主题导航：我的目标。

探究与体验：制定共同目标；

实现共同目标。

总结与反思：我们是否能实现共同目标。

## · 学习过程

### (一)热身活动：抢凳子(5分钟)



活动过程：

教师准备凳子若干，游戏开始前先把凳子摆成圆形(按参加人数减一计算，即8人摆7张凳子)。然后，学生在凳子外面围成一圈。当教师敲鼓或放音乐时学生就沿着圆形顺时针或逆时针跑动(注意不能插队)。当鼓声或音乐停下时，学生要迅速找到一张凳子坐下。因为凳子少一张，所以会有一人没凳子坐，那么这个人就算是被淘汰了。这时教师要把凳子减少一张，让其余的人继续玩，直到剩下最后一人为止。



教师陈述：

“同学们，我看到你们每个人在游戏中都很专注，也很努力。被淘汰的同学不要沮丧，老师相信你们可以在下一次游戏中表现得更好。”



给教师的教学提示

- ①敲鼓或者放音乐的教师角色可以让愿意扮演这一角色的学生轮流扮演。
- ②教师提醒学生在游戏的过程中不要推搡他人，若发生偶然的身体碰撞，请给对方一个微笑或者一个拥抱。

### (二)主题导航：我的目标(3分钟)



活动过程：

教师请抢椅子活动过程中最后胜利或者到后来才被淘汰的学生分享他们的成功经验。教师注意提炼出学生在分享过程中提到的类似于“看准椅子”“坐的时候坚决不犹豫”等与目标达成相关的表达，之后告知今天的学习主题是“实现目标”。



给教师的教学提示

教师鼓励每一个学生大胆分享经验，并鼓励学生从别人的分享中找到关键词。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：制定共同目标(15 分钟)



活动过程：

学生两人一组一起想出一个他们各自希望在接下来的几天时间里(确定具体的时间段)实现的目标。



教师陈述：

“如果目标是两个人的共同目标，那么这个目标就应该照顾到两个人的特征。这个共同目标应该是两个人都感兴趣的，并且对你们两个人来说都是切实可行的，也就是说这个目标要建立在你们都已经能做的事情的基础上。”



给教师的教学提示

这个目标必须是两个人都感兴趣的，而且建立在他们已经能做的事情的基础上，比如：

- 跑步的次数；
- 当前跳绳或转呼啦圈的纪录；
- 耍球杂技；
- 滑滑板；
- 翻跟斗；
- 电脑游戏得分。

#### 活动 2：实现共同目标(10 分钟)



活动过程：

每个学生都应该给出他们目标的具体说明，说明他们当前的表现和伙伴的名字。这个目标说明应该列出他们将如何实现这个目标(至少有两个步骤)以及谁能够帮助他们。教师可以做一个评价表供学生使用。这张表留出空白的地方让学生填写他们的同伴的名字、步骤以及评价。

评价表应该包含以下问题：

- 你坚持执行你的计划了吗？如果没有，那么是为什么呢？
- 什么帮助了你？尤其是你的伙伴做了什么事情帮助了你？

- 如果你实现了你的目标，你会感觉怎样？
- 如果你没有实现目标，那么是什么阻碍了你？你能做些什么？
- 你在执行计划的过程中是否不得不做一些改变？如果是这样，那么你是如何改变的？

你为什么做这样的改变？

- 你如何改善你的计划？
- 你的这个计划和去年的计划相比如何？这个目标是不是更加难以实现？你现在能做一些什么当时不能做的事情？



**教师陈述：**

“同学们，当你们确定了你们共同的目标，接下来就要去达成这个目标啦！请你们两人一组，商量出一致的实现目标的步骤以及谁能够帮助你们。有些时候，懂得合作、善于寻求他人帮助总是能够使我们更好更快地达成目标。”



**给教师的教学提示**

教师可以告诉学生，评价应该在设定的时间段结束时进行，不过在实现目标的过程中可以思考评价中的问题。

#### (四)总结与反思：我们是否能实现共同目标(7分钟)



**活动过程：**

学生两人一组再次审视他们共同制定的目标、步骤以及可以寻求帮助的人。教师让学生自己设定时间段，提醒学生在设定的时间段结束时进行自我评价。



**教师陈述：**

“同学们，如果你们一致同意不再更改或调整你们的目标、步骤以及可以寻求帮助的人，那么你们就可以共同确定目标达成的时间了。希望你们不要忘记在设定的时间段结束时进行自我评价，因为评价能够帮助你们认识到自己是否达成了目标，能帮助你们知道按照计划哪些事情没做好、为什么没做好，以及如果重新计划的话哪些地方需要改进。”



**给教师的教学提示**

教师可以让学生制作备忘的记忆卡片或者海报，提醒自己要达到的目标、实现目标的步骤以及达成目标的时间。

# 专题五 喜欢我自己

## 专题概述

本专题“喜欢我自己”是社会情感学习课程的第五个专题，探讨作为独立个体的学生的情绪，培养自我意识以帮助学生认识到“喜欢做自己”很重要。该专题要求学生不仅要发现自身的优势和劣势，而且要认识自己的情绪。它旨在丰富学生的知识，让学生理解并且将三种重要的社会情感能力谙熟于心，即自我认知、情绪管理和共情。

本专题的重点是从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，了解自己并能够正确评价自己，学会用正确的方法管理情绪并能够坚持自我。

## 专题聚焦

### • 了解自己与形成自信

我能够认识自己、相信自己从而喜欢做自己。

### • 理解情绪

我能够认识并理解自己的情绪，了解这些情绪如何影响我们的行为方式，特别是诸如兴奋、失望、担心以及焦虑等情绪，进而学习管理自己的情绪。

### • 反思自我与激励进取

我能够坚持自己的想法，并能自信地表达。

## 专题目标

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，自我感觉良好，相信自己可以实现目标。

续表

维度	学生的预期学习结果
自我管理	我知道如何让自己冷静下来，并能够自信地表达。
他人认知	我能够明白我与他人的不同点，知道尊重和理解他人的重要性。
他人管理	我能够理解他人与我有不同的想法并能在不伤害朋友的前提下说“不”。
集体认知	我知道在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。
集体管理	我能够用自己的长处为集体出力。

## 专题内容概览

主题序号	主题名称	教学建议
主题一	我的特别之处	核心
主题二	自信	扩展
主题三	别人的烦恼	核心
主题四	放松	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，你值得喜欢你自己。”

“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，“你把我们从猎人手上救了回来。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 我的特别之处

### · 学习成果

---

我能够告诉你让我感到自豪的事。

我能够告诉你我的特别之处。

我了解自己并知道如何学习。

我能够拓展自己的学习。

### · 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

教师课前最好将教学场地布置为小组教学形式，并准备好课件；将故事《喜欢做自己的小老鼠》印发给学生；准备好彩笔、大白纸、学生个人作品及小卡片。

#### (二) 教学组织与实施准备

教师应了解本主题是三年级“喜欢我自己”学习专题的第一课。在一年级、二年级建立的自信和了解自己的基础上，本主题将自我认识进一步深化，引导学生认识并欣赏自己的特别之处。针对三年级学生的认知水平，教师应采取难度适宜的教学方法，并进行一定讲解。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：接龙。

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：接龙(5分钟)



活动过程：

大家围坐成不同的圈(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),然后依次说自己的特点或擅长的事(说其中一个就行),例如:

“我是一个大眼睛女生。”

“我喜欢绘画。”

### (二)主题导航：认识自己的特长与优点(5分钟)



教师陈述：

“同学们,在生活中,我们每个人都是很独特的个体。我们每一个同学都是独特的。有的同学的独特之处容易被发现,有的却没有被其他人发现,所以我们来玩猜一猜的游戏吧!”(教师出示本班学生作品,让大家猜猜这些作品是哪位同学的。)

“从上面大家的作品中,我们可以了解到:

- A. 他独特在有一技之长(出示作品);
- B. 他独特在热心助人,有一颗善良的心(出示作品);
- C. 他独特在有极强的生活本领(出示作品);
- D. 他独特在讲文明,有礼貌(出示作品);
- E. 他独特在勇于承担,遵守规则,有讲卫生的好习惯,爱笑(出示作品)。”



给教师的教学提示

- ①教师应提前对学生的长处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。
- ②教师应特别提示学生的优点是同同类事物做比较之后得出的结论,重点在于使学生更优秀、更好。
- ③教师应告诉学生他们每一个人都是与众不同的,都是独一无二的。

### (三)探究与体验

#### 活动1：听故事(15分钟)

教师讲述故事,参见本主题的主题资源。



### 学生讨论：

- ①小老鼠为什么伤心落泪了？
- ②原来一直以为自己没有特别之处的小老鼠，为什么喜欢做自己了？

教师让学生用所有与情绪有关的词语来描述小老鼠的心情。教师将这些词语写到黑板上，一边是描述小老鼠认为自己很差劲时的感受，另外一边则是描述小老鼠在营救其他动物时的感受，并且请他们举例说明他们自己曾经是否有过类似的感受。

该故事的主人公是一只小老鼠。她看着所有其他的动物，觉得自己一无是处。当猎人来袭时，她才意识到“喜欢做自己”。

故事的关键要点如下：

- ①小老鼠想要和其他动物一样特别。
- ②她见识到狮子是一位伟大的领袖，羚羊跑得快，猴子擅长攀爬。小老鼠期望自己能像他们一样特别。
- ③小老鼠掩藏起自卑和闷闷不乐的情绪。
- ④动物们被猎人捕获后寻求帮助。
- ⑤起初，小老鼠认为自己无能为力，但最终通过咬断绳子解救了动物们。
- ⑥当其他动物对她表示感谢并主动提供给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。他们让她明白了做自己真好。



### 给教师的教学提示

教师有必要确保学生意识到在某种情形下有所不为很重要。

## 活动 2：谈体会(10 分钟)



### 教师陈述：

“这是个关于一只小老鼠的故事。她看着其他动物，觉得自己一无是处。当猎人袭击森林的时候，她意识到了‘自己的长处’。你知道是什么吗？”

“小老鼠有这么多的特别之处，为什么她却没有发现呢？”

“很多同学在学习上也和这只小老鼠一样，没有发现自己的优点和长处。你们试着两人一组，找一找你们在学习上的长处。”

“故事里，小老鼠因为救了其他动物而对自己感到惊讶。你曾经做过让你自己感到惊讶的事情吗？”

“如果你在做一件新颖的事或者你发现自己处于危险的境地，你认为你会通过你的表现让自己惊讶吗？请你们先思考，再和小伙伴交流。”



### 活动过程：

你知道大家的特长与优点吗？你的首要任务是发现你自己在学习上的特长与优点，然后发现小组其他成员在学习上的特长与优点，然后向班上其他同学展示你们小组成员的特长与优点。它可能是一幅画、一首歌，或者是一段陈述。

各组有 5 分钟思考的时间和 2 分钟向班级陈述的时间。

最后，每位同学将自己在学习上的特长与优点，以及感到自豪的事情写在纸上，然后交给教师，或者与班上的同学交流分享。



### 给教师的教学提示

- ① 在学生分享时，教师可以鼓励每个人都参与其中，并引导他们理解如何表达和交流。
- ② 教师引导学生享受发现自己在学习上的长处带来的自豪感。
- ③ 教师鼓励学生用多种方式展示，如通过展示优秀作业、改错本、图画，讲解，唱歌，表演等，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：

“同学们，小老鼠忘了她自己的特长，所以每当小老鼠说‘我很差劲，我只是只老鼠而已’时，你们就会小声说‘相信自己，相信自己’，以帮助小老鼠认识并喜欢做自己。谢谢你们！”

“每一个同学也都是独特的，所以希望同学们以后无论遇到什么事都能不断发现自己的特长与优点，做到相信自己、喜欢自己。

“同学们这周能不能尝试学习一些新的东西，看看能否让自己惊讶？你们可以制订拓展学习计划，发现自己的潜能，不断提升，不断进步，做更好的自己！”



### 给教师的教学提示

教师应多给在学习上有自卑感的学生发言的机会；如果有学生找不到自己在学习上的优点或乱找优点，要及时指导，引导他们不仅要发现自己的优点，还要不断努力，拓展自己的优势。

## • 主题资源

---

参见集会故事《喜欢做自己的小老鼠》。

## 主题二 自信

### • 学习成果

---

面对问题，我相信自己能行。  
我可以选择自信的表现。  
我懂得如何自信地表达我的意见。

### • 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

教师课前确定足够宽敞安全的场地；准备好相关问题和图片的幻灯片；准备好学生合作探究用的大白纸和彩笔。

#### **(二)教学组织与实施准备**

教师联系上节课“我的特别之处”的学习，引导学生知道认识自己的特别之处是自信的基础，要让学生理解自信有助于解决问题，包括自信地表达自己的意见，自信地说“不”，自信地与他人沟通；针对三年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

#### **(三)教学组织形式概览**

热身活动：我说你猜。  
主题导航：自信是发自内心的自我肯定。  
探究与体验：听故事；  
                  自信地说“不”。  
总结与反思：懂得如何自信地表达自己的意见。

## · 学习过程

### (一)热身活动：我说你猜(5分钟)



活动过程：

两人一组，我说你猜。教师出示一个成语，保证一个人能看见，一个人看不见。能看见的人，根据成语的意思做出动作，让另一人猜成语。

教师请1~2个学生说一说为什么自己能猜对、遇到的困难以及自己是怎样应对的。



给教师的教学提示

- ①相信自己行的学生，会有更加出色的表现。
- ②教师对猜对的学生给予掌声鼓励，增强学生的自豪感。

### (二)主题导航：自信是发自内心的自我肯定(5分钟)



教师提问：

“相信自己是一种怎样的感受？请大家说一说。”



教师陈述：

“自信是发自内心的自我肯定。相信自己行是一种信念。大胆尝试、迎接挑战，能驱使事情向好的方向发展。自信的人更受欢迎。”



给教师的教学提示

教师应注意到热身活动中“我说你猜”游戏与本主题“自信”的联系，让学生体会到自信的益处。

### (三)探究与体验

#### 活动1：听故事(15分钟)



教师陈述：

“同学们，现在请大家看一下老师发给大家的这个故事。看完以后，请小组表演出这个故事。”

**活动过程：**

学生分小组活动。

表演：学生分角色演出这个故事。

讨论：狮子、老鼠、狐狸、人类分别采取了什么方法去解决问题？

小组讨论，并记下狮子、老鼠、狐狸和人类试图解决问题的方法，以及他们当时的感受，例如生气、烦躁、鬼鬼祟祟和自信。

**教师陈述：**

“同学们，通过大家刚才的表演，我们可以明白，当人们遇到困难和需要帮助的时候，我们应该采取自信的方法来解决。”

小组讨论问题：

①你认为人类拿回食物的方式是什么？

②你认为这些方法有效吗？

③面对问题，你曾经尝试过和故事中的人类一样，自信地去解决吗？和同桌交流成功的体验。

④你认为像狮子、老鼠或者狐狸那样做很好吗？

⑤你对怪兽的感受是怎样的？

讨论后，全班或小组可以进行交流分享。

**给教师的教学提示**

教师可使用互动白板，在左右两端各画一条线，分别是好斗的和被动的，中间则是积极的，然后让学生决定把答案放在何处。

教师鼓励学生对每个问题进行讨论并且形成自己的理解，鼓励他们用短语“我同意……因为……”或者“我不同意……因为……”来撰写文稿，期待他们对每个结论进行解释。

在一个同学发言时，小组内的其他同学要认真倾听，并停止讨论。不论同学们是否同意某个观点，他们都应该用大拇指示意自己对发言内容的态度：大拇指朝上表示同意；大拇指朝下表示反对；大拇指水平表示不确定。

**活动 2：自信地说“不”(10 分钟)****活动过程：**

教师让学生站成里外两个人数相同的圈。外面一圈脸朝内，里面一圈则脸朝外。外圈按

顺时针方向转动，内圈则按逆时针方向转动。当教师喊“停”时，面朝内和面朝外的学生面对彼此组成一对。每一对要讨论如何处理教师所描述的下列情形。每一次大家可以集体讨论一个场景，说一说如何在不伤害朋友感情的前提下说“不”或者拒绝。

建议的场景：

- ①你的朋友希望你去看电影，但是你不愿意。
- ②你在朋友家想看电视，但是你朋友想上网。
- ③你的朋友经常坐在你身边，但是有时候你想坐在别人身边。
- ④你生气你的朋友擅自吃了你的零食。
- ⑤你的朋友让你帮他在周末修自行车，但是你想和另外一个朋友出去玩。

教师让学生举例说明他们讨论的处理既定场景的方式，并且让他们决定自己提出的解决方法是否是生气的、烦躁的、鬼鬼祟祟的或者自信的回应。



#### 给教师的教学提示

每个人面对困难的时候都会有不一样的表现，例如，有的人愤怒，有的人胆怯，有的人相信自己能行。在胆怯的情况下，学生应该克服困难，战胜自己。学生还要能够在不伤害朋友感情的前提下拒绝朋友，表达自己的观点。

没有标准答案，教师可给予正面积积极的提示。

#### (四)总结与反思：懂得如何自信地表达自己的意见(5分钟)

通过活动，学生知道了如何自信地表达自己的意见。

在学生充分讨论和分享他们如何自信地表达自己的意见后，教师请学生总结归纳大家的方法。

板书：相信自己、总结经验、大胆尝试、理解别人、表达自己。



#### 教师陈述：

“同学们，自信是发自内心的自我肯定。许多‘我能行’汇在一起就是自信。希望大家将来都能自信地面对困难，更好地解决生活中的问题。”

#### • 主题资源

##### 狮子、老鼠、狐狸和人类

很久很久以前，当世界刚刚形成的时候，一个名叫“和谐”的森林中住着四只动物。他们分别是狮子、老鼠、狐狸和人。他们很满足，因为每棵树上都长着他们爱吃的食物。动物们

看起来与众不同。阳光普照在动物们的身上，骄傲地认为自己让动物们获得了平等和公平。好吧，这只是太阳自己的想法，直到月亮将怪兽带入了世界以考验动物们。你看，动物们虽然看起来一样，但是内在却大不相同。

怪兽和其他动物不同，他不习惯住在“和谐”里，所以当他看见树上的食物时，他会全摘下来带回自己的住所，然后关上门，把东西锁在里面，并且把钥匙放进口袋里。

动物们面面相觑。他们接下来要做什么呢？他们必须要采取措施了，但没人愿意去和怪兽交谈。怪兽长着大大的牙齿，看起来很吓人。于是他们决定抽签，后来抽到了狮子。狮子正襟危坐。“这很容易，”狮子说，“我很生气。我要让怪兽长点记性。”狮子在森林里狂奔到怪兽的住所，然后大声地敲门。当怪兽开门的时候，狮子冲他怒吼：“把太阳给我们的食物还给我们！”但是怪兽只是笑了笑，这让狮子更加恼火。于是他冲向怪兽，接下来就是激烈的打斗，但是怪兽比狮子高大威猛，最终狮子的鼻子被打出了血。

接下来轮到老鼠了。老鼠面露难色，但是她依然前往。她敲开了怪兽的门：“请……请……可以请您将一些食物分给我们吗？我们只要一点点。我们知道你强大有力，我们没法抗衡。”怪兽看了一眼外面的老鼠，笑了：“滚开吧！小老鼠，别再惹我心烦了。这真让我头疼！”他转过身关上了门。

当老鼠两手空空地回来，狐狸已经做好准备前往。她很聪明并且想到了一个妙计。她小心翼翼地来到怪兽的住所，躺在屋顶上，一边晒太阳，一边等着怪兽出现。狐狸顺着小窗户溜进去。狐狸只有两只胳膊，所以她坚持不了多久。她很饿，于是开始吃东西。她听到怪兽回来了赶紧跳起来，拿了一些给老鼠、狮子和人的食物来到窗前。但是她比进来的时候胖很多，因此出不去了。怪兽看着贪婪的狐狸说：“你偷偷溜进来还偷走了我的食物，我应该用我尖锐的牙齿咬死你，但是这次我不会。”他把狐狸扔到外面，狠狠地踢了她一脚。狐狸回到了狮子、老鼠和人那里。

人对狐狸没抱希望。人说：“轮到我了。我不比你聪明但是我可以吸取你的教训。”

人一边想一边穿过“和谐”森林：“也许怪兽并不知道我们的处境；也许怪兽不理解自己的行为；也许我们在森林别的地方也能找到充足的食物；也许怪兽不知道怎样正确地做事。”

当人来到怪兽的住所前，她昂首挺胸地说：“你好，怪兽，你过得好吗？”

“不！我感觉很难过而且很孤单。我快要被折磨疯了！”怪兽咆哮道。

“你拿走所有食物的时候，我感到很悲伤和饥饿。森林里已经没有别的食物了。你可以和其他的动物一起分享吗？我们没有吃的东西了。”

怪兽脸色一沉，显现出理解的神情：“我不知道你们已经没有别的食物了，我以为动物们只是对我不友善。”人把房门打开喊道：“狮子！狐狸！老鼠！快进来加入我们——这里的食物大家都有份！”

狮子、狐狸和老鼠赶过来。他们害怕怪兽，但是当它们看到怪兽和人正在面带微笑地交谈时，他们走进来享受了一顿美味的大餐。

当他们已经吃不下去的时候，狮子把人叫到一边问道：“你是怎么做到的？”

“我只是动脑筋想出了一个妙计。你也可以试试。如果你要得到某件东西，你不能像狮子那样愤怒，不能像老鼠那样卑微，也不能像狐狸那样狡诈。你可以这样问：

你感觉如何？

你为什么会有那样的感觉(哪里出了问题)？”

当事情出错的时候，动物们会尝试这种方法。他们称它为像个人样，但是现在我们把它称作“积极点”。

(改编自英国社会情感学习项目课程教材，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 3 and 4, 2005, DfES 1356-2005 G, page 14-15.”)

## 主题三 别人的烦恼

### • 学习成果

---

我能够考虑自身和他人的烦恼并且选择处理烦恼情绪的方式。

我能够判断何时该分享烦恼。

我明白多数人都有烦恼。

### • 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

教师可以选择本班教室，也可选择比较宽敞安全的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，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”这一专题的第三课。在教授本课时，教师可以联系一年级本专题下的“我的烦恼”一课和六年级本专题下的“焦虑和担心”一课，注意区分本节课与这两节课内容的联系与区别。这节课是一年级课程的后续课程，同时又是六年级课程的前导课程，要求学生能够识别出自己和他人的烦恼是什么，理解烦恼是正常的情绪，掌握处理烦恼情绪的方法。根据三年级学生的认知水平，教师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：画心情。

主题导航：烦恼和紧张。

探究与体验：说出你的烦恼；

阅读故事《晃动的牙齿》。

总结与反思：应对烦恼和紧张。

## · 学习过程

### (一)热身活动：画心情(5分钟)



教师陈述：

“同学们，今天你们的心情怎样？请用手中的笔画一画。”

（教师让全班同学说出自己此刻的心情，并随机板书。）

“所有的情绪都是正常的。高兴、兴奋被称为积极情绪，而愤怒、烦恼被称为消极情绪。长期处于消极情绪之中而不自知或无法自拔会影响身心健康。”



给教师的教学提示

教师引导学生先接纳自己的情绪，认识自己的烦恼，再学习分析并化解烦恼。

### (二)主题导航：烦恼和紧张(10分钟)



教师提问：

“同学们，你们有烦恼、紧张的时候吗？为什么烦恼？有什么样的感受？”

幻灯片出示烦恼的诗。

#### 没人知道

除了我没人知道，怪兽是从我的衣柜里出来的。

除了我没人知道，我每次考试都不及格。

除了我没人知道，我害怕有人死亡。

除了我没人知道，我没有那么喜欢狗。

除了我没人知道，我真的讨厌水。

除了我没人知道，我睡觉必须要有泰迪。

除了我没人知道，我讨厌说谎。

除了我没人知道，我不喜欢迟到。

除了我没人知道，我常常思念我的母亲。

没人知道周边的任何事，只有我知道。

#### 没人知道

没人知道，考试多么让人心烦。

如果我不是最好的，我就会感到不舒服。

没人知道，去一所新学校有多么令人头疼，  
而且同学们会让你觉得自己是一个傻瓜。  
没人知道，打一场排球比赛有多么令人头疼，  
而且担心接不住球。  
没人知道，眼睁睁看着宠物离开有多么难过，  
而且你想会在天上看见它。  
然后你想啊想，觉得一切都不可思议，  
然后思绪像橡皮弹弓一样弹了回来。

(选自英国社会情感学习项目课程教材，“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Good to Be Me Year 3 and 4, 2005, DfES 1356-2005 G, page 20.”)

学生两人一组，各自谈谈对这两首诗的认识与感受。



教师陈述：

“同学们，想一想你们有过烦恼吗？你们可以将烦恼添加到诗歌里，把它们记录下来。

“同学们，请把诗中以及你所添加的烦恼剪下来，将其按照以下类别进行分类(大家可以写在一张纸上)。”

	你可以应对的烦恼	你无法应对的烦恼
可能发生的	1.	1.
	2.	2.
不可能发生的	1.	1.
	2.	2.

### (三)探究与体验

#### 活动 1：说出你的烦恼(5 分钟)



圆圈游戏：

学生分成四组，每组依次按照圆圈游戏的方式活动。在每个圆圈中，学生可以通过轮流做以下活动帮助其他同学：

- ①将可能发生的和你可以应对的烦恼读出来。
- ②其他同学发言时你要思考你会如何处理，然后可以和别人讨论。
- ③将有可能发生但你无能为力的烦恼读出来，并且想想是否有人能帮助你应对。



**教师陈述：**

“同学们，你们也许会认为有些烦恼很愚蠢，但是如果你真的担心某件事并且这件事让你感觉糟糕的话，你需要采取方法来应对，例如可以向别人倾诉，没人会嘲笑你。”



**给教师的教学提示**

在下一轮活动之前，教师可以提醒学生圆圈游戏的基本规则，例如，认真倾听别人的发言，不要否定或者嘲笑别人的观点。

**活动 2：阅读故事《晃动的牙齿》(15 分钟)**



**活动过程：**

教师先讲故事，然后给学生一些时间思考，然后通过评价关键点去检查每个人的理解。

请学生想一些词语来描述晶晶的感受，并要求学生假扮成晶晶，像她那样忧心忡忡地坐在床上。

请学生两人一组思考他们可以如何帮助晶晶。

请一个人自愿扮成晶晶，然后请其他学生轮流给晶晶出主意。扮演晶晶的同学可以通过身体和面部表情来显示这些主意是否对她有帮助。

阅读故事的结尾部分，并询问学生这些问题：

- 故事里什么使晶晶从烦恼中恢复过来？
- 你认为这有作用吗？

扮演晶晶的同学做出相应的反应。

引导学生利用头脑风暴法思考问题“如果晶晶来我们学校，她会有什么烦恼”，然后让他们把这些想法写到白板上。



**给教师的教学提示**

①教师请学生观看并讨论白板上列出的烦心事，分享他们想到的烦心事并且一起决定他们该如何帮助晶晶消除烦恼。

②教师引导学生将办法总结出来，例如，告诉别人你的烦恼，做些和烦恼无关的事，想想能让你放松的事。

**(四) 总结与反思：应对烦恼和紧张(5 分钟)**

学生在充分分享自己曾有过的烦心事和帮助别人消除烦恼的基础上，想象能帮助自己放

松的事情。



教师陈述：

“同学们，烦恼和紧张是常见的情绪状态。例如，快考试了，如果你觉得自己没复习好，你就会感到烦恼和紧张。这时，你通常会抓紧时间复习应考，积极准备考试，就能减轻紧张感。大家有了烦恼可以告诉他人，也可分散注意力做自己喜欢的事，使自己经常处于积极的情绪状态中。”



给教师的教学提示

- ①教师提问：“紧张有好处吗？”
- ②人人都有烦恼，但可以通过自我调节得到化解。

## · 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。她在床上翻来覆去，发现嘴里有些奇怪，感觉她的一颗门牙不对劲。她卷起舌头舔了一下，结果牙齿动了。

她喊妈妈：“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！安心睡吧。”

晶晶还是睡不着。现在她不再想她的生日了，她开始想妈妈说的话，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？我就没办法吃饭了。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，比如说明天的生日。晶晶越想越担心。

她在想：

“如果我的胳膊松了，然后掉下来，我就没法骑自行车了。”

“当我做数学题的时候，如果眼睛出了问题，我就看不见数字了。”

“如果我的头松了，然后从肩膀上掉下来，我就没法做梦了。”

“如果我的腿松了，然后掉下来，我就没办法步行到学校了。”

“如果我的鼻子松了，然后掉下来，我就闻不出食物的味道了。”

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

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？”她爸爸快要笑出声来，但他克制住了自己。他看出晶晶很担心，安慰道：“别担心，你不会变成两半的。它只是说明你长大了。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，但是晶晶没有听。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。爸爸看着熟睡的晶晶，笑了。他把羽绒被拉好，吻了吻女儿的额头。

（改编自英国社会情感学习项目课程教材，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 放松

### • 学习成果

---

我想休息的时候就会休息。

我能够判定休息的最佳时间。

我能够找到适合自己的放松方法。

### • 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

教师课前确定足够宽敞安全的场地；准备“平静下来”绘本故事的阅读材料及图片。

#### (二) 教学组织与实施准备

本节课与专题一“成长新起点”的主题三“平静下来”、专题二“争吵与和好”的主题三“管理愤怒”的内容具有有机联系。教师在这几节课上，可以复习“平静下来”一课中已经教过的一些放松办法，例如深呼吸等，也可以引申“管理愤怒”中的场景和例子。学生可以通过小组合作的方式，放松和平静下来。针对三年级学生的认知水平，教师宜采取难度适宜的教学方法。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：深呼吸。

主题导航：放松。

探究与体验：阅读材料和故事；

讲故事；

情境模拟。

总结与反思：会休息才会工作和学习。

## · 学习过程

### (一) 热身活动：深呼吸(5分钟)



活动过程：

教师请学生起立并站成竖排。教师播放音乐，然后喊口令引导学生进行四节深呼吸放松练习。

1, 2, 3, 4, 吸气；

5, 6, 7, 8, 呼气；

1, 2, 3, 4, 吸气并缓慢抬手；

5, 6, 7, 8, 呼气并缓慢收回。



教师陈述：

“同学们，大家在做动作的时候很放松。当我们紧张愤怒时，遇上难以解决的问题时，深呼吸就是一个很好的放松方式，它能让你很快平静下来。”



给教师的教学提示

- ① 游戏时，教师先做示范，然后让学生练习后再进行。
- ② 教师可以让学生谈感受。

### (二) 主题导航：放松(5分钟)



教师陈述：

“同学们，想一想，在我们的生活学习中，我们有没有烦恼和愤怒的时候？你在烦恼和愤怒时，都会怎么做？有什么心情？”

(请3~5个同学说一说。)

“同学们，我们烦恼和愤怒时，可能会表现出种种不理智的行为，甚至表现出一些伤害自己和别人的行为。也许这并不是我们的本意，但它造成了严重的后果，所以我们要想想办法，如何先让自己平静下来。”



给教师的教学提示

教师重点引导学生理解烦恼和愤怒可能会造成可怕的后果，但这并不是学生的本意。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：阅读材料和故事(10 分钟)



教师陈述：

“同学们，下面老师要给大家讲一个《苏玲玲的故事》。听完故事后，请你和你的小组成员讨论一下苏玲玲为什么生气以及苏玲玲生气时是什么样子的。”

“苏玲玲正玩得开心，她的姐姐走过来，一把抢走了她手上的玩具。‘轮到我啦!’姐姐说。‘不给!’苏玲玲大叫。‘给她!’妈妈说。‘不给!’苏玲玲说。‘现在轮到姐姐玩了，玲玲。’妈妈说。姐姐把玩具抢走了，而苏玲玲摔倒在了玩具车上。啊，她从来没像现在这么生气过!她乱踢，尖叫。她现在就像一座火山，就要喷发了。”

幻灯片演示：跺脚；怒火充满整个屋子；一座快要喷发的火山。

学生分小组进行汇报。



教师陈述：

“你生气或者烦恼的时候，有没有什么好方法让自己平静下来？小组交流并写下来或画下来。”



给教师的教学提示

①教师讲故事时，最好从主题资源《苏玲玲的故事》<sup>①</sup>的原版绘本故事中选取部分图片，制作成幻灯片，辅助课堂上的故事讲述。

②答案不唯一：可以是宣泄，前提是不伤害别人，也不伤害自己；可以是转移；可以是运动；可以是休息。

#### 活动 2：讲故事(5 分钟)



教师讲述故事：

“苏玲玲生气地往门外跑去，并且‘嘭’地一下，用力把门关上。她跑呀跑呀，跑到门前的小树林里。她看到美丽的大树、柔嫩的小草，还听到动听的鸟鸣声。她放慢脚步，走到一棵大树下，停住脚步，抬起头，看着树上的小鸟。”

“苏玲玲听了小鸟的话，心情好多了。她继续向前走去。她看到一棵好高、好大的树，忍不住爬了上去。苏玲玲在大树上向远处眺望。啊，真美！她会看到哪些美丽的景色呢？”

“她看到海边有一间间漂亮的小房子。”

<sup>①</sup> 《苏玲玲的故事》根据绘本故事《苏菲生气了》改编而成。出处：[美]莫莉卡：《苏菲生气了》，石家庄，河北教育出版社，2014。

“苏玲玲想到了自己的家，想起了爱她的爸爸、妈妈和陪她玩的姐姐。

“突然，她觉得姐姐抢她玩具也没那么让她生气了。于是苏玲玲就从树上下来，向自己家走去。”

这也是一种方法，放松自己，平静下来。

### 活动 3：情境模拟(10 分钟)



#### 活动过程：

教师提醒学生他们正在进行的与烦恼有关的工作，告诉他们如果试着让自己冷静下来并放松的话，有时候是有帮助的。

- 让学生想出一个他们最爱的放松的地点，可以和同学们分享这个特殊的地方。
- 给学生一张卡片，让他们画一些东西以便想起特殊的地方。在他们感到紧张或者愤怒的时候，这种方法可以用于提醒他们想起让他们放松的特殊的地点。
- 给学生一点时间去想想他们自己的特殊的地方，和邻座的人分享。
- 让学生选择一个舒适的地方坐下，如果感觉不错的话，也可以闭上眼睛。



#### 教师缓缓说出以下内容：

“想象一下你此刻身处你的特殊的地方。你环视四周，想着你能看见的所有东西，想想你能听见的所有声音。

“你伸出手去触摸你身边的东西，你想着它是如此可爱，这让你觉得开心和满足。你的身体开始放松(给他们几分钟时间用来放松)。现在你要离开特殊地，所以你慢慢地站起来环视四周，走之前再看一眼。(停顿几秒然后说)当你准备就绪，睁开眼睛，环视教室四周，你或许愿意和你的邻座交流。”

### (四)总结与反思：会休息才会工作和学习(5 分钟)

学生认为自己能够找到合适的方法让自己平静和放松下来，以便更好地学习和生活。



#### 给教师的教学提示

教师应提醒学生冲动的时候暂时不做决定，停下来放松一下可能就会有更好的结果。

### • 主题资源

《苏玲玲的故事》，穿插在教学中。

## 专题六 我周围的人

### 专题概述

本专题“我周围的人”是社会情感学习课程的第六个专题。从小学开始，学生将走向更为广阔的社会生活，与他人接触并共处。我们需要让学生认识到自己的对和错，让学生会对自己的行为负责，理解内疚和遗憾的情绪并会用适当的方式表达，知道怎样去弥补自己做得不好的事情，知道如何让重要的人快乐。

本专题的重点是从以下几个方面增进儿童的社会情感能力：觉察内疚情绪，调控情绪和行为，让他人感到快乐，对选择负责。

---

### 专题聚焦

#### • 认识我自己

有些事是我的错，有些事不是我的错；我会为自己的行为负责；我会告诉你伤害我感情的事情。

#### • 理解我的情绪

我能够表达内疚和遗憾的情绪；当我感到内疚的时候我会说出来；当我做选择的时候我会考虑到让我感到内疚的事情。

#### • 管理我的情绪

我知道自己什么时候对某些事情感到内疚或遗憾；我知道什么时候把我的内疚和遗憾的情绪告诉别人；我知道当自己感到内疚和遗憾的时候要做的事情。

## 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己的对和错，知道自己感到内疚的原因，知道自己怎样做可能会伤害别人。
自我管理	我会表达内疚的情绪，并能够在自己感到内疚时做该做的事。
他人认知	我能够理解他人的痛苦、无奈和受伤害的情绪，能够理解当别人失去他们爱的某物或某些人时的感受。
他人管理	我知道如何理解和尊重他人的选择，以及如何弥补自己对他人做出的一些不友好的事情。
集体认知	我知道同学关系是班级关系的基础，知道同学的团结友善是非常重要的。
集体管理	我们能够和离开我们的同学、老师或我们喜欢的小动物保持联系；同学之间会相互理解、尊重和帮助。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	特别的人	核心
主题二	认识内疚	核心
主题三	学会弥补	扩展
主题四	承担责任	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，现在你却不让我带。”她是如此心烦意乱，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，慢慢地经过马丽。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的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 特别的人

### • 学习成果

---

我知道怎样使重要的人感到快乐。

我知道重要的人为什么如此重要。

### • 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

教师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笔。

#### (二) 教学组织与实施准备

教师应了解本节课是三年级“我周围的人”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；针对三年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：猜猜他是谁。

主题导航：认识重要的人。

探究与体验：对我来说特别的人；

填充句子。

总结与反思：我知道如何让他人快乐。

## · 学习过程

### (一) 热身活动：猜猜他是谁(5分钟)



活动过程：

教师让学生甲作为“朋友”描述两个或三个有关班内某个人的特征，例如他的相貌、他今天的穿着打扮、他的性格脾气、他的行为习惯、他的口头禅、他的兴趣爱好、他的特长……组内其他成员猜测这个人是谁，猜正确的人成为这个人的“朋友”。多次重复这个游戏。活动开始前，教师就要告诉学生这个活动会进行很多次。



教师陈述：

“同学们听得很认真，猜的也很准，说明平日我们对同学的观察很仔细、很用心，更主要的是被猜的那些同学也都很有特点。

“其实我们身边的每一个人都有自己的特点，都是特别的！”



给教师的教学提示

- ① 教师可以提前准备好幻灯片，提示描述人物的角度，并给出尽量多的具体示例。
- ② 教师的提示要正面，要求学生描述积极的品质，不要说伤害同学的话。

### (二) 主题导航：认识重要的人(5分钟)



教师提问：

“同学们，你们认识的人中，谁对你特别重要？请你把他的名字或者你对他的称呼写在卡片上。

“每个人都有特别之处，那么请你想一想，你知道这个特别重要的人的特别之处吗？”



活动过程：

每一个学生都要想出一个对他们非常重要的人——可以是家庭成员、朋友，或学校里的某个人，并在卡片上写下这个人的名字，然后试着回想这个人，可以从以下特征出发。

- 发型；
- 眼睛大小；
- 平时衣服的颜色款式。

学生两两一组，说说自己的重要他人的特别之处。



教师陈述：

“同学们，我们发现在我们自己眼里，对我们重要的人有很多特别之处，能让我们感到亲切、快乐、温暖……我们熟悉他、了解他，更容易认出他，接下来让我们做个小游戏吧！”



给教师的教学提示

- ①学生可能会纠结于发型、衣服的多变，这时教师让学生想象头脑中出现得最多的特点就可以。
- ②教师提示学生为下面的游戏做准备，先不过多挖掘内在特征。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：对我来说特别的人(15 分钟)



教师陈述：

“同学们，下面请将对你特别重要的那个人画在卡片上，把你刚才发现的他的特别之处画出来。”



活动过程：

教师给学生每人一张“对我来说特别的人”的卡片，让他们画出这个人的眼睛、头发和衣服。他们应该把卡片上人的头、胳膊、腿和身子分别剪下来，确保能够看到卡片上的数字。

小组内学生轮流掷骰子。他们拿起和刚刚掷的点数一样的身体的部分。第一个将卡片中的各个部分重新组合成功的学生是获胜者。

如果你认为学生能够应对，你可以在他们掷了其他人卡片上的点数时，让他们拿其他人卡片上的人的身体的组成部分，然后让他们互相交换。

教师请小组交流组合成功和没能组合成功的心情，以及用别人的重要他人的部分组成自己的人物有什么感受。

教师可以通过实物投影仪展示对学生来说的重要的人。这一活动可以促进学生形成一种强烈的积极情感纽带：这是对我特别重要的人，我有这样一种关系。



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，并让学生理解如何当众表达和交流，比如：

- 学会分享；

- 等待轮到自已；
- 互相照顾，互相尊重，使用“请”“谢谢”等礼貌用语；
- 爱护学校的财产(完成任务后把东西放好，仔细照看教室里的东西，不浪费)；
- 尽力做好自己的任务。

## 活动 2：填充句子(10 分钟)



### 教师陈述：

“同学们，你们都画出了并且拼出了对自己最重要的人的样子，说明你对他印象深刻、非常熟悉，那么你还了解他的什么呢？你知道为什么他对你那么重要吗？你是如何对待他的呢？”

教师将使用句子填充卡片作为小组的新一轮活动。学生轮流完成句子。

我喜欢和( )做……	( )喜欢……
我喜欢和( )玩……	( )笑了，当……时……
( )有……	( )很伤心，当……时……
( )很特别，因为……	( )生气了，当……时……



### 经验分享：

教师读出卡片上所有人的名字，并把大家说的特别的人的名字放进去，引导学生在小组中讨论以下问题：

- 对你来说特别的人伤心时，你怎样让他开心？
- 对你来说特别的人生气时，你怎样让他开心？
- 对你来说特别的人遇到困难时，你怎样让他开心？

教师可以邀请小组推选令本组印象深刻的发言人在全班进行分享。这一活动可以让学生产生表达学习成果的愿望，并让他们愿意去倾听和学习别人的经验。

## (四)总结与反思：我知道如何让他人快乐(5 分钟)



### 活动过程：

在学生充分讨论和分享他们如何让他人开心后，教师请学生总结归纳大家的方法。该环节以班级交流的形式进行，其间，学生自由发言，同时教师可以板书记录。



### 教师陈述：

“同学们，你们的快乐成长离不开身边重要的人的陪伴和帮助。我相信，你们都知道谁对你很重要，也知道他们为什么对你那么重要。我也相信你知道应该感谢他、珍惜他。我更相信，你今天也学到了很多如何去感谢他、珍惜他、让他因你而快乐的方法。希望你以后每天都能这样对待那些对你重要的人。”

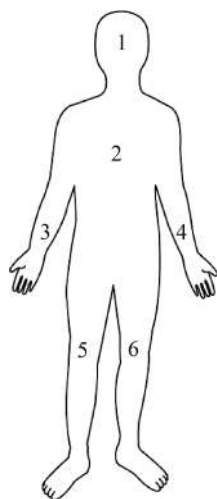


### 给教师的教学提示

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，比如：

- 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建议和意见。

### • 主题资源



## 主题二 认识内疚

### • 学习成果

---

我能够表达内疚的情绪。

我能够告诉你如果我做了一些残忍或不友好的事情然后进行弥补的方式。

我知道让自己感到内疚的事，并知道什么时候把它告诉别人。

### • 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

教师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白板、大白纸、彩笔。

#### (二) 教学组织与实施准备

教师应了解本节课是三年级“我周围的人”学习专题的第二课，目的是让学生在学会如何对待重要的人的基础上进一步学习处理内疚的情绪；针对三年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：同心圆。

主题导航：按图索骥。

探究与体验：角色扮演；

分享故事。

总结与反思：创作连环画。

## · 学习过程

### (一)热身活动：同心圆(5分钟)



活动过程：

教师让同学们手拉手围成一个大同心圆，然后全体同学向左转，将自己的右手轻轻放在前面同学的肩膀上至少1分钟，让对方感到自己的存在(也可以向右转，重复前面的动作)。教师在活动中可以播放轻音乐《相逢是首歌》，也可以保持安静。每个同学和前后两个同学握手，并说一句感谢的话和一句表扬对方的话。教师同时鼓励同学们说说听到同学的表扬后的心情。



教师陈述：

“大部分时候，同学们在表达感谢、赞美时会觉得很顺畅，但在表达有些情绪的时候，可能会比较犹豫，不知如何表达，甚至有人会选择逃避或拒绝，比如内疚。那么我们该如何面对内疚这种情绪呢？我们要怎么做才能像表达感谢和赞美一样让表达内疚最终也能温暖彼此呢？”



给教师的教学提示

- ①教师可以提前准备好类似的音乐。
- ②教师要关注那些羞于表达积极情感的学生。

### (二)主题导航：按图索骥(3分钟)



活动过程：

教师向同学们展示三幅图片(见本主题的主题资源)，请同学们互相说说图片内容，并讨论图片中的三个人是否会感到内疚及其原因。

同学们两两一组，进行讨论。

请3~5组同学分享讨论结果，不重复表达。



教师陈述：

“同学们对图片有很多不同的理解，也读出了很多的情绪，这说明我们看到的不一定是我们以为的。同一件事会让我们产生不一样的情绪，还可能让我们采取不同的行动。”



#### 给教师的教学提示

- ① 在学生讨论后，教师宣读每幅图片的背景信息。
- ② 分享讨论结果时，学生能把有代表性的意见表达出来即可。

### (三) 探究与体验

#### 活动 1：角色扮演(12 分钟)



#### 教师陈述：

“同学们，我们来听听实际上发生了什么事。

“在听过这些图片的信息后，你有什么新的想法？让我们换一种有趣的方式来体会这些故事中人物的想法和感受吧。”



#### 活动过程：

了解每幅图片的背景信息后，教师再给每个小组发放图片背景信息单，并让他们选择其中的一个场景进行角色扮演。

各小组选择其中的一个场景进行角色扮演，表现剧情中的人物可能有的想法和情绪。

教师可以用投影仪示范。

例如，第三幅图片中的小男孩小强可能在想：“不，那是我的过错。如果我没有说那些让人讨厌的事情，赵娜就不会走……”第一幅图片中的女孩可能有矛盾的想法：“拿别人的东西是错误的。如果别人拿了我的东西，我也会不喜欢她的，这不关她的事。”“她拥有这么多东西是不公平的，这是她自己的错误，因为她没有分享更多的东西。”“她是一个被惯坏的孩子，我不喜欢她，所以我为什么还要关心她呢？”

小组交流扮演人物和旁观人物的感受。

小组代表在全班发言。



#### 给教师的教学提示

- ① 教师提示学生情绪、思想和行为之间的联系，引导学生思考剧情中人物的思想和情绪是怎样影响到他们的行为的。
- ② 教师向学生解释有时我们感到内疚是因为我们知道我们做了错事，但是有时我们也会因为不是我们负责的事情而感到内疚。例如，小女孩不得不走并不是小男孩的过错，但是他认为这是他的过错。有时，当我们没有做错事时，其他人也可能会认定是我们的过错，以至于我们感到内疚。

③教师和学生探讨他们在角色中的感受，指出内疚的情绪通常伴随着许多其他让人不舒服的情绪。

## 活动 2：分享故事(15 分钟)



教师陈述：

“同学们，有时候内疚会让我们很不舒服，而且还会让我们产生很多其他不好的情绪，那我们怎么办呢？我们是不是该及时表达自己内疚的情绪？我们该怎么弥补过错呢？我们来分享一个故事，边听边思考。”



活动过程：

同学们读一读故事《内疚》(见本主题的主题资源)，并完成下面的任务。教师在白板上用关键词记下同学们对问题的思考。

①你认为月月的坏情绪为什么在她认为她不会被发现之前就出现了？

②你认为月月是怎么知道她做的事情是错误的？

③你认为如果月月没有损坏衣服，她会告诉妈妈晶晶穿过这件衣服吗？

④月月卷入了来自妈妈的麻烦中，为什么她认为宁可有两倍多的麻烦也不愿再经受糟糕的情绪？

⑤你怎么看月月的行为？

⑥如果你是月月的朋友，你会对她说什么？

⑦如果你是晶晶，你会说什么？

⑧如果这是有关双胞胎兄弟的事情，故事会有所不同吗？哪些方面会不同？

## (四)总结与反思：创作连环画(10 分钟)



教师陈述：

“同学们，人可能会尝试隐藏内疚的情绪，这样就不容易被察觉。表现出内疚的表情意味着他们知道他们做了错事，但是他们不想让其他人发现。我们知道这样做并没有好结果，所以我们要学会表达内疚的情绪，并学会弥补过错。”



活动过程：

同学们以结对子的形式学习，理解词汇“内疚”。教师让他们设计出三幅连续的图画来说明内疚的情绪，并要涉及两个人。这些图画被排序为 1~3，并放在一起，从 1~3，再从 1~3，创作出一个不断加深理解的循环。

教师将图画贴在教室的墙上或黑板上，这样大家可以互相参观。

在这个过程中或者这个创作中，教师可以添加音乐，以营造氛围。



### 给教师的教学提示

教师可以根据时间把全班分成两人一组、三人一组或更多人一组。

- 教师允许学生以简笔画的方式创作，可以配简短文字说明，能表达清楚即可。
- 在互相观看连环画时，教师可以请观看的学生分享他们当时的感受。

## • 主题资源

### 三幅图片

图一描绘的是当其他孩子都在外边玩时，一个小女孩拿走了班里另一个小女孩的钢笔。

图二描绘的是法庭里一个男陪审员说：“我们发现被告感到内疚。”

图三描绘的是一个男孩背朝窗户，而一个小女孩从正在离开的小汽车的后窗向外看，伤心地向他招手。



图一



图二



图三

每一幅图片的背景信息如下。

图一：最前边的小女孩在偷小佳的新钢笔，因为这个小女孩妈妈拒绝给她买新的，她很生气。小佳是个被惯坏的孩子，总是能得到她想要的东西。

图二：最前边的这个男的被指控抢劫超市，但事实上他没有做。他有一个双胞胎弟弟，是他的弟弟参与了抢劫。

图三：小女孩(赵娜)是一个被收养的孩子，她一直待在小男孩的家里。她正在和她新的领养家庭一起离开，但是这个男孩(小强)不知道。他认为她离开是因为他们有过争吵。他说：“你和我们住在一起是不公平的。我希望他们能够把你带走。”

## 内疚

晶晶和月月是双胞胎，但是她们看起来一点也不像。晶晶是一个流行音乐迷，所以她们卧室的一半都被她喜欢的明星海报覆盖了。月月是一个足球迷，所以她喜欢的著名的足球运动员的海报覆盖了她们卧室的另一半。就像大多数姐妹一样，有时候她们也会打架，有时候又是最好的伙伴。

晶晶和月月打算去参加中学的一个大型舞会，那是为10岁到15岁的同学们准备的。晶晶非常兴奋。晶晶10周岁生日的时候，得到了一件闪闪发光的白色衬衫，尤其是穿着它的时候更闪闪发亮。月月有一件足球衫，她不在学校的时间一直穿着它。

在舞会的前几天，晶晶从学校回到家，感觉自己发烧了。看起来晶晶不能去迪斯科舞会了。

星期六晚上，晶晶还在医院。月月准备去参加舞会。她所有的朋友都穿着新衣服，于是月月开始考虑她究竟应该穿什么。她知道她不能再穿她的足球衫了。在卧室里，她看到了晶晶新的闪闪发光的衬衫。她的心脏开始剧烈跳动，因为她想到晶晶不会知道她是否借过这件衣服。几乎没有勇气思考，月月脱下她的足球衫，穿上了晶晶的衬衫。她在镜子里看了看自己，不敢相信她看起来有多么与众不同和成熟。她把头发梳成马尾，在闪闪发光的衬衫外套上了她的足球衫，然后出去和妈妈说再见。

“你不应该再穿着你的足球衫去参加舞会了，”妈妈说，“你应该有一些漂亮的东西作为生日礼物，就像晶晶。我希望我能够为你们买一些漂亮的衣服，但是你知道我们的经济很困难。”

月月忽然感到很不好意思。她感觉她好像在向妈妈说谎，但是她没有说任何话。妈妈紧紧地拥抱着她说：“祝你玩得愉快，亲爱的。我一会儿去医院看看晶晶。她躺在那里，不能穿她喜欢的新衬衫，多么可怜的人儿。”

月月不好意思的情绪变得越来越强烈，她内心产生了一种不舒服的感觉。

月月准备和朋友佳佳步行去迪斯科舞会。去佳佳家的路上，她脱下了她的足球衫，放在了包里。穿着晶晶的衬衫，她感到非常富有魅力，但是不舒服的情绪仍没有消散。

月月的朋友都告诉她，她看起来非常漂亮。她让她们认为这件闪闪发光的衬衫是她的。然后她们都询问晶晶怎么样了，并表示晶晶不能参加舞会是多么让人遗憾。月月内疚的情绪变得更强烈了。

迪斯科舞会非常热闹。月月和其他人一起排队拿水喝。她前边的一个男孩试着拿四杯可乐。突然，有人撞到了那个男孩，于是四杯可乐都从他手里掉了下去，正好洒在了月月的身上，于是晶晶的白衬衫被印上了棕色污点。月月跑出大厅，她用纸巾一遍又一遍地擦拭着污点，但是这让衣服变得更脏。这件衬衫被毁了。

现在月月不舒服的情绪变得更糟糕了，事实上是非常糟糕，因为她第一次意识到她做了什么。她的姐姐在医院，她却没有经过姐姐的允许就穿了她的新衬衫，而且毁坏了它。她感

到了前所未有的羞愧。她应该怎么做呢？

她告诉佳佳她不能再待在这里了，因为她的身上被洒满了可乐。她把她的足球衫套在了湿衣服上，尽可能快地跑回家，希望妈妈已经从医院回来了。

妈妈打开门，非常惊讶地看到了月月。月月认为妈妈曾经哭过。她想着：“晶晶发生什么事了？”

“晶晶还好吗？”她急切地问。让她放松的是，妈妈笑了。

“她好了，医生让她回家了，”妈妈说，“我们刚刚回来，她正躺在沙发上。我很高兴。”

“是你吗，月月？”晶晶大喊，“你为什么没去舞会？”月月跑进房间，抱着她的双胞胎姐姐。晶晶打量着她，说：“你不应该穿着你那件足球衫出去，如果我早就考虑到的话，你可以穿我的新衬衫。你穿着一定非常好看。”

这正是月月做的。晶晶的友好让她内心深处那种糟糕的情绪爆发了。她脱下她的足球衫，让妈妈和晶晶看被弄脏的衬衫，然后她开始掉眼泪。

那天晚上很长一段时间，妈妈非常不安，并且很生月月的气，但是月月认为她宁可承受两倍妈妈带来的困扰，也不愿再经受这些糟糕、内疚的情绪。晶晶没有生气，尤其是当月月打算明天用积攒了好几年的零花钱为晶晶买一件新的衬衫。

“但是我不想要白的了，”晶晶说，“我想要一件绿色的闪闪发光的衣服，就像琴琴的。”

（改编自英国社会情感学习项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Relationships Year 3 and 4, 2005, DfES 1364-2005 G, page 16-17.”）

## 主题三 学会弥补

### · 学习成果

---

我知道什么时候会感到内疚。

我能够告诉你一些弥补过错的方法。

我知道自己感到内疚时应该做什么事情。

### · 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

教师课前确定足够宽敞安全的场地；准备好展示相关问题的幻灯片和卡片；准备好学生合作探究所需的大白纸与彩笔。

#### (二) 教学组织与实施准备

教师应了解本节课是三年级“我周围的人”学习专题的第三课，是学生在认识内疚这种情绪的基础上在想法和行为上的进一步学习和自我管理；针对三年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：接受现实。

主题导航：回顾内疚。

探究与体验：弥补方案；

角色扮演。

总结与反思：我知道如何弥补过错。

## · 学习过程

### (一) 热身活动：接受现实(5分钟)



活动过程：

学生在空旷的场地围成一圈，随机或自愿报名参加游戏。

根据场地大小，一半左右的学生站成上操队形。

教师发出口令：喊“一”时举左手，喊“二”时举右手，喊“三”时抬左脚，喊“四”时抬右脚，喊“五”时不动。教师和不做游戏的学生做监督员。

出错时，出错的学生要走出来站到大家面前鞠躬，然后举起右手高声说：“对不起，我错了！”之后出错的学生退出，游戏继续，不过可以根据实际情况和时间终止。

教师请几个学生分享感受。



教师陈述：

“能坚持到最后不犯错，需要很强的注意力和灵活的反应能力，还需要耐心和毅力。但更重要的是敢在大家面前承认自己错了，这尤其需要勇气。

“几乎每个人都会做错事，然而面对错事时，很多人不承认自己做错了。也有人认为自己错了，但没有勇气承认。只有少数情况下有人站出来承认错了。

“其实有勇气表达情绪和感受很勇敢，同时我们会发现认错的结果其实很不错。”



给教师的教学提示

- ①刚开始时，游戏速度要适中，然后可以逐渐加快。
- ②教师可以一开始就和学生讲清楚这个游戏要考验自觉性和敢于承认自己错误的勇气。
- ③班上可能会有存在侥幸心理的学生，造成负责监督的学生与其发生矛盾，还有不敢大声说“对不起，我错了！”的学生。对于这两种学生，教师在游戏过程中不强行纠正，留在分享环节引导。

### (二) 主题导航：回顾内疚(5分钟)



活动过程：

每组学生拿到一些情境卡片，包含一些空白的卡片，然后按照他们感到内疚的程度排列。

偷拿了同学一块漂亮的橡皮。

偷了十块钱。

在超市忘记付款。

没能参加一场足球赛，导致这个组失败了。

在背后说朋友的坏话。

把一辆玩具车丢在了厨房的地板上，尽管你知道那非常危险。爸爸走进厨房摔倒了，伤到了他的腿。

小组成员可以把他们自己的观点写到空白卡片上。他们可以选择一张卡片，并思考应该怎样弥补过错。

各组代表在全班分享弥补过错的方法。



#### 给教师的教学提示

- ①教师可以引入词汇“羞愧”或“感到惭愧”，并引导学生探讨为什么他们感到如此内疚。
- ②教师可以暗示他们有时和信任但是不熟的人讨论这些情境是容易的，或者他们可以和学校里某些特定的人交流；提醒他们心理咨询室的存在以及他们可以通过信箱和别人交流。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：弥补方案(15 分钟)



#### 活动过程：

教师引导学生回顾前一个主题“认识内疚”活动中三幅图画短剧情的短剧情，并让学生说说图一和图三中解决问题的可行方案。

示例：

图一中的这个小女孩回家后心情很糟糕。她回到学校，把钢笔放了回去。她会告诉那个女孩她做过的事情。她会弥补她的过错，并邀请女孩和她一起分享午餐，或者她们可以成为朋友。

图三中的小强告诉妈妈他感到心情很糟糕以及糟糕的原因。他们一起想出了让事情变得缓和一些的方法，例如一次拜访、一张说抱歉的卡片、一份礼物、一次生日派对的邀请。

学生可以集体讨论，也可以分组进行讨论，然后教师归纳出几种学生认可的方案。



教师陈述：

“特别需要说明的是，如果你感到内疚，一定要告诉别人，这是很重要的。如果你不告诉别人，这种情绪会越来越膨胀。小强可能会感到越来越内疚，尽管这并不是他的过错。”

### 活动 2：角色扮演(10 分钟)



教师陈述：

“同学们，你们都知道了一定要告诉别人你内疚的情绪，那么我们还需要更进一步学习如何弥补过错。想一想，我们可以做哪些事来挽回我们对重要的人的伤害？”



活动过程：

师生选择上述活动讨论出的一种解决方式，可以先试着完善这种方式，然后让学生通过角色扮演来尝试大家给出的解决方式。

在每一组角色扮演之后，教师可以询问剧情中的人物：

- ①当你偷签字笔时，你感到内疚了吗？如果没有，为什么没有？
- ②你生气吗？当你停止生气后，你的感受又是什么样的？
- ③如果你发现小强的做法导致赵娜的心情很坏，你的感受会不同吗？
- ④当你回家后，你妈妈给你买了很多钢笔，你会有怎样的感受？

### (四)总结与反思：我知道如何弥补过错(5 分钟)



活动过程：

教师在学生充分讨论和分享他们如何表达内疚的情绪以及如何弥补过错后，请学生来总结归纳大家的方法。该环节以班级交流的形式进行，其间，学生自由发言，同时教师可以板书记录。



教师陈述：

“同学们，如果你感到内疚，一定要告诉别人，这是很重要的事。表达内疚的情绪可以帮你解除误会，可以让你获得平静，这样我们才能做更重要的事。弥补对我们重要的那个人，修复我们的关系，可以让我们重获温暖和爱。”



给教师的教学提示

- ①教师在每一组学生角色扮演后，肯定他们对弥补方案的改进，及时归纳每一组的关键方法。
- ②总结反思时，教师鼓励学生现场主动表达内疚的情绪和想要弥补的行动，没有的话不勉强，也可以依据时间让学生用写一写的方式进行活动。

## • 主题资源

---

情境卡片：

偷拿了同学一块漂亮的橡皮。

偷了十块钱。

在超市忘记付款。

没能参加一场足球赛，导致这个组失败了。

在背后说朋友的坏话。

把一辆玩具车丢在了厨房的地板上，尽管你知道那非常危险。爸爸走进厨房摔倒了，伤到了他的腿。

## 主题四 承担责任

### • 学习成果

---

我知道什么事是我的错误，什么事不是我的错误。

我会为我做出的选择负责。

我知道如何做出好的选择。

### • 课前准备

---

#### （一）教学场地及材料准备

教师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笔。

#### （二）教学组织与实施准备

教师应了解本节课是三年级“我周围的人”学习专题的第四课，对本专题的教学在概念理解、现象辨析等方面具有总结归纳作用；针对三年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

#### （三）教学组织方式概览

热身活动：木头人。

主题导航：分享故事。

探究与体验：展览。

总结与反思：回顾。

## · 学习过程

### (一)热身活动：木头人(5分钟)



活动过程：

教师引导学生绕着教室走，注意并表扬那些表现优秀的学生；让他们练习“木头人”，这样他们就能以一种有趣的方式来停止。然后教师通过描述来指导他们如何行走，从具体的走法开始，过渡到根据情绪感受走，并且与该小组的话题相联系。例如：

- ① 安静地走，滑动，跺脚；
- ② 走得就像你感到有些/相当/非常开心、悲伤、害怕或生气；
- ③ 走得就像你正在跟好朋友一起；
- ④ 走得就像你没有朋友；
- ⑤ 走得就像你刚做了一些伟大的事情；
- ⑥ 走得就像你刚做了一件内疚的事情。



教师陈述：

“让我们停在这一刻，感受一下自己的姿势和心情，再让我们看看周围的同学，看他们是如何表现感到内疚的。”

“大家的表现特别棒，接下来让我们坐好安静地听一个故事吧！”



给教师的教学提示

- ① 教师可以提前准备好幻灯片，提示要表现的关键词。
- ② 教师可以提示大家可以观察周围的同学是如何表演的。

### (二)主题导航：分享故事(10分钟)



活动过程：

读一读：学生在教师的指导下读故事《勇于承担责任》(见本主题的主题资源)，讨论并完成下面的任务。

- ① 张华和刘利对待这件事的态度有什么不同？
- ② 老板的做法你认可吗？
- ③ 你喜欢张华还是刘利？

④你曾经做过像刘利一样的事情吗？

教师鼓励学生用短语“我同意……因为……”或者“我不同意……因为……”来回答，期待他们对每个结论进行解释。



教师陈述：

“同学们，还记得我们曾经做的游戏‘接受现实’吗？能够在众人面前敢于承认自己错了，是需要勇气的，因为这体现了一个人敢于对自己行为负责的精神。

“内疚在很多时候可能提醒着我们、督促着我们去更好地解决问题。

“如果过错是你的责任，就一定要勇于承担，并积极采取有效的弥补措施去妥善处理。”



给教师的教学提示

①教师应确保学生理解有时候他们想要对一些事情负责，即使那不是他们的过错（就像小强）。你可能会说当人失去他们爱的某些人时，他们经常感觉他们是负有责任的。例如，如果父母离婚了，孩子可能会想妈妈和爸爸离婚是因为自己淘气。

②教师应提醒学生大多数情绪都有一个目的，即情绪告诉我们要远离造成痛苦的东西，并询问学生他们是否认为内疚是有目的的。

### （三）探究与体验：展览（20分钟）



教师陈述：

“还记得我们创作的连环画吗？”

“现在我们把它们作为展览品贴在我们的黑板和墙壁上。同学们会发现，每一套画集中在一张大海报上，那么我们接下来做什么呢？”



活动过程：

同学们可以在连环画上增添他们听到、知道或者在报纸、书本、杂志上找到的表达内疚的词汇或短语，也可以增添他们看到一套画后感受到的或者想到的词汇或短语。如果同学们找到的描述情绪的词汇是少有的或独特的，教师可以给予奖励。



给教师的教学提示

①教师鼓励学生为自己的描述情绪和感受的词汇增添颜色和形状，这样有利于他们把情绪词汇和他们熟悉的颜色或形状匹配起来。

②教师可以邀请发言人在全班进行分享。这一活动可以让学生产生表达的愿望，并愿意去倾听别人的经验。

教师也可以提出以下问题：

①内疚可以是一种有帮助的情绪吗？如何帮助呢？（追问的问题包括：你为什么那么想？你能想出一个例子吗？总是如此吗？你能想出来一个正确的例子吗？你能想出一个不正确的例子吗？）

②为什么我们会感到内疚？即使没有人知道我们做了错事。

③我们如何知道我们做了错事？

④当已经被惩罚了，他们还会继续感到内疚吗？

⑤我们总是能够弥补过错吗？

⑥有没有坏到你一点都不想讨论的事情？

⑦惩罚和引导正确做事之间的区别是什么？哪一种方式更好一些？

教师应关注学生理解的内疚的深度与广度，以及词汇、短语是否涵盖了本单元所学内容。

#### (四) 总结与反思：回顾(5分钟)



教师提问：

“你学到了什么？你认为你已经达到了我们在本专题开始时设定的预期的学习成果了吗？”

“当你思考内疚的时候，你想到了什么新的情绪？”

“你打算怎么运用你学到的东西？”

“如果你想要做一些可能让你感到内疚的事时，你会做什么？”



教师陈述：

“同学们，在本单元，我们理解了内疚和遗憾的情绪并会用适当的方式表达它们，知道了怎样去弥补自己做得不好的事情，学会了要认识到自己的对和错，会对自己的行为负责，知道了如何让重要的人快乐。希望将来再遇到内疚情绪的时候，你们能很快平静下来，维护你和重要的人之间的美好关系。”

#### • 主题资源

##### 勇于承担责任

一次，张华和刘利负责把一件很贵重的古董送到码头。上司反复叮嘱他们路上要小心，没想到送货车开到半路却坏了。如果不按规定时间送到，他们要被扣掉一部分奖金。

于是，张华凭着自己力气大，背起邮件，一路小跑，终于在规定的时间内赶到了码头。这

时，刘利说：“我来背吧，你去叫货主。”他心里暗想：“如果客户看到我背着邮件，然后把这件事告诉老板，说不定老板会给我加薪呢。”他只顾想，当张华把邮件递给他时，他没接住，结果邮件掉在了地上，“哗啦”一声，古董碎了。

“你怎么搞的？我没接你就放手！”刘利大喊。

“你明明伸出手了，我递给你，是你没接住。”张华辩解道。他们都知道古董打碎了意味着什么，没了工作不说，可能还要背负沉重的债务。果然，老板对他俩进行了十分严厉的批评。

“老板，不是我的错，是张华不小心弄坏了。”刘利趁着张华不注意，偷偷来到老板的办公室对老板说。老板平静地说：“谢谢你，刘利，我知道了。”

老板把张华叫到了办公室。张华把事情的原委告诉了老板。最后说：“这件事是我们的失职，我愿意承担责任。另外，刘利的家境不太好，他的责任我愿意承担。我一定会弥补我们所造成的损失。”

张华和刘利一直等待着处理的结果。一天，老板把他们叫到了办公室，对他们说：“公司一直很器重你俩，想从你们两个当中选择一个人担任客户部经理，没想到出了这样一件事。不过也好，这会让我们更清楚哪一个人是合适的人选。我们决定请张华担任公司的客户部经理，因为一个能勇于承担责任的人是值得信任的。刘利，从明天开始你就不用来上班了。”

“老板，为什么？”刘利问。

“其实，古董的主人已经看见了你们俩在递接古董时的动作，他跟我说了他看见的事实。还有，我看见了问题出现后你们两个人的反应。”老板最后说。

任何一个老板都清楚，一个能够勇于承担责任的员工，对于企业有着重要的意义。问题出现后，推诿责任或者找借口，都不能掩饰一个人责任感的匮乏。

因此，一个人在工作中应敢于承担责任，把它当成一种习惯去培养并固定下来，一旦出现问题，就敢于担当，并设法改善。慌忙推卸责任并置之度外，只会伤害公司和客户的利益，同时也会伤害到你自己。绝大多数老板都不愿意让那些习惯推卸责任的员工来做他的助手。在老板眼里，习惯推卸责任的员工，是一个不可靠的人。

对自己的行为负责，对公司和老板负责，对客户负责，这才是老板最喜欢的员工，也只有这样的员工，才能在公司中有所发展。

（改编自英国社会情感学习项目课程教材，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.”）

# 专题七 迎接新变化

## 专题概述

本专题是社会情感学习课程的第七个专题。在前面专题的基础上，本专题重点让学生理解在面对改变时自己和他人常见的反应，引导学生学会面对改变，增强管理情绪的能力，并通过自己的改变来实现目标。学生之前学习的其他专题的技巧会贯穿材料，反复使用。

本专题的重点是从以下几个方面增进学生的社会情感能力：积极的改变，改变带来的情绪变化，制订计划，做出改变，理解情感、想法和行为之间的联系。

## 专题聚焦

### • 动机

我知道自己的改变，并期待和创造积极的改变。

### • 社交技巧

我能够理解不同的人在面对改变时会有不同的感受和反应。

### • 情感管理

当改变发生时，我有基本的情绪处理策略。

## 专题目标

维度	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	我知道习惯的定义，知道改变习惯很困难。

续表

维度	学生的预期学习结果
他人认知	我知道自己的情绪会受他人影响而发生改变，可能变好或变糟糕。
他人管理	我知道通过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	我知道自己能带来哪些改变。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	积极的改变	核心
主题二	改变自己的想法	核心
主题三	勇于尝试	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，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，不会因这样的变化感到焦虑。还有一些变化充满不确定性，可能会让我们感到不安甚至恐惧。例如，我们要毕业，要升入初中。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们改善情绪。”

### 集会故事(第一部分)

李亮一直和爸爸妈妈住在一起。他很幸运，有自己的小房间。当他想读书或写作业时，他就安静地待在自己的房间。有一天晚上，妈妈告诉李亮一个特别的消息——他舅舅家的表弟陈伟要转学到他的学校，而且要住在他们家很长时间。妈妈打算在李亮的房间里再加一张床，让两个男孩住在一个房间。



“希望你对陈伟好点，”妈妈说，“他第一次来咱们家，这对他是个很大的改变，希望你们俩在一起相处愉快。”当天晚上，李亮没有睡着，他在想这个从未见过面的表弟，想自己会不会喜欢他，想将要和一个陌生人住在一起，想今后自己想找个安静的地方该去哪里，想陈伟会不会一直占着他的电脑上网。最后他想，也许他们俩会玩得不错，就像妈妈希望的那样。

## 主持人(校长或年级组长)

“你们认为李亮有什么感受？陈伟呢？”

(记下学生的回答，特别是其中描述情绪的词语。)

“同学们刚刚都已经说出，李亮和陈伟都面临改变。他们的感受中，既有一些积极的，也有一些消极的。我们大多数人面对将要发生的改变，都会经历这样的感受。那么，后面发生了什么呢？”

## 集会故事(第二部分)

陈伟刚来时，李亮很不适应有人和自己住在一起，而且陈伟也十分想家，所以头两周两人几乎没怎么说话。

后来，李亮看陈伟很不开心，就想尽办法让他高兴起来，甚至让他玩自己的电脑。渐渐地，两个男孩习惯了彼此，成为好朋友。要放暑假了，陈伟要回家了。李亮要和陈伟一起回去，在陈伟家里住上一阵子。



全校集会的最后，主持人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 积极的改变

### • 学习成果

---

我知道改变可以给生活带来好处。  
我能够说出哪些改变可以让生活明显改善。

### • 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

教师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；准备好乐器。

#### (二) 教学组织与实施准备

教师应了解本节课是三年级“迎接新变化”学习专题的第一课，是本专题的核心教学内容，重点是让学生理解改变可能带来的好处；针对三年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：换座位。  
主题导航：讨论。  
探究与体验：奇妙的音符。  
总结与反思：改变的影响。

## · 学习过程

### (一)热身活动：换座位(5分钟)

换座位或者竖起大拇指，如果大家：

- 搬过家；
- 转过学；
- 有弟弟妹妹；
- 参加过有很多陌生人的活动。

教师让学生思考更多的情况来继续游戏。



教师陈述：

“今天的游戏的名字叫‘换座位’。当听到指令，符合的同学要和其他同学换座位。”



给教师的教学提示

教师让学生发现以上四项内容之间的联系，即改变，并想出其他的例子继续游戏。

### (二)主题导航：讨论(15分钟)



教师提问：

“同学们，你们认为搬过家、转过学、有弟弟妹妹、参加过有很多陌生人的活动这四项内容中有什么发生了改变？你有什么感受？有哪些积极的影响？”



教师陈述：

“同学们，在生活中，我们会经历很多事情，使我们习惯的一些事情、一些环境发生改变，让我们重新适应，做出改变。

“但改变也会有许多积极的影响，使我们变得越来越好。”



给教师的教学提示

①让学生讨论的时候，教师要根据学生情况，决定三个问题一起讨论，还是讨论完一个问题，再进行下一个问题。

②教师应让学生理解和体会改变带来的积极影响，而不只是适应改变。

**(三)探究与体验：奇妙的音符(10分钟)****教师陈述：**

“同学们，听到这个音符一直在响，你们有什么感受吗？”

“你们觉得生活在一成不变的世界中会有什么感受呢？”

“从这个活动中，你们学到了什么？”

**活动过程：**

活动开始，教师用乐器弹奏一个音符，一再重复直到学生显出无聊和焦躁不安的迹象，或者让学生一直重复单调的动作。

教师提出问题：生活在一成不变的世界中会有什么感受？

教师把学生的想法记下来，询问他们从开始的活动中学到了什么。

教师请学生四人一组交流自己的感受，并请每组代表在全班分享他们组的答案。

**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，并让他们理解如何当众表达和交流。

**(四)总结与反思：改变的影响(10分钟)****活动过程：**

教师将学生分组。每组就一个改变的情境，尽可能多地说出改变带来的好处。教师收集所有小组的反馈。

学生选择一个主题，并通过动作表达这个主题(也可以用音乐)，比如通过配乐或动作表达季节或天气的变化。学生可以选用现成音乐或自行创作。

学生与搭档或小组成员讨论为什么表格列出的这些改变都是好的。假如这些改变没有发生，现在的生活会是什么样子。

黑夜和白天交替	电的发明
四季变化	火的发明
植物生命循环	电脑的发明
天气变化	长大

续表

随着年龄增长，人的肢体发生变化	你所了解的历史上的改变
学会阅读	学校里最近发生的改变



教师陈述：

“同学们，看来改变可以十分有益，可以让生活明显改善。”

## 主题二 改变自己的想法

### • 学习成果

---

我能够说出改变伴随着的情绪变化。

我知道自己的想法与感受和行为是相联系的。

我知道如何通过改变自己的想法和制订计划来克服改变自己可能遇到的阻碍。

### • 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

教师课前确定足够宽敞安全的场地，让学生围成一个圆圈；准备好每组的事件和情绪卡片；为每人准备一张“我的计划”表。

#### **(二)教学组织与实施准备**

教师应了解本节课是三年级“迎接新变化”学习专题的第二课，是本专题的核心教学内容，重点是让学生理解改变伴随着的情绪变化；针对三年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：转转响。

主题导航：表演。

探究与体验：改变。

总结与反思：我的计划。

## · 学习过程

### (一)热身活动：转转响(5分钟)

学生围成一个圆圈站好。在圆圈内，一个学生指着另外一个学生说“转”，然后被指着的同学转一圈后说“转”，接着刚转过的学生指着另外一个学生说“响”，最后被指着的同学鼓一下掌说“响”。依次往下。



#### 教师陈述：

“我们今天做的游戏叫‘转转响’，请同学们围成一个圆圈站好。在圆圈内，我请一个同学先开始。第一个同学要先原地转一圈，然后指着下一个同学说‘转’，接着被指着的同学也要先原地转一圈后说‘转’，同时指向下一个同学说‘响’，最后被指着的同学要先鼓一下掌说‘响’。依次往下。

“游戏结束，谁来说说你的感受？”



#### 给教师的教学提示

- ①教师提示学生要指不同的人，不能重复指被指过的学生。
- ②教师要让每个学生都能参与游戏活动。

### (二)主题导航：表演(10分钟)



#### 教师提问：

“同学们，我们两人一组，请每一组抽一个情绪词语和一个情境，然后请你们讨论怎样把抽到的情绪在情境中表现出来。同学们注意思考一下面部表情是什么样子的、身形应该如何表现、身体该怎么动。

“你们有什么发现吗？”



#### 活动过程：

教师把描述情境的短语和描述情绪的词语分别放在一个信封里，然后把学生分成两人一组，让每一组抽一个情绪词语和一个情境，要求他们讨论怎样把抽到的情绪在情境中表现出来。提醒学生思考面部表情是什么样子的、身形应该如何表现、身体该怎么动。

学生轮流表演，同时其他学生猜测这是什么情境、什么情绪。

描述情境的语句	情绪
洗漱	焦虑不安
修补车胎上的小洞	害羞
在操场上朝一群不认识的男孩/女孩走去	紧张
把作业交给老师	害怕
步行去上学	兴奋
集会上和朋友说话	热情
在教室里画一张油画	自豪
在家粉刷房间	暴怒
走在漆黑的路上	怨恨
在泳池边换衣服	惊喜
穿着新校服照镜子	沮丧
沏茶	平和
和弟弟一起画画时，把自己的一盒水彩笔分给弟弟	尴尬
打电话	冷漠
去商店退鞋	孤独
在操场上和一伙人说你的目标	伤心



#### 给教师的教学提示

教师让学生体会不同的情绪描述对情境的影响很大。

### (三)探究与体验：改变(15分钟)



#### 教师陈述：

“面对以下情境，你会有怎样的想法、感受和行为？小组成员完成下面这个表格，把想法、感受和行为联系起来，并思考如何从下表的‘想法’开始，改变自己的‘感受’和‘行为’。”



**活动过程：**

面对以下情境，你会有怎样的想法、感受和行为？小组成员完成下面这个表格，把想法、感受和行为联系起来，并思考如何从下表的“想法”开始，改变自己的“感受”和“行为”。

小组分享结果。

情境	想法	感受	行为
父母决定让你转学，于是你不得不离开所有朋友。	没有人会愿意和我做朋友，因为他们已经有朋友了。 为什么是我？不公平！	恐惧、生气、 怨恨、紧张	拒绝融入新的学校生活；对爸爸妈妈大喊大叫，或不跟他们说话。
由于妈妈要去另一个城市工作，全家要搬家。			
学校新发的校服令你十分讨厌。			
街上发洪水，你不得不跟别人暂时一起搬进改造过的大厅里。			
从3岁起，你就跟父亲住在一起，因为母亲离开了你们。现在由于父亲再婚，另一个女人和她两个年幼的孩子要来你家住。			



**给教师的教学提示**

- ①在进行这项活动时，由于表格中的内容有可能不适合学生的现实情况，教师要适时调整。
- ②教师可以做课前调查：“你在生活中曾经经历或听到、看到过哪些情境发生过改变？”

**(四)总结与反思：我的计划(10分钟)**



**活动过程：**

每个学生都要为自己希望发生的改变制订计划。改变可以发生在学校里，也可以不是。学生从上表的情绪词语里选择一个制订计划，并克服它给自己带来的不适。

情境	以前的想法	感受	行为
	现在的想法	感受	行为

例如：

情境	以前的想法	感受	行为
我打算上课认真听讲，不再跟同学说话。	同学会不会因此不理我，那样我的朋友会变少。	恐惧、害怕	继续说话。
	现在的想法	感受	行为
	我会用别的方式维持朋友关系，而不是违反纪律。	喜悦	上课遵守纪律，下课和好朋友说清楚，课间和好朋友做游戏。



教师陈述：

“同学们，改变受阻往往是因为我们的想法阻碍了自己前进的步伐。改变想法，感受就会有所不同，也会让我们收获更多。让我们学会思考自己可能遇到的阻碍并制订计划克服它们吧！”

## 主题三 勇于尝试

### • 学习成果

---

我知道如何应对改变。  
我能够勇于尝试新鲜的事物。  
我能够面对改变做出选择。

### • 课前准备

---

#### **(一) 教学场地及材料准备**

教师课前确定足够宽敞安全的场地，让学生围成一个圆圈。

#### **(二) 教学组织与实施准备**

教师应了解本节课是三年级“迎接新变化”学习专题的第三课，是本专题的扩展教学内容，重点是让学生理解如何应对改变，勇于尝试新鲜的事物，面对改变做出选择；针对三年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

#### **(三) 教学组织方式概览**

热身活动：绕着教室走。

主题导航：新尝试。

探究与体验：表演。

总结与反思：练习。

## · 学习过程

### (一) 热身活动：绕着教室走(5分钟)

教师让学生绕着教室走，注意并表扬那些给其他人腾出空间的学生，并且让他们练习在走动过程中“冰冻”，这样他们就能以一种有趣的方式来停止。然后教师通过描述来指导他们如何行走，从一般的走法开始，过渡到根据情绪感受走，并与该小组的话题相联系。例如：

- ① 安静地走，滑行，跺脚；
- ② 走得很开心、很悲伤、很害怕或很生气；
- ③ 走得就像你正在跟好朋友一起散步；
- ④ 走得就像你没有朋友。



教师陈述：

“我们今天做的游戏叫‘绕着教室走’，请同学们在教室里走起来。老师喊‘冰冻’的时候你们要静止不动，提完要求就可以动了，例如，‘冰冻，安静地滑行’‘冰冻，走得很开心’。

“游戏结束，谁来说说你的感受。”

### (二) 主题导航：新尝试(15分钟)



教师提问：

“同学们，下面的活动叫‘新尝试’，你可以尝试去坐你从未坐过的座位，看看有什么感觉？”



活动过程：

教师准备一些食物，最好是学生以前从没有吃过的，然后让小组成员回忆自己曾经面对的生活中改变的经历，并描述自己是怎么应对的。

教师给学生介绍一些生活中的新尝试，如：

- ① 午餐时吃一种从没吃过的食物；
- ② 去坐你从未坐过的座位；
- ③ 对从不打招呼的人说“你好”；
- ④ 对喜欢的老师说“我喜欢您”。



给教师的教学提示

- ① 活动内容可以一个一个体验。
- ② 教师观察学生的反应，看看有没有没参与到活动中的学生，并给予关注。

### (三)探究与体验：表演(15分钟)



教师陈述：

“请同学们想一想，假设我们做一件事情时情况会很糟，例如吃苦瓜！那么谁愿意表演吃苦瓜时的动作和表情？可以如何应对？”

“请同学们再想一想，假设我们做一件事情时情况会变好，例如去交一个新朋友，那么谁愿意表演出来？”



活动过程：

教师让学生假设他们做某件事情时情况会很糟，并找一些学生表演一下应当如何应对，再让学生假设他们做某件事情时情况会变好并表演出来；给学生展示带来的新鲜食物，鼓励他们尝一尝，并让大家讨论一下他们尝试新事物时有什么感受。

教师帮每个学生选一样他们自己想用不同方式做的事情。这可以是一件很简单的事情，比如用另一只手刷牙，睡在床的另一头，尝试吃一些新东西。教师要确保这件事情是安全的，并且不会打扰到他人。

学生汇报表演。



给教师的教学提示

在进行这项活动时，教师可以先让学生说一说可以进行哪些新尝试，并写在黑板上，让学生选择。

### (四)总结与反思：练习(5分钟)



活动过程：

教师让学生在下一个学习阶段汇报一下他们是如何体验新尝试的，并解释一下自己感受如何。



教师陈述：

“同学们，我们可以在以后的生活中选择新事物进行尝试。尝试后，大家可以回到这里与同学们分享自己的感受。”



教育部教师工作司



赠阅 非卖品