

社会情感学习教学用书

Social and Emotional Learning Teacher's Book

四年级





PREFACE

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

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

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

The resources in this series include:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MOE-UNICEF SEL Programme Team
November 2020



前言

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

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

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

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

本系列资源包括：

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

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

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

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

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

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

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

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

教育部-联合国儿童基金会社会情感学习项目组

2020 年 11 月

使用指南

一、编写原则和内容特色

1. 编写原则

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

(1) 发展性原则

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

(2) 前瞻性原则

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

(3) 可操作性原则

在教学目标上，本套教学用书将抽象的概念具体化为各种行为特征。在教学内容上，本套教学用书弱化心理学的概念和理论知识，确保非心理学专业的教师也能够读懂、会用。在教学活动上，本套教学用书为教师提供详细的教学方案说明，将社会情感能力发展目标融入具体的教学活动，将教师教学理念融入教学环节和给教师的提示，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、自我管理、良好的人际适应能力、集体意识及集体适应能力；另一方面，课程的实施需要着眼于学生的发展，既要解决学生在成长过程中遇到的各种发展问题，也需要充分开发学生的潜能，促进学生可持续的、全面的、健康的发展。

(4) 以活动为主的教学形式

社会情感学习课程是以学生活动为主，而不是以普及知识为主的心理学课程。活动课程重视学生的个体经验，需要给学生提供情境或活动，让学生在活动中去体会、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，师生共同参与活动过程，注重过程的价值。学生可以参与制订计划，参与设计教学活动，参与自由讨论，从而充分打开自我，在师生和生生之间的互动中实现社会情感能力的发展。

二、核心概念说明

1. 社会情感学习

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

2. 学生的社会情感能力

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

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

表 0-1 社会情感学习的六个维度

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

(1) 维度一：自我认知

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

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

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

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

(2) 维度二：自我管理

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

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

反省能力：行为的自我反省与改进能力。

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

进取心(能力)：勇于迎接挑战、积极向上的心态，克服困难的自我激励能力。

(3)维度三：他人认知

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

共情：理解他人的想法和感受，重视他人，支持他人。

尊重：尊重他人的人格、意见、选择。

亲和：积极接纳他人，友善对待他人。

(4)维度四：他人管理

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

理解与包容的能力：能够识别、理解、尊重和包容他人的想法、情绪和行为的能力。

化解冲突的能力：能够通过交往化解冲突的能力。

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

(5)维度五：集体认知

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

集体意识：归属感、认同感、合作、从集体的角度思考问题等。

亲社会性意识：积极友善地对待社会现象的态度。

(6)维度六：集体管理

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

融入集体：认同集体目标的能力、融入集体活动的的能力。

维护荣誉：维护集体荣誉的能力。

遵守规范：遵守集体规则的能力。

合作：有效协调合作的能力。

领导力：参与集体决策的能力、主动引领示范的能力。

亲社会能力：养成亲社会的能力。

三、教学用书内容结构

1. 各册内容结构

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

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

七个专题的集会活动和教学活动。七个专题的主要内容如表 0-2 所示。

表 0-2 社会情感学习教学用书七个专题的主要内容

专题名称	主要教学目标
成长新起点	理解情绪和管理情绪 学会交往 建立集体归属感，遵守规则
争吵与和好	表达友好与形成友谊 认识愤怒与管理情绪 化解冲突与和好
向欺凌说“不”	理解欺负的概念 体验欺负行为中欺凌者、受欺负者和旁观者的感受 理解欺负和受欺负的原因 掌握有效预防欺负和正确应对欺凌的方法
向目标迈进	理解自己的学习方式的认知 学会确定学习目标 制订落实学习计划 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 理解面对改变时会有不同感受 掌握有效应对改变的方法

2. 各专题内容结构

每个专题主要包括如下内容。

(1) 专题概述、专题聚焦、专题目标和专题内容概览

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

(2) 集会活动

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

(3) 3~4 个教学主题

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

主题活动方式及图标说明如下。



全班(教师或某位学生在全班同学面前展示、陈述等)



个人(学生独立思考或进行某项活动)



一对(两人合作)



小组(小组合作)

四、给校长的使用建议

1. 启动社会情感学习课程

第一步，校长需要系统研读六个年级的教学用书，掌握不同年级之间知识点的内在联系以及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之间的内在关系。

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

我们学校在社会情感学习方面有哪些优势？有哪些需求？

目前，围绕着社会情感学习课程的内容，我们学校在哪些方面做得好？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、时间上，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、课程实施的监督和评价方案。

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

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

第六步，如果条件允许，校长需要召开全校范围的家长会，向学生家长介绍学校正在开展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。

营造积极的管理者与教师、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，可以参见与本套教学用书同步出版的《社会情感学习培训手册》，以及将在后续出版的《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，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。建议的时间安排如表 0-3、表 0-4 所示。

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

表 0-3 社会情感学习课程的教学时间安排建议

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

续表

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

注：★为核心课程，其他为扩展课程。

表 0-4 社会情感学习课程的课时数(按年级、专题)汇总表

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

注：() 中的数字为核心课程的课时数。

3. 组织教师的教研活动

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

在认真研读该套教学用书的基础上，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，需要组织全校教师会议，集体研读课程教学用书的使用指南，确定各个年级的教学进度和教学分工。

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

再次，在专题教研活动中，就如下内容进行研究和讨论。

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

本专题的内容结构和核心教学内容是什么？

本专题有哪些扩展内容，我们是否要教授这些扩展内容？

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

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

考虑到不同学校的规模不同，集会活动也可以以年级为单位组织实施。

五、给教师的使用建议

1. 教学原则

(1)情境

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

(2)时间

教师需要注意把握好时间，在预定的时间内完成教学任务。

(3)主题

教师需要谨记每一课的主题，当学生活动偏离主题时，应将其及时引回到主题上。

(4) 欣赏

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

(5) 观察

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

(6) 公正

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

(7) 平等

教师可以从学生的角度去理解学生，鼓励学生充分发表意见，不可以以权威的态度去压制学生，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。

(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，学生会觉得无从下手；指导太多，又养成了学生的依赖性，以及对教师的完全服从和听从。

2. 学习过程

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

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

(1) 热身活动

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

(2) 主题导航

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

(3) 探究与体验

教师通过若干个体验活动，让学生在参与体验中发展社会情感能力。探究和体验的问题多是开放式的，即使教师认为答案有可能是固定的，也应该首先鼓励学生表达自己的意见，并提供证据和例子支持他们的意见。除了学生自主探究之外，教师还要鼓励学生能够学会与他人合作，在过程中理解他人、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，并通过绘制本节课概念图、写出本节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、是否达到了预期的学习结果、对本节课的反馈等。社会情感学习的过程如图 0-1 所示。

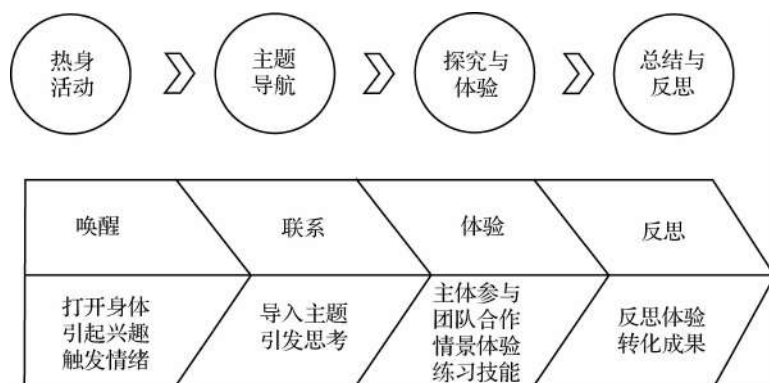


图 0-1 社会情感学习的过程

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

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

3. 教学活动组织

本套教学用书的教学过程的突出特点之一，即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学习过程中使用较多的热身活动组织方式。

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

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

发言前先示意，或者只有手持“话筒”(可以是任意物品)的人才能发言。

其他人发言时要认真倾听。

发言内容要积极向上。

只说与自己有关的事情(例如，“我发现……的时候好困难”而不是“他发现……时好困难”)。

不说出名字，只说有人，如“有人欺负我”。

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

圆圈游戏的组织过程如下。

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

热身：学生围成一个圈，这样每个人都有机会表达。

开放：这是圆圈游戏的核心。

庆祝成功：认可自己或他人的优点和贡献，并给出或接受积极的反馈。

4. 教学评价

本套教学用书中并没有安排对学生社会情感能力的专门评估，而是在每个专题的概述中都描述了不同年级的学生能够达到的预期学习结果。我们鼓励教师在教学过程中向学生清晰地介绍预期学习结果，并和学生一起制定成功的标准来进行自我评估。对学生的社会情感能力发展的监测和评估是需要一定的时间的，不需要纠结于一节课、一学期就能精确评估学生的发展程度。对于能够完成并达到预期结果的学生，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	我与集体★
		主题二	友善待人★
		主题三	冷静下来★
专题二	争吵与和好	主题一	呵护友谊★
		主题二	熄灭愤怒
		主题三	换位思考★
		主题四	一起工作
专题三	向欺凌说“不”	主题一	欺负的特征
		主题二	班上的欺负行为★
		主题三	帮助受欺负者
专题四	向目标迈进	主题一	学习时的感受
		主题二	克服学习困难★
		主题三	制订计划★
专题五	喜欢我自己	主题一	喜欢我自己★
		主题二	希望和失望
		主题三	我能行
		主题四	保持冷静★
专题六	我周围的人	主题一	特别的人★
		主题二	感受失去★
		主题三	面对离开
		主题四	应对伤害
专题七	迎接新变化	主题一	不受欢迎的改变★
		主题二	集体归属
		主题二	拥抱改变

目 录

专题一 成长新起点	1
专题概述	1
专题聚焦	1
专题目标	2
专题内容概览	2
集会活动	2
主题一 我与集体	5
主题二 友善待人	9
主题三 冷静下来	13
 专题二 争吵与和好	 19
专题概述	19
专题聚焦	19
专题目标	20
专题内容概览	20
集会活动	20
主题一 呵护友谊	26
主题二 熄灭愤怒	31
主题三 换位思考	36
主题四 一起工作	42
 专题三 向欺凌说“不”	 47
专题概述	47
专题聚焦	47

专题目标	48
专题内容概览	48
集会活动	48
主题一 欺负的特征	53
主题二 班上的欺负行为	56
主题三 帮助受欺负者	61
 专题四 向目标迈进	65
专题概述	65
专题聚焦	65
专题目标	66
专题内容概览	66
集会活动	66
主题一 学习时的感受	71
主题二 克服学习困难	75
主题三 制订计划	80
 专题五 喜欢我自己	84
专题概述	84
专题聚焦	84
专题目标	85
专题内容概览	85
集会活动	85
主题一 喜欢我自己	89
主题二 希望和失望	94
主题三 我能行	99
主题四 保持冷静	104
 专题六 我周围的人	109
专题概述	109
专题聚焦	109

专题目标	110
专题内容概览	110
集会活动	110
主题一 特别的人	114
主题二 感受失去	119
主题三 面对离开	124
主题四 应对伤害	129
专题七 迎接新变化	133
专题概述	133
专题聚焦	133
专题目标	133
专题内容概览	134
集会活动	134
主题一 不受欢迎的改变	136
主题二 集体归属	140
主题三 拥抱改变	144

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。在前三年对此专题学习的基础上，四年级的学生继续探索快乐、兴奋、悲伤、焦虑和恐惧等感受，学习与实践“平静下来”和“解决问题”的方法；能帮助他人感受到受欢迎或被重视，学会帮助他人有消极情绪时平静下来；能知道在学校的权利和责任，并能参与班级章程的制定，明白为什么在不同的地方要有不同的规则。

本专题的重点是在以下几个方面发展学生的社会情感能力：维护荣誉、管理情绪、化解冲突。

专题聚焦

• 维护荣誉

学生知道自己在学校的权利和责任；知道集体与个人的关系、规则与权利和责任的关系，可以帮助维护集体的安全与公正。

• 管理情绪

学生能进一步理解幸福、兴奋、悲伤、恐惧等情感；知道要让他人感受到自己的友善；当感到害怕或不安时，知道一些可以让自己冷静下来的方法。

• 化解冲突

学生知道要平静下来，才能更好地解决问题；知道要学会谦让，化解冲突。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	知道自己在学校是受重视的。
自我管理	会用一些方法让自己平静下来。
	会用一些方法来解决问题。
	可以解释解决问题的过程。
他人认知	可以辨别他人的情绪及表现。
他人管理	可以使他人感受到受欢迎或被重视。
集体认知	知道集体与个人的关系、规则与权利和责任的关系。
集体管理	可以承担责任和义务，让学校变得更好。
	可以帮助维护集体的安全与公正。

专题内容概览

主题序号	主题名称	教学要求
主题一	我与集体	核心
主题二	友善待人	核心
主题三	冷静下来	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。

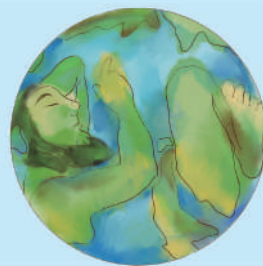


盘古在这个大鸡蛋里孕育成人以后，睡了一万八千年，才醒了过来。这时，他发现他生活在黑暗混沌的大鸡蛋里，心里憋闷得慌，浑身像被绳子束缚住一样很难受，又看不见一丝光明，于是，他决心舒展一下筋骨，捅破这个大鸡蛋。

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

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

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



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

盘古的左眼变成了又圆、又大、又明亮的太阳，高挂天上，给大地送温暖；右眼变成了月亮，给大地照明。他的头发和眉毛变成了天上的星星，洒满蓝天，伴着月亮走，跟着

月亮行。他嘴里呼出来的气变成了春风、云雾，使得万物生长。他的声音变成了雷霆、闪电。他的肌肉变成了大地的土壤，筋脉变成了道路。他的四肢变成了高山峻岭，骨头、牙齿变成了埋藏在地下的金银铜铁、玉石宝藏。他的血液变成了滚滚的江河，汗水变成了雨露。他的汗毛变成了花草树木。

从此，天上有了日月星辰，地上有了山川树木、鸟兽鱼虫，天地间从此有了世界。

如果条件许可，主持人可放映《盘古开天辟地》动画片，让学生更好地感知与体验。



主持人(校长或年级组长)

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

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

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

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

主题一 我与集体

• 学习成果

学生明白什么是公平，知道自己在学校的权利和义务。

学生会遵守班级章程的约定，维护集体的公正与安全。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

确定宽敞安全的场地；准备呈现相关问题的幻灯片；准备热身活动需要的道具：图画纸、彩笔；准备发给学生的白纸；准备一台小天平秤和砝码。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“成长新起点”学习专题的第一课，是在前三年建立的集体意识的基础上，让学生进一步理解个体与集体的关系，理解在学校中的权利和义务；了解四年级学生已经具备一定的认知水平，采取活动体验、启发引导的教学方法进行教学。

(三)教学组织方式概览

热身活动：画画风波。

主题导航：认识权利和义务。

探究与体验：我在学校的权利；我应该承担的义务。

总结与反思：维护集体的安全与公正。

• 学习过程

(一)热身活动：画画风波(5 分钟)



活动过程：

教师让学生为自己画一幅画，但教师只给长头发的学生发彩笔和画纸。当其他学生也向教师要彩笔和画纸时，教师告诉他们只给长头发的女孩子。



教师提问：

“对于老师刚才的做法，你们有什么想法？”

当学生说到“这是不公平的”时，教师问他们为什么，然后问他们：如果教师不公平地对待他们，他们是否会感到难过或者生气。



给教师的教学提示

由于性格等原因，学生一开始可能并不会直接地表达自己的情感，教师应该通过对学生神态等的细微观察，引导他们大胆表达自己没有被公平对待的想法。

(二)主题导航：认识权利和义务(5 分钟)



教师陈述：

“在课堂上，每一位同学都应该受到老师的公平对待，这就是你们的‘权利’。在刚才的游戏中，老师不公正地对待了一些同学，不公正的行为是不正确的，老师真诚地向刚才遭遇不公正行为的同学道歉。

“那么，什么是‘义务’呢？‘义务’是‘权利’的孪生兄弟。

“每一项权利都带有一项义务，义务是我们确保权利得到尊重而必须做的。例如，如果我们想保持课堂中我们自己的东西是安全的，那么我们的义务就是要确保别人的东西是安全的，我们不要去触摸它们。”



活动过程：

教师演示：使用天平秤，并把“权利”放在其中一个盘子中；展示天平秤上的重量标是如何移动的；天平秤失去了平衡，请学生想办法让天平秤维持平衡。

学生讨论，得出办法：把同等重量的“义务”，放在第二个盘中，天平秤得到了平衡。

(三)探究与体验

活动 1：我在学校的权利(10 分钟)



活动过程：

学生小组讨论在教室内应该拥有的权利。

学生小组汇报，全班分享。

- 人们尊重你的东西，不带走它。
- 当他们用完你的东西时，把东西带回来。
- 别人在借你的东西之前询问你的意见。
- 被倾听。
- 有机会表达你的想法。
- 有足够的书去读。
- 别人友善地对你，不乱叫你的名字。
- 和其他人有同样使用课堂东西的机会。
- 如果你陷入困境，有人来帮助你和你工作。
- 如果有人是粗鲁的或是不友善的，他们会被责备。
- 只要我不伤害或让你心烦意乱，我有权做我想做的。

.....



给教师的教学提示

- 教师让学生充分考虑自己需要的权利，为下面活动的开展奠定基础。
- 一些学生理解“权利”这个词可能有些困难，教师需要引导学生把“权利”和“喜欢的事情”区分开，如在教室内踢足球、每天吃巧克力等。

活动 2：我应该承担的义务(15 分钟)



活动过程：

学生两两讨论：在班级内，我们应该怎样做才能维持“天平”的平衡？学生将想到的写在下面的表格中。

学生小组讨论：我们什么时候需要规则？我们应该制定哪些规则？

学生分享观点。

权利	义务	具体内容
我有权受到尊重	我必须要尊重他人	语言恰当、行为得体、倾听讲话、不使用不喜欢的名字……



教师陈述：

“规则的制定是为了保护人们的权利不受侵犯，同时保证人们履行自己的义务。”



给教师的教学提示

- 教师需要做到，让学生自行生成对“权利与义务的关系”的理解，只给引导，不给结论。教师使用想出的关于权利的例子，从而产生了相应的关于义务的例子。
- 学生已经学习过规则的概念。本主题是要引导学生建立规则与权利和义务的关系。

(四)总结与反思：维护集体的安全与公正(5 分钟)

全班学生检视已有的班级章程，看看他们是否遵守了对班级章程的承诺，是否做到了维护班级和个人的利益；看看还有什么权利和责任需要加入班级章程。



教师陈述：

“在今天的活动中，我们明白了规则的制定是为了保护人们的权利不受侵犯，而义务能够确保权利得到尊重。希望同学们今后在学校中，要遵守班级制定的每一项规则，从而更好地维护自己的权利，也能履行相应的义务，使我们的班级成为一个安全、公平的集体！”

主题二 友善待人

• 学习成果

学生知道不受欢迎是什么感觉。

学生知道什么是友善以及友善地对待他人的方法。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

确定宽敞安全的活动场地；准备呈现相关问题的幻灯片；准备游戏需要的音乐；准备“村子”的故事。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“成长新起点”学习专题的第二课，在前面三年对情绪情感理解和学会管理的基础上，开始以专题的形式提供对情感的管理，重点学习如何理解他人的情绪、平静下来的重要性以及友善对待他人的方法；针对四年级学生已具备一定的认知水平，故事情节中人物情绪的复杂性比三年级明显提高，所以教学进展不宜快，教学内容不宜多，在教师的引导下逐步让学生自己理解、感悟。

(三)教学组织方式概览

热身活动：“抱抱团”游戏。

主题导航：善之美。

探究与体验：“村子”的故事；解决问题。

总结与反思：让爱传递。

• 学习过程

(一)热身活动：“抱抱团”游戏(5 分钟)



活动过程：

教师选出 9 位或 13 位学生到空地。随着音乐的响起，他们可随意走动、玩耍，音乐一停，要 4 个抱在一起，落单的人为输；可进行三至四轮的游戏。

教师采访游戏的参与者：落单者的心情和成功抱在一起的人的心情。



给教师的教学提示

- 在游戏中，教师一定要仔细观察每位学生的表现，用正面的语言表扬时要能顾及其他学生，对于多次落单的学生要给予鼓励和其他方面的赞赏。
- 教师可以选取欢快活泼、学生较为熟悉的音乐。

(二)主题导航：善之美(5 分钟)



教师陈述：

“同学们两两交流：在你们眼里，什么才是美的？”



活动过程：

学生两两交流；学生自由发言。教师引导并抓住学生发言中与主题相关的词“善”，引入“善”之“美”的教学。



给教师的教学提示

学生可能会在自然风光、人物外表、特长等方面产生困惑，教师要肯定其认知，可以结合刚才游戏中的表现向主题方面引导。

(三)探究与体验

活动 1：“村子”的故事(15 分钟)



活动过程：

教师展示幻灯片，阅读“村子”的故事。



小组活动：

学生探索故事，讨论以下这些问题。

- 你认为村民们是怎样看待孩子们的？
- 你认为村民友善吗？他们为什么以那种方式对待孩子们？
- 为什么村庄在故事开始的时候看上去很美丽，在结束时却不是这样呢？
- 你认为每个人都同意最老村民的做法吗？
- 小组合作，为这个故事设想一个结局（开心的或悲伤的结局）。

活动 2：解决问题(10 分钟)



教师陈述：

在“村子”的故事中，村民在“应不应该让孩子们进入村子分享食物”这个问题上发生了分歧，现在要召开一个村民会议来解决这个问题。



活动过程：

学生小组讨论应不应该让孩子们进入村子分享食物的问题。

全班交流，各小组分享自己的观点。



给教师的教学提示

教师侧重于怎样做可以使村民平静，以及平静下来之后的结果。

(四)总结与反思：让爱传递(5 分钟)

教师让学生反思在自己的生活中，有没有类似的经历或者感受。如果班上有转学生，教师可以让他们谈一谈自己刚来到学校和班级时的感受。

- 你产生了怎样的情绪和感受？
- 在以上这些情绪和感受中，哪些会令你不太舒服呢？
- 当你想化解这些“不舒服”时，你自己会做些什么？希望别人做些什么？

在充分地思考和讨论后，学生自己总结学习所得，自由发言，交流分享。教师可以板书记录。



教师陈述：

“俗话说：赠人玫瑰，手留余香。通过今天的活动，我们知道了在生活中，我们应该时常向他人表达善意。一个微笑，一句问候，一个细微的动作，都能让生活充满阳光！”

• 主题资源

村 子

孩子们来到一个美丽的村子外面。

“看!”女孩说,“村子似乎散发着柔和的橙色光芒。”村子的中间有一个很大的建筑物,阳光在窗户上倾泻下来。

村子周围有很多树木和植物,当孩子靠近并仔细地看时,发现树木上长满了大的、奇怪形状的水果。人们从他们的房子里走出来,一起走到树边采摘水果,摘完后把它们带回村子中心的地方。他们用金色的刀把水果切开,开始吃起来,这时候他们都笑了,因为他们是一起分享食物的。当一餐结束后,他们又回到树边,新的水果已经原地长出来了。

“看起来不错,”孩子们几乎是同时说的,“我饿了!”孩子们开始朝山下的村子跑去。到了村子外,他们停了下来。现在,他们可以更近地看到,村民们在一起过得很开心,孩子们迫不及待地想加入他们的行列。

他们一起走到村子中间,走到桌子旁。

“你好,”他们一起说,“我们能不能……”他们还没开口要食物,村民们脸上的笑容变成了皱着的眉头,孩子们不出声了。

“这是什么?”一个村民说。

“有人让这些孩子来我们村子吗?”另一个人说。

“看看他们的衣服、皮肤和头发,”第三个人说,“他们没被邀请怎么敢来我们村!”

这些人现在看起来来势汹汹,孩子们开始感到很害怕。

“如果我们不与他们交谈,也许他们会离开。”“我们不应该给他们食物。”最老的村民说道。他一边摆手,一边向树边走去。这时候,篱笆开始生长,当它跟最小的树几乎一样高时,铁丝网包裹卷曲,从上面看就像一个丑陋的、灰色的爬山虎。

“这可以让他们走开。”最老的村民说道。他走到栅栏的门前,锁上了门,将钥匙牢牢放在他的口袋里。

孩子们慢慢地走了。他们回头看着村子,它不再像金子那样,而房子就像果园周围的围栏一样灰。

他们走了之后,村民们在后面呼喊,并叫着可怕的名字。但有一个又细又尖的声音叫道:“我们有很多的食物,为什么不能让他们留下来呢。”

村民们停止叫喊,孩子们转过身,看见愤怒的村民中有一个孩子。

(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, pp. 21-22.”)

主题三 冷静下来

• 学习成果

学生知道如何做可以帮助自己在学校学习和玩耍得很好。

学生知道必须做自己应该做的，以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。

学生知道和同学相处、遇到冲突时需要冷静下来。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

确定宽敞安全的活动场地；准备呈现相关问题的幻灯片；准备“小羊过桥”的视频或图片。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“成长新起点”学习专题的最后一课，对本专题的教学在概念理解、现象辨析等方面具有一定总结的作用；针对四年级学生已具备一定的认知水平，采取在活动中学习的教学方法，采用学生容易理解、与生活结合较紧密的内容，逐步让学生自己理解、感悟。

(三)教学组织方式概览

热身活动：脖子角力游戏。

主题导航：冷静下来。

探究与体验：听故事“小羊过桥”；解决问题。

总结与反思：学会谦让，化解冲突。

• 学习过程

(一)热身活动：脖子角力游戏(5 分钟)



活动过程：

教师选出一张旧报纸，挖两个使头刚好能穿过的洞，让学生分别把报纸套在脖子上，相视而立。等教师发出“开始”的口令后，学生相互顺势往后拉或往前推，争取弄破对方套着的那部分纸，保证自己脖子上的纸不破。谁的那部分纸先从脖子上脱落下来，谁就输了。



教师陈述：

“在学校和班级中，同学们经常相处在一起，大家相互之间非常熟悉，一起学习和玩耍。像刚才的游戏一样，你们之间也会产生一些对抗，我们是否能够依然保持平静的情绪，去照顾对方呢？”



给教师的教学提示

在这个游戏中，学生往往一不小心，就会出现两人撞个满怀，或者报纸被无情撕破的情况。这时教师要注意观察学生的行为。

(二)主题导航：冷静下来(5 分钟)



活动过程：

教师引导学生回忆“村子”的故事，并提出以下问题。

“村子里，哪些人不冷静？为什么？”

“如果他们冷静下来，可能会发生什么事？”

教师引导学生发现：老村民不冷静，他总是咆哮；小孩子说出了我们还有很多食物的事实，可以帮助别人。



教师陈述：

“当村民们都冷静下来的时候，他们就能避免发生一些不愉快的事情。”



给教师的教学提示

教师让学生认识到，我们只有冷静下来，才能理智分析情况，才不会做出不恰当的行为，才有可能解决问题。

(三)探究与体验

活动 1：听故事“小羊过桥”(15 分钟)



活动过程：

教师讲述“小羊过桥”的故事，引导学生思考。

学生听故事：“小羊过桥”。

学生小组交流、分享他们的看法。



教师陈述：

“同学们，这个故事中的两只小羊发生了什么事情？”

“它们做错了什么？”



给教师的教学提示

- 学生很容易理解故事的情节，教师可以不做过多的解释，把学生的观点总结出来。
- 小羊过桥是一个经典儿童故事。为配合故事情节的效果，教师可以从网上找到一些视频。

活动 2：解决问题(15 分钟)



教师提问：

“在教室内或操场上……你看到过或听说过像两只小羊这样的事情吗？”

“你与其他人吵过架吗？你们闹翻时会说什么话？会发生什么事？”



活动过程：

学生小组活动，以表演的形式将他们所说的情况展示出来。



教师陈述：

“同学们，我们在学习与生活中也经常会遇到像两只小羊这样的事情，如果我们都不冷静下来，冲突就会扩大、加深，最后两败俱伤。只有冷静下来，我们才能心平气和地对话，才有可能找到一个大家都满意的解决方式。记住了，冷静下来，这是最重要的。”



给教师的教学提示

在学生的日常生活中，我们经常可以看到发生冲突的事件。学生会说出很多，重要的是教师要引导他们思考。发生冲突是不可避免的，但发生冲突后，我们应该怎样做？首先要做的是做什么？

（四）总结与反思：学会谦让，化解冲突（5 分钟）

学生在学习了“权利与义务”“友善待人”的主题后，他们在自我、他人和集体的认知与管理方面有了新的认识。同时，学生在新的学期中交流期望自己发生的改变。



教师陈述：

“本学期我们知道了如何做才能使集体更加公平，如何管理自己的情绪，如何让自己成为一个受欢迎的人，并能够做到换位思考，理解和包容他人。希望我们在‘新开始’里迈出新的第一步！”



给教师的教学提示

本主题的内容要求学生有较多的生活经验，教学要注重让学生自我生成，要留给学生自我反思的时间。教师不要像上课一样详细讲解，只做引导。

• 主题资源

小羊过桥

有两只小羊，一只身上长着白毛，大家叫它小白羊。还有一只小羊，身上长着黑毛，大家叫它小黑羊。小白羊和小黑羊都住在河边，小白羊住在小河的东边，小黑羊住在小河的西边，它们隔着一条河。这条河不宽，可是很深，哗啦啦，哗啦啦，河水一天到晚流着，这可怎么过河呀？还好，河上架着一根木头，这就叫作独木桥。独木桥很窄很窄，只能走一个人。

一天，小白羊要去住在小河西边的姥姥家，小黑羊要去住在小河东边的爷爷家。于是，小白羊朝西走，小黑羊朝东走，走着走着，走到桥中间，它们俩就碰头了。小白羊走不过去，小黑羊也走不过来。小白羊把头一抬，对小黑羊说：“退回去，退回去，快给我退回去！你知道吗，我要过桥看我姥姥呢！”小黑羊一听，也把头一抬说：“你退回去，你退回去！你看姥姥有什么要紧，我要过桥看我爷爷呢！”小白羊生气了，瞪着眼说：“你为什么要我退回去？是我先上桥的！你应该退回去，退回去！”小黑羊也生气了，把小蹄子蹬得咯咯地响，大声说：“什么？你让我退回去！哼，是我先上桥的！你应该赶快退回去，赶快退回去！”说着说着，小白羊和小黑羊就吵起来了。它们越吵越凶，谁都不肯让谁。小白羊发脾气了，它低下头，把两只角对着小黑羊冲过去。小黑羊见小白羊冲过来，也低下头，把两只角对着小白羊冲过去。只听见“咚”的一声，小白羊的头和小黑羊的头撞在一起了，又听见扑通、扑通两声，两只小羊都掉到河里去了。



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，学会站在他人的立场上设身处地看待问题，有效化解与他人交往过程中产生的冲突，知道合作的重要性，并能在小组中积极承担责任、努力完成任务。

本专题的重点是在以下几个方面发展学生的社会情感能力：表达友好与呵护友谊、管理情绪、换位思考、集体合作。

专题聚焦

- 表达友好与呵护友谊

学生了解许多友好待人的方法；知道在维持友谊的过程中需要付出什么。

- 管理情绪

学生在生气时可以有方法冷静下来；能够不被情绪打倒。

- 换位思考

学生知道怎样从他人的角度看问题；能够体会他人的感受，尊重他人的看法。

- 集体合作

学生能在小组中扮演相应角色并努力完成任务；能积极参与小组讨论并对他人的努力给予赞美；能用和平的方式解决合作中遇到的分歧。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	知道自己的优点和不足。
自我管理	了解尊重的作用，并能努力做一个好的倾听者。
他人认知	能够体会他人的感受，尊重他人的看法，能从他人的角度看问题。
他人管理	能够与他人维持友谊，友好相处。
集体认知	知道并认同团队的目标与价值。
集体管理	能在小组中扮演相应角色并努力完成任务。

专题内容概览

主题序号	主题名称	教学要求
主题一	呵护友谊	核心
主题二	熄灭愤怒	扩展
主题三	换位思考	核心
主题四	一起工作	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，就像他们有时也会被我们伤害到一样。面对这些矛盾时，有些人会克制自己的情绪和需要，通过积极的交流与沟通，与他人达成共识，避免这些矛盾发展成冲突；有些人则可能放任自己的情绪，从而产生激烈的冲突，影响与他人的友谊。因此，可以说，我们每个人与他人相

处的过程，就是不断地‘争吵与和好’的过程。

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

集会故事

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



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

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



她在那个男人的耳边低声说：“不要分发你的任何一个友谊令牌。其他人会不断从这里拿走友谊令牌，直到你一个都没有了。把你的令牌留给自己。”这个人直接停下来，不

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

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



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

（故事讲到这里，教师要停下来告诉学生，小花需要他们的帮助，在老妇人伤害她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，小花就会给他更多的友谊令牌，他也会给小花更多的友谊令牌。最后小明告诉老妇人他感到非常抱歉和羞愧，他对小花发了脾气，还不听她解释。小明说小花将永远是他最好的朋友。小花说小明也将是她最好的朋友。

小明和小花的故事有了一个美满的结局，他们能够彼此互相倾听，能够认识到事情在哪儿出错了。他们很快像以前一样互相给予友谊令牌了，他们是一生的好朋友。



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

（改编自英国社会情感学习项目课程教材，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, pp. 8-11.”）

主持人(校长或年级组长)

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

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

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

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

主题一 呵护友谊

• 学习成果

学生能说出许多友好待人的方法。

学生知道在维持友谊的过程中需要付出什么。

学生知道呵护友谊需要相互付出。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

准备一个较大的场地和一些装豆的袋子(保证班级内每人一个);准备呈现问题和“友谊令牌”故事的幻灯片。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“争吵与和好”学习专题的第一课。了解“友谊令牌”这个故事在“争吵与和好”主题中有着非常重要的地位,可以挖掘出很多内容,使其在不同年级和不同主题中出现。

针对四年级的学生已具备一定的认知水平,采取在活动中学习的教学方法,采用学生容易理解、与生活结合较为紧密的内容,逐步让学生自己理解、感悟。

(三)教学组织方式概览

热身活动:雕像。

主题导航:相互付出。

探究与体验:故事分享;故事讨论。

总结与反思:给出我的友谊令牌。

· 学习过程

(一)热身活动：雕像(5 分钟)



活动过程：

教师向学生说明游戏规则。

游戏开始时，学生必须头顶豆袋在场地内自由走动。如果豆袋掉落，那么这位学生不允许移动——他变成了雕像，直到另一位学生捡起豆袋并放回“雕像”的头顶。当豆袋掉下来时，学生应该立即停止任何行动，像雕像一样静止，保持豆袋掉下来时的姿势。

如果帮助者的豆袋也掉落，他们也都要变成雕像，直到其他学生来帮忙。

游戏的目标是使尽可能多的人同时走动。



教师陈述：

“同学们，把装了豆子的袋子放在头顶上，不要让它掉了，否则你就会被魔法击中，变成一座雕像，一动也不能动。

“变成雕像的同学，你只有等另一位好心的同学把你的袋子重新放回头顶，才能摆脱魔法，重获自由。

“帮助别人的同学，你要小心，因为如果在帮助别人的过程中掉了袋子，你也会立即变成雕像，直到有人来救你。

“当袋子从头顶掉下来时，要马上像雕像一样保持静止，我会在一边监督你们。”



给教师的教学提示

- 根据实际条件，教师可以把装豆子的袋子换成书或者任何可以顶在头上的东西。
- 教师要准备一些欢快的音乐在游戏中播放，让学生随着旋律的节奏在班内自由行走，不可以静止不动。

(二)主题导航：相互付出(5 分钟)



活动过程：

学生小组讨论，回答以下问题。

- 游戏中帮助他人是什么感受？

- 接受他人的帮助是什么感受？
- 在游戏中，我们可不可以只是自己走动，不去帮助任何人？
- 如果我们都不去帮助他人，游戏最后会怎样？



教师陈述：

“当我们变成雕像，都希望有人能赶快来救我们。同样，当我们获救后，也会去救其他变成雕像的同学。这种帮助是相互的。

“如果我们因为害怕自己变成雕像就不去救别人，那么最后我们全班每个人都会变成雕像，再不会有人来救你了。

“在游戏中，我们付出了对别人的帮助，也收获了别人为我们付出的帮助。在生活中，我们人与人之间会相互付出很多，可能是帮助，也可能是关心，可以有多种形式。

“下面让我们来听一个关于友谊令牌的故事，看看人与人之间是怎样相互付出的。”



给教师的教学提示

- 教师引导学生谈一谈自己是如何冒着变成雕像的危险去救他人的，当时是怎么想的。
- 教师要让学生谈一谈变成雕像后，一直没人来救自己时的心情是什么样的。

(三)探究与体验

活动 1：故事分享(20 分钟)



活动过程：

教师把“友谊令牌”的故事讲给全体学生听；和学生一起探讨这个故事，并提出以下问题。

- 一开始人们之间都非常友好和睦是为什么？
- 老妇人做了什么打破了这个世界的美好？
- 为什么交换友谊令牌对人们保持友谊这么重要？
- 友谊令牌具体指什么？人们给出的友谊令牌有什么形式和类型？

帮助	体谅	宽容
赞美	耐心	安慰
……	……	……



教师陈述：

“友谊令牌真是太神奇了！它的存在让我们的世界更美好，让人与人之间的关系更融洽。没有了友谊令牌，世界将陷入争斗和混乱，人与人之间会变得冷漠和自私。我想谁也不想生活这样的世界里。

“如果一个人自私地把友谊令牌都藏起来，不舍得给别人。那么，久而久之，对方也会收起自己的友谊令牌。当友谊令牌不见时，我们的友谊也就不存在了。”



给教师的教学提示

- 故事比较长。教师最好把故事要点放在幻灯片上，配合图片，帮助学生理解故事内容。
- 故事讨论的重点是故事内容。教师要帮助学生总结友谊令牌的含义，以及友谊令牌有哪些形式和类型。
- 教师讲完故事后，可以请学生结合图片复述故事，以加深学生对故事内容的理解。

活动 2：故事讨论(10 分钟)



活动过程：

学生小组讨论以下问题。

- 你和朋友之间会相互给予友谊令牌吗？
- 你给过朋友什么样的友谊令牌？
- 你的朋友给过你什么样的友谊令牌？
- 朋友之间有哪些给出友谊令牌的方式，说得越多越好。
- 分享你和朋友之间互相给予友谊令牌的故事。



教师陈述：

“友谊令牌的形式多种多样。帮助他人是在给出友谊令牌，赞美他人也是，安慰他人、体谅他人也是，等等，这些友谊令牌都代表了友谊中我们的付出。正是有了友谊中的这种相互付出，才使得我们的友谊天长地久。”



给教师的教学提示

- 教师让学生尽可能多地想出其他可能给予友谊令牌的事情，可以把他们的想法记在白板纸上。
- 教师通过学生和朋友之间的实际例子，帮助学生体会友谊令牌的含义。

(四)总结与反思：给出我的友谊令牌(5 分钟)



活动过程：

每位学生写出一个计划表，标注自己在接下来的一周内，准备怎样给出自己的友谊令牌。

我准备给这些人友谊令牌	我准备给他们这样的友谊令牌
爸爸	
妈妈	
朋友 1	
朋友 2	
……	



教师陈述：

“同学们，你们今天的表现很棒。我们今天学到了，在友谊中，每个人都要有所付出，这种付出是相互的。

“友谊令牌代表了我们的这种付出，它是我们呵护友谊、让友谊长久的魔法。下课后，我们依然要记住友谊令牌的神奇作用，把我们手中的友谊令牌毫不吝啬地送给我们的朋友、老师和父母。如果我们每个人都能很好地使用友谊令牌，那么我们的世界会变得更加美好。”



给教师的教学提示

教师提醒学生在下次上课时带回自己的计划表，检查完成情况。

• 主题资源

故事：友谊令牌

见本专题的集会故事

主题二 熄灭愤怒

• 学习成果

- 学生知道愤怒爆发时的感受。
- 学生理解愤怒爆发前冷静下来的重要性。
- 学生可以说出一些阻止愤怒被点燃的方法。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

准备一个较大的场地；准备呈现爆竹、火柴、水桶等图片的幻灯片；准备海报和彩笔。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“争吵与和好”学习专题的第二课；了解学生曾经学过的关于生气和愤怒的知识，带领学生回忆学到的有关让自己冷静的方法。

针对四年级的学生已具备一定的认知水平，采取在活动中学习的教学方法，采用学生容易理解、与生活结合较紧密的内容，逐步让学生自己理解、感悟。

(三)教学组织方式概览

热身活动：可怜的小猫。

主题导航：解读愤怒。

探究与体验：当愤怒爆发；熄灭愤怒。

总结与反思：我知道如何熄灭愤怒。

• 学习过程

(一)热身活动：可怜的小猫(5 分钟)



活动过程：

全体学生围坐成一圈，扮演小猫的学生坐在中间。

小猫走到任何人面前，蹲下学猫叫。面对者要用手抚摸小猫的头，并说“哦，可怜的小猫”。但是绝不能笑，一笑就算输，输了要换当小猫。

抚摸者不笑，则小猫叫第二次；不笑，再叫第三次；再不笑，就得离开找别人。

小猫不能接触选中人的身体；而选中人只能轻轻抚摸小猫的头。



教师陈述：

“我们要选出一位同学来做这只可怜的小猫，他可以随便选一位同学，蹲在他面前学猫叫。每叫一声，对面的同学要用手抚摸小猫的头，并说‘哦，可怜的小猫’。但是绝对不能笑。而小猫要做的就是努力逗笑你面前的人，谁被逗笑了，那就输了，要换过来继续当小猫。

“小猫每次只能对一位同学叫三次，如果三次都不能把这位同学逗笑，就要离开找别人。

“在刚才的游戏中，我们被小猫滑稽的样子逗得忍俊不禁。有的同学笑点比较低，很容易被逗笑；有的同学笑点比较高，始终面无表情。

“在生活中，我们不仅会被逗笑，有时也会被激怒。同样，有的同学可能很容易就被一点小事惹怒；有的同学脾气很好，从来不开气。”



给教师的教学提示

- 教师提示学生寻找班中比较容易被逗笑的同学。
- 为了搞笑，小猫可以让叫声更搞笑一些，也可以做一些滑稽的动作。

(二)主题导航：解读愤怒(5 分钟)



活动过程：

学生小组讨论：如果说愤怒爆发就像爆竹被点燃，那么爆竹的各个部分都分别起什么作用，代表了愤怒的哪些不同阶段。





教师陈述：

“我们可以从图片上看到，爆竹被点燃需要三个部分：有用于点火的火柴、导火索，还有爆竹本身。

“愤怒的第一个阶段是火柴，代表一些触发愤怒的事情；愤怒的第二个阶段是导火索被点燃，导火索代表我们的身体和大脑开始发生改变，产生一些反应；愤怒的第三个阶段是爆竹里的火药被引燃爆炸，代表愤怒最终爆发。

“我们并不希望愤怒爆发，因为我们曾经讨论过愤怒会带来的一些可怕的后果。”



给教师的教学提示

- 教师提醒学生回忆他们先前做过的有关愤怒的事情。
- 教师给学生展示爆竹、导火索、火柴的图片。

(三)探究与体验

活动 1：当愤怒爆发(15 分钟)



活动过程：

学生小组活动。学生回忆一个他们曾经经历的最愤怒的时刻，也就是愤怒被点燃爆发的时刻。学生思考他们当时的感受，思考的不是导致愤怒的情形，而是愤怒本身。学生讨论并回答以下问题。

- 当愤怒最终爆发的时候，你是什么感受？
- 有人试图让你冷静下来吗？你感觉如何？
- 有人恐吓要惩罚你吗？你感觉如何？
- 等你最终冷静下来时用了多长时间？
- 事后，你感觉如何？



教师陈述：

“感谢同学们的分享，每个人对于愤怒的感受都非常真实和具体。

“一旦愤怒像爆竹一样爆炸，事情似乎就有些失控。我们会感到被愤怒淹没，除了身体感受上的剧烈变化之外，我们也会做出一些举动，如大喊大叫、想要踢打东西、号啕大哭、有打人的冲动等。

“周围的人并不喜欢我们愤怒的样子，他们想阻止我们继续爆发，可能会让我们冷静，还

会有人提醒我们会受到惩罚。但是在我们暴怒的时候，我们可能什么都听不进去。

“就像爆竹的火药燃烧尽一样，我们只有等到愤怒彻底被发泄后，才会最终冷静下来，而有的人会花很长时间才能最终平静。但是事后，我们往往为自己当时不冷静的行为感到懊悔。所以，我们要在愤怒爆炸前将它熄灭，水桶代表熄灭导火索的策略。”



给教师的教学提示

教师可以提前找几位学生将自己愤怒被点燃的过程详细描述并记录下来，让他们在课堂上和大家分享。

活动 2：熄灭愤怒(15 分钟)



活动过程：

学生小组活动。每组设计一张海报，海报上包括爆竹、导火索、火柴和水桶，这些代表愤怒的每个阶段。

学生小组讨论：当自己愤怒的时候，有什么方法可以不让愤怒爆发。例如，远离让自己生气的场景。学生可以把这个方法写在“火柴”的旁边，代表可以避免愤怒被触发。



教师陈述：

“同学们设计的海报非常漂亮，也很有意思。

“我们想到了很多方法可以不让爆竹被点着。如果被点着，我们会让导火索不那么快燃烧，延长导火索，然后想办法用水熄灭火焰。”



给教师的教学提示

- 教师准备海报纸和彩笔。
- 教师询问学生：一个人的导火索很短意味着什么；导火索的长短不同会带来哪些不同的结果。

(四)总结与反思：我知道如何熄灭愤怒(5 分钟)



活动过程：

各组学生展示分享自己的海报后，一起将海报张贴在班内。各组学生在海报上签上自己

的名字。

学生参观其他组的海报，并分享对自己最有用的方法。



教师陈述：

“今天我们用了一个很形象的例子来理解愤怒爆发的过程。在今天的课堂上，我们了解了愤怒的不同阶段，回忆了愤怒爆发时的感受，最重要的是，我们找到了很多熄灭愤怒的方法。希望同学们能够记住这些方法，经常看一看我们的海报，避免我们的愤怒像爆竹一样爆炸。”



给教师的教学提示

- 课后各组学生可以对海报进行修改和补充，让海报更加美观。
- 当有的学生发脾气时，教师可以让他们观看海报。

主题三 换位思考

• 学习成果

学生知道怎样从他人的角度看问题。

学生能够体会他人的感受，尊重他人的看法。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

准备活动要用的苹果或者苹果图片；准备印有“友谊令牌”故事的学案；准备角色扮演的故事资源单；准备制作班旗的白色小旗、旗杆、彩笔。

(二)教学组织与实施准备

了解学生在二年级时曾经学过“换个角度看问题”，和本主题有一定的关联。但是本主题对学生的能力要求更高，不仅要意识到人和人的观点不同，还要学会从他人的角度去看问题。

(三)教学组织方式概览

热身活动：苹果实验。

主题导航：换个角度。

探究与体验：故事接龙；看见另一个视角。

总结与反思：我知道如何换位思考。

· 学习过程

(一)热身活动：苹果实验(5 分钟)



活动过程：

教师让一位喜欢吃苹果的甲同学上来，面向全班同学，站在桌子后面，要求不能出声。教师在桌子上出示两个烂苹果，标明苹果 A 和苹果 B。A 苹果是烂的地方正对着桌子前面的学生，B 苹果是烂的地方对着桌子后面的甲同学。

教师问甲同学：如果现在让你选一个苹果给自己，剩下的那个苹果给台下的同学，你会选哪个呢？请你悄悄写在纸上。注意不能出声。

教师提问下面学生：你们认为甲同学会选择哪个苹果？

教师让甲同学公布选择。

教师让下面猜错的学生发言，并让其中一位学生上来站在甲同学的位置上看，并告诉大家甲同学选择的真正原因。



教师陈述：

“我们班有没有特别爱吃苹果的同学，请自愿上台来参加一个游戏。

“台上有两个苹果，左边是 A，右边是 B。我想问问甲同学，如果现在你要选一个苹果给自己吃，另一个苹果送给台下的同学，你会怎么选？

“台下的同学们，你们认为甲会怎么选？

“我们请猜错的同学上台来，站在甲同学的位置上，然后告诉大家为什么甲同学刚才那样选择。”



给教师的教学提示

- 为了避免学生在游戏前看到苹果，教师可以把苹果放在袋子里，游戏开始时再打开袋子。或者教师打印出两张苹果的图片：一面是完好的，另一面是烂的，按照游戏设定摆放在讲台上。

- 教师让猜对和猜错的学生都说一说他们是怎么想的，是如何揣摩台上同学的心思的。

(二)主题导航：换个角度(5 分钟)



活动过程：

学生小组讨论。

- 当你发现台上的同学把“好”苹果留给自己，把“烂”苹果给别人，你是怎么想的？
- 在生活中，当你发现别人和你的想法不一样时，你是什么反应？
- 从这个实验中，你获得哪些启发？



教师陈述：

“实际上，甲同学和你们的选择是一样的，都是把看到的完好的苹果留给别人，把不好的留给自己。但是你们刚开始所处的位置不同，所以会产生误解，以为你们的选择不同，相互不能理解。

“从这个实验中，我们要体会到：要真正做到理解他人就要设身处地站在他人的角度去看问题，也就是换位思考。”



给教师的教学提示

- 教师引导学生把苹果实验和生活中人际矛盾的发生联系在一起。
- 教师重点帮助学生体会很多人际矛盾和误解都源于视角不同。

(三)探究与体验

活动 1：故事接龙(10 分钟)



活动过程：

教师引导学生回顾“友谊令牌”的故事。

学生两人一组，重新讲述小花和小明的友谊故事。一个人从小花的视角来讲述这个友谊故事，另一个人从小明的角度来讲述。

学生试着站在小花或者小明的角度，详细描述自己在故事中的情绪、想法、感受，以及为什么这样做等。



教师陈述：

“我刚才听了同学们重新讲述的故事，我认为讲得都很好。你们都能够让自己站在故事主

人公的角度，用他的眼睛去看，用他的耳朵去听，用他的大脑去思考。

“当我们分别从小花和小明的角度去听这个故事时，我们能够更加理解小明的愤怒和担心，也更加理解小花的委屈和伤心。

“换位思考让我们能够从多个角度去看待问题，从而更好地理解别人的想法。”



给教师的教学提示

- 教师可以把“友谊令牌”的故事印成学案发下去，方便学生一边看一边讲故事。
- 如果学生觉得困难，教师可以先做示范。

活动 2：看见另一个视角(20 分钟)



活动过程：

学生小组活动，每组 4 个人。每个小组会分到一个故事(见主题资源)，进行角色扮演。小组成员自己分工，两位学生各自挑选一个角色扮演。剩下的两位学生扮演倾听他们的朋友。

两位演员要告诉倾听他们的朋友如下内容。

- 从他或她的视角来看发生了什么。
- 他或她感觉如何。
- 他或她打算怎么做。

学生然后小组讨论以下问题。

- 谁是正确的？
- 结果是什么？
- 这个结果可以改变吗？如何改变？
- 当你知道了别人的故事(或观点)时，你的感受和行为会发生什么改变？
- 怎样做才能让故事里的每个人都感到满意？



教师陈述：

“当我们只从自己的角度考虑问题时，我们会觉得无法理解他人，甚至会产生误解和矛盾。不要急着做判断，试着从他人的视角去看这件事，你可能就会有不一样的感受。

“换位思考有利于我们去理解他人的想法和处境，我们要理解他人和我们的差异，尊重他人的想法，这样我们才能真正找到解决问题的方法。”



给教师的教学提示

- 如果有时间，教师可以让小组成员交换角色，轮流扮演。
- 教师可以根据自己的经验编写角色扮演的故事。

(四)总结与反思：我知道如何换位思考(5 分钟)



活动过程：

教师让所有学生用自己的手搭出一个“人”字举起来给教师看。

教师让两种不同搭法的学生讲一讲自己为什么这样搭。



教师陈述：

“有的同学搭出来的‘人’字是站在自己的角度上的，有的同学是站在老师的角度来搭的‘人’。两种方法都对，但是都不完全。不一样的视角有不一样的风景，换位去看，我们看到的风景才更完整。

“我们今天学会了换位思考，从他人的角度来看问题。在生活中，不要忘记今天学到的知识。遇到问题时，不要急着做判断，换位思考，你可能会做出不一样的决定。”



给教师的教学提示

- 如果学生问人字是从哪个角度来看的，教师可以告诉学生可以从不同的角度来看。
- 从自己的角度搭人字也是可以的。教师要让学生意识到不同的视角有不一样的风景，要尊重每个人的看法。

• 主题资源

资源 1：“友谊令牌”请参见集会故事

资源 2：看到另一个观点

场景 1：何丹想约陈克每天晚上放学之后踢足球。他不能理解为什么陈克一直说他不去。他在学校一直看起来很热心的。何丹对陈克说：“如果你不能去学校外边和我一起踢足球，你就不是我的朋友，因为你看起来一点儿也不想和我一起玩。”

陈克在每天放学后都要回家练钢琴，他不想让何丹知道，因为何丹的父母一直不让何丹学习钢琴。

场景 2：班级有个幸运日，所有的孩子们都会被要求带来一个 1~10 元的礼物。朱莉用她的零花钱买了一支可爱的笔，放进了班里的礼物箱子。但是当朱莉得到她的礼物时，她发现只是一根棒棒糖，是刘佳带来的巧克力棒棒糖。

刘佳今天过得很糟糕。当她走进班里时才记起今天是幸运日。她的妈妈很穷，还要供两个姐姐读书。她没有准备任何礼物。她想了想，把棒棒糖放进了礼物箱子。她一直舍不得吃这个棒棒糖，因为这是她这周唯一的零食。

主题四 一起工作

• 学习成果

- 学生能在小组中扮演相应角色并努力完成任务。
- 学生能积极参与小组讨论并对他人的努力给予赞美。
- 学生能用和平的方式解决合作中遇到的分歧。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

准备一些气球和抽签用的纸条；准备呈现活动规则 and 问题的幻灯片；准备一些在学生集体活动时播放的音乐。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“争吵与和好”学习专题的第一课，通过布置一项任务，让学生在了一起工作，引导学生回忆学过的有关友谊、合作、解决冲突的相关知识，并把知识实际用于完成集体任务中。

针对四年级的学生已具备一定的认知水平，采取在活动中学习的教学方法，采用学生容易理解、与生活结合较紧密的内容，逐步让学生自己理解、感悟。

(三)教学组织方式概览

- 热身活动：合作吹气球。
- 主题导航：各司其职。
- 探究与体验：班旗、班歌和班训；快乐合作。
- 总结与反思：我是集体一员。

• 学习过程

(一)热身活动：合作吹气球(5 分钟)



活动过程：

教师将学生进行分组，不限组数，但每组必须要有 6 人，并按小组坐好。

教师向每个小组分发 1 个气球，宣布游戏规则：要求小组合作将气球吹到足够大，打个结，用屁股坐破。最先完成的小组获胜。

首先，小组成员抽签，抽到嘴巴的必须依靠抽到手的两人帮助来把气球给吹起来，并将气球打个结；然后两个抽到脚的人把气球抬起来，让抽到屁股的人把气球给坐破。



教师陈述：

“我们小组的六个人抽到了自己的任务，抽到嘴的只能用嘴，不能用身体的任何部位触碰气球。同样抽到手的同学也只能用手，抽到脚的只能用脚。

“我们看看哪个小组的六位同学配合得最好，能够最先按照要求把气球坐破。”



给教师的教学提示

- 如果要增加难度，教师可以将手分为左手和右手，把脚分为左脚和右脚。
- 教师注意提醒：抽到脚的学生不能把气球踩破，只能用脚把气球固定在某处，让抽到屁股的学生坐破。

(二)主题导航：各司其职(5 分钟)



活动过程：

学生小组讨论。小组成员依次发言，回答以下问题。

- 你刚才在小组内承担什么职责？
- 你觉得自己刚才表现得怎么样？是否完成了自己的任务？
- 小组在合作完成任务的过程中有没有出现什么问题？你们是怎样解决的？
- 你觉得刚才的活动中谁对小组做出了特别的贡献？



教师陈述：

“就像刚才合力吹气球的游戏一样，我们在合作中都会有各自的分工。我们每个人首先要找到自己的位置，清楚自己的职责，并尽职尽责地完成自己的工作，这样我们的合作基本就成功了一大部分。

“除了在合作中各司其职以外，我们还要解决合作中可能出现的问题，不能一味地相互埋怨和指责。我们还要及时对他人的努力表示赞美和肯定，这样我们才能合作得更加愉快。”



给教师的教学提示

- 教师通过引导学生小组讨论和分享，导入本课的主题。
- 教师鼓励每位学生都要发言。

(三)探究与体验

活动 1：班旗、班歌和班训(20 分钟)



活动过程：

全班学生分成 2~3 个队(不超过 15 人一队)。

各队推荐或自荐队长和副队长各一名。

学生要设计一面班旗。大家共同创意，共同制作。队旗要具有一定的意义，能代表班级形象和精神。

学生要编班歌，可以自编曲，也可以原曲填词。比如，用《飞得更高》的旋律改编歌词。歌词不用太长，2~3 句就可以。

学生要制定班训，为班级定一句口号。班训的文字简练、朗朗上口，具有震撼力。比如，“二班二班，非同一般”。

学生集体合作，每个人都要参与。

最后各队到台前展示，解释本队给班级设计的班旗、班歌、班训。



教师陈述：

“同学们，今天我们要为班级完成一个非常重要的任务，就是给我们班设计一面班旗，编一段班歌，定一句班级口号。

“各队比一比，看看哪一队设计的最有创意，最符合我们班的班级形象。最后，各队要到台上来展示你们的作品，并且做详细说明。”



给教师的教学提示

- 教师要给各组学生准备一面白色的小旗、一根旗杆、彩笔若干。
- 教师要提醒各组学生注意时间，一定要在规定时间内完成。

活动 2：快乐合作(10 分钟)



活动过程：

学生小组讨论及分享：在刚才的活动中，小组是怎样分工的？学生填写小组任务分工表。

姓名	工作职责
	队长
	副队长
	……

- 有没有缺失的岗位？为什么有的岗位有很多人做，但有的岗位却没有人做？
- 在完成任务的过程中，你们队有没有遇到什么困难，是如何解决的？
- 在合作的过程中，你有没有注意倾听他人的意见？
- 当遇到意见不一致、有分歧的时候，你是怎么处理的？
- 每人对小组内至少两位同学的工作给予表扬和赞美，要求真诚具体。例如，画班旗的时候，彩笔不够用了，小明主动把自己的彩笔拿了出来。我觉得小明很大方，主动为集体服务，我要表扬他。



教师陈述：

“我们曾经学过一些帮助我们和他人友好相处的方法，如赞美和倾听；也学习了很多解决矛盾和冲突的技巧，如控制情绪、和平解决问题、站在他人的角度看问题、找到双赢的方案等。我们学到的这些知识都有助于我们更好地与他人合作。

“在今天的活动中，同学们共同完成了一个了不起的任务，这得益于你们的共同参与、通力合作，请大家为自己鼓鼓掌吧！”



给教师的教学提示

- 教师要明确本节课的重点在于活动后的分享环节。在分享的过程中，学生会自发生成知识，达成本节课的教学目标。
- 教师在活动中要注意观察学生的表现，记录一些典型的事例用于分享。比如，让两位发生分歧的学生谈一谈当时的情况，或者让一个分工很混乱的小组的队长说一说他是怎么给组员分工的。

(四)总结与反思：我是集体一员(5 分钟)



活动过程：

全班学生共同把刚才设计的班旗悬挂在班级里，并且齐声高呼班级口号。



教师陈述：

“同学们，今天我们通过共同完成一些任务，学习到如何成为一个好的合作者。比如，我们要分工明确，还要各司其职。我们在合作中要善于倾听，要及时对他人的努力进行赞美。我们要学会用和平的方式解决合作中产生的矛盾和分歧。

“听到大家一起高呼我们班的口号，我的心情特别激动。我们都是班级的一员，让我们共同努力，让我们的班级更加团结、更加融洽。”



给教师的教学提示

- 教师需要让学生自己决定如何用班旗装饰班级。
- 教师需要调动学生的热情，让学生喊出口号的气势和激情。

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。在四年级的学习中，本专题包括“欺负的特征”“班上的欺负行为”“帮助受欺负者”三个主题。经过前三年的学习，学生对“欺负”的概念已经有了一定的认识；在此基础上，应针对四年级学生的认知水平，提升其生活理解能力，使学生能够对“欺负的特征”做出更为系统、完整的归纳。同时，通过“小珍的故事”的分享，引导学生从故事中的“我”迁移至具体生活，理解欺负发生时目击者也是现场的重要参与者、能够让事情变得更好或更坏，在确保自身安全的情况下，目击者可以做出选择来减少对受欺负者的伤害。

本专题的重点是在以下几个方面发展学生的社会情感能力：自我意识、同理心、情绪控制和社交技能。

专题聚焦

- 自我意识

学生知道生活中有哪些欺负事件；知道为什么欺负事件的目击者不作为；知道目击不作为造成的后果。

- 同理心

学生知道目击者和受欺负者的感受；能够为目击者的不作为而内疚。

- 情绪控制

学生知道目击者应克制恐惧、逃避和从受欺负者身上获得快乐的情绪。

- 社交技能

学生知道目击者在确保安全的前提下，能够做出选择来减少受欺负者受到的伤害。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	知道生活中有哪些欺负事件，能说出目击者和受欺负者的感受。
自我管理	能克制目击欺负时的恐惧、逃避或其他消极情绪。
他人认知	能辨别欺负事件中的欺负者、受欺负者和目击者，知道作为目击者对他人意味着什么。
他人管理	目击他人受到欺负时，能够做出选择来减少受欺负者受到的伤害。
集体认知	知道自己属于一个集体，能够使集体生活变得更好或更坏。
集体管理	作为目击者，能够参与一个安全、和谐的集体建设。

专题内容概览

主题序号	主题名称	教学要求
主题一	欺负的特征	扩展
主题二	班上的欺负行为	核心
主题三	帮助受欺负者	扩展

集会活动

主持人(校长或年级组长)

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

“我们上个月开展的‘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，但是她现在不能再自己一个人憋着了，所以她告诉了我。我告诉你们这些，是因为我认为你们能和我一起帮到她。她认为没有人喜欢她，她就没有和别人一起玩。”



小菊和她的朋友开始感到不舒服，于是小菊摇动着她的头发并转移视线。

“这个孩子就是娜娜。我要告诉你们她的感受是如何差，这是娜娜说的她的感受。”

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

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

“我不知道她感到那么伤心。她从来没有说过。”小红说。

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

“我保证让她在课间时能加入我们一起玩。”英子说道。

“我们并不是故意的，我会邀请她来我家玩。”小燕说道。

小红说：“下次我们做小组活动时，我一定会选她做我的搭档。”

“那你呢，小菊？你想想你能做什么吗？”老师问道。

沉默了很久后，小菊说道：“有时我会让她和我们一起玩。”

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

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



可是，在操场的一个角落，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, pp. 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 欺负的特征

• 学习成果

学生能说出欺负的关键特征。

学生知道欺负有不同的类型。

学生知道受欺负者的感受。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

准备“找到自己”游戏所需的小动物彩色图片，把它们按照预设的小组人数剪成适宜的碎片；准备学生合作探究所需的大白纸与彩色笔。

(二)教学组织与实施准备

了解道本节课是四年级“向欺凌说‘不’”学习专题的第一课，需要学生掌握欺负的定义及特征。

了解针对四年级学生的认知水平，应充分激发学生的探究主体性，提升他们对生活的观察、归纳和反思的能力，同时也应对欺负事例进行充分的收集和整理，以作为学生探究成果的补充。

(三)教学组织方式概览

热身活动：找到自己。

主题导航：欺负是什么。

探究与体验：欺负的关键特征。

总结与反思：欺负的概念与三个判断标准。

• 学习过程

(一)热身活动：找到自己(5 分钟)



活动过程：

教师把全班学生分成 6~8 人一组，根据组数选择几个小动物的彩色图片，把每个小动物剪成 6~8 份碎片(依每组人数而定)。教师将所有碎片混合后随机发给每位学生，要求他们根据手中的碎片，找到这个小动物的其他部分，重新组合为一个整体。游戏以先完成者为胜。



教师陈述：

“在生活的世界中，我们都是一个小小的碎片。在未来的人生道路上，我们会和不同的人组合，一起生活、学习和工作，成为一个新的团队。今天，我们就试着找到我们自己的团队吧。”



给教师的教学提示

- 教师要尽量选择祥和、可爱的小动物，如小羊、小猫、小狗、小兔等，能够带给学生阳光、温暖的心理感受。
- 教师应选用彩色图片，使各个动物有较强的色彩标识性，以便于学生找到拼凑的规律。
- 教师不宜将动物小碎片分得太多，因为碎片越多、越小，学生拼凑的难度就越大，可能会需要更多的游戏时间。

(二)主题导航：欺负是什么(2 分钟)



教师陈述：

“在刚才‘找到自己’的游戏中，我们组建了一个新的团队。今天，我们的新团队有一个重要的任务，就是共同探究‘欺负是什么’。”

(三)探究与体验：欺负的关键特征(33 分钟)



教师陈述：

“同学们，在生活中，你们都知道哪些关于欺负的事件呢？观察我们四年级同学的生活，讨论以下几个问题：欺负的关键特征是什么？欺负发生在何时何地？你能列出哪些欺负的类

型？欺负使人感觉怎么样？请把你们讨论的结果写在大白纸上。我们共同分享。”



给教师的教学提示

- 学生可能在讨论中不能获得关于欺凌的典型事例，教师可以举例。

小明和小林从来不在一起玩、也不交谈，小明不喜欢小林。他们都是学校足球队的。在踢足球时，小明经常侮辱小林，“意外地”伤害对方，这使得其他队员很愤怒。

- 教师可以引导或帮助学生明确欺凌的类型：欺凌分为直接欺凌和间接欺凌。直接欺凌包括肢体欺凌和言语欺凌。肢体欺凌有拳打、脚踢、绊倒、抢夺等；言语欺凌有侮辱、讽刺、嘲笑、恐吓等。间接欺凌包括背地里说坏话、散播谣言、恶意煽动不友好行为等，排挤受欺凌者。

(四)总结与反思：欺凌的概念与三个判断标准(5 分钟)



教师陈述：

“欺凌是很严肃的事，它意味着一个人故意使用其力量而让他人感到难过；欺凌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友好；欺凌是持续一段时间的行为，是故意的；欺凌能使受欺负的人感到痛苦和伤心。

“欺凌是在力量不对等的情况下具有侵犯性的、故意伤害他人的行为。我们可以通过三个标准来判断欺凌。

“第一，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；它也不是平等双方的对抗。

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

“第三，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来表达，如每天、一次又一次、一直等。”

主题二 班上的欺负行为

• 学习成果

学生知道欺负事件中的欺负者、受欺负者和目击者(旁观者)。

学生能体会欺负事件中人们的感受。

学生能同情受欺负者。

学生知道生活中的欺负行为。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前为“背靠背”游戏选择足够宽敞、安全的场地；准备需要播放的音乐；准备“小珍的故事”“阿丙的故事”的相关资料。

(二)教学组织与实施准备

认识本主题的重点是辨别班上的欺负行为。针对四年级学生已具有的生活理解能力，教师应在课前认真整理、准备“欺负是什么”的事例，以让学生对生活中的欺负行为有着比较系统、全面的认识。

(三)教学组织方式概览

热身活动：背靠背。

主题导航：我们对别人的影响。

探究与体验：小珍的故事；哪些是欺负。

总结与反思：描述受欺负者的心情。

• 学习过程

(一)热身活动：背靠背(5 分钟)



活动过程：

教师把全班学生分成多个小组，每个小组为 8~10 人(也可依据场地而定)。教师让每个小组蹲在地上，脸朝外、手挽手，围成一个小圈。教师播放音乐，要求学生在音乐响起时立刻站立。小组学生全部站立而无摔倒者为胜。



教师陈述：

“这个游戏看起来简单，其实做起来却不那么容易，需要大家齐心协力、动作整齐才能做好。我相信在游戏中大家不会彼此抱怨，而是能够彼此关照，高高兴兴地完成任务。”

(二)主题导航：我们对别人的影响(2 分钟)



教师陈述：

“在‘背靠背’快乐的游戏里，我们能够体会到集体中别人对自己的重要性。今天我们要探讨的是发生在集体生活中的事件。现在让我们来看看，在集体生活中，我们都能对别人产生什么影响。”

(三)探究与体验

活动 1：小珍的故事(18 分钟)



活动过程：

学生阅读“小珍的故事”，两两讨论：故事中的“我”是什么角色？谁是欺负事件中的欺负者、受欺负者和目击者？在欺负事件中，不同的角色有着什么样的感受？



教师陈述：

“这是一个令人悲伤的故事。故事中的‘我’在事件发生时是一个什么样的角色呢？你能分辨事件中的欺负者、受欺负者和目击者吗？”



给教师的教学提示

教师需要让学生明白：“我”是事件中的“目击者”（“旁观者”）；故事的写作来自目击者的观点和感受。



教师陈述：

“我们知道欺负事件中有不同的角色，现在我们来讨论如下问题。

“欺负者、受欺负者和目击者在事件中表现出的特征是什么？”

“事件中的人物都有什么感受？（整理双重描述的数据来表示故事中的两个人，如欺负者和受欺负者、目击者和欺负者、目击者和受欺负者，用句子来描述他们的关系和感情。）

“这些人在事件中面对的困境和问题是什么？他们是如何处理的？”

活动 2：哪些是欺负（15 分钟）



教师陈述：

“我们在‘小珍的故事’中看到了欺负给伙伴带来的伤害。在我们的生活中，还有哪些是欺负呢。请大家思考，写出‘欺负是……’。”



给教师的教学提示

教师可以在学生回答后，提供以下参考答案。

欺负可以是以下内容。

- 用身体伤害某人（拳打、脚踢、绊倒、推搡）。
- 威胁某人将进行身体伤害，或者伤害对他们重要的任何事物。
- 毁坏属于别人的东西。
- 通过威胁某人或者暴力要求财物、优待。
- 盗窃他人财物。
- 依靠强大索要金钱或者其他东西。
- 故意侮辱或者使某人尴尬。
- 贬低、辱骂一个人或者他的家人。
- 挖苦或模仿。
- 不适宜的触摸或者展示具有侵犯意味的东西。
- 针对某人散播谣言。

- 排斥某人或者忽略某人。
- 在别人的东西上乱写、乱画。
- 把某人最好的朋友抢走。
- 把某人的东西藏起来。
- 当某人的作品被退回时做鬼脸、窃笑。
- 敲诈某人。
- 耳语有关同学的私事。
- 发短信说不友好的或者伤人的事(有时匿名)。

(四)总结与反思：描述受欺负者的心情(5 分钟)



活动过程：

学生思考：阿丙在想什么？



教师陈述：

“这里也有一个不快乐的孩子——阿丙。我们来看看阿丙的故事。

“没有人和阿丙讲话，这个安静的孩子有一个奇特的名字。他来到学校，杂乱的头发，衣服上有白色的污点，穿着很小的外套，独自一人站在操场的墙边。

“没人和阿丙玩耍。他和他的妈妈住在一个破旧的出租屋，那里很黑、很难闻。他的妈妈每天都要外出打工，没有时间陪伴他。

“没人在乎阿丙。他在风雨中走到学校。他的脸没有洗、头发很乱；他的外套太小了、也很脏；他总是抿着小嘴，胆小地注视着别人。

“阿丙，当你独自一人来到学校或站在操场上时你在想什么呢？

“大家想一想，阿丙在想什么呢？在作业本上写下阿丙的感受吧。(课后)”

• 主题资源

小珍的故事

小学四年级时，我们班上有一个叫小珍的女孩。可是，我们班上有一些穿着时髦的女孩好像一开始就对小珍另眼相看——我不知道究竟是因为什么。我认为她的校服经常看起来有点乱(但是其他人也是这样，后来他们竟然不穿校服了)，她的书包也不那么漂亮。她确实很平常——我不记得她做过什么令人不快的事情。不管怎样，她从没交过特别友好的朋友，我与

她没有多大关系，我们也没有一起玩过，因为在班上我有其他朋友。有一天，老师还没有来上课，那些对她另眼相看的女孩们就抓过她的书包，并把她的文具和书拿出来。一时间，她的东西从一个人传到另一个人手上，每个人都在叫和笑。她一直在哭，我为她感到难过，我庆幸没人把她的东西扔到我这里来。当老师来了，教室里的行为也就停止了。但是小珍第二天没来上学。事实上，她再也没回来过——之后也没人见过她，我们也不再在班上说起这件事。对于那一天，我还是有内疚感的，尽管实际上我没有参与，但那天的情景一直烙在我心中，尽管过去了整整 30 年。

主题三 帮助受欺负者

• 学习成果

- 学生知道作为欺负的目击者意味着什么。
- 学生知道目击者的作为能使情况变得更好或更坏。
- 学生知道为什么目击者参与欺负或者不告发。
- 学生能想出帮助受欺负者感觉更好的方法。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前准备“小珍的故事”的阅读材料；准备学生合作探究所需的大白纸和彩色笔。

(二)教学组织与实施准备

认识本节课需要聚焦“目击欺负时我该做什么”这一问题，通过对“小珍的故事”的进一步解读，让学生理解“我”作为欺负现场的重要目击者为什么不作为以及是什么原因让“我”做出了沉默的决定；同时，要引导学生从故事中的“我”迁移至具体生活，理解欺负发生时，目击者也是现场的重要参与者，在确保自身安全的情况，我们可以做出选择来减少受欺负者受到的伤害。

(三)教学组织方式概览

热身活动：情绪颜色。

主题导航：小珍的情绪颜色。

探究与体验：目击者为什么不告发；目击欺负时我应该做什么。

总结与反思：我会对小珍说。

• 学习过程

(一)热身活动：情绪颜色(5 分钟)



活动过程：

教师让学生选择一种颜色，并用想象力来说明这种颜色所代表的今天的心情。



教师陈述：

“同学们，情绪可以有颜色吗？当然有。我们可以用不同的颜色代表不同的情绪。比如，‘今天我是蓝色，因为我很平静’‘今天我是灰色，因为我很难过’‘今天我是红色，因为我感觉我充满力量’。那么，今天你的情绪是什么颜色，可以告诉我们吗？”



给教师的教学提示

如果学生用颜色表达了不好的情绪，教师要给予一些必要的安慰和鼓励：生活总会好起来的，我们能够找到解决问题的办法。如果有学生对公开表达情绪感到不安或者不愿表达，教师不要强迫学生表达。

(二)主题导航：小珍的情绪颜色(3 分钟)



教师提问：

“大家还记得小珍的故事吗？如果我们用颜色来表达她的情绪，会是什么颜色呢？”



给教师的教学提示

教师总结学生的答案，小珍的情绪应该是灰色、黑色等暗淡、没有阳光与快乐的颜色。

(三)探究与体验

活动 1：目击者为什么不告发(12 分钟)



教师陈述：

“‘我’是小珍欺负事件中的重要目击者，但并没有给小珍提供帮助。

“为什么‘我’不告知他人‘我’所看到的欺负呢？”
 “是什么使‘我’在欺负事件中做出沉默的决定？”



给教师的教学提示

教师将学生所想到的原因列举出来。如果学生没有想到，教师可以提供以下两个方面的原因。

- 欺负很微妙，它不容易让我们判断当时的情景是否是欺负。
- 在目击欺负现场时，我们可能担心来自同伴的压力，尤其是在多人参加欺负事件的情况下。

活动 2：目击欺负时我应该做什么(22 分钟)



教师陈述：

“在小珍的故事中，‘我’需要思考如下问题。
 “‘我’是欺负事件中问题的一部分吗？我能够成为解决问题的一部分吗？
 “‘我’的不作为，使得情况好转、变坏或者还是那样吗？
 “在欺负事件中，‘我’能改变其他人的行为吗？
 “作为目击者，‘我’应该做什么呢？”



教师陈述：

“如果我们的生活中发生了小珍这样的故事，或者发生了其他欺负事件，作为目击者，我们可以做什么呢？”



给教师的教学提示

如果学生没有归纳出来，教师可以提示学生：作为目击者可以做出如下选择来减少对受欺负者的伤害。

- 在确保自己安全的前提下，挑战实施欺负的小孩，告诉他们这样做是错误的。
- “救出”受欺负的小孩，如对受欺负者伸出胳膊，挽着他离开，并说道：“来吧，我们的游戏需要你。”
- 告诉一个成年人(如教师)或者告诉那些能够提供帮助的人。
- 设计一个解决问题的计划。

- 对受欺负的人好一些，安慰他、让他别难过。

.....

最后，教师要提醒学生，应根据不同的欺负情节做出目击者相应的反应。比如，打架等欺负行为可能会危害到目击者自身的安全，最好选择告知学校和教师而不是自己直接参与问题的解决。

(四)总结与反思：我会对小珍说(3 分钟)



教师提问：

“30 年过去了，设想一下，‘我’竟然意外地又遇到了小珍，我会对小珍说什么呢？请大家仔细思考，并写下‘我’对小珍要说的话吧。”

• 主题资源

同主题二“小珍的故事”。

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。本专题旨在使学生辨别影响学习的情绪感受，能想出办法克服障碍，设立成功的标准、制订实际具体的计划来实现目标，并能懂得团结互助。

本专题的重点是在以下几个方面发展学生的社会情感能力：觉察负面情绪、克服学习困难、设立成功标准、制订目标计划。

专题聚焦

• 觉察负面情绪

学生能识别出一些对自己学习不利的障碍；知道自己的情绪感受会如何影响自己的学习。

• 克服学习困难

学生在实现目标的过程中遇到障碍是正常情况；应该努力想出办法克服障碍，也可以寻求他人的帮助，在他人遇到障碍时也可以给他人帮助；知道完成集体目标时需要合作努力。

• 设立成功标准

学生能设立成功标准，这样就能知道自己是否已经达成目标。

• 制订目标计划

学生可以把一个目标分解成许多步骤，并等待结果；能在完成集体任务时承担自己的责任。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	能识别出一些对自己学习不利的困难；知道自己的情绪感受会如何影响自己的学习。
自我管理	能想出一些办法来克服这些障碍；能设立成功的标准，这样就能知道自己是否已经达成目标；可以把一个目标分解成许多步骤，并等待结果。
他人认知	知道他人能够如何帮助自己实现自己的目标，也知道自己能如何帮助他人。
他人管理	能帮助他人改变阻碍学习的情绪感受。
集体认知	知道合作努力的重要性。
集体管理	能够在完成集体任务时承担自己的责任。

专题内容概览

主题序号	主题名称	教学要求
主题一	学习时的感受	扩展
主题二	克服学习困难	核心
主题三	制订计划	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，她的爸爸就到外地去打工了。

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

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

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



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

有一天，小美的妈妈坐上拖拉机，正要去地里收割庄稼。这时，拖拉机响起了一阵可怕的嘎吱嘎吱声。拖拉机剧烈地颤动着，把妈妈从车座上甩了下来。妈妈重重地摔在了坚

硬的泥土地上，一条腿弯曲着。小美看得出来，妈妈一定感到很疼，但是她仍然努力地站起来。她看着拖拉机说：“真糟糕。我没办法修好它。我们的拖拉机可能需要换一个汽化器。我必须翻过山，去镇上买一个新的回来。”

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

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



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



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

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

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

天黑下来的时候，小美知道她需要在路上过夜了。她不喜欢黑夜，而且山上的黑夜比她想象的还要黑。她生了一堆火，明亮的火焰跳跃着，尽管如此她还是忍不住发抖了。她不知道她发抖是因为天气太冷了，还是因为她感觉到害怕。她只知道她想立刻离开这座

可怕的大山，飞快地跑回安全又暖和的家里。“我不能再走了，”她对自己说，“我做不到，我就是做不到。”

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

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

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

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

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

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

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

最后，小美终于到达了山另一边的镇上。她去商店里买了一个新的汽化器。

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

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

她的妈妈微笑着看着她。“我就知道你做到的，”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, pp. 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 学习时的感受

• 学习成果

学生能识别出一些对自己学习不利的感受。

学生知道自己的情绪感受会如何影响自己的学习。

学生能说出如何改变那些阻碍我们学习的情绪感受。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备热身活动所需的游戏卡片；准备学生学习时的照片；准备制作情绪表的白纸和彩笔。

(二)教学组织与实施准备

理解让学生学会辨识帮助或者阻碍学习的情绪感受是本节课的主要内容，这是学生运用所学的方法去克服障碍情绪的前提，有助于学生更好地完成学习目标。

(三)教学组织方式概览

热身活动：寻找组合。

主题导航：学习时的感受。

探究与体验：帮助或阻碍我学习的情绪；制作情绪表。

总结与反思：我知道做出改变。

• 学习过程

(一)热身活动：寻找组合(5 分钟)



活动过程：

教师给每位学生发一张写有一个词语的卡片。这张卡片将展示一个物体，这个物体能和其他物体成为一个组合。

学生应该使用这些卡片去寻找自己的搭档(找到那个拿着与自己卡片上的单词能成为一个组合的词语卡片的人)，在这个过程中不能交谈。当他们找到自己的搭档后，两个人就找临近的座位坐下。



教师陈述：

“同学们，有些物体经常被我们联系在一起，我们称其为组合。下面，每位同学根据自己所拿到的卡片上面的词语，去寻找另一张卡片上的对应词语，找到了对应词语，你就找到了自己的搭档。”



给教师的教学提示

- 教师可以将卡片上词语的含义用图画的形式描绘出来。
- 组合可以是猫和老鼠、针和线、鞋和袜、太阳和月亮、刷子和梳子、簸箕和扫帚、刀和叉、插头和插座、茶杯和茶碟、牙膏和牙刷、狗和骨头、鱼和钓竿、炸鱼和薯条、屏幕和键盘、信和邮箱。

(二)主题导航：学习时的感受(5 分钟)



活动过程：

教师找出关于学生学习的照片，用它们来推动学生的小组讨论，让学生讨论他们学习时的感受。

教师想出尽可能多的关于学生学习时的情绪感受的观点，并把这些观点记录在白板上。为了促进这个过程，教师可以给出一些学习经历的例子，让学生通过表演来说明在这些学习情境中他们会有什么感受。



教师陈述：

“同学们，在学习的过程中，我们面对不同的情境而产生不同的情绪感受，请你们想出尽可能多的关于我们学习时的情绪感受的观点，老师把这些观点记录在白板上。”



给教师的教学提示

学习经历的例子可以是如下内容。

- 你被一道数学题难住了。
- 你感觉自己在小组任务中被忽视了。
- 你正在写一个非常有趣的故事。
- 你正在计划一个科学实验。
- 你无法跟上正确的舞蹈步骤。

(三)探究与体验

活动 1：帮助或阻碍我学习的情绪(15 分钟)



活动过程：

教师让学生充分讨论：这些情绪感受是帮助了他们的学习还是阻碍了他们的学习。

教师找出两张卡片，分别写上“帮助我学习”和“阻碍我学习”，然后把它们放在地上，想象它们中间有一条线。教师把白板上的情绪感受念出来，让学生根据听到的情绪感受，在那条线上找到一个点站着。这个点代表他们认为这种情绪感受在多大程度上能帮助他们的学习。教师提问学生为什么以及什么时候这种情绪会对他们的学习有帮助。



教师陈述：

“在学习过程中产生的情绪感受，有的会帮助我们的学习，有的会阻碍我们的学习。我们需要对此有辨识能力，这样，我们才会知道哪些情绪是我们学习中的障碍而需要我们去克服的。”



给教师的教学提示

这部分内容可能会产生一个讨论，即轻微的焦虑或沮丧感对于学习来说是一种有利的还是不利的情绪。教师可以引导学生去认识这个稍微复杂的问题，即同样性质的情绪，程度不同时，可能对学习的影响也就不同。

活动 2：制作情绪表(15 分钟)



活动过程：

教师让学生制作一张图来记录接下来的几天里他们的情绪感受。学生画一条纵线(y 轴)，在其顶上写上“紧张焦虑”，在其底下写上“冷静”；画一条横线(x 轴)，写上“时间”。学生根据他们自己的情绪感受在图中相应的地方标出一个点。当他们填完这个图的时候，在每个点的旁边注解说明产生这种情绪时正在做的事情。



教师陈述：

“同学们，让我们每人制作一张情绪表，用来记录我们所做的事情以及当时的情绪感受。我们先画一条纵线，在其顶上写上‘紧张焦虑’，在其底下写上‘冷静’；画一条横线，写上‘时间’；根据我们的情绪感受在相应的地方标出一个点，并在点的旁边备注自己正在做的事情。”

(四)总结与反思：我知道做出改变(5 分钟)



活动过程：

学生两人一组一起回顾这个活动，思考和交流以下问题。

- 你从这个活动中学到了什么？
- 你打算如何运用你所学到的东西？
- 在将来，作为一个学习者，你会做出哪些改变？



教师陈述：

“同学们，作为一个学习者，我们应该正确辨识自己的情绪感受，对于那些阻碍我们学习的情绪感受，我们应该运用自己学会的方法去努力改变。”



给教师的教学提示

教师可以告诉学生：在不知道如何做出改变时，我们可以寻求同伴的帮助。

主题二 克服学习困难

• 学习成果

学生能识别出一些不利于自己学习的困难。

学生能想出一些办法来克服这些困难。

学生能设立成功的标准，这样就能知道自己是否已经达成目标。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定桌椅能够随机组合的场地；准备热身活动所需的白纸和笔；准备主题活动所需的贴纸和资料。

(二)教学组织与实施准备

理解培养学生辨识学习障碍的意识和提升学生克服学习障碍的能力是本节课的重点和难点；了解本节课的安排比较紧凑，应该注意时间的控制和把握。

(三)教学组织方式概览

热身活动：集体造句。

主题导航：朗读纸条。

探究与体验：将借口分类；设计游戏。

总结与反思：评价游戏。

• 学习过程

(一)热身活动：集体造句(5 分钟)



活动过程：

教师准备好一支笔和一张空白纸。游戏开始后，第一位学生随意在纸上写一个字，然后将笔和纸传给第二位学生；第二位学生按要求写完一个字后交给第三位学生……直到组成一个句子。如果到排尾，句子没有结束，则排尾的学生将句子写完整。学生写完后，教师将所造的句子念给所有的学生听。



教师陈述：

“同学们，如果我们能够造出一个完整的、没有语病的句子，那么这就需要每个人认真理解前面的人的想法，并写出正确的字。”



给教师的教学提示

- 教师可以告诉学生，如果不认识前面同学所写的字，可以向教师寻求帮助。
- 如果有自己想写却不知道怎么写字，学生可以用拼音代替。

(二)主题导航：朗读纸条(5 分钟)



活动过程：

教师从讲桌上拿出一张纸条，读出纸条上的文字，提醒学生认真听纸条上的内容。



教师陈述：

“亲爱的老师：你说我能把我的工作做得更好。我认为这么说不公平，因为这个工作太无聊了；房间里太吵了；我要出去玩，而不是做作业；我最好的朋友老是和我说话。”



给教师的教学提示

教师让学生在聆听的过程中不要把注意力集中在谁最可能写了这张纸条，而是集中在纸条的内容上。

(三)探究与体验

活动 1：将借口分类(10 分钟)



活动过程：

教师让学生想出写这张纸条的学生可能找的其他借口和理由。学生两人一组，在贴纸上写出尽可能多的借口。教师在墙壁、白板或者一张大纸上写出如下两个标题。

我能改变的障碍

我不能改变的障碍

教师让学生把他们想出的借口和理由贴在相应的标题下。

教师浏览“我不能改变的障碍”标题下的贴纸，思考这些纸条是否贴对了地方。如果其中有一些是关于这位学生自身的能力(“我不会阅读”“我不能总是明白教师说的话”)，那么教师需要考虑这能否改变以及如何改变。如果其中有一些的确是学生或者教师无法改变的，那么教师询问学生谁有能力改变它。教师可以建议学生去找他们提出的那个人(例如，这个人可能是校长)。

如果学生写的是“我不够聪明”，那么学生去探索能够改变什么就显得非常重要。例如，教师可以问：聪明是什么样子的？那些聪明的人能做哪些现在你不能做的事情呢？什么可以帮助你做那些事情呢？

学生两人一组，浏览所有的障碍，找出哪些符合他们自身的情况。学生应该思考他们打算如何去克服这些障碍以及谁有可能帮助他们。



教师陈述：

“对于那些‘我不能改变的障碍’，同学们首先要思考清楚这些障碍是否的确是你们自己无法改变的？如果是可以改变的，那么去克服这些障碍；如果是不可以改变的，可以寻找他人的帮助。”



给教师的教学提示

如果学生有学习笔记的话，教师可以让学生在笔记上把讨论的过程及结果记录下来。

活动 2：设计游戏(15 分钟)



活动过程：

教师让学生分成小组使用《对学习不利的障碍·游戏挑战》资料单(见主题资源)。在开始

之前，学生应该想出创设一个好游戏的成功标准，并清晰地写出来。



教师陈述：

“同学们，请你们利用《对学习不利的障碍·游戏挑战》这个资料单，以小组合作的形式，设计一个能够帮助我们克服学习障碍的游戏。在你们开始设计游戏之前，请商量确定一个清晰的创设一个好游戏的成功标准。”



给教师的教学提示

创设游戏的成功标准应该得到小组学生的一致同意。教师要鼓励小组的每位学生参与其中，发表观点。

(四)总结与反思：评价游戏(5 分钟)



活动过程：

当各小组准备好自己的游戏时，他们都能启动游戏。学生应该依据成功标准来进行游戏的计分。小组之间可以相互交换游戏来玩，同时依据成功标准来进行游戏的计分，然后对设计这个游戏的小组成员给予反馈。



教师陈述：

“一个好游戏的成功标准能够帮助我们和他人对游戏的设计进行评价。同时，我们应该聆听他人对我们所制定的成功标准提出的意见和建议。”



给教师的教学提示

教师要强调良好的合作努力的重要性，尤其是利用时间、资源的效率，以及小组成员共同分配任务、检查进程和制订备用计划的效率。

• 主题资源

对学习不利的障碍·游戏挑战

处理那些阻碍我们学习的事情是很重要的。我们都需要被提醒如何做到这点。我们的任

务是设计一个有助于克服学习困难的游戏。

我们可以按照自己喜欢的方式去设计这个游戏，但是这个游戏必须能够提醒玩游戏的人以下信息。

- 我们在学习的过程中都会遇到障碍。
- 如果我们非常努力，那么通常都能够克服这些障碍。
- 有时候我们需要外援。

我们设计的游戏时间为 15 分钟。游戏以多样形式呈现，需要清晰的指导说明，还要列出有助于克服学习困难的方法。当设计完成后，小组成员可以一起玩一遍游戏，并检验游戏的效果。

小组之间交换各自设计的游戏，实现小组互评。

设计游戏的一些小提示如下。

- 在设计的过程中，我们需要考虑小组合作的过程以及合作的效果。
- 我们要做好时间规划，确保小组中的每个人都能有所贡献；可以指定一个人作为督察员，检查每个人的工作进展。

主题三 制订计划

• 学习成果

学生可以把一个目标分解成许多步骤，并等待结果。

学生可以制订克服学习障碍的计划。

学生知道他人能够如何帮助自己实现自己的目标，也知道自己能如何帮助他人。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备呈现相关问题和图片的幻灯片；准备学生记录目标和计划所需的纸和笔。

(二)教学组织与实施准备

了解设置目标、制订计划是本节课的基础内容；理解预测障碍并制订克服障碍的计划是本节课的新内容，也是本节课的重点和难点。

(三)教学组织方式概览

热身活动：钱币游戏。

主题导航：个人最佳记录。

探究与体验：制订计划；讨论计划。

总结与反思：我的计划执行记录。

· 学习过程

(一)热身活动：钱币游戏(5 分钟)



活动过程：

每位学生都代表一定的钱币数目。当教师说到一个数目的时候，学生就要迅速组成这个数目。



教师陈述：

“在这个游戏中，我看到了大家的专注、灵敏，以及为实现一个共同的目标而默契配合、团结互助。”



给教师的教学提示

- 教师的角色可以让学生轮流担任。
- 教师可以让学生围成圆圈，伴随音乐或铃铛声依次往前走，音乐或铃铛声停止时，教师快速说出钱币数。

(二)主题导航：个人最佳记录(5 分钟)



活动过程：

教师告诉学生，他们将要为自己设置一个目标——个人最佳记录。

教师把学生分成两人一组或三、四人一组，但是小组内的每个人都要设置自己单独的目标——个人最佳记录。



教师陈述：

“同学们，请你们每个人为自己设置一个目标——个人最佳记录。这个目标是为你们自己设置的，不是为别人，所以你们不必在意别人的目标，不必相互竞争。”



给教师的教学提示

当某些学生不知道自己应该设置什么目标时，教师要鼓励他们想想自己最期望发生的事情。

(三)探究与体验

活动 1：制订计划(15 分钟)



活动过程：

教师要让每位学生制订一个计划。这个计划包括：这个目标是什么；伙伴的名字。

计划中包含以下问题：你将需要哪些帮助？你什么时候开始练习或者努力？你的伙伴将如何帮助你？



教师陈述：

“为实现目标，我们需要制订一个具体的计划。计划内容应该包括目标、伙伴、开始练习或者努力的时间、需要的帮助等内容。”

活动 2：讨论计划(15 分钟)



活动过程：

教师让学生在小组中轮流讨论自己的目标，并列出他们可能会遇到的障碍。

教师让学生制订计划去克服这些障碍。



教师陈述：

“每位同学都已经制订出了自己的计划。接下来，我们就围绕着‘实现目标的障碍’这一内容进行讨论，请大家轮流分享自己设想的可能遇到的障碍以及解决办法，其余同学给他提出自己的意见和建议。”



给教师的教学提示

学生提出的障碍可能包括如下内容。

- 计划做的事情没能完成。
- 变得厌烦。
- 无法做到。
- 你的朋友或其他人嘲笑你。
- 人们奚落你或打击你。
- 感到沮丧，想要放弃(或者变得冲动，不会进行理性思考)。
- 有另一些更有趣的事情发生。

(四)总结与反思：我的计划执行记录(5 分钟)



活动过程：

教师向学生介绍《我的计划执行记录》；告诉学生，当他们为自己的目标或记录努力之后，让他们准备一个报告放到《我的计划执行记录》中。这个报告应该包含如下内容。

- 你坚持了你的计划吗？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来帮助你？
- 如果你实现了目标，你感受如何？
- 如果你没有实现目标，那么是什么阻碍了呢？你在计划中考虑了这个障碍没有？
- 你制订计划来克服这个障碍了吗？
- 如果你没有实现目标，那么你能做些什么？
- 你的计划可以怎么改善？



教师陈述：

“同学们，你们所有人关于实现目标的报告都会纳入班级的《我的计划执行记录》。这个报告是对你们是否坚持计划、接受的帮助、实现目标的感受、遇到的障碍、克服障碍的方法、可以改善的步骤等内容的记录。希望你们认真坚持本节课所制订的目标和计划，认真完成报告。”



给教师的教学提示

- 对于《我的计划执行记录》中的报告的内容维度，教师可以用幻灯片进行展示，或者提前写在大白纸上，并张贴在墙上。
- 教师告诉学生：在报告中，可以使用图画来辅助表达自己想要表达的内容。

专题五 喜欢我自己

专题概述

本专题“喜欢我自己”是在三年级学习基础上的延伸学习，其重点是要让学生进一步加深对自己的认识，了解自己的情绪，学会放松与情感适时表达的方法，并能够坚持自我。

本专题的重点是在以下几个方面发展学生的社会情感能力：了解个人所长、改变失望情绪、自信表达自己、遇事保持冷静。

专题聚焦

- 了解个人所长

学生能说出自己擅长的事。

- 改变失望情绪

学生能解释希望和失望意味着什么；能使用一些方法去帮助处理失望和绝望的情绪。

- 自信表达自己

学生能够通过不同的方式自信地表达自己。

- 遇事保持冷静

学生在意识到困难的时候，有办法让自己冷静下来，并且努力应对。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	知道自己最擅长的事和感觉到最困难的事。
自我管理	能使用一些方法去帮助处理失望和绝望的情绪。
	能够通过不同的方式自信地表达自己。
	在遇到困难时能够保持自信，并努力应对。
	有办法让自己冷静下来，遇到威胁的时候不会争斗或者逃避。
他人认知	知道他人的想法可能与自己的不同。
	知道他人的情绪可能与自己的不同。
他人管理	能理解他人产生某种情绪的原因。
集体认知	知道每个人自信阳光的情绪可以对集体氛围产生积极影响。
集体管理	能和班里同学友好相处；能遵守班级的规则。
	能够在集体中自信友好地表达自己。

专题内容概览

主题序号	主题名称	教学建议
主题一	喜欢我自己	核心
主题二	希望和失望	扩展
主题三	我能行	扩展
主题四	保持冷静	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‘喜欢我自己’。我们每个人都是独一无二的。即使这个世界上有千百万个儿童，也没有两个人是一模一样的。我们不仅仅有外貌上的差别，还各有优点。

我们每个人都是与众不同的，都有属于自己的特别之处。也许你在学校或者在班上不是成绩最好的，但是你能完成自己的事情，你能解决问题，你会冷静思考问题，你会交朋友，你会努力去实现目标，你会尊重他人、帮助他人，你会维护学校、班级的荣誉……这些都可以成为你值得自豪的事情。因为这些，你值得喜欢你自已。

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

集会故事

小老鼠感到难过，因为她是森林里最弱小的动物。

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

小老鼠去见狮子。狮子是森林之王，当他咆哮的时候所有人都听命于他。小老鼠知道狮子是伟大的领袖，她也想成为伟大的领袖。她仰望着狮子说：“我想成为像您这样的领袖，狮子。”

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

小老鼠耷拉着脑袋悲伤地离开了。

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

羚羊温和地笑了。

“可怜的小老鼠，”她说，“我之所以跑得快是因为我的腿长。看看你的短腿。”

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

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



“我想要和你一样会爬树，猴子。”小老鼠说。

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



猴子说完，又钻进树里，在林子间穿梭。

小老鼠的心情更加低落了，一滴眼泪在眼眶里打转。

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

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



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

“我能做些什么呢？”

她想，我只是一只老鼠，我怎么能帮这些动物呢？

她把鼻子探出洞外。

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

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

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



羚羊、猴子依次走到小老鼠面前，感谢她的救命之恩。狮子是最后一个。“你是英雄，小老鼠！”他说，“你把我们从小老鼠手上救了回来。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, pp. 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 喜欢我自己

• 学习成果

学生知道自己擅长的事。

学生能意识到自己觉得困难的时候，并且努力应对。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

为故事“喜欢做自己的小老鼠”制作的幻灯片；故事中的五幅插图。

(二)教学组织与实施准备

了解本主题是四年级“喜欢我自己”学习专题的第一课，在三年级建立的自信 and 了解自己的基础上，本主题将自我认识进一步深化，让学生认识自己的优点和特长。

基于四年级学生的已有认知水平，采取难度适宜的教学方法，并需要一定的讲解。

(三)教学组织方式概览

热身活动：我最擅长。

主题导航：喜欢自己。

探究与体验：听故事；制作我的轮廓；互相采访。

总结与反思：接纳自己。

• 学习过程

(一)热身活动：我最擅长(5 分钟)



活动过程：

教师让学生思考半分钟：想一想自己最擅长的是什么？不仅包括学习方面，而且包括生活技能、运动技能、音乐、绘画、表演等方面。

大家围坐一圈，问一位学生：“你最擅长做什么？”这位学生答：“我最擅长跑步。”然后任意指另一位学生回答，依次类推不重复。



教师陈述：

“同学们说得都非常好，我们每一个人都有自己最擅长的方面，这也是值得我们自己骄傲的。”



给教师的教学提示

- 学生活动可以小组形式进行，也可以在全班进行。
- 游戏开始前，教师告诉学生擅长的含义：擅长是指在某方面有特长。比如，他擅长画油画。

(二)主题导航：喜欢自己(5 分钟)



教师提问：

“同学们，当我们说到自己擅长的方面时，心情是怎样的？”

“刚才我们每一个人都认识到并说出了自己最擅长的方面，我们每个人是优秀的，心情也都是愉悦的。”



教师陈述：

“同学们，喜欢自己意味着对你擅长的事情感到骄傲，也意味着接受并且坦然地面对你觉得更困难的事情。”



给教师的教学提示

教师可以让 1~2 位学生复述自己擅长的方面，其他学生观察他表达时的表情。

(三)探究与体验

活动 1：听故事(10 分钟)



活动过程：

教师回顾“喜欢做自己的小老鼠”。

学生利用“喜欢做自己的小老鼠”的图片进行讨论。学生两两一组，解释每幅图片里发生的事以及小老鼠的感受。



教师陈述：

“同学们，在一年级的時候我们一起听过了‘喜欢做自己的小老鼠’，大家还能回忆起故事中的小老鼠吗？我们现在一起来再来听一听这个故事。”



教师提问：

“小老鼠想去解救困在笼子里的动物，她遇到了什么困难？她是怎样应对的？”

“她喜欢自己吗？为什么？”



教师陈述：

“刚开始的时候，狮子、羚羊和猴子都看不起小老鼠，小老鼠也觉得自己一无是处。最后，当她勇敢地战胜自己，咬断绳子解救了动物们时，她才意识到‘喜欢做自己’。”



给教师的教学提示

- 印制的图片要足够多，保证每人都能参与到讨论中。
- 教师要对学生的回答进行正面引导。

活动 2：制作我的轮廓(10 分钟)



教师陈述：

“通过前面的故事，我们了解了小老鼠由胆小、自卑到喜欢自己、相信自己的变化过程，

下面我们来进一步加深对小老鼠的认识。”



活动过程：

教师给学生看一张小老鼠外形的图片，让他们观察小老鼠外形的特点。

从外形来看，小老鼠的每一个器官都有着不可替代的作用。学生从故事中可以认识到小老鼠是有思想的、勇敢的、友好的，敢于克服困难的。

学生在小组中合作完成一个关于自己的轮廓。



给教师的教学提示

- 学生在讨论完小老鼠的轮廓后，呈现教师提炼的关于小老鼠不同部位的表述。
- 学生在制作了关于他们自己的轮廓图后，可以交换看一下。

活动 3：互相采访(10 分钟)



活动过程：

学生两两合作，准备一个“喜欢我自己”的采访。采访问题示例如下。

- 这几周以来，你做过的让你感到自豪的事情是什么？
- 遇到过困难吗？你是怎样克服的？
- 克服困难之后，你是什么感觉？

(四)总结与反思：接纳自己(5 分钟)



教师陈述：

“本节课故事中的小老鼠看着其他动物，觉得自己一无是处。但当猎人来袭的时候，它克服困难，获得成功之后才意识到‘喜欢做自己’。我们对擅长的事情应该感到骄傲，更应该接受并且坦然地面对自己觉得更困难的事情。”



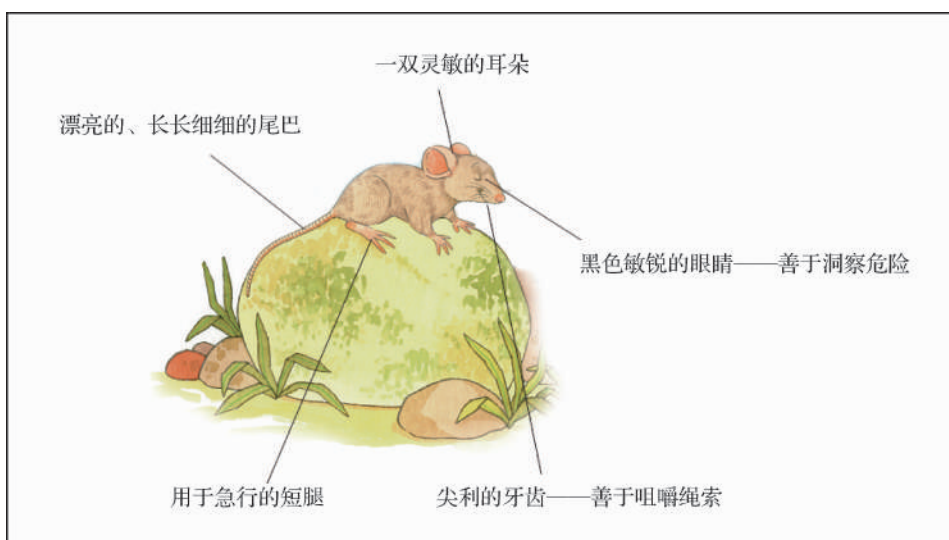
给教师的教学提示

教师应抓住故事的关键要点进行总结。

- 小老鼠想要和其他动物一样特别。
- 小老鼠见识到狮子是一位伟大的领袖，羚羊跑得快，猴子擅长攀爬。她期望自己能像他们一样特别。

- 小老鼠躲起来，感觉自己一无是处，闷闷不乐。
- 动物们被猎人捕获，他们寻求帮助。
- 起初，小老鼠认为她无能为力，但最终咬断了绳子解救了动物们。
- 当其他动物对她表示感谢并主动提供她想要的东西时，她意识到他们已经给予了她想要的一切，他们让她明白了一定要“喜欢做自己”。

• 主题资源



主题二 希望和失望

• 学习成果

学生能解释希望和失望意味着什么。

学生能使用一些方法去帮助处理失望的情绪。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

确定尽量宽敞和安全的场地；给每位学生准备一个纸片（纸片的正面写上“我希望，因为……”）；准备制作海报的大白纸和彩笔；准备故事“希望”的相关材料。

(二)教学组织与实施准备

了解本主题是四年级“喜欢我自己”学习专题的第二课。在三年级建立的自信和了解自己的基础上，本主题主要探讨的是学生的失望的情绪，以便让学生理解这一情绪，并掌握处理失望的情绪的办法。

基于四年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法，并需要一定的讲解。

(三)教学组织方式概览

热身活动：天气预报。

主题导航：认识希望和失望。

探究与体验：听故事；希望和失望的挑战。

总结与反思：换个角度思考，把失望变为希望。

• 学习过程

(一)热身活动：天气预报(5 分钟)



活动过程：

教师请全班学生起立，并让学生尽量站得宽松一些。

教师开始讲述如下游戏规则。

天晴比太阳，刮风摇手掌，小雨拍肩，中雨拍腿，大雨鼓掌，狂风暴雨跺脚。教师或者学生代表发出指令：“我希望天晴……”其他学生做出相应的动作。



教师陈述：

“同学们，有的时候，我们总希望别人的想法与我们的是一样的，或者别人做的事是按我们的意思去做的，但现实往往是不一样的。这时，失望将影响我们正常的学习与生活，我们需要正确地面对它。”



给教师的教学提示

- 教学场地需要相对宽敞。
- 教师发出不同天气指令的节奏可以逐渐加快。

(二)主题导航：认识希望和失望(5 分钟)



教师提问：

“是有希望地活着好还是没有希望地活着好？你希望得到什么？你只希望能得到东西吗？放弃希望可取吗？”



教师陈述：

“希望是美好的愿望和理想，它能使我们感到愉悦和快乐，是我们不断努力的目标，是人类美好的精神生活动力。”



给教师的教学提示

- 学生在谈自己愿望的时候，教师尽量多地给予正面鼓励。
- 教师要用 1~2 分钟让学生进行交流与分享。

(三)探索与体验

活动 1：听故事(20 分钟)



教师陈述：

“同学们，下面我们一起来听一个有关希望和失望的故事。”



活动过程：

教师提问，学生讨论。

- 小明的希望是积极的情绪吗？或者这中间还掺杂了其他不同的情绪吗？
- 你认为小明应该和他的母亲分享他的希望和失望吗？你认为他为什么不这样做？
- 为什么当他如此失望的时候还会告诉他的母亲这是最好的生日？
- 在如此特殊的日子，小明如果告诉你他的希望，你会怎样帮助他？



给教师的教学提示

- 教师可以放映用幻灯片做好的故事，或者通过朗读讲述这个故事。
- 教师通过故事讲授，让学生感受希望和失望的情绪。
- 教师要让学生明白：很多时候我们会失望，但无论什么时候都要保持希望，这会让人更加勇敢坚强，生活更加有动力。

活动 2：希望和失望的挑战(5 分钟)



教师陈述：

“同学们，有时候似乎一切都出错了。于是我们开始感到失望。在该项挑战中，我们希望你将失望的念头转变成希望的念头。

“现在，你们的挑战是合作制作一张在教室内展示的海报，以便提醒我们要有充满希望的、有益的和积极的思想。”

失望的念头	希望的念头
我不会做。	如果我试着用不同的方法……
为什么总是发生在我身上？	
我就是笨。	
我没办法处理。	



给教师的教学提示

- 教师课前创意制作一张海报以帮助学生利用有希望的想法。
- 学生进行小组合作的海报应该具备如下特点：一些视觉化的可以吸引眼球且能促进思考的东西、有助于记住的妙语、概括海报内容的标题。

(四)总结与反思：换个角度思考，把失望变为希望(5 分钟)



活动过程：

学生分享交流，为自己的改变而自豪。



教师陈述：

“同学们，我们每一个人都有自己的心愿和理想。在灰心失望的时候，我们可以换一个角度思考，相信自己是最棒的，充满希望地去生活吧。”



给教师的教学提示

- 教师告知学生要记住最终的目标，又要想到如何学会合作。
- 教师要计划好时间，确保每位学生正在做具有挑战的有意义的事情，让学生改变思考的角度，将对事物发展缺乏信心的失望变为希望。

• 主题资源

希 望

这是小明 9 岁的生日。他急切地盼望得到某件东西，不是礼物也不是生日晚会。小明不

为晚会担心，而且他知道他的母亲没有钱给他买礼物。小明的希望是保密的，他没有告诉任何人，包括他的母亲。在他7岁生日的时候，他就小心地守着这个希望，就是他父亲即将离开的那天。他没有告诉小明他要去哪里。他哽咽地说：“小明，你是妈妈的好孩子，我发誓我两年后会回来。”

小明当然知道是两年，所以他确定他的父亲既然在他7岁生日的时候离开他，那么他9岁生日的时候就会回来。这就是他一直怀揣着的希望。

生日当天的早上，他收到一张卡片以及祖父给的零花钱。然后他的母亲告诉他也会给他带一些东西。他的朋友在学校揍了他一顿，他的老师给他派发了所有的好工作。但是一整天他都在强颜欢笑。他希望他的父亲突然在教室内或者操场上出现。当他放学回家，屋子里空空的。他一直朝窗外看，每次有车出现就会跳起来。

6点的时候，他的母亲回家了，她给他带来了新的漂亮的皮带。他知道她肯定特别节俭才买到的，他很努力表现出高兴的样子，仿佛这世间没有其他东西比这个更让他想要的了。他的母亲给他做了鸡肉和炸薯条，给了他最喜欢喝的饮料，还给他买了生日蛋糕，上面插了九根蜡烛。喝完饮料后，她说：“你为什么不换上你的新皮带，和小伙子们一起去公园玩？”但是小明说他宁愿和她待在一起。如果他爸爸回来了，而他又不在怎么办？

9点的时候，他的母亲说，不管是不是生日也该睡觉了。她拥抱了他。小明的心很沉重、失落，喉咙里好像有一个肿块。但是他依旧努力地抱住了他的母亲，并抑制住了眼泪，告诉她：“谢谢你为我做的一切，妈妈。这真的是最好的生日了。”

（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, p. 28.”）

主题三 我能行

• 学习成果

学生能够通过不同的方式自信地表达自己。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

准备相对宽敞和安全的教室，课桌布置成小组教学的形式；为每位学生准备一张可以画画的白纸；准备呈现相关图片的幻灯片，也可以打印出来。

(二)教学组织与实施准备

了解本主题是四年级“喜欢我自己”学习专题的第三课。在三年级建立的自信 and 了解自己的基础上，本主题主要是对自信做进一步的深入探讨，让学生学会通过不同的方式自信地表达自己。

基于四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：大西瓜和小西瓜。

主题导航：自信的我能够做什么。

探究与体验：句子匹配；情景模拟。

总结与反思：我能行。

• 学习过程

(一)热身活动：大西瓜和小西瓜(5 分钟)



教师陈述：

“同学们，今天的热身活动要求口动、手动。分组起立，站宽松些。老师发令‘大西瓜’，学生回答‘小西瓜’手比大形状。出错坐下。每组 4 轮后未出错的为胜利者。”



给教师的教学提示

教师可以随机采访获胜者，重点引导他们说出获胜原因，如专心听、认真做、观察其他组时积累经验等。

(二)主题导航：自信的我能够做什么(10 分钟)



教师陈述：

“我们已经读过‘喜欢做自己的小老鼠’，谁能讲给大家听一听。”

(板书)

好斗的 被动的 积极的

好斗的：表现出愤怒，试图“获胜”或者通过暴力达到自己的目的，忽略了其他人的感受。

被动的：屈服于环境或者逃避环境，这样人们随心所欲，因为自己不表达自己的感受。

积极的：试图提出一个每个人都觉得不错的情形或者结果。

好斗的回应包括大喊、抱怨、藐视别人、为达目的不择手段。

被动的回应包括屈服、贬低自己、犹豫不决、道歉、拖延、哭喊、说“我其实不在乎”。

积极的回应包括诚实、自信、坚持自我、在不伤害别人感情的前提下说自己想说的。

(三)探究与体验：观察图片

活动 1：句子匹配(10 分钟)



活动过程：

教师可以让学生把下面的句子和认为与其匹配的人物或动物连接起来。

好斗的



积极的



被动的



教师可以让学生回想故事中的人物或动物。学生在黑板上描述人物或动物的词语旁边写上对应的性格(狮子、老鼠和人)。另外，教师也可以和学生一起探讨他们会在故事中如何刻画狐狸。狐狸的行为既不是积极的，也不是被动的和好斗的。什么词语可以用来形容狐狸呢？成人或许会想到“操纵别人的”，但是学生会用他们自己的方式来描述。

教师让班级一半的学生采取好斗的姿势，其他学生观察和描述他们的身体语言。被动的和积极的也同样如此。



教师提问：

“哪一种方式是被大家一致认为最有效的解决问题的途径呢？”

活动 2：情景模拟(10 分钟)



教师提问：

“同学们，遇到下面的情形，你们会怎样做？”

“一是上台发言时。

“二是和同学意见不一致时。

“三是遇到难题时。”

学生可以自由回答。



教师陈述：

“同学们，我们无论做什么事情，都要相信自己，并通过自己的观察和积累的经验，用流畅的语言表述，大胆地进行尝试，在不伤害别人感情的情况下，礼貌地拒绝，这就是自信的不同表现方式。”



给教师的教学提示

- 学生小组讨论时，教师应巡视各小组并进行必要的指导。
- 教师要认真聆听学生汇报，并及时进行相应的总结归纳。
- 自信不足是自卑，过度自信是自负。教师要根据学生的回答，给予适度的指导。

(四)总结与反思：我能行(5 分钟)



活动过程：

学生分享、展示 3~5 幅表现他们自信阳光的图片，让其他同学欣赏观察。



教师陈述：

“同学们，自信是一种积极的情感体验。你们通过语言、行为、发自内心的自我肯定，勇敢地面对困难，大胆尝试获得成功与自豪的情感体验。希望我们每天都能对自己说：我能行!”



给教师的教学提示

教师最好收集班级的或者本校学生的自信阳光的图片，让学生有一种亲切感。

• 主题资源

主题资源故事：“狮子、老鼠、狐狸和人类”，见三年级本主题。

畅所欲言的方式：积极的、好斗的或者被动的。把下面的句子和你认为与其匹配的人物或动物连接起来。

我能理解你为什么心烦，但是你不必要这么生气。

抱歉，我不是有意的。

我想和你聊聊。

你真是个……

好吧——我们谈谈。

你要是不停下来，我就揍你一顿。

哦，请不要……

我想问你……哦，别担心——没关系。

我希望你停止那样做。

我不待在家里，你打算干什么？



好斗的

我待在家里十分不安。

只是忽略，不发一言。

我感到很愤怒……

为什么总是我待在家里？这不公平。

你最好……

你最好别说我……



积极的

主题四 保持冷静

• 学习成果

学生能意识到自己不安或者生气的迹象并且有办法让自己冷静下来。

学生知道为什么我们遇到威胁的时候会争斗或者逃避。

学生知道为什么我们在感到生气或者压力时停下来思考很重要。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

选择相对宽敞且能进行小组教学的教室；将三个故事的脚本制作成幻灯片。

(二)教学组织与实施准备

了解本主题是四年级“喜欢我自己”学习专题的第四课，其核心是让学生在遇到不安或者生气时，有办法让自己冷静下来，做到三思而后行。

基于四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：拉警报。

主题导航：恐惧时的反应。

探究与体验：脚本表演；填写场景卡片。

总结与反思：保持冷静。

• 学习过程

(一)热身活动：拉警报(5 分钟)



活动过程：

学生根据场地围成一个或几个圆圈。教师说明规则：“战斗”要求学生挥舞拳头顺时针走；“撤退”要求两人拉住表示逃离；“危险”要求学生原地站立不动。



教师陈述：

“同学们，当危险来临的时候，你们会有什么样的情绪体验呢？”



给教师的教学提示

- 这是和主题相关的游戏，可以让学生感受面对危险时的情绪，为后续学习奠定基础。
- 游戏参与度高。教师一定要关注学生安全。

(二)主题导航：恐惧时的反应(10 分钟)



活动过程：

教师展示第 1 幅图片，尽可能想出图片中的穴居人在原始森林中可能会面临的威胁。

- 森林起火。
- 岩石滑落，前面是悬崖。
- 一位其他部落的穴居人抓住了他们，并且试图把他们带走。

学生猜想：他们此刻的心情。

学生讨论：他们应该怎样做才能脱离危险。

教师帮助学生理解大脑情绪部分如何高速运转，以帮助他们可能的威胁和危险做出快速的反应。



教师陈述：

“现在我们生活的世界不像很久之前那样危险，但是我们仍旧有‘早期预警系统’。虽然周边没有很多熊，但是仍会有我们需要快速做出反应的时候——逃跑甚至是争斗，以便让我们

自己脱离险境。但是我们一定不能忘了我们大脑中的思考部分。即使我们身体已经做好迎战或者逃跑的准备，但最好还是冷静下来思考。”

(三)探究与体验



教师陈述：

“同学们，想一想可能发生在你们身上的恐惧的事情。这些事情包括学校中的事件。比如，操场上有人害怕孤单；教室内有人害怕不会做作业；有人害怕当众读书或者说话；有人被人欺负后害怕。”



教师提问：

“如果我们只听从我们大脑中情绪的部分，那么我们会如何应对每个情形呢？”



活动过程：

学生小组交流分享。



给教师的教学提示

- 学生小组交流时，教师要巡视并注意倾听。
- 教师注意归纳总结学生的想法。

活动 1：脚本表演(20 分钟)



教师陈述：

“争斗会是什么样的？后果会怎样？逃跑又会是什么样的？后果会怎样？但是，也有别的选择。冷静下来思考，让大脑中的思考部分发挥作用。思考的反应是什么？结果会怎样？”

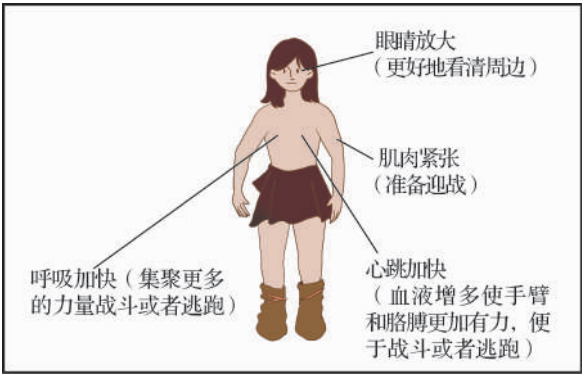


给教师的教学提示

- 提示学生表演时，教师要尽量有较多的情绪表达。
- 各小组都会表演，因此教师一定要注意时间的把控。

活动 2：填写场景卡片(5 分钟)

战斗或者逃跑场景卡片



各组的学生可以轮流拿起卡片，阅读上面的内容。学生可以在同学的帮助下试着思考并填写在卡片上。

- 战斗的回应：
- 逃跑的反应：
- 思考的反应：



教师提问：

“哪一种反应在他们看来最有效？什么时候逃跑是最佳的选择？什么时候需要战斗？你能同时考虑吗？学生认真看下面的表格，并填写。王佳、张雄、陈红分别会有什么反应？”

王佳站在操场上，一个小男孩总是出现并喊她的外号。	一些年长的男孩跳到张雄身上开始揍他。	陈红在教室里做白日梦。老师向她提问，她不会回答。

学生填写后和小组内的同学分享。

(四)总结与反思：保持冷静(5 分钟)



活动过程：

在学生表演的基础上，教师可以让 2~3 位学生谈谈自己表演时的感受。



教师陈述：

“同学们，通过上面内容的学习，我们应该努力地做到如下方面。

“我能意识到我不安或者生气的迹象并且有办法让自己冷静下来。

“我知道为什么我们遇到威胁的时候会做好争斗或者逃跑的准备。

“我知道我们在感到生气或者压力时停下来思考很重要。

“因此，我们要努力做到三思而后行。”



给教师的教学提示

- 教师要鼓励学生面对危险和恐惧时仍然保持冷静，做好争斗和逃跑的准备。
- 教师要让学生意识到快速做出反应和停下来思考都很重要。

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，学生将走入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，会对自己的行为负责，理解愧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，知道如何让重要的他人快乐。

本专题的重点是在以下几个方面发展学生的社会情感能力：觉察愧疚情绪、调控情绪和行为、对选择负责。

专题聚焦

- 觉察愧疚情绪

学生能表达愧疚和遗憾的情绪；当感到愧疚的时候，自己会说出来；当做选择的时候，会考虑到自己感到愧疚的时候。

- 调控情绪和行为

学生知道什么时候对某些事情感到愧疚或遗憾；知道什么时候把自己的愧疚和遗憾告诉他人；知道当自己感到愧疚和遗憾的时候要做的事情。

- 对选择负责

学生会为自己的行为负责。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	知道自己的对和错，知道令自己感到愧疚的原因，知道自己怎样做可能会伤害他人。
自我管理	会表达愧疚的情绪，并能在自己感到愧疚时做应该做的事。
他人认知	能理解他人的痛苦、无奈和受伤害情绪，能理解当他人失去他们所爱的某物或某些人时的感受。
他人管理	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	知道同学关系是班级关系的基础，同学的团结友善是非常重要的。
集体管理	能够和离开我们的同学、老师或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	主题名称	教学要求
主题一	特别的人	核心
主题二	感受失去	核心
主题三	面对离开	扩展
主题四	应对伤害	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。”她是如此的心烦意乱，跑到了卧室，躺在了床上。最后，妈妈屈服了，但是她感觉不是很好。“好吧，马丽，”她最后说，“如果你一定要带就带去吧，但是你要向我保证，你会请陈老师把它放在安全的地方。”

“我保证！”马丽说。

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

给他买各种东西外，从来没有时间和他做任何事情。

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



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

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

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

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

(改编自英国社会情感学习项目课程教材，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, pp. 8-10.”)



主持人(校长或年级组长)

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

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

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

- 你认为张明为什么如此爱炫耀?
- 马丽骄傲地告诉同学自己和爸爸的登山经历,与张明展示自己所拥有的贵重的物品,两者之间是否有不同之处?
- 张明并不是故意破坏照片的,他为什么还要说对不起?
- 当张明本想说他不是故意的时,他真实的想法可能是什么?

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

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

主题一 特别的人

• 学习成果

学生能说出自己对生命中重要人物的感受。

学生知道自己生命中重要人物给自己带来特别感受的原因。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备呈现相关问题和图片的幻灯片；准备学生活动所需的大白纸与彩色笔。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“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作用；理解针对四年级学生的认知水平应采取难度适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：我喜欢。

主题导航：重要人物。

探究与体验：画一画；秀一秀。

总结与反思：我知道我对重要人物的感受。

· 学习过程

(一)热身活动：我喜欢(5 分钟)



活动过程：

教师在圆圈内主持人的右边放置一个额外的凳子。这个推进者应该通过说“在我的右边有一个凳子，我喜欢……(一位学生的名字)过来坐下，因为……”开始游戏。例如，主持人可以说：“在我的右边有一个凳子，我喜欢倩倩过来坐下，因为当她不能动的时候，她帮助过晶晶。”

然后教师让主持人喜欢的人坐下，让空出的凳子左边的人继续游戏。

活动结束后，教师邀请三位学生分享感受：你喜欢的人坐过来时，你的感受是怎样的？别人说你很重要并邀请你坐在他的身边时，你的感受是怎样的？



教师陈述：

“同学们表达得特别真诚，不仅表达出了你们的欣赏和喜欢，还表达出了你们对对方的感受和想法。

“当我们表达出来后，我们感到更加快乐；当我们听到别人说出对自己的感受时，我们可能会惊讶、会欢喜，发现我们原来如此重要。

“对于能说出对你的生命重要的人的感觉得能力，我们都需要练习。”



给教师的教学提示

- 教师可以提前准备幻灯片，把例句出示给学生；也可以直接示范。
- 当学生不容易说出喜欢的理由时，教师可以提示角度。
- 教师要求学生描述积极的理由，不要说伤害同学的话。

(二)主题导航：重要人物(5 分钟)



教师提问：

“同学们，想一想你们生命中的重要人物是谁呢？请你把他的名字或者对他的称呼写在卡片上。

“你能用一两句话告诉别人你对这个重要人物的感受吗？”



活动过程：

学生两两一组，说一说对自己重要的人物的感受。



教师陈述：

“同学们，我们曾经发现在自己的眼中，对我们重要的人物有很多特别之处，他们还给我们带来与众不同的感受。有些同学可能认为说出这些感受不太容易，接下来让我们做个小游戏吧！”



给教师的教学提示

- 教师鼓励学生说出真实的感受，不强调多少，不关注对错，但要特别注意那些说出消极感受的学生。
- 教师要重视氛围，不过于重视学生表达得是否合乎感受的标准。

(三)探究与体验

活动 1：画一画(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白纸上，把你对他的感受画出来更好。比如，他特别爱对你笑，这会让你感到温暖快乐，你就可以给他画一个冲你笑的样子。”



活动过程：

每位学生可以通过画画来描述对他们重要的人物的事情。

- 说一说你画的是什么？
- 为什么要画他？
- 你在画画的时候，心里有什么感觉？

教师可以建议学生用词汇标注出自己和特别重要的人物在一起时的情绪，鼓励他们使用具有较强表达效果的形容词。

学生在小组内交流自己的画作，互相表达对重要人物的感受。



给教师的教学提示

教师可以通过实物投影仪展示学生的画作。这一活动可以促进学生建立一种强烈的

积极情感纽带：这是对我特别重要的人，我有这样一种关系。

学生向全班同学讲述他对这位重要人物的感受，也可以邀请倾听的同学谈一谈他对画中人物的感受。

在学生分享时，教师可以鼓励每个人都参与其中，让他们学会如何当众表达和交流。

- 学会分享。
- 轮流或等待轮到自己。
- 相互照顾，相互尊重，使用“请”“谢谢”等礼貌用语。
- 爱护学校及财产(完成任务后把东西放好，仔细照看教室内的东西，不浪费)。
- 尽力做好自己的任务。
- 根据学生的表现，提前准备一些关于感受的词语，并在投影上出示。
- 关注人物画的位置、大小。

活动 2：秀一秀(15 分钟)



教师陈述：

“同学们，你们都画出了对自己很重要的人的样子，还分享了很多对他们的感受，那么是什么样的故事让你对他们有这样的感受呢？来秀一秀你们之间的趣事吧！”



活动过程：

学生可以用带来的很重要的人的照片或者用为他们画的图片。

- 大家互相交流照片中的主人公是谁？
- 你们之间发生过哪些有趣的事情？

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的愿望，并愿意去倾听、学习他人的经验。



给教师的教学提示

这个活动分享的是两人之间的故事。教师可以在学生分享之后，引导学生发现新的感受。

(四)总结与反思：我知道我对重要人物的感受(5 分钟)



活动过程：

学生在充分讨论和分享他们与重要人物的故事及感受之后，还要送给重要人物一句话并把它写在画作人物的旁边。学生完成后可以班级交流的形式进行，自由发言展示。



教师陈述：

“同学们，你们都知道谁对你们很重要，也知道他们为什么对你们那么重要。我相信你们知道他们带给了你们什么样的感受，我更相信你们今天也学会了如何表达那些感受，这让你们更快乐、更温暖，也会加深你们彼此的关系。”



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，并让学生学会如何当众表达和交流。

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

主题二 感受失去

• 学习成果

学生理解大部分人失去他们爱的东西或人时的感受。

学生知道面对失去自己应该怎么做。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备呈现相关问题和图片的幻灯片。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“我周围的人”学习专题的第二课；理解针对四年级学生的认知水平应采取难度适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：承担责任。

主题导航：人物故事。

探究与体验：分享故事。

总结与反思：理解失去。

• 学习过程

(一)热身活动：承担责任(5 分钟)



活动过程：

教师将全班学生分成不同的小组。每组两人，每两组进行对抗。两人相向站着，另外两人相向蹲着，站着和蹲着的算一组。

站着的两人猜拳，胜者则由同组蹲着的人去刮对方蹲着人的鼻子。

输方轮换位置，继续下一局。

若新一局中上次胜方站着的人输了，则上次胜方蹲着的人要被上次输方站着的人刮鼻子。

接下来胜方也轮换位置，开始新一局。



教师陈述：

“你如何看待自己的责任和别人的过错？”

“当自己的同伴失败的时候，你有没有抱怨？”

“同组中的两个人有没有同心协力应对外面的压力？”

“面对生活中的问题时，我们都要敢于承担责任。如果一味抱怨同伴的过错，那么你很可能会失去这个同伴，也失去继续进行游戏挑战的机会。”



给教师的教学提示

- 学生可能会提出质疑“应该谁输了谁受惩罚”。教师可以强调这是团体游戏，我们要为集体荣誉负责、为团队胜利努力。

- 如果学生难以理解规则的话，那么教师可以先演示。轮换就是为了“代为受罚”。

(二)主题导航：人物故事(10 分钟)



教师提问：

“同学们，你们遭受过‘失去’的痛苦吗？你们当时是怎样做的？”



教师陈述：

“同学们，我们可能失去过或者看到别人失去过心爱的人或物，我们会有一些感受，如何

去理解这种感受呢？让我们听听仓鼠小福的故事。”



给教师的教学提示

- 学生在分享失去时，更多地可能使用消极的情绪词汇来描述感受。教师可以引导他们关注行为上的表现。
- 教师需要提醒学生关注氛围，不说伤害同学的话。

(三)探究与体验：分享故事(25 分钟)



活动过程：

学生阅读“仓鼠小福”(见主题资源)，并完成下面的任务。

学生共同合作来思考在故事的每个部分中他们的感觉如何，包括听到小福死亡的消息。学生可以通过询问如下问题，探讨有关死亡的知识，并进行分享。

- 你认为小福发生了什么事？
- 你认为小福在哪里？它会回来吗？
- 他们应该得到另外一只仓鼠吗？
- 如果他们得到了，它会永远活着吗？

学生需要记住的关键概念为：死亡是生命循环的正常部分；每一个活着的生物都会死亡；有许多死亡的原因，但是它们都和疾病、受伤或者身体的某个部分随着长大而逐渐磨损有关；人和动物都不能确切地知道他(它)们什么时候死亡；人和动物正常情况下不会选择死亡。



给教师的教学提示

这些概念可以帮助教师让讨论变得容易。教师不要通过直接教授这些概念来提示学生，而是要让学生自己探索这些概念。

(四)总结与反思：理解失去(5 分钟)



活动过程：

学生在充分讨论和分享他们对故事的理解后，可以总结归纳大家的想法，并以班级交流的形式进行，自由发言。教师可以用板书记录。



教师陈述：

“同学们，你们分享了很多对失去心爱的人或物的感受，你们提到了悲伤、愤怒、无奈、痛苦……也提到了想要做什么、应该怎样做，我想你们今天能更加勇敢地面对失去，也开始思考做些什么能更好地迎接未来。”



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。

- 轮流或等待轮到自己。
- 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

仓鼠小福

在我小的时候，我从宠物店买了一只小仓鼠，它的名字是小福。记得宠物店的笼子里有许多仓鼠，店员告诉我选一只。我选了小福，因为它是如此活泼。它在笼子的最顶端，正在咀嚼栅栏。我想，它是不是想出去了？

我们买了一个大笼子。店员说这个笼子很特别，它对仓鼠很好，因为它有可以让仓鼠跑进、跑出的管子和隧道。他说这是专门设计的，这样仓鼠就不会跑掉了。店员不了解小福——它能从任何地方逃脱。我哥哥说我们应该叫它魔术师。

小福第一次从笼子里跑出去，我们非常担心——我们到处找，但直到第二天早上，它正待在地毯中间，等着被拿起来。我们把它放回笼子，把门关上并插上了小塑料钉子。我们认为它不会再跑出来了，但它还是出来了。第三天早上，它又不在笼子里了。钉子被嚼碎了，放在笼子边上。小福不在那里，但那天晚上它又在长沙发椅后边等着我们了。

我们试着为小福买一个新的、更加坚固的笼子，但它总是能找到逃出去的方法。这真的没关系，因为它总是会回来。我们就不再试着关注它了。

一天晚上，我叔叔回来待了一个晚上。早上他非常不安，因为某些有毛的东西跑到腿上而惊醒——在羽绒被里！我们告诉它那可能是小福，他才平静下来。

当小福两岁的时候，我爸爸先让我坐下，接着告诉我仓鼠活的时间不是很长，它可能很快就会死亡。我没有听，也不想知道。

一天早上，我下楼，看见小福躺在笼子里的一根管子中。我打开管子，把它拿出来。它仍然还有温度。爸爸和我把小福带到兽医院。兽医说它已经老了，而且生病了，但她还是给它注射了一针。她把它放回盒子，我们把它带回家。当我打开盒子时，小福的身体已经凉了。我知道它已经死了。

爸爸说他会处理掉小福的身体。我开始哭着说那不公平。我记着当我去奶奶的葬礼时，有音乐，有人读故事，有人写了一首诗。他们把奶奶放在棺材里，埋到了坟墓中。

我说我希望小福也有一个葬礼。我想把葬礼办得很特别，这样我们就会记住它了。

(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, pp. 25-26.”)

主题三 面对离开

• 学习成果

- 学生理解失去心爱的人物的感受。
- 学生理解为什么我们记得那些我们再也见不到的人。
- 学生能够坚强面对失去，勇敢继续生活。

• 课前准备

（一）教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备呈现相关问题和图片的幻灯片；准备学生合作探究所需的大白纸与彩色笔；准备歌曲音频《天亮了》；准备主题资源中的故事材料。

（二）教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“我周围的人”学习专题的第三课；理解针对四年级学生的认知水平应采取难度适宜的教学方法。

（三）教学组织方式概览

- 热身活动：鸡蛋变凤凰。
- 主题导航：《天亮了》。
- 探究与体验：分享故事。
- 总结与反思：面对离开。

· 学习过程

(一)热身活动：鸡蛋变凤凰(5 分钟)



活动过程：

每位学生先蹲下扮演鸡蛋，而后相互找同伴进行“石头、剪子、布”的游戏。赢者进化为鸡仔；而后找鸡仔同伴再进行游戏，赢者进化为凤凰，输者退化为前一个阶段；进行几分钟后，直到大部分的人都进化为凤凰。



教师陈述：

“同学们玩得很开心！我们每个人的生活都像这个游戏，从鸡蛋慢慢成长为凤凰，在这个过程中我们会遭遇很多挫折，还可能会失去心爱的人或物。”

(二)主题导航：《天亮了》(5 分钟)



教师提问：

“同学们，你听过《天亮了》这首歌吗？你知道它讲的是什么事吗？”



活动过程：

学生欣赏歌曲《天亮了》。



教师陈述：

“1999 年 10 月 3 日，在贵州马岭河风景区，正在运行的缆车突然坠毁，在缆车坠落的一刹那，车厢内来自南宁市的潘天麒、贺艳文夫妇，不约而同地使劲将年仅两岁半的儿子高高举起。结果，这个名叫潘子灏的孩子只是嘴唇受了点轻伤，而他的双亲却先后死去。1999 年 10 月 3 日的这场灾难让当时只有两岁半的潘子灏变成了孤儿。潘子灏一家的故事，深深打动了歌手韩红，经过多方联系，她领养了这个大难不死的小孩。

“同学们，就像歌词中所唱的，面对失去，我们会悲伤和害怕，但我们也要拥抱希望、学会坚强。”



给教师的教学提示

- 这个素材不是用来强调父母之爱的伟大，更多地侧重于激发学生的情感、创设氛围。
- 教师要让学生了解，我们虽然失去了心爱的人，但他们却给我们留下了力量和爱。

(三)探究与体验：分享故事(20 分钟)



活动过程：

学生阅读故事“汤姆的外公去世了”(见主题资源)，利用以下的问题进行讨论。

- 当听说外公去世的消息时，汤姆的妈妈感受如何？汤姆感受如何？
- 在故事的结尾，汤姆感受如何？
- 什么帮助他们感受更好一些？



教师陈述：

“我们理解失去心爱的人或物的感受，我们也发现，他们为什么会令我们不愿忘记？我们在回忆他们的时候获得了什么？”

教师可以在相应的问题处进行停顿，让学生看着问题直接讨论、回答。



给教师的教学提示

这个故事是一个绘本故事。根据当地条件，教师可以结合绘本上的图片，给学生讲述故事。

(四)总结与反思：面对离开(10 分钟)



活动过程：

学生在充分了解他们失去的重要人物后，可以谈谈我们为什么记得那些我们见不到的人。

- 动物为什么出生，为什么死亡？
- 如果每一个人都永远活着会发生什么？
- 我们为什么记着活在很久之前的人？



教师陈述：

“同学们，你们能够敞开心扉告诉别人你们失去了谁、失去了什么。我们有比哭泣更好的方法去怀念他们，生命有终点，但爱延绵不绝。”

• 主题资源

汤姆的外公去世了

一切都挺糟糕的！电话铃响了，妈妈拿起电话，刚问了声“谁”，脸色一下子就变得苍白，然后她哭了起来。

“妈妈！妈妈！”妹妹叫起来。妈妈很伤心，没有说话，只是抱起妹妹默默地站在窗前。我很害怕，顺手打开了电视机。

一切都挺糟糕的！爸爸好着急！天还没黑，他就回来了。像往常一样，我跑过去迎接他。这次，他没笑，好像也很悲伤。

他轻轻地摸了摸我的头，然后抱住妈妈。妈妈还在哭。发生了什么事？我不明白。不过，他的眼睛也发涩了，潮乎乎的。

爸爸让我坐在他的身边。妹妹爬到他的膝盖上。他说：“我们非常伤心，因为外公——妈妈的爸爸去世了。”我问：“真的吗？”“真的。”爸爸说。

我已经听够了，想去玩。这时，又突然问：“外公，他在哪儿？”“在他家里。”妈妈一边说，一边擤着鼻子。“那就不要哭了！我们去向他问好吧！”我说。

“汤姆，”爸爸对我说，“如果你愿意，我们可以去看外公，但是他已经死了，生命结束了。”我听不懂这些，太深奥了。但很高兴能跟爸爸妈妈一起外出。

妈妈还在哭，妹妹把小熊送给她：“妈妈不哭！”妈妈说：“谢谢，哭对我有好处，我需要让眼泪流出来……”妹妹又给妈妈递上手绢。

一切都挺糟糕的！今天不是圣诞节，也不是星期天，可大家都来了：舅舅、姨妈，还有表哥、表弟、表姐、表妹。我最喜欢的表哥也来了。

外婆看上去很疲惫！她慢慢地站起身，说道：“我要进屋去了，你们要不要看看外公？”外公在屋里呀！我去还是不去呢？看到马克进去了，我也要进去！

从外公的房间里出来，我说：“外公好像在睡觉！”“不，亲爱的，”妈妈说，“他不是睡觉，他死了。”“是的，”查理表哥说，“我爸爸睡觉时，会发出很大的声音，就像火车头在叫！”

“如果我抓外公的痒痒肉，”马克表哥说，“他能不能活过来？”“他什么都感觉不到了。”舅舅说。马克表哥说：“这么说，他的生命真的永远结束了？”“是的，永远结束了。”妈妈说。

爸爸和舅舅哭了！大家都哭了。我也哭了！突然，妹妹说：“我饿了！我要吃蛋糕！”

在厨房里，爸爸给大家做了蛋糕。可我觉得今天的蛋糕没有以前的好吃。因为以前的蛋

糕都是外公做的。

“走，我们出去玩吧！”表哥对他说。大家一起跑进花园，玩起了捉迷藏。突然，我不想玩了。

在灌木丛后边，我看到了外公的手推车。表哥走过来，对我说：“我也不想玩了。”想到再也不能和外公一起打扫落叶了，大家都很悲伤。

后来，表哥想出了一个好主意：“我们像外公那样，把落叶收集起来吧！”一片、两片，这里捡一把，那里捡一把，一会儿，树叶堆成了小山。其他几个小表哥也加入我们的队伍，树叶堆越来越高。大家都很高兴，好像找到了一点外公的影子。

第二天，是外公出殡的日子。下雨了，天很冷。外公躺在一只大的木盒子里。妈妈告诉我，这是棺材。人们把棺材缓缓放进地上挖好的坑里。我从来没见过这个！

人们往棺材上放鲜花。表哥和我一起在墓地边栽了一株玫瑰，那是外公最喜欢的。我小声地对外公说：“玫瑰栽在你身边，肯定会长得很好！”

我们回到外婆家。妈妈煮咖啡。我做外公的蛋糕，因为我知道外公的秘密配方。

很快，冬天过去了，春天来了，植物吐出了绿芽。大家经常想起外公，但已经不再悲伤了。想起外公说过的笑话，他们会开心地笑。我还一直在用外公教我的方法做蛋糕。

今天，一切都很好！大家去散步，还看了外公的墓地。

玫瑰已经长出了许多嫩芽，上面还有两个花蕾呢！

（[法]玛丽-阿利娜·巴文、[法]克莱特·海林，《汤姆的外公去世了》，梅莉、萧袤译，郑州，海燕出版社，2008。内容稍有调整。）

主题四 应对伤害

• 学习成果

- 学生能说出伤害自己感情的事情。
- 学生能理解自己怎样做可能会伤害别人。
- 学生知道怎样去弥补伤害行为。
- 学生知道对待生命中重要人物的方式和方法。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备呈现相关问题和图片的幻灯片；准备学生合作探究所需的大白纸与彩色笔；准备卡片、小剪刀。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“我周围的人”学习专题的最后一课，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作用；理解针对四年级学生的认知水平应采取难度适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

- 热身活动：怎么办。
- 主题导航：身体伤害和情绪伤害。
- 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：怎么办(5 分钟)



活动过程：

小组学生站在一个由绳子或坐垫围成的小圈内。有一位学生(最初是小组的主持人)站在圈外，搅乱一堆上面画有人物或动物的卡片并喊出这个人物或动物的称呼或名称；选出一系列学生所认识的友好或令人惧怕的人物或动物，如警察、妈妈、爸爸、老虎、狼、小狗、牛、马等。站在圈外的学生把被喊的人物或动物扮演出来；其他学生决定是要逃向安全的地方——圆圈的中央，还是要面对这个人物或动物，或者是友好地迎向他(它)。



教师陈述：

“在面对友好的或者令人害怕的事物时，我们适度的反应都是正常的，如感到受伤害。

“我想你们也能体会出别人在面对这些事物时，也可能会有相同的反应和感受。”



给教师的教学提示

- 这个活动为学生提供了一个探索面对威胁时所应做出的适当反应，以及讨论害怕的感受的机会。
- 教师要注意活动的安全。

(二)主题导航：身体伤害和情绪伤害(5 分钟)



教师提问：

“同学们，听到‘棍子和石头可能敲碎我的骨头，但是话语从来伤害不到我’的描述，你们认为这是正确的吗？”

(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，下面请把对你们特别重要的那个人画在卡片上，把你们刚才发现的他的特别之处画出来。”



活动过程：

学生通过结对子的形式，一个人想出一件伤害人的事情写在卡片上，另一个人想出一件友好或者有治愈效果的事情写在卡片上。

教师把卡片拿进来，并打乱它们，再将它们分给学生。

学生按手中的卡片排队：持有伤害人的事情的卡片的学生在队伍的一端，持有治愈功能的事情的卡片的学生在队伍的另一端。这个队伍再次进行内部调整：按照事情伤害程度的轻重和治愈功能的强弱进行排队。

从持有事情最低伤害程度的卡片的学生或者持有事情最低治愈功能的卡片的学生开始，读出卡片内容，并把写有伤害人的事情的卡片丢进箱子里。

教师让学生对活动进行反思，并让他们轮流说出学到了什么。

活动 2：填充句子(15 分钟)



教师陈述：

“同学们，你们都画出和拼出了对自己很重要的人的样子，说明你们对他印象深刻、非常熟悉，那么你们还了解他的什么呢？你们知道为什么他对你那么重要吗？你们是如何对待他的呢？”



活动过程：

学生轮流填写卡片上的句子。

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……

教师读出卡片上所有人的名字，并把学生所说的重要的人的名字放进去；引导学生在小组中讨论以下问题。

- 对于你来说，重要的人伤心时，你怎样让他开心？
- 对于你来说，重要的人生气时，你怎样让他开心？
- 对于你来说，重要的人遇到困难时，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的愿望，并愿意去倾听、学习他人的经验。

(四)总结与反思：我知道如何让他人快乐(5 分钟)



活动过程：

学生在充分讨论和分享他们如何让对他重要的人开心后，总结归纳大家的方法，并以班级交流的形式进行自由发言。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们很重要，也知道了他们为什么对你们那么重要；我也相信你们知道应该感谢他们、珍惜他们；我更相信你们今天也学到了很多如何去感谢他们，珍惜他们，让他们因你们而快乐的方法。希望你们以后每天都能这样对待那些对你们重要的人。”

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。在已学习前面专题的基础上，本专题主要是让学生理解面对改变时自己和他人常见的反应，培养学生学会面对改变，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。

本专题的重点是在以下几个方面发展学生的社会情感能力：积极的改变、理解改变带来的变化、做出改变。

专题聚焦

• 积极的改变

学生知道自己的改变，期待和创造积极的改变。

• 理解改变带来的变化

学生能理解不同的人在面对改变时会有不同的感受和反应。

• 做出改变

当改变发生时，学生有基本的情绪处理策略。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	知道自己发生了什么样的改变。
	知道习惯的定义，知道改变习惯很困难。
自我管理	能够采用积极的策略应对改变。

续表

	学生的预期学习结果
他人认知	知道自己的情感会受他人的影响发生改变，可能会变好或变坏。
他人管理	知道通过自己的改变会使他人发生改变。
集体认知	知道自己是集体的一分子。
集体管理	知道自己能带来哪些改变。

专题内容概览

主题序号	主题名称	教学要求
主题一	不受欢迎的改变	核心
主题二	集体归属	核心
主题三	拥抱改变	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‘迎接新变化’。改变是一种常态，有些改变很常见，人们对此习以为常，甚至有所期待。比如，我们已经习惯四季的交替，不会对这样的变化产生焦虑。还有一些变化，因为我们不确定会发生什么，可能会让我们感到不安，甚至恐惧。例如，我们要毕业，升入初中。大多数人在面对新的改变时会有些不适，但感到兴奋或快乐也是常有的事。下面，我要给大家讲一个故事。听故事时，请你们想一想故事主人公所经历的变化，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,想自己会不会喜欢对方,想着将要和一个陌生人住在一起,想着今后自己想找个安静的地方该去哪里,想着陈伟会不会一直占着他的电脑上网。最后他想,也许我们俩会玩得不错,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?”

(教师记下学生的回答,特别是其中描述情感的词语。)

“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,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,李亮要和他一起回去,也在他家里住上一阵子。



全校集会的最后,教师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 不受欢迎的改变

• 学习成果

学生能够说不喜欢的改变被强加在身上自己会是什么感受。

学生知道改变令人不适、恐惧的原因。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备呈现相关问题和图片的幻灯片；写上数字的卡片。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“迎接新变化”专题的第一课，是本专题的核心教学内容，主要是让学生理解和体验不受欢迎的改变会给学生带来的感受；理解针对四年级学生的认知水平应采取难度适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：归属感游戏。

主题导航：不受欢迎的改变。

探究与体验：想一想。

总结与反思：改变。

• 学习过程

(一)热身活动：归属感游戏(10 分钟)



活动过程：

教师给每位学生制作一张小卡片，把数字 1，2，3，4，5 写在大致相同数目的卡片上，留两三张空白卡片。假设班上有 28 位学生，那么就分别写五张 1，2，3，4，5，留三张空白卡片。每张空白卡片写上各自不同的其他数字，如 6，7，8。

教师向学生解释游戏规则。



教师陈述：

“今天的游戏规则是这样的：每人拿一张带数字的卡片，四处走动寻找和你拿同样数字的同学。不准说话，只能让别人看你的数字。找到和你拿同样数字的人，用肢体语言告诉对方你十分高兴找到他们，走到他们身边形成一个小队。继续游戏直到找到所有成员，然后不要说话，坐下。如果接近你们组的人拿的数字和你们不一样，用肢体语言告诉他，你们不欢迎他。”

(二)主题导航：不受欢迎的改变(5 分钟)



活动过程：

学生在小组内展开如下讨论。

- 这个游戏要告诉我们什么。
- 被人冷落是什么感受。
- 被拒绝或拒绝他人是什么感受。
- 被人接受或接受他人是什么感受。



教师陈述：

“同学们，这个游戏的核心就是体会自己的感受。想一想，当你被拒绝或拒绝别人时是什么感受？当你被人接受或接受别人时是什么感受？我们在生活中可能会经历一些我们内心十分抗拒的改变。在这样的改变中，我们可能会有各种各样的感受，这也是今天我们要一起讨论的一个话题。”

(三)探究与体验：想一想(15 分钟)



活动过程：

教师让学生思考他们知道或学到了哪些关于改变的内容，记录他们的答案。

教师询问学生他们是否经历过内心十分抗拒的改变，并让他们想象在不同的情形中他们会有怎样的感受。



教师陈述：

“同学们，想一想，你们知道或学到了哪些关于改变的内容？”

“你们是否经历过内心十分抗拒的改变，想象在这些情形中你们会有怎样的感受。”

“父母决定让你转学，你不得不离开所有朋友。”

“由于妈妈要去另一个城市工作，全家要搬家。”

“你十分讨厌学校新发的校服。”

“街上发洪水，你不得不跟别家的人暂时一起搬进改造过的大厅里。”

“从三岁起，你就跟父亲住在一起，母亲离开了你们。现在父亲再婚，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

教师将学生知道或学到的关于改变的内容，记录在黑板或纸上。

(四)总结与反思：改变(15 分钟)



活动过程：

教师让学生讨论并记录自己经历或者想象自己经历这些事情时的感受；让学生想出较多的关于情绪的词语来表达遇到这些情形时的感受，如生气、憎恨、抛弃、尴尬、受伤、害怕、担心、没有归属感、无力、不安全、沮丧、暴怒、忧虑、焦虑不安、紧张、困惑、发愁、恐惧、兴奋、热情、充满希望、自信。



教师陈述：

“在小组中讨论并记录：自己经历或者想象自己经历这些事情时的感受。”

“生气通常是由其他情感引起的，通常是恐惧，有时也是尴尬、伤心等。识别生气背后的情感需要高超的技巧，但有些人能够做到。”

“为什么改变有时会令人恐惧不适呢？刚刚同学们在回答中已经给出了答案。

“对未知的恐惧(走在陌生的街道上；和陌生的人相处)。

“害怕自己看上去很愚蠢，可不知道该怎么办。

“谣言(当我们对某些事情了解不多时，通常会相信谣言)。

“你可能很失望。

“改变通常会危及我们的归属感。

“改变有时很困难，因而让人感到不适。

“正如上面活动中所体现的，人人都十分需要归属感。”



给教师的教学提示

教师需要提醒学生：我们的情绪通常会通过肢体和行为表达出来。我们可以使用本部分的关键词来强化这一概念，即情绪和内隐的想法会影响我们外显的行为，从而为下一项活动做好准备。

主题二 集体归属

• 学习成果

学生能够说出归属于某个集体是什么感受。

学生知道归属于某个集体这种感受对于每个人都很重要。

学生可以在自己归属的群体发生变化后寻找新的归属感。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地；准备呈现相关问题和图片的幻灯片；给每人准备一张白纸；准备用来进行蒙眼游戏的松软的围巾或者眼罩。

(二)教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“迎接新变化”专题的第二课，是本专题的核心教学内容，主要是培养学生的集体归属感，让学生理解和体验归属于某个集体的感受；理解针对四年级学生的认知水平应采取难度适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：蒙眼游戏。

主题导航：归属感。

探究与体验：情感图画；小组讨论。

总结与反思：归属感收藏。

• 学习过程

(一)热身活动：蒙眼游戏(10 分钟)



活动过程：

学生围坐成一个圆圈，蒙眼的学生坐在中间。



教师陈述：

“我们今天要做个游戏，游戏的名字叫‘蒙眼游戏’。请一位同学坐在中间，其他同学看老师手势，指到谁，谁就走到中间，发出一种动物的声音，让中间的同学猜是哪种动物。当中间的同学准备好了，觉得可以走动了，就举手示意，然后请一位同学牵着他或口头指导他在场地中走动或做动作，如蹲下、向后转、走3步等。

“游戏结束，谁来说说你的感受？”



给教师的教学提示

- 在学生学动物叫声时，教师提醒其他学生要保持安静，轮流或等待轮到自己。
- 当中间的学生准备好了，认为可以走动时，教师要征求中间学生的意见，是牵着走还是口头指导。
- 这些特定的建立信任的游戏依赖于已经被建立起来的信任感。教师永远不要强迫一位学生去蒙住双眼；一定要让学生自愿参与，并使用松软的围巾或者眼罩，让蒙住眼睛的学生能够轻易地将其拿下来。
- 在游戏开始时，教师可以让蒙住眼睛的学生坐下，其他学生围上来并发出动物的叫声，这位学生则猜他们是哪种动物。
- 当更多的信任建立起来后，蒙住眼睛的学生则可以由搭档牵着一只手或者通过口头的指导来走动。

(二)主题导航：归属感(5 分钟)



教师陈述：

“同学们，这个游戏的核心理念是归属感。谁能用自己的话说说，通过这个游戏你感受到的归属感是什么？”

(三)探究与体验

活动 1：情感图画(10 分钟)



活动过程：

教师让学生画一画“情感图画”。情感图画的目的不是让学生画出发生的事情，而是让学生画出对这些事情的感受。



教师陈述：

“同学们，我们来画一画‘情感图画’。比如，如果你觉得自己在团体中被抛在一边，可能会把自己画得离其他人稍远一些；如果你觉得自己受欢迎，可能所有的同学就手挽手在一起，或者你觉得特别有安全感，就会在小组周围画一面墙。”



给教师的教学提示

学生的“情感图画”可能不是一种情况。例如，有的时候和大家在一起；有的时候可能自己待着。所以，学生可以在一张纸上画出多种情况。

活动 2：小组讨论(10 分钟)



活动过程：

教师让学生拿着自己的图画分组讨论。学生四人一组在全班分享讨论结果。



教师陈述：

“同学们，你们四人一组讨论：如果自己归属的群体发生了变化，自己应该怎样应对。小组其他成员也要帮助想办法。”

(四)总结与反思：归属感收藏(10 分钟)



活动过程：

教师要让学生学会放松，学会寻找新的归属感。

教师要让学生把自己所在的归属群体都画出来，并把他们在这些群体中的感受写在图画上。

**教师陈述：**

“同学们，请你们闭上眼睛，跟着老师的话语展开想象：你正在去超市的路上，突然发现有一家看起来有些奇怪的旧商店，你好像从来没有去过。你走了进去，到处看了看。商店的货架上到处都是些陈旧的东西，但是很有趣。你发现在一个黑暗的角落里有一个货架。货架背后好像有一件你丢了很久的东西。你走过去把它捡起来，放在手心时的时候，你想起了它摸起来是什么样的感觉，闻起来是什么样子的，以及掂量起来有多重。商店的店员微笑地看着你，他说你可以免费把这样东西带走。他把这个东西用棕黄色的包装纸包裹起来给你，你带着它走出了商店。你小心翼翼地把它带回了家，将它放在一个特别的位置。你看着它，想起了这个东西曾带给你许多快乐的时光。现在，请大家不要忘记你脑海中的感受，慢慢睁开眼睛，与其他人相视微笑吧。

“现在把你自己在的归属群体都画出来或写出来——家庭、学校、街道、社团、活动团体、运动队等，并把自己在这些群体中的感受写在图画上。

“谁愿意和同学们说一说？”

**给教师的教学提示**

- 这是一个冥想练习。教师提示学生闭上眼睛；教师读的时候语速要慢一些，也可以提前录好，课上播放。
- 画归属感时，学生也可以写出来。

主题三 拥抱改变

• 学习成果

学生知道面对困难的改变时自己可能有的情绪和感受。

学生能够采用多种方法处理与改变有关的情绪。

学生能够采用积极的策略应对改变。

• 课前准备

（一）教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地，让学生围成一个圆圈坐；准备每组的事件和情绪卡片；给学生每人准备一张“我的计划表”。

（二）教学组织与实施准备

了解本节课是四年级“迎接新变化”专题的第三课，是本专题的核心教学内容，主要是培养学生应对困难的改变、做好自身的情绪调节的能力；理解针对四年级学生的认知水平应采取难度适宜的教学方法。

（三）教学组织方式概览

热身活动：圆圈游戏。

主题导航：拥抱改变。

探究与体验：改变。

总结与反思：海报。

• 学习过程

(一)热身活动：圆圈游戏(5 分钟)



活动过程：

学生围坐成一个圆圈，轮流说出自己被人接受或主动接受别人、拒绝别人或被人冷落时的感受。



教师陈述：

“我们今天要做个游戏，游戏的名字叫‘圆圈游戏’，请同学们轮流说一说：当我被人接受时，我感觉……当我主动接受别人时，我感觉……当我拒绝别人时，我感觉……当我被人冷落时，我感觉……”

“游戏结束，谁来说说你的感受？”

(二)主题导航：拥抱改变(15 分钟)



教师陈述：

“同学们，想一想你们知道或学到了哪些关于改变的内容？”

“你们是否经历过内心十分抗拒的改变，想象在这些情形中你们会有怎样的感受。”

“父母决定让你转学，你不得不离开所有朋友。”

“由于妈妈要去另一个城市工作，全家要搬家。”

“你十分讨厌学校新发的校服。”

“街上发洪水，你不得不跟别家的人暂时一起搬进改造过的大厅里。”

“从三岁起，你就跟父亲住在一起，母亲离开了你们。现在父亲再婚，另一个女人和她两个年幼的孩子要来你家住。”



活动过程：

教师要提醒学生明确感受、想法和行为之间的联系。当我们担心改变或正经历改变时，由于感觉不舒服、伤心、易怒，我们的行为通常不那么友好。

教师还要提醒学生尽管情绪怎样都可以，行为却并非如此。

(三)探究与体验：改变(15 分钟)



活动过程：

教师要告诉学生：尽管我们不能像变色龙那样，随着环境的变化而改变自身的外貌以适应变化，但我们也确实有许多应对策略可用。

- 思考哪些东西保持不变(比如，搬家了，家人是不变的；家庭出现重组，学校的朋友是不变的。)
- 思考改变可能带来的机会和优势(比如，朋友搬走后，你会收到更多电子邮件和书信，还能去他们那里度假看望他们。)
- 告诉自己，所有的改变都很难适应，过去的改变你都应对过来了，这次也一定可以(充满快乐和希望地思考)。
- 一次花一天的时间，集中精力奖励自己取得的成功和进步。
- 和他人交流时平等相待(包括使用电子邮件时也是如此)，分享彼此的感受。
- 使用放松和让自己平静的方法。

学生小组分享应对改变的策略。



教师陈述：

“四人一组，面对以下情形时，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’。”

情形	想法	感受	可以采取的行为
你的父母想要给你转学，你将离开你现在的好朋友们。	我可能交不到朋友了。 为什么要转学？你们 对我不公平。	伤心 气愤 紧张	坚决不转学 和父母吵架 和父母冷战
由于你妈妈的工作调动，你们全家要搬到一个新的城市去。			
学校要求穿新校服，但是你不喜欢新校服的颜色。			
升入五年级后，学校要重新分班，你将被分到新的班级中。			
暑假你的舅舅舅妈带着表哥、表妹来你家玩，你需要和舅舅全家住在一起。			



给教师的教学提示

教师可以请一位家长谈谈自己从外地到本地的经历，讲讲他是怎样适应环境变化的；让学生准备问题询问这位家长；也可以提前让家长录音。

(四)总结与反思：海报(10 分钟)



活动过程：

学生可以通过探究家族的迁移史来研究改变。比如，探究过去三四代的人都居住在哪里并制作一个小档案，包括迁移的地图、照片、具体描述、相同点和不同点、迁移的原因。

学生可以分小组制作主题为“改变及其应对方法”的海报(可以选择自己熟悉的改变或者书上介绍的场景)。海报中要以一定的方式呈现改变给人带来的感受和应对策略。



教师陈述：

“同学们，你们可以分小组制作主题为‘改变及其应对方法’的海报。”



给教师的教学提示

教师要强调团队合作的重要性；学生要理解每位同学的发言要点，比较他们的论据和说话的方式。活动最后，教师让各组学生使用学校的“团队合作自我评估表”进行评估。

教育部教师工作司



赠阅 非卖品