

第18堂 多彩课余生活

(生活适应)

心理班会课——孙晶



多彩课余生活——生活适应

一、活动目的

- 1.通过“生活圈”活动创设适宜的课堂氛围，引出主题。
- 2.通过“我绘我生活”活动引导学生感受课余时间，分享交流课外生活。
- 3.通过“鉴宝时间”活动引发对健康有益的课外活动的思考，根据课堂生成内容优化自身的休闲生活。



多彩课余生活——生活适应

二、活动准备

- 1.依据场地条件和班级人数划分小组，每组**6~8**人，确定组长；小组桌椅马蹄形摆放，中间预留活动空间。
- 2.书写笔每人一支，彩笔足量。
- 3.印制活动记录单（见活动素材库）。



多彩课余生活——生活适应

三、活动过程

活动1：生活圈

【辅导要点】

调动学生的积极性，活跃课堂气氛，引出活动课的主题。

【活动时间】

5分钟。

（建议指导语：同学们想一想，我们每天都做哪些事情，可以怎样分类呢？大概可以分为学习和玩儿，对吧！下面，我们来做一个小活动，叫做“生活圈”，看看你的反应速度怎么样！）



多彩课余生活——生活适应

【活动内容】

(1) 各个小组围成一圈，从组长开始“1、2”循环报数。

(2) 全体成员按照要求听教师口令做出相应的动作。

①口令“学”，小组内数1的同学双手握拳于胸前，同时喊“专注”；

②口令“玩儿”，小组内数2的同学双手高高举起，同时喊“尽兴”；

③口令“生活”，组的所有成员手拉手喊“美好”。

(3) 改变活动方式：单数小组负责“学”；双数小组负责“玩儿”；全体负责“生活”。

(4) 教师总结。



多彩课余生活——生活适应

【引导要点】

- (1) 肯定学生认真参与活动。
- (2) 专注、积极和遵守规则是活动课的基本要求。
- (3) 学与玩儿同等重要，引出活动课主题。



多彩课余生活——生活适应

活动2：我绘我生活

【辅导要点】

通过绘图帮助学生直观地了解自己和伙伴们每天生活中的主要活动，分享多彩的课余生活。

【活动时间】

20分钟。

（建议指导语：每个同学的生活都可以分为学习和休闲两大部分，但是具体内容很不一样，尤其是在家里的时间。你的生活是什么样的呢？小伙伴们们的生活又是什么样的呢？我们用彩笔来绘制一下。）



多彩课余生活——生活适应

【活动内容】

(1) 彩绘时间表格。

①教师对如何绘制时间表格进行说明：活动记录单上的时间表格共有**144**个，每个表格代表**10**分钟，所有表格的时间加在一起刚好是**24**小时。（这个活动考验数学能力）

②时时间表格要求学生随着教师的指导语依次进行绘图（为了使學生能够清楚地了解教师的语义，教师可以带领学生一起画。）



多彩课余生活——生活适应

- a. 请学生思考平日中（不包括周六日和假期）自己每天怎样度过。取出一支深色的彩笔准备进行绘图。
- b. 在学校里的时间是固定的，请在相应区域的时间表格上画上一条直线。
- c. 计算每天睡觉的时间，在相应的时间表格区域画上2条直线。
- d. 计算写作业的时间，在相应的时间表格区域画上波浪线。
- e. 计算时间、上厕所、洗漱、上下学路上所用的大概时间，在时间表格中用斜线画出。



多彩课余生活——生活适应

③计算剩余的可以自主安排的时间。

④请同学们用不同的颜色的彩笔在时间表格中画出这些时段中自己的生活内容，不同内容采用不同颜色表示，图旁要加上注释。

(2) 组内交流：每组成员在小组中展示自己的彩绘时间表格，结合表格谈谈自己自主安排生活的时间和内容。

(3) 各组选出颜色最简单和最丰富的同学，参加班内分享。

(4) 教师总结。



多彩课余生活——生活适应

【引导要点】

- (1) 同学们的课余生活内容有相似也有不同。
- (2) 有些内容自己很喜欢，有的会好无奈。
- (3) 可以自由支配的时间以及自由选择的权限也会各不相同。
- (4) 并非越是五颜六色就越好，颜色简单就不好，关键在自己的感受，以及是否真正对自己有益。
- (5) 喜欢的活动也许对成长不利，不喜欢的活动也许可以带给你真正的收获。



多彩课余生活——生活适应

活动3：鉴宝时间

【辅导要点】

了解什么是健康的休闲生活，朋辈间彼此借鉴，并对自己的课余生活进行主动调整。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：刚刚我们通过组内、班内的交流看到了小伙伴们多彩的课余生活，接下来开启鉴宝模式，看看哪些是真正有益的课余活动。）



多彩课余生活——生活适应

【活动内容】

(1) 小组讨论：

①通过刚刚的交流与分享，你觉得哪些课余生活内容是值得借鉴的？

②健康有益的课余生活应该具备哪些特征？

(2) 组长代表小组发言，班内分享。

(3) 教师总结。



多彩课余生活——生活适应

【引导要点】

健康有益的课余生活具备以下特点：

- (1) 首先是安全的。
- (2) 轻松愉悦，有益于个人的身心健康。
- (3) 增长知识技能，促进学习和成长。



多彩课余生活——生活适应

活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

- (1) 自由发言：谈谈你在这堂课上的收获。
- (2) 课后延伸：思考自己的课余生活是否有需要调整的地方，将自己的想法在时间表格中进行标注，提出改进方案。



多彩课余生活——生活适应

四、活动素材库

1. 设计背景

小学高年级学生已经初步具备独立解决问题，安排生活的能力，帮助他们了解什么是健康有益的课余生活，养成科学的课余生活习惯，形成正确的课余生活价值观，对于提升其课余生活质量，促进健康发展有十分重要的意义。



多彩课余生活——生活适应

本堂课从学到玩相结合的生活图景切入，采用彩绘时间表格的方式引导学生一目了然地看到自己课余时间以及生活内容的安排情况。通过交流与展示，伙伴间相互学习与借鉴，引发学生对健康有益的课外生活的思考与讨论，并对自身的课余时间进行合理规划与使用，提升生活质量，实现健康成长。



多彩课余生活——生活适应

2.理论支持

(1) 闲暇素养

小学高年级学生的闲暇素养，是指其全面了解闲暇和正确使用闲暇的意识和能力。高年级小学生培养和完善闲暇素养的主要目标有四项：

- ①明确闲暇的权利和义务。
- ②了解闲暇的基础知识和参与方式方法。
- ③学习判断闲暇的意义和价值。
- ④尝试建设性地利用闲暇来发展自己。



多彩课余生活——生活适应

高年级小学生培养和完善健全的闲暇能力，关键是要提高小学生在整个闲暇过程中的主观能动性，培养评判和应用闲暇的能力。



多彩课余生活——生活适应

（2）闲暇管理能力

闲暇管理能力主要包括以下几个方面：

①认知方面：包括对自我的认知和对闲暇的认知两个方面。自我认识包括对个人兴趣、价值、态度、能力、需求等的认识，认识到自己有权力去安排和利用好自己的闲暇时间。对闲暇的认知包括对闲暇意义的了解，能认知闲暇与学习的关系，意识到闲暇是生活的重要组成部分。



多彩课余生活——生活适应

②情感方面：包括对待闲暇的态度和闲暇中的社会互动。对待闲暇的态度也就是基本的闲暇价值观，要求学生在进行闲暇选择的时候能选择符合自己价值观和社会价值观的闲暇方式，并能认识到所选择的利弊或代价。在社会交往中，能够采用语言或非语言的沟通方式促进休闲行为；能维持与他人或团体的社会互动关系，通过休闲促进更和谐的人际关系。



多彩课余生活——生活适应

③技能方面：包括闲暇知识与技能，以及正确做决定的能力。在闲暇技能方面，包括参加各种学习活动的的能力；运用现有的闲暇技能并扩展新的闲暇经验；透过闲暇技能以满足自我实现等。在闲暇决定方面，包括会收集相关的休闲资讯；会选择与决定闲暇资源的使用；能预测闲暇活动选择之结果；能处理闲暇中的阻碍因素；能评估闲暇经验。



多彩课余生活——生活适应

(3) 常见的课余生活类型

- ①知识型：利用课余时间参加拓展知识面的学习，提高能力。
- ②放松型：以放松的休息为主，听音乐、聊天等。
- ③娱乐型：唱歌跳舞，参观游玩、电影电视、表演朗诵等。
- ④运动型：跑步、登山、打球、游泳等各种运动。
- ⑤劳动型：手工、编织等锻炼十指的灵活性或修理、工艺制作等培养动手能力的活动。



多彩课余生活——生活适应

（4）如何选择适宜的课余活动

健康有益的课余生活应具备的特征：有益于身心健康、促进学习、让个体感到轻松愉悦、安全。

①考虑客观因素。有些活动需要很多时间，有些需要很多费用，有些需要条件支持。对于学生，选择花费不太高、时间上与学习不冲突的活动项目比较理想。例如，早晨可以运动，激发身体活力；晚上可以散步、听音乐或阅读课外书等；周末时间相对充裕了可以安排郊游、学习研究或逛公园等。一定要注意安全，避免选择太过冒险的活动。



多彩课余生活——生活适应

②符合自己的性格特点。课余生活的种类繁多，不同的活动适合于不同性格的人。要选择适合自己、可以让自己获得内心满足的活动。



多彩课余生活——生活适应

3.可替代活动

(1) 明明和小悠（可以替代活动2）

【辅导要点】

透过案例分析，引发学生对课余生活重要意义的思考。



多彩课余生活——生活适应

【活动内容】

①呈现案例：明明和小悠（可以编排成课堂小品或者拍成微视频）。

明明和小悠

星期天，明明在去参加英语培训班的路上，碰巧遇到了自己的同学小悠。

小悠：“真是巧啊，明明，干什么去呀？”

明明有点拘谨地扶了扶眼镜：“哦，去参加培训。”

小悠：“上课啊！不是吧，今天是周末，你也不歇歇？”

明明：“我妈给我报了一个新概念培训班，每周末都要上课。”



多彩课余生活——生活适应

小悠：“不会吧，你现在在学校就知道学习，怎么放假了也不休息，你妈把你管得也太严了。你还会干点别的不？！”

明明有点不好意思地摇摇头。

小悠：“天啊！你是哪个时代的人呀？你就天天捧着书本有什么意思啊！我就盼着周末呢，想怎么玩就怎么玩，我要去玩儿抓娃娃机，你会不？”



多彩课余生活——生活适应

明明摇头，问：“那你整天玩，你家长不管你吗？”

小悠：“反正我爸妈都很忙，我就自由喽！”
说完，小悠扭头走了。

明明看着小悠的背影，嘴里嘀咕着：“哎！虚度光阴啊！我可不能浪费时间，我可得用好每一分每一秒，我以后还得考更好的学校呢！”



多彩课余生活——生活适应

②小组讨论：你怎么看待明明和小悠的课余生活；你认为课余生活如何安排才合理？

③组长代表发言。

④教师总结。

健康有益的课余生活具备以下特点：有张有弛；安全的；有益于个人的身心健康；增长知识技能；促进学习和成长。



多彩课余生活——生活适应

（2）课余生活计划单（可以替代活动3，或者作为课外延伸作业）

【辅导要点】

明确有益课余活动的特点与意义，借鉴有益的课余活动充实到自己的生活中，并以行动计划的形式进行思考与规划。

【活动内容】

为自己的周末做一个详细的课余生活计划，既能放松又能有所收获。



多彩课余生活——生活适应

我的周末时间分配计划

我的学习时间：

我的空余时间：

我的活动计划：

活动备选项：

A.

B.

C.

D.



多彩课余生活——生活适应

4.活动记录单 彩绘时间表格



多彩课余生活——生活适应

鉴宝时间

哪些课余生活内容是值得借鉴的？

健康有益的课余生活应该具备哪些特征？



多彩课余生活——生活适应

我的改进方案

我的课余活动存在什么问题？

改进的方法是什么？



谢 谢

如果有编者不想本平台转载您的文章，请速联系我们，我们将给予删除。

