**战拖大联盟**

温州市实验小学 陈书黛

**[适用年级]**

小学四年级

**[教学理念阐述]**

埃里克森人格发展理论认为6-12岁的学龄期儿童面临的是勤奋对自卑的冲突。这一阶段的儿童如果能顺利地完成学习任务，他们就会获得勤奋感，这使他们在今后的独立生活和承担工作任务中充满信心。反之，就会产生自卑。四年级是学生学习的关键阶段，学习任务难度开始加大，作业量也快速增多，学生成绩分化明显。而学习习惯是影响学生学习成绩的重要因素，学习习惯是在学习过程中经过反复练习形成并发展，成为一种个体需要的自动化学习行为方式。经课前不记名调查，我们发现在四年级大多数学生存在着做作业拖拖拉拉或者严重推迟完成的习惯。拖拉是指非必要、后果有害的推迟行为。据统计，60-70%的人都有拖拉行为，因此拖拉是很常见的。本课通过创设一种安全、宽松的活动情境，让学生体验到拖拉带来的危害性和有效管控时间带来的益处，旨在帮助学生减少拖拉，培养良好的学习习惯。

**[教学目标]**

1、知识与能力：了解拖拉时的情绪反应与内心体验，提高有效管控时间的能力。

2、过程与方法：通过参与教师设置的各种活动，体验拖拉带来的害处，自发地去掌握三个维度（目标力、行动力、拒绝力）下的各种减少拖拉的方法。

3、情感、态度、价值观：信任自己、悦纳自己，并能合理选用有效的方法来改造自己的认知，进行经验重组，不断发展自己，培养良好的学习习惯。

**[活动准备]**

1. 课前不记名调查学生的拖拉现状。
2. 排练小品。

3、学具袋8个（每个袋子包括学生用板贴、记号笔、21天战拖卡等）。

4、教师用板贴。

5、多媒体课件。

6、各种音频材料。

**[活动设计]**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **环节** | **活动过程** | **设计意图** |
| **（一）****我****的****小****习****惯** | 1、安排学生入场，师生做简单交流。（如保密性原则）2、师：同学们，每个人都有自己的一些习惯。比如黛黛老师就习惯把包包背到右肩上，否则就不舒服；我的女儿习惯每天至少看5页书才能睡着，不然就像个卷饼在床上滚来滚去睡不着。你有什么习惯吗？（学生发言）3、师：大家的习惯真是五花八门，太有意思了。 | 营造轻松、安全的课堂氛围。用简单的师生对话来激发学生参与课堂活动的兴趣。 |
| **（二）****拓****拓****来****来****的****求****助****信** | 1、过渡：一件事做得多了可能就变成习惯。习惯有好坏之分，好习惯可以受益终生，那如果是一个不好的习惯呢？又会给我们带来什么影响？2、播放音频：拓拓来来的求助信。3、“听后感”大家谈：你从拓拓来来的求助信中听到了哪些讯息？（学生发言）4、师：拖拉真的这么厉害吗？刚才听的是同学的拖拉，让黛黛老师问问现场的老师他们会不会拖拉。（现场采访几位老师）这个结果和黛黛老师的课前调查不谋而合。看，调查结果一发现有75%的人有拖拉的习惯，并且他们都觉得又讨厌又后悔。既然讨厌还后悔，那为什么我们还拖拉呢？（采访2位学生）继续看调查结果二，有同学是因为常常不知道该怎么开始，有同学是觉得太累太烦坚持不下去，还有的同学是因为被好玩的东西勾走了注意力。这样看来，拖拉这个坏习惯还真挺厉害的，居然可以粘着这么多人作怪！ | 求助信从生活中选材，易于理解，调查来自学生实际，可使学生主动探究拖拉形成的原因，体会到拖拉这种坏习惯给人带来的影响，并能激发学生参与后续活动的兴趣。  |
| **（三）****拖****拉****故****事****小****剧****场** | 1、过渡：拖拉这么厉害，想战胜它可不容易啊！今天我受拓拓来来这对兄妹的委托，要和同学们结成战拖大联盟（放教师板贴）来帮助他们还有我们自己脱离拖拉这个坏习惯的魔掌！我看到一些同学已经摩拳擦掌，跃跃欲试啦！别急，智慧的中国古人说“知己知彼，百战不殆”。想战胜拖拉，我们得先把它的情况给摸透了，才能让它尽快GAME OVER。请欣赏战拖TV的同学们带来的小剧场表演。4、拖拉故事小剧场剧情：请6位同学带上表情头套，扮演拖拉情况下不同时间段主人公的动作表情。1. 师：感谢你们的表演，黛黛老师要代表战拖TV的时光穿越机栏目采访一下你们。

提问第一位主人公：如果给你一次时光穿越的机会，回到当时拖拉的情境，请你挑选一个“自己”，并对TA说一句话，你会说什么？提问其他演员：你想对最初的自己说什么？提问其他学生：如果是你，你会选择跟哪一个时刻的主人公说一句什么话呢？1. 师：拖拉居然能让我们的心情像坐过山车一样，从自信一路滑到了崩溃！拖拉还厉害在哪里？

（学生发言） | 这一环节的设置，是让学生能够“身临其境”，将自己心里最真实对于拖拉的想法表露出来。而展示又使学生之间有了一个分享心得的互动空间。在教师这一方面来看，可通过观察学生的表演和反馈来了解他们拖拉时的内心感受和行为表现。 |
| **（四）****战****拖****大****联****盟****在****行****动** | 1. 过渡：对付拖拉，单打独斗是有点难。看来，是时候该集合我们大家的力量了。我宣布，战拖大联盟开始行动！请接受你们的任务卡！

具体做法：在小组长的带领下讨论战拖的方法；推荐1—2个组内认为最有效的方法，用记号笔写在板贴上；注意时间，音乐停活动停。2、小组代表发言，教师将方法板贴贴在黑板上。（注意对学生的回应）将方法分别归入目标力、行动力、拒绝力三个维度下方。3、师：那有没有这样的情况。像之前的小主人公，他说马上要把作文写完，目标力有了；而且他也确实开始写了，行动力也有了。那怎么到了星期天还没完成呢？他缺了什么？所以最有效的战拖方法是三力合一的方法。4、“战拖”汉堡包师：作为吃货的黛黛老师觉得这三力合一特别像我喜欢吃的一种食物——汉堡包，还是三层夹心的。我还给它取了个名字叫“战拖”汉堡包。现在黛黛老师要把这个汉堡包送给在座的同学们。请大家拿好桌上的卡片，选择适合你的三力合一战拖方法，把它们加到战拖汉堡包中。温馨提示：可以填序号哦！5、学生分享。（有没有跟TA一样选择这三种方法的同学？还有其他口味的汉堡包吗？） | 本环节是辅导的重点。拖拉故事小剧场是让学生在活动中领悟到人在拖拉时的内心感受和行为表现是很不舒服的，所以要战胜拖拉，自然地过渡到本环节来。本环节由学生自己去寻找战胜拖拉的方法一般是他们自己觉得最为适用的，体现心理活动的人本性和自助性。再者，引导学生选用三力合一的方法，可以对认知产生冲击，进行经验的改组。 |
| **（五）****战****拖****卡****签****约****仪****式** | 1. 师：现在，每位同学都有了属于自己的三力合一的战拖汉堡包。但是，黛黛老师很了解拖拉，它一定会卷土重来的，所以，黛黛老师给大家还配备了一样战拖法宝——21天战拖卡（它就藏在卡片里面）。一位很厉害的心理学家说过，一个好习惯的养成至少需要21天。那我们就在接下来的21天时间里每天把自己战拖的情况记录下来，顺利战拖就在框里画个勾。大家有没有信心？好，现在请大家在卡片的右下角郑重地签好你的大名。
2. 签好名的同学请高高举起你手中的卡片，我们一起来说“三力合一，战胜拖拉！”
3. 总结：黛黛老师很期待在21天后的结业典礼上听到来自大家战胜拖拉的好消息！很高兴和大家度过了这段愉快的时光，谢谢战拖大联盟的各位成员！再见。
 | 借助战拖卡签约仪式的激励性，帮助学生自发地采取有效的时间管理措施，避免拖拉。 |