GPS导航

——学习目标的制定

活动理念：

 很多学生在学习上总觉得茫然，明明在努力却没有进步，更有甚者连学习兴趣都会失去。引导学生在学习中找到自己要完成的明确的目标，并且为之努力，给自己制定学习上的大目标，并且在通往大目标的路上设定小目标，小目标的设置具备“可行性”、“有时间限制”、“可量化”、“合理性”、“挑战性”等，当完成小目标的时候能在漫漫学习长路上获得心理认同感，满足感、雀跃感等，做到了小目标也就更靠近大目标，才会在前进。

活动准备：PPT课件GPS导航（需配乐）、彩色卡纸、马克笔12支、目标定制卡每人1份；6人一组围坐。

活动过程：

1. **团体热身阶段（6分钟）**：

1、拍手游戏

（1）活动规则：活动规则：倒计时1分钟，每位同学在1分钟内拍手，自己数自己拍手数，拍手数越多越好。

（2）活动开始：倒计时开始。

（3）活动结束：1分钟游戏结束后，请学生说说自己的拍手数。有更多的同学举手继续说。找到班级之最。

（4）让学生制定拍手目标，再进行一次拍手游戏

2、拍手竞赛

带着目标再进行一次拍手活动

1. 2次拍手之后进行感受分享：

（1）比第一次拍手多的请举手（**基本上全员都会比第一次多**）

1. 你是怎么做到的，第二次比第一次多了？（**学生回答：因为我制定了目标，所以我拍的更快了**）
2. 找到第二次最多的：你第一次拍了多少？你是怎么做到一下子进步这么大的？（引导学生回答出：我制定的目标比较多或者刚才第一名的成绩我也可以做到，所以我就尽量拍）

**团体热身阶段让学生初步感受到目标制定的重要性。**

1. **团体转换阶段**：（8分钟）
2. **案例**：1984年，在东京国际马拉松邀请赛中夺冠的日本矮个子选手山田本一出人意料的夺得了世界冠军。两年后，在意大利国际马拉松邀请赛中，山田本一又一次夺冠。当记者问他凭什么取得如此好的成绩时。他说：“我是凭智慧战胜对手的。”接着他对记者说出了真相。

原来这个选手在每次比赛之前，都要亲自乘车把比赛的路线仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，他就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，接着又以同样的速度冲向第二个目标。四十公里地赛程，就被分解成了许多个小目标，就这样轻松跑完了全程。

1. 让学生看案例，分享自己的想法

引导学生讲出关于案例的：

1. 马拉松很长
2. 这个选手给自己制定了很多小目标
3. 一下子跑到终点太远了，但是跑到前方的一个建筑物近一点好完成一点
4. 每次完成一个小目标的时候都会很开心
5. 接近小目标的时候都会冲刺一下，相对比较的有冲劲
3、你们可以联系到学习上谈谈你们的想法吗？
6. 大目标有时候很遥远
7. 完成大目标需要分割出1个个小目标
8. 完成小目标有利于我们更好的坚持前行完成大目标
9. 完成大目标很难，小目标却相对容易很多，完成小目标的时候我们会更加的雀跃，有动力
10. 每接近小目标的时候我们都可以当做一个小终点冲一下，这也许就是我们同样在努力的人会跑的更快的原因。

4、教师点评：同学们真的太棒了，通过这个案例你们发现了这么多有价值的东西，我们制定了一个目标有时候可能一下子很难完成，所以我们在努力的时候可以把完成这个大目标分割成一个个小目标去进行，会更加容易做到，并且每次完成小目标不仅离大目标更近了一步，我们还能有成就感、满足感，更是感受到继续努力的动力。**板书出：小目标1→小目标2→小目标3→大目标（画成阶梯状）**

1. **团体工作阶段：请你帮帮忙（12分钟）**
2. 问题呈现：A同学在进入初中这半年多以来，感觉自己很努力，但是不知道为什么成绩提高不起来。
3. 问题互动：

教师：你们能感受到小A同学的无助吗？

生：可以

教师：你能帮帮他吗？

生：我觉得他应该制定一个目标，去完成。

教师：我们大家都很明确，小A同学的目标是什么？

生：提高学习成绩

教师：那为了提高学习成绩，你们觉得小A还应该怎么做？

生：制定小目标，一步步有序提高学习成绩

1. 那下面我们来一起讨论一下，小目标怎么制定？（小目标制定的要求？）

学生小组讨论。一起为小目标的制定找到要求。

**小目标应该具备：①可达到（合适、合理）②可衡量③可行性④有时间限定⑤有序性⑥循序渐进⑦具有挑战性。。。。。。等等**

**4、教师总结：**看来我们制定大目标小目标也要考虑我们目标制定的可行性、挑战性、合理性等等特点。同学们帮助小A同学制定目标的过程中了解了如何制定目标，那你们肯定能结合自己的情况为自己制定最适合自己的专属学习目标。下面把时间交给同学们，你们为自己制定自己的专属学习目标吧！

1. **团体结束阶段**：我的目标我做主（15分钟）
2. 为自己制定一份专属学习目标
3. 小组内分享一下自己的学习目标
4. 有没有同学愿意向班级里的其他同学分享一下自己的学习目标？

先小组分享再全班分享，是一种循序渐进打开心扉的过程。

目标的分享其实是同学们把自己的目标进行宣誓的一个作用，也在慎重的为自己制定的目标进行负责更进一步。

感谢同学们大胆的分享了你们的学习目标，老师相信，你们为自己制定了目标在接下去的学习生活中一定会努力朝着自己的目标前进，为之奋斗。老师要把掌声送给你们，为你们坚定的目标。请你们也响起自己最热烈的掌声为自己制定的目标鼓掌，为自己接下去的努力奋斗而加油！

谢谢大家。