

北京师范大学教育实习班会活动方案

(注：须于活动前二日写好)

部/院/系 哲学学院 专业 思想政治教育 姓名 贾备 学号 201311022913

我校指导教师 章伟文 实习学校班主任指导教师 单晟玮

班会活动时间 2016 年 11 月 13 日 (星期 一)

实习学校	北师大附中	实习班级	高一一班	参加人数	38
活动主题	谁动了我的奶酪 ——直面变化				
活动目的	高一年级新生刚进入“高中”这一学习阶段，对于高中阶段带来的诸多变化有时不能正确看待和应对，特别是不知怎样正确认识自己学习成绩的变化，以及和其他同学相比产生的“落差”，这需要班主任老师和其他老师的有效引导，以促进学生正确、合理地面对变化，更加积极地投入高中生活。				
活动重点	通过与同学们分享《谁动了我的奶酪》这部小说的主要内容，让同学们感悟如何以积极的心态应对变化。				
活动形式	教师讲授 学生分享 师生互动				
课时安排	1 课时	使用设备 道具	PPT 视频		
活动分工	教师课前搜集与“积极应对变化”相关的故事、名人事迹、古代诗句等，计划课程安排。 学生提前思考“进入高中后我发生了什么变化，我在面对这些变化时心态如何”等问题，准备与大家分享。				
前期准备	1. 了解《谁动了我的奶酪》主要内容； 2. 与学生明确分工； 3. 整理 PPT，下载相关视频、音乐。				

北京师范大学教育实习班会活动方案

一、通过《谁动了我的奶酪》这部小说引入班会

提问同学有没有人读过这部小说，如果有同学读过则请他/她来分享小说主要内容，如果没人读过则由老师介绍小说的大体内容。

老师向同学们提示小说主旨，即“奶酪意味着我们在日常生活中追求的目标”，而“迷宫”则是我们追求目标过程中的障碍。

之后由剧中人物引向现实中的同学，询问大家有没有在进入高中后有没有丢失一些“奶酪”，即丢失一些目标或者产生一些变化。

活 二、邀请同学们分享自己发现变化、适应变化的故事

动 老师将同学们的变化归类总结为学习上、人际上、课余时间管理、
流 环境适应、生活安排和情绪管理等方面。

程 老师也可以向同学讲述自己或者周围朋友适应变化的故事。

及 故事 1:

内 老师有个朋友叫小松，中考后他和老师共同考进了自治区重点中
容 学的同一个宏志班。由于这个学校在生活管理方面很严格，要求同学
晚上熄灯后不准使用光源和手机，此外学习的压力确实也很大。这让
初次体验宿舍生活的小松很不适应，他决定“逃回”家乡的一所高中
读书。因为种种原因，后来他两度高考失利，不过他及时调整心态和
目标，最终第三年高考后考入了理想的大学。可见能不能很好地适应
变化对于一个人来说是多么的重要。

故事 2:

老师小学五年级时转过一次学，当时我知道新学校同学的综合

能力都很厉害，所以为了防止自己不能适应变化，与班里同学产生差距，我利用那个假期进行补习，并把家人的期待和同学间的竞争看作是自己继续前进的动力，最终成功适应了新学校的学习进程。

三、请一组同学玩“排队”游戏

邀请一组同学按照生日月份、头发长短、期中考试政治分数、数学分数、800米跑步速度几项标准排队。

老师奖励每次排前两位的同学一块巧克力，活动结束后邀请两位同学分享自己在不同位置的心理感受，得出变化的不是“人”，而是“人的心境”这一结论。并引出“相对评价”、“绝对评价”、“纵向评价”三种评价方式，引导学生多角度认识、评价自己。

四、介绍名人积极应对变化的故事，鼓励同学调整心态

带领同学观看贝克汉姆和阿里纳斯积极应对变化的视频，并与大家分享宋朝诗人——苏轼的《定风波》。

《定风波》

三月七日，沙湖道中遇雨。雨具先去，同行皆狼狈，余独不觉，已而遂晴，故作此词。

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。

与同学们分享苏轼做这首词时的背景：当时他因“乌台诗案”被贬黄州，自己虽身处逆境，但是却表现出了面对挫折而不畏惧、不颓

丧的倔强性格和旷达情怀。鼓励大家向名人学习，积极应对变化。

五、总结

老师下发“时间胶囊”任务表，引导大家积极面对最近发生的变化，改变心态，改变行动，把握高中时光。

活
动
流
程
及
内
容

时间胶囊



班级：

姓名：

日期：

第一次月考之后，重新审视自己的成绩，你有什么感想？

月考成绩或者近期的考试成绩是否符合你的期望？
如果不符合你觉得原因是什么？

内因：

外因：

针对现在的情况，你觉得下一步你会怎么做？

Grow up

千言万语化成一句鼓励自己的话： _____

北京师范大学教育实习班会活动方案

总结	自我分析和实习同学意见	<p>自我评价：</p> <p>我在准备这节课时主要是依据同学们在期中考试之后与自己交流过程中提到的困惑，因此在请教实习学校心理老师的基础上，自己进一步拓展搜集内容，完成了这节课。总体设计以师生分享为主，希望能对学生起到积极作用。</p> <p>同学意见：</p> <p>贾备同学这节课设计细致，主题很有意义，希望在对学生的分工上更加细化点，这样学生操作起来会更容易。</p>
议	实习学校班主任指导教师意见	<p>贾备同学准备的这节课紧密贴合同学们最近出现的问题，选用适当的案例进行讲解，并注重师生交流，教学效果良好。希望今后在课堂提问的设计上更下功夫，吸引大家踊跃发言。</p>
	我校指导教师意见	<p>贾备同学准备的这节课主题鲜明、内容丰富、案例恰当，并积极与同学分享发生在自己或者周围朋友身上的事例，教育教学效果明显。</p>

说明：1、本表由实习学生填写后分别请实习学校班主任指导教师与我校指导教师给出评审意见，交所在部
院系做实习评价使用，并将电子版上传至北京师范大学实践教学网。

2、在不便上网的地区实习的学生返校后整理材料，入校实习结束之后的两周内登录实践教学网提交。