## 北京师范大学公费师范生教育实习班会活动方案

（注：须于上课前二日写好）

部/院/系：数学科学学院 专业：数学与应用数学

姓名： 何 伟 学号：201511130931

我校指导教师 曹一鸣 实习学校班主任指导教师　罗正军

班会活动时间　2018年 9 月 24 日 (星期 一 )

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 实习学校 | 云南师大附中 | 实习班级 | 高一（3）班 | 参加人数 | 55人 |
| 活动主题 | 认识自我，悦纳自我 | | | | |
| 活动目的 | 1.通过活动使学生明白每个人都有自己独特的个性，我们学会自我认识；  2.学会认识和正视自己的优势与劣势；  3.充分利用自己的优势，将自[主题班会](http://www.scxkg.com)教案己的劣势转化为积极向上的动力，形成良好的自我意识，做到悦纳自己。 | | | | |
| 活动重点 | 让学生正视自身的优劣势，巩固优势，转化劣势，从而做到悦纳自己，建立自信。 | | | | |
| 活动形式 | 学习式主题班会 | | | | |
| 课时安排 | 1课时 | | 使用设备道具 | 多媒体 | |
| 活动分工 | 教师主导  学生主体 | | | | |
| 前期准备 | 学生自我了解，教师准备资料 | | | | |

**北京师范大学教育实习班会活动方案**

|  |  |
| --- | --- |
| 活  动  流  程  及  内  容 | (一)导入 教师：在班会开始之前，我先让大家猜一个谜语：什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，傍晚用三条腿走路? 学生思考，回答。 教师：大家猜得没错，谜底是人。这个谜语是来自一个叫"斯芬克斯之谜"的古希腊神话。一个名叫斯芬克斯的狮身人面的女妖坐在忒拜城堡附近的悬崖上，向过路的人提出一个谜语--什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，傍晚用三条腿走路?过路者都必须猜中，如果猜不中，就要被她吃掉。无数人为此而丧生。最后一个流浪者猜到了答案。谜底是人。它把人的一生浓缩为一天的经历，婴儿呱呱坠地，一开始只能在地上爬，成年后两条腿走路，老年的时候，步履蹒跚，要借助拐杖才能走路。所以是四条腿--两条腿--三条腿。如果你能站在一生的角度来认识你自己，这个谜语就不难了。 教师：接下来再给大家讲个故事。林肯是美国历史上最著名的总统之一。由于他的外貌很丑陋，常常被政客所讥笑。有一天，他的一位政敌遇到他，开口骂道："你长得太丑陋了，简直让人不堪入目。"林肯微笑着对他说："先生，你应该感到荣幸，你将因为骂一位伟大的人物而被人们所认识。"林肯如果只把眼光停留在自己丑陋的外貌上，不去发现自己的其它长处，他能成为美国著名的总统吗?如果是你，你会怎样看待你的外表和你的缺陷呢? 学生交流、讨论、回答。 教师：林肯对于自己有一个全面的认识，并没有只着眼于自己外貌的缺陷之上而自暴自弃。伟人们都有一种积极乐观、悦纳自我的人生态度。我们同样要全面地认识自己，不光要认识自己的外表，还要认识自己的心理，自己的能力、个性、兴趣等等。 (二)自我认识活动 教师：我们知道认识自己的重要性了，那你们认识自己了吗?现在每位同学都将对自己的认识写下来，包括自己的优点和缺点。之后同学们要说出不少于5个优点，1个缺点。 学生回答，交流。如：精力旺盛、热情、沉着冷静、求知欲强、遵守纪律、善于思考、细心、大度、爽朗、谨慎、诚实、害羞、有礼貌、乐于助人、可靠、快乐懒惰、有进取心、整洁等。 |
|  | 教师：高尔基曾经说过："只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意愿。"同学们将自我欣赏公布于众，让同学倾听及评价。大家将自己的优点与别人分享，也发自内心地欣赏别人的优点。 教师：各位同学都有很多优点值得自我赞赏和与人分享，我为你们而骄傲。那同学们能不能说一下认识和分享自己的优点有什么好处呢? 学生讨论，分享：能帮我们树立自信；能帮我们找到自尊自信的支点；能多创造成功的记录，能更好的发挥潜力… 教师：自己的优点大家都知道了。那自己的缺点大家是否也清楚呢? 学生讨论，自由发言。 教师：认识自己的缺点有没有必要呢?为什么? 学生讨论，分享：不认识自己的缺点，容易因自负而失败；优点可能会受到缺点的影响；只看优点，不看缺点，就会听不进别人的批评；就会骄傲；只退不进，失去尊严… 教师：我们既要正确认识自己的优点，又要正确认识自己的缺点。可总是有一些同学老是抓住自己的缺点不放，只看到自己的缺点，只拿自己的缺点去和别人比，这样的结果是什么呢? 学生讨论，分享：容易形成嫉妒虚荣的心理；容易形成自卑心理；形成消极情绪… 教师：那就请你伸出你那双温暖的手帮这些同学出出主意，告诉他们怎样改变这种不良心态。 学生讨论，分享：我会告诉他：尺有所短，寸有所长，每个人都有长处和短处；正确看待自己的缺点，想办法改正；根据自己的实际情况不断调整自己的参照标准；要比自信，比勇气，比前进的方向… (三)悦纳自己 教师：我们每个人都是世界上独一无二的一个，我们要看到自己身上的优点，正确认识自我，树立积极的人生态度。 教师：在学习和生活过程中，学生难免会遇到挫折，现在的中学生压力也比较大，不仅有来自学校和老师，还来自家长。在最后的时间，我将为大家介绍一些简单的自我放松训练策略。如"听自己喜欢的音乐"、"与自己的好朋友或老师聊天"、"做自己喜欢的运动"。 教师在课堂和学生一起完成一个"音乐疗法"。 |
|  | (四)教师[总结](http://www.scxkg.com/) 教师：轻松的一刻过去了，我希望我们的同学在看到自己的不足、缺憾时，更重要的是看到自己的长处，像林肯那样去经营自己的长处。时刻保持轻松愉快的心情。 |

**北京师范大学教育实习班会活动方案**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总  结  与  评  议 | 自  我  分  析  和实习  同  学  意  见 | 开完这次班会后，我感觉在一定程度上调动了班级学生的活动参与度和学习积极性。让学生们在紧张的学习氛围中能放松一些，获得身心上的释放，也为后续紧凑的学习节奏奠定基础。  何伟  何伟的这次班会非常成功，学生在轻松的氛围中也逐渐深入认识到班会的主题——悦纳自我。班会非常有活力，非常成功！  王娜 |
| 实习学校班主任指  导  教  师  意  见 | 此次以“认识自我，悦纳自我”为主题的班会活动，对于刚进入高一的学生来说，其重要性和必要性可见一斑。这个主题让学生认识到自我是独一无二的自己，从一定程度上调动了学生的主观能动性，为学生建立了自己的自信。此次班会整体上还是比较成功的。但若把主持工作交给学生来做，会不会更加锻炼学生？收到不一样的班会课效果？总的来说，这是一堂成功的班会课。  罗正军 |
| 我  校  指  导  教  师  意  见 | 同意  曹一鸣 |