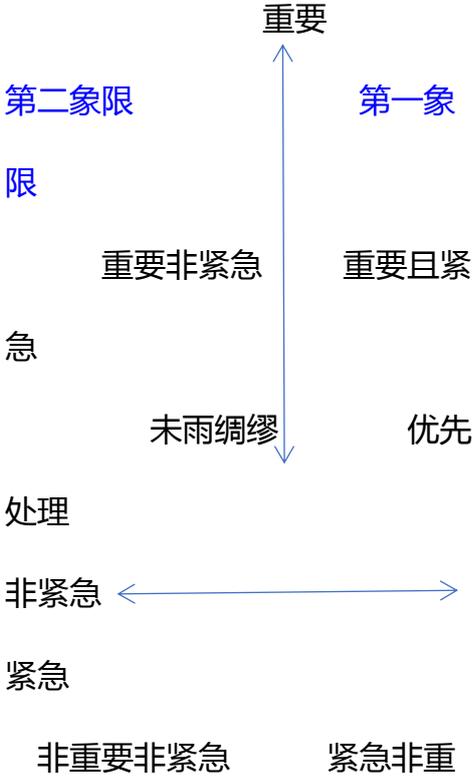


“臻技融智 五育润心” 市级主题班会活动设计

| | | | |
|------|---|---|-----------------|
| 课题名称 | 对拖延说“不” | 授课教师 | 李方方 |
| 授课班级 | 21 级直播电商服务 | 授课时间 | 2023.3.17 第 3 节 |
| 设计思路 | <p>本次班会课的目的是通过师生互动，引导学生认识到自己在日常生活和学习中存在拖延现象，经历“识拖延——寻原因——断舍离”三个环节，深层次了解拖延产生的原因和可能带来的后果，对症下药，告别拖延。</p> | | |
| 活动分析 | 学情分析 | <p>授课班级是 21 电商班，该班部分学生是有明确的学习目标，学习积极性较高，可以自觉完成任务。但大部分学生的学习机动性较差，会在学习和生活中出现拖延的情况，学习缺乏热情。</p> <p>此外，学生现在已经步入职专二年级，这个阶段的大部分学生意识到自己身上存在拖延的现象，并且他们也极力想摆脱拖延，好好学习，但是苦于没有有效的方法。所以，我寄希望通过开展一次《对拖延说“不”》的主题班会解决问题。</p> | |
| | 活动条件分析 | <p>利用希沃白板、班级优化大师等现代教学设备和软件，为班会课的开展提供必要的保障。</p> | |

| 活动目标 | <p>知识与技能：了解拖延的概念、原因、后果和告别拖延的方法。</p> <p>过程与方法：认识到自身的拖延行为，掌握应对拖延的有效策略。</p> <p>情感、态度与价值观：树立战胜拖延的决心，掌握正确的方法，养成良好的行为习惯。</p> | | | |
|--|--|---|------------|---|
| 活动准备 | 问卷调查学生的拖延情况；成长树以及叶片卡；收集视频 | | | |
| 活动环节 | 教师活动 | 学生活动 | 信息化手段 | 设计意图 |
| 环节一 识拖延 7分钟 | <p>1.播放视频——《放假的我》</p> <p>2.找出导致我的心路历程的凶手——拖延</p> <p>3.拖延的概念</p> <p>严格意义上是，它不是一种病，也不是单纯的“懒”，而是在能够预料到这件事情后果有害的情况下，仍然坚持把计划要做的事情往后推迟的一种行为。这是一种普遍存在的、有害的自我调节失败的形式。</p> <p>4.老师用学习通发布讨论问题“拖延产生的后果有哪些？”并查看词云。</p> | <p>学生观看视频，回答问题。</p> <p>学生在平台上完成相关任务</p> | <p>学习通</p> | <p>吸引学生注意力；引入班会主题</p> <p>引导学生认识到自身拖延的后果</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---------------|---|
| <p>环节二 寻原因 15分钟</p> | <p>1.《拖延小剧场》</p> <p>小组讨论，确定要表演的题目并进行展示。</p> <p>2.探究原因</p> <p>(1)针对学生表演的内容，分析这种拖延现象背后的原因。</p> <p>A.畏难情绪</p> <p>B.缺少规划</p> <p>C.外界诱惑：比如网络游戏</p> <p>D.....</p> <p>(2)老师引导学生意识到导致拖延的根本原因是因为缺乏行动力。</p> | <p>小组讨论日常生活、学习中哪些现象是由于拖延引起的。</p> <p>然后选取代表性的一个现象进行展示。</p> <p>分析造成拖延的原因</p> | <p>班级优化大师</p> | <p>提高学生的课堂参与度，调动学生的积极性。</p> <p>引导学生认识到自身拖延的原因</p> |
| <p>活动环节</p> | <p>教师活动</p> | <p>学生活动</p> | <p>信息化手段</p> | <p>设计意图</p> |
| <p>环节三 断舍离 22分钟</p> | <p>1. 播放视频《中国的一分钟》</p> <p>2. 探究远离拖延的方法</p> <p>(1) 学生分享告别拖延的方法</p> <p>(2) 老师分享告别拖延的方法</p> | <p>小组讨论，分享告别拖</p> | <p>班级</p> | <p>强化学生的时间观念，珍惜时间，拒</p> |

| | | | | |
|--|--|---|-------------------------------------|---|
| | <p>A. 番茄工作法</p> <p>使用番茄工作法，选择一个待完成的任务，将番茄时间设为 25 分钟，专注工作，中途不允许做任何与该任务无关的事，直到番茄时钟响起，然后进行短暂休息一下（5 分钟就行），然后再开始下一个番茄，每四个番茄时段多休息一会儿。</p> <p>B. 四象限法则</p> <p>四象限法则认为任务一般分为 4 种</p>  | <p>延的方法。</p> <p>填写内容， 并将卡片贴 在班级成长</p> | <p>优 化 大师</p> <p>希 沃 白板</p> | <p>绝拖延。 调动学生 积极性； 引导学生 掌握告别 拖延的方 法。</p> <p>强化学生 克服拖延 的意识。</p> |
|--|--|---|-------------------------------------|---|

| | | | | |
|--|--|-------------|------------------------|-------------|
| | <p>要 避免发生 减少 第四象限 非重要 3.《告别拖延 追求卓越卡》 我的未来目标是成为 人，为了实现这个目标，我将改 变的拖延，今后我会：</p> | <p>树上。</p> | | |
| <p>活动 环节</p> | <p>教师活动</p> | <p>学生活动</p> | <p>信息 化手 段</p> | <p>设计意图</p> |
| <p>环节三 断舍离 22分钟</p> | <p>4.集体宣誓 我以青春的名义起誓： 拒绝拖延，刻不容缓。珍惜时 间，效率优先。时光荏苒，分秒 必争。相信自己，立即行动，成 就明天！相信自己，成就明天！ 宣誓人：</p> | <p>集体宣誓</p> | | |
| <p>小结 1分钟</p> | <p>今天班会课，我们了解了拖延症的含义、原因、危害，也探寻了一些远离拖延的有效方法。克服拖延是一个渐进的过程，改变与阻力是并存的，希望同学们能够鼓足精神，不负韶华，在接下来的学习</p> | | | |

| | 和生活中，坚持做到“今日事，今日毕”，努力书写属于自己的人生篇章。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------|------|--|--|----|------|----|------|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|-------|--|--|--|
| 课后 拓展 | <p>我的时间我做主</p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <thead> <tr> <th colspan="4">每日任务清单(年 月 日 星期)</th> </tr> <tr> <th>序号</th> <th>候选任务</th> <th>排序</th> <th>完成情况</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.....</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | 每日任务清单(年 月 日 星期) | | | | 序号 | 候选任务 | 排序 | 完成情况 | 1 | | | | 2 | | | | 3 | | | | | | | |
| 每日任务清单(年 月 日 星期) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 序号 | 候选任务 | 排序 | 完成情况 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 板书 设计 | <p>对拖延说“不”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.识拖延 2.寻原因 3.断舍离 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 活动 反思 | <p>本次班会课，部分学生的思维是比较活跃的，勇于发表自己的意见。在这次组织的班会中，运用希沃白板，班级优化大师等信息化手段，采用小组讨论，小剧场演绎等形式展开，发挥了学生的主体作用，调动了学生的积极性，学生课堂的参与度比较高。不过仍有很多地方需要改正，在以后的教学中，要注意细节，提高对课堂的把控，更加完善自己，扎扎实实地教书育人。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |