**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动计划**

 嘉定区实验小学“放飞心灵”心理社自成立以来，以其丰富的社团活动，良好的社团风气，优秀的辅导老师，树立了良好的社团形象，在同学中口碑极佳。心理社秉着使同学们以最高的效率，最好的状态投入学习中的一贯宗旨，使得越来越多的同学倾心于心理社，为使得同学们对于心理知识有更多的了解，故在该学期开展心理游戏培训动

下面将本学习的活动作如下安排：

**第二周：相逢是首歌**

**第四周：我的新朋友**

**第六周：团结力量大**

**第八周：沟通无极限**

**第十周：责任伴我行**

**第十二周：手指的力量**

**第十四周：时间分割**

**第十六周：感恩父母**

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 2 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **相逢是首歌** |
| 活动目标： 1．帮助大家尽快融入这个小集体，建立对心理社团的归属感。 2．通过活动体验，融洽团体氛围。 活动准备： 1．每人一张A4纸。 2．相逢是首歌的背景音乐。 活动过程： 1、对心理社团进行介绍 （ 欢迎大家加入这个小集体，从此以后，我们便是一家人了。在这里，老师就是你们的大朋友，在这里，我们会一起做游戏、看电影、做自我的小测试等等，我们将学习怎样与朋友相处、怎样与他人合作，怎样做一个会学习又有责任感的学生  ） 2、由老师带头，每位同学都向大家介绍自己并将名字写在A4纸上 （ 介绍包括姓名、班级、自己的兴趣爱好以及现在的理想  ） 3、团体活动“马兰花开”活跃气氛   |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 4 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **我的新朋友** |
| 活动目标： 1.为刚刚加入心理社团的孩子提供一种新颖的方式认识彼此； 2加快新团体凝聚力的形成。 活动准备： 1、上节课所用到的A4的个人信息卡片； 2、准备小方凳 活动过程： 1、 让大家把写有自己姓名的纸放在胸前，所有人围坐成一个圈，进行开火车的游戏，进行三轮之后询问大家是否记住了彼此的名字，若有人没记住，在玩一直到所有人都记住了彼此的名字，之后让大家把纸收起来继续游戏，这一次若有人出错或速度太慢则会受到惩罚。 |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 6 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **团结力量大** |
| 活动目标： 1、帮助大家更好的了解彼此； 2、在活动中让大家体验团队合作的力量； 活动准备： 轻柔舒缓的背景音乐 活动过程： 一、心有千千结 1，所有人分成两个小组； 2、各组同学拉手站成一个圈，记清楚左右手的同伴； 3、听到指令，请同学们松开手自由走动； 4、听到停止指令，原地不动，努力牵起最初左右手的同伴； 5、手不松开，努力打开结。 6、游戏结束，请同学们谈谈各自的感受。 二、“班级强人椅”游戏 请全部的同学围成一个圈，将手放在前面同学的肩上，听老师的指令，慢慢坐在身后同学的大腿上，看看大家能坚持多久，此过程中老师带领同学们喊出鼓励自己的口号。可以多试两次，之后请同学们说说感受。 |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 8 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **沟通无极限** |
| 活动目标： 1、通过活动，认识沟通的重要性，帮助大家改善人际关系。 2、在体验中学习人际交往的技巧，提高人际交往的能力。 活动准备： 1、兔子舞的音乐 2、13米的绳圈3个，眼罩15个。活动过程： 一、兔子舞活跃气氛，让大家努力而专注的跟着音乐做出统一的动作，在欢乐的音乐中跳起来。 二、让大家在活动中去感受：一定要专心，要与前后的同学有配合，否则就会步调不一致，会使游戏混乱，甚至无法进行。 三、把大家5人一小组分为6个小组，分两轮进行“变形虫”的游戏，每轮由三个小组进行竞赛，在老师的指令下变化各种图形。 四、游戏之后让大家谈感受，说说沟通的作用以及重要性。 |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 10 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **责任伴我行** |
| 活动目标： 1、通过游戏，养成对自己负责的好习惯； 2、增强孩子们的责任意识，激励他们承担责任的积极性。 活动准备： 白纸 活动流程： 1.热身活动“大西瓜，小西瓜”     当老师说“大西瓜”时，大家双手的大拇指和食指拢成一个圆，当老师说“小西瓜”时，大家将双臂伸出来拢出一个小圆。学生跟着老师的口令做，老师先慢后快，调动大家参与的积极性，营造开放、温暖的气氛。 2.进行第二个活动“对不起，我错了”。     当老师的口令是“承担”时，全体举起左手，口令是“责任”时，全体举右手，口令是“不断”时，全体抬起左脚，口令是“成长”时，全体抬起右脚。 当有人出错了，要站出来，大声的对大家说“对不起，我错了！” 3.游戏结束后，让大家在纸上写出自己需要承担的责任，并写一份责任计划书。 |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 12 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **手指的力量** |
|    活动目标： 1、让孩子们意识到在目标一致的情况下，合作可以产生不可估量的强大力量。  2、让学生认识到任何人在合适的位置上都可以最大限度做到自己的最好。   活动流程： 1. 导入 同学们，大家相信一根手指可以抬起一个人吗？一定觉得老师在开玩笑吧？下面我们就来试试吧！ 2.开始活动     为了安全起见，我们今天不用手指抬起某位同学，我们试着用一根指头抬起眼前的这个大桌子，好不好？ 大家现在听老师的口令，每个人伸出一根食指，大家排列均匀，每个人用将食指放在桌下边，集中注意力，当老师喊一二三，抬时，所有人一起用力。 (第一次，大家可能很难抬起来，于是就会有人不相信，认为这是不可能的。这时，老师需鼓励大家再试一次，但是这一次，一定要集中注意力，注意所有人保持步调一致，在老师喊完一二三之后，食指一起用力向上抬起) 成功之后让大家谈感受。 |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 14 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **时间分割** |
| 活动目标： 1.通过时钟扮演，训练大家的反应能力和协调能力。 2.让学生懂得珍惜时间，学会合理安排时间。 课前准备： 宽1厘米、长约23厘米的纸条若干，长短不一的小棍子3根为一套7套 活动流程： 1、 个人扮时钟：请四位同学自愿上台，发给每人长短小棍子各一根，在老师的口令下扮演时针与分针的关系，如：6点、5点20分、8点、11点05分等； 2、 小组扮时钟：请同学们自愿组成三人小组，老师发给每个小组一套棍子，在老师的口令下三人配合，一起来表示一个时间。 3、 撕纸条：老师将事先准备好的纸条发给每位同学。告诉大家，每个人手中的纸条代表时间。我们现在假如它是一天，也就是24小时。我们每个人都想一想：自己的一天是怎么度过的，睡觉用了多久，把他撕掉；吃饭、看电视、玩游戏、踢足球、聊天、发呆等等分别用了多长时间，把它们一一撕掉，看一下还剩下多少时间是用来学习的？大家比一比谁留给学习的时间最多？ 4、 请大家针对之前的游戏环节，谈谈感想，下去之后，试着去对自己接下来一周的时间做一个比较合理的规划，做一个属于你自己的时间管理图。 |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 16 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **感恩父母** |
|  活动目标： 1.让学生通过活动加深对父母的了解，感激父母的养育之恩。 2.让孩子掌握一些与父母沟通的技巧，改善与父母的关系。 教学准备： 歌曲《感恩的心》、每位同学一份《我所了解的父母》 活动流程： 1、 给学生10——15分钟时间，让大家填写下面的空白处； （播放背景音乐《感恩的心》）    我所了解的父母 爸爸的生日：                            妈妈的生日： 爸爸最喜欢吃的食物：                    妈妈最喜欢吃的食物： 爸爸鞋子的尺码：                        妈妈鞋子的尺码： 爸爸的兴趣爱好：                        妈妈的兴趣爱好： 爸爸年轻的是的梦想：                    妈妈年轻时的梦想： 爸爸最得意的一件事：                    妈妈最得意的一件事： 爸爸最后悔的一件事：                    妈妈最后悔的一件事： 爸爸最大的优点：                        妈妈最大的优点： 2、 头脑风暴 同学们自由发挥，各抒己见，谈谈你是如何与父母进行沟通的，也可以说说你在与父母沟通的过程中遇到过什么困惑或者困难，大家一起来帮忙，最后，大家合作完成一份与父母沟通的秘籍，并制定各自今后与父母的相处。 |