

面试

典型题目精讲题

试讲 |

| 信息技术 心理健康 科学

目 录

信息技术试讲手册.....	1
信息技术·《我的网页我设计》试讲稿.....	1
信息技术·《手工制作网上搜》试讲稿.....	3
信息技术·《查阅和辨别信息》试讲稿.....	5
信息技术·《信息的鉴别与评价》试讲稿.....	8
科学试讲手册.....	13
科学·《温度与温度计》试讲稿.....	13
科学·《物体在水中是沉还是浮》试讲稿.....	15
科学·《动物怎样繁殖后代》试讲稿.....	18
科学·《磁铁有磁性》试讲稿.....	20
心理健康试讲手册.....	23
心理健康·《如何克服粗心大意》试讲稿.....	23
心理健康·《神奇的暗示》试讲稿.....	25
心理健康·《谦让友善朋友多》试讲稿.....	27
心理健康·《给情绪找个家》试讲稿.....	30

信息技术试讲手册

信息技术·《我的网页我设计》试讲稿

一、创设情境，导入新课

师：第三十届奥运会在伦敦正热火朝天的举行，羊村的村长也按捺不住了，决定让村里的小羊们来做一些网页宣传画，向大家报告奥运会的最新动态！许多小羊们参加了这次宣传活动，今天在羊村主席台为大家报告奥运时况的是喜羊羊和美羊羊，咱们大家一起来看看两只小羊的电子作品吧。请同学们来看大屏幕上喜羊羊和美羊羊的作品，你更喜欢谁的宣传画？

生：你来说，哦，你喜欢美羊羊的啊，他的网页加上了漂亮的背景和滚动文字。

二、新课讲授

师：大家想不想自己来做漂亮的网页呢？这节课我们就来认识一个新的软件——**FrontPage**，学会了这个软件我们就能制作漂亮的网页了。请同学们根据以前启动 **PowerPoint** 的方法来启动 **FrontPage**。

1. 启动。

师：谁来说一下你的启动方法？

生：……

师：很好，不仅善于思考还学会了知识迁移。我们可以单击开始程序启动 **FrontPage**。看来同学们都已经打开这个程序了，我们先来认识一下 **FrontPage** 的窗口！

2. 认识 **FrontPage** 窗口

师：请同学仔细观察 **FrontPage** 的窗口，和我们学过的 **PowerPoint** 哪些地方是相同的呢？你来说。

生：对，它和 **PowerPoint** 软件很相似，都有标题栏，菜单栏、工具栏和任务窗格。

师：你的声音真洪亮！除了这些，**FrontPage** 还有什么不一样的地方？这位女同学你来说。

生：工具栏下面网页编辑区是 **FrontPage** 软件所特有的，它是用来设计网页的区域。左下角的 4 个标签是设计，拆分，代码，预览 4 种不同的视图方式。

师：对，你观察的真仔细！认识了 FrontPage 窗口，我们尝试制作漂亮的网页吧。在制作之前我们需要先做好准备工作。

请同学们打开桌面上的任务一，利用以前学过的知识，小组合作完成这个任务。请看要求：搜集第三十届奥运会的比赛项目图片，并保存在 F 盘的“奥运图片”文件夹中。

设计网页规划图，根据平时写作文时列提纲的经验，以结构图的方式写出你的设计思路。

同学们合作的都很认真，小组的每个同学都很积极。

准备工作做好了，我们现在开始准备做奥运大舞台的网站吧！

3. 设计首页

请同学们打开桌面上的任务二，根据刚才设计的结构图，设计好奥运大舞台的首页。首页的内容参照桌面上的奥运日记文件夹。

师：咱们比比哪位同学最新完成任务。在操作中如果有困难可以借助桌面上的魔法宝典。

生：动手操作

师：（巡视）a 同学第一个完成任务，b 也做完了，哟，c 也做完了。做完的同学请帮一下其他同学。请 a 同学来说一下你的操作方法。

生：在制作网页时我们首先要创建网站，单击文件菜单，选择新建命令，在新建任务窗格中选择“由一个网页组成的网站”，选择好存储路径创建网站。网站创建好了，窗口左侧文件夹列表中的“index.htm”文件就是网站的首页。双击新建的“index.htm”文件，进入首页的编辑页面。

师：你真厉害，在宝典中学到了不少魔法知识啊。接下来我们来展示一下同学们的作业。这是 d 同学的作业，怎么样很漂亮吧，你有什么想说的？

生：这位同学利用在 Word 学习的知识把网页内容设计的非常漂亮，那咱们如何把它保存起来呢？

师：嗯，善于发现别人优点的人进步是最大的了。就让老师来给大家示范一下保存方法吧。

4. 保存首页

师：根据老师刚才示范的方法把自己做的首页保存起来！记住，在保存网页时要用英文字母做文件名。

生：好。

三、巩固练习

师：同学们来看这个网站，里面有好多网页，同学们课下试着为自己的网站增加一个网页，我们下节课比比谁做的最漂亮。

生：好的。（积极动手操作）

四、课堂小结

师：这节课就快结束了，你们都有什么收获啊。

生：学会了设计漂亮的网页。

五、布置作业

师：非常好，那下课之后老师希望你们能够设计出属于自己的漂亮网页，下节课和大家一起分享。

六、板书设计

我的网页我设计

1. 启动
2. 认识 FrontPage 窗口
3. 设计首页
4. 保存首页

信息技术·《手工制作网上搜》试讲稿

一、创设情境，导入新课

师：同学们，春节快要到了，大强和能能准备给老师送一份节日祝福。是送贺卡还是鲜花呢？这时小丽跑过来建议道，“我们一起制作一个 DIY 折纸吧！”同学们，你们想不想跟他们一起来制作折纸呢？

二、新课讲授

师：哦，那么多同学跃跃欲试啊！（同学们的热情真高啊！）可是怎么做呢，哪位同学知道？

师：好，这位女同学，就请你来给大家说一说吧！噢，这位同学说我们可以利用搜索引擎，通过查找关键词学习折纸的办法，真好！（板书）

师：那怎样通过查找关键词学习“折纸花”呢？大家先在电脑上打开搜索引擎，看哪位同学最先完成。

师：哦，这位同学第一个完成了任务，那就请你来说一下你是怎样操作的。

生：双击桌面上的 IE 浏览器打开网页，在地址栏输入百度搜索引擎的地址。

师：很好，你不仅操作熟练，表达的也很准确，请坐。是的，同学们。我们可以双击桌面上的IE浏览器打开网页，在地址栏输入百度搜索引擎的地址，就能打开搜索引擎了。

师：下一步我们就要来查找折纸花的制作方法了，同学们先自己在电脑上操作一下，看看哪位同学做的又快又好。

师：嗯，同学们完成的都不错，哪位同学愿意上来演示一下？

师：大家都很踊跃，最后那位同学，你来吧。

师：看，他在搜索框中输入了“折纸花”三个字，然后点击“百度一下”，就可以浏览搜索到的结果了，（对回答问题的学生说）你操作的真熟练，掌声送给他，请回。噢，这位男生一直高高举着手，你有什么问题吗？（顿）

师：哦，你提的这个问题老师都没有想到，真不简单，那我们都来思考一下他提的这个问题。怎样才能在众多的结果中，找到最想要的搜索信息呢？

师：下面同学们就以小组为单位进行讨论并在电脑上实际操作，看看哪个小组最先找到问题的答案？

生：我们小组想在“折纸花”3个字后边加上“康乃馨”3个字，可以得到更准确的信息吗？

师：这个问题提得很好，那就实际操作一下吧！

师：好，同学们。我们来交流一下小组讨论的结果，请你代表你们小组来说一说。

生：在“折纸花”和“康乃馨”之间加个空格，得到的结果就更准确了。

师：你们小组观察的非常仔细，请坐。哪个小组还想来补充？

师：好，请你来。

生：把关键词用双引号引起来，这样搜索引擎就不会把他们分开来搜索了。

师：的确是这样，你们组的同学也有一双善于观察的眼睛，真棒，请坐。

师：这个问题同学们以小组为单位交流合作、动手操作都得到了解决问题的好办法，看来真的是集体的力量大。

三、巩固练习

师：那下面请同学们再次以小组为单位，搜索一下关于手工、运动等其他方面的信息，在小组里分享得到的信息以及搜索过程中的发现和疑惑。我们看一下哪个小组有更多的收获。

师：哪个小组到前边来展示一下你们的操作步骤。嗯，a小组的组长请你代表小组来展示。

师：你的操作很熟练，而且你们得到的信息也让大家增长了不少知识，以后要保持这种探索求知的精神，请回。

四、课堂总结

师：好，同学们，小组展示到此结束，下面我们来总结这节课都学到了什么。谁来替老师说一说？最前边的这位男生，这节课你听课特别认真，你一定能说的很好，你来试一试！

生：这节课，我们通过学习在搜索引擎中输入一个或多个关键词学会了准确搜索信息的方法。

师：果然很棒！你总结的既全面又条理，谢谢，请坐。

五、布置作业

师：既然大家已经学会了关键字搜索的基本操作方法，那么课下就请大家利用搜索引擎查找名人尊敬师长的故事或名言，做一张小卡片与同学们交流。

好，这节课我们就上到这里，下课。

六、板书设计

手工制作网上搜

1. “折纸花”的制作方法
2. 查找“康乃馨”的折纸方法

信息技术·《查阅和辨别信息》试讲稿

一、创设情境，导入新课

师：今天早上有很多学生问我：“老师，你这几天去哪儿了？”，老师告诉你们，我这几天到五大连池学习去了，而且还考察了那里目前世界保存最完整的新期火山口、地下的熔岩冰洞等等，你们放假也可以去看一看，如果老师还有机会的话，我还想考察一些地方，但是不知道去哪儿好？你们能帮老师提供一下这个方面的信息吗？

生：老师，我希望您能去大连的海洋馆，因为那里有很多的珍奇动物。

生：老师，我觉得您应该去云南考察一下，因为那里的资源特别丰富。

生：我觉得您去桂林比较好，人们都说“桂林山水甲天下”。

生：老师，我认为您应该去扎龙考察，因为扎龙是丹顶鹤的故乡。

生：……

师：谢谢同学们给我提供了这么多的信息，我有机会一定去考察，同时，我希望大家有机会也到祖国各地去看一看。那么，老师想问问大家，你们说的这些信息是从哪里获得的？

生：我是从电视上看到的。

生：我是听我爸爸说的。

生：我是从语文书上看到的。

生：我去过那里。

师：你们还知道哪些途径可以获得信息吗？

生：广播。

生：报纸。

生：互联网。

师：同学们知道这么多呢，真了不起！今天，世界已经进入了信息时代，信息对于我们越来越重要了，怎么去查阅和辨别信息呢？这节课我们就一起来探讨。

二、讲授新课

师：老师这里有两条信息，你们想通过什么途径查找呢？具体怎么操作呢？和你小组的同学商量一下吧！

生：老师，我们小组想查阅书刊，可以先选一些和这个内容相关的书籍，然后在目录里找到相应资料。

生：我们小组想到博物馆里去找答案，因为博物馆里的资料图文并茂。

生：我们觉得博物馆里的资料不一定那么全，还可以利用网络来查找。

师：真不错！老师想问问咱们班哪些同学会上网查找资料？真不简单！谁能到前面给大家演示一下怎么上网查资料？

学生到前面演示。

生：你们喜欢什么信息？

生：什么动画片最好看？

（生演示操作方法，并向大家作讲解）

师：谁还想试一试？

一名没上过网的学生操作。

师：看来，同学们对网络很感兴趣，那么，上网时有什么需要注意的地方吗？

生：我建议同学在上网的时候一定要上一些知名度高的网站，不上不健康的网站。

师：说的好，同学们一定要科学、合理的使用互联网。通过书刊、互联网能查到很多的信息，但是这些信息都是可靠的吗？

生：不一定。

师：那么，我们怎么判断哪些信息是可靠的，哪些信息是不可靠的呢？在小组内举例说一说吧！

学生讨论。

生：我们小组针对一条在《鹤城晚报》上看到的招商广告进行了分析，觉得疑点很多，首先它的一些关键性词语不明确，没说出具体是哪里批准的，再者说，像“少投资能获得百万元的回报”这样的事儿不让人相信。

生：中央电视台报的信息比较准确，我们向大家推荐一个知名网站，是 www.cctv.com。

生：我们选了一条《科学书》上的信息：宇航员阿姆斯特朗在月球上留下了人类第一个足迹。我在课外书上也看到了相关的信息，我们觉得这条信息有可疑的地方，首先，月球上没有空气，可是照片上的旗帜还在飘动；其次，脚印的阴影也有疑点。

师：你们小组敢于向权威挑战，很有个性，老师很欣赏这一点。但是，怎么去验证呢？

生：我们认为，判断信息的可靠性可以通过三点：一看信息的来源；二看信息的日期是否新；三看信息的本身。

师：那么，在什么地方获得的信息比较可靠呢？

生：我们认为 .edu.cn 是教育类网站，提供的信息比较可靠，gov.cn 是政府网站，发布的信息也比较可靠。

师：你们知道的可真多！

生：我们觉得一些专业的、有名的、近期的信息比较可靠。

生：我认为近期的信息不一定可靠，比如：一些骗人的信息更新的速度更快。

师：遇到这种情况，我们该怎么办呢？

生：应该具体情况具体对待。

师：很好，对待不同的信息识别要灵活对待，不能强求统一死板。

三、巩固练习

师：可是有的时候，我们还会遇到这种情况：通过不同途径获得的信息是矛盾的或不一致的，（出示课件）这时你们该怎么办？和你小组的同学商量商量吧！

师：哪个小组想好办法了？

生：我们小组认为中央电视台的预报比较准确，因为各地的信息都要报到他们那里。

生：但是，中央电视台报的天气预报范围太广，不可能报小地方的天气，像我们齐齐哈尔市就不报，我还是觉得听地方的比较准确。

生：我们应该听一听各种途径获得的有关天气预报的信息，然后进行比较、分析。

生：我们认为广播比电视预报的更及时，晚报比早报更准确。

师：当然，天气预报信息与公布时间的关系非常密切，这是一种时令性很强的信息。刚才，老师听见有的小组同学说，他们对发布天气预报的知识不太了解，你们打算怎么办呢？

生：我们想查查书或上网。

生：我们想到气象局问问那里的工作人员。

师：很好，查到结果别忘了告诉大家呀！

四、课堂总结

师：通过今天的学习，你们有什么新的想法吗？

生：我知道了很多的查阅方法。

生：我学会了上网查资料。

生：我学会了怎样去判断和选择信息。

生：我还想学怎样储存这些信息。

五、布置作业

师：我们下节课就一起学习。老师知道大家还有很多想说的，这样吧，同学们用课余时间把你所说的写下来，怎么样？

生：好！

师：这节课我们就上到这里，下课！

六、板书设计

查阅和辨别信息

1. 查阅资料的方法
2. 辨别和选择信息

信息技术·《信息的鉴别与评价》试讲稿

一、创设情境，导入新课

师：同学们，在上课之前，大家先看一下这段话。

“尊敬的用户，恭喜你成为本公司的幸运用户，请将手工费 1000 元寄到我们公司的账户上，我们将在收到汇款的当天将奖品送给您。”

师：好，同学们，如果你们看到这个信息会怎么做呢？好，前边这位女同学，你来说。

生：把钱寄过去，等他把奖品寄回来。

师：哦，好，请坐。其他同学还有什么看法吗？来，后面那位男同学，你来说。

师：你觉得这是骗人的，为什么呢？

生：他没有提到公司的详细信息，没有许可证，还没有一些明确地标识。

师：请坐。同学们，你们如果遇到这种情况，你们会像哪个同学那样做呢？觉得是骗人的是不是？看来大家对信息的识别有了基础的了解，那么今天我们就来学习一下如何进行信息的鉴别与评价。

二、新课讲授

师：因为我们现在是信息时代，在网络上有很多的信息，它们鱼龙混杂、真伪难辨，就像刚才那则信息一样。但是信息在很多方面可以帮住我们，所以我们在获取信息的时候就要去鉴别它、评价它。

师：那如果要在网上买手机，你们会选择在哪里去买呢？现在四人一组讨论一下，大家开始。好，时间差不多了，大家停下来吧。来，这一组，你们来说说看。

生：我们选择淘宝。

师：好，淘宝上那么多卖家，你们是怎么选择的呢？

生：看他们的好评率。

师：还有呢？

生：卖家的等级。

师：还有呢吗？

生：价格。

师：为什么根据价格可以鉴别信息呢？

生：因为如果网上的价格和实际的价格相差很多，它很有可能就不是真的了。

师：好，请坐。那还有到其他地方买东西的同学吗？来，你们后面那一组。

师：嗯，京东商城。你们为什么选择京东商城呢？

生：它比较专业，而且退货有保障。

师：好，请坐。还有吗？大家经常从哪里买手机呢？左边那一组，你们来说一下。

师：嗯，从它的官方网站上。说说为什么你会选择官方网站？

生：这样就直接通过官方网站和厂家联系了，少了很多中间环节。

师：很好，请坐。我们刚刚讨论了网上购物的三个地方和区别。这些网站也是我们对所买物品信息的来源。我们对信息鉴别和评价，首先确定信息是从哪里来的。那我们刚刚讨论了淘宝、京东、官方网站，大家觉得哪里的信息最可靠？

生：官方网站。

师：对了，官方网站。因为这是厂家直接从公司发出的信息，所以信息很可靠。

师：好，我们刚刚讨论了买手机常去的三个网站，那你们买手机时考虑的是哪些方面呢？

小组讨论一下。

师：好，这位同学说一下。如果你去买手机，你会从哪些方面挑选呢？

生：价格、外观、功能。

师：你喜欢什么功能呢？

师：嗯，你说的都是一些娱乐的功能。好，请坐。大家买手机是不是也是关注这些方面？好，那如果是你们的爸爸妈妈买手机，它们会关注什么？来，这个女同学你来说。

师：嗯，爸爸妈妈们经常出差，手机电池够不够用是很大的问题。他们经常关注待机时间，待机时间越久就越方便。还有吗？

生：他们是商人，所以一些商务方面的功能，他们很需要。

师：好，这是你的爸爸妈妈买手机所关注的方面，请坐。

师：好，再问一个问题，你们的爷爷奶奶买手机会注意什么信息？

生：字体大，因为他们眼睛看不清。

师：还有呢？

生：功能简单，如果你放着 mp3，他们可能会以为是电话来了。所以爷爷奶奶买手机要求字体大一些，功能越简单越好。

师：很好。刚刚我们讲的内容就是信息的价值取向。当相同的手机信息放在不同的人面前，我们关注的方面也不想同。学生关注娱乐功能，商人关注商务功能，老人家就要求越简单越好。不同的人对于同样的信息有着不同的看法，这给了我们什么启示呢？

师：对，就是告诉我们，在对信息进行鉴别与评价的时候，要综合考虑各种人的意见，根据不同的价值取向来鉴别和评价信息。

三、巩固练习

师：好，我们再来想一下我们之前学的，信息有哪些特征？

生：传递性、共享性、载体性、时效性。

师：那什么是时效性？谁能来解释一下，看看谁记忆力好？好，那位男同学你来说。

师：嗯，你比喻的很恰当。昨天的天气预报，今天还能用吗？我们的天气是不是在一直变化呢？所以我们的信息是具有时效性的。好，请坐。

师：那大家最近看了什么新闻体现了信息的时效性呢？来，这位女同学说一下。

生：星期一有台风了，就很关心会不会放假。

师：这则新闻有没有体现时效性呢？你继续说一下。那关于台风的信息，什么最吸引你？报道的最快的？

师：好，请坐。关于台风的信息，是不是报道的越快越及时，我们就能越早的进行一些台

风的防御措施，对不对？台风这种信息就称为突发性的信息。既然它是突发性的，那它报道的越及时，对我们的价值就越大。

师：你们还读哪些新闻？来，那位男同学你来说。

生：欧洲杯。

师：那你觉得欧洲杯体现了什么时效性呢？来，我们一起来看一下。

师：有些女同学可能没有关注。新浪上也有关于欧洲杯的介绍，我们从底下往上看分别是小组赛、淘汰赛、半决赛、决赛。为什么呢？那位男同学，你接着说。

生：分阶段。

师：对了，它是分阶段的。那你现在最关注的是哪里？

生：最上面的信息。

师：嗯，你还会再去关注小组赛的信息吗？

生：不会。

师：很好，请坐。我们刚刚说的欧洲杯具有阶段性，那么我们关注的就是最新进展的那一部分信息。欧洲杯的赛程比较长，影响的范围也比较广。因此我们在关注信息的过程中，要抓住最新的、最吸引我们眼球的信息，我们称这种信息为渐进性的。（写板书）

师：我们刚刚讲的台风属于突发性的信息，越及时的播报价值就越大。欧洲杯属于渐进性的信息，每个阶段都有不同的信息，所以我们要抓住最新的、最能吸引人眼球的信息价值才大。刚刚我们是从信息的时效性来讨论的。

四、课堂总结

师：经过今天的学习，我们都知道我们生活在信息时代，信息就像一枚硬币，正面能帮我们获取一些新的知识，能够帮助我们进行决策，而反面则会由于信息量大造成一些影响。所以我们在今后的学习当中，一定要记住一句话：取其精华，去其糟粕。这样，我们通过评价与鉴别信息帮助解决了生活、学习、工作中的一些问题。

五、布置作业

师：下课后希望大家利用今天所学知识对你搜集到的信息进行正确评价与鉴别。

六、板书设计

信息的鉴别与评价

1. 物品信息来源

（1）淘宝

- (2) 京东
 - (3) 官方网站
2. 信息的价值取向



科学试讲手册

科学·《温度与温度计》试讲稿

一、话题导入

师：同学们，在生活中用手触摸过冷水和热水吗？

生：有

师：哪位同学告诉我，都有什么感觉呢？

生：冷水好冰，热水好烫。

师：说得非常好，那么这里的“冰”与“烫”就涉及到我们今天要学习的问题——温度。

二、新课讲授

1. 温度概念引入

师：大家看一下，我身边现在有冷热不同的两杯水，请想请同学上来感受一下，有没有志愿者？

师：很好，第二排的扎马尾辫的女生，你来。

生：我用手触摸了一下，感知第一杯温度高，第一杯温度低。

师：说得非常好，那么，她的感觉到底对不对呢？还有没有愿意上来感知的呢？

师：我们有请倒数第二排中间穿格子衬衣的那位男生。

生：我也是。感知第一杯温度高，第一杯温度低。

师：看来我们的感觉都是一样的，很好。

师：那么大家都在说“温度”，到底什么叫做温度呢？

师：大家快速的从课本上找到答案再告诉我。

师：时间到了，同学们一起告诉我。

生：温度是感知物体的冷热程度的。

师：都找得非常对，请大家齐声读三遍。

生：“温度是感知物体的冷热程度……”

师：大家声音都非常洪亮。我们可以通过皮肤等触觉器官感知、比较物体的冷热情况。实际上，温度的单位通常用摄氏度（ $^{\circ}\text{C}$ ）来表示。

师：大家在下面写一写温度单位的表示符号—— $^{\circ}\text{C}$ 。

2. 感知不同水温，引出温度计

师：我们再来感知一下，每个小组的桌上有四杯水。

师：1号杯内装的是凉水，2号、3号杯内装的是温水，4号杯内装的是热水。

师：大家一起安静的来完成下列活动：先把左手手指、右手手指同时分别插入1号杯和4号杯，比较它们的冷热，然后马上将左手手指、右手手指同时分别插入2号杯和3号杯，比较它们的冷热。

师：完成之后，各组自己总结你们的发现，10分钟之后，我请各组代表回答。

生：4号杯的水热，1号杯的水冷；3号杯的水比2号杯的水冷。

师：说得非常准确，其他组是不是有类似的结论呢？

师：看来大家都有动手操作，而且总结得非常好，那么，现在请大家再来一次，但是要听清楚要求。

师：这次的要求是先把左手手指、右手手指同时分别插入2号杯和3号杯，比较它们的冷热，然后马上将左手手指、右手手指同时分别插入1号杯和4号杯，比较他们的冷热。

师：清楚操作步骤了吗？

师：很好，那大家快速地操作，比一比，看哪一组能最快地总结出结论。

生：2号和3号杯的水温度差不多，1号杯的水冷，4号杯的水热。

师：这次怎么水温不一样啊，其他组也是这个结论吗？

生：是的。

师：大家要敢于相信自己啊，不要被老师被问住啦。

师：同样的四杯水，由于实验顺序不同，手指获得的感觉是不同的，那有什么办法可以准确地知道物体的冷热程度呢？

生：体温计。

师：很好，我们有的同学知道，实际上我们称为“温度计”。

师：我们要正确使用温度计，首先必须要认识这个温度计，了解它有哪几个部分组成？

师：现在我分发温度计，提示：先想一想你准备怎么观察温度计，然后仔细观察。观察时注意温度计要小心拿放，谨防破裂。如果温度计的管子劈裂，请立即告诉老师。

师：你们开始观察温度计的构造、刻度、标记、数字等内容。

生：温度计主要有玻璃管、玻璃泡、刻度三部分组成；此外，还有量程和刻度。

师：用手捂住温度计的玻璃泡，观察温度计产生的变化。放开手等一会儿再观察。汇报交流。

生：手捂住温度计的玻璃泡，液面上升，放开后一会，液面下降。

三、巩固练习

师：现在请每个同学观察自己温度计上的液面，并记录。然后交流结果是否一样。如果不一样，那什么会不同呢？

四、课堂小结

师：通过这节课，你有什么收获吗？

生：我们了解了温度和温度计。

师：非常好，我们学习了温度的概念以及温度计的构造、刻度、标记、数字等内容。

五、作业布置

课后考虑一下如何用温度计来测量水的温度。

六、板书设计

温度与温度计

1. 温度的概念
2. 温度计

科学·《物体在水中是沉还是浮》试讲稿

一、情景导入，激发兴趣

师：同学们，我们在生活中经常看到湖面上浮着一些白色垃圾。如果把一块石子扔进水里，石子是不是又沉下去了？

生：是的。

师：大家再回忆一下自己周围的生活，是不是很多这样的例子呢？大家能不能简单分享一下自己的见到的经历。

生：……。

师：大家在生活中确实见了很多这样的例子，那么，物体在水中是沉还是浮？哪些物体在水中是下沉的，哪些物体在水中是上浮的呢？这就是我们今天要学习的物体在水中是沉还是浮。

二、操作演示，新课讲授

1. 认识沉与浮

师：老师现在先为大家操作一组实验，大家来看看是什么现象。我把砖块和木块分别轻轻放入水里，大家仔细观察它们在水中的沉浮情况。

师：我先把水槽轻放在展示台上，我们要保护公共财物。这个时候我请一位同学帮我砖块轻轻从水面放入水中，哪位同学愿意上来帮助老师？

师：好，中间蓝色衣服的男生，你来。在这位同学操作的过程中，请其他同学仔细观察砖块的位置变化情况。

师：嗯嗯，做得非常漂亮，没有溅起水花，我们为他鼓鼓掌。

师：同学们，你们发现了什么现象？大家一起告诉我。

生：砖块下去了。

师：非常好，观察得很仔细。

师：这一个过程我们叫做“沉”。……

师：那么下面哪位同学愿意上来给我们示范一下木块？

师：好，最后一排靠墙的那位女生，你代表大家来操作一下。

师：同样轻轻从水面放入水中，大家观察它的位置变化情况。

师：我们同样把掌声送给这个女生。

师：大家看到什么现象呢？

生：木块不下去了。

师：说的非常好，这就叫做“浮”。

2. 观察更多物体在水中的沉浮

师：现在老师有7种物体，分别是小石块、泡沫块、回形针、蜡烛、带盖的空瓶、萝卜、橡皮。大家分为7个小组（根据学号，按顺序均分七组），分别取名石块组、泡沫组、回形针组、蜡烛组、空瓶组、萝卜组、橡皮组。

师：请大家先预测一下自己组的物体放在水面上会出现什么情况并简单阐述理由。

师：大家可以先自由谈论5分钟，之后请各组派代表说明。

师：时间到了，各组都说一下。

师：大家再想一想物体的沉浮可能与什么因素有关呢？老师可以提示大家：如体积大小、轻重、形状、材料、是否空心等。大家讨论并仔细想想。

3. 观察同一种材料构成的物体在水中的沉浮

师：我先给大家示范一组实验操作，然后各组按照自己的分组情况进行实验操作与验证。

师：大家仔细看哈，注意操作的规范性。我先给大家演示切分方法，大家发现橡皮在水中是沉的，把橡皮切成一半大小，还会沉吗？再切成四分之一、八分之一大小，还会沉吗？推测

把它切得更小会怎样。萝卜在水中是浮的，把萝卜切成一半大小，还会浮吗？再切成四分之一、八分之一大小，还会浮吗？推测把它们切得更小会怎样。

师：现在大家各组开始实验，验证你们的猜测吧。

师：时间到了，大家组织交流一下，在这个活动中我们改变了什么因素？

生：体积大小。

师：物体的沉浮情况有没有发生改变？通过以上实验，我们可以得到什么结论？

生：同一种材料的物体，把它们的体积变小，在水中的沉浮状态是不会发生改变的。

师：说得很规范，就是这样的。

师：实际上，这里也可以用质量来概括，即同一种材料的物体，把它们的质量减轻，在水中的沉浮状态是不会发生改变的。

三、课堂巩固，检验新知

请同学们自己寻找 PPT 里面的物品哪些是会沉，哪些是会浮。

四、课堂小结，提升自己

师：请同学们自己总结一下，你有什么收获？

生：我们今天学习了物体的沉浮以及影响物体沉浮的因素。

师：非常棒，我们今天学到了物体的沉浮以及影响沉浮的因素。

五、作业布置，课外延伸

请同学们回家生活中有趣的沉浮现象，下节课我们一起分享。

六、板书设计

物体在水中是沉还是浮

1. 沉：砖块

浮：木块

2. 影响物体沉浮的因素

科学·《动物怎样繁殖后代》试讲稿

一、谈话导入，揭示课题

师：同学们，老师知道你们都很喜欢小动物，所以，今天老师给你们带来了一些动物的图片，让我们一起欣赏一下吧。

（课件播放：成双成对的动物图片）

（学生欣赏。）

师：你喜欢哪些动物？为什么？

生：我喜欢小白兔，因为它很可爱。

生：我喜欢老虎，因为它很威猛。

生：我喜欢蛇，我感觉它很神秘。

生：我喜欢孔雀，它非常漂亮。

……

师：在我们生命当中，就是因为有了这些动物的存在，才使得我们人类在这个美丽的星球上不再孤单；就是因为它们一代代的繁衍，我们才能看到如此生动的世界。今天我们就一起来研究动物怎样繁殖后代的。

二、新课讲授

师：老师相信，同学们对这个话题并不陌生，生活中我们认识很多动物，你知道他们是怎样繁殖的吗？

生：我知道小鸡会下蛋。

生：我知道乌龟和蛇也是下蛋繁殖的。

生：我知道青蛙和蟾蜍是用卵繁殖的。

生：我家的小狗和小猫是直接生小宝宝的。

……

师：像鱼和鸡等动物那样的产卵或下蛋的繁殖方式叫卵生；像马和猫等哺乳动物那样直接生小动物的繁殖方式叫胎生。

师：我们刚才看到的动物哪些是胎生的？哪些是卵生的？一起来判断一下。

生：狮子、熊猫、大象、长颈鹿、老鼠、海豚、蝙蝠、老虎是胎生的；金鱼、蛇、乌龟、鸚鵡、孔雀、蜥蜴、蚂蚁是卵生的。

师：胎生和卵生是动物的两种最基本的繁殖方式，它们之间有哪些相似和不同之处呢？请同学们带着这个问题一起来看一段短片。（课件播放：海胆、蜻蜓、金鱼、青蛙、乌龟、小鸡、小猫等动物的繁殖过程）

师：谁来说说胎生和卵生有哪些相似和不同之处呢？

（学生小组讨论）

生：无论是胎生还是卵生的动物，都要经过雌雄结合产生受精卵，才能发育成小动物。

生：胎生的动物在妈妈身体内发育好了才会生下来；卵生的动物是在妈妈体外长大的。

生：胎生的动物生下来后要喝妈妈的奶；鸟妈妈会给小鸟喂食物；青蛙和海龟产完卵后，就不管了。

师：同学们说得真好！胎生和卵生的动物都要通过雌雄结合才能产生后代。它们的不同之处主要是卵生的动物受精卵在母亲体外孵化；胎生的动物受精卵在母亲体内孵化。

师：是不是所有的动物都是用胎生或卵生的方式来繁殖后代呢？

生：我知道水螅是从母体上分离出来的，它不需要雌雄结合。

师：这种方式叫出芽生殖。

生：海葵可以通过折断自身的一部分，或者将自身一分为二的方法来繁殖。

师：这种方式叫分裂生殖，大部分细菌都是分裂生殖的。

生：蜗牛是雌雄一体的，可是必须要两只蜗牛相结合才能繁殖，而且两只蜗牛都会产卵。

生：雌海马产卵后，海马爸爸会把卵收入哺育袋中，小海马会在那里孵化，所以，很多人都认为是海马爸爸生的小海马。

生：生活在浅海的皱唇鲨是卵胎生的。卵在母体内先孵化成小鲨鱼，然后再生下来。

生：鸭嘴兽是卵生的，可是小鸭嘴兽要吃妈妈的奶才能长大。

生：黄鳝小的时候都是雌性的，产卵后会慢慢变成雄性，在它的一生中既可以做妈妈，也可以做爸爸。

生：我还知道蚜虫可以不经过交配就产卵，而且孵化出来的小蚜虫也都是雌性的，这叫孤雌生殖。

三、课堂巩固，检验新知

师：老师这里给大家展示一些动物图片，请说出他们的繁殖方式。

师：大家表现都很棒，看来已经掌握了我们本节课所学内容。

四、课堂总结，提升自己

师：今天我们认识了这么多动物的繁殖方式，你有什么感想？

生：实在是太神奇了，动物居然有这么多的繁殖方式！

生：真是不看不知道，世界真奇妙。

生：为什么有些动物的繁殖方式这么奇怪呀？

生：当然是为了生存下去！

师：正像同学们说的，大千世界，无奇不有，动物们为了适应生存的环境，在大自然的选择中形成了丰富多彩的繁殖方式。

五、作业布置，课外延伸

师：我们今天只认识了其中的一小部分。在自然界还有很多动物的繁殖和哺育后代的方式值得我们进一步了解。课下查阅关于动物的科普书，或者上网查找更多动物繁殖的相关资料，我们下节课继续研究。

六、板书设计

动物怎样繁殖后代

1. 胎生：马、猫
2. 卵生：鱼、鸡
3. 出芽生殖：水蛭
4. 分裂生殖：海葵、细菌
5. 孤雌生殖：蚜虫

科学·《磁铁有磁性》试讲稿

一、魔术导入，激发兴趣

师：同学们，你们喜欢看魔术表演吗？

生：喜欢。

师：大家都喜欢啊，今天，老师就给大家表演一个魔术。

师：你们看，老师能让这个玩具自己挂在我的棍子上。

（师表演魔术：用铁制玩具靠近裹着白纸的磁铁，玩具挂住了。学生兴趣盎然。）

师：谁能说说其中的奥秘？

生：是磁铁的原因。

师：大家都很聪明。想不想亲自玩一玩磁铁吸引物体的游戏？今天，我们就一起来探究磁

铁的秘密。

二、自主探究，获取新知

（一）活动一：磁铁能吸引什么物体

师：老师已经为大家准备了一些游戏材料，希望同学们在做游戏之前，先猜测一下哪些物体能被磁铁吸引；然后把能被磁铁吸引的物体放在一堆，把不能被磁铁吸引的物体放在另一堆；最后记录员把猜测的结果记录在记录表中。现在请材料员把抽屉里的材料拿出来进行猜测。注意：材料中的铁钉、铝片比较锋利，请注意安全！

师：哪个小组愿意把你们的猜测结果向大家汇报一下？

生：学生汇报猜测结果。

师：这些只是我们大家的猜测，那到底正不正确呢？我们该怎样验证？

生：可以用实验的方法来验证猜测的结果。

师：很好。

师：现在请材料员上台领取磁铁。做完实验后，材料员收拾好材料，记录员要做好记录。

师：哪个小组愿意先汇报你们的实验结果？

师：现在请同学们仔细观察黑板，小组讨论一下：能被磁铁吸引的物体有什么共同的特点？

生：都是铁制物体。

师：非常好，由此我们可以推知，磁铁能吸引铁制成的物体。

师：科学家就把磁铁能吸引铁材料制成的物体的性质叫做磁性。

（二）活动二：磁铁能隔着物体吸铁吗

师：通过刚才的实验，我们知道了磁铁能吸引铁材料制成的物体，那么，如果老师用这些物体将磁铁和铁隔开，磁铁还能吸住铁吗？

（教师出示课件：木片、纸片、塑料片、铝片、布片。学生猜测。）

师：现在请材料员在你们的材料袋里选择一项自己喜欢的物体做实验，记录员做好记录。

（材料员拿出材料，小组成员开始实验。教师巡视并参与其中）

师：大家实验都做完了，哪个小组来汇报你们的实验结果？

生：……

师：根据刚才的汇报，你们发现了什么结论？

生：磁铁隔着一些物体能吸住铁。

师：很好。这里的“一些物体”指的是不是铁材料制成的物体。因为磁铁隔着铁质物体吸铁，情况比较复杂，在以后的学习中我们会研究到的。当然如果你们现在感兴趣的话，可以回家做一做实验，然后把实验结果告诉给老师，好吗？

（三）活动三：哪些物体是铁做的

师：同学们，美丽可爱的小兔遇到了难题，你们愿意帮助她吗？你们看：这里有那么多的硬币，可哪个硬币是铁制成的呢？有更好的办法来辨别铁制成的物体吗？

生：可以用磁铁来检验，因为磁铁能吸住铁。

师：嗯，那我们就来验证一下吧，请材料员上台领取材料。

（材料员上台领取材料：一块磁铁和7枚硬币，小组所有成员进行实验，教师参与其中）

师：哪种硬币里含有铁的成分呢？为什么有的硬币能被磁铁吸住？而有的硬币又不能磁铁呢？想进一步了解硬币吗？请看大屏幕！

三、课堂巩固，检验新知

师：现在老师也遇到一个难题：老师不小心将一枚回形针掉进了装满水的塑料杯子里，要想不碰到水，该怎么办才能把回形针取出来？

生：用磁铁紧贴着杯壁往上移动。

师：非常好。

四、课堂小结，拓展延伸

师：通过这节课的学习，你们有哪些收获？

生：了解了磁铁。

师：嗯，其实，磁铁里面还蕴藏着很多的秘密，希望小朋友们课下继续探究！

五、板书设计

磁铁有磁性

1. 磁铁吸引铁制物体
2. 磁铁隔着一些物体能吸住铁。

心理健康试讲手册

心理健康·《如何克服粗心大意》试讲稿

一、谈话导入

师：多媒体展示 XX 同学的作业

师：同学们请看一下。XX 同学做的应用题哪儿错了？应该吗？

生：不应该

师：为什么会出这样的差错？

生：粗心大意

师：那我们应该怎样对待“粗心大意”呢？下面我们就讨论一下，“怎样克服粗心大意”的毛病。（板书课题）

二、设计活动

师：多媒体展示案例：

1. 一“点”值 16 万元。

新疆乌鲁木齐一家食品厂要印刷价值 16 万元的食品包装袋。承接业务的厂家把“乌鲁木齐食品厂”几个字中的“乌”字印成“鸟”字，成了“鸟鲁木齐食品厂”，仅仅一点之差这 16 万元的包装袋全部作废。

2. 一个减号等于千万美元。

1962 年，美国发射一艘飞往金星的“航天者一号”太空飞船。预测时规定，在 44 分种后 9800 个太阳能装置自动工作，80 天后电脑矫正航向，100 天后飞船绕金星飞行开始拍照。可事实是，飞船飞了 40 分钟后堕入大西洋。后来经过调查才知道，有一个数字的前面少了一个减号。就这个小小的减号使美国航天局白白损耗了一千万美元。

师：请同学们四个人一小组进行讨论：为什么会造成这样巨大的损失？

生：讨论

师：由上面两个案例可以看出由于粗心大意给企业或者给国家造成了巨大的损失，可见粗

心大意危害真大！粗心大意是我们学习、工作、生活中的大敌，我们不能掉以轻心。要坚决克服这一毛病。

师：可是，现实生活中，很多人对粗心大意并没有引起足够的重视，请看下面的案例：

（多媒体展示案例）

（1）小明说：“这次数学考试我得了99分，只有一道应用题，忘了写单位名称，扣了1分，这没啥大不了的，我反正会算了。”

（2）小红说：“这次语文考试我得了98分，只有一个字写错了，少写了一划，本来我会写，只是由于时间紧，所以没关系，反正我会写这个字。”

师：请同学们，就上面的两种情况说一说，这两个同学的想法对吗？为什么？

生：不对。

生：不管什么原因，结果就是错了。

生：粗心的危害太大了。

师：是啊，看来案例中两个同学还没有意识到自己问题的严重性，对自己的粗心大意采取放任态度，这可不是科学的态度，会让自己犯大错的。

三、回馈分享

师：所以，我们应该引起重视，马上改正。那我们怎样才能克服粗心大意的不良习惯呢？

生：做事过程中要专心、仔细、认真

生：做完事要检查

生：及时记下自己犯的错误，给自己时刻提醒

师：大家总结的很全面。

四、课堂小结

师：请同学谈谈自己通过本节课的收获。

生：做任何事情都不能粗心大意。

五、课后延伸

师：回家后和小伙伴比一比，谁的作业做得认真，差错少。

六、板书设计

如何克服粗心大意

1. 粗心的危害

2. 克服粗心的方法

心理健康·《神奇的暗示》试讲稿

一、游戏导入，体验暗示

师：欢迎同学们又来到我们的心理健康课堂，上课前，让我们一起来做个小活动，现在请全体同学起立，安静下来，做几个深呼吸（播放班得瑞的轻音乐），大家按照老师的指令来做动作。首先闭上眼睛，深呼吸，现在请将你的双手伸直平放在胸前，尽量伸直，掌心朝上，并使双手保持在同一高度。好，大家做的都很棒，现在想象一下我将在你的左手上放上一个氢气球，你的右手上放一个铅球。同学们跟着老师的话语在脑海中静静地想象着，左手上的氢气球在慢慢膨胀着，变得很轻松，越来越轻……快要飘走，右手上的铅球也在慢慢的膨胀着，变的很沉很沉，你就快要拿不住……

师：现在请同学们睁开双眼，看看自己的手和周围同学的手，发生了哪些变化？

生：我的左手高，右手很低。

生：老师，我的左手感到很轻松，右手感到很酸。

师：实际上你们手上是空气但是大家确感受到了不同的重量，有没有觉得很奇妙啊？

生：很神奇，是老师教我们这样做的。

师：对，这就一种心理暗示的现象，其实啊，心理暗示在我们的生活中也一直存在着，比如说：“爸爸妈妈再也不用担心我的学习”

生：so easy！

师：这个呀，就是广告带给我们的暗示。

二、观看动画，区分暗示

师：暗示是一种很奇妙的心理现象，它对我们的学习和生活也有着重要的影响，喜羊羊和懒羊羊在一次考试中就受到了暗示的影响，现在我们一起来看一下吧。大家要认真看，老师一会会有问题问大家。准备好了嘛？

生：准备好啦（集中注意力做好）。

（观看视频动画）

师：同学们，你们能看出来喜羊羊和懒羊羊都受到了哪种暗示吗？

生：因为大家都相信喜羊羊能考好，喜羊羊考试之前很有信心。

师：你观察的很仔细，是不是鼓励自己很重要啊？

生：点头。

师：那么懒羊羊呢？

生：懒羊羊也努力学习了。

师：对，虽然懒羊羊也努力学习了，但是为什么没考好呢？

生：因为在考试之前，懒羊羊想自己考试一直都失败，即使努力学习也考不好，因此考试时候就很紧张。

师：对，那么我们可以看出喜羊羊对自己进行了积极的暗示，而懒羊羊呢对自己进行了消极的暗示。

师：大家仔细想一想，你在生活中都有哪些消极的暗示？

三、小组讨论，妥善解决

师：在日常生活中，同学们都会不自觉的有许多消极的暗示，这些消极的暗示会给我们带来许多不利的影响。那么我们如何进行积极的心理暗示呢？现在大家小组讨论一下，看看有哪些办法可以进行积极的心理暗示？

（小组讨论 5 分钟）

师：现在我们请每小组的代表来回答一下你们是如何进行积极的心理暗示的？

生：不断的鼓励自己，认为自己能行。

生：多想好的结果，少想不好的结果。

四、活动小结，深化主题

师：同学们非常的聪明，都有自己进行积极暗示的办法，今天老师给大家介绍一种方法，就是给自己贴积极的标签，并且大声朗读，比如说我们一起大声的念出这句话：（ppt 展示）播放歌曲《隐形的翅膀》。

我能行！

相信自己！

说你行，你就行，不行也行。

说我行，我就行，我一定行。

天道酬勤

五、板书设计

神奇的暗示

1. 积极暗示与消极暗示
2. 积极暗示的方法

心理健康·《谦让友善朋友多》试讲稿

一、歌曲导入

师：同学们，上课之初，老师请同学们欣赏一首歌曲《朋友》，听完后，老师想请同学们谈谈自己的感受。

生：我们需要有朋友。

师：是啊，正如，歌曲里唱的，“朋友多了路好走”，可我们如何才能拥有很多的朋友呢？今天，我们就一起来探究这个问题。

二、新课讲授

热身操：

师：首先，请同学们根据老师给出的问题情境，两两结伴上台表演，等每组都表演完后，我们要评出最佳表演组。

好，首先请第一组，看情境：

1. 同学错怪你，来向你道歉时

生：看情境，上台表演

师：好，第一组的同学表演的很认真，给予掌声鼓励。

下面有请第二组，请看情境：

2. 同学不小心弄脏了你的作业本时

生：思考情境，上台表演。

师：第二组表演的也相当棒，给予掌声鼓励，下面有请第三组的同学。

3. 同学在气头上对你说了气话时

生：看情境，想如何表演，想完后上台表演。

师：第三组表演的真是惟妙惟肖。

最后，请第四组的同学：

4. 同学与你约好，却没有赴约时

生：上台表演。

师：好，刚才四组同学都表演完了，下面我们请全班同学给这四组同学的表演投票，每人只能投一票，开始。

师：统计结果出来前，我们先进行下面的内容。

师：请同学们看一个情境，并思考你喜欢情境里的谁？为什么？

情境一：

小丁：爱斤斤计较，动不动就为一些小事生气、烦恼，整天闷闷不乐的。

小可：很随和，从不与人计较一些小事情，整天乐呵呵的。

师：请同学们分析下情境里这两位同学的言行，你喜欢谁呢？为什么呢？

生：小可。

生：小可很随和。

师：看来，大家都喜欢不与人计较的小可，因为，和小可相处可以给自己带来快乐，而且小可又不十分计较。

情境二：

小黎从农村转学到城里。她家比较贫寒，但她从不抱怨。有一次，王刚见小黎的笔盒很旧，里面只有三枝普通铅笔，就嚷道：“你怎么这么穷，连笔盒和笔都买不起！”小黎没有生气，而是微笑着说：“我的笔虽然不好看，但很实用呀！”

还有一次，小组玩“警察抓小偷”的游戏，大家都想扮演警察，没人愿意演小偷。最后抓阄，小黎演的是警察。当她听说另一位同学很不愿意演小偷时，就主动和他对换了角色。

美术课上，林丝画了张画，取名为“卖火柴的乡下姑娘”。有些同学猜测林丝画的是小黎，林丝否认了。小黎就说：“林丝说画的不是我，你们不要瞎猜！”

相处一段时间后，同学们都十分乐意和小黎交朋友。

师：小黎是个怎样的人？你喜欢她吗？是否愿意和她交朋友？

师：下面，请同学们分成四个小组，分别讨论下。给大家2分钟时间，讨论完后，小组代表在全班进行交流。

生：讨论并由小组代表回答

师：是啊，同学们，就像故事中的小黎那样，当同学说她穷时，她只是微微一笑，并不往心里去；当她看到同学有难处时，主动承担起帮助同学的责任；当别人误会她时，她仍然十分友善，这就是小黎，正是这样的品格，赢得了同学们的好感，成为一个人人都十分乐意交往的朋友。

师：看了这个故事，同学们，我们该如何对待自己的朋友呢？下面进入怎样对待朋友环节。

1. 遇到下列情况，你会怎么做？

- (1) 同桌忘了带文具
- (2) 被同学误解，受了委屈
- (3) 坐车外出，有的同学会晕车

2. 说说你和朋友相处的故事。比如：当朋友遇到高兴的事、遇到挫折或困难时，当你们间发生不愉快的事时，你是怎么做的？他又是怎么做的？

师：按照刚才的分组，请同学们畅所欲言。最后，我们评出最受人欢迎的同学。

生：活动

三、回馈分享

师：好，刚才同学们讨论的十分火热，看来同学们都有很多的话要说。那么，我们就趁热打铁吧，接下来，我们进入特别行动环节，在这个环节里，向你的朋友或者向你认为需要感谢或者需要道歉的同伴说出自己想说的话吧。

特别行动

1. 回忆最需要感谢的同伴，打个电话，或者发个短信给他。如果他是你的同班同学，请马上行动，向他表示感谢。

2. 向班级里与你发生过不愉快的同学主动承认错误，或主动接受他道歉，握手言和。

3. 给以前和自己有过不愉快的朋友写一封信，向他表达歉意。

生：活动

师：观察同学们的表现，并给予及时的表扬和鼓励。

四、活动小结，深化主题

师：我们这节课就快结束了，请同学谈谈自己通过本节课的收获吧。

生：要做个谦让友善的人。

师：说得很好，只有这样你们才能交到很多好朋友。

五、课后延伸

师：将一周以来与别人相处时，能够做到友善、谦让的事记录下来，你会感到骄傲的。

友善、谦让的事	你的心情

六、板书设计

谦让友善朋友多

朋友：友善、谦让

心理健康·《给情绪找个家》试讲稿

一、谈话导入

师：同学们，我们经常说“笑一笑，十年少”但有人说“乐极生悲”这两句话是否相互矛盾呢？

师：（继续引导）经常笑，确实对身体好。开心、满意等积极情绪能让人身心舒畅。“抑郁成疾”说的则是悲伤、哀伤等负面情绪对人的身体有害。那乐又为什么会生悲呢？之前我们学过一篇课文叫《范进中举》，范进中举本来是一件高兴的事，但当他得知自己中举之后，发生了什么事？

生：疯了。

师：对，疯了。他之所以会疯，就是开心过头，受不了如此大的惊喜。所以说，情绪表现也要适度，大悲大喜都不利于身心健康。下面我们一起走进情绪小屋，和情绪来一次亲密接触。

二、创设情境

师：这边墙上挂的是日常生活中，我们经常表露的一些情绪，大家看一下，哪些情绪表述和情绪是对应的。（学生辨识）大家看得都很认真，下面我找同学用日常生活中的形容词来形容一下喜、怒、哀、乐。哪位同学来形容一下喜？（学生举手）

师：这位同学你来说。

生：喜上眉梢

师：这位同学说喜上眉梢，这个词形容的是眉宇间流露出难以掩盖的喜悦。其他同学还想到了哪些关于喜的形容词？

生：喜不自胜

师：有同学说喜不自胜，这个词形容的是高兴到了极点，自己都控制不了自己。

师：关于喜的形容词非常的多，比如喜气洋洋、欢天喜地等，我们就不一一列举了。哪位同学对自己的语言功底比较自信的，来给我们举几个关于怒、哀、乐的词语。好，那位第一个举手的同学。

生：怒发冲冠、哀声叹气、安居乐业。

师：这位同学给我们举了这些我们耳熟能详的词，我就不多做解释了。

三、促成活动，展开探索

师：大家了解了每种情绪及其表现，老师准备了10个生活场景，在这些我们常遇到的情形中，大家会产生什么样的情绪呢？产生每种情绪的原因是什么？大家分组讨论。15分钟后，老师找小组代表发言。（学生讨论）

师：好，15分钟已经过去了，同学们刚才讨论的很激烈。哪个小组的代表愿意站起来回答。（学生回答）这位同学请坐，这个小组对每种情绪产生的原因分析的很透彻。

四、回馈分享

那在生活中，当你们产生不良情绪时大家是怎么处理的呢？我找位同学来分享一下自己的经历。（学生回答）

师：这位同学说发怒把自己气的半死，还不利于事情的解决。冷静下来后，想出解决问题的方法，心情就好了起来。生活中，除了保持冷静，寻求自我调节。对不良情绪还有其他的许多调节方法。比如书写法、运动发泄法等。

五、小结作业

拿破仑曾说“能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大”，大家认识到不良情绪对我们生活学习的巨大危害，也相互分享了调节不良情绪的方法，希望大家以后在面对自己的不良情绪时，能做自己情绪的主人。

六、板书设计

给情绪找个家

1. 情绪分类及表现
2. 情绪产生原因
3. 不良情绪的处理