

## 第 5 课时：延迟满足——抗拒诱惑（1）

课程名称	多元实用才能	课题名称	延迟满足
单元	抗拒诱惑（1）	课题课时	第 5 课时
执教教师		授课班级	
背景分析	延迟满足能力反映的是个体在面临种种诱惑时能否控制自己的即时冲动，而专注于更有价值的长远目标的能力。本课时旨在帮助学生学会抗拒诱惑。		
教学目标	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 抵抗诱惑；</li> <li>• 提高自我控制能力；</li> <li>• 懂得坚持的重要性。</li> </ul>		
教学资源	视频：《棉花糖的诱惑》		
教学活动	<p><b>活动一： 棉花糖的诱惑（25 分钟）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 角色扮演：如果生活中遇到以下情景，让同学们表演自己的处理方法。               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 我想买一个玩具熊，钱包里明明有压岁钱，妈妈就是不同意买，我非常生气……</li> <li>2) 康康答应借彩笔给我用，但是现在他却拿着我要用的红色笔画个不停，我急得头上直冒汗……</li> <li>3) 爸爸说好等我考试超过 90 分才送我一套漫画书，爷爷不知道怎么打听到了，指责爸爸“小气”……</li> </ol> </li> <li>2. 引导同学们讨论：在你的生活中有这样的小故事吗？请说一说。</li> <li>3. 播放视频：《棉花糖的诱惑》。 链接地址：<a href="http://you.joy.cn/video/867123.htm">http://you.joy.cn/video/867123.htm</a></li> <li>4. 联系同学们的角色扮演和视频，引导大家学会抗拒即时的诱惑。</li> </ol> <p><b>活动二：对脸比赛（20 分钟）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同学们进行对脸比赛 比赛规则：两人双目对视，不能旁观；可以做出各种表情、动作逗引对方，促使其露出笑容。看谁能控制住自己，最后一个发笑。</li> <li>2. 比赛结束后让同学们分享：               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你是怎么控制自己不笑的；</li> <li>• 如果再举行一次比赛，你会不会这样？为什么？</li> </ul> </li> <li>3. 引导同学们提高自我控制的能力。</li> </ol>		备注

## 第6课时：延迟满足——抗拒诱惑（2）

课程名称	多元实用才能	课题名称	延迟满足
课题	抗拒诱惑（2）	课题课时	第6课时
执教教师		授课班级	
背景分析	在日常学习、生活中，每个人都有权利说“不”，本课时旨在帮助学生在尊重别人的同时学会拒绝。		
教学目标	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 学会拒绝；</li> <li>• 理解和尊重别人。</li> </ul>		
教学资源			
教学活动	<p><b>活动一：答应还是拒绝（25分钟）</b></p> <p>1. 情境表演</p> <p>已是晚上九点钟，我正忙着写作业，同学小明兴冲冲地拿着一本新买的连环画到我家，要和我一起欣赏，我……</p> <p>我该写作业还是和同学一起看连环画呢？让我们看看三组同学不同的反应（小品表演）。</p> <p>第一组 学生 A：去，难道你不能在家自己看？非要跑来这里看不成？现在几点了，明天我交不了作业，谁负责？</p> <p>小明：（生气）我再也不理你了！</p> <p>第二组 学生 B：哈！你有新书就拿来跟我一起看，真看得起我，我只好放下作业陪你看，作业明天再说。</p> <p>小明：（高兴）真够朋友！</p> <p>第三组 学生 C：太好了！我也很想和你一起欣赏，但是现在已经九点多了，太晚了，真没办法，我的作业还没完成呢！我们明天下午再一起看好不好？</p> <p>小明：（略失望）好吧！</p> <p>2. 讨论：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “我”和小明有什么不同的感受，为什么？</li> </ul> <p>3. 谈谈自己在学习、生活中平时有没有不敢拒绝或拒绝不当的经历，并举出自己亲身经历的例子。（要求说出：什么事情，自己如何应对，自己和对方有什么感受等。）</p> <p><b>活动二：我就说“不”（20分钟）</b></p> <p>1. 游戏规则：两人对坐，目光对视三分钟，轮流请求对方做某事或借东西。三分钟内以各种方式要求对方，对方则反复拒绝。</p> <p>2. 分享：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你如果一次又一次地遭到拒绝，心情如何？</li> <li>• 拒绝别人时有何感受？</li> </ul> <p>3. 实际演练：</p> <p>出示问题情境，分组进行角色扮演：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我的好朋友要抄我的作业，我该怎么对他说？</li> </ul>		

•我和小华是好朋友，小华很喜欢玩游戏机，放学后经常因为玩游戏机而晚回家。小华却欺骗父母说在我家做作业，并要我替他圆谎，我该怎么办？

•放学后，陈明约我们几个同学去游泳，我该怎么对他说？

•李华叫王敏期末考试时让他抄一抄，王敏心里挺害怕的，他该怎么办呢？