

石家庄装备制造学校

西藏班三维适应入学教育课程方案

为帮助远离家乡，常年不能回家感受家庭温暖的西藏班孩子快速适应石家庄装备制造学校的学习、生活，特制定这套覆盖身心、学业、健康三个维度的方案：

一、维度一：身心适应——筑牢入学“安全感地基”

核心目标：帮助学生快速适应校园环境，缓解入学焦虑，建立规律作息。

1.破冰融入模块

校园寻宝闯关：设计包含教学楼、食堂、操场、医务室等点位的打卡任务，让学生在游戏中熟悉校园布局，同时随机组队完成任务，快速认识同学。

“我的校园初印象”绘画：用画笔描绘自己眼中的校园角落，在班级展示分享，引导学生发现校园美好。

2.情绪调节模块

情绪树洞信箱：设置匿名信箱，让学生写下入学后的小烦恼，由班主任和心理老师定期回复，同时开展“情绪小剧场”活动，通过角色扮演学习情绪表达与调节方法。

正念呼吸练习：每天安排 5 分钟的正念引导，帮助学生平复焦虑情绪，提升专注力。

3.作息养成模块

“我的作息我做主”计划表：指导学生根据校园作息制定个人时间表，家长配合监督，一周后开展“作息小明星”评选。

课间健康小游戏：推广跳绳、踢毽子等轻量运动，让学生在课间放松身心，调整状态。

二、维度二：学业适应——搭建学习“能力脚手架”

核心目标：帮助学生衔接不同学段的学习内容，掌握新的学习方法，建立学习信心。

1.学习方法衔接模块

学科学习方法课：由各学科老师针对本学科特点，讲解预习、听课、记笔记、复习的有效方法，比如语文的好词好句积累法、数学的错题整理法。

“学习工具大揭秘”：介绍思维导图、错题本、便签纸等学习工具的使用技巧，让学生学会借助工具提升学习效率。

2.课堂规则适应模块

课堂模拟演练：模拟正式课堂场景，练习举手发言、小组讨论、课堂纪律等环节，让学生熟悉课堂规范。

“课堂小标兵”评选：每周评选遵守课堂纪律、积极参与课堂的学生，树立正面榜样。

3.学业信心建立模块

分层小测试：入学第一周进行低难度的分层测试，让不同基础的学生都能获得成就感，同时帮助老师了解学生水平。

进步之星评选：以周为单位，评选学习上有进步的学生，鼓励学生关注自身成长而非单纯的成绩。

三、维度三：健康社交——编织校园“人际关系网”

核心目标：健康是社交的基础及保障、帮助学生掌握社交技巧，建立良好的同伴关系和师生关系。

1.同伴交往模块

“优点大轰炸”活动：让学生轮流说出身边同学的一个优点，引导学生发现他人长处，学会欣赏他人。

小组合作任务：布置需要多人协作完成的手工、调研等任务，在合作中培养学生的沟通能力和团队意识。

2.师生关系模块

“老师小档案”活动：让学生采访自己的班主任和科任老师，了解老师的兴趣爱好，拉近师生距离。

师生下午茶：每周安排固定时间，老师和学生一起喝茶聊天，营造轻松的师生交流氛围。

3.集体融入模块

班级文化建设：共同讨论制定班级口号、班徽、班级公约，让学生参与到班级管理中，增强集体归属感。

主题班会活动：开展“我爱我的班集体”“我是班级小主人”等主题班会，引导学生树立集体荣誉感。

2018年9月