|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 章节名称 | 第十二章　小学班主任的自我管理 | | | | 学时 | 2 |
| 学期总课时 |  | 授课时间 | 第 周，星期 ，第 节 | | | |
| 学习目标 | 1. 理解班主任自我管理的含义及其意义。  2. 提升自我分析和自我规划的意识和能力。  3. 能将自我管理的策略应用到自己的教育或学习生活之中。 | | | | | |
| 教学重点 | 班主任自我管理的策略 | | | | | |
| 教学难点  及解决措施 | 难点：自我管理策略的应用  解决措施：作业 | | | | | |
| 教学反思 |  | | | | | |
| 授课内容及教学活动设计 | | | | 附注（教学方法、活动形式、辅助手段等） | | |
| 环节一：引入  【互动】  班主任要完成“为党育人、为国育才”之重任，成为班级学生的“人生导师”，自身更要加强自我管理。  环节二：新授第一节 班主任自我管理及其内容  一、 自我管理的含义及其意义  (一) 自我管理的含义  自我管理就是指具有自我意识、自主意识和自由能力的个人在正确认识自己的前提下,为了实现组织的目标,通过合理的自我设计、自我学习、自我协调和自我控制等环节,以个人的自我实现和全面发展为价值诉求而进行的管理实践活动。  (二) 自我管理的意义  自我管理对人们的学习、生活、毕生发展等有着非常重要的意义。  自我管理能力在帮助个体良好适应、达到自在自为的同时,还减少了社会、组织和他人进行管理监督的成本。  二、班主任自我管理及其必要性  教师的自我管理是指教师在教学、学习、生活中对自己的身体、思想、情感、意识等进行的管理,是教师从自身出发进行的对内的调节与管理。  (一) 班主任自我管理的含义  班主任自我管理是班主任对自己的身体、思想、情感、意识等的管理,是班主任在正确认识自身的情况下,通过合理的自我设计、自我学习、自我协调和自我控制以促进自身专业发展,提高班主任工作绩效的过程。   1. 班主任自我管理是班主任基于自身现状,自主设计发展方向,并进行自我调整、监控的自己对自己的管理过程。 2. 班主任自我管理的目标着眼于班主任自身的专业发展及其学校班主任工作目标的达成,这两者是和谐一致的。 3. 班主任自我管理是以全面、正确的自我认识为前提,以自我学习为核心，通过自我设计、自我协调和自我控制等一系列过程实现的。   (二) 班主任自我管理的意义  班主任是教师中的特殊群体,是学校教育教学工作的直接实施者,是学校德育、班级管理的直接组织者,是连接教师与学生的桥梁,是维系学校与家庭的纽带，因此，通过自我管理促进班主任的专业发展具有重要意义。  三、班主任自我管理的内容  (1) 自我认识,即通过对自己性格、能力、所拥有资源等方面的全面审视,找出自己的优缺点和当前的需求状态,发现自己努力的方向。  (2) 自我目标设定,即在全面正确的自我分析的基础上,明确自己的发展方向,将其具体化为行动目标,落实到某一个或一些动作的结果上。  (3) 自我资源管理,即调节好自己的身体状态、情绪及心理状态,协调好自身的各种社会关系、安排好自己的时间,以有效地实现预定的目标。  (4) 自我激励与自我监控,即通过反思,对有利于目标达成的行为进行自我奖励,体验到满足感;对与预期目标不一致的行为进行分析,修正预定目标或调整行为,以促进自身的发展和组织目标的实现。  环节三：新授第二节 班主任自我管理的途径  优秀的班主任的成长都源于对自我的正确认识、恰当定位,有效地利用自身及周围的资源,积极地调控自我、超越自我。   1. 班主任的自我认识   (一) 自我认识的含义  “人贵有自知之明。”自我认识就是指人对自己及其与外界的关系的认识,主要包括自我感知、自我概念、自我评价等要素。  正确的自我认识就是指一个人对自我的认识全面、客观,与自我的实际情况相符合。  (二) 自我认识的途径  获得全面、正确的自我认识可通过下面途径：  (1) 自我观察、自我反思  (2) 别人的评价  (3) 与他人的比较  (三) 班主任的专业自我认识  专业自我体现了班主任对自我从事的工作的接纳和肯定的心理倾向,包括班主任对自设角色、自我价值观、自我专业发展状况等方面的认识。  专业自我认识的内容：  （1）对自身工作角色的认识。班主任的角色是多重的。班主任能否认识到自身角色及其意义,直接影响班主任的专业自我状态,影响其工作感受、工作接纳与工作动机。  （2）了解自己的价值观和学校的价值观。自己的价值观即自身的教育观、学生观、发展观、教师观。班主任也要了解学校的价值观,尽可能使自己的价值观与学校的价值观相容或者相似。  （3）自己的专业优势与不足。  班主任在工作中要通过各种方法形成全面、准确的自我认识，形成积极的专业自我定位。  二、 班主任自我发展规划的设计  班主任的专业发展是指班主任为适应当前工作需要,不断提升自身教育理念,完善自身专业道德,拓展自身专业知识,提高自身专业能力的过程。不断学习、实践、反思以促进自我专业发展已成为现代班主任自我管理的重要内容。  班主任要想在工作中有所建树就必须为自己的发展制定规划——包括专业成长目标与追求、预期效果、专业素养目标的细化、成长各阶段的设计、实施方案与策略等等。  班主任自我规划的制定一般经过自我分析、环境分析、目标确立、策略拟定等过程。  【互动】  （1）自我分析,全面充分地认识自己。  处于不同发展阶段的班主任在自我分析上的要求是有区别的。  一般从事工作一段时间后,班主任会经历职业发展中的两个特殊时期——职业倦怠期和职业高原期。处于这两个时期的班主任要特别注意对自我的正确分析,并积极地进行自我调适,顺利渡过这些时期,迈上专业化发展的新台阶。  【互动】  （2）环境分析,把握专业发展的方向。  具体做法是: 分析学校的目标和改进计划以及对班主任的要求;分析学生的需求及其成长对班主任的要求;平衡自身需求、学校需求和学生需求三者的关系。  （3）目标确立,形成愿景。  目标包括长期目标和短期目标,其具体程度可因规划或计划的长远性而不同。  （4）策略拟定,设计行动方案。  具体包括: 根据自己的发展目标和各方面的条件,分析达到目标所需的资源,确定达到目标所需的特定专业发展内容,进而确定完成专业发展任务所要开展的活动,如班主任专业知识的阅读与学习、班主任专业能力的实践、班主任专业反思等。  三、 班主任的自我学习与自我调控  班主任自我发展规划只是一个美好的发展蓝图,要将其转化为现实,离不开班主任的工作实践及在实践中的自我学习与自我调控。  【互动】  (一) 自我学习  班主任的专业发展从本质上讲就是班主任通过自我学习而实现成长的过程。自我学习是班主任主动建构自身的班主任理论性知识与实践性知识的过程。  班主任在自我学习中要养成勤于思考、勤于动手的习惯，及时对自己学习的过程、感悟进行记录，定期总结，以提升对班主任工作的认识，提高自己的专业水平。  【互动】  (二) 自我协调  自我协调是指班主任能有效地调整自我,使自我的身心关系以及自身与环境的关系得以协调发展。  1. 自我激励  自我激励的班主任会永远保持一颗年轻的心,对事业充满激情,对学生满含期待,每时每刻体验着快乐与幸福,而不至于未老先衰、牢骚满怀、怨声载道。  2. 压力管理  面临同样的压力,有些教师能化压力为动力,积极应对,创造性地解决各种问题和矛盾,出色地完成工作任务,保持着健康的心态。相反,有些教师则会或无所适从、怨声载道或疲于应付,出现了各种心理问题,抗压能力不足。  【互动】   1. 时间管理   时间管理的策略主要有: 使自己的工作有计划、有重点,将事务按轻重缓急排序,合理安排每件事的时间,让自己“时时有事做,事事有时做”;对一些无关紧要的事情要学会说“不”;培养自己做事果断、不拖拉、不半途而废的个性品质;教学资料、日常用品要整理有序等。  (三) 自我控制  自我控制是指班主任自我矫正自身发展中的偏离和错误,使自我发展的计划得以最终实现或得以适时调整。  自我控制是实施自我管理的保障环节。因此,班主任只有在实践中不断地修炼自己,相信自己的理想而不放弃追求,相信自己的实力而不抛弃奋斗,相信自己的个性而不自恋,才能真正实现自我管理,彰显班主任自身的价值。  **环节四：**作业   1. 阅读资料链接12-3“班主任专业成长推荐书目”，并撰写其中一本书籍的读后感。 2. 在全面自我分析的基础上，给自己设计一份班主任专业发展规划。 3. 在自己的学习和工作中尝试进行时间管理和情绪管理。 | | | | 互动**:**  阅读案例12-1.“沉醉不知归路——我的班主任成长三部曲”，讨论李迪老师是怎样成长为一个硕果累累的班主任的？对你有何启示？ 资料链接12-1**思考并讨论:** 名师的成长对你有什么启发?**互动：**阅读案例12-2.分析哪些地方体现了这位班主任的自我分析、环境分析和目标确立及其行为。 **互动：**阅读“资料链接12-2：职业倦怠期与职业高原期**”** **互动：**依据案例12-3，讨论为什么初始状态接近的四位老师后来的专业成长会出现差异？**互动：**你是如何看待班主任撰写教育案例、教育故事或教育反思的?这位特级教师的观点对你有何启示? **互动：**阅读“情绪管理的小窍门**”，**你是否应用过其中的小窍门，有何效果？ | | |