

使用教材	——	册次、单元、课	——
课题	《一叶知己》		
1. 指导依据说明及整体设计思路			
根据《中小学心理健康教育指导纲要》指出，要帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在初中阶段，学生慢慢进入青春期，对于认识自己和悦纳自己上，存在困难，学生对于自己的缺点认识不足、对自己不完美的地方难以接受，不加以引导的话，会导致学生发展为自卑等不健康心理，但有时，通过死板的说教，较难达到疏导心理的目标。 故本课以活动为主导，通过一片叶子引出“人与人是不同的”，进而引导学生共同探讨如何正视自己的缺点和外界对自己的评价，通过将“缺点”转化为画在叶子上的“黑点”，让学生通过画笔代替语言，让学生能轻松、无负担地正视自己，进而通过在叶子上将黑点融入一幅画中，让学生明白缺点和不完美能发生转化，同时让其他学生绘画叶子，此过程为“外界的评价”的映射，再次引发探讨“如何正确面对外界的影响”。 通过一系列活动开展教学，能让学生更加勇敢的面对自己的缺点，并且找到改进缺点的正确方法，同时，让学生明白掌握人生方向的永远是自己。			
2. 教学背景分析			
教学内容分析：（注：含本课时在本单元的教学定位分析）			
《中小学心理健康教育指导纲要》指出，要帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己。但因心理健康教育课无固定教材，其应该是在教师的指			

导下，通过一系列活动，让学生在活动中认识自己，正确面对自己，进而建立自己对世界及自己的认知。

学生情况分析：

初一年级学生正处于青春期初期，生理、心理都飞速发展，形成了较强的自我概念，会强烈地关注自我。他们一方面追求成人感、独立感，另一方面又不能准确认识和评价自己的能力和性格特点，很难对自己做出全面恰当的评价，对于自己的缺点等不能正确认识。学生自我认识与其本身的实际情况越接近，社会适应能力就越强，也就越能保持心理健康。

3. 学习目标分析

1. 理解客观自我认知的重要性，正视自己的不完美；
2. 在绘画过程中积蓄心理能量，感受自我建构和自我赋能的力量；
3. 让学生认识到不论外界如何影响自己，自己依然能够建立信心，改变自己，悦纳自己。

4. 评价目标设计

评价任务：

描绘叶子，说一说克服缺点的方法，能将自己的缺点外化为黑点，并绘画成一副画，进而认识到自己的缺点，正视自己的缺点与不完美。

评价标准：

等级	正视自己的缺点	找到悦纳自己的方法
D	不敢面对自己的缺点	无法找到
C	敢面对自己，但了解模糊	不能辩证的看待问题，方法极端。
B	了解自己的缺点	能够正确的找到一些方法。
A	全方位了解自己，并且能敢于表达。	能够辩证的看待自己的缺点，。

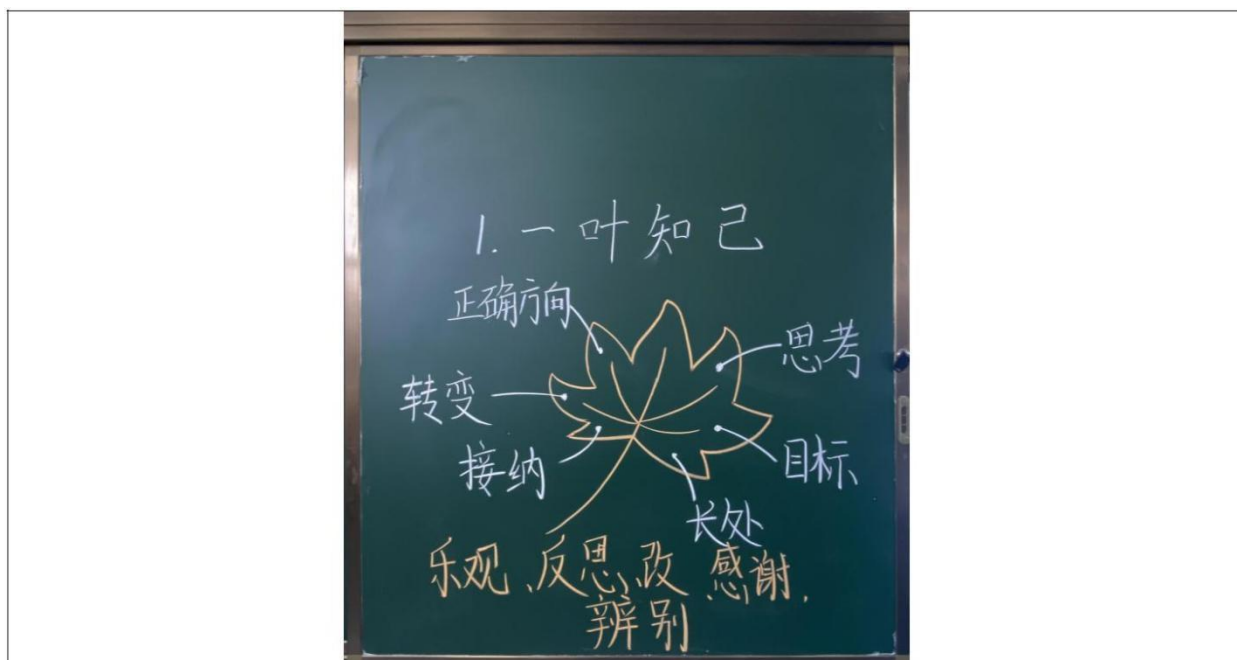
5. 教学重点、难点分析

教学重点：

通过活动体验，让学生认识自己，能够正视、接纳自己的不完美；

教学难点： 1. 在绘画过程中积蓄心理能量，感受自我建构和自我赋能的力量； 2. 让学生认识到不论外界如何影响自己，自己依然能够建立信心，改变自己，悦纳自己。			
6. 教学整体流程			
1. 任务一：寻找叶子，正视自己 2. 任务二：勾勒叶子，描绘自己 3. 任务三：延伸叶子，回归自己			
7. 教学过程			
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
任务一：寻找叶子，正视自己	1. 引导学生寻找能代表自己的叶子，说一说为什么挑选到了这片叶子； 2. 请所有同学在你的这片叶子背面写下自己的名字； 3. 从此刻开始这片叶子就是你自己了，现在，请同学们想一想自己身上的缺点或是不完美的地方，想到一个就在叶子上画一个黑点。 4. 边想边画，如果有觉得自己特别无法接受的地方，可以把圆点加黑加大。	1. 寻找叶子； 2. 自我认识，找到自己的缺点，并按要求在叶子上画出黑点；	通过叶子，让学生能够找到代表自己的叶子，初步明白，每一个人都是独一无二的存在，给时间让学生思考，初步完成正视自己的缺点。
任务二：勾勒叶子，描绘自己	1. 出示带有黑点的画，引导学生找找画里面的黑点。 2. 引导学生构思将自己叶子上的黑点融入进一副	1. 观看图画； 2. 描绘叶子； 3. 思考交流如何接受、克服自己的缺点。	引出大家都有不完美，但是这些不完美让自己构成一个整体。引导学生进一步接纳自己，接

	画中； 3. 引导学生交流可以通过哪些方法克服这些不完美。		受自己的不完美。
任务三：延伸叶子，回归自己	1. 引导学生进行小组合作，玩“击鼓传叶”的游戏：顺时针传递，令学生在别人的叶子上增添画笔，引伸为外界对自己的影响。 2. 引导学生正确看待外界影响； 3. 引导学生再次描绘叶子；	1. 小组合作，增添画笔； 2. 正确看待外界对自己的正面或负面影响，找到应对方法；	通过让其他同学勾画自己的叶子，引伸为外界对自己的影响，引导学生认识到不论外界如何影响自己，自己依然能够建立信心，改变自己，悦纳自己。
总结	同学们不论你有缺点还是不完美，不论外界给了我们怎样的影响，你依然是你自己，你永远是你自己，纵有千古，横有八荒，前途似海，来日方长，如何勾勒叶子，如何描绘人生。你永远将掌握自己的人生画笔。		
8. 参考资料及学生阅读资料			
参考资料： 《社会心理学》 《中小学心理健康教育指导纲要》			
9. 作业设计及设计意图			
作业： 通过今日学习，将叶子珍藏，用于鞭策、鼓励自己。 设计意图： 心理健康课应重视过程性评价，难于布置为具象的作业，故本课作业为精神方面的鞭策及鼓励。			
10. 板书设计			



11. 教学反思

1. 在本课教学过程中，我以一片叶子为主线，三个活动为线索，让学生在活动中勇敢、大方表达自己，并且用一片叶子代表学生自己，黑点代表学生缺点，没有生硬、粗糙的让学生枯燥回答问题，以柔和的方法引导学生勇敢的正视自己，学生在此过程中参与度极高，表达欲望强烈，并且能够正确找到悦纳自己及面对外界影响的正确方法。
2. 在本课教学观察图片这一环节中，资料较为单一，可以补充一些名人画作，在此过程中渗透美学教育，更能引导学生在面对自己时，有另外一个层次的引导教育；

注：1. 可自行加页。

2. 正文用小 4 号宋体，1.5 倍行距。