

# 《我的自画像》教学设计

## 【教材分析】

《我的自画像》是江苏省教材审查委员会审查通过的小学《心理健康教育》南师大傅宏主编的五年级教材中第 1 课内容。

本课主题贴合小学生心理特征和生活实际。从教材上，本课旨在引导学生进行客观的自我评价，接纳自己，从而获得良好的自我认识。自我意识的发展是学生自我教育的基础，它关系到学生良好行为和个性品质的形成，自我意识的发展对学生的心理发展具有重要意义。

## 【学情分析】

本节课的授课对象为五年级学生。到了小学高年级，学生开始试图根据个性品质、人际关系、动机等特点来描述自己。即使到了小学高年级，学生对自己的认识仍带有很大的具体性和绝对性。所以引导学生进行客观的自我评价，接纳自己，十分有必要。

## 【设计理念】

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出：要帮助学生正确认识他们的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己，结合他人对自我的评价形成更为客观的自我认识。

本课通过游戏、冥想、评价自己等体验性活动，帮助学生通过“自画像”发现自己独一无二及自身的特点，通过交流分享活动为自身的优点感到自豪，并将此转化为努力前进的动力，同时在他人评价自己的过程中，更客观地认知自身的优缺点，积极接纳，将改善自我的不足作为努力的方向，最后在理想中的我完成对自我的接纳。

## 【教学目标】

1. 知识与技能：知道世界上不存在十全十美的人，每个人都有自身的优缺点，学会对自己形成客观的自我评价。
2. 过程与方法：经历体验活动，能充分地了解自己，尝试在生活中对自己的优势和不足做出客观评价，针对自身的不足调整心态，乐于改变。
3. 情感、态度与价值观：通过体验活动，为自身的优点感到自豪，同时也能积极接纳自身的不足，抱着一颗乐观之心对待自己的不足。

### 【教学重难点】

1. 教学重点：尝试在生活中对自己的优势和不足做出客观评价，针对自身的不足调整心态，乐于改变。

2. 教学难点：为自身的优点感到自豪，同时也能积极接纳自身的不足。

### 【设计思路】

从热身活动指纹对对碰，引发孩子认识到自己是独一无二的，用自画像的引发孩子对自身的关注，从而引出课题。→活动一：我眼中的自己。通过绘画的方式，让孩子走进自己、认识自己，发现自身的特点，包括外貌特征、性格特征、处事方式、人际交往等。→活动二：他人眼中的自己。让孩子从他人对自己的评价过程中，对自己形成更全面客观的认识，并在分享过程中为优点感到自豪，同时接纳不足。→活动三：理想中的自己，在绘画过程中实现自我接纳的过程。→结束阶段：升华情感，感受榜样的力量，从他人身上汲取力量，从而内化为自己进步的动力。

### 【辅导方法】

运用游戏、冥想、绘画、交流分享等方法，让学生通过活动体验、自主探究、合作学习等方式主动探索、发现知识，使学生在充分参与探索的过程中不断成长，在各种活动中悦纳自己。

### 【辅导过程】

#### 一、热身活动：指纹对对碰

师：请同学们随便伸出一根手指，选一个你喜欢的颜料蘸一下，在纸上按一个指纹，再和同桌的对比观察一下这两个指纹一样么？哪里不一样？（纹路）

每一个指纹都是独一无二的。所以我们现在有（指纹识别、指纹解锁、指纹打卡签到等）。

小结：除了指纹，我们每一个人在这个世界上都是独一无二的。今天就让我们通过我的自画像一起走进自己、认识真正的自己吧。

**设计意图：**通过游戏，活跃课堂气氛，吸引学生的兴趣，同时让学生发现每个人都是独一无二的，从而引出本课主题。

#### 二、探索一：我眼中的自己

过渡：请在你的指纹上加一些元素、加一些装饰，完成一幅指纹画，来代表独一无二的你。

画一画：我眼中的自己

师：我们对自己的了解有多少呢？你眼中的自己都有哪些特点呢？请在活动单上画一画。

学生分享。

小结：同学们都对自己有一定的了解，但也能发现很多同学对自己的了解还不够全面。

**设计意图：**通过绘画让学生真正走进自己、感受自己，了解自己的特点，在分享过程中发现自己的优势和不足。

### 三、探索二：他人眼中的自己

过渡：你想知道在他人的眼中自己是一个什么样的人吗？

要求：1.四人一小组。（先在活动单的背面写上姓名。）

2.组内轮流交换活动单，为同伴填写“他人眼中的我”。

3.评价他人时要以真诚的态度、客观的角度、实事求是，不要恶意贬低他人

4.最后活动单传回自己手中。

思考：

1.他人的评价中哪些跟你自己写出的一样？

2.在你自己的评价中，哪些是他人没有提到的？

3.在他人的评价中，哪些是你之前没有发现的？

组内讨论，学生分享。

小结：我们发现自己和他人的评价有相同之处，也有不同之处，有优点闪光点，也有不足不良的生活习惯，可是这些都是你自己，是你的某个部分、某个方面。这样才是一个完整真实的你。

**设计意图：**让孩子从他人对自己的评价过程中，对自己形成更全面客观的认识，并在分享过程中为优点感到自豪，同时接纳不足。

### 四、探索三：理想中的自己

师：听了大家的介绍，让我们对自己有了更多的认识。你希望未来自己能够继续保留哪些特点，去除哪些特点？你希望成为什么样的一个人呢？

### 1.放松冥想

过渡：我们仔细看看自己的作品，再仔细观察观察图中的自己，摸摸自己的脸，捋捋自己的头发，拍拍自己的胳膊，低头看看自己的腿，想想我今天穿了什么衣服？我现在的心情怎么样？同学们都感受完了吗？现在请大家双臂拥抱自己，请大家找到最舒服放松的状态，好的，我们现在来做一个冥想。

（放音乐、读指导语）

指导语：“准备好了吗？好，请同学们慢慢地闭上眼睛，现在深深的吸气，慢慢的呼气，再来一遍，深深的吸气，慢慢的呼气，好！你现在觉得脸颊放松了、肩膀放松了、腰部放松了，双腿放松了，整个身体都放松了。我们现在来到了一片森林，听！有小鸟在歌唱，有阳光洒到你脸上，特别温暖。我们来到了清澈的湖边，湖面像镜子一样，你蹲下来，看着湖面上自己的倒影。你看到了一个怎样的自己？我的外表是什么样的？我的性格是什么样的？我喜欢什么？我讨厌什么？”

“好的，现在请同学们慢慢睁开眼睛。”

### 2.画一画：理想中的我

选一个你喜欢颜色的颜料（或彩笔画在手指上印指纹），以指纹画的形式，创作一幅能够代表“理想中的我”的小作品。

### 3.小组讨论，学生展示分享

小结：同学们你们用自己的方式在接纳自己、改变自己。

### 4.观看视频，感受榜样的力量

师：有一群人他们不仅认识自己，悦纳自己，还超越自己，实现自己的生命价值。现在让我们通过视频一起来走进他们吧。

师：我们每个人都是独一无二的个体，学会接纳自己，学会欣赏自己，愿我们都能成为我们自己。

**设计意图：**在冥想和绘画过程中实现自我接纳的过程。通过视频升华情感，感受榜样的力量，从他人身上汲取力量，从而内化为自己进步的动力。

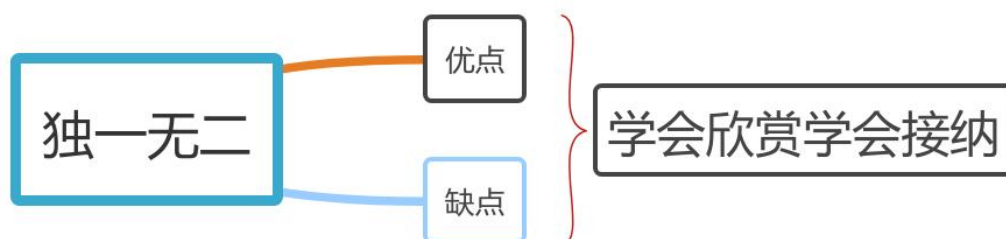
### 五、结束活动：完成成长计划卡

师：回家后，可以在爸爸妈妈的陪伴下，制定一张成长计划卡并积极执行，行动起来，努力成为更好的自己。

设计意图：借助他人的力量，实现自我的蜕变。

## 六、板书设计

### 我的自画像



#### 【辅导反思】

本次活动带给我自己很多思考，如：如何把握课堂。一定要和孩子提前做好约定，明确课堂规则。对于自我认知的课程内容，当孩子不能勇敢地表达时，可以合理运用好投射技术。要想上好一节课不容易，后期自己一定要反复钻研，认真思考。在课程的设计上应充分调动孩子的主动性与参与感。