|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课 题 | 独一无二的我2 | 课 时 | 1 | 课 型 | 新授课 |
| 主备人 | 陈纾悠 | 复备人 |  |
| 教 学目 标 | 1. 认知目标：让学生了解认识自己可以从自我评价和他人评价进行2. 行为目标：让学生形成全面、客观的自我认识，发现更多自己没有发现的优势 3. 情感目标：让学生形成积极自我体验，学会欣赏、悦纳自我  |
| 教 学重难点 | 重点：从多维度、多视角客观认识自己 难点：正确面对他人评价，发现优势补足缺点 |
| 教学准备 | PPT、彩笔、A4纸 |
| 教学过程： | 补充与修改： |
| 1. 课堂导入（5分钟）

游戏：火车接龙游戏规则：第一名学生开始说出自己独特的一个特点，比如“我是独一无二的，因为我喜欢画画，能画出五彩斑斓的梦想”。下一个学生先复数前一名所有学生的特点，再描述自己的特点。比如“他们是独一无二的，他们喜欢画画、他们很善良，我也是独一无二的，因为我字写得好，每年过年春联都是我写的。”【设计意图】让学生在轻松愉快的氛围中加深对自己和他人的了解，增强自信心和归属感，深刻理解每个人都是独一无二的存在。1. 活动一：我的自画像（25分钟）

提问：上周的心理课我们讲到认识自己可以从哪些方面来介绍呢？生：生理、心理、社会我师：表扬全班，我们对自己的认识可以从这几个方面开始。这些是我们现在已经有的品质和特点，现在已经有的就是存在在我们现实生活中的，也被成为现实我。既然有一部分是现在已经存在的，那也会有一部分是目前我们还没有的、但可以培养发展的一部分。比如你们有没有想过我的梦想是什么？以后想做什么？我想成为一个怎样的人？这样的问题。你希望自己拥有哪些品质？同学们，现在请你们根据生理我、心理我、社会我、理想我来画一张自画像。画好的同学请将自画像顺时针递给小组内的其他成员，请他们补充在他们眼里你是怎样的一个人，你有哪些特点？（不能嘲笑或攻击他人）请同学们小组分享交流，找一找自己有哪些优势有哪些不足。1. 活动二：这就是我（7分钟）

游戏规则：鼓声停止，谁拿到球，就要大声自豪说出自己的优点，对于不足我们也要勇敢承认。例：我的特点是（做事认真），很喜欢这样的自己。我的特点是（很勤劳），我爱我自己。我的特点是（做事情不拖拉），我觉得自己真棒。我的特点是（粗心马虎），这也是我自己，但我相信我会改变。我的特点是（记性差），但我会努力改正。我的特点是（身高矮），虽然没有办法改变，但我有其他优点。师：我们喜悦地说出了自己的优点，也勇敢地说出了自己的不足。有些不同是我们不能改变地，如家庭环境、容貌特征等，我们要欣然接受，有些我们自己能够调整，如个性、习惯，我们可以通过努力改变。1. 总结（3分钟）

我们一起来回顾一下这两节心理课，我们认识自己可以从哪些方面展开？面对自己的优点我们应该怎么做？面对不足我们又该怎么做？结束语：我的优点你可能没有，不过你也必定拥有属于你的长处。我们要善于发现自己与众不同之处，接纳自己、理解自己，这才是快乐成长的开始。一个人了解自己越全面，越能认识到自己的独特，越有可能进步。 |  |
| 施教日期 9 月 23 日 |
| 板书设计 | 教后反思 |
| 现实我：外貌、性别、穿着、思维、记忆、爱好、性格、习惯、角色、人际关系理想我：梦想、想拥有的品质 |  |