**教学设计**

独一无二的自己——初中生自我意识初探索

学科：心理健康教育

年级：八年级

授课人：乐山市沙湾区踏水镇初级中学•陈惠

设计理念：自我意识是意识的一种形式，指主体对自身的意识。自我意识的完善是一个不断地进行自我认识、自我评价、自我改造、自我完善的过程，是一个伴随我们生命全程的过程。初二是自我意识发展的第二个飞跃期，能够客观的认识自己、评价自己有着极其重要的意义。本节课通过新颖有趣的氛围营造，促进自我探索，更通过了解别人眼中的自己，收获和自己认识中不一样的评价。通过探索，能够正确地、客观地评价自己。感受独一无二的自己。

一、教学目标：

1.知识与技能目标：认识到每个人都是不同的，都是世界上独一无二的存在。

2.过程与方法目标：通过多角度的自我探索，不同的方法，客观的评价自己，促进自我认识。

3.情感态度价值观目标；积极地感受独一无二的自己，爱这个世界上唯一的自己。

二、教学重难点

教学重点：感受到独一无二的自己，学会客观地认识自己的方法。

教学难点：学会正确客观地认识自己、评价自己。

三、教学准备：

课件PPT，图画本，水彩笔

1. 教学过程：

1.导入阶段

“我”的初探索——123是什么

游戏规则：

当老师说1的时候，同学们就拍手。当老师说2的时候，同学们跺脚。当老师说3的时候，大家就大声叫出自己的名字。

师：老师听到了同学们都大声喊出了自己的名字。我们每个人的名字都不一样吧？

————是的。其实除了名字，我们还有很多地方也跟别人不一样。比如说我们的生理特征（年龄、高矮、胖瘦、形体），社会特征（隶属于某时代、国家、民族），我们的心理特征（思维、记忆、爱好，气质，性格），等等等等

这些所有的东西共同构成了一个独特的“我”。

那你对自己有怎样的认识呢？在名字这个代号之下的你，又是怎样的呢？

接下来请同学们带着这些疑问，走进我们的下一个阶段：我的十二行诗。

2.转换阶段

①我的“十二行诗”——自己眼中的我

每个人的心中都有一个小小的我，他是怎样的一个人？他的外表如何？他的性格怎样？他快乐吗？

现在给大家两分钟时间，让我们来完成我的十二行诗，打开心扉，细细的审视自己，品味自己吧。

我的名字叫\_\_\_\_\_\_\_。  
我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。我是一个\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的人。

②他人眼中的我

我看到每一位同学都已经完成了自己的诗作。

那么请同学们猜一猜，我们在同学老师或者父母，他们心中的你，和你心中的自己一致吗？

有的同学说一致，有的同学认为不一致。

现在也请邀请他们为你作上一首诗吧。

③比较。

我们看到这两首诗，听了同学/朋友/父母/老师的真诚评价，你是不是有不一样的感触呢？是否对现在的自己有更完整的认识啦？

我听到有同学分享讲，他觉得自己是一个阳光的人，可是同学却评价他是一个爱哭的人。

还有同学分享啊，朋友评价他很细心很会照顾人，但他自己却没有察觉。

然而这些我们表现的所有，的的确确真真切切就是我们真实的自己啊。

3.工作阶段

我的自画像——清晰的自我认识

我们通过活动明确了你眼中的自己，以及同学眼中的你；通过比较与分享，你的自我形象也越来越丰满和清晰。

下面让我们摇身一变 化作小画家，把你的光辉形象画下来吧！

你可以用任何形式来表现自己。可以是动物的，也可以是植物的；可以是抽象的，也可以是具体的。还可以为自己的画作图上喜欢的颜色，或者标注。

现在让我们一起来作画吧！

画好之后与小伙伴们分享，为什么你要这样画呢。

好啦，感谢小伙伴的分享。我看到同学们画的都非常精彩，而且都很有特点。

1. 结束阶段

小结及自我宣言

通过本堂课的学习，我相信咱们每一个同学都掌握了认识自己的方法：自省，他人评价，比较。并且已经有了清晰的自我形象。

我们每一个人都是独一无二的存在。

让我们一起诵读自我宣言，一起为独特的自己加油：

“我是独一无二的，这世界上再没有第二个我，我会好好爱自己”。

愉快的本堂课就要结束啦，希望大家能够正确地认识自己，好好爱这独一无二的自己。

五、教学反思：