

# 以核心素养为目标导向的心理健康活动课教学设计探索

## ——以自我认识活动课《探索我的“宝藏”》为例

陈慧琴

信丰县第四中学

**摘要：**从2022版学科新课标中寻找出核心素养落地的共性，探索以核心素养为目标导向的心理健康活动课的设计。结合课例《探索我的“宝藏”》，阐述将核心素养融入教学设计到教学实施的每一个环节。确保教学能做到“课程目标接地气又有底气、活动有方向、课堂有活力、内容与时俱进”等目标，从不同维度促进学生核心素养的养成。

**关键词：**核心素养；目标导向；活动课程设计

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.03.068

新课标的修改进一步明确了教育关于“培养什么人，怎样培养人，为谁培养人”的核心问题，参照“坚持目标为导向”、“坚持以问题为导向”、“坚持创新导向”的“三坚持”原则对16个学科进行课标修订。结合“三坚持”原则以及各学科的新课标变化，不难发现：核心素养的落地是各学科新课标实施的工作重点。同样，作为德育重要组成部分的心理健康教育也必须遵循新课标的教育教学理念。作为开展心理健康教育的最主要的方式，心理健康活动从课程主题选择、课程设计与课程实施、课程评价与课程反馈等各环节都应遵新课标的变化和要求。

根据各学科新课标的要求，我们在开展心理健康教育和心理健康活动课的过程中，即要体现课程独特的育人价值，也需要满足通行的育人要求。作为此次新课标的“基因”，核心素养既是心理健康活动课程设计的主线，也是课程实施教学的主导。从设计到实施，课程设计始终围绕着“人”以及“人的内在品质发展和能力培养”这个维度上来。学生发展核心素养主要是指培养学生应具备的能够适应终身发展以及社会发展需要的必备品格和关键能力，也就我们说的要培养“全面发展的人”。

《中小学心理健康教育指导纲要（2012修订版）》（后简称《纲要》）在内容的表述中强调初中阶段心理健康教育的“重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容”，展现心理健康教育内容要求与核心素养培养目标的融合。本文以“自我认识”模块的活动课《探索我的“宝藏”》为例，阐释进核心素养与学科进行融合，在课程设计与教学实施的过程中体现核心素养的养成。心理健康活动课有其独特的学科特征，注重学生的感悟，

活动的体验，关注学生在课堂上形成内在生成。结合日常教学，我认为一节优质的心理健康活动课应符合“学生有需求、主题有依据、素材有代表、课堂有体验、活动有感悟、课后有生成、课后有成长”等要求。最终，通过课堂中各种课堂活动的完成来实现学生心理健康核心素养的养成。

### 一、核心素养与课程目标的融合，让课程目标“接地气又有底气”

#### （1）选题来源现实，有效共鸣

如果要回答“培养什么样的人”这个问题，那我们先要回答“培养的人什么样”这个问题。如果课堂呈现的内容不是学生真实需求的，那在课堂中呈现的学生可能不是真实的。我们的教学内容更是如此。一味的依赖某种教材教材或心理健康读本，或者网络内容的抄袭，并不一定符合我们的学生现状。新课标修改的三大原则之一就是“以问题为导向”，从学生的现实反馈中选取主题，正是遵循“问题导向原则”。学生有什么样的需求，他们面临怎样的困惑，这些才是我们选题的来源。来源于学生现实需求中的选题，往往能得到学生的热情回应和积极参与。

课例《探索我的“宝藏”》选题源于学生现实，通过访谈调查和信箱提问等方式，我们发现七年级的学生对于“为什么有的人很讨厌？”、“我不受欢迎”、“我找不到好朋友”等关于对自我认识方面存在普遍的困惑与焦虑。但是，“你喜欢谁”这个问题学生很敏感，戳中了学生的共鸣神经，如果让学生之间面对这个问题，课堂中则可能出现冷场。我使用“孙悟空”九宫格猜谜导入游戏结束之后，提问“你喜欢师徒四人里的谁？”学生一下子打开了话匣子，纷纷举手想要发言。学生每一个回答都折射出学生对于他人喜好的批判依

据。

## (2) 依托《纲要》，有理有据有底气

考虑学生的现实需求至于，我们也要遵循学科特点和学生心理发展规律。课程主题的选择既要依托科学的理论支撑也要立足《纲要》中的指导依据，确保我们的课程主题和内容不偏离正确的轨道，陷入局部现象的困境。

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》主要内容的阐述中，明确“认识自我”是重点内容之一。初中阶段认识自我的具体任务是“帮助学生加强自我认识，客观地评价自己”。正确认识自己，悦纳自我是确保心理健康的重要条件。自我认识是指一个人对自己各种身心状况的认识，是自我意识的认知成分，指个体对生理自我、心理自我和社会自我的认识。自我认识主要解决“我是一个什么样的人”的问题，就个体对自我的认知来看，主要包括对生理自我、社会自我和心理自我的认知，从而构成一个统一的整体的自我认知，并在此基础上，进行自我评价。

七年级的学生处于青春期初期阶段，根据埃里克森的自我意识发展八阶段论中，这一阶段正处于自我探索，克服自卑获得能力品质的时期，是逐渐发展和完善自我统一性的阶段。许多学生因为不能正确地认识自己，自我评价过高或过低的普遍现象，进而影响其情绪和人际关系，乃至影响学习和身体健康。因此，需要通过心理教育活动来帮助学生懂得如何整体地认识自己，勇敢地接受自己的不足。同时，通过其他同学的评价，帮助学生完善和增进自我认识，悦纳自己。

核心素养的培养必须遵循“科学性、时代性、民族性”，在遵循学生心理发展理论以及《纲要》的基础上，依据学生困惑选择课程主题的侧重点，符合学生的现实需求，也体现了学科时代性的调整，让课程目标有底气。

## 二、活动观与课程目标的结合，让课程“活动有方向”

根据心理健康活动课程的特殊性以及学生身心发展的规律，初中阶段心理健康活动课的主要教学方式是通过设计各种活动，学生在活动中体验到情感，进而产生感悟，最后形成认知。在初中心理健康活动课中，各种体验活动开展频繁。这既是对新课标活动观的相应，也是心理健康活动课的学科特征，同时也是对心理健康教师的挑战。

### (1) 明确教学目标，做到有的放矢

心理健康学科的教学方式就是通过体验、感悟、分享、总结等活动方式，唤醒内心的情感，获得认识上的认同，探索心理成长和行为应对的方法。“以目标为导向”原则要求心理健康活动的活动设计要始终围绕教学目标进行展开，而不是为了活动而活动。脱离了教学目标的心理活动只能称之为“游戏”。我们在教学设计中，经常选用一些热门或者受欢迎的活动作为课堂活动环节，但是对于活动形成怎样的效果以及效果和我们的教学目标是否一致则没有深入的思考。因此，我想在教学设计过程中，教学目标的设定要先于教学活动的准备和教学素材的选择。课例《探索我的“宝藏”》中对教学目标的设定为：“知识目标：知道自我认识的三个维度——生理自我、心里自我以及社会自我；技能目标：能够用三个维度进行客观的自我评价，进而自我接纳；情感目标：对比自我接纳的喜悦和轻松感觉以及拒绝自我接纳的纠结于困惑两种不同的情感体验。”

教学目标贴合教学主题，同时教学目标指引者教学设计。清晰明确的教学目标对教学活动设计划定了范围和界限，也为教学反思提供了评价准则。导入活动是否让学生体验到了“自我认识的必要性”，情景体验是否让学生感受到“自我认识的重要性”，案例分析能否让学生从中探索到“三个维度认识自己”的方法和内容等。教学目标不需要大，但要清楚可行可量。围绕主题，有层次的引导学生从“感受、意识、认知”等方面得到学习和提升，进而实现“知情意”三维的成长，促进学生心理健康的健康发展，心理韧性的提升以及全面发展。

### (2) 活动开展贴合教学目标

在心理健康活动课程中，不论老师还是学生，都会陷入“活动观”的陷阱里。我在教学设计的过程中，花费大量时间和精力思考开展什么样的活动，查看别人使用了怎样的活动等事情上。课堂实施中，怎样精心准备的活动总是不能令人满意。询问学生，学生只记得曾经玩过什么游戏，做过什么活动，看过什么视频，而对于这些活动想要传递的信息怎一脸满然。很明显，我在活动设计的过程中忽视了教学目标。

进行课堂教学设计之前，我们需求反复确认教学目标。我认为关于“培养什么样的人”“怎么培养”、“为谁培养”这些问题在每节课程设计前都应该思考，也必须思考。教学活动的设计划分可能因主题或者活动方式选择有所侧重或调整，但是这三个问题始终应该贯穿课堂。通过这节课，我想培养一个“能从自我认识三

个维度认识自我的人”；通过故事呈现和案例分析引导学生认识到“客观认识自我的必要性和重要性”；通过这些活动，让学生认识到“综合的自我才是真的自我，才能更好的适应环境，进行成长”。

### 三、在活动中促进核心素养的主动生成，让课程“生命力”

结构化教学方式是新课标的变革之一。结构化既是对知识内在关联的强化，也是学科专业化的呈现。课程的结构化为灵活性、动态性、综合性、实践性提供了基础和保障，对教学设计也带来了挑战：在结构化课程设计中，如何体现学生的主体性？课程的“生命力”在于学生主体性的突出和主动性的激发。设计过程中努力确保学生在活动中形成体验、产生感知、形成认识、总结经验，最后进行尝试，实现心理健康水平的提升。

在案例分析环节我选用了《“三不懂”老板——任正非的故事》故事，不同的学生对故事产生不同的想法。不同的学生从故事中体会到的重点不同：有的学生说任正非是个“任人唯贤”的老板；有的学生认为任正非是个“扬长避短”的老板等。不管那种观点，我唯一可以肯定的是这些回复是经过了他们自己的思考，使他们内心活动在这个故事中投射。我回应学生：每一种经过认真思考的回复都是有意义的；每一种真诚的感受和表达都是值得被尊重的。每一个课堂的教学目标侧重会有不同，但最终的目标是学生能够结合自己的情形进行思考和分析，能有应对生活和成长中的各种际遇。我认为这样的回复就是他们运用已有认知存储体系来应对现实。“客观认识自己”是我的教学目标，“扬长避短”说明学生已经意识到“人有长处和短处”，“短处的存在不影响一个人的成功”。这些就是最自然的内心生成，也是我们期待养成的核心素养。在课堂活动中，学生发自内心的表达一定是基于活动的体验和感悟，这样的自然生成的教育功效远胜知识讲解，也是我们课程期待培养的分析问题的能力。

### 四、课程教学与时代变迁相结合，让教学“与时俱进”

教育是社会的教育，人事社会的人。作为社会发展的产物，教育脱离社会是无法培养符合社会需求的人。社会的变迁与发展引领者教育。心理健康活动课旨在提升学生心理健康水平，而学生与时代共生共长。心理健康活动课的教学内容，活动素材，谈论话题都要有时代的典型性，代表性。学生核心素养的培养与时代发展应

同步，才能促进学生在心理健康知识的学习过程中，形成时代意识，提升学生适应社会发展的能力。

任正非作为华为的掌门人，他的素材收集并不难，让学生在课后去寻找关于他的评论让学生发现说词各不相同，褒贬不一。这一环节的设定意图在于让学生从信息收集的过程中发现：无论是所谓的成功人士或是我们这样的普通人，都会面临他人的不同的评价，进而更加从容的面对他人的评价。另一方面，信息技术的使用是时代发展的必然趋势，让学生在信息收集过程中，意识到网络使用的目的不同会有不同收获。

### 五、结束语

陈宝生部长在普通高中课程标准审议会上的讲话中曾强调，我们要全面落实立德树人根本任务，全面提高学生综合素质，做到“德育为魂，能力为重，基础为先，创新为上”。实际上，陈部长所说的“德育为魂，能力为重，基础为先，创新为上”是所有学段所有学科的教育任务，使用与每个教学学科。心理健康教育虽然没有统一的课表和教材，这是对教师的挑战，也是对学生无限发展的可能提供了空间。教学活动中，坚持“以目标为导向”，让“活动有方向”，贴近时代，突出学生的主体性，让学生在课堂中有丰富的课堂生成，定能让心理健康课堂真正成为学生的心理健康成长的一块沃土。

### 参考文献

- [1] 余文森. 以核心素养为导向：建立与义务教育新课标相适应的新型教学[J]. 中国教育月刊, 2022(5): 6.
- [2] 林崇德. 学生发展核心素养：面向未来应该培养怎样的人?[J]. 中国教育月刊, 2016(6): 2.
- [3] 张华. 核心素养与我国基础教育课程改革“再出发”[J]. 华东师范大学学报：教育科学版, 2016(1): 3.
- [4] 余文森. 从三维目标走向核心素养[J]. 华东师范大学学报：教育科学版, 2016(1): 3.

作者简介：陈慧琴，女，1985年12月出生，信丰第四中学心理健康教师，中小学一级，先后获县优秀教师、县优秀班主任、市骨干教师、安全教育先进个人等荣誉称号；主持市级课题一项已结题，省级课题一项；2019年“中小学（幼儿园）安全教育骨干教师教学技能竞赛”市二等奖，2021年县中考复习现场教学竞赛一等奖；参赛论文多次获奖。