

自我探索—我是谁

教学课题	我是谁？		
教学对象	小学中高年级学生		
教学时间	50 分钟		
教学地点	安静、宽敞、桌椅可以移动的教室		
教学方法	游戏、讨论		
教学目标	1. 帮助学生探索自我，促进健康成长。 2. 正确认识自己，了解自己的兴趣爱好及特长。		
名称	目标	时间	内容
热身活动：暴风骤雨	让学生更快的融入活动，活跃气氛	10 分钟	1. 当带领者说下小雨的时候, 请用一个手指头轻轻敲桌子; 2. 当带领者说下中雨的时候, 请大家用两根手指头轻轻敲桌子; 3. 当说下大雨的时候, 大家就用三个手指头; 4. 当说暴风骤雨的时候, 大家用手掌拍桌子, 注意不能损坏公物也不能伤害他人; 5. 开始演练。(可以做两遍) 备注: 如果活动在室外可以选择拍打身体部位(如肩膀, 腿)。通过带领者口述一个情景, 开始活动。
情景: 忽然天空布满了乌云, 不一会下起了小雨…雨越下越大变成了中雨…中雨变成了大雨…大雨变成了暴雨…雨慢慢变小了, 变成了倾盆大雨…大雨转中雨…最后变成了小雨…忽然天空出现了太阳, 雨过天晴啦!(在第二遍时可以加快速度)			
我的自画像	强化学生的自我认识, 促进自我觉察	15 分钟	1. 带领者给每位成员发 1 张图画纸, 每人或几个人合用 1 盒彩笔。然后请成员画出自己。或者把自己心目中最能代表自己的东西画出来。(这种方法可以使成员发现隐藏在潜意识层面的自我)。 2. 画完后挂在墙上, 开“画展”, 让团体成员自由观看他人的画, 不加评论。

			<p>3. 欣赏完毕,请每一位画家对他的画讲解并答疑。</p> <p>4. 通过团体内交流,可以促进成员深化自我认识,加深对他人的认识和理解。</p>
<p>备注: 1. 在低年级中画的内容可以是简单的(如外形,爱好)。</p> <p>2. 在高年级中带领者可以引导成员在图画中反映比较抽象的内容(如性格特点,人际关系特点等)</p> <p>各小组的带领者在成员画画时要仔细观察,以便在分享时可以帮助成员或引导成员,并保证成员分享的时间。</p>			
面对面	通过别人对自己的评价,促使学生发现自己的特点或优点,正确认识自己,增强自信心	10 分钟	<p>1. 将所有人分成三组,每组围成两个同心圆,跟随音乐顺时针转圈。</p> <p>2. 音乐一停,面对面的两个人互相说出对方的特点(你是一个乐于助人的人)。如果你同意别人给你的评价请互换角色,如果不同意请停下并讨论。</p> <p>3. 如果有落单的人会表演节目。</p>
<p>备注: 1. 讨论的内容可以是你为什么觉得“我”有这个特点或平时的哪些表现表明了该特点。</p> <p>2. 在低年级中可以把指令改为当音乐停止时,说出你对面站的成员的一个优点。准备音乐时可以选择节奏轻快的适合学生的音乐。为保证成员可以在活动中可以听见,建议使用小音响。</p>			

<p>总结分享</p>	<p>让学生明白在生活中听取别人对自己的看法可以帮助自己认识到自己可能忽略的一些特点或优点。</p>	<p>10 分钟</p>	<p>希望通过这个活动，可以更多更准确地认识自己。今天我们知道了通过成员的评价来帮助我们认识自我，生活中我们还可以通过哪些人的评价来帮助我们了解自己呢？</p>
<p>在总结时让成员补充自己的画的内容（别人眼中的你），并在图画中写一句符合自己的话送给自己，结束时全班同学大声读出来。</p>			