

教学设计

学校名称：深圳市罗湖教科院附属学校					
课例类型	中小学信息技术（科技）应用及教学案例				
课例名称	我的闪光优势卡片				
所属学科	初中心理健康		使用教材	《北京师范大学》	
所属学段	初中		教学时长	30 分钟	
任课教师	肖舒娅	职称	中教一级	职务	心理健康教师
任课教师简介					
<p>肖舒娅，深圳市罗湖教科院附属学校创校教师兼任创新教育总监；国家二级心理咨询师，家庭指导师（高级），绘画心理咨询师（高级），生涯规划师；清华大学积极心理指导师培训班结业，康奈尔大学自然教育培训结业。曾于 2019 年和 2021 年两次被评为罗湖区教育系统优秀教师，课程建设成果入选第六届中国教育创新成果公益博览会；曾获 2021 年度广东省中小学项目式学习案例二等奖，深圳市首届研学旅行案例一等奖。相信教师享受教学，学生快乐学习；才能师生美美与共，彼此成就。并致力于将积极心理学，项目式学习，生涯教育，服务学习，自然教育等应用在一线教育教学中。</p>					
课例简介					
<p>（一）课例名称</p> <p>《我的闪光优势卡片》</p> <p>（二）教学对象</p> <p>本课例面向七年级学生</p> <p>（三）教学环境</p> <p>本次教学为线上教学</p> <p>（四）教学设计理念</p> <p>本课以积极心理学的品格优势为理论基础，探索初中生该如何正确认识自己的优点，在学习生活中用发现美的眼光看待自己和周围的环境。希望通过体现学生的自我认识能力，借助班级人际关系对个体进行积极评价，使学生明确自身的优点，树立自信。加强自我认识，了解自身优势，客观的评价自己与他人的个人优势品格。</p> <p>（五）教学策略</p> <p>不局限于以“讲授”为主的心理微课，以线上心理活动课的互动性为主。实现 30 分</p>					

钟学生的情感分享，生生互动，师生互动的心理团辅课。课前准备主要有两大方面。一方面学生需要课前完成相关内容的阅读，课上老师不会再做重复的讲授说明。另一方面，完成“高光时刻”的前置收集，省去了常规课上学生思考组织语言并描述的过程。课后作业也可以将常规课的小组讨论分享等环节，转为 Padlet 线上分享墙，实现生生线上分享互动。

(六) 实施效果及推广应用情况

本课为学校线上教学公开课，并在深圳市罗湖区初中心理教师中作为案例分享信息技术工具 ClassIn 以及 Padlet 的使用心得。曾经用腾讯会议上过同样的课，后更换信息技术工具，亦磨课做出了较大改动。

教材及教学内容分析

基于《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》的要求，初一学生需要正确认识自我，提高自我效能感，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。《广东省教育厅关于中小学心理健康教育活动课内容指南》中心理健康教育目标包括帮助学生了解自我，悦纳自己。积极心理学认为人人都具有巨大的潜能，都有追求自我实现的需要。

积极心理学所倡导的，人生而偏向积极的，每个人都有整合自己的力量和克服困难的潜能。美国著名心理学家彼得森和塞利格曼用过研究归类了 6 大类 24 小类人类性格优势。

本节课主要探索初中生该如何正确认识自己的优点，在学习生活中用发现美的眼光看待自己，看待周围的环境。希望通过体现学生的自我认识能力，借助班级人际关系对个体进行积极评价，使学生明确自身的优点，树立自信。加强自我认识，了解自身优势，客观的评价自己与他人。

教学对象分析

(一) 学生目前情况

中学生正处在身心迅速发育的时期，他们所面临的内外压力普遍增多。根据智为心理测评软件，我校学生的《学生心理健康测验》的结果分析，我校初一学生的主要心理问题为不够自信，以及在人际交往中存在对人焦虑的问题。

(二) 学生现状分析

埃里克森的心理发展观认为，青春期的学生处在自我同一性混乱阶段，自我认识不全面不客观，导致了自我认识偏差。内心容易同时出现既自大又自卑，内心深处希望得到老师

或者同伴的肯定，但常常又不敢表达，偶尔还会出现同学之间的互相嘲讽。“双减”之前，整个社会看待学生，包括学生看待理解“优势”都会比较单一，仅仅看成绩；总是用“好学生”和“差学生”简单粗暴的评价自我与他人。部分小学生对自身和他人的优势的理解较为单一，很多人习惯仅通过看学习和运动成绩好坏，以及是否班干部等，来评价自己和他人；更有部分同学较难用欣赏的眼光看待自己和他人，认为自己或同学没有任何优势特质等。

（三）使用的评价以及技术工具

定量与定性评价相结合，主要使用的评价技术工具有 Classin 作业批改功能，上课回答问题奖杯功能等；动态检测学生学习状态监测学生学习状态，精准定位学生学习问题，合理调整教学内容，加强师生，生生之间的互动。

教学目标分析

（一）知识技能

学生能认识自身性格以及智力品格等各方面的优势，学会正确的评价自己和他人，对自己和他人都能形成有效客观的赞赏，并懂得在集体中发挥个人优势。

（二）过程方法

通过导入情景讨论，填写个人优势卡片，小组讨论交流，同伴优势轰炸等方法，最后创建班级闪光优势同学录。

（三）情感态度

鼓励学生用欣赏的眼光看待自己和他人，通过发现自己与他人的优势，被集体赞赏，拥有内在的积极体验。

教学重难点分析及解决措施

（一）教学重点和难点

学生能够正确认识表达个人优势，并掌握挖掘自己个人优势的特点，并且可以尊重并发现其他同学的闪光点。

（二）解决措施

1. 课前学情分析“我眼中的优势”

用 ClassIn 的作业收集功能让学生在课前写一篇 150-200 字的“高光故事时刻”小作文，更好地了解每个学生的个人优势情况。与班主任进一步了解学生情况，以便在课堂上进行积极引导与评价。准备好《个人优势卡片》以及《24 类性格优势卡片》。

2. 课中技术活动“他人眼中的我优势”

<p>班级同学利用 ClassIn 的聊天群组在课上对正在语音发言的同学同时进行优势轰炸。</p> <p>使用 Padlet 做班级优势手册，每个人都能看到其他人的优势卡片，更加了解同学。</p> <p>3. “在现实中的优势运用”：要求学生线下用自己的优势帮助他人。</p> <p>使用三个角度来看待自身和他人，有利于学生更全面感受和展现自身的优势，发展积极向上的健康心态，不断发展优势来抵抗自身的劣势。</p>	
主要教学策略	先行组织策略 认知发展策略
技术工具、平台、资源	<p>ClassIn:在线教学，混合式教学工具</p> <p>Padlet：在线分享工具</p> <p>智为心理：心理测评软件</p>
技术支持的教学设计思路	
<p>（一）创造真实学习情境</p> <p>如何在网课中创造真实的学习情景，对心理老师而言，难度很大。因为心理课主要以活动为主，注重学生的成长体验。传统的微课推送，腾讯课堂直播等难以达到预期的效果；更无法创造真实学习情境。几经对比后，采用了更容易让教师和学生产生真实学习情境的 ClassIn 为主要课堂工具，Padlet,智为心理软件为课前课后辅助工具，虚拟与现实遥想呼应。</p> <p>（二）跨学科学习活动设计</p> <p>本课以心理健康课为核心,语文学科的写作和语言表达和学生信息技术学习使用等为辅。利用技术工作表达学生的个人主题感受和理解，拓展了学生学习陈果交流范围和深度。</p> <p>（三）学生创造性学习与表达</p> <p>学生的创造性表达主要有三个部分。</p> <p>1. “高光小作文”</p> <p>用于课堂中“猜猜我是谁”的环节，考虑到初中生的年龄特征，此环节设定了网络隐私限定，大家并不能全部看到其他所有人的作品，而且如果有同学提出不愿意公开，就尊重学生不会展示。但优秀作业且在学生同意的情况下会在线上公开呈现，并且会出现在课堂环节。</p> <p>2. “优势轰炸”</p> <p>主要模拟这个年龄阶段的学生喜欢看的“直播间”模式，一位同学发言，其他同学在直播间对他/她进行优势轰炸。</p> <p>3.班级闪光优势卡片</p>	

则是模拟学生喜欢的线上空间分享，使用 Padlet 为创建线上班级闪光优势卡片手册，大家都可以看到和分享。

(四) 数据支持的精准测评及指导

1. 智为心理测评数据整理
- 深圳市罗湖区统一采购，可以用于学生心理普查，个性化心理测评等。总结年级，班级以及个别的学生的心理普查数据，结合学生的实际情况，有效精准备课。
2. ClassIn 作业收集功能
- 结合学生课前课后的作业提交数量以及相关内容，通过后台的作业批改，优秀作业推送分享等，为学生提供更准确的个性化指导。
3. Padlet 的集体分享功能
- 可以通过每位同学的分享，收集学生的所得所获，以及看到卡片的点赞数量，通过产生的这些额外的数据来理解学生的情况，有利于开展进一步的教育教学工作。

教学活动设计				
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图	媒体作用及分析
<div>课前信息收集</div> 	利用定量（心理普查）和定性（高光时刻作文）不同的角度收集课前数据。	学生在课前写一篇 150-200 字的“高光故事时刻”小作文。	更好地了解每个学生的个人优势情以便在课堂上进行积极引导与评价。	ClassIn 作业功能
<div>猜猜我是谁</div> 	展示学生的高光小故事，让学生猜一猜每段“高光故事时刻”背后是哪位同学？	学生举手抢答，答对的学生给予线上小奖励。	导入游戏，让学生可以尽快进入到这节课的节奏和氛围。	ClassIn 举手功能，奖杯功能

<p>了解优势</p> 	<p>简单介绍积极心理学家归类出来的 24 类性格优势。并联系前面高光时刻的例子, 引导学生找到优势。</p>	<p>让学生比对, 写下最符合自己的三个性格优势。</p>	<p>学生写下后可进行下一部的分享, 此外, 可以进行数据收集, 看出现频次最高的单词是什么。</p>	<p>PPT 演示</p>
<p>优势轰炸</p> 	<p>采用学生喜欢的“直播间刷屏”方式, 来</p>	<p>分享的同学被同学“优势”轰炸, 大家说出他们三个优势之外的优势。</p>	<p>帮助同伴找到他们的优势, 促进团队之间的友好感情; 而学生也可以接着“别人的眼睛”, 再一次发现自己的优势。</p>	<p>使用 ClassIn 举手回答以及文字讨论的功能</p>
<p>我的优势卡片</p> 	<p>通过指导学生制作《我的优势卡片》引导学生认知自己优势。</p>	<p>学生根据自己的“高光时刻”写下自己的优势卡片, 大家根据自己的实际情况填写</p>	<p>学生通过制作优势卡片, 认知自己了解自己</p>	<p>PPT 编辑器, ClassIn 小黑板</p>
<p>课堂小结与升华</p> 	<p>指导学生如何在 学习生活中发挥优势。帮助朋友, 同学, 班级, 老师, 家长或者你身边的其他人 (集体) 去做一件有意义的小小善事。</p>	<p>学生将这件事用 150-200 字记录下来。完善后, 创建班级电子闪光手册。</p>	<p>学以致用, 通过发挥自己的优势</p>	<p>Padlet 制作班级闪光手册</p>

我的优势 (写出最符合你的三个优势)	我如何发挥我的优势去帮助他 (选择三个优势即可)
1. 争得中。有争才有得，懂得争去，多下付出，会收获更多。	嗯……因为性格还行的能 和别人玩得不错，至少不大把 关系搞得很僵硬，遇到一些小 的事情，我也不会跳起来，大事情 我也懂得调节心态，我这样能 影响到着旁边的同学，他们也会像 我一样，不管大事情都不在乎。
2. 目标明确，拥有明确的目标，并 会按计划去实行。	
3. 性格随和，脾气不错就很好心 去体谅别人的感受，不因小事而生 气，遇到大事也十份冷静。	

(二) 数据分析模型

通过课前数据的有力分析，有效地为课中提供支持，课中习得情况可以通过课中反应与课后反馈进一步分析，整节课例的数据可以成为下一个课前的分析资料，形成有效的数据分析资源闭环。

课前数据与评价

1. 课前作业完成与否 (定量)
2. 课前作业完成情况 (定性反馈，根据评价表转化分数)
3. 心理测评结果 (数据只做设计参考，不参与评价)

课前

闭环
评价体系

课中

课中数据与评价

1. 课堂出勤与否 (定量)
2. 出勤时间 (定量)
3. 是否出境 (定量)
4. 主动发言次数 (定量)

课后

课后数据与评价

1. 课后作业完成与否 (定量)
2. 课后作业完成情况 (定性反馈，根据评价表转化分数)

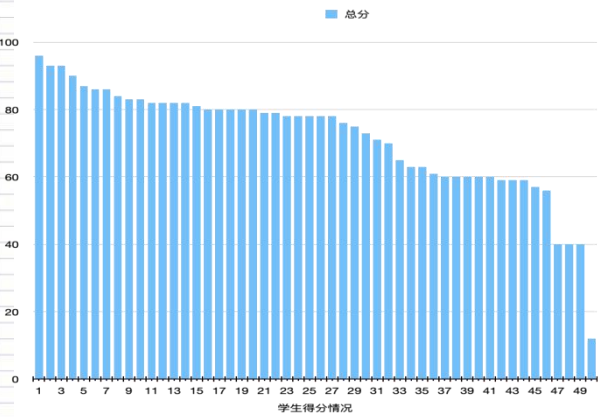
(三) 本课例课堂教学评价分析细化标准

学生评价总结单			
说明: 1. 作为非考试科目, 评价不是为了选拔或竞争, 主要目的是鼓励每一个学生都多角度地能正向参与, 获得积极体验, 勇敢表达自己。 2. 只要按照要求出勤, 参与完成基本作业, 都能获得对应的基础础分。 3. 60 分以下, 或无法找到自己优势的学生, 需要课后约谈, 了解详细情况。			得分
课前 (20分)	是否完成 (10分)	完成直接自动获得 10 分	
	完成情况 (1-10 分)	答非所问, 与主题无关, 获得 0-4 分; 内容有不健康不尊重他人的成分, 直接为 0 分	
		没有认真读题, 分享了好几件高光时刻; 或分享了但内容过于简单, 获得 4-8 分	
		认真审题, 按照详细描绘了某一件有意义或值得骄傲的故事, 获得 8-10 分; 最优作业可以额外加 5 分	
课中 (60分)	是否出勤 (10分)	只要出勤并打开摄像头就可以获得 10 分	
	出勤时间 (30分)	出勤多久获得多少分 (例如出勤 5 分钟获得 5 分), 出勤时间 ≥ 30 分中, 统一按获得 30 分计算	
	课堂讨论 (20分)	每举手开麦发言一次, 加 2 分; 讨论区留言, 加 1 分; 20 分封顶。讨论区出现与课堂无关的留言, 倒扣 20 分。如若留言有违反法律法规, 不文明用语, 不尊重同学的语言, 本课得分为 0。	
课后 (20分)	是否完成 (10分)	完成直接自动获得 10 分	
	完成情况 (1-10 分)	答非所问, 与主题无关, 获得 0-4 分; 内容有不健康不尊重他人的成分, 直接为 0 分	
		没有认真读题; 或分享内容过于简单, 获得 4-8 分	
		认真审题, 并按照详细自己的优势, 以及如何运用优势, 获得 8-10 分; 最优作业可以额外加 5 分	

(四) 分析数据，为学生提供精准化、个别化、差异化的指导

B	C	D	E	F	G	H	I	J
学号	作业1提交	作业1得分	作业2提交	作业2得分	出勤	出勤时间	课堂讨论	总分
1	10	10	10	7	10	30	2	79
2	10	10	10	10	10	30	16	96
3	10	8	10	10	10	30	15	93
4	0	0	10	6	10	30	3	59
5	0	0	10	10	10	30	3	63
6	0	0	10	6	10	30	0	56
7	10	10	10	10	10	30	2	82
8	10	10	10	10	10	30	3	83
9	10	8	10	10	10	20	3	71
10	10	10	10	7	10	30	4	81
11	10	9	10	10	10	30	0	79
12	10	8	10	10	10	30	0	78
13	0	0	10	7	10	30	0	57
14	10	10	0	0	10	30	5	65
15	10	10	10	10	10	30	2	82
16	10	10	10	10	10	30	0	80
17	10	10	10	10	10	30	3	83
18	10	9	10	10	10	30	8	87
19	10	10	10	10	10	30	6	86
20	10	10	0	0	10	30	3	63
21	10	9	0	0	10	30	0	59
22	10	10	10	10	10	30	6	86
23	10	10	10	10	10	30	0	80
24	10	10	0	0	10	30	0	60
25	0	0	10	10	10	30	0	60
26	0	0	0	0	10	30	0	40
27	0	0	0	0	10	2	0	12
28	0	0	10	9	10	30	2	61
29	10	8	10	10	10	30	0	78
30	10	8	10	8	10	30	0	76
31	10	10	10	10	10	30	4	84
32	10	10	10	10	10	30	2	82
33	10	8	10	10	10	30	0	78
34	10	8	10	10	10	30	0	78
35	10	9	0	0	10	28	2	59
36	10	2	10	5	10	30	3	70
37	10	10	10	10	10	30	0	80
38	10	10	10	10	10	30	13	93
39	10	10	10	10	10	30	2	82
40	10	10	10	5	10	30	0	75
41	10	10	10	10	10	30	0	80
42	0	0	10	10	10	30	0	60
43	10	3	10	8	10	30	2	73

学生整体数据分析-学生明细_七年级1班_深圳市罗湖教



分数区间	60 以下	60-69	70-79	80 以上
人数	9	9	12	19
百分比	18%	18%	25%	39%
指导策略	一对一约谈学生，了解学生不愿意上课或没有完成作业的原因；并有针对性的进行沟通辅导。	联合语文老师辅导学生学会审题，鼓励学生按时完成课前课后作业，多参与课堂发言。	鼓励学生多表达，并再次强调心理课是没有客观上对错之分的，只要文明发言尊重他人都有机会加分。	适当给予奖励，鼓励学生再接再厉，并以后也带动其他同学参与课堂。

(一) 优势卡片心理课的设计理念

通过研究各国的文化经典，积极心理学家们总结出六种具有普适性的美德，它们是智慧与知识、勇气、仁爱、正义、节制、精神卓越。积极心理学家们总结了达到这六种美德的方法，即通过发现、创造和拥有相对应的 24 种性格优势，来增进个人存在的意义感、价值感、幸福感。著名的积极心理学家塞林格曼认为我们不应该花太多时间去改正自己的弱点；相反，生命中最大的成功在于建立及发挥优势。

找到自己的优势对于现阶段的学生很重要，因为这个阶段的学生容易出现过度的自卑或者盲目的自信，不能够正确的了解认知自己。帮助他们了解自己的优势，并教会他们如何发挥自己的优势至关重要。另外一方面，这个年龄阶段的学生同伴之间的评价比较容易偏向于“道德审判”，对他人评价常常过于苛刻和负面。给一个机会让他们互相找到对方的优势，以及分享他们的高光时刻也很有意义。希望他们与同伴之间的交往过程中间，可以有积极的促进，最后希望他们通过发挥自己的优势，找到自己在现实生活中的实际意义，能够体会到助人的快乐。同时班级的闪光手册也可以作为班级文化的一部分传递出去。

(二) 从以讲授为主的心理微课到以互动为主的线上团辅课

作为一个经历过 2020 年线上教学的教师，借助信息技术 2.0 的东风，今年我的心理线上课有了许多的改变。2020 年的心理课，主要是以制作心理微课，并将心理微课推送到学校的牛视云平台，通过点播加 QQ 群互动的方式进行心理健康课的讲授与互动。第一次面对疫情与线上学习，有很多疫情防控之下的心理调试科普知识要向学生传播；如何适应居家学习，如何缓解亲子关系，如何调整情绪状态等等。当时创建的微课，在学校平台不仅学生可以看，班主任和家长也可以随时看，观看点击率也远远超出了学生人数，的确起到了传播科普知识的效应。

2 年之后，线上教学卷土重来。学校决定统一行动，点播微课的方式不再适用。这意味着过去线上教学的经历不再适用，要重新思考再出发。如果直播课还是以老师“讲”为主，那这样的直播课也是换汤不换药，可能效果还不如微课。重要的是我们是够能够将心理课回归到线下心理活动课的形式？线下的心理课有大量的学生的情感分享，生生互动，师生互动。难题是如何将 40-45 分钟的常规线下心理课压缩到 30 分钟，还是能以学生互动为主。短短三个月从腾讯课堂到腾讯会议，再到 ClassIn，三次不同信息技术工具的使用，多次不停的磨课，终于可以尽量实现为学生创造真实的情境，信息技术 2.0 的培训功不可没。

(三) 如何缓解因线上课堂不确定性所带来的教学焦虑

不少老师和我交流时，都提到因线上直播课堂的不可控因素太多，而感到焦虑。最开

始，我也有点紧张。毕竟过去的微课都是提前录制，即便是在 QQ 群里互动，也都属于可控的范围。而直播的突发情况实在是太多了，例如会不会突然掉线，学生愿不愿意配合打开摄像头，会不会有学生在上课时在讨论区说了不该说的话等等。我的直播经验并不多，但也想分享自己的心得。

1.再好的软件平台与硬件设备，还是需要备选方案

首先，教师一定要做好备选方案。例如，电脑突然卡顿，旁边是否有已经开机的平板马上点击续上；或者已经准备好相关内容备选的点播课视频链接，马上发到年级群，让学生依然能完成这个知识点的学习。我的直播课堂就曾毫无预兆地出现软件闪退过两次。但因为有了备选方案，所以能做到心里不慌，有效地马上启动备选设备或者备选学习方式。任何事情都有可控和不可控的方面。教师不能控制硬件软件的 100%不出问题，但可以控制自己的教学方案，把自己可控的部分做好做齐，就不用整天为未知的风险所担忧或感到压力过大。

2.尝试了解理解摄像头背后的真实生活

学校和老师们都希望直播上课时，学生们开摄像头，但是很多学生不愿意。很多老师会认为开摄像头需要整理衣服，所以学生不愿意。于是，不少人又因为不能完成学校的要求，而陷入另外一种焦虑。但我通过了解，其实是不少学生家庭条件有限，不希望别人看到自己的居住环境。所以使用需要开摄像头的腾讯会议时，我都会提前 10 多分钟进入教室，先讨论怎么使用虚拟背景甚至美颜功能，一起分享美颜和虚拟背景的心得。再半开玩笑的说一句，“老师太感谢你们教老师用这些小功能，这样老师都不用化妆出镜了！快让我看看你们每个人用的虚拟背景是什么？”不少老师们说，在家直播，总是担心家里有突发情况。而学生上网课，学习场景不再是教室，每个人的家庭环境不一样，学生也有自己的顾虑和隐私。尤其初中生正是敏感的阶段，意味着我们在课上不能完全生硬地搬用在学校课堂的那些语言和方法。师生之间，越发要在艰难的时刻，通过直播课，让心走得更近。

3.建立线上教学的课堂管理规则

即便不是班主任，学科教师也应当做好线上教学的管理工作，而不是一位自己开麦讲课。当学生在讨论区留言时，有时会忘记网络不是法外之地。在现实课堂中不敢说的话，网络上就开始乱说起来；或者匿名发言，以为这样就可以查不到 IP。这些都是使用线上教育平台工具中，会真实出现的情况。在此之前，每位教师的第一节线上课前，应该都花时间强调课堂规则，并将这种行为归进学生的评价体系。知识学习固然重要，但更重要的是品德修养；而线上教学，往往会展示出有些学生虚拟世界的真实一面。教师不可掉以轻心，警惕线

上教学出现“道德真空”。在我的教学第一节课，便为学生说明线上教育课堂规则，也播放了深圳市为中小学生推出的网络安全宣传片。在每一节课上课前，都会再次重申相关纪律，并且在学生每节课的考评中也有体现。

4. 让学习缓解信息技术时代的焦虑

缓解焦虑最好的办法就是不断学习与进步。如果当时选择只是改改两年前的课件，再重复性地做同样内容的微课，我想自己也会感到厌倦。正因为我选择了不太一样的授课方式，过去部分的微课也可以提供给班主任们作为每日班会的心理方面的素材资料，增进了同事之间的互帮互助氛围，我自身也得到了成长。作为教师，人工智能时代的到来，教师必然不可能仅仅局限于知识的搬运工。对于各类软件的使用，有些中学生甚至比我们更在行。只有持学习的姿态，和学生一起成长，才能更好地成为未来社会需要的教师。也只有研究并理解学生的年龄特征和实际学情，才能杜绝简单粗暴的工具使用，而是对不同层次不同类型的学生精雕细琢。通过信息技术变革学习方式，创造展示平台，发现每个学生的优势，让学生能够健康快乐地学习生活。我很庆幸自己可以通过信息技术 2.0 的培训，突破过去的局限，有一些新的突破和积累。完成自我挑战。