

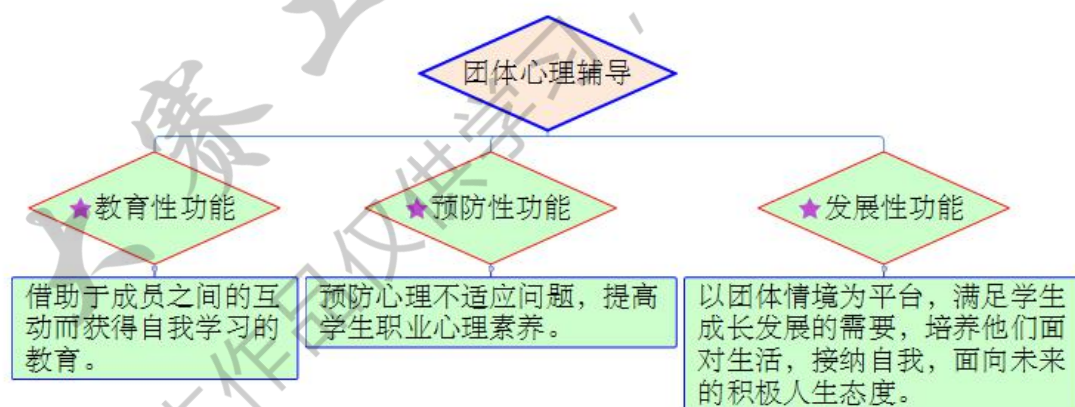
第一届全国技工院校教师职业能力大赛教学设计

参赛项目类别	公共类	作品编码	
专业名称	心理健康		
课程名称	团体心理辅导	参赛作品题目	自我成长——沧海一舟
课时	60 分钟	教学对象	心理健康社团成员

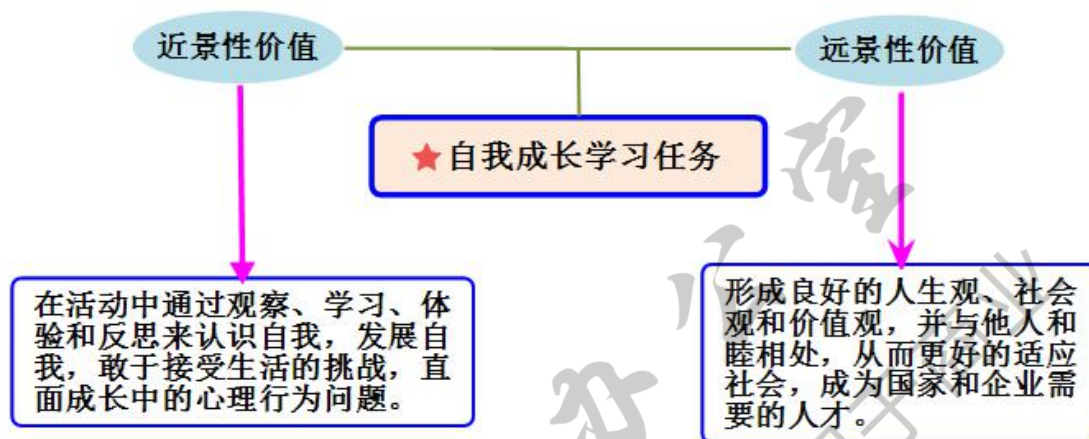
一、选题价值

1. 团体心理辅导在心理健康课程中的定位和价值

团体心理辅导课是心理健康课程的重要组成部分，通过创建平等、互助的团体环境，从而达到面向全体学生，积极关注每一个人的心理健康的目的，并纠正学生的错误观念，培养学生的人际交往能力，塑造学生高尚的人格，提高学生的职业心理素养。



2. “自我成长”学习任务的作用和价值



3. “沧海一舟”学习任务在自我成长中的作用和价值



二、学习任务概述

1. 任务概况

企业在选择人才时不仅要考核学生所掌握的专业知识和具备的职业技能，更看重学生职业心理素质的高低，从近年企业反馈的信息来看，技

工院校学生的专业知识和实践技能都能满足普通工作岗位需求，但职业心理素质有待提高，通过团体心理辅导帮助学生树立正确的人生观、价值观和世界观，增强学生自我心理调节能力。

2. 任务要求

模拟生活中的真实情景，以活动为载体，学会团结协作，勇于克服困难，接受挑战，创造性的解决问题，在分享中流露自己的真情实感，思考与家人相处模式，感受亲情重要和生命的可贵，激发自身潜能，获得自我成长，提高职业心理素质。

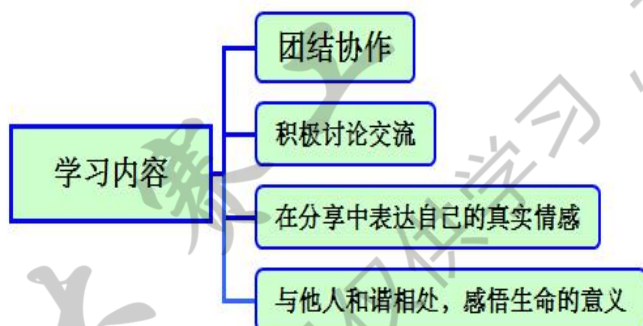
3. 任务定位



三、学习目标

课前目标	课中目标	课后目标
1. 通过填写课前调查问卷，正确的认识自我。 2. 通过观看微课，对生命的价值有了初步的了解。	1. 学会团结协作，提高对环境变化的适应力与抗挫折力。 2. 能创造性的解决问题，灵活应对生活中的突发事件。 3. 能与他人和谐相处，感悟生命的意义和价值。	1. 通过填写课后调查问卷和学生互评表，将所学的内容内化为自己的认知。 2. 书写给未来的一封信，将课上的感悟迁移到课下。

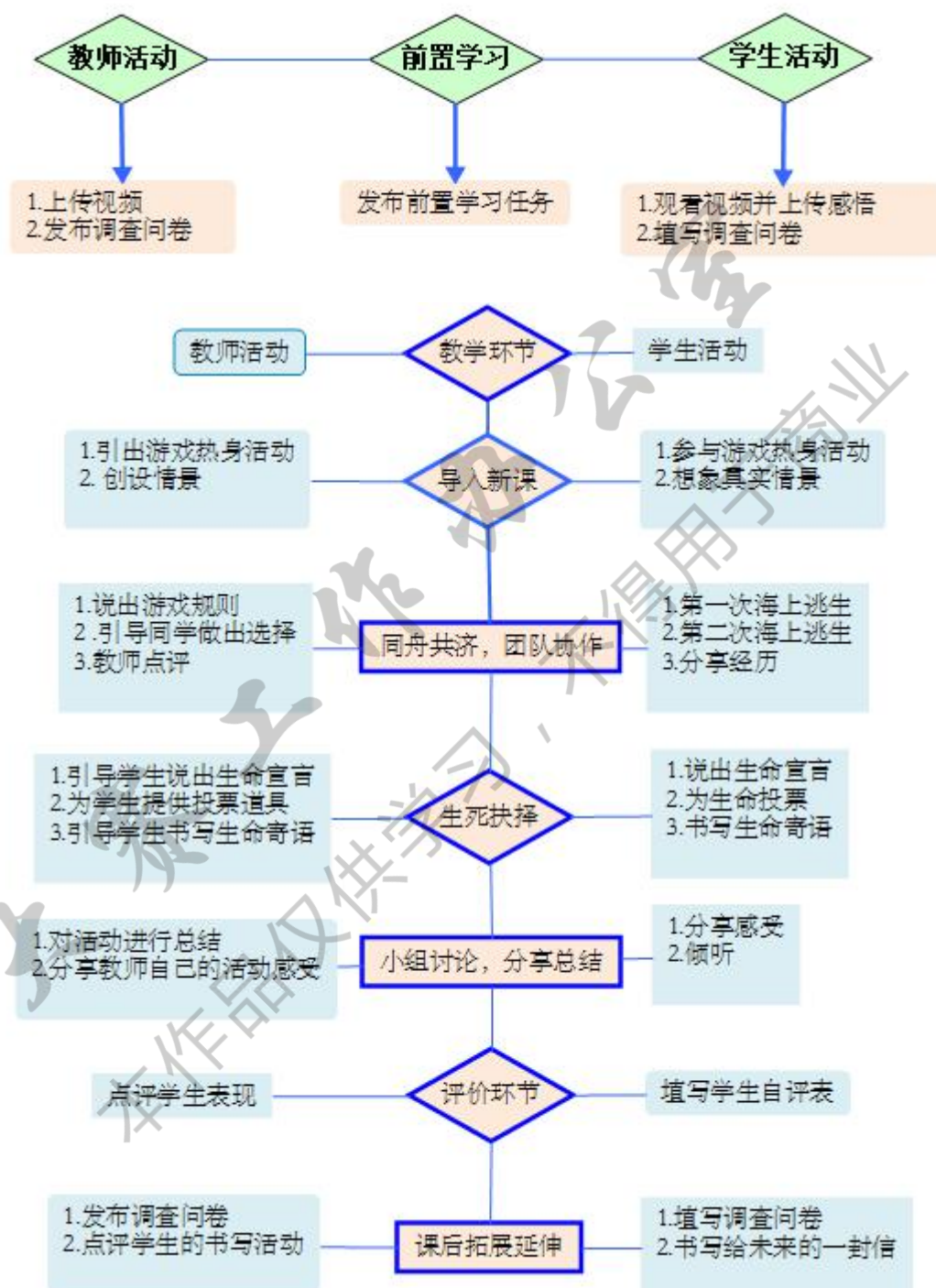
四、 学习内容



五、学习资源

1. 教学设备：多媒体教学设备、团体活动专用椅、问卷网、微信平台。
2. 工具与材料：荧光棒、海绵垫、油性笔、A4 纸。
3. 教学材料：《自我成长——沧海一舟》课件、微课视频、背景音乐、学业评价表。

六、教学流程



七、教学实施过程					
教学环节	学生活动	教师活动	教学手段、资源	教学方法	设计意图
课前学习与交流	1. 填写调查问卷并上传 2. 观看视频并上传感悟	1. 发布调查问卷 2. 上传视频	1. 问卷网 2. 微课	翻转课堂	了解自己的心理状态，正确的认识自我
环节一 导入 (6 分钟)	1. 参与游戏热身活动 2. 伴随着音乐想象真实情景（所有的学生都乘着豪华的大轮船在浩瀚无际的大海上远洋，不幸遇到了海难）	1. 引出游戏热身活动 2. 创设情景	1. 游戏引导 2. 情景导入	1. 游戏教学法 2. 情景导入法	1. 为后面的活动做铺垫 2. 通过放松冥想，将同学们带入真实的情境
环节二 团结协作 同舟共济 (16 分钟)	1. 齐心协力海上逃生（大家放弃这艘大船迅速转移到小船上，所有同学的脚都必	1. 讲解规则，鼓励大家	1. 合作交流	1. 小组合作法	1. 培养学生团结协作能力和克服困难的勇气和决心

	<p>须在这艘小船上才能安然脱险)</p> <p>2. 小船变小, 继续逃生。 (想尽一切办法让所有同学都在这艘小船上)</p> <p>3. 分享在活动中的体验和感受</p>	<p>2. 引导学生做出选择(一是想办法让大家都能站在小船上, 二是学生可以商量丢下一些同学, 不过被丢下的这些同学将被大海淹没)</p> <p>3. 总结评价学生的分享</p>	<p>2. 挑战创新</p> <p>3. 总结分享</p>	<p>2. 讨论法</p> <p>3. 反思求知法</p>	<p>2. 运用创造性思维, 多角度的理解问题, 学会自发的分工, 与他人和谐相处</p> <p>3. 通过分享可以将自己的感悟和其他人的感悟进行整合, 形成新的感悟</p>
<p>环节三</p> <p>生死抉择</p> <p>(20 分钟)</p>	<p>1. 面对生死抉择, 说出自己的生命宣言。(宣言内容包括活下去的理由和价值)</p>	<p>1. 引导学生说出生命宣言</p>	<p>1. 反思和倾听</p>	<p>1. 反思求知法</p>	<p>1. 思考自己的生命价值, 珍惜亲情和生命</p>

	<p>2. 为生命投票（每人三根荧光棒，代表三次求生机会，沿顺时针方向依次投票）</p> <p>3. 生命寄语（用这一分钟的时间写下你给亲人最后的话语）</p> <p>4. 回到现实（继续进行冥想，睁开眼睛，才发现这只是一个梦）</p>	<p>2. 介绍为生命投票的规则</p> <p>3. 引导学生说出自己的生命寄语</p> <p>4. 引导学生继续冥想，和学生共情</p>	<p>2. 操作体验</p> <p>3. 书写活动</p> <p>4. 放松冥想</p>	<p>2. 活动体验法</p> <p>3. 认知教学法</p> <p>4. 行为训练法</p>	<p>2. 唤醒彼此内心对生命的敬重</p> <p>3. 通过书写来宣泄情绪，同时记录活动成果</p> <p>4. 通过冥想把学生们从悲痛的情绪中解脱出来，积极面对现实</p>
<p>环节四</p> <p>小组讨论</p> <p>分享总结</p> <p>8 分钟</p>	<p>1. 分享自己的活动感受</p> <p>2. 倾听别人的分享经历</p>	<p>1. 对活动进行总结</p> <p>2. 和学生共情</p>	<p>1. 总结分享</p> <p>2. 反思求知</p>	<p>1. 总结分享法</p> <p>2. 反思求知法</p>	<p>通过分享，可以将课上的感悟迁移到课下</p>
<p>环节五</p> <p>评价</p>	<p>1. 填写自我评价表</p>	<p>1. 汇总评价</p>	<p>教师总结</p>	<p>归纳教学法</p>	<p>通过自我评价和教师点评对自己</p>

10 分钟	2. 倾听教师对本次课的总结	2. 进行点评			有一个正确的认识
环节六 课后拓展延伸	1. 填写团体辅导反馈调查问卷 2. 书写给未来的一封信	1. 发布调查问卷 2. 对学生上传的调查问卷进行评估 3. 对学生的书写内容进行点评	拓展延伸	素养培养	记录活动成果

八、教学评价

本次评价主要采用学生自评、小组互评为主，教师补充提炼相结合的评价方式。评价内容以教学目标为依据，侧重学生团结合作能力和职业心理素养相结合的综合评价。

1. 评价方式

每名学生都配有《学生自评表》和《学生互评表》，《学生自评表》在学生课堂学习过程中以及课后都会使用，实现过程评价和终结评价相结合。

(1) 学生自评

从教学环节二到教学环节四，每个环节中学生在听取教师小结后，在《学生自评表》项目上自评。

(2) 学生互评

课后完成《学生互评表》

(3) 教师点评

(4) 调查问卷

分为团体辅导前调查问卷和团体辅导后调查问卷,来判定学生的学习目标是否达成和自我成长能力是否提高。

2. 评价内容

(1) 团体合作能力

(2) 创新能力

(3) 活动中的表现和分享情况

3. 评价指标

《学生自评表》《学生互评表》见附表



团体心理辅导前调查问卷



团体心理辅导效果反馈调查问卷

九、教学反思

课堂教学是一个动态生成的过程,我们可以预设游戏的开头,制定游戏的规则,却无法猜到游戏的结尾,每一节团体活动课都是一次不可复制的智慧与激情的体现,可以帮助我们重温过往的人生。

心理健康老师在课堂上的角色始终是组织者和引导者,让学生去体验,和学生共情,陪伴他们成长。如何让学生在体验的过程中感受生命的意义?如何让学生在游戏中流露自己的真情实感?如何让学生学会正确的表达和宣泄情绪?仍然是值得深思和探究的问题。

学生自评表

学生姓名：

请认真填写以下内容，每题 1-5 分。

1. 积极——活动中能否积极举手发言，积极参与讨论与交流。

请打分_____

2. 自信——活动中能否大胆提出和别人不同的问题？并尝试表达自己的想法。

请打分_____

3. 合作——活动中能否善于与他人合作，虚心听取别人的意见。

请打分_____

4. 分享——活动中能否乐于分享自己的真情实感，和真实经历。

请打分_____

5. 挑战——活动中，面对困难时能否勇于挑战自我，克服困难。

请打分_____

6. 倾听——活动中能否做到认真倾听别人的谈话。

请打分_____

7. 创新——活动中能否用创造性思维来帮助小组完成任务。

请打分_____

8. 责任——活动中能否认清自己在集体中所处的位置及所肩负的责任。

请打分_____

9. 生命——活动中能否深刻审视生命对于自己的重要意义。

请打分_____

10. 感恩——活动中能否感悟到亲情的珍贵，并产生感恩之情。

请打分_____

团体心理辅导效果反馈表

答案没有正确错误之分，请如实回答。

1. 你认为此次团体辅导效果如何？

A、非常好 B、好 C、一般 D、不好 E、非常不好

2. 你喜欢此次团体辅导的哪种活动形式？（可多选）

A、翻转课堂 B、团队游戏 C、集体交流

D、个人分享 E、老师总结 F、其他_____

3. 通过此次团体辅导您的主要收获有哪些？（可多选）

A、各方面能力得到提升，使我人生目标更明确

B、有一定启发，掌握一些认识自我，自我调控的方法和技巧

C、有所了解自己，但缺乏一些行动力

D、但原来差不多，问题还未得到解决

E、其他_____

4. 通过此次团体辅导，你认为自己还有哪些方面需要提升？

A、自我认识能力 B、人际交往能力

C、自信心 D、创新能力

E、懂得感恩 F、承受挫折，自我调节能力。

G、团队合作能力 H、其他_____

5. 你还希望参加以下哪些团体辅导？（可多选）

A、生命教育 B、人际交往 C、生涯规划

D、自我认识 E、学习能力 F、时间管理

G、团队合作 H、其他_____

6 你是否担心在团体辅导中被别人知道不愿让别人知道的事情？

A、非常担心 B、有些担心 C、不太担心 D、从不担心

7 你认为通过参加此次团体心理辅导达到了什么效果（可多选）

A、使我感受到这么多同学之间发自内心的、真诚的交谈

B、增强了自信心，更加懂得关爱别人

C、很好地帮助了我在社会交往上的一些问题，使我在与人相处上有很大提高

D、让每个成员充分展示、表现自我，热情对待生活

E、增强责任心，努力信赖别人

F、认识到自己未知的一面，更清楚自己的优缺点，更深刻地认识自己，对自己完善起到促进作用

G、能体会到父母的不容易，并且产生感恩之心

H、能意识到生命的意义和价值

8. 你会推荐其他同学参加类似这样的团体辅导吗？原因呢？

9. 请问您对以后的团体辅导有什么建议？

团体心理辅导前调查问卷

答案没有正确错误之分，请如实回答。

1. 当在生活中遇到棘手的问题时你会选择与别人合作解决吗？
 - A、经常会，因为人多力量大啊
 - B、有时会，力所能及的事情会自己完成
 - C、很少会，相信自己的能力
2. 当团队组员意见有分歧时，你会选择
 - A、坚持自己的意见，尝试说服别人
 - B、同组员一起讨论，交流意见
 - C、听从别人的意见
3. 假如你是团队中的一员，你如何看待自己在团队中扮演的角色？
 - A、认为自己或是渴望成为团队的核心领袖
 - B、希望在团队中积极展现自我，成为中流砥柱
 - C、不是很愿意展现自我，认为默默为团队做贡献也挺好的
4. 你怎么理解情感，说说你的想法
 - A、有情感就该勇敢表达出来
 - B、心里明白就好，并不一定要说出口
 - C、没什么感觉
5. 你对生命的认识
 - A、不仅要珍爱自己的生命，还要珍爱他人的生命
 - B、生命的到来很简单，不需要敬畏
 - C、没考虑过这个问题

6. 你对亲情和友情的理解

- A、要善待自己的亲人和朋友
- B、如果亲人和朋友理解我，我就能和他们好好相处，如果他们不理解我，我就很生气
- C、没有考虑过这个问题

7. 你和家人的相处模式是

- A、非常和谐，我们彼此理解和尊重
- B、关系一般，大多数情况下能融洽相处
- C、很糟糕，我觉得他们不理解我

8. 你认为通过团体辅导能获得自我成长吗？

- A、一定能
- B、不确定
- C、不能

9. 你能灵活处理生活中的突发事件吗？

- A、能根据实际情况灵活处理
- B、非常焦虑，没有主意
- C、总是想到寻求别人的帮助

10. 你和周围的人能和谐相处吗？

- A、我和周围人的关系很和谐
- B、我和周围人的关系一般
- C、我和周围人的关系很糟糕

学生互评表

请认真填写以下内容，每题 1-5 分。

1. 积极——活动中能否积极举手发言。积极参与讨论与交流

请打分

组员 1_____ 组员 2_____ 组员 3_____ 组员 4_____ 组员 5_____
组员 6_____ 组员 7_____ 组员 8_____ 组员 9_____ 组员 10_____

2. 自信——活动中能否大胆提出和别人不同的问题？并尝试表达自己的想法。

请打分

组员 1_____ 组员 2_____ 组员 3_____ 组员 4_____ 组员 5_____
组员 6_____ 组员 7_____ 组员 8_____ 组员 9_____ 组员 10_____

3. 合作——活动中能否善于与他人合作，虚心听取别人的意见

请打分

组员 1_____ 组员 2_____ 组员 3_____ 组员 4_____ 组员 5_____
组员 6_____ 组员 7_____ 组员 8_____ 组员 9_____ 组员 10_____

4. 分享——活动中能否乐于分享自己的真情实感，和真实经历。

请打分

组员 1_____ 组员 2_____ 组员 3_____ 组员 4_____ 组员 5_____
组员 6_____ 组员 7_____ 组员 8_____ 组员 9_____ 组员 10_____

5. 挑战——活动中，面对困难时能否勇于挑战自我，克服困难。

请打分

组员 1_____ 组员 2_____ 组员 3_____ 组员 4_____ 组员 5_____
组员 6_____ 组员 7_____ 组员 8_____ 组员 9_____ 组员 10_____

6. 倾听——活动中能否做到认真倾听别人的谈话。

请打分

组员 1_____ 组员 2_____ 组员 3_____ 组员 4_____ 组员 5_____

组员 6_____ 组员 7_____ 组员 8_____ 组员 9_____ 组员 10_____

7. 创新——活动中能否用创造性思维来帮助小组完成任务。

请打分

组员 1_____ 组员 2_____ 组员 3_____ 组员 4_____ 组员 5_____

组员 6_____ 组员 7_____ 组员 8_____ 组员 9_____ 组员 10_____

8. 责任——活动中能否认清自己在集体中所处的位置及所肩负的责任。

请打分

组员 1_____ 组员 2_____ 组员 3_____ 组员 4_____ 组员 5_____

组员 6_____ 组员 7_____ 组员 8_____ 组员 9_____ 组员 10_____

9. 生命——活动中能否深刻审视生命对于自己的重要意义。

请打分

组员 1_____ 组员 2_____ 组员 3_____ 组员 4_____ 组员 5_____

组员 6_____ 组员 7_____ 组员 8_____ 组员 9_____ 组员 10_____

10. 感恩——活动中能否感悟到亲情的珍贵，并产生感恩之情。

请打分

组员 1_____ 组员 2_____ 组员 3_____ 组员 4_____ 组员 5_____

组员 6_____ 组员 7_____ 组员 8_____ 组员 9_____ 组员 10_____