

姓名： 陈守科 培训学科：小学心理健康 日期：2024 年 11 月 14 日

专 家 诊 断 报 告

2012 年教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》中指出，心理健康教育课应以活动为主，可以采取多种形式，包括团体辅导、心理训练、问题辨析、情景设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等。心理健康教育要防止学科化的倾向，避免将其作为心理学知识的普及和心理学理论的教育，要注重引导学生心理、人格积极健康发展，最大程度的预防学生发展过程中可能出现的心理问题。而我们本次研修的主题是《学生注意力训练在小学心理健康中的应用》，目的是通过教学活动，让学生认识注意力是什么，为什么要集中注意力，影响注意力的因素有哪些，怎样提高自己的注意力。通过有意识地训练，增强学生保持注意力的水平，帮助学生提高学习效率。基于以上要求，诊断如下：

王利娜老师设计的《集中我的注意力》，教学目标明确，教学设计条例清晰，活动设计符合学生年龄特点。心理健康课以活动为主，建议在师生互动、生生互动内容方面，设计再详细一些，增加预设。在分享环节，可以让学生分享自己看到的、想到的、感受到的等等内容，在分享环节可以设计的细致一些。

郑冰霞老师设计的《集中注意力训练》，设计目标明确，符合学生身心发展特点，但课堂时间分配不完整，环节二活动设计不够详细，没有指出注意力训练的方法有哪些，活动过程不能准确反应教学目标。

段红梅老师设计的《集中注意力的秘诀》，设计目标和教学过程

前后呼应，能够提现主题。心理健康活动课，在游戏过程中应多设置互动交流的环节。建议设置提现学生分享交流的过程，分享内容，尽量引导学生表达出来，而不是老师说出来，对学生可能分享的内容多做预设。

常琳琳老师设计的《注意力星球》，情景设计符合小学低年级学生的认知特点，活动设计丰富多彩，但根据《中小学心理健康教育指导纲要》的要求，对小学低年级学生所学内容设置的目标应是建立认识、初步感受、培养意识，而不是掌握方法，教学目标设置对小学低年级学生来说难度偏大。建议将“掌握”集中注意力的方法改为“认识”集中注意力的方法。

冯义伟老师设计的《集中注意力训练》，活动设置丰富多彩，很能吸引学生，引起学生的兴趣，但活动中如何引导学生建立意识，感受集中注意的方法设计较少，可以在活动设计中增加让学生谈感受、谈发现、谈经验等环节，引发学生的思考，从而形成认识。可以对学生表现或回答多做预设。

张焕荣老师设计的《集中注意力，我能行》，教学目标符合学生年龄特点，准确具体，难易适中。但活动过程设计过于简单，建议完善活动各环节，从活动准备、活动规则要求、活动过程、结果讨论等环节进行设计，并对学生可能出现的反应进行预设。

董霞老师设计的《提高学生注意力》，教学目标设计符合学生年龄特点，活动设计完整。建议在环节二活动中或活动结束，设计一些学生发言的内容，让学生谈感受，谈发现。

总之，以上老师的教学设计，教学目标符合学生年龄特征和身心发展特点，课程都以活动为主，符合心理健康科的教学要求。但存在活动过程设计不够详细，缺少活动准备的内容，师生互动、生生互动过程设计较少，不能够有效反应学生认识变化情况，在活动中不仅要让学生的身體动起来，也要让学生的大脑动起来，多引导学生发言，让学生说出活动中自己看到了什么，培养学生的观察能力；让学生说出他发现了什么，培养学上的探索意识；让学生说出自己有什么样的情绪体验，培养学生监控自我情绪的能力；让学生说出自己的看法，培养学生思考和提出问题的能力。

《中小学心理健康教育指导纲要》要求心理健康教育应从不同地区的实际和不同年龄阶段学生的身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。

小学低年级主要包括：帮助学生认识班级、学校、日常学习生活环境 and 基本规则；初步感受学习知识的乐趣，重点是学习习惯的培养与训练；培养学生礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中感受友情；使学生有安全感和归属感，初步学会自我控制；帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活，树立纪律意识、时间意识和规则意识。

小学中年级主要包括：帮助学生了解自我，认识自我；初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神，树立自信，乐于学习；树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格；引导学生在学习生活中感受

解决困难的快乐，学会体验情绪并表达自己的情绪；帮助学生建立正确的角色意识，培养学生对不同社会角色的适应；增强时间管理意识，帮助学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾。

小学高年级主要包括：帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己；着力培养学生的学习兴趣和劳动能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣；开展初步的青春期教育，引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往的范围；帮助学生克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪，学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪；积极促进学生的亲社会行为，逐步认识自己与社会、国家和世界的关系；培养学生分析问题和解决问题的能力，为初中阶段学习生活做好准备。

老师在设计教学目标时，应参考以上分阶段的要求，做到教学目标符合学生身心发展特征，循序渐进。在选择活动形式时，应符合学生年龄特征和认知水平，以使活动能够顺利进行，能够有效实现教学目标。我们的研修主题是注意力训练，对于小学低年级学生教学目标应以认识、感受为主，对于中年级学生教学目标应以初步掌握集中注意力的方法为主，而对于高年级的学生教学目标应以基本掌握集中注意力的方法为目标。在教学过程设计时，因心理健康课，不同于其它学科，是以活动为主要形式，对活动过程的准备、实施、总结、评价等阶段，应多做研究，精心设计，多做预设。

总之，心理健康课还没有固定的、统一的标准，在实施过程中，

大家也可以充分发挥自己的想象力和创造力，一起探索好的适合学生发展要求的教学形式和教学方法。一个人走，走的快；一群人走，走得远。愿所有心理健康老师和关心、爱好心理健康的人一起努力，团结起来，让我们心理健康教育之路走的更远！
