基于素质教育背景的小学心理健康教育教学设计

——以《感恩的心》为例

钟　莉
安庆师范大学　安徽安庆　246000

摘　要：中小学开展心理健康教育，是学生身心健康成长的需要，也是全面推进素质教育的必然要求。素质教育以提高人的基本素质为目的，不仅包括人的思想道德品质、能力发展、个性发展，还重视个体的心理健康和身体健康。感恩是积极心理学研究的核心概念之一，它既是中华民族的传统美德，亦是一种积极的人格特质和情感体验，是中小学心理健康教育的重要组成部分。以感恩为主题的教学活动，可以培养学生的感恩意识，教会学生感恩，激发学生对父母、老师、社会以及党和国家的感恩之情，帮助学生树立正确的价值观、人生观，为弘扬中华传统美德，丰富学生的情感积淀，构筑学生健全的人格，促进学生素质的全面发展奠定基础。

关键词：素质教育，教学设计，小学心理健康教育

Teaching design of primary school mental health education based on quality education background

-- Taking The Grateful Heart as an example

Li Zhong
Anqing Normal University, Anqing 246000, China.

Abstract: Implementing psychological health education in primary and secondary schools is not only a necessity for students' physical and mental well-being but also an essential requirement for advancing comprehensive quality education. Quality education aims to enhance individuals' fundamental qualities, encompassing not only their moral and intellectual qualities but also their psychological and physical health. Gratitude is one of the core concepts in positive psychology. It is both a traditional virtue of the Chinese nation and a positive personality trait and emotional experience. Therefore, it constitutes a vital component of psychological health education in primary and secondary schools. Teaching activities centered around the theme of gratitude can cultivate students' awareness of gratitude, teach them to be thankful, and inspire feelings of gratitude toward parents, teachers, society, and the Party and the nation. This helps students establish the right values and outlook on life, contributes to the promotion of traditional Chinese virtues, enriches students' emotional experiences, fosters the development of a sound personality, and lays the foundation for comprehensive student development.

Keywords: Quality Education; Instructional Design; Primary School Mental Health Education

有研究表明：感恩与个体的主观幸福感和心理健康密切相关[1]，有助于促进个体的亲社会行为和人际交往[2]。然而，在当前的中小学教育中普遍存在“重智育，轻心育”的现象，学校和老师过于注重分数和成绩，而忽视了对学生的心理健康教育[3]，致使学生最终成为情感冷漠的学习机器。儿童教育家郭建国教授说：“感恩之心是一种完美的情感，没有一颗感恩之心，孩子就永久不能真正懂得孝敬父母，理解他人，热爱祖国”。因此，对学生进行感恩教育，是培养学生健全的人格和良好的个性品质，成为具有社会责任感的社会主义事业建设者和接班人的必要之举。

一、教材分析

《感恩的心》是苏教版《小学心理健康教育》六年级下册第十七课的内容，它解决了行为实践问题，为后面

单元中的知识学习和行为实践奠定了基础。本课主要通过创设活动情境、团体讨论等方式培养学生的感恩意识，让学生学会感恩，激发学生的感恩情怀。感恩是一种人格品质，是一种与人为善的态度，懂得感恩是培养学生健全人格的基础，而心理健康教育的目标之一便是培养学生健全的人格。因此，本课题的学习对于促进学生建立和谐的人际关系，形成健全的人格，激发爱的情感和社会责任感，提升心理健康素养具有重要的意义。

二、学情分析

六年级是由儿童期向青春期过渡的时期，此阶段的学生情感日益丰富，道德感有了很大发展，情绪的稳定性也在逐渐增强，但行为的坚持性和自制性还比较差，还需要教师的引导和监督。鉴于六年级学生的心理特点及已有的知识经验，本次课主要采用创设情境、小组合作、自主探究等多种教学方法来吸引学生的注意力，激发学生的兴趣以保证教学活动的顺利进行。

三、教学目标

1.通过本次活动课，使学生认识到应该怀有一颗感恩的心。

2.通过情境体验、小组讨论等实践活动，引导学生学会用恰当的方式向父母、老师及他人表达感激之情。

3.通过故事熏陶，激发学生的感恩情怀，促使学生怀着感恩的心面对生活。

四、教学重难点

1.教学重点：培养学生对父母、对老师、对他人、对社会的感恩意识。

2.教学难点：教育学生在实际生活中学会感恩。

五、教学方法

情境体验法、小组合作讨论、故事熏陶法。

六、教学准备

多媒体课件、歌曲《Thanks Giving Day》、教学视频。

七、教学时数

一课时

八、教学过程

（一）激趣导入

师：上课，同学们好！上课之前我们先来欣赏一首英文歌曲，师播放英文歌曲《Thanks Giving Day》。

师：同学们，你们能猜出刚才播放的是什么歌曲吗？（生：感恩节）

师：对，刚才大家听到的英文歌曲名叫《Thanks Giving Day》，是一首感恩节的歌曲。那我们今天的心理健康课就一起聊聊感恩的话题吧。（师板书课题——《感恩的心》）

【设计意图】播放音乐，创设活动情境，奠定本课的学习基调。将一首英文《感恩节》歌曲与本次课主题相结合，有利于激发学生的学习兴趣，激发学生的学习积极性。

过渡：在美国，人们把每年11月的最后一个星期四定为感恩节，在这一天，人们通过各种方式表达自己对他人的感恩之情。那同学们，我们是否也有自己想要感恩的人？我们又该如何向他们感恩呢？

在分享这个问题之前，让我们先来做个小游戏，下面老师呈现一些图片，请你们说出图片中发生的故事。

（二）新知讲授

1.感恩父母

（1）趣味游戏：看图猜故事

师：请同学举手发言，说一说图片中讲述的是什么故事。师呈现图片（卧冰求鲤、黄香温席、怀橘遗亲）。

生：卧冰求鲤、黄香温席、怀橘遗亲。

师：大家有没有发现，刚才几个小故事其实讲的是同一个道理，是什么道理呢？

生：要孝顺父母、感恩父母。

师：同学们说得非常好！以上几个小故事说的都是感恩父母的故事。

过渡：常言道：父母之恩，恩重如山，情深似海。同学们，你们的父母一定也都很爱你们，下面就请大家各自分享一下父母是如何爱我们的，好吗？

（2）故事分享：父母之爱知多少

生踊跃发言。（有一次我生病时，爸爸半夜冒雨带我上医院；有一次我考试没考好难过的哭了，妈妈走过来温柔的拥抱我、安慰我……）

师总结：是呀，当我们生病时心急如焚的是父母，当我们伤心难过时抚慰我们的是父母，当我们犯错误时无条件地原谅我们的人是父母……

过渡：同学们，“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”。那我们又该如何报答父母的恩情呢？

（3）小组讨论：感恩父母行

师：下面请大家分小组讨论：说说在今后的生活中我们将怎样感恩父母。

生：在父母劳累后递上一杯暖茶、为父母揉揉肩；帮父母做一些力所能及的家务；努力学习不让父母操心；给父母送生日或节日小礼物；注意安全，不让父母担心……

【设计意图】本环节通过故事分享、小组讨论等活

动，突出活动性原则，充分调动学生的主动性和积极性，激发学生对父母的感恩意识，教会学生感恩。

过渡：刚才小组同学说得都很好！那除了父母，我们还应该感谢谁呢？（生：老师）是的，古人说：天地君亲师、一日为师，终身为父。除了父母，我们还应该感谢我们的老师。

2.感恩老师

（1）教师名言感悟

师：同学们，关于教师的名言佳句你们知道多少呢？（生发言）

师：是的，老师是春蚕，是人梯，是园丁……他们无私地奉献，辛勤地培育着我们……

过渡：同学们，对于以上这些赞语颂词，有一位老师可以说当之无愧！她用自己的行动乃至生命诠释着教师的责任和担当。下面就请大家观看视频——时代楷模张桂梅。

（2）视频：时代楷模张桂梅

师：看完张桂梅老师的事迹后，同学们有何感想？（生发言）

师总结：张桂梅老师几十年如一日坚守在贫困山区，无私奉献，帮助很多大山女孩圆了大学梦，受到大山里的女孩乃至全社会的尊敬和感激，中宣部为表彰她的感人事迹，授予她时代楷模称号，张桂梅老师是我们学习的榜样！我们应该感恩这样的好老师！

过渡：同学们，其实，我们身边就有很多这样的好老师，那我们应该如何感恩他们呢？

（3）感念师恩，由我践行

师：请大家分享一下自己与老师之间的故事，然后分小组讨论，说说今后我们如何以具体行动报答老师的恩情。（学生小组讨论发言）

师总结：同学们说的非常好！感恩老师，就是要努力学习，以优异的成绩来回报老师；感恩老师就要尊重老师，不给老师抹黑；感恩老师就要理解老师，无论批评或是赞扬，老师都是为我们着想……

3.感恩那些可爱的人

师：同学们，在我们成长的过程中，有许许多多的人都帮助过我们或是在背后为我们默默的付出，下面这些图片中的人物和故事你们熟悉吗？（呈现图片）

生：疫情下的最美逆行者、洪水中奋力抢险的官兵、地震灾区志愿者的背影。

师：了解了他们的故事后，你们有什么感想呢？（学生发言）

师：对，我们之所以有今天的幸福生活，是因为有他们的负重前行和无私奉献！他们是英雄！他们是最可爱的人！我们应该致敬英雄！感恩英雄！学习英雄！

4.感恩党和祖国

（1）直观启迪

师：同学们，那下面这些图片中的故事你们是否也熟悉呢？对你们又有什么启示呢？（师呈现《三毛流浪记》及非洲战乱地区儿童悲惨生活的图片。）

生：跟他们相比，我们感到很幸福！我们要珍惜今天的幸福生活！

师：同学们，那今天的幸福生活都是怎么来的呢？是谁让我们拥有的这一切呢？

生：党和祖国。

师总结：说的很好！我们要珍惜现在的幸福生活，我们要为自己生在今日之中国而感到幸运！我们要热爱党和祖国！感恩党和祖国！

过渡：说到热爱党和祖国，同学们，那你们知道名人是如何爱国的吗？

（2）故事熏陶

师：下面就请同学们说一说名人爱国的故事。（学生发言）

师总结：正如同学们刚才所说，爱国名人有很多，既有钱学森、邓稼先这样的爱国科学家，也有霍英东、田家炳等爱国企业家……

过渡：听完这些名人爱国的故事以后，同学们，你们长大以后是否也会像他们一样呢？

（3）爱国之我行

师：请同学们自由发言，说说长大以后应如何回报祖国母亲之恩。（学生发言）

师总结：无论何时何地，要始终牢记我们是中国人，少年儿童是祖国的未来，少年强则国强！因此，我们要努力学习，掌握本领，长大后报效祖国，为祖国的繁荣富强贡献自己的一份力量！

【设计意图】本环节通过小组讨论、故事熏陶、图片直观教学等方法，引导学生在活动中体验感悟，真切地生发出对老师、他人以及党和祖国的感恩之情，让他们学会如何感恩。

（三）升华总结

师：同学们，在我们一生中，需要感恩的太多太多。感恩父母生养了我们；感恩老师教育了我们；感恩朋友帮助了我们；感恩祖国母亲给予我们幸福安宁的生活……除此之外，我们还应该感恩赐予我们万物的大自

然，感恩生命中所有的一切！让我们从现在开始，关爱父母、老师和同学，帮助那些需要帮助的人，永怀一颗感恩之心，快乐地生活！

最后，让我们齐唱歌曲《感恩的心》，结束今天的心理健康教育课。

【设计意图】齐唱感恩歌曲，引发学生的情感共鸣，进一步将感恩的气氛推向高潮，有利于进一步升华主题，深化学生的感恩之情。

（四）作业布置

记录三件你做的感恩事件，下节课全班分享。

九、教学反思

感恩教育是素质教育的重要组成部分，是培养学生自立意识和公共意识的重要途径[4]，本次课遵循新课改的教学理念、素质教育的基本理念和心理健康课的教学原则，主要采用创设情境、故事熏陶、小组合作讨论的方法，循着知恩—感恩—报恩的顺序展开，引导学生主动参与、充分体验、深刻感悟，一切以学生为中心，提高学生参与活动的兴趣和积极性，培养学生的感恩之心，帮助学生树立感恩的责任意识。

首先创设情境用歌曲《Thanks Giving Day》导入，激发学生兴趣，唤起学生的感恩情怀，引出本节课的主题——感恩；然后通过趣味游戏和分享故事等活动，让学生认识和理解什么是感恩，培养学生的感恩意识；接着通过故事熏陶、小组合作讨论、直观教学等方法营造良好的感恩氛围，引导学生在体验中感悟，真切地生发出对父母、老师、社会、党和祖国的感激之情；最后在歌曲《感恩的心》中结束本次课，进一步将感恩的气氛推向高潮，引发学生的情感共鸣。

当然，本节课尚存在诸多不足之处，比如在教学中学生的自我探索部分有所欠缺，教师更多着眼于师生的问答行为，对学生自己的实践行动关注较少，学生有所感，却不深入，究其原因是体验方式太少，没有深入实践和生活中，怎样落实以人为本，让学生养成积极主动学习的态度，充分调动学生的主体性，在生活中学会感恩还需在今后的教学实践中不断努力探索。感恩教育是一种以情动情的生命教育，只有与学生实践和生活紧密相连，让学生真切的体会感恩与生活联系的紧密性，才能真正培养学生的社会责任感和感恩意识[5]。今后的心理健康教学也应以学生为根本，丰富感恩教育的方式和途径，为学生搭建感恩体验的广阔平台，提升心理健康教育的实践性和实效性，不断提高学生的心理健康水平，为素质教育的推进贡献一份力。

参考文献：

[1]王曼琪.小学生感恩与主观幸福感的关系：心理健康的中介作用[D].天津师范大学，2021.

[2]肖云昕.青少年感恩对亲社会行为的影响[D].南京师范大学，2021.

[3]陶文芳.中小学心理健康教育现状与对策探析[J].宁夏教育，2023（Z1）：148–149.

[4]郭兆乾.感恩教育是中小学素质教育的重要内容探究[J].智力，2020（02）：121–122.

[5]冯矿伟.新课改背景下中小学感恩教育的实践与思考[J].文学教育（上），2013（02）：138–139.

[6]中华人民共和国教育部.中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）[S].中小学心理健康教育，2013（1）：4–6.