

华山论教：我的备课奥义—学科性与逻辑性并行

（备课的过程中，有什么关键点需要把握？也许每个人都有他自己的绝招。且来看看她的分享吧……）

话说在某个寻常的早晨，接到来自深圳市心理教研员的电话，领到了代表广东省参加第三届全国中小学心理健康教育课堂教学观摩研讨活动小学组晒课的任务，据说课例还要进行评选，意味着要与全国各省市的代表同场竞技。说实话，我的内心是忐忑的，仿佛一下子回到了两年前备战省赛那种心境当中。但任务都领了，鸡血只能打起来。所以，很快我就开启了备赛的第一步—选题。两年前省赛的经验告诉我，选题是至关重要的，主题的选择直接影响了整个教学设计的走向。个人认为，是否有利于凸显心理学科特点与价值，是选择上课主题的最重要考量。有见及此，在脑海里搜索了一遍自己的主题库，最终确定了我参加晒课的主题为自编系列课程《寻找失落的感官》的第二课时《遗失的声音》。

备课中，“逻辑关”是其中的难点。所谓“逻辑关”，就是每个教学环节都需要围绕教学目标、并符合教学对象的身心发展特点所设计。环节之间相对独立又彼此依存，环节间充分体现逻辑联系，环环相扣，层层递进，层层深入。要想过好教学环节的逻辑关，我认为最终的奥义是多试课，在上课的时候，自己用心感受，是否有卡壳、不顺，让自己皱眉头的地方。如果有，那就需要进行修改；如果一节课下来，自我感觉行云流水、通体舒畅、目标实现，那就是顺利通过了逻辑关的考验。我一直认为，磨课除了专家同行的指点外，自我的觉察尤为重要。因为，上这个课的最终还是你自己。

《遗失的声音》



（一）热身活动：拍拍操

1. 学生听指令，完成《拍拍操》；
2. 提问：在拍手的过程中，同学们有听到自己的呼吸声吗？（铺垫）

设计意图：“拍拍操”的热身活动能很好地实现团队破冰及活跃课堂气氛。此外，“是否听到自己呼吸声”的提问，为下一步的“静下心来”倾听方法的学习埋下“动静对比”的伏笔。

（二）导入阶段：小王子的求救声

1. 故事导入（图片 3）



新版《小王子》的故事—小王子日复一日地照顾玫瑰花，却渐渐被大千世界的各种声音所吸引。突然有一天，当小王子正被鸟儿欢快的歌声吸引时，魔王出现了，只和小王子说了一句话：“只有集齐同学们的声音力量，方可打开听觉之窗”，就关闭了小王子的听觉窗户，并留下了三封任务卡。

2. 小王子来到现场向同学们发出求救声。

设计意图：童话是学生喜闻乐见的一种表现形式，以童话导入能更好地激发学生的学习兴趣，激发助人行为，体会助人之乐。

（三）展开阶段：声音大闯关

1. 第一关：勇者的条件（静心练习）（图片4）



(1) 宣读魔王的第一封任务卡：要想集齐声音的力量，首先需要有一颗宁静的心。

(2) 请所有同学闭上眼睛，以最舒适的坐姿静止不动、放松地坐着。

(3) 在《春水》的音乐声中，跟随老师的指导语进行“身体扫描”式的静心练习。

(4) 静心练习结束后，邀请同学们一同完成静默的练习—安静地聆听，留意你在安静的环境里听到的每一个声音。

(5) 邀请同学们分享听到的声音。

2. 感受呼吸

(1) 承上启下：在刚才的静心和静默练习中，我们与自己的身体有了一次亲密的接触，或许有些同学甚至能感受到自己呼吸的声音。（与热身活动时“听不到呼吸声”作对比，引出专注倾听的第一个方法：“静下心来”）

(2) 你留意到了吗？

①回顾热身活动，结合实际，引导同学们思考：为什么呼吸声每天都伴随我们，我们却从未专注地感受过？

②提问:为什么医生可以听到病人不同的呼吸声?

原因有二:一是医生有目的地倾听,二是医生有工具(听诊器)

引发思考:我们可以做到吗?

3. 第二关:流水的美妙(图片5)



(1) 宣读魔王的第二封任务卡:你是否关注到流水的美妙?请你在钢琴声中寻找到失落的流水声吧!

(2) 再次播放《春水》的音频

(3) 引发思考:为什么流水声本来就在音乐中,但第一次播放的时候我们却都没有听到?(因为我们没有把流水声确定为我们的倾听目标,所以就遗失了。引出专注倾听的第二个方法:“我们要听什么?”)

设计意图:闯关游戏,是学生非常喜欢的一种方式。在任务难度不断升级的挑战中,让学生感受不同的声音刺激,从而提升注意力。同时,在闯关中,加入对噪音的认识与思考,激发学生明白专注倾听的重要性,并激发学生主动“屏蔽”噪音的动力。

(四) 深入阶段:寻找“静音键”(图片6)

好想给这些声音按下**静音键**！



(1) 举例子：生活中有许多比钢琴声更不悦耳的噪音在干扰我们的倾听，如……但只要我们像刚才那样按下静音键，只去关注我们需要倾听的声音，我们就能排除干扰了。（引出专注倾听的第三个方法“启动静音键”）

(2) 宣读魔王的第三封任务卡：要想找到打开听觉窗户的钥匙，还需要集齐倾听的秘诀。

(3) 带领同学们一起宣读三个“倾听的秘诀”，但装着钥匙的宝箱仍无法打开，提示仍缺乏实现专注倾听的具体方法。

(4) 出示一个生活中干扰专注倾听的具体生活场景，邀请同学们通过小组讨论、现场演绎等方式，运用具体的倾听方法解决问题。

(5) 小组分享。

(6) 师提炼小结。

设计意图：寻找生活中的“静音键”，以形象的比喻激发学生寻找排除各种声音干扰的好方法的兴趣，再以小组合作的方式，通过头脑风暴寻找到更多好办法，将本课与生活实际紧密地联系起来。

(五) 升华阶段：谢谢你，我的耳朵（图片7）



1. 学生完成练习：

谢谢耳朵， _____

2. 分享

3. 教师总结

设计意图：通过“谢谢耳朵”的活动可以让学生明白耳朵赋予自己的一切美好，从而带着觉知去生活，引导学生有意识地关注每一个当下，珍惜每一件事情。

（六）总结阶段：重拾美好

1. 分享本课的学习收获。

2. 帮助小王子打开听觉窗户。

设计意图：通过分享收获的方式，回顾本节课所思、所学，对知识进行进一步的巩固。同时，小王子的听觉窗户的打开，也让同学们直观地感受到助人的快乐。

我的收获

晒课结束了，这时候按惯例应该写一写教学反思了，但我更喜欢用“收获”来总结此次杭州之行。

1. 学科性与逻辑性并行

小学组 22 节晒课结束后，评委专家对此次展示的课例进行了综合点评，其中让我印象最为深刻的是专家特别强调心理课应该充分展示心理学的学科特性，避免品德化。在我看来，德育教育和心理教育最大的不同在于德育教育是“说一不二”的规矩建立，心理教育是“说一可以二”的心理调适。所以在设计课程时，我们需要时刻提醒自己是否有过多的道德灌输，是否有很多“应该”、“必须”充斥其中，要时刻保持心理学科的弹性与自由。此外，评委还提到某些课程的教学目标和活动呈现上出现矛盾，也就是说活动并没有很好地围绕教学目标所开展，这就是我之前提到的设计逻辑的问题。这提醒了我在今后的备课过程中，要谨记先定好主题和教学目标，再因应目标和学生身心发展特点去选择适合的活动，而非活动的简单拼凑。

2. 关注学生的课堂生成

在闭幕式上，教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员陶勍恒教授提到：“你能否在全国大赛的赛场上因为学生的一个有意义的生成，而调整甚至舍弃你原有的设计？”说实话，在这个问题面前我是底气不足的。在这次的晒课过程中，我还是一步步地按照教学流程往下走，当中确实有一些学生有意义生成的瞬间，但或是紧张，或是一心想着走流程，确实没有很好地抓住学生思维的火花。

“以生为本”这四个字说来轻巧，但在实际的操作过程中，特别在这种大赛的压力之下，能否卸下包袱，还原学生精彩，是我今后最重要的功课。

3. 重视细节的再三打磨

所谓细节决定成败，特别是在高手如云的全国赛场上，比的往往是平日课堂上不太注重的细节。此次备赛，特别感激来自广东省心理健康教育指导中心，深圳市和宝安区的专家及同行对我这节课的打磨与锤炼。所谓旁观者清，有很多自己习以为常或是忽略的细节，却得到了专家、同行的细心发现和指点。比如，在教态方面，我说话的时候容易加一些不必要的尾音，走路的时候容易含胸驼背的问题得以纠正；在课堂方面，每个环节之间小王子的无缝衔接、完美登场，甚至

每次小王子出场后应该有个小王座而非被我“狠心”地扔在讲台上；在教学设计方面，课程理念、教学目标的反复推敲，逐字逐句的反复修改.....细节的反复打磨，为的都是最后那个理想的呈现。

4. 注重多媒体的有效运用

在互联网+时代，人们对于多媒体的呈现方式有了更高的要求，特别是对音质、画质的要求越来越高。在平日的课件制作中，我就比较注重选取高像素的图片素材，并且注重画面呈现的美感，尽量避免大片文字的堆砌。在此次的课件准备中，得到了友人的鼎力相助，在原有课件的基础上，最大限度地提升了画面呈现的清晰度(目测达到了高清水平)，并在某几个重要页面添加了有意思的动画，让只存在于认知里的小王子变的鲜活可爱，大大提升了学生的学习兴趣。修改后的课件就像一本生动有趣的童话绘本，深深地吸引了孩子们，也得到了观众们的点赞。因此，今后我将苦学多媒体技术才能跟上时代，为课堂教学增光添彩。

名师风采



曾卉君，深圳市宝安区西乡海港小学专职心理教师，宝安区心理健康教育骨干教师，宝安区优秀教师。曾获第三届全国中小学心理健康教育课堂教学观摩研讨活动小学组优质课一等奖，广东省首届心理健康教育教师专业能力大赛小学组一等奖。

彩蛋部分

《寻找失落的感官》共有六个课例组成，包括：

第一课时：寻找失落的感官之遗失的斑斓

第二课时：寻找失落的感官之遗失的声音

第三课时：寻找失落的感官之消失的气味

第四课时：寻找失落的感官之消失的味道

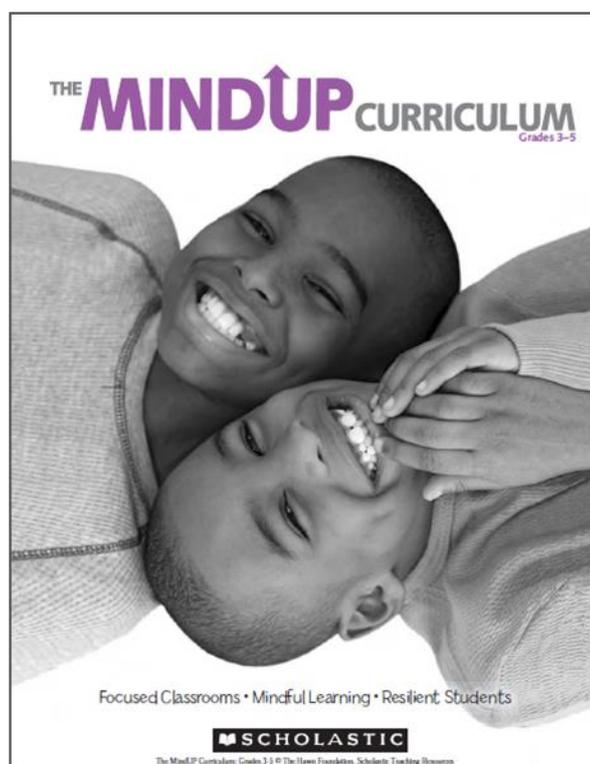
第五课时：寻找失落的感官之停滞的运动

第六课时：寻找失落的感官之缥缈的念头

本系列课程教学内容涵盖对学生视觉、听觉、嗅觉、味觉、运动觉（触觉）、念头六大感官的刺激。

本系列课程以欧美学校普遍使用的《Mind up（正念）》教材小学版作为课程设计的蓝本。

《Mind up》由多名顶尖的发展心理学家、脑神经科学家编著完成，是欧美学校目前比较流行的课程。研究表明，经过《Mind up》课程的学习，学生表现出了更高的自我、社会觉知力，自我管理水平、人际沟通技巧和学业表现。（图片1）



本课程借鉴了《Mind up》的课程教学理念，并将其与中国儿童的认知发展特点相结合，以脑与认知科学最新研究为课程设计的理论基础，通过各种活动刺激学生感官，从而活跃相关脑区。以《遗失的声音》为例，研究表明，RAS(reticular activating system)是主管学习、自我抑制、产生动机等的网状活化系统，是大脑中掌管注意力的脑区，通过分辨不同声音刺激的练习，可以让RAS更有效地工作，从而提升学生注意力。

此外，《寻找失落的感官》系列课程强调“正念生活”的理念，即带着觉知去生活，引导学生有意识地关注每一个当下，珍惜每一件事情。

根据选题所设计的教学内容，包括普通心理学注意力品质及目前心理学的研究热点—正念的内容，充分凸显了心理的学科特性。