

新部编人教版道德与法治七年级下册教案（全册）

目录:

七年级下册(道德与法治)

第一单元 青春时光

第一课 青春的邀约

第二课 青春的心弦

第三课 青春的证明

第二单元 做情绪情感的主人

第四课 揭开情绪的面纱

第五课 品出情感的韵味

第三单元 在集体中成长

第六课 “我”和“我们”

第七课 共奏和谐乐章

第八课 美好集体有我在

第四单元 走进法治天地

第九课 法律在我们身边

第十课 法律伴我们成长

第一课 青春的邀约

第一框 悄悄变化的我

一、教学目标：

1. 知识目标：了解青春期的一些基本的生理和心理常识；了解青春期特有的一些心理矛盾和心理特征。

2. 能力目标：能从容面对青春期的生理和心理变化；正确对待自己心理变化，自觉减少心理上的混乱与恐慌，增强自我调节能力，促进生理和心理协调发展。

3. 情感、态度与价值观目标：正确认识人的身体和心理发展变化的规律，摆脱不必要的烦恼和忧虑，正确处理自己心理矛盾，以积极乐观的心态迎接青春期到来。

二、教学重、难点：

1. 重点：体验青春期的心理和生理变化。

2. 难点：能正视自身存在心理卫生问题，学会解决矛盾，保持心理健康。

三、教学准备：1、学生填写课前自主学习，进行预习。 2、根据课程标准，设计问题与活动，制作课件。

四、教学课时：1 课时

五、教学过程：

教学环节	内容	修改（二次备课）
导入	青春，带着一份特殊的邀约，款款而来。在这个时期，我们的身体会发生一定的变化，我们的内心会面对一些新问题，所有这一切，都是成长的机遇，面对青春的邀约，你准备好了吗？今天我们就学习第一课青春的邀约——悄悄变化的我。	
探索新知	<p>目标导学一：悦纳生理变化</p> <p>（一）身体变化</p> <p>活动一：各组同学欣赏自己组员从小到现在不同时期的照片，关注他（她）变化。</p> <p>比一比：</p> <p>（1）不同时期的我们有不同吗？这说明什么？</p>	

提示：伴随着身体外形的明显变化，我们的内心世界也发生着变化。我们开始进入青春期。

(2) 除了照片体现了身体外形的变化，阅读教材，这一时期，我们的身体变化主要表现在哪些方面？

提示：学生阅读课本 p3 内容

身体迅速长高、长壮；运动能力、消化系统等器官不断成熟；性器官发育和成熟。

(3) 青春期是指哪个年龄阶段呢？在这一阶段身体发生哪些变化？

提示：青春期一般指人的发育过程中，介于儿童期和成年期之间的过渡期。它是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。具体表现在：

a、身体外形的变化：身高，体重等； b、身体内部器官的完善：心脏，肺脏，脑； c、性机能的成熟。

(二) 青春带来旺盛的精力

活动二：分享青春期

(多媒体显示图片)

说一说：学生说出体验每种场景的感受。

提示：结合实际场景回答

教师讲述：生理变化带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量。我们拥有充沛的精力、敏捷的思维，对成长充满强烈的渴望，感觉生活拥有无限可能。

(三) 正确对待生理变化

(多媒体显示问题) 在青春期部分同学生理变化带来的一些烦恼：

如：①我的个子怎么没有别人高。

②我不想出门了，脸上长了痘痘，难看死了。

③体重又涨了，我不能再吃饭了，我要减肥。

④我不敢在公共场所说话了，我的声音可难听了。

想一想：

(1) 这些学生为什么有这些烦恼？

提示：处于青春期的我们，往往更加关注自己的外表。一些正常的生理现象可

能给我们带来烦恼。

(2) 你怎样帮助这些同学解决烦恼？说出你的理解。

提示：受遗传、营养、锻炼、家庭环境、个人因素等因素，我们要正确对待一些与别人不一样的生理变化。追求外在美，还有追求内在美。提高品德和文化修养等。

归纳：受遗传、营养、锻炼等因素的影响，我们身体的发育情况各不相同：有的长得快，有的长得慢；有的先长胖，有的先长高。我们要正是身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。不因自己的生理变化而自卑，是我们对自己的尊重；不嘲弄同班的生理变化，是我们对同伴的尊重。

青春的我们追求美。在追求形体、仪表等外在美得同时，也要提高品德和文化修养，体现青春的内在美。

目标导学二：直面心理矛盾

活动四：自主探究（多媒体显示教材 p5 探究与分享）

思考：(1) 你遇到过类似的问题吗？

提示：根据自己实际情况回答。

(2) 这些情况具体表现是什么？

提示：反抗与依赖强烈的成人感，对他人的意见有抵触情绪，但内心并没有摆脱对他人的依赖；闭锁与开放内心活动丰富但表露于外的东西少，将自己内心封闭起来；容易感到孤独和寂寞，希望得到关心和理解；勇敢与怯懦有时勇敢有时怯懦、比较害羞。

教师讲述：伴随生理发育，我们的认知能力得到发展，自我意识不断增强，情感世界愈加丰富……这些变化让我们感到新奇，也使我们产生矛盾和困惑，

具体表现在：反抗与依赖；闭锁与开放；勇敢与怯懦

活动五：对症下药

（对媒体显示情景）

情景一：我每天把自己一天的快乐和烦恼，记录到自己的日记本里。

情景二：今天和小明闹得不愉快，心里很烦。下学后，我去操场和别人打球，让我忘记了烦恼。

	<p>情景三：我个子矮，大家都嘲笑我，所以整天闷闷不乐失去进取心，耽误了学习。有一天，我看潘长江专访，听他讲自己经历，他也有被别人嘲笑个子低，但是他却说“浓缩的都是精华”。从此以后，当别人再嘲笑，我也说“浓缩的都是精华”来反驳他们。我再也不为个子低而烦恼了。</p> <p>情景四：同桌把我心爱的铅笔盒碰掉，摔坏了。我暗示自己不要着急，同桌也不是故意的，避免了与同桌发生矛盾。</p> <p>（对媒体显示问题）</p> <p>思考讨论：</p> <p>（1）在你出现心理矛盾的时候，你怎么对待心理矛盾的？</p> <p>提示：积极面对和正确处理心里矛盾，我们才能健康成长。</p> <p>（2）在你出现心理矛盾的时候，你是如何解决矛盾的？</p> <p>提示：集体活动，寻求他人帮助；转移注意力；做自己心理医生。</p> <p>(3)根据情景显示我是怎么调节我的烦恼的？</p> <p>提示：情景一是把自己的想法写下来；</p> <p>情景二是参加体育活动，转移注意力；</p> <p>情景三是自我解嘲</p> <p>情景四是自我暗示。</p> <p>教师讲述：面对心理烦恼我们可以这样做：</p> <p>①参加集体活动，在集体的温暖中放松自己；</p> <p>②通过求助他人，学习化解烦恼的方法；</p> <p>③通过培养兴趣爱好转移注意力；</p> <p>④学习自我调节，成为自己的“心理保健医生。”</p>	
总 结	<p>通过这节课的学习，我们知道了青春期生理变化和心理变化。我们要正确对待这些变化。理解青春期的生理和心理变化是正常现象，掌握解决心理变化的方法，要根据自己的问题选择不同的方法解决这个时期出现的烦恼，做自己的心理医生</p>	
拓展、 练习	<p>详见幻灯片</p>	
作业	<p>《优化设计》相关练习</p>	

布置		
下节准备		

六、板书设计：

1.1 悄悄变化的我

- 1、青春期的身体变化
- 2、青春期给我们带来的影响
- 3、青春期身体发育的特点
- 4、怎样正确对待青春期的生理变化？
- 5、青春期心理矛盾的

产生原因

主要表现

处理方法

- 6、自我调节的方法

七、课后反思：

第一课 第二框 成长的不仅仅是身体

一、教学目标：

1. 知识目标：认识到在我们的成长中，思维独立性伴随着思维的批判性；认识青春期创造潜能。
2. 能力目标：能在小品的分析中认识独立的理解的方法；能理解青春的不仅仅是身体变化，我们的心理也在不断成熟；能正确处理好青春期的一些心理矛盾。
3. 情感、态度与价值观目标：帮助学生学会以乐观的心态面对青春期，以积极的心态和积极的行为去追求青春。



二、教学重、难点：

1. 重点：如何认识思维的独立性；怎样培养批判精神；怎样开发创造潜力。
2. 难点：如何认识思维的独立性；社会实践是创造的源泉。

三、教学准备：1、学生填写课前自主学习，进行预习。 2、根据课程标准，设计问题与活动，制作课件。

四、教学课时：1 课时

五、教学过程：

教学环节	内容	修改（二次备课）
导入	<p>（多媒体显示） 青春畅想</p> <p>青春像一座上峰，意味着锐意进取</p> <p>青春像一钩弯月，到给我们无限的诗意。</p> <p>.....</p> <p>要求：抽 10 个学生读自己课前准好对青春畅想</p> <p>教师总结：青春期让我们有了骄傲的资本，青春让我们有了一个梦想。在这个时期我们随着身体变化也产生一些烦恼，今天这节课探讨成长的不仅仅是身体的问题。</p>	
探索新知	<p>目标导学一：发展独立思维</p> <p>活动一：欣赏动画《小马过河》</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	



思考：

(1) 小马遇到什么问题？它是怎么做的？结果是怎样了？

提示：过不过河，听从别人意见，没主见

(2) 妈妈话对它让它明白什么道理？

提示：做任何事，我们要听取他人意见；又要有自己的主见，不断去尝试。

(3) 通过故事你在现实生活中应该怎么做？

提示：长大了不断去尝试。

教师讲述：青春成长的重要信号一是生理发育，二是相随还有思想和精神方面的变化。只有当思想日渐成熟，我们才能真正长大

活动二：阅读教材 P9 探究与分享

想一想：

(1) 你同意以上说法吗？为什么？

提示：根据实际回答。不是美的表现

(2) 你认为初中生的“独立”是指什么？

提示：独立意识、独立性、对事物有了多种见解

教师讲述：步入青春期，我们的独立意识不断发展，对问题开始有更多的见解。我们的思维逐渐具有独立性，对未知的食物充满好奇。思维的独立要有自己独到的见解，同时接纳他人合理、正确的意见。

活动三----小品表演 P10 母子对话

讨论：(1) 小刚理解的“酷”是什么？

提示：独特，穿奇妆怪服，个性的衣服

(2) 小刚的说法是否体现了思维的独立性？为什么？

提示：有自己见解、不追求服饰的个别。

(3) 你对思维的独立性怎么理解？

教师讲述：真正思维独立是并不等同与一味追求独特，而是意味着不人云亦云，有自己独到的见解，同时接纳他人合理、正确的意见。

目标导学二：培养批判精神

活动四：情景再现

(对媒体显示情景)

情景一：老师在黑板写字时，写错了…

情景二：今天我早早写完作业了，妈妈下班回家看见我看电视，马上大发雷霆…

情景三：老师讲的这知识点我不明白，我利用课间去问老师…

思考：(1) 思维的批判性表现哪些方面？

学生回答：思维的批判性，表现在对事情有自己的看法，并且敢于表达不同观点，敢于对合理的事情说“不”，干预向权威挑战。

(2) 思维的批判性对我们意义？

教师讲述：思维的批判性有助于我们发现问题、提出问题，并从不同角度思考问题，探索解决方案。批判能调动我们的经验，激发我们新的学习动机，促使我们解决问题，改进现状。

(3) 思维的批判性对我们有什么要求？

教师归纳：批判要有质疑的勇气，有表达自己观点、提出合理化建议的能力，还要考虑他人的感受，知道怎样的批判更容易被人接受，更有利于解决问题。

活动五：阅读教材 P11探究与分享----个性化班级名片诞生记

(对媒体显示问题)

(1) 你如何评价君君和晓琳的建议？

提示：采纳

(2) 如果你是七年级(2)班的同学，你会给班级名片制作活动提出什么建议？

讨论：掌握批判的技巧

提示：批判只针对事情本身，而不攻击他人；批判要具有一定的建设性，能有

	<p>效的解决问题。</p> <p>目标导学三：开发创造力</p> <p>活动六：探究与分享 P12 四位同学的话</p> <p>讨论思考：</p> <p>（1）你认为四位同学的表现是创造吗？为什么？</p> <p>提示：思维活跃、感情奔放，朝气蓬勃，充满对未来充满憧憬，拥有改变自己、改变世界的创造潜力。</p> <p>（2）我们应该如何开发和创造潜力？</p> <p>提示：创造离不开实践。社会实践是创造的源泉，给了我们广阔的创造空间，激发我们创造的热情。意味着用自己的智慧和双手去尝试、探索、实践，通过劳动改变自己，影响世界。</p>	
总结	<p>通过这节课的学习，我们知道了青春期随着生理变化，心理也在不断变化，我们要理解真正长大的含义，能正确对待独立思维，培养批判精神，开发创造潜力。掌握思维独立的不是追求独特，而是有自己独到的见解，同时接纳他人合理、正确的意见。培养批判精神时要敢于、勇气质疑，提出自己的观点，并掌握批判的技巧。青春的我们思想活跃，感情奔放，朝气蓬勃，充满对未来的美好憧憬，拥有改变自己、改变世界的创造潜力。所以，我们要争当勤奋好学、自觉劳动、勇于创造的好少年。做一名对国家和社会有用的创造者。</p>	
拓展、练习	详见幻灯片	
作业布置	《优化设计》相关练习	
下节准备		

六、板书设计：

1.2 成长的不仅仅是身体

- 1、什么是独立思维？
- 2、思维的批判性的 （1）表现

(2) 作用

(3) 要求

3、批判的技巧

4、青春的我们有什么特点？

5、怎样开发自身的创造潜力？

七、课后反思：

第二课 青春的心弦

第一框 男生女生

一、教学目标：

1. 知识目标：认识到男生女生生理特征及性别角色的认识；了解男生女生的各有优势及互补。

2. 能力目标：面对男女生交往中的困惑，获得感性认识和理性认识。

3. 情感、态度与价值观目标：通过生活实例，感受男女生的和谐相处会给双方带来乐趣，欣赏异性特有的思维方式和行为特征，能够从性别差异的角度认识、化解矛盾，学习与异性和谐相处。

二、教学重、难点：

1. 重点：充分认识男生女生的性别差异及各自的优势。

2. 难点：正确认识性别角色的意义。

三、教学准备：1、学生填写课前自主学习，进行预习。 2、根据课程标准，设计问题与活动，制作课件。

四、教学课时：1 课时

五、教学过程：

教学环节	内容	修改(二次备课)
导入	<p>(多媒体播放) 罗大佑《童年》</p> <p>池塘边的榕树上 知了在声声叫着夏天 操场边的秋千上 只有蝴蝶停在上面 黑板上老师的粉笔 还在拼命唧唧喳喳写个不停 等待着下课 等待着放学 等待游戏的童年</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>想一想：听歌曲让你想到了什么？</p> <p>提示：朝气、热情、对未来的渴望，童年趣事</p> <p>教师讲述：我每次听到这首歌曲心中不禁生出万千感慨：在渴望长大中，无忧的童年渐渐远去，多彩的青春悄然降临，稚气未脱的我们渐渐拥有属于自己的“成熟与长大的脸”，就像花儿，我们沐浴着青春的朝阳，和着友谊的雨露静静绽放。这如花般灿烂的岁月，给我们这些男孩女孩带来兴奋和惊喜，也带来焦躁和烦恼。</p> <p>我们一同探讨成长中的话题——男生·女生。</p>	
探索	<p>目标导学一：他和她</p> <p>(多媒体显示)</p> <p>欣赏一首小诗——《男孩、女孩》</p>	

新知	<p>男孩是本巨著，记着一生的英勇潇洒；</p> <p>女孩是首小诗，载着无比的温文尔雅。</p> <p>男孩像块坚石，大风大浪掠过石块儿依存；</p> <p>女孩像颗星星，无际黑暗难掩星光点点。</p> <p>男孩爱穿一身牛仔外出兜风，</p> <p>女孩爱撑一把花伞雨中散步</p> <p>男孩把试卷丢一边大喊轻松快乐，</p> <p>女孩小心翼翼把错题订正</p> <p>男孩爱骑快车满街穿梭显威风，</p> <p>女孩爱叽叽喳喳走马观花看闹市</p> <p>如今的男孩女孩呀……</p> <p>各撑半边天</p> <p>活动一：心目中男生女生</p> <p>（多媒体展示活动要求）</p> <p>活动要求：学生按照性别分成两组，说出你最欣赏的异性同学，他的性格、态度、举止、相貌。</p> <p>讨论：男生与女生的性别差异有哪些？</p> <p>随着年龄的增长，道理青春期，男生女生在生理方面的差异会更加明显。在社会文化的影响下，男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等发明，越来越多表现出自己的特点。</p> <p>分析：如何正确认识男生女生的性别差异？</p> <p>①男生女生的生理性别特征是与生俱来的，对于青春期特有的生理变化，我们应平静而欣然地接受。</p> <p>教师强调：对性别角色的认识，可以帮助我们了解自己与异性的不同特点，学会如何塑造自我形象，如何与异性相处。同时我们要克服性别刻板印象的影响。因为在某种程度上性别刻板印象影响我们自身潜能的发挥。</p> <p>目标导学二：优势互补</p>	
----	---	--

活动二：男生 PK 女生

（多媒体显示活动要求）说一说：男生女生的优势

提示：男孩子思维活跃、活泼好动，像太阳；女孩子文静秀气、温柔体贴，如月亮。

教师归纳：我们看到，不论男生、女生都各有很多优势。男孩子思维活跃、活泼好动，像太阳；女孩子文静秀气、温柔体贴，如月亮。

活动三：请你分配

（多媒体显示活动要求）

活动要求：新学期开学，我们班要完成以下任务：搬运新书、分发课本、擦玻璃、挂窗帘、搬课桌、收费、打扫卫生区的落叶、拖地、扫地、擦墙壁。

问题：你会让男女生各承担什么任务？你这样安排的理由是什么？

男生承担的任务：理由：

女生承担的任务：理由：

男女合作的任务：理由：

提示：男生力量、大胆……女生细心、爱干净

讨论：如何正确认识男女生的性别优势？

男生女生各自拥有自身的性别优势。我们不仅要认识自己的优势，还要发现对方的优势，相互取长补短，让自己变得更加优秀。

活动三：好男孩好女孩形象设计赛

（多媒体出示活动要求）

活动要求：每个学生结合自己的特点，自行设计一个更富有个性的男孩或女孩的形象。

教师总结：不同性别的个体虽然有差别，但是我们不应因自己某一方面的优势而自傲，也不应因自己某一方面的欠缺而自卑。男生女生应相互理解，相互帮助，相互学习，共同进步。

总结	通过这节课的学习，男生女生的生理性别特征是与生俱来的，我们要平静而欣然地接受生理变化。对性别角色的认识，可以帮助我们了解自己与异性的不同特点，学会如何塑造自我形象，如何与异性相处。充分发挥性别差异的优势相互理解，相互帮助，相互学习，共同进步。	
拓展、练习	详见幻灯片	
作业布置	《优化设计》相关练习	
下节准备		

六、板书设计：

2.1 男生女生

- 1、男女生的差异
- 2、对性别认识的作用
- 3、怎样正确面对男生女生的各自的性别优势？

七、课后反思：

第二课 第二框 青春萌动

一、教学目标：

1. 知识目标：了解青春期对异性的好感是正常现象；正确看待异性交往；学会正确处理异性情感。
2. 能力目标：能正确看待异性交往；学会正确处理异性情感。

3. 情感、态度与价值观目标：正确认识并接受青春期开始出现的对异性的爱慕心理，反思并正确把握情感问题；初步形成有关友谊的正确的价值观。

二、教学重、难点：

1. 重点：正确看待异性交往。

2. 难点：青春期对异性的好感是正常现象，学会正确处理异性情感。

三、教学准备： 1、学生填写课前自主学习，进行预习。 2、根据课程标准，设计问题与活动，制作课件。

四、教学课时： 1 课时

五、教学过程：

教学环节	内容	修改（二次备课）
导入	<p>通过上节课的学习知道，男生与女生是有差异的，各自有着自己的优势。</p> <p>写一写：现在大家在纸上写出你心目中理想异性的特点，看看这些特点主要集中在哪些方面。</p> <p>教师总结：年幼时，男女同学之间的交往非常自然。随着年龄的增长，进入了青春期，在男女生交往中会出现一些敏感问题。这也是我们这节课所要探讨的问题——青春萌动。</p>	
探索新知	<p>目标导学一：异性朋友</p> <p>活动一：心理咨询 （多媒体显示情景）</p> <p>情景一：小梅苦恼：“以前我看到男生就烦，从这学期开始，我忽然变得愿意和男生说话了，在各种活动中有男生在场才觉得有劲儿，总想显示自己，引起男生注意。这是怎么了，我是坏女孩吗？我很害怕”。</p> <p>情景二：一天，大海放学回家就把自己关在房间里，晚饭也不吃。妈妈和他沟通半天，大海才道出原委：因为自己脸上的一个小疤痕，前桌的女生笑话他是“刀疤”，而这场景恰巧被他所欣赏的女生撞见，大海觉得自己很没面子。</p> <p>议一议：（1）小梅和大海为什么苦恼？他们的苦恼有什么共同特点？</p> <p>提示：从情景材料中找</p>	

(2) 你怎样帮助小梅和大海摆脱苦恼?

提示: 正确看待自己在青春情感萌动; 正确看待自己优缺点等

(3) 在成长过程中, 你遇到过这样的苦恼吗?

提示: 根据实际情况回答。

教师讲述: 青春期的心理萌动: 小梅、大海都想要在异性面前表现自己最好的一面。步入青春期, 我们会有一种特殊的情感体验----就是青春期的心理萌动。就像小梅、大海在异性面前, 有自我表现的欲望, 更加在意自己的形象, 渴望得到异性的肯定和接受。这是属于正常的心理现象, 是青春期的心理萌动。

活动二: 出谋划策 (多媒体显示情景)

情景: 假如某校有这样的校规

男生女生不得成对儿出现在校园;

男生女生交往距离不能小于 50 厘米;

男生女生不得同桌吃饭;

男生女生不得……

议一议: (1) 你赞同这样的校规吗? 为什么?

提示: 不赞同, 从男女优势考虑

(2) 学校制定这样的校规, 表明校长和老师担心什么? 他们的担心有哪些合理之处?

提示: 在青春期, 学生容易出现早恋情况, 影响学习方面思考。

讨论: 怎样与异性相处?

与异性相处, 有助于我们了解异性的思维方式、情感特征。与异性成为好朋友, 不仅仅是性别的吸引, 还能从对方身上看到某些优秀品质。 异性之间的友谊, 可能让人敏感、遭到质疑, 只要我们内心坦荡, 言谈得当, 举止得体, 这份友谊会成为我们青春美好的见证。

目标导学二: 异性情感

(多媒体显示同龄人故事)

同龄人故事一: 晓敏悄悄地喜欢上了邻班的一个男生, 他的一切都吸引着晓敏。

一想起他, 既甜蜜又自责……小敏问自己: “我这是怎么啦? 这正常吗?”

思考：（1）你认为这种现象正常吗？为什么？

教师讲述：其实，这样的心理可能你也有过。相遇青春，我们心中开始萌发一些对异性朦胧的情感。这是青春成长中的正常现象。正如诗人歌德所言：哪个少男不钟情？哪个少女不怀春？

过渡：这种感情既然是正常的，在青春期我们能否任其发展？ 故事正在继续……

同龄人故事二：一次偶然的机会，晓敏和男孩儿认识了。有一天，晓敏收到了男孩儿的一封信，这是一封…… 这是一封情书！他们的感情可以进一步发展吗？他们的感情可以进一步发展吗？

讨论：（2）通过以上分析，你想对晓敏说些什么？

提示：可以从生理、心理、时间、经历、经济上和对学习的影响等方面分析，可以明确他们的感情不能发展。

生理上、心理上	还不成熟
时间、精力上	没有足够的时间和精力
经济上	不能独立，没有能力承担相应的责任
学习上	会影响到我们的学业
老师、父母的态度	反对
同学评价	不佳
我们的结论	慎重对待、理智处理

（多媒体显示）

春天不要去摘秋天的果。

一朵花过早开放就会过早凋零。

早恋是一支玫瑰花，

当你送人浪漫时，

不但会刺痛对方，

也会刺痛自己……

教师讲述：与异性交往过程中，我们会因为对异性欣赏、对美好的向往而愉悦，

	<p>也容易把种欣赏和向往理解为爱情。其实，这并不是真正的爱情。</p> <p>(多媒体显示) 《给花季中的男孩女孩》</p> <p>在青春这个美丽的季节里，总有一种关怀让我们心存感激，总有一种诱惑让我们难以割舍，总有一种放弃让我们泪流满面。我们不可能避开这段复杂的心路历程。要知道，青春是一条渡我们走向成熟的桥，也是一条我们无法留住的岁月的河。青春的青苹果，谁采摘了，谁就会品尝生活的酸涩，而尝不到熟果地甜蜜。错过今天不成熟的情感，还会有明天的“芳草”。如果错过了青春——这段学习的最佳时间，我们将抱憾终身。</p> <p>急于用千丝万缕的柔情编制爱巢，在那里窒息的不仅仅是“爱”，还有本该朝气蓬勃的青春……男孩、女孩，请用理智鼓起你们青春的风帆，让生命之舟驶向辉煌的彼岸！</p> <p>讨论：(3) 女孩应该怎么做？你想对女孩说些什么？</p> <p>提示：她有两种选择：一是接受，结果——给双方学习、生活带来严重影响；二是拒绝，但要注意方式，因为一不小心就会伤害对方。</p> <p>教师强调：所以当面对生活中可能出现的朦胧的情愫，我们应该慎重对待，理智处理。</p> <p>同龄人故事三：晓敏思量再三，把这件事告诉了家长。结果，男生恼羞成怒，扬言要报复……</p> <p>讨论：(4) 你想对男孩说些什么？</p> <p>提示：在青春感情不稳定，采取正确方式、理智对待。</p> <p>教师总结：如何正确理解爱情？爱情需要具有爱他人的能力，这种能力包含自我的成熟，道德的完善，也包含对家庭的责任。爱情需要彼此深入了解，需要一定的物质基础和共同的生活理想，是强烈、稳定、专一的感情。真正的爱情包含尊重、责任、珍惜、平等和自律。</p>	
总 结	<p>通过本节课学习让我们了解异性好感是正常的心理现象，我们要正确对待异性的交往，了解真正的爱情是需要具有爱他人的能力，这种能力包含自我的</p>	

	<p>成熟，道德的完善，也包含对家庭的责任。爱情需要彼此深入了解，需要一定的物质基础和共同的生活理想，是强烈、稳定、专一的感情。真正的爱情包含尊重、责任、珍惜、平等和自律。</p> <p>我相信通过本节课的学习，你心中一定有了一个正确答案！最后，让我们一起说出我们心中的誓言，表明我们的立场：</p> <p>男孩女孩携起手来 迎着照样追踏着夕阳归 我们遨游在知识的大海 男孩女孩理想满怀 年轻的懵懂希望的田野 美好的未来把我们等待 男孩女孩继往开来 祖国正春天开放好年代 让我们同创明天的辉煌</p>	
拓展、练习	详见幻灯片	
作业布置	《优化设计》相关练习	
下节准备		

六、板书设计：

七、课后反思：

第三课 青春的证明

第一框 青春飞扬

一、教学目标：

1. 知识目标：让学生了解拥有青春的幸福，认识青春的意义，感受青春的力量。
2. 能力目标：通过教学让学生体会青春的幸福，增强自信的热情，自强的青春态度。
3. 情感、态度与价值观目标：通过教学让学生充实自己的青春生活，使自己的青春生活更有意义和价值。

二、教学重、难点：

1. 重点：青春的遐想、对青春的理解
2. 难点：如何让青春更美好

三、教学准备：1、学生填写课前自主学习，进行预习。 2、根据课程标准，设计问题与活动，制作课件。

四、教学课时：1 课时

五、教学过程：

教学环节	内容	修改（二次备课）
导入	<p>网上一直流传着这样一句碰触心灵的话：“当你在荒废时间，有多少人在拼命，总有人在你刷微博时，苦练口语；总有人在你打游戏时，坚持阅读；总有人在你熟睡时，总结不足。那些比你走得远的人，并不一定比你聪慧，只是每天多走了一点。别再旁观别人的风光和成功，踏实地完成一个心愿，做好一个项目。只要努力，你也同样优秀！”</p> <p>我们该如何度过青春，青春该奔向何方？</p> <p>踏着青春的节拍，感受青春的力量，今天我们学习——青春飞扬</p>	
探索新知	<p>目标导学一：成长的渴望</p> <p>活动一：描述青春</p> <p>（多媒体展示活动要求）大家描述青春的词语。在青春的词典里，独立、</p>	

自由、理想、信念……这些词语具有特别的意义。

想一想：

你对青春有什么渴望？

提示：翱翔、梦想飞扬、浪漫爱情、激荡情感

教师强调：面对青春，每个人会有不同的憧憬，形成不同的理想，规划青春路径，思考自己如何走过青春之路。

目标导学二：飞翔的力量

（多媒体显示）

活动二：展开想象

假如想象你是一只振翅欲飞的雄鹰，应该拥有怎样的羽翼才能独立飞翔？

提示：根据自己的想法写在自己愿望

教师讲述：大家写了很多词语，比如自信、自尊、自强等。我们现在看看能不能是我们展开翅膀翱翔于蓝天。

（多媒体显示）

有些人从小就失去了自信，常常有大人们的训斥：“这孩子太笨了，将来没有什么出息。”久而久之，他就会自己认可了，碰到小失败就会自我安慰：

“反正我很笨，我是不会完成的。”这样他的青春年华就少了一份快乐，多了几分悲伤。但有些人就具备了自信，无论是别人的贬低，还是碰钉子，他总会保持一种自信的心态，相信自己，所以他历尽千辛去攻克，拼尽全力去改变，终于他的努力，造就了成功，也尝到了自信的甜头，后来，自信便一直陪伴着他。

活动三：你选择谁

你会向他们谁学习？说说理由。

提示：生活中，我们因为有自信才能勇气，才能坚持，创造奇迹。

教师讲述：

青春为什么需要自信？

自信让我们充满激情。有了自信，我们才能怀有坚定的信心和希望，开始伟大而光荣的事业。自信的人有勇气交往与表达，有信心尝试与坚持，能够展现优势与才华，激发潜能与活力，获得更多的实践机会与创造可能。

（多媒体显示）

轮椅姑娘—李玉川

11岁时充满阳光与快乐的李玉川因一次事故导致全身23处骨折，高位截瘫。只能与病床与轮椅相伴

“画画是我从小爱好，虽然身体残疾了，但我不甘心就这么放弃。所以，即使再苦再累，我都必须坚持下去。”李玉川告诉记者，为了画画，她坚持积极治疗。只要有时间，她就会练画画，因为那是她的梦想。

由于身体的缘故，李玉川没法天天去学校，几乎靠自学，但她的成绩一直优秀。十多年来，她先后辗转北京、江西、山西等地治疗。其间，一直有很多热心人士帮助和资助她。在求学的第四年，按照有关规定，李玉川取得了北京的学籍。

没有向命运低头的李玉川，以常人难以想象的毅力自学完成了中学的课程，并考取了国内绘画艺术最顶尖的学府——中央美术学院。2008年，中央美术学院给了她一份宝贵的录取通知书。2013年，玉川又考取了中央美术学院的公费

研究生。

思考：(1) 轮椅姑娘李玉川给我们带来什么震撼？从她身上你学习到什么？

提示：从李玉川小时候兴趣，遭遇事故到高度截至，没有放弃梦想，克服各种困难，考取了国内绘画艺术最顶尖的学府——中央美术学院又考取了中央美术学院的公费研究生。看到自强不息的李玉川。

教师讲述：通过李玉川故事让看到自强不息的李玉川。使我们懂得要自强，不向命运低头。自信、自强使自己的青春无悔。

(2) 青春为什么需要自强？

教师讲述：自强，让青春奋进的步伐永不停息。不断克服自己的弱点，战胜自己、超越自己，是自强的重要内容。自强，要靠坚强的意志，进取的精神和持久的坚持。让我们的青春放光彩取得成功。

(多媒体出示材料)

我们的进步，表现在时时、处处、事事：

主动学习，积极思考；

与同学有效沟通，顺畅表达；

学会调节自己的情绪；

(3) 反思一下，这些进步是否点给你自信？与同学交流，找到能让自己增强自信的方法，并在生活中尝试。

提示：帮助朋友解决困难；把生活中不开心的事记录下来；做自己开心的事等等。

教师讲述：自强可以让我们更自信。

	<p>我们的每一点进步，都是成长的足迹，印记着我们克服惰性、地址诱惑、战胜自我的努力。相信自己，勇敢尝试，不断进步，才能体验成功带来的自信。</p> <p>(多媒体显示材料)</p> <p>今日之责任，不在他人，而全在我少年，少年智则国智，少年强则国强，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。</p> <p>-----梁启超</p> <p>(4) 思考：你对这段话的理解。</p> <p>教师讲述：青春期的我们要坚持自信自强，勇于承担历史重任，肩负起祖国的希望。</p> <p>归纳：对于青春期的我们，有很多梦想等着我们去实现，美好的未来需要我们去创造。激荡的青春活力，自信的青春热情，自强的青春态度，会给我们飞翔的翅膀，助力青春成长。</p>	
<p>总结</p>	<p>本节课让我们给青春扎上翅膀，去实现青春的梦想。激荡的青春活力，自信的青春热情，自强的青春态度，会给我们飞翔的翅膀，助力青春成长。我们要培养自信、自强使得青春更放光彩。</p>	
<p>拓展、练习</p>	<p>详见幻灯片</p>	
<p>作业布置</p>	<p>《优化设计》相关练习</p>	
<p>下节准备</p>		

六、板书设计：

3.1 青春飞扬

1. 进入青春期，我们成长的渴望主要表现在哪些方面？
2. 自信的作用
3. 自强的作用、内容、依靠

七、课后反思：

第三课 第二框 青春有格

一、教学目标：

1. 知识目标：理解行己有耻，止于至善。
2. 能力目标：能够做到有所为，有所不为，能够“见贤思齐”，端正自己的行为，追求理想的境界。
3. 情感、态度与价值观目标：青春期我们要知廉耻，懂荣辱，有所为，有所不为；养成自我省察的习惯。

二、教学重、难点：

1. 重点：如何做到“行己有耻”
2. 难点：培养学生“至善”的追求

三、教学准备：1、学生填写课前自主学习，进行预习。 2、根据课程标准，设计问题与活动，制作课件。

四、教学课时：1 课时

五、教学过程：

教学环节	内容	修改（二次备课）
导入	<p>做一做：</p> <p>请同学们不借助画图工具，画出 3 个圆圈，3 个正方形。</p> <p>遵守交通规则。</p> <p>师：没有规矩不成方圆，做人总会受到一些规则的约束，总有一些界限不能逾</p>	

	越。今天我们就这一话题展开学习——青春有格。	
探 索 新 知	<p>目标导学一：行己有耻</p> <p>（多媒体显示图片）</p> <p>很多时候，公交车上年轻人们“镇定”地坐在老弱病残孕的座位上，丝毫没有意识到身旁站着的老人，如果换成是自己的爸爸妈妈或是爷爷奶奶呢？</p> <p>（1）理解“行己有耻”</p> <p>提示：学生分组讨论，注意举例说明</p> <p>教师总结：“行己有耻”简单说是一个人行事，凡自己认为可耻就不去做。正如朱熹说“人有耻，则能有所不为。”这就告诉我们要知廉耻，懂荣辱；有所为，有所不为。</p> <p>（多媒体显示）勾践卧薪尝胆</p> <p>（2）越王为什么“置胆于坐，饮食尝之”？</p> <p>提示：这是告诉我们要知廉耻，懂荣辱；有所为，有所不为。</p> <p>（3）教师讲述：“行己有耻”的要求：“行己有耻”需要我们有知耻之心，不断提高辨别“耻”能力。正如孟子说”“羞恶之心，义之端也”</p> <p>教师总结：羞恶之心引到我们判断是否善恶，明确行为选择理由。他在我们行动之前，审查愿望；在行动之中，监督调节；在行动之后，反思效果与影响。</p> <p>（多媒体显示）在社会生活中存在许多规则，这些规则让我们的生活安全而富有意义。例：不伤害别人；不说谎，不欺骗；遵纪守法；相互尊重；信守承诺……</p> <p>思考：（1）你认为还有哪些规则需要遵守？</p> <p>提示：纪律、规章、法律、道德</p> <p>（2）有人认为，只要不被发现，说谎、欺骗也是可以的。你如何看待这一观点？为什么？</p> <p>教师总结：在我们的生活中除了要遵守道德、法律等规则以外，我们还要遵守纪律、规章制度等规则约束自己的行为。对于这些规则的约束，不管我们的行</p>	

动是否被发现我们都应该遵守规则。“行己有耻”要求我们树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，违反法律的事情坚决不做。

过渡：我们看一看这个片段

（多媒体显示）今天我们实行无人监考的方式考试数学，考完后排名。老师发完卷子走了，刚开始大家在认真做题。一会儿，我遇到一道难题怎么算也不行，看看邻座的同学已经做出，而老师没在。我心里还是纠结“这是考试不管老师在不在，都要遵守考试纪律”“这次考试完，老师排名次，如果这道题写错了，名次我有可能就排在后面，回家妈妈有得唠叨我”

活动二：出谋划策

我该怎么办？帮我出出主意？

提示：看吧，没有老师监督；不看，不管有没有老师我们都要遵守考试纪律。

教师讲述：“行己有耻”要求我们树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，违反法律的事情坚决不做。同时“行己有耻”更需要我们磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。掌握增强自控力的方法和技巧：增强“我不要”的力量；增强“我想要”的力量；加强自我监控。

目标导学二：至于行善

（多媒体显示） “大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善” -----

选自《大学》 活动三：说一说 (1)《大学》这本书的宗旨是什么？

提示：《大学》的主旨是在于使人的美德得以彰显，在于鼓励天下的人革除自己身上的旧习，在于使人达到完美的境界。“止于至善”是人的一种精神境界，我们应该有自己的格调，有我们的“至善”追求。 阅读-----阅读感悟微尘”

(2)谈谈自己的想法？说一说以后的打算？ 提示：行善在于是心，在于是行动。我们要从点滴小事做起，积少成多，积善成德。（多媒体显示）

活动四：探究合作 探究合作一 (1)你如何看待上述同学的议论？

提示：看到同学的优点，心理。(2)看到这封感谢信，你会怎么想？怎么做？

提示：分组讨论，探究合作 教师总结：我们应该把童小勇作

	<p>为榜样，向他学习。榜眼不仅是一面镜子，而且是一面旗帜。好的榜样昭示着做人、做事的基本态度，激发我们对人生道路和人生理想的思考，给予我们自我完善的力量。我们要做到“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”在生活中寻找“贤”，将他们作为榜样。向榜样学习，汲取榜样的力量，我们的社会、我们的国家才会变得更加美好。（多媒体显示）</p> <p>小明这学期又被选上“三好学生”，这是他连续三次当选了。当有同学问他时，他说：我每天晚上都要对自己今天的行为进行思考、检查，看看是否有不足之处，今后注意自己的言行。</p> <p>探究合作二 （3）小明的话对你有什么启发？ 提示：小明平时做到的事</p> <p>教师讲述：小明做到了“日省其身，有则改之，无则加勉”。“止于至善”要求我们养成自我省察的习惯。检视自身不足，不盲目自责，积极调整自己，通过自省和慎独，端正自己的行为。（多媒体显示）</p> <p>探究合作三</p> <p>（1）你如何看到上述观点？ 提示：观点结合实际情况，举例说明。（2）</p> <p>“止于至善”的人应该具备哪些品质？ 教师总结：一个人要做到独善其身，以宽广的胸襟、坚定地信念和刚上的品格行事处世，始终拥有信心、不断激励自己，克服困难取得成功。在社会中还要关心、帮助周围的人。</p>	
总结	<p>今天学习知道青春有格，就是青春需要我们去经历、去体验。以修身为本，行走在“止于至善”的路上，在学习中成长，在成长中收获，是对青春最好的证明。也就是“少年之则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步”让我们做一名有志青年，张扬自己的青春，放飞自己的梦想。</p>	
拓展、练习	<p>详见幻灯片</p>	
作业布置	<p>《优化设计》相关练习</p>	
下节准备		

六、板书设计：

3.2 青春有格

1. 如何做到“行己有耻”？

2. 如何认识“止于至善”的精神状态？
3. 为什么要向榜样学习？
4. 如何做到“止于至善”？

七、课后反思：

第四课 揭开情绪的面纱

第一框 青春的情绪

一、教学目标：

1. 知识目标：知道人最常见的情绪种类；懂得情绪产生和变化的原因；了解积极情绪和消极情绪带来的不同影响。
2. 能力目标：能够理解并说明自己的情绪产生和变化的原因，把握情绪的多样性；辨别分析不同情绪可能带来的不同后果，保持乐观心态。
3. 情感、态度与价值观目标：热爱生活、自信开朗，乐观向上、全面发展，积极地追求美好生活。

二、教学重、难点：

1. 重点：情绪不同，结果不同。
2. 难点：情绪产生和变化的原因。

三、教学准备：1、学生填写课前自主学习，进行预习。 2、根据课程标准，设计问题与活动，制作课件。

四、教学课时：1 课时

五、教学过程：

教学环节	内容	修改（二次备课）
导入	<p>（多媒体链接歌曲《今个真高兴》）</p> <p>听歌曲《今个真高兴》，学生谈听了这首歌之后的心情怎样？</p> <p>教师总结：高兴，笑容满面，这就是我们所说的情绪，你了解自己的情绪吗？这节课我们就来共同了解我们的情绪。</p>	
探索新知	<p>目标导学一：情绪面面观</p> <p>活动一：古诗词鉴赏</p> <p>（多媒体展示下面诗词内容）</p> <p>剑外忽传收蓟北，初闻涕泪满衣裳。</p> <p>漫卷诗书喜欲狂</p> <p>哀民生之多艰</p> <p>风声鹤唳，草木皆兵。</p> <p>怒发冲冠</p> <p>闻风丧胆</p> <p>问题：上面古语分别表现了什么样的心理感受？</p> <p>教师指出：人的情绪是丰富多样的，情绪分类的方法有很多种。其中最常见的是把情绪分成四大类：喜、怒、哀、惧。</p> <p>活动二：词语接龙</p> <p>（多媒体展示活动要求）</p> <p>把全班分成四组，各代表喜、怒、哀、惧四种情绪，看哪一组写出的这类词语多，如：喜：眉飞色舞、手舞足蹈等。</p> <p>教师强调：不同的情绪有不同的表现形式，即使是同一种情绪，它的具体表现也不是千篇一律的。</p> <p>总结：情绪的种类：人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀、惧等基</p>	

本情绪，在这四种情绪的基础上，又可以组合成很多复杂的情绪，如：惊喜、悲愤、喜忧参半、悲喜交加等。

活动三：说说情绪的那些事儿

（多媒体展示活动内容）

其实，大家在学习、生活中也有喜、怒、哀、惧的经历，下面请大家敞开心扉，谈谈你印象中记忆深刻的最高兴的事、最愤怒的事、最伤心的事、最害怕的事分别是什么？

提示：学生结合自己的经历畅所欲言，自由发言。

活动四：聚焦生活

（多媒体展示情景）

（1）我把自己的生日忘了，却意外收到好朋友的生日祝福。

（2）我因为睡懒觉而迟到，受到老师的批评。

（3）同伴误解我，赌气不理我了。

（4）还有许多作业要做却突然停电了。

（5）雷雨交加的夜晚，向来胆小的我独自在家。

问题：上述情境中自己会产生什么样的情绪？

提示：不同的情境下会产生不同的情绪。

教师总结：情绪的影响因素：我们的情绪受多方面因素影响。例如，个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境等。随着周围情况的变化，我们的情绪也经常变化。

二、情绪的青春色调

观看视频材料：（癌症患者笑对生活）

问题：材料中众多癌症患者为什么比一般的癌症患者更加长寿？

提示：情绪不同，结果不同

教师讲述：情绪的作用：情绪的作用非常神奇，影响着我们的观念和行动，它可以激励我们克服困难，努力向上，也可以让我们因为某个小小的挫败而止步

	<p>不前。</p> <p>活动五：探索与发现</p> <p>（多媒体展示下列材料）</p> <p>（1）根据我国史书记载，伍子胥过韶关，陷入进退维谷境地，结果因极度焦虑而一夜间须发全白。</p> <p>（2）《岳飞传》牛皋，大败金兀术并处死了金兀术后，激动地狂笑不止，高兴过度而死，“乐极生悲”。</p> <p>（3）《儒林外史》范进多年考不中举人，直到 50 岁时，终于听到自己金榜提名，“喜极而疯”。</p> <p>（4）《三国演义》周瑜，才华出众，机智过人。但诸葛亮利用其气量狭小的弱点，巧设计谋，气得他断送了风华正茂的性命。</p> <p>（让学生进一步体会：情绪不同，结果不同。情绪与健康的关系。）</p> <p>教师讲述：长期保持积极的情绪，如宁静、愉快等，能增强人的机体免疫能力，有益于身心健康。相反，人若长期处于抑郁、紧张、焦急等情形之中，则会对身心健康产生不良的影响。</p>	
<p>总结</p>	<p>你改变不了环境，但你可以改变自己；</p> <p>你改变不了事实，但你可以改变态度；</p> <p>你改变不了过去，但你可以改变现在；</p> <p>你不能控制他人，但你可以掌握自己；</p> <p>你不能预知明天，但你可以把握今天；</p> <p>你不能样样顺利，但你可以事事尽心；</p> <p>你不能左右天气，但你可以改变心情；</p> <p>你不能选择容貌，但你可以展现笑容；</p> <p>你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。</p> <p>——希望每一位同学都能保持积极的情绪，快乐的度过每一天！</p>	
<p>拓展、练习</p>	<p>详见幻灯片</p>	
<p>作业</p>	<p>《优化设计》相关练习</p>	

布置		
下节 准备		

六、板书设计：

4.1 青春的情绪

- 1、基本情绪
- 2、影响情绪的因素
- 3、情绪的作用
- 4、青春期情绪的特点
- 5、怎样理解青春期的情绪特点？

七、课后反思：

第四课 第二框 情绪的管理

一、教学目标：

1. 知识目标：懂得不良情绪是可以调控的，掌握情绪调控的一些有效方法。
2. 能力目标：逐步掌握一些情绪调控的有效方法，培养自我调适、自我控制的能力，能够较理智地调控自己的情绪。
3. 情感、态度与价值观目标：使学生充分认识到调控好自己的情绪对于个人行为和活活的重要性。自觉掌握一些有效的调控不良情绪的方法，合理宣泄不良情绪；有意识地加强情绪品质的修养，保持积极乐观、向上的情绪状态。

二、教学重、难点：

1. 重点：情绪是可以调控的。
2. 难点：宣泄情绪需要注意的问题。

三、教学准备：1、学生填写课前自主学习，进行预习。 2、根据课程标准，设计问题与活

动，制作课件。

四、教学课时：1 课时

五、教学过程：

教学环节	内容	修改（二次备课）
导入	<p>（多媒体视频链接）</p> <p>《法治最前线》栏目中报道的南宁 4 名 17 岁左右的青年仅仅因为一句话而情绪冲动致人死亡的新闻。</p> <p>问题：这则新闻说明了什么？</p> <p>教师讲述：同学们，情绪如果得不到有效控制，不仅会给自己和他人带来伤害，而且甚至可能会酿成悲剧，那么，针对我们青少年情绪易冲动的特点吧，我们应该如何管理自己的情绪。</p>	
探索新知	<p>目标导学一 情绪的表达</p> <p>活动一：请你来辨析</p> <p>有的同学说，我要哭就哭，要笑就笑，要骂就骂，关别人什么事？是这样的吗？</p> <p>提示：学生根据自己的理解发表看法</p> <p>教师讲述：人与人之间的情绪会相互感染。即使没有语言的交流，一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪，也会影响周围的人。情绪的表达不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。</p> <p>目标导学二 情绪的调节</p> <p>活动二：请你来支招</p> <p>1、小强的故事——烦躁的星期一（多媒体展示相关图片）</p> <p>画面一：小强愁眉哭脸，因为明天就要期末考试了。</p> <p>画面二：妈妈因为小强贪玩不学习而训斥他。</p> <p>画面三：小强大喊“烦死了”。</p> <p>说一说：小强可能会产生哪些不良情绪？你有哪些好办法能帮助小强调控情绪，</p>	

摆脱目前的困境？（学生答略）

过渡：在同学们的点拨下，小强的心情平静了许多。第二天他骑自行车匆匆赶往学校，接下来他又遭遇到了什么？

2、小强的故事——倒霉的星期二（多媒体展示相关图片）

画面：小强骑车与别人相撞

说一说：小强此时可能产生哪些不良情绪？他应如何调节和控制自己的不良情绪？（学生答略）

过渡：小强听取了大家的意见，控制住不良的情绪，匆匆奔向学校，可是考试已经开始了。小强顿觉手心直冒冷汗，心“怦怦”直跳，接下来小强又遭遇到了什么呢？

画面：考场上小强眉头紧皱，不知所措。（课件展示）

教师引导学生分析讨论此时小强的不良情绪，以及应如何调控情绪渡过难关。

3、小强的故事——伤心的星期三（多媒体展示相关图片）

画面：小强面对满是错号的试卷伤心极了，同学在旁边冷嘲热讽。

说一说：小强此时可能产生哪些不良情绪？伤心、悔恨、愤怒种种不良情绪让小强痛苦不堪，他该怎么做？

提示：学生畅所欲言，纷纷献计献策。

教师总结：调节情绪的方法有哪些？（①改变认知评价 ②转移注意 ③合理宣泄 ④放松训练）

知识链接：调节和控制情绪的 10 种方法

（1）学会转移。当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力。

（2）学会宣泄。如果有不愉快的事情及委屈，不要压在心里，要向知心朋友和亲人说出来或大哭一场。

（3）自我安慰法。当一个人追求某个目标而没有得到时，为了减少内心的失望程度，常为失败寻找一个冠冕堂皇的理由，以求得内心的安慰，就像狐狸吃不

到葡萄就说葡萄酸的童话那样，因此，通常也称为“酸葡萄心理”。

(4) 语言节制法。一旦情绪激动时，可以默诵或轻声自我警告“保持冷静”、“不允许发火”、“要注意自己的形象和影响”等词句，想尽办法抑制住自己的情绪；也可以针对自己的弱项，预先写有“制怒”、“镇定”等条幅置于案头或悬挂在墙上。

(5) 自我暗示法。估计到在某些特定的场合下很可能会产生较大程度的紧张情绪，就事先为自己寻找几条不应产生这种情绪的有力理由。

(6) 愉快记忆法。回忆过去经历中碰到过的令你感到高兴和自豪的事，或获得成功时愉快满足的体验，尤其应该回忆那些与眼前不愉快体验相关的过去的愉快体验。

(7) 环境转换法。每当处在剧烈情绪状态时，要暂时离开激起情绪的环境和有关人物。

(8) 幽默化解法。增强幽默感，用寓意深长的语言、表情或动作，采用讽刺的手法，机智、巧妙地表达出自己的内心情绪。

(9) 推理比较法。将困难的各个方面进行分解，把自己的经验和别人的经验相互比较，在比较中列出相同与不同的地方，从而寻觅到成功的秘密，坚定成功的信心，排除一切畏难情绪。

(10) 比较升华法。当情绪低落时，不妨去孤儿院、养老院、医院，看看世界上除了自己痛苦外，还有多少人比自己更不幸。

活动三：学以致用，走进生活

小强的生活烦恼只是我们生活中不良情绪的一个缩影，不同的人有不同的烦恼，下面是同学们生活中可能会遇到的不良情况，请你们试着用以上方法去调节：

(1) 我考试考得不好，有位同学对我说：“你是个笨蛋！”

(2) 我很努力，但是总考不好，也找不到好的方法，愁死我了。

(3) 有同学在背后造谣，说我喜欢某女生。

(4) 我花了很长时间写了一篇很好的作文，但语文老师说我这篇文章是抄袭的，我很委屈。

(5) 回家后，老妈老是唠叨个没完，我都快忙死了。

提示：学生回答，教师评析

总结	同学们，通过节课的学习，我们知道了台阶情绪的各种方法，也懂得了情绪的表达需要选择合适和时机。课堂上我们模拟了解决的方法，但是我们的人生却不能模拟，当你们走出这个课堂，就要学会调节好自己的情绪，因为你的情绪导致的行为，将决定着你是否能赢得周围人的尊敬，甚至决定着你的未来，请同学们人生路上多珍重。	
拓展、练习	详见幻灯片	
作业布置	《优化设计》相关练习	
下节准备		

六、板书设计：

4.2 情绪的管理

- 1、如何理解把握情绪的正确表达？
- 2、为什么要合理调节情绪？
- 3、合理调节情绪的常用方法有哪些？

七、课后反思：

第五课 品味出情感的韵味

第一框 我们的情感世界

一、教学目标：

1. 知识目标：情感与情绪的关系；情感的作用
2. 能力目标：能正确认识我们的情感世界

3. 情感、态度与价值观目标：引导学生正确处理学习、生活中的情感问题，保持健康、积极、愉快、乐观向上的精神状态。

二、教学重、难点：

1. 重点：情感与情绪的关系；情感的作用。

2. 难点：情感与情绪的关系。

三、教学准备：1、学生填写课前自主学习，进行预习。 2、根据课程标准，设计问题与活动，制作课件。

四、教学课时：1 课时

五、教学过程：

教学环节	内容	修改（二次备课）
导入	<p>（多媒体播放视频）升国旗仪式</p> <p>想一想：面对国旗、听着国歌你会有什么想法或什么感受？</p> <p>提示：自豪、激动……</p> <p>教师讲述：人非草木，孰能无情。我们每个人的内心都有一个情感世界。关注自己的情感状态，不断创造、积累美好的情感体验，向他人传递情感正能量，会让我们的生命更有意义。这一节课就让我们共同品味我们的情感世界这个话题。</p>	
探索新知	<p>目标导学一：丰富的情感</p> <p>（多媒体显示）</p> <p>提示：学生把自己的真情实感写在书上，与同学分享。</p> <p>活动一：说一说（多媒体显示活动内容）</p> <p>问题：（1）你有过以下情感体验吗？在生活中还有那些情感体验？</p> <p>教师强调：生活中我们因为不同的情境会有着不同的情绪表现。同时作为社会的人，我们需要与他人交往，渴望得到真挚的友谊。我们通过情感来体验生命、体验生活；同时，情感让我们的内心世界更加丰富。</p>	

分组讨论：

(2) 情绪与情感的关系

①情感与情绪紧密相关。伴随着情绪反应逐渐积累和发展。我们对某些人或者事物的情绪，随着时间的推移形成比较稳定的倾向，就可能产生某种情感。

②情感与情绪也有区别。情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化；情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定。

(3) 阅读教材，归纳情感分类

提示：根据不同层面情感要求分类

教师总结：情感的分类

基础性情感：安全感；高级情感：道德感；正面的体验：爱的情感；负面情感：恐惧感；还有两方面混杂的体验：敬畏感。

目标导学二：情感作用

活动二：忆一忆

(1) 回顾你的成长经历，让你体验深刻的情感有哪些？

(2) 你现在最希望获得哪些情感？你会怎样的方式表达你的情感需要？

教师强调：在社会生活中，情感是人最基本的精神需求。例如：我们需要基本的安全感、信任感；我们都渴望得到爱与关怀；我们参与社会事务离不开责任感、胜任感。情感反映着我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动。

活动三：情景分析

(多媒体显示情景)

情景一：教数学的张老师很严肃，一开始我和一些同学都怕他，可现在我觉得他是我遇到的最好的老师。前一段时间我生病在家，张老师来看我，给我补课，还给我带来他亲手包的鸡汤，虽然我不喜欢鸡汤，但因为是张老师为我做的，我还是很开心的喝了。现在，数学是我最喜欢的一门课，每天放学一定先做数学作业，虽然有的题比较难，可我一点儿也不害怕，不懂就去问张老师。

(1) “我”对张老师的情感有哪些变化？这些变化对“我”学数学有什么影响？

	<p>提示：态度转变、对老师的情绪变化</p> <p>教师总结：我对张老师有害怕到喜欢，我感觉到安全感和信任感等，从而影响我喜欢学习数学。也就是说，情感反映着我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动。</p> <p>情境二：（1）为什么钱学森要感谢他的爱人？这种情感对他有什么影响？</p> <p>提示：音乐给钱教授帮助，让他产生一种愉悦的情感。</p> <p>教师总结：情感在影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动。它也与我们的想象力、创造力相关。丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物，探索未知。</p> <p>情境三：在不同时期我对妈妈的需求</p> <p>（1）在上面的情境中，“我”对妈妈的情感发生了怎样的变化？</p> <p>（2）为什么会发生这些变化？</p> <p>提示：注意不同时期，我们对妈妈的需要不一样，从而产生不同情感。</p> <p>教师总结：从小时候对妈妈要求到后来关心妈妈。从需要妈妈的爱，到我们爱妈妈，关心妈妈。让我们知道，情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，在生活经验的不断扩展中，我们的情感才可能更加丰富、深刻、我们的情怀才可能更加宽广、博大。</p>	
总 结	<p>本节课让我们学习到情感与情绪不是一样的，它们二者是有联系和区别的。在生活、学习中，我们要利用好情感对我们的作用，培养正面的情感体验，克服负面影响。让丰富的情感世界使我们的学习、生活更加美好。</p>	
拓展、 练习	<p>详见幻灯片</p>	
作业 布置	<p>《优化设计》相关练习</p>	
下节 准备		

六、板书设计：

第五课 第一框 我们的情感世界

- 1、丰富的情感
- 2、情感的作用

七、课后反思：**第五课 第二框 在品味情感中成长****一、教学目标：**

1. 知识目标：了解情感如何产生；分析负面情感体验对我们的影响；理解生活中不断创造、传递美好情感体验。
2. 能力目标：正确认识我们在情感中的成长，对正负情感体验。
3. 情感、态度与价值观目标：引导学生培养、传递正面情感体验，把握好负面情感体验对生活的影响。保持身心愉悦，逐步丰富我们对生活、对人生的美好情感。

二、教学重、难点：

1. 重点：了解情感产生及负面情感体验对我们的影响；生活中传递正面情感体验。
2. 难点：负面情感体验对我们的影响。

三、教学准备： 1、学生填写课前自主学习，进行预习。 2、根据课程标准，设计问题与活动，制作课件。

四、教学课时： 1 课时

五、教学过程：

教学环节	内容	修改（二次备课）
导入	（多媒体显示图片） 父母与子女 师生关系	

	<p>朋友关系</p> <p>教师讲述：我们由于有了父母的爱、老师的爱、朋友的爱使我们快乐中成长。今天这节课我们就来探讨在品味情感中成长的问题。</p>	
探 索 新知	<p>目标导学一：体味美好情感</p> <p>活动一：情景再现</p> <p>（多媒体显示情景）</p> <p>情景一</p> <p>思考：（1）阅读后，谈谈感想？</p> <p>提示：老师在教学生涯中充满了回忆。在老师的小盒子里每一个小包都是他对这个学生的爱。生活中美好的人和事物，让我们身心愉悦，逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感。这些情感表达着我们的愿望，促进我们的精神发展。</p> <p>情境二：东东喜欢看侦探小说，常常一看就是一夜。有时，他根据故事情节就能够准确的“破案”。他觉得在读侦探小说的过程中有一种快乐的体验。</p> <p>七年级（4）班的亮亮参加学校一年一度的以“成长”为主题的青春仪式。在“向青春献礼”环节，亮亮邀请父母一起分享他成长中难忘的故事。说到动情之处，亮亮情不自禁地与父母相拥而泣。</p> <p>（2）你如何看待东东和亮亮的情感体验？</p> <p>提示：东东破案后的快乐体验；亮亮对父母产生情不自禁的感情。</p> <p>（3）在生活中，你有哪些美好的情感体验？说出来与同学分享。</p> <p>提示：自己在生活中的情感体验</p> <p>教师讲述：在不同情境中我们会有着不同的情感体验。比如：父母对我们无私的爱，我们也要爱我们的父母。</p> <p>情境三：浩浩代表班级参加年纪辩论会，发挥失常，感到心里不舒服。他决定扩展自己的阅读范围，加强辩论技能的学习，希望在下一次辩论会中为班级取得好成绩。</p>	