

第一课、中学生的身心发展

课题：青春期：成长的季节

学习目的：通过讲解或阅读帮助中学生认识青春期的特点，了解青春期所带来的生理变化和心理变化。

学习重点：性生理和性心理的变化特点。

课型：讲读课。

课时：一课时。

学习过程：

引言：通过课文的前二个自然段引出本节主要学习的内容是要了解青春期的一些知识，从而引入正课。

板书：青春期：成长的季节

一、新课教学

让学生阅读课文三至六自然段，教师板书：

1. 青春期的标志：
2. 青春期的特征：（找学生来回答，教师补充）
3. 青春期的生理变化：

那么青春期的生理变化具体有哪些呢？让学生继续阅读课文七至十五自然段，然后教师简单讲解。

让学生继续阅读课文十六至二十自然段，教师板书：

4. 青春期的心理变化
- （1）从认识能力的发展看：
- （2）从情感的发展看：

(3) 从社会性的发展看:

找学生回答,教师给予必要的讲解,然后再让学生阅读课文二十至二十八自然段,

教师板书:

5、青春期性心理的变化:

然后找学生归纳一下,青春期性心理一般会有哪些变化?教师加以讲解和补充。最后,教师用课文最后一个自然段结束本节课所学内容(教师要把这一自然段背诵下来)。

二、小结

把本节内容简要总结一下,并指出本节课重点。

三、作业

要求学生课后阅读下节课所要训练的内容,并认真完成练习任务。

四、板书设计

中学生的身心发展

青春期: 成长的季节

青春期:

1. 标志: 2. 特征: 3. 生理变化:

(1) 身体外形的改变:

(2) 内脏机能的健全:

(3) 性生理发育的成熟(a、女: 月经初潮; b、男: 遗精)

4、心理变化:

(1) 从认识能力的发展看:

(2) 从情感的发展看:

(3) 从社会性的发展看：

5、性心理变化：

第二课、成长的季节

课题：青春期：成长的季节

学习目的：帮助学生认识和正确对待青春期身心发展的特点，培养其懂得自尊、自爱、自重、自强，形成一定的身心自我调控能力，能适应身心的变化，正确对待异性间的友谊。

学习重点：青春期标志特征及生理变化。青春期的心理变化。

课型：讲读课。

课时：一课时。

学习内容：

导言：青春，是一个另人神往的字眼，在青春期会发生很多动人的故事，到处是讴歌青春的诗篇，到处是赞美青春的词句，青春期是人生中最美妙的阶段，难怪人们称之为“花季”。

那么，什么是青春期呢？它的标志是什么，又有哪些特征呢？这节课我们将探讨有关这些方面的问题。学习《青春期：成长的季节》。

一、板书课题：

青春期：成长的季节二、明确学习内容及重点（略）。三、结合明确内容提出思考题。

1. 什么是青春期?

2. 概括说出青春期的标志与特征

3. 人进入青春期后,在生理上讲将有哪些变化?在心理上将有
哪些变化?

4. 你常在梦中惊醒吗?这是什么原因促成了? 5. 我校原二年级学生刘××、季××离家出走的事,从青春期学方面分析,你是怎样看待的?

四、学生自读教材,思考上述问题,教师桌间巡视指导。

五、学生讨论思考题,教师启发点拨。(略)

六、教师精讲并明确: 1. 青春期,是人生发育的第二个高峰期(在我国,青春期一般从十一、二岁至十七、八岁),是一个人在身体发育成熟之前的一个突变时期。 2. 青春期的开始以第二性征的出现为标志,以性器官的完全成熟为结束。 3. 青春期以其生理的迅速发育及心理的急剧变化为特征。

4. 生理变化:

A 身体外形的改变; B 内脏机能的健全; C 性生理发育的成熟。

5. 心理变化:

A 认识能力; B 情感; C 社会性; D 性心理;

6. 关于“从梦中惊醒”的现象应从内脏机能变化方面解释。

7. 由于刘××、季××在家都受家长的宠爱,在学校因淘气,经常受到老师的批评,除此以外,他俩的出走没有其它原因,因此应从感情发展方面分析他俩的心理变化。

总结: 青春期,虽然是漫长人生旅途中短暂的一瞬,但它却促成了人

们生理、心理等诸多方面的变化。形成了各种内心的矛盾冲突，对此，我们应该勇敢地面对它、认识它、把握它，抓住这人生成长的季节，潇洒轻松地走过这段青春的岁月，奏响一曲饱满和谐的生命之歌。

下节课我们将进行青春期有关知识的训练。

板书设计：

青春期：成长的季节

1. 青春期

2. 青春期的标志与特征

3. 生理变化：A 身体外形的改变

B 内脏机能的健全

C 性生理发育的成熟

4. 心理变化：A 认识能力

B 情感

C 社会性

D 性心理

第三课、中学生的身心发展

课题：中学生的身心发展

第 1 课时

学习目的：通过本节教学，使学生了解、认识青春期身体发育心理变化。

学习重点：青春期身体发育：形态、机能、性发育。

青春期心理变化：内心世界、两性心理差异、端

正性态度。

学习难点：结合自己的青春期心理变化的特点，能正确对待自己的心理变化和调解心理因素。

课型：讲读课。

课时：一课时。

学习过程：

引言：二十一世纪是世界经济、科技、综合国力竞争激烈的世纪，谁能掌握竞争的主动权，走在发展的前列主要取决于心理素质的较量，开发心理潜能、提高心理素质是时代的呼唤，是社会和民族发展的客观要求。（目前，表现情绪不稳、自我失控、心理承受力低、意志薄弱、缺乏自信……。走出心理困境、寻求心理健康是保证教育目标实现的重要基础，中学教育要由应试教育转向全面提高国民素质的轨道，这是摆在我们面前的新内容。心理素质是指以先天的禀赋为基础，在环境和教育影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。开展心理素质教育主要目的就是要帮助同学们解决身心压力，解决心理负担，提高心理素质，健康成长提高学习成绩。

1. 青春期：成长的季节。

青春是一个令人神往的字眼，在青春期会发生很多动人的故事，到处是讴歌青春的诗篇，到处是赞美青春的词句，青春是人生最美妙的阶段，同学们大都是16—18岁之间，正是青春年少，人们称之为“花季”。

（1）人一生的阶段：幼儿期、童年期、青年期到中年期、老年期。

(2) 青春期是人生长、发育的第二高峰期，从 11、12 至 17、18 岁是以性成熟为核心。

(3) 主要变化：从儿童依恋父母的感情转向去依靠朋友的感情奇语。青春期，漫长人生旅途中短暂的一瞬就象夏夜星空中的一颗流星，真切生动而又转瞬即逝，同学们抓住这人生成长的季节，潇洒轻松地走过这所青春的岁月，奏响一曲饱满和谐的生命之歌。

2、认识身体发育。

机能发育（放自制片）。

认识心理变化

认识两性心理差异（阅读）。

3、端正性态度。

拒绝求爱（讲读）

总结：正确对待青春期的身体发育、心理变化、两性心理

作业：完成身心压力自测，自我意识自测

板书设计：

一、中学生的身心发展

青春期：成长的季节

(一) 认识身体发育

(二) 认识心理变化

第四课、中学生学习心理

课题 中学生学习心理

学习目的：通过讲练，调节中学生的学习心理，使学生掌握科学正确的听课方法，提高学习学习效率。

学习重点：科学、正确的听课方法。

学习难点：如何克服上课溜号现象，解决心理问题。

教法：启发式

学习过程：

一、复习：检查预习效果，谈心得。

二、新授：科学正确的听课方法。

（一）提问：平时是怎样听课的？

总结目前班级出现的几种听课现象：凭兴趣，看老师学习；不分主次，边玩边学；基础不好，缺乏信心，顺其自然学；受各种干扰，想学学不进去；注意难集中，紧张，效果时好时坏。

（二）讨论：上述听课方法的利与弊，对与否？

（三）总结：科学正确的听课方法：

1. 以最佳状态，聚精会神听。

良好的心态，可促使你对学习感兴趣。注意集中才能感知清晰；记忆准确；思维流畅；想象丰富。最佳状态：就是以愉快的心情，良好的心境，积极的态度，渴求知识的欲望，注意集中地听课。聚精会神：注意高度集中，不溜号。

解决办法：（1）明确学习目的，增强学习信心——我行。

(2) 调节学习情绪，排除干扰，同溜号做斗争。

(3) 科学用脑，自我调控，正常游戏，预防疲劳。

2. 听老师讲课思路，听中心内容。

思路一环节，步骤，各学科特点不同，中心内容一重点，难点，关键。

3. 听看，听想，听说，听答，听读，听记一眼、耳、口、手、心 / 脑并用。

听课顾然以听为主，同时也要动用耳、眼、脑去捕捉知识，注意看老师板书、动作、手势、表情、教具等，积极动脑，以适当的速度进行思考。凡事问一个为什么？培养判断、推理、独立解决问题的能力，善于发现老师提出的重要内容，牢记问题，准确回答，以适当速度、方式做好课堂笔记，以便日后复习，同时学会“跳障碍”。

4. 带着预习时提出的问题听，变被动为主动，提高听课效果。

听会一听清楚，听明白，听完整，会输出，会反馈调节

三、训练

看图说话——寓言故事：吃不着葡萄就说葡萄酸

1. 问题：

(1) 狐狸为什么开始时说葡萄是甜的，后来又说是酸的？(2) 如果狐狸吃到了葡萄会说什么？

(3) 日常学习、生活中有没有狐狸吃葡萄这类现象？(4) 假如你是狐狸你能想办法吃到葡萄吗？

5) 这则寓言故事告诫我们一个什么道理?

2. 结论:

(1) 人们不能追求一个目标失败后, 不再努力反而否定追求的目标没价值。

(2) 要想知道梨子的滋味就要亲口尝一尝。做任何事情只有主现努力, 才有可能真正做好。

板书设计:

中学生的学习心理 (一) 调节学习过程 (二) 调控心理状态

听课

1. 怎样听

(1) 以最佳状态, 聚精会神听; (2) 听思路, 听中心内容; (3) 听着 / 想 / 说 / 读 / 答 / 记一眼、耳、口、手、心 / 脑并用; (4) 围绕预习时提出的问题听。

2. 结果: 听会一听清楚一明白、完整、会输出、会调节 (图片)

第五课、通向成功之路

课题 学习: 通向成功之路

学习目的: 培养和训练学生具有较高的学习适应能力, 养成良好的学习习惯, 掌握有效的学习方法。

学习重点: 中学生的学习特点;

学习、学习策略及内容。

学习难点: 学习策略的掌握和运用。

课时：一课时。

学习过程：

导言：从小学到初中，同学们都不停在知识的海洋中探索，学习已成为大家生活的主要内容了。将来，我们是二十一世纪的主人，更需要不断学习。如果没有学习，人类恐怕不会发展今天；如果没有学习，人生也只能是个美丽的设想。学习是人类发展和进步的基础；学习是我们个人通向成功的必由之路！

那么，什么是学习？你会学习吗？面对这样的问题，肯定有许多同学会不屑一顾，也许有的同学要说：学习不就是听课、看书、作业吗？有什么不会的？其实这种理解是片面的。那么怎样理解更全面呢？今天，我们共同学习：《学习：通向成功之路》一课。

1. 板书课题：《学习：通向成功之路》。

2. 交待任务，明确学习目标。

3. 提出思考题：

（1）什么是学习？（2）中学生学习的关键是什么？（3）学习成功的关键是什么？

（4）学习应掌握哪些策略？

4. 学生读教材，思考上述问题，教师巡视指导。

5. 学生讨论，回答思考题，教师启发点拨。

6. 教师结合实例精讲并板书要点，使学明确：

（1）学习是人在生活中获取个体经验的过程，是信息的输入、输出与反馈调节的动态过程。信息的输入、输出与反馈调节这三个环

(2) 学习成功的关键是掌握学习策略，学会策略性的学习。优化学习过程。

(3) 掌握学习策略包括以下内容：

A 掌握学习技能：获取知识的技能（记忆技能；理解技能；提取运用知识技能）；调控心理状态的技能（增强自信心的技能；调节学习情绪技能；防止学习疲劳技能）

B 掌握调控技能：激活与保持适度的学习心理状态；认识与分析学习情境的因素、特点、规律；确定学习目标，安排学习时间，选择学习技能；实施已定计划，实际使用学习技能；维持或更改原定计划与技能；评价学习计划和技能执行的执行效果。

(4) 中学生的学习，原是一种具有挑战性的心理过程，它不仅是求取知识的主要途径，也包含有追求知识的快乐。

要克服：意志力薄弱，注意力不集中、考试焦虑等不健康心理因素。

总结：通过本节课的学习和讨论，我们进一步理解了学习的含义，懂得了要取得学习的成功，必须学会有策略的学习。希望同学们今后能够掌握学习策略，学会学习，走向成功。

板书设计：

学习：通向成功之路

学习：是人在生活过程中获取个体经验的过程，是信息的输入、输出与反馈调节的动态过程。

特点：具有挑战性的心理过程。

一、学习技能：获取知识技能；调控心理状态技能

二、调控技能：激活、保持适度的心理状态；认识、分析学习情境的因素、特点、规律；确定目标，安排时间、选择技能；维持或更新原订计划与技能；评价计划和技能的执行效果。

第六课、中学生的学习心理

课题：中学生的学习心理

学习目的：通过讲解帮助学生认识什么是学习，学习成功的关键，学习的策略等，使学生掌握学习技能，掌握调控技能，重点使学生了解自己的学习过程。

通过训练，帮助中学生形成良好的学习心理，掌握正确的学习方法。

通过心理测验，培养学生独立思考的能力，安排好中学时期的学习活动，培养起相应的学习能力，使其更快地适应中学时期的学习生活。

课型：讲授法 讲授与训练相结合。

学习过程：

一、讲读：通向成功之路

1. 什么是学习：学习是人在生活过程中获取个体经验的过程，

2. 学习成功的关键：掌握学习策略，学会策略性地学习：

（1）掌握学习技能；（2）掌握调控技能。

二、操作

1. 调节学习过程：

学习优异的学生，都有一个突出的特点，就是了解自己的学习过程，能够驾驭自己的学习过程。这样才能主动地进行学习，而不是盲目被动地被老师推着走，才能形成较强的学习能力和取得优秀的学习成绩。

学习过程一般分为五大环节：预习、复习、作业、评价。

2. 调控心理状态：

（1）增强学习信心：所谓自信心，就是充分地相信自己，相信自己的能力和智慧，相信一般人能做到的事，自己也一定能做到。自信所迸发出来的勇气和毅力，可以帮助我们克服学习中的种种困难和障碍，可以最大程度地帮助我们掌握自身的潜力，去完成学习任务。

（2）调节学习情绪：情绪是与学习效率密切相联的，良好的情绪状态作为一种潜在的心理动力，能够激发出强烈的学习欲望，使思维高度活跃，进入一种极佳的学习意境，从而提高学习的效率。

（3）预防学习疲劳。

（4）调整应试心理。

（5）学习过程自我检测。

（6）考试焦虑自我检查表。

（7）学习习惯与应试技能测验。

四、课后小记。

第七课、中学生学习心理

课题：中学生学习心理。

学习目的：培养和训练中学生具有较高的学习适应能力，养成良好的学习习惯，掌握有效的学习方法。帮助学生从自己和他人的学习经验中总结出适合自己的实际出发，通过不断重复与练习，养成有利于学习的习惯。

学习重点：中学生的学习特点

学习，学习策略及内容

学习方法：讲授——结合实例

学习过程：

1. 学习的概念：学习是人在生活过程中获取个体经验的过程，是信息的输入、输出与反馈调节的动态过程。

2. 学习过程的三个环节：

（1）知识的输入：老师讲析、阅读书本，同学交流及联系实际等；

（2）知识的输出：运用输入进来的知识做练习、作业以及解决生活中的具体问题，则是知识的输出；

（3）反馈调节：筛选入出过程中的优劣，不断调节改进，提高入和出的质量，使学生动态结构得以优化。

3. 学习成功的关键——掌握学习策略：

（1）掌握学习技能；

（2）掌握调控技能；

4. 困扰学生的心理问题：

（1）意志力薄弱；

（2）注意力不集中；

（3）考试焦虑。

5. 举实例（已毕业学生）。

第八课、中学生学习心理。

课题：中学生学习心理。

学习目的：通过讲解，帮助学生了解自己的学习过程，使之能驾驭自己的学习过程。通过讨论训练，使学生能主动进行学习，而不盲目被动地被老师推着走，进而形成较强的学习能力和取得优秀的学习成绩。

课型：讲授法，讲授与讨论相结合

教具：小黑板及幻灯片。

学习过程

1. 学习过程的五大环节：预习、听课、复习、作业、评价。

（1）课前预习是提高学习效率的重要措施，听课有针对性；

（2）听课是学生获取知识的重要途径环节；

（3）复习是一个系统提高的过程，查漏补缺；

（4）作业是运用所学知识解决问题的过程；

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/258050110015007007>