

2024-2025 学年高中心理健康高中二年级全 一册北师大版（2016）教学设计合集

目录

一、第一单元 探索自我

1.1 第一课 打造人格魅力

1.2 第二课 未发现的自我

二、第二单元 自信前行

2.1 第三课 增强自信心

2.2 第四课 超越自卑，提升自信

三、第三单元 锤炼意志

3.1 第五课 锤炼良好的意志品质

3.2 第六课 直面挫折

四、第四单元 有效学习

4.1 第七课 有效率地学习

4.2 第八课 做时间的主人

五、第五单元 快乐学习

5.1 第九课 学习与创造

5.2 第十课 选择适合自己的学习方式

六、第六单元 健康生活

6.1 第十一课 体验生活中的快乐

6.2 第十二课 抵御诱惑

七、第七单元 管理情绪

7.1 第十三课 克服学习倦怠

7.2 第十四课 变压力为动力

八、第八单元 积极交往

8.1 第十五课 培植好人缘

8.2 第十六课 解决冲突

九、第九单元 感悟恩情

9.1 第十七课 我的家庭塑造我

9.2 第十八课 师生情谊

十、第十单元 建设未来

10.1 第十九课 让梦想为未来指路

10.2 第二十课 我的未来我做主

第一单元 探索自我第一课 打造人格魅力

学 校		授课教师		课 时	
授课班 级		授课地点		教 具	
教学内 容	教材章节：高中心理健康高中二年级全一册北师大版（2016）第一单元 探索自我 第一课 打造人格魅力 内容： 1. 人格的定义与特点 2. 人格魅力的内涵与价值 3. 人格类型的认识与区分 4. 自我认知与人格塑造 5. 提升人格魅力的方法与技巧 6. 案例分析：成功人士的人格魅力特点 7. 小组讨论：如何打造自己的个性魅力 8. 课后实践：制定个人提升人格魅力计划				
核心素 养目标 分析	1. 自我认知素养：培养学生正确认识自我，理解人格特点，识别个人优势与不足。 2. 社会适应素养：通过学习人格魅力，提高学生的人际沟通能力，增强社会适应性和团队协作能力。 3. 情感管理素养：引导学生学会调节情绪，培养积极向上的情感态度，提升自我情绪管理能力。 4. 自我发展素养：激发学生自我成长的动力，掌握塑造人格魅力的方法和技巧，促进个人全面发展。				
教学难 点与重 点	1. 教学重点 -				

	人格魅力的内涵与价值：理解人格魅力对个人成长和人际关系的重要性，例如，通过分析成功人士的案例，使学生认识到人格魅力在领导力、沟通和团队协作中的作用。 - 自我认知与人格塑造：指导学生如何通过自我反思和评价来认识自己的性格特点，例如，引导学生通过性格测试和自我评估，了解自己的性格类型和潜在优势。 - 提升人格魅力的方法与技巧：掌握提升自我形象、沟通技巧和情绪管理的方法，例如，通过角色扮演和情景模拟，让学生学会在不同社交场合中展现自己的魅力。 2. 教学难点 - 人格类型的认识与区分：学生可能难以准确识别和区分不同的人格类型，例如，可以通过具体的案例分析，让学生学会如何区分外向型与内向型人格，以及它们在不同情境下的表现。 - 自我认知的深度与准确性：学生可能在自我认知过程中存在偏差，例如，教师可以通过引导学生在小组讨论中分享个人经历，帮助他们更客观地认识自我。 - 情感管理素养的提升：学生可能在情绪管理和调节上存在困难，例如，可以设计情绪管理的实践活动，如情绪日记或情绪释放练习，帮助学生学会如何有效管理自己的情绪。
教学资源准备	四、教学资源准备 1. 教材：每人一本《高中心理健康高中二年级全一册北师大版（2016）》。 2. 辅助材料：准备相关的人格类型图表、人格魅力案例视频、情绪管理技巧资料。 3. 实验器材：无特殊实验器材需求。 4. 教室布置：设置小组讨论区域，确保每组学生都有足够的空间进行交流与合作。
教学过程	1. 导入新课 - “同学们，大家好。今天我们将开始一个新的单元——探索自我。在这个单元中，我们将会学习如何认识自我，尤其是如何打造我们的人格魅力。首先，请大家思考一下，什么是人格魅力？它对我们的生活和成长有什么样的影响？” 2. 教学内容讲解 - “首先，我们来看一下人格的定义和特点。请大家打开教材，翻到第一页，阅读关于人格的介绍。人格是一个人在长期的生活中形成的稳定的心理和行为模式。它具有独特性、稳定性、功能性和可塑性。现在，我想请大家分享一下，你们认为人格魅力是什么？” - “很好，同学们的回答都很棒。接下来，我们来看一下人格魅力的内涵和价值。请大家阅读教材第二页的内容，理解人格魅力对个人成长和人际关系的重要性。在这个过程中，我会展示一些成功人士的案例，请大家注意观察他们的人格魅力特点。” - “现在，我们已经了解了人格魅力的重要性，那么如何打造自己的人格魅力呢？接下来，我们将学习人格类型的认识与区分。请大家阅读教材第三页，了解不同的人格类型及其特点。在这个过程中，我会通过案例分析，帮助大家更好地理解这些类型。” 3. 自我认知与人格塑造

	“同学们，现在我们来谈谈自我认知与人格塑造。请大家思考一下，你们是如何认识自己的？你们认为自己属于哪种人格类型？接下来，我会给大家分发性格测试问卷，请大家根据自己的实际情况填写。完成后，我们可以一起讨论结果。” - “根据性格测试的结果，我们可以更客观地了解自己。现在，请大家思考一个问题：如何通过自我反思和评价来认识自己的性格特点？请大家结合教材第四页的内容，分享你们的想法。” 4. 提升人格魅力的方法与技巧 - “同学们，我们已经了解了自我认知与人格塑造，接下来我们来探讨如何提升人格魅力。请大家阅读教材第五页，了解提升人格魅力的方法和技巧。在这个过程中，我会通过角色扮演和情景模拟，让大家学会在不同社交场合中展现自己的魅力。” - “现在，我想请大家分成小组，每组选择一个提升人格魅力的方法或技巧，进行讨论和实践。例如，你们可以选择如何通过有效的沟通技巧来提升人格魅力。在讨论结束后，每组将向全班展示你们的成果。” 5. 小组讨论与实践 - “同学们，现在请大家开始小组讨论。在讨论过程中，请确保每个人都能参与到讨论中，分享你们的想法和经验。讨论结束后，每组将汇报你们的讨论成果。” 6. 案例分析与总结 - “同学们，经过小组讨论，我相信大家对如何提升人格魅力有了更深的理解。现在，我想请大家观看一段关于成功人士人格魅力的视频。请大家注意观察视频中的人物是如何展现他们的人格魅力的。” - “视频观看结束后，请大家结合教材内容，总结一下本节课我们学到的知识。请大家轮流发言，分享你们对人格魅力、自我认知和提升人格魅力的理解和感悟。” 7. 课后实践与作业布置 - “同学们，今天我们学习了如何打造人格魅力。为了巩固所学知识，我给大家布置一个课后作业：制定一个个人提升人格魅力计划。计划中应包括你们的目标、方法和预期效果。下节课，我们将一起分享和讨论这些计划。” - “此外，我还希望大家在日常生活中，多关注自己和他人的性格特点，学会欣赏和尊重不同的人格魅力。相信通过我们的努力，每个人都能成为一个具有人格魅力的人。” 8. 结束语 - “同学们，今天的课程到此结束。希望大家能够将所学知识运用到实际生活中，不断提升自己的人格魅力。下节课，我们将继续学习探索自我单元的下一课。谢谢大家的积极参与，下课！”
教学资源拓展	1. 拓展资源 - 《人格心理学》：这本书详细介绍了人格理论的发展历程，包括弗洛伊德、卡尔·罗杰斯、艾瑞克·弗洛姆等心理学家的理论，有助于学生更深入地理解人格的构成和形成。 - 《社交心理学》：本书探讨了人际交往中的心理学规律，包括人际吸引、人际沟通和社交技巧等方面，对于学生提升人格魅力具有实际的指导意义。 - 《自我发现之旅》：这是一本关于自我探索的书籍，通过一系列练习和反思，帮助学生更好地认识自我，从而在塑造人格魅力方面提供帮助。 - 《情绪智力》：这本书由丹尼尔·戈尔曼所著，详细介绍了情绪智力的概念和重要

性，以及如何通过提升情绪智力来增强个人魅力。

2. 拓展建议

-

	阅读推荐书籍：鼓励学生在课后阅读上述推荐的书籍，以加深对人格心理学和社交心理学的理解。例如，《人格心理学》可以帮助学生了解人格理论的基础，而《社交心理学》则可以让学生学习到在实际生活中如何运用心理学原理提升个人魅力。 - 观看相关视频：建议学生观看关于人格心理学和社交技巧的 TED 演讲或教育视频，这些视频通常由领域内的专家主讲，能够提供丰富的信息和实用的建议。 - 参与角色扮演活动：鼓励学生在课外参与角色扮演活动，如戏剧社团或公共演讲课程，这些活动能够帮助学生提升自信和社交技巧，进而增强人格魅力。 - 开展小组讨论：建议学生组织小组讨论，分享各自在提升人格魅力方面的经验和感悟。这种互动可以促进学生之间的交流，同时也能够加深对课程内容的理解。 - 实践情绪管理技巧：鼓励学生在日常生活中实践情绪管理技巧，例如通过写情绪日记来记录和反思自己的情绪变化，或者尝试冥想和深呼吸等放松技巧，这些都有助于提升情绪智力，从而增强人格魅力。 - 参加社交活动：鼓励学生积极参加社交活动，如聚会、社区服务或志愿者活动，这些活动提供了实践社交技巧和展现人格魅力的机会。 - 定期自我反思：建议学生定期进行自我反思，思考自己在社交场合中的表现，以及如何通过改进来提升个人魅力。这种自我监督和调整的过程对于个人成长非常重要。 - 寻求专业指导：如果学生在提升人格魅力方面遇到困难，可以鼓励他们寻求心理咨询师或专业导师的帮助，以获得更专业的指导和支持。
课堂	1. 课堂评价 - 提问：在课堂上，我会通过提问的方式来检验学生对课程内容的理解和掌握程度。例如，在讲解人格类型的认识与区分时，我会随机提问学生关于不同人格类型的特征及其在生活中的表现，以此来评估学生对知识点的理解程度。 - 观察：我会仔细观察学生在课堂上的参与度和反应，特别是在小组讨论和角色扮演活动中。通过观察，我可以了解学生是否能够将理论知识应用到实际情境中，以及他们在交流中的表现。 - 测试：在课程结束时，我会安排一次小测验，以测试学生对本节课重点内容的掌握情况。测验可能包括选择题、简答题和案例分析题，以此来评估学生对课程内容的理解和应用能力。 - 及时解决问题：在课堂上，我会鼓励学生提出问题，并针对他们的问题提供即时的解答和指导。这样可以确保学生对课程内容的疑问得到及时解决，避免知识盲点的积累。 2. 作业评价 - 批改：我会认真批改学生的作业，不仅关注答案的正确性，还关注学生的解题过程和思维逻辑。通过批改作业，我可以发现学生在理解课程内容上的不足，以及他们在应用知识时可能遇到的问题。 - 点评：在作业批改完成后，我会对学生的作业进行点评，指出他们的优点和需要改进的地方。我会特别强调那些能够体现学生创造性和批判性思维的作业，以此鼓励学生继续发挥自己的潜力。 - 反馈：我会及时向学生反馈作业的评价结果，包括分数和具体评语。我会鼓励学生根据反馈进行调整，以便在下一份作业中取得更好的成绩。 -

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/358115057102006136>