

2024-2025 学年初中心理健康八年级鄂科版 教学设计合集

目录

一、第一单元

- 1.1 第一课 做最好的自己
- 1.2 第二课 做个记忆达人
- 1.3 第三课 亦师亦友
- 1.4 第四课 恰当表达情绪
- 1.5 本单元综合预测试

二、第二单元

- 2.1 第五课 为我们喝彩
- 2.2 第六课 推开创新之门
- 2.3 第七课 网中人
- 2.4 第八课 不同学科 别样乐趣
- 2.5 本单元综合预测试

三、第三单元

- 3.1 第九课 带着缺憾前行
- 3.2 第十课 高效学习秘诀
- 3.3 第十一课 换位思考
- 3.4 第十二课 冲动来袭时
- 3.5 本单元综合预测试

四、第四单元

- 4.1 第十三课 成长中的他和她
- 4.2 第十四课 唤醒学习热情
- 4.3 第十五课 彩虹总在风雨后
- 4.4 第十六课 心灵成长加油站

4.5 本单元综合预测试

第一单元第一课 做最好的自己

课题：		
科目：	班级：	课时：计划 3 课时
教师：	单位：	
一、课程基本信息		
1. 课程名称：初中心理健康八年级鄂科版第一单元第一课——《做最好的自己》 2. 教学年级和班级：八年级 3. 授课时间：[具体上课日期] [上课时间] 4. 教学时数：1 课时		
二、核心素养目标		
培养学生自我认知和自我提升的能力，通过本节课的学习，使学生能够认识到自己的独特性和优势，学会在日常生活中发掘个人潜力，培养积极向上的心态，以及面对困难和挑战时的适应能力和自我调节能力。		
三、教学难点与重点		
1. 教学重点 - 自我认知：使学生能够准确识别自己的性格特点、兴趣爱好和优势劣势。例如，通过课堂讨论和自我反思活动，让学生列出自己的五个优点和五个需要改进的地方。 - 自我提升：教会学生如何制定合理的个人发展计划，以及如何通过设定小目标来实现大目标。例如，指导学生制定一个学期内提升某项技能的具体计划，如提高公共演讲能力，包括参加辩论赛、加入演讲俱乐部等。 2. 教学难点 - 深度自我认知：学生往往难以深入挖掘自己的内在特质和潜在能力。难点在于引导学生进行深层次的自我探索，例如通过心理测试、小组分享等方式，帮助学生认识到自己的潜意识动机和深层价值观。 - 情绪调节：学生在面对挫折和压力时，可能不知道如何有效调节情绪。难点在于教会学生实用的情绪调节技巧，如运用深呼吸、正念冥想等方法来缓解压力，以及如何通过积极心态来应对挑战。例如，通过角色扮演和情景模拟，让学生在模拟的困难情境中实践情绪调节技巧。		

四、教学资源
- 软硬件资源：多媒体投影仪、白板、笔记本电脑 - 课程平台：学校内网教学资源库 - 信息化资源：心理健康教育视频资料、自我认知与提升相关电子书籍 - 教学手段：小组讨论、角色扮演、情景模拟、自我反思日志
五、教学过程
1. 导入新课 - 我会通过一个简短的故事或情境来引入本节课的主题，比如讲述一个关于一个人如何通过认识自己、发挥优势最终取得成功的故事。这个故事旨在激发学生的兴趣，让他们初步感受到自我认知的重要性。 2. 自我认知理论学习 - 首先，我会让学生打开课本，共同阅读关于自我认知的部分内容，并解释什么是自我认知，它为什么对我们的成长和发展至关重要。 - 接着，我会通过提问的方式，让学生分享他们对自我认知的理解，以及他们在生活中的一些自我认知的例子。 3. 小组讨论 - 我会将学生分成小组，每个小组就以下问题进行讨论：你的五个优点是什么？你的五个需要改进的地方是什么？每个小组需要记录下讨论的结果。 - 讨论结束后，每个小组选派一名代表汇报讨论结果，我会引导学生相互学习，从别人的分享中找到共鸣点。 4. 自我认知实践 - 我会给出一些自我认知的工具和练习，比如心理测试或性格分析问卷，让学生在课堂上完成。 - 学生完成测试后，我会让他们根据测试结果，思考如何在日常生活中利用自己的优点，改善或提升自己的劣势。 5. 情绪调节技巧学习 - 我会介绍几种情绪调节的技巧，如深呼吸、正念冥想等，并通过视频或现场演示，让学生了解这些技巧的实际应用。 - 学生将学习如何在不同的情境下运用这些技巧，比如在遇到挫折、压力或冲突时，如何快速调整自己的情绪。 6. 角色扮演与情景模拟 - 我会设计一些情景模拟活动，让学生在模拟的情境中实践情绪调节技巧，比如模拟一次公开演讲或面试的情境。 - 学生需要扮演不同的角色，通过角色扮演，体验在不同情境下如何做到情绪的自我调节。 7. 制定个人发展计划 - 我会指导学生根据自我认知的结果，制定一个切实可行的个人发展计划。 - 学生需要写出自己的发展目标，以及为实现这些目标将采取的具体行动步骤。 8. 分享与反馈 -

我会邀请学生分享他们的个人发展计划，并给予反馈和建议。

- 学生需要认真倾听同伴的计划，并提供至少一条建设性的反馈。

9. 课堂小结

- 我会总结本节课的核心内容，强调自我认知和情绪调节在个人成长中的重要性。
- 学生需要复述本节课学到的关键点，并思考如何将这些知识应用到实际生活中。

10. 课后作业

- 我会布置一份作业，要求学生写一篇关于自我认知和情绪调节的日记，记录自己在课后的一周内如何运用这些技巧。
- 学生需要在日记中详细描述自己在特定情境下的所思所感，以及这些技巧带来的变化。

11. 课程延伸

- 我会提供一些额外的学习资源，如相关书籍、在线课程等，供学生在课后进一步学习。
- 学生可以根据自己的兴趣和需要，选择合适的学习资源，继续探索自我认知和情绪调节的更深层次内容。

六、学生学习效果

学生学习效果如下：

1. 自我认知能力的提升：学生在学习本课后，能够更清晰地认识到自己的性格特点、兴趣爱好和优势劣势。他们能够通过自我反思和课堂讨论，了解到自己的独特性和潜力所在，从而增强自信心和自我价值感。
 2. 情绪调节能力的增强：学生在学习情绪调节技巧后，能够更好地应对日常生活中的挫折和压力。他们学会了运用深呼吸、正念冥想等方法来缓解压力，以及通过积极的思维和态度来调整自己的情绪。
 3. 个人发展计划的制定：学生在课程指导下，能够根据自己的优势和目标，制定出具体个人发展计划。他们能够明确自己的目标，并为之设定可行的行动步骤，从而有针对性地提升自己的能力和技能。
- 学生能够准确描述自己的性格特点和兴趣爱好，并在小组讨论中与同伴分享自己的优势劣势。
 - 学生能够通过心理测试和性格分析问卷，深入了解自己的内在特质和潜在能力。
 - 学生能够运用情绪调节技巧，如深呼吸和正念冥想，来应对挫折和压力，并在模拟情境中实践这些技巧。
 - 学生能够制定出具体的个人发展计划，包括学术目标、职业技能提升和个人成长目标，并为之设定明确可行的行动步骤。
 - 学生在分享和反馈环节中，能够积极倾听同伴的个人发展计划，并给予建设性的反馈和建议。
 - 学生在课后作业中，能够详细记录自己在实际情境中运用自我认知和情绪调节技巧的经历，并描述这些技巧带来的变化。

学生通过课程延伸学习，进一步探索自我认知和情绪调节的更深层次内容，并能够将所学应用到实际生活中。

总体而言，学生在本课程的学习中，不仅掌握了自我认知和情绪调节的理论知识，更重要的是能够将这些知识应用到实际情境中，提升自身的心理素质和个人能力。这种学习效果将对学生的全面发展产生积极而深远的影响。

七、教学反思与总结

在完成《做最好的自己》这一课的教学后，我深感教学过程中的点点滴滴都是值得反思和总结的。以下是我对本次教学的一些思考。

教学反思：

在教学设计上，我尝试通过故事导入、小组讨论、角色扮演等多种方式激发学生的学习兴趣 and 参与度。我发现，学生们对于故事导入环节反应热烈，能够迅速进入课堂氛围。然而，我也注意到，在小组讨论环节，部分学生可能因为性格内向或缺乏自信，参与度不如预期。这让我意识到，在今后的教学中，我需要更多地关注这些学生的需求，为他们创造更多的发言和参与机会。

在教学方法上，我使用了心理测试和性格分析问卷来帮助学生自我认知。虽然这些工具对于学生认识自我有一定的帮助，但我发现，部分学生对于测试结果的理解不够深入，可能会产生误解。因此，我需要在在今后的教学中，加强对测试结果的解读和引导，帮助学生正确理解自己的性格和优势。

在教学管理上，我发现自己在课堂纪律控制方面还有提升的空间。在小组讨论和角色扮演环节，有些学生可能会因为过于兴奋而偏离主题，这影响了课堂的整体效果。我需要更加灵活地运用教学技巧，确保课堂活动的有序进行。

教学总结：

从学生的反馈和学习效果来看，本节课的教学总体上是成功的。学生们在自我认知和情绪调节方面有了明显的提升，他们能够更加自信地表达自己，也能够更好地处理日常生活中的情绪波动。在个人发展计划的制定上，学生们也能够根据自己的特点和目标，设定切实可行的计划。

当然，教学中也存在一些不足。例如，在课堂互动方面，我注意到部分学生在分享和反馈环节中，反馈内容不够深入，有时候流于形式。这提示我，在今后的教学中，我需要更加细致地引导学生，让他们学会如何给予有建设性的反馈。

针对存在的问题，我计划采取以下改进措施：

- 对于内向或缺乏自信的学生，我会通过小组配对或轮流发言的方式，确保每个学生都有机会参与讨论。
- 对于心理测试和性格分析问卷的使用，我会加强后续的解读和引导，帮助学生正确理解测试结果。
- 在课堂管理方面，我会更加注重纪律控制，确保课堂活动有序进行，同时也会适时调整教学节奏，让每个学生都能跟上教学进度。
- 在课堂互动方面，我会更加细致地引导学生，教会他们如何给出有深度和建设性的反馈。

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/565134101032011332>