

初中心理健康七年级全一册北师大版（2015）

目录

- 一、第一单元 美好新起点
 - 1.1 第一课 翻开新的一页
 - 1.2 第二课 结交新朋友
- 二、第二单元 幸福的基石
 - 2.1 第三课 揭开青春的奥妙
 - 2.2 第四课 过充盈的生活
- 三、第三单元 学习快车道
 - 3.1 第五课 学习的“永动机”
 - 3.2 第六课 我的记忆法宝
- 四、第四单元 头脑运动会
 - 4.1 第七课 我的最强大脑
 - 4.2 第八课 让思维活跃起来
- 五、第五单元 成长加速度
 - 5.1 第九课 做个计划高手
 - 5.2 第十课 积极合理归因
- 六、第六单元 做个有缘人
 - 6.1 第十一课 人际交往的艺术
 - 6.2 第十二课 老师，您好
- 七、第七单元 成功起跑线
 - 7.1 第十三课 我自信，我快乐
 - 7.2 第十四课 勇敢正视挫折
- 八、第八单元 心情温度计
 - 8.1 第十五课 揭开情绪的面纱
 - 8.2 第十六课 情绪管理 ABC
- 九、第九单元 生活面面观
 - 9.1 第十七课 一起追逐星星

9.2 第十八课 学会保护好自己

十、第十单元 快乐每一天

10.1 第十九课 巧妙地化解冲突

10.2 第二十课 把握情绪的主旋律

第一单元 美好新起点第一课 翻开新的一页

| | | |
|--|-----|------------|
| 课题： | | |
| 科目： | 班级： | 课时：计划 3 课时 |
| 教师： | 单位： | |
| 一、教材分析 | | |
| <p>《初中心理健康七年级全一册》北师大版（2015）第一单元“美好新起点”第一课“翻开新的一页”，主要内容围绕着适应初中新环境、建立良好的人际关系、培养积极心态等展开。本节课通过生动的案例、有趣的活动和实用的技巧，引导学生正确看待初中生活，积极面对挑战，充分挖掘自己的潜能。</p> <p>针对七年级学生的年龄特点和心理需求，本节课内容紧密联系学生的生活实际，从他们的兴趣出发，以提高学生心理素质、促进全面发展为目标。教材中融入了心理学原理和实际案例，既有理论性，又有实用性，旨在帮助学生更好地适应初中生活，为他们的成长奠定坚实基础。</p> <p>本节课的内容与学生的现实生活紧密相连，教学过程中应注重学生的参与和体验，引导他们主动思考、积极参与，通过讨论、分享、实践等方式，让学生在轻松愉快的氛围中掌握相关知识，提高心理素质。同时，教师还需关注学生的个体差异，因材施教，使每个学生都能在课堂上得到充分的关注和发展。</p> | | |
| 二、核心素养目标 | | |
| <p>本节课的核心素养目标主要包括以下三个方面：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 提升学生的心理适应能力：通过本节课的学习，使学生能够更好地适应初中新环境，面对新的挑战时能够保持积极的心态，调整自己的行为 and 策略。2. 培养学生的人际沟通技巧：本节课将通过案例分析和小组讨论等形式，帮助学生掌握与他人建立良好关系的方法，提高他们的沟通能力，学会在团队中协作和共同进步。3. 增强学生的自我认知：通过本节课的学习，学生将能更好地了解自己的优点和不足，学会如何挖掘自己的潜能，并制定适合自己的学习和发展计划。 | | |
| 三、教学难点与重点 | | |
| <p>1. 教学重点</p> <ul style="list-style-type: none">- 理解适应初中新环境的重要性：学生需要认识到适应新环境对于个人成长的关键作用，并理解如何积极应对环境变化。- | | |

掌握建立良好人际关系的技巧：学生应学会有效沟通、倾听他人、表达自己的观点，并在团队中展现合作精神。

- 培养积极心态：学生需要掌握转换思维方式、正面看待挑战的方法，以及如何通过自我激励来提高抗压能力。

2. 教学难点

- 识别并调整自己的心态：学生往往难以意识到自己的消极思维，并难以主动转变为积极思维。教学中需要设计活动帮助学生自我观察和调整。

- 实践人际沟通技巧：学生可能在实际操作中不知道如何运用所学的人际沟通技巧，需要在模拟情境和小组互动中进行实践和反馈。

- 自我认知与潜能挖掘：学生可能不清楚自己的优势和兴趣，难以制定个人发展计划。教学中应通过自我探索活动引导学生认识自己，激发内在潜能。

四、教学资源

1. 软硬件资源：

- 教室内的多媒体设备（投影仪、计算机、音响等）

- 笔记本纸笔、彩色笔等学习用具

- 小组合作用的桌椅

2. 课程平台：

- 学校提供的教学管理系统（如学习平台、班级群等）

3. 信息化资源：

- 与课程相关的心理测试问卷

- 教学 PPT 和动画演示文稿

- 心理健康教育视频资料

4. 教学手段：

- 小组讨论

- 角色扮演

- 情景模拟

- 互动游戏

- 思维导图

5. 其他资源：

- 学生手册或指南

- 家长沟通指南

- 心理健康服务咨询信息

五、教学实施过程

1. 课前自主探索

教师活动：

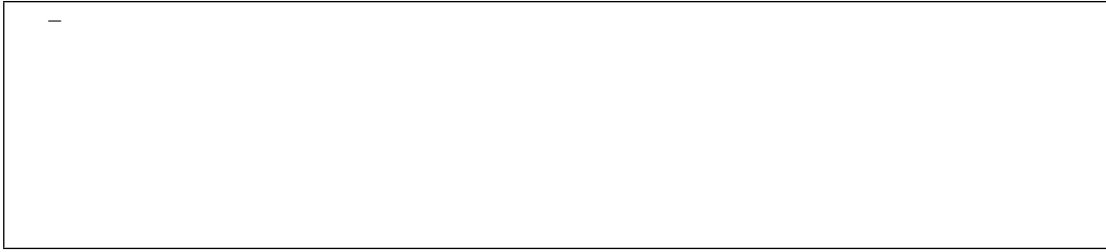
- 发布预习任务：提供本节课相关的 PPT、视频和文档，让学生提前了解课程内容。

- 设计预习问题：提出关于适应新环境、建立人际关系等问题，引导学生深入思考。

- 监控预习进度：通过在线平台或微信群了解学生的预习情况，确保每个学生都做好准备。

学生活动：

- 自主阅读预习资料：学生在家自学，理解课程的基本概念。



思考预习问题：学生针对问题进行独立思考，记录自己的疑问和理解。

- 提交预习成果：学生将通过思维导图、笔记等形式提交预习成果，为课堂讨论做准备。

教学方法/手段/资源：

- 自主学习法：培养学生的独立学习能力和自我管理能力和自我管理能力。
- 信息技术手段：利用在线平台和微信群进行有效的信息传递和监控。
- 作用与目的：
- 帮助学生提前掌握课程基础知识，为新课的学习打下基础。
- 培养学生独立思考和自主学习的能力。

2. 课中强化技能

教师活动：

- 导入新课：通过一个实际案例引入主题，激发学生的兴趣。
- 讲解知识点：详细讲解如何适应新环境、建立良好人际关系的方法。
- 组织课堂活动：分组讨论、角色扮演等活动，让学生在实践中掌握技巧。
- 解答疑问：针对学生的疑问进行解答，确保学生理解正确。

学生活动：

- 听讲并思考：学生专心听讲，积极思考教师提出的问题。
- 参与课堂活动：学生在小组讨论中积极发言，参与角色扮演等活动。
- 提问与讨论：学生针对不理解的内容提出问题，与同学进行讨论。

教学方法/手段/资源：

- 讲授法：通过讲解使学生掌握理论知识。
- 实践活动法：通过小组讨论、角色扮演等活动，让学生在实践中学习。
- 合作学习法：通过小组活动培养学生的团队合作能力。
- 作用与目的：
- 确保学生深入理解课程内容，掌握关键技能。
- 通过实践活动培养学生的实际操作能力。
- 通过团队合作学习培养学生的沟通能力和合作精神。

3. 课后拓展应用

教师活动：

- 布置作业：布置与课程相关的作业，巩固学生所学知识。
- 提供拓展资源：提供额外的学习资源，如相关书籍、网站和视频。
- 反馈作业情况：及时批改作业，给予学生反馈。

学生活动：

- 完成作业：学生独立完成作业，巩固课堂所学。
- 拓展学习：学生利用额外资源进行拓展学习，增加知识深度。
- 反思总结：学生对学习过程进行反思，总结学习成果。

教学方法/手段/资源：

- 自主学习法：鼓励学生独立完成作业和拓展学习。
- 反思总结法：引导学生对自己的学习过程进行反思和总结。
- 作用与目的：
- 巩固学生对课程内容的掌握，确保学习效果。
- 通过拓展学习资源，开阔学生视野，激发学生深入学习的兴趣。
- 通过反思总结，帮助学生认识到自己的学习进步和需要改进的地方。

六、拓展与延伸

1.

提供与本课程内容相关的拓展阅读材料：

- 文章《如何适应新的学习环境》：介绍适应新环境的方法和技巧，帮助学生更好地面对初中生活。
- 案例分析《成功的人际沟通技巧》：通过实例分析，让学生了解如何与他人建立良好的关系。
- 心理测试《了解自己的性格类型》：学生可以通过测试了解自己的性格特点，从而更好地认识自己。

2. 鼓励学生进行课后自主学习和探究：

- 学生可以利用图书馆或网络资源，进一步了解心理健康的相关知识，例如阅读心理学书籍、观看相关视频等。
- 学生可以参加学校或社区的心理健康讲座和活动，与他人分享自己的心得体会，提高自己的心理素质。
- 学生可以尝试运用本节课学到的技巧和方法，解决实际生活中遇到的问题，例如与同学沟通、处理与老师的矛盾等。

七、重点题型整理

1. 论述题：请论述你在本节课中学到的适应新环境的方法和技巧。

答案：我在本节课中学到了以下适应新环境的方法和技巧：

- (1) 积极面对变化：我要认识到初中生活与小生活的不同，接受新的挑战，不要害怕改变。
- (2) 建立良好人际关系：我要主动与他人交流，学会倾听和表达，尊重他人，建立和谐的团队合作关系。
- (3) 保持积极心态：我要学会转换思维方式，正面看待困难和挑战，通过自我激励来提高抗压能力。

2. 案例分析题：请分析以下案例，并给出你的建议。

案例：小明刚升入初中，他感到不适应新的学习环境和人际关系，变得焦虑和沮丧。

答案：针对小明的案例，我的建议如下：

- (1) 积极面对变化：小明应该认识到初中生活与小生活的不同，接受新的挑战，不要害怕改变。
- (2) 建立良好人际关系：小明可以主动与他人交流，学会倾听和表达，尊重他人，建立和谐的团队合作关系。
- (3) 保持积极心态：小明需要学会转换思维方式，正面看待困难和挑战，通过自我激励来提高抗压能力。

3. 应用题：请给出一个实际情境，并说明如何运用本节课学到的技巧来解决问题。

情境：你在课堂上遇到了一个不理解的问题，你想请教老师，但害怕被同学嘲笑。

答案：运用本节课学到的技巧，我可以这样解决问题：

- (1) 积极面对变化：我要认识到在学习过程中遇到困难是正常的，不要害怕请教别人。
- (2) 建立良好人际关系：我可以主动与同学交流，寻求他们的帮助，并与他们建立良好的关系。
- (3) 保持积极心态：我要相信自己的能力，不要因为一次失败而放弃，要勇敢地尝试和请教。

4.

论述题：请论述本节课对你在适应新环境方面的启示。

答案：本节课对我适应新环境方面的启示有：

(1) 积极面对变化：我认识到初中生活与小学生的生活不同，需要积极面对新的挑战 and 变化。

(2) 建立良好人际关系：我学会了如何与他人建立和谐的关系，包括主动交流、倾听和表达等。

(3) 保持积极心态：我学会了如何转换思维方式，正面看待困难和挑战，通过自我激励来提高抗压能力。

5. 实践题：请设计一个活动，将本节课学到的知识和技巧应用到实际生活中。

活动设计：组织一次小组活动，让学生模拟在课堂上遇到问题并寻求帮助的情境。

学生可以扮演角色，通过实践来提高自己的 interpersonal communication skills and problem-solving skills.

八、板书设计

①适应新环境的方法和技巧：接受变化、保持积极心态、建立良好人际关系

②积极面对变化：认识到初中生活与小学生的生活的不同，接受新的挑战，不要害怕改变

③建立良好人际关系：主动与他人交流，学会倾听和表达，尊重他人，建立和谐的团队合作关系

④保持积极心态：学会转换思维方式，正面看待困难和挑战，通过自我激励来提高抗压能力

⑤本节课的启示：通过本节课的学习，我明白了适应新环境的重要性，学会了如何积极面对变化、建立良好人际关系和保持积极心态。

2. 板书设计：

①适应新环境的方法和技巧：接受变化、保持积极心态、建立良好人际关系

②积极面对变化：认识到初中生活与小学生的生活的不同，接受新的挑战，不要害怕改变

③建立良好人际关系：主动与他人交流，学会倾听和表达，尊重他人，建立和谐的团队合作关系

④保持积极心态：学会转换思维方式，正面看待困难和挑战，通过自我激励来提高抗压能力

⑤本节课的启示：通过本节课的学习，我明白了适应新环境的重要性，学会了如何积极面对变化、建立良好人际关系和保持积极心态。

第一单元 美好新起点 第二课 结交新朋友

| | |
|-----|--|
| 主备人 | |
| 备课成 | |

| | |
|---|---|
| 员 | |
| | 本节课的教学内容来自于北师大版（2015）初中心理健康七年级全一册的 第一单元 美好新起点 第二课 |

| | |
|--|--|
| 教 学 内 容 | <p>结交新朋友。主要包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解友谊的重要性：让学生认识到友谊对于个人成长和发展的积极作用，以及拥有良好友谊的人的幸福感和满足感。 2. 学习结交新朋友的技巧：教授学生如何主动与人交往，如何打破冰，如何进行有效的沟通，以及如何建立良好的第一印象。 3. 培养良好的人际交往态度：教育学生要尊重他人，理解他人，包容他人，以及学会倾听和表达。 4. 提升自我认知：帮助学生了解自己的性格特点和兴趣爱好，以便更好地与他人交流和相处。 5. 实践演练：通过小组活动，角色扮演等实践环节，让学生在实操中中学会与人交往，提升自己的人际沟通能力。 |
| 核 心 素 养 目 标 | <p>本节课的核心素养目标主要包括以下几点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自我认知与情绪管理：通过课程学习，学生能更好地了解自己的性格特点和兴趣爱好，并能有效地管理自己的情绪，以积极的态度面对生活中的挑战。 2. 人际沟通与交往：学生能够掌握与人交往的基本技巧，如倾听、表达、尊重他人、理解他人等，并能运用这些技巧建立和谐的人际关系。 3. 团队协作与创新：在小组活动和实践演练中，学生能够培养团队协作精神，学会与他人共同解决问题，激发创新思维。 4. 适应性与压力应对：学生能够适应新环境和新的人际关系，学会正确面对和应对压力，保持心理健康。 5. 价值观与道德观念：通过课程学习，学生能树立正确的价值观和道德观念，明确友谊的重要性，懂得如何尊重和关爱他人。 |
| 重 点 难 点 及 解 决 办 法 | <p>重点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 友谊的重要性：让学生理解友谊对个人成长和发展的积极作用。 2. 结交新朋友的技巧：教授学生如何主动与人交往，如何打破冰，如何进行有效的沟通。 3. 良好的人际交往态度：教育学生要尊重他人，理解他人，包容他人，以及学会倾听和表达。 <p>难点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何在实际生活中运用所学的交往技巧结交新朋友。 2. 如何培养学生的人际交往能力和团队协作能力。 <p>解决办法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过小组活动、角色扮演等实践环节，让学生在实操中中学会与人交往，提升自己的人际沟通能力。 2. 通过案例分析、讨论分享等方式，让学生深入理解友谊的重要性，并学会在实际生活中运用所学的交往技巧。 3. 创设互动交流的机会，如课堂讨论、小组合作等，让学生在实践中培养团队协作能力。 4. 教师引导学生进行自我反思，帮助学生树立正确的价值观和道德观念 |

, 以积极的态度面对生活中的挑战。

| | | | | | |
|---------|--|------|-----|------|------|
| 学具准备 | 多媒体 | | | | |
| 课型 | 新授课 | 教法学法 | 讲授法 | 课时 | 第一课时 |
| 步骤 | 师生互动设计 | | | 二次备课 | |
| 教学方法与策略 | <p>1. 选择适合教学目标和学习者特点的教学方法：</p> <p>针对本节课的教学内容，我将采用讲授法、讨论法、案例研究法、项目导向学习法等多种教学方法。</p> <p>讲授法：用于向学生传授友谊的重要性、结交新朋友的技巧等基本知识。</p> <p>讨论法：通过小组讨论，让学生深入理解友谊的意义，分享彼此的经验和感悟。</p> <p>案例研究法：分析真实或虚构的案例，让学生学会在实际生活中运用所学的交往技巧。</p> <p>项目导向学习法：组织学生进行小组项目，如策划一次班级活动，让学生在实践中提升团队协作能力和人际沟通能力。</p> <p>2. 设计具体的教学活动：</p> <p>为激发学生的兴趣和参与度，我将设计以下教学活动：</p> <p>角色扮演：让学生模拟在不同场景下结交新朋友的过程，从而学会运用有效的沟通技巧。</p> <p>小组活动：分组进行讨论，分享彼此的经验和互相学习，共同成长。</p> <p>游戏：设计与人际交往相关的游戏，如“信任背摔”，让学生在游戏中体验团队协作的重要性。</p> <p>3. 确定教学媒体和资源的使用：</p> <p>为提高教学效果，我将运用以下教学媒体和资源：</p> <p>PPT：制作精美的PPT，呈现关键知识点，便于学生理解和记忆。</p> <p>视频：播放相关视频，让学生更直观地了解友谊的重要性和结交新朋友的技巧。</p> <p>在线工具：利用在线工具，如问卷调查、讨论区等，方便学生进行互动交流和资源共享。</p> | | | | |

教
学
过
程

1. 导入新课 (5 分钟)

“同学们，大家好！今天我们要学习的是北师大版（2015）初中心理健康七年级全一册的第一单元美好新起点第二课结交新朋友。在这个班级里，我们都来自不同的地方，有着各自的性格和兴趣爱好。那么，如何在这个新的环境中结交更多的朋友，与同学们和谐相处呢？让我们一起探讨这个问题吧！”

2. 讲授友谊的重要性 (10 分钟)

“友谊对我们来说非常重要，它不仅能给我们带来快乐和支持，还能帮助我们成长和进步。让我们一起来了解友谊的重要性吧！”

讲解友谊的定义和作用，通过 PPT 展示相关知识点，让学生理解和认识到友谊的价值。

3. 学习结交新朋友的技巧 (10 分钟)

“想要结交更多的新朋友，我们需要掌握一些基本的技巧。下面，我来向大家介绍一些方法。”

讲解如何主动与人交往，如何打破冰，如何进行有效的沟通，以及如何建立良好的第一印象。

4. 培养良好的人际交往态度 (10 分钟)

“在与人交往的过程中，我们还需要具备一些良好的态度。这些态度能帮助我们更好地与他人相处，建立和谐的人际关系。”

讲解尊重他人、理解他人、包容他人、学会倾听和表达等良好的人际交往态度。

5. 提升自我认知 (10 分钟)

“想要更好地与人交往，我们首先需要了解自己。下面，我们来进行一个简单的自我认知练习。”

引导学生进行自我反思，帮助学生了解自己的性格特点和兴趣爱好。

6. 实践演练 (15 分钟)

“理论知识了解之后，我们来进行一些实践演练，看看大家是如何运用所学知识的。”

组织学生进行角色扮演、小组活动等实践环节，让学生在实操中学会与人交往，提升自己的人际沟通能力。

7. 总结与反思 (5 分钟)

“通过今天的学习，大家觉得自己有哪些收获和感悟呢？让我们一起总结一下吧！”

让学生分享自己的学习心得，总结所学内容，并进行反思。

8. 布置作业 (5 分钟)

“下面，请大家记一下今天的作业。”

布置与课程相关联的作业，巩固所学知识。

教学过程细化要求：

1. 课堂讲授：要求语言简练、条理清晰，注重引导学生思考和参与。

2.

| | | |
|---------------|--|--|
| | <p>实践演练：要求学生积极参与，教师给予及时的指导和反馈。</p> <p>3. 小组活动：要求学生分工明确，合作有序，充分发挥团队协作精神。</p> <p>4. 学生分享：要求学生真诚、自然地表达自己的观点和感悟。</p> <p>5. 作业布置：要求作业与课程内容紧密相关，具有实际性和针对性。</p> <p>教学过程要注重师生互动，关注学生的学习需求和兴趣，营造轻松、愉快的学习氛围。同时，教师要关注学生的个体差异，给予每个学生充分的关注和指导，确保教学效果的达成。</p> | |
| <p>教学资源拓展</p> | <p>1. 拓展资源：</p> <p>(1) 书籍推荐：《青少年心理学》、《人际交往的艺术》等。</p> <p>(2) 文章推荐：《如何成为一名受欢迎的人》、《与人沟通的技巧》等。</p> <p>(3) 视频推荐：《超级演说家》中关于人际交往的演讲片段、《TED 演讲：如何打破社交障碍》等。</p> <p>(4) 线上资源：心理健康教育平台、人际交往技巧相关课程等。</p> <p>2. 拓展建议：</p> <p>(1) 让学生阅读推荐的书籍，加深对人际交往和心理健康知识的理解。</p> <p>(2) 鼓励学生分享阅读感悟，进行小组讨论，提高人际沟通能力。</p> <p>(3) 组织学生观看推荐的视频，引导学生思考和总结人际交往的技巧。</p> <p>(4) 引导学生利用线上资源进行自主学习，提高自我认知和心理素质。</p> <p>(5) 开展班级或校际间的交流活动，促进学生之间的互动与沟通，提高团队协作能力。</p> <p>(6) 鼓励学生参加社会实践活动，如志愿者服务、社团活动等，提升人际交往能力。</p> <p>(7) 教师可定期举办讲座或研讨会，邀请专家或优秀学生分享人际交往和心理健康方面的经验和心得。</p> | |
| <p>课后拓展</p> | <p>1. 拓展内容：</p> <p>(1) 阅读材料：推荐学生阅读《少年派的奇幻漂流》、《追风筝的人》等书籍，以丰富学生对人际交往和心理健康的理解。</p> <p>(2) 视频资源：推荐学生观看《老友记》、《生活大爆炸》等电视剧，让学生在轻松愉快的氛围中学习人际交往的技巧。</p> <p>(3) 案例分析：提供一些实际案例，让学生分析案例中的人物如何处理人际关系，从而提升学生的人际交往能力。</p> <p>(4)</p> | |

| | | |
|-----------------------|--|--|
| | <p>心理测试：推荐学生进行心理健康测试，以了解自己的心理状态，引导学生关注自己的心理健康。</p> <p>2. 拓展要求：</p> <p>(1) 学生自主选择拓展内容，进行课后学习。</p> <p>(2) 鼓励学生撰写阅读笔记或观后感，分享自己的学习心得。</p> <p>(3) 学生可以就拓展内容中的案例进行分析，与他人讨论，提高自己的判断力和分析能力。</p> <p>(4) 针对心理测试的结果，学生可以思考如何调整自己的心理状态，以更好地应对生活和学习中的挑战。</p> <p>(5) 教师可设立课后辅导时间，为学生提供必要的指导和帮助，解答学生在拓展学习过程中的疑问。</p> <p>(6) 鼓励学生将自己的拓展学习成果进行展示，如制作 PPT、举办分享会等，提升学生的表达能力和人际交往能力。</p> <p>(7) 教师可根据学生的拓展学习情况，调整教学内容和方法，以满足学生的学习需求。</p> <p>课后拓展旨在帮助学生巩固课堂所学知识，提高学生的自主学习能力和人际交往能力。教师应关注学生的拓展学习情况，提供必要的支持和指导，以确保拓展学习的实效性。同时，教师要关注学生的个体差异，鼓励学生根据自己的兴趣和需求选择拓展内容，以提高学生的学习积极性和主动性。</p> | |
| <p>课堂小结， 当堂检测</p> | <p>1. 课堂小结：</p> <p>本节课我们学习了友谊的重要性，了解到了结交新朋友的技巧，以及如何培养良好的人际交往态度。通过角色扮演、小组活动和实践演练等教学活动，大家掌握了与人交往的基本技巧，并在实际操作中提升了自己的人际沟通能力。希望同学们能够将这些知识和技巧运用到日常生活中，积极结交新朋友，与他人建立和谐的人际关系。</p> <p>2. 当堂检测：</p> <p>为了检验大家对本节课内容的理解和掌握程度，我们将进行一个简单的当堂检测。请大家认真完成以下题目：</p> <p>(1) 请简要说明友谊的重要性。</p> <p>(2) 请列举两种结交新朋友的技巧。</p> <p>(3) 在与人交往过程中，如何展现良好的人际交往态度？</p> <p>(4) 请结合自己的经历，分享一次与他人交往的心得体会。</p> <p>请同学们根据自己的学习情况，认真思考并回答以上问题。教师将根据大家的回答情况，给予相应的指导和反馈。</p> <p>课堂小结和当堂检测是帮助学生巩固课堂所学知识的重要环节。通过课堂小结，学生可以对所学内容进行梳理和总结，加深对知识点的理解和记忆。当堂检测则可以检验学生对课堂所学知识的掌握程度，及时发现和解决学生在学习过程中存在的问题。教师应关注学生的检测结果，针对性地进行辅导和指导，以确保学生能够真正掌握所学知识，提高人际交往能力。</p> | |

| | | |
|----------------|---|--|
| 反思 改进 措施 | <p>(一) 教学特色创新：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引入多元化教学资源：通过引入书籍、视频、案例分析等多元化教学资源，丰富教学内容，激发学生的学习兴趣。 2. 实践演练与理论相结合：通过角色扮演、小组活动等实践演练，让学生在实操中掌握人际交往的技巧，同时结合理论知识的讲授，加深学生对知识点的理解和掌握。 3. 注重学生个体差异：关注每个学生的学习需求和兴趣，给予个性化的指导和支持，提高学生的学习积极性和主动性。 <p>(二) 存在主要问题：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 课堂互动不足：在实际教学中，课堂互动环节不够充分，导致部分学生参与度不高，影响教学效果。 2. 教学评价方式单一：目前的教学评价主要依赖于考试成绩，未能全面反映学生的学习情况和能力，需要进行改进。 3. 学生自主学习能力有待提高：部分学生自主学习能力较弱，需要加强培养学生的自主学习能力，提高学生的学习效果。 <p>(三) 改进措施：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 增加课堂互动：通过小组讨论、提问回答等方式，增加课堂互动，提高学生的参与度，激发学生的学习兴趣。 2. 多元化教学评价：采用多元化教学评价方式，如课堂表现、小组合作、实践操作等，全面反映学生的学习情况和能力。 3. 加强自主学习能力培养：通过布置课后作业、组织自主学习小组等方式，培养学生的自主学习能力，提高学生的学习效果。 | |
|----------------|---|--|

第二单元 幸福的基石第三课 揭开青春的奥妙

一、教材分析

《初中心理健康七年级全一册北师大版（2015）》第二单元“幸福的基石”第三课“揭开青春的奥妙”，旨在帮助学生理解青春期的心理变化，引导学生正确面对和处理青春期的困惑和挑战，培养良好的心理素质。本节课的内容与学生的实际生活紧密相连，通过教学，使学生认识到青春期的正常心理变化，学会调整自己的心态，增强自我认知和自我调节能力，建立积极的同伴关系，为幸福的人生奠定基础。

二、核心素养目标

本节课旨在培养学生的心理健康素养，包括自我认知与情绪管理能力，帮助学生理解青春期心理变化，学会正确面对和处理青春期的困惑和挑战。通过教学，使学生增强心理适应能力，建立积极的同伴关系，培养良好的心理素质，为未来的学习和生活打下坚实的基础。

三、重点难点及解决办法

本节课的重点是理解青春期心理变化，学会正确面对和处理青春期的困惑和挑战。难点是如何引导学生认识到青春期的正常心理变化，并学会调整自己的心态，增强自我认知和自我调节能力。

解决办法：通过小组讨论、案例分析、分享个人经历等方式，让学生深入了解青春期的心理变化，并引导他们学会调整心态，增强自我认知和自我调节能力。同时，组织角色扮演和小组合作活动，帮助学生建立积极的同伴关系，培养良好的心理素质。

四、教学资源

1. 软硬件资源：多媒体教室、投影仪、计算机、白板、教学挂图、活动道具等。
2. 课程平台：学校教学管理系统、心理健康教育相关电子书籍和文章。
3. 信息化资源：网络心理健康教育视频、心理测试工具、青春期相关话题的讨论区等。
4. 教学手段：小组讨论、角色扮演、情景模拟、案例分析、互动式提问、个人反思等。

五、教学过程

今天，我们要一起探讨青春期的奥妙，这是一个充满变化和挑战的阶段。我希望通过今天的课程，你们能够更好地理解青春期的心理变化，学会正确面对和处理青春期的困惑和挑战，建立积极的同伴关系，为幸福的人生奠定基础。

首先，我们来了解一下青春期的心理变化。青春期是人体发育的重要阶段，生理上的变化会带来心理上的波动。你们可能会遇到情绪波动、自我认知的困惑、与同伴的关系问题等。这些都是正常的青春期现象。接下来，我们将通过一些活动来深入探讨这些问题。

首先，我们来进行小组讨论。请你们分成小组，谈谈你们对青春期的心理变化的看法和经历。每个小组选择一位组长，负责组织讨论并记录讨论结果。讨论结束后，我们将选取几个小组的代表进行分享。

此外，我们还将进行一些心理测试工具的实践。这些测试可以帮助你们更好地了解自己的情绪和心理状态。我会给你们发放测试问卷，你们可以匿名填写，然后我会帮助你们解读结果，并提供一些建议。

在整个教学过程中，我会以互动式提问的方式引导你们思考和反思。请你们积极参与讨论，分享自己的想法和经验。我相信通过共同的努力，我们能够更好地理解青春期的奥妙，并建立起积极的同伴关系。

最后，我希望你们能够将今天学到的知识和技巧应用到日常生活中去。青春期的困惑和挑战是正常的，但只要你们学会正确面对和处理，我们就能够建立起良好的心理素质，为未来的学习和生活打下坚实的基础。

我希望你们能够珍惜这段青春期的时光，相信自己的能力，勇敢面对挑战，不断成长。相信通过我们的共同努力，你们一定能够在青春期的道路上走得更加坚定和自信。

六、学生学习效果

1. 理解青春期心理变化：学生们能够深入了解青春期心理变化的原因和表现，认识到情绪波动、自我认知的困惑、与同伴的关系问题等都是正常的青春期现象。这有助于他们接受和理解自己的心理变化，减少焦虑和困惑。
2. 自我认知与情绪管理：学生们学会了如何调整自己的心态，应对青春期的困惑和挑战。他们能够运用心理测试工具和实践技巧，更好地了解自己的情绪和心理状态，并采取积极的措施进行调整。
3. 同伴关系建立：学生们通过小组讨论、角色扮演等活动，学会了与他人合作、倾听和理解他人，建立了积极的同伴关系。他们能够更好地处理与同伴之间的冲突和问题，促进良好的人际交往。

4. 心理素质提升：学生们通过参与讨论、分享个人经历和反思，增强了自我认知和自我调节能力。他们学会了面对挑战和困难时保持积极的心态，培养了良好的心理素质。
5. 应用与实践：学生们能够将所学知识和技巧应用到日常生活中，处理青春期的困惑和挑战。他们能够更好地应对情绪波动、建立积极的同伴关系，并在日常生活中展现出更高的适应能力。

七、教学反思

今天，我带领学生们一起走进了青春期的奥妙世界。通过小组讨论、心理测试工具的实践和角色扮演等活动，我们共同探索了青春期的心理变化，并尝试着去理解和接受这些变化。

在这个过程中，我发现学生们对于青春期的困惑和挑战有着不同的看法和经历。通过小组讨论，他们能够更好地理解彼此的感受，从而建立起积极的同伴关系。同时，他们也在心理测试的实践中，更深入地了解自己的情绪和心理状态，并学会了一些调整心态的技巧。

然而，我也发现了一些需要改进的地方。首先，我意识到在小组讨论中，一些学生比较内向，不太愿意表达自己的想法和感受。下次，我可以提前提醒他们，鼓励他们积极参与讨论，并且可以设置一些引导问题，帮助他们更好地表达自己。

其次，我在心理测试实践中发现，一些学生对于测试结果的解释和应用有些困惑。因此，我可以在课后提供一些额外的指导，帮助他们更好地理解测试结果，并指导他们如何将所学应用于日常生活中。

此外，我也意识到在角色扮演活动中，一些学生对于扮演不同角色的适应能力较弱。为了改善这一点，我可以提前与他们进行一些角色扮演的练习，给予他们更多的支持和鼓励，帮助他们更好地适应不同的角色。

八、板书设计

①条理清楚、重点突出：板书设计应以关键词和关键句为核心，用清晰的线条和图示将青春期的心理变化、自我认知与情绪管理、同伴关系建立等主要内容呈现出来。例如，可以用一个流程图展示青春期心理变化的步骤，或者用列表形式列出自我认知与情绪管理的技巧。

②简洁明了：板书设计应避免冗长的文字，用简短的词语或句子表达重点知识点。例如，可以用词语“情绪波动”、“自我认知”、“同伴关系”来代表青春期的心理变化、自我认知与情绪管理、同伴关系建立等方面。

③艺术性和趣味性：板书设计可以采用一些艺术元素，如颜色、图案、图标等，使板书更具吸引力。同时，可以运用一些趣味性的表达方式，如幽默的插图、夸张的字体等，激发学生的学习兴趣 and 主动性。例如，可以用一个青春期的卡通人物形象来代表青春期的心理变化，或者用有趣的图标来表示不同的情绪管理技巧。

第二单元 幸福的基石第四课 过充盈的生活

| | | | | | |
|--------|--|------|--|----|--|
| 学校 | | 授课教师 | | 课时 | |
| 授课班级 | | 授课地点 | | 教具 | |
| 教学内容分析 | 本节课的主要教学内容是初中心理健康七年级全一册北师大版（2015）第二单元幸福的基石第四课 过充盈的生活。本课主要让学生了解什么是充盈的生活，如何过充盈的生活，以及如何培养积极的心态来面对生活中的困难和挑战。教学内容与学生已有知识的联系主要在于学生已经初步了解了心理健康的重要性，对于如何应对压力和困难有一定的了解。通过本节课的学习，学生将进一步深入理解心理健康的重要性，学会如何过充盈的生活，培养积极的心态，提高生活质量。 | | | | |
| 核心素养目标 | 本节课的核心素养目标主要包括以下三个方面： 1. | | | | |

| | |
|-----------|--|
| | <p>提升学生的心理健康素养，使学生能够理解和认识心理健康的重要性，掌握过充盈生活的方法和技巧，培养积极的心态，提高生活质量。</p> <p>2. 培养学生的自我认知和自我调节能力，帮助学生了解自己的情感和需求，学会调整自己的情绪和行为，以积极的心态面对生活中的困难和挑战。</p> <p>3. 提高学生的沟通能力和人际交往能力，使学生能够与他人建立良好的关系，分享自己的喜悦和困扰，获得他人的支持和帮助，从而更好地应对生活中的各种情境。</p> |
| 重点难点及解决办法 | <p>本节课的重点难点主要包括以下两个方面：</p> <p>1. 理解什么是充盈的生活：学生可能对充盈的生活概念理解不深，容易与物质富足和生活享受混淆。解决方法是通过案例分析、小组讨论等方式，让学生从不同角度理解充盈生活的内涵，强调精神层面的满足和成长。</p> <p>2. 如何过充盈的生活：学生可能对如何具体实践过充盈的生活感到困惑。解决策略是通过分享成功案例、小组合作制定个人计划等形式，让学生结合自身实际情况，探索并制定出适合自己的过充盈生活的方法和策略。</p> |
| 教学资源 | <p>1. 软硬件资源：多媒体投影仪、教学课件、学生座位表、课堂活动记录表、心理健康相关书籍和杂志。</p> <p>2. 课程平台：学校教学管理系统、班级微信群、学校图书馆在线资源。</p> <p>3. 信息化资源：互联网、在线心理健康教育平台、心理健康教育视频和音频资料。</p> <p>4. 教学手段：小组讨论、角色扮演、案例分析、头脑风暴、小组合作、个人反思等。</p> |
| 教学过程设计 | <p>1. 导入环节（5分钟） 教师通过播放一段短视频，展示不同人物过充盈生活的场景，引导学生思考：什么是充盈的生活？为什么过充盈的生活很重要？</p> <p>2. 讲授新课（15分钟） 教师围绕教学目标和教学重点，讲解什么是充盈的生活，如何过充盈的生活，以及如何培养积极的心态来面对生活中的困难和挑战。在此过程中，教师引导学生参与讨论，分享自己的看法和经验。</p> <p>3. 巩固练习（5分钟） 教师提出几个与本节课内容相关的问题，让学生进行小组讨论，然后邀请几组学生分享他们的讨论结果。教师针对学生的回答进行点评和指导。</p> <p>4. 课堂提问（5分钟） 教师针对本节课的内容进行提问，检查学生对知识的掌握程度。鼓励学生积极思考，发表自己的观点。</p> <p>5. 师生互动环节（10分钟） 教师邀请几名学生分享他们在生活中实践过充盈生活的经验和感悟，其他学生可以就这些分享进行提问和讨论。教师在这个过程中引导学生正确看待生活中的困难和挑战，培养他们积极面对问题的能力。</p> <p>6. 总结与反思（5分钟） 教师对本节课的内容进行简要总结，强调过充盈生活的重要性。同时，鼓励学生课后继续思考如何过充盈的生活，并结合自身实际情况制定相应的方法和策略。</p> <p>整个教学过程共计 45 分钟。在教学过程中，教师要注意关注学生的学习情况，针对学生的需求进行针对性教学，突出重难点，充分调动学生的积极性，提高他们的核心素养能力。</p> |

1. 拓展资源：

-

| | |
|---------------|---|
| <p>教学资源拓展</p> | <p>心理健康相关书籍：如《正面管教》、《自我决定》、《情绪勇气》等，帮助学生深入了解心理健康知识和技巧。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 心理健康网站和在线课程：如中国心理健康网、心理咨询师成长联盟等，提供丰富的心理健康资源和专业知识。 - 心理健康应用程序：如“心情日记”、“正念冥想”等，引导学生进行自我监测和情绪调节。 - 成功案例分享：邀请成功人士分享他们的过充盈生活经验和心路历程，激发学生的学习动力。 <p>2. 拓展建议：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 让学生阅读心理健康相关书籍，每周提交一次读后感，并在课堂上进行分享讨论。 - 引导学生利用课余时间浏览心理健康网站和在线课程，学习相关知识，并在课堂上分享学习心得。 - 鼓励学生下载心理健康应用程序，定期进行自我监测和情绪调节，并在课堂上分享使用体验。 - 组织一次成功案例分享会，邀请校内外成功人士分享他们的过充盈生活经验和心路历程，激发学生的学习动力。 - 开展小组合作项目，让学生结合自身实际情况，共同制定过充盈生活的方法和策略，并在班级分享交流。 - 鼓励学生参加学校举办的心理健康讲座和活动，提高他们的心理健康素养。 - 布置课后作业，让学生结合所学知识，撰写一篇关于如何过充盈生活的文章，培养学生的写作和思考能力。 |
| <p>板书设计</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 使用清晰的标题和子标题，如“充盈的生活”、“积极心态的培养”等，让学生一目了然。 - 使用简洁的关键词和句子，如“满足感”、“感恩的心态”、“目标的设定”等，突出本节课的重点知识点。 - 使用列表或流程图的形式，展示如何过充盈的生活的步骤或方法，帮助学生理解和记忆。 <p>2. 板书设计应具有艺术性和趣味性：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 运用图表、图片、图标等视觉元素，使板书更加生动有趣，吸引学生的注意力。 - 使用不同颜色和标记笔，突出重点内容和关键信息，增加板书的吸引力。 - 创造有趣的符号或图示，代表不同的概念或方法，激发学生的学习兴趣和主动性。 <p>3. 板书设计应有助于学生的理解和记忆：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 通过使用简洁明了的语言和图示，帮助学生理解和记忆本节课的重点知识点。 - 设计板书的布局 and 结构，使其具有逻辑性和连贯性，方便学生跟随教学的思路 and 流程。 - 结合学生的认知特点和兴趣，设计符合他们思维方式的板书，提高学生的学习效果和记忆力。 |
| <p>课堂</p> | <p>1. 课堂评价：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 通过提问：教师可以通过提问的方式了解学生的学习情况，及时发现问题并进行解决。例如，教师可以针对本节课的重点内容进行提问，了解学生对知识的掌握程度。 - 观察：教师可以观察学生的课堂表现，了解学生的学习状态和学习兴趣。例如，教师可以观察学生是否积极参与课堂讨论，是否对教学内容感兴趣等。 - |

测试：教师可以进行课堂小测试，了解学生对知识的掌握情况。例如，教师可以设计一些选择题或简答题，让学生在课堂上完成，然后对学生的答案进行点评和指导。

2. 作业评价：

- 认真批改和点评：教师应对学生的作业进行认真批改和点评，及时反馈学生的学习效果。例如，教师可以在学生的作业上写下详细的评语，指出学生的优点和需要改进的地方。

- 鼓励学生继续努力：教师应在评价中鼓励学生继续努力，提高他们的学习动力。例如，教师可以在评语中写下：“你做得很好，继续保持！”或“加油，我相信你能够做得更好！”等鼓励性的话语。

3. 学生互评：

- 组织学生进行互评，让学生互相评价对方的学习成果和进步。例如，教师可以让学生分组，每组学生互相评价对方在课堂上的表现和作业的完成情况。

- 引导学生进行建设性的评价，提出改进的建议和帮助。例如，教师可以指导学生如何进行有效的评价，如何给出具体的建议和帮助。

4. 家长沟通：

- 与家长保持良好的沟通，及时反馈学生的学习情况和进步。例如，教师可以通过电话、短信或家长会的形式，与家长交流学生的学习情况，并与家长共同制定学生的学习计划和目标。

- 鼓励家长参与学生的学习过程，提供家长必要的支持和指导。例如，教师可以邀请家长参加课堂活动或家长讲座，让家长了解学校的教育理念和教学方法，并提供家长必要的支持和指导。

第三单元 学习快车道第五课 学习的“永动机”

一、教学内容

本节课的教学内容来自于北师大版（2015）初中心理健康七年级全一册的第三单元，第五课《学习的“永动机”》。本节课的主要内容聚焦在学习动力的重要性以及如何激发和维持学生的学习动力。课程内容主要包括以下几个方面：

1. 学习动力的重要性：让学生认识到学习动力对于学习成效的影响，理解学习动力是推动学生持续学习的内在驱动力。
2. 激发学习动力：通过讨论和案例分析，引导学生了解如何从兴趣、目标、自我激励等方面来激发自己的学习动力。
3. 维持学习动力：教授学生如何通过合理安排学习计划、调整学习方法、保持良好的学习习惯等途径，来维持和提升自己的学习动力。
4. 学习动机的培养：结合学生的实际情况，探讨如何培养和提高学习动机，包括培养自我认知、自我监控和自我调整的能力。
5. 学习动机的转化：让学生了解学习动机是如何在不同的学习环境和任务中进行转化的，以及如何利用这一转化过程来提高学习效果。

二、核心素养目标分析

本节课的核心素养目标主要集中在以下几个方面：

- 1.

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/578054030060006127>