生命教育教学设计 二 年级

课题：青春期保健知识和技能

1. 教学目标

1.了解青春期性的身体变化以及性发育，增强性道德观

念。

2.了解青春期异性交往的方式。

3.摆正心态，学会正确地与异性相处。

4.提高自我防范意识，学会自爱、自立、自强。

教学内容

1.教学重点：了解青春期的变化及注意要点。

2.教学难点：教学中要使学生在知识、能力、情感、态度和价值观方面有所发展，引导学生主动学习，注意培养健康的心理状态。

3.教学方法：谈话法；讨论法；演示法等。

教学流程

1.导入：

小小少年,很少烦恼,眼望四周阳光照。  
小小少年,很少烦恼,但愿永远这样好。  
一年一年时间飞跑,小小少年在长高。  
随着岁月由小变大,他的烦恼增加了。  
小小少年,很少烦恼,无忧无虑乐陶陶。  
但有一天,风波突起,忧虑烦恼都来了。  
一年一年时间飞跑,小小少年转眼高。  
随着年岁由小变大,他的烦恼增加了。  
提问:为什么少年的烦恼增加了? 他会有哪些烦恼?  
教师归纳:我们正在长大,随着生理、心理等方面的变化,也就带来了成长的一系列烦恼。  
一、青春期的变化  
1、什么叫青春期?  
青春期是人体生长发育的第二个高峰 期，它是人生中最重要、最宝贵的时期 ,是人的一生中最为关键的发展阶段,是我们从儿童少年长成大人的过渡期。

分组讨论回答:  
(1 )处于青春期的青少年学生有哪些生理变化?  
身体外形急剧变化:身高突增,体重增加;  
各个器官结构的功能不断提高，肺活量增大,心脏的功能逐步健全,大脑的兴奋性增强,容易接受新鲜事物;  
性机能发育成熟。  
这些都是正常的生理变化。  
(2 )青春期的青少年学生有哪些心理变化?  
A、有了强烈的独立意识,遇到挫折又有依赖性,渴望得到家长和老师的关怀;  
B、内心世界逐渐复杂 ,有的事情不想跟家长交流;  
C、善于表现自己，显示自己的存在;  
D、性意识的觉醒与发展。  
二、青春期的卫生保健知识  
(1 )青春期是长身体的关键时期,身体健康的定型阶段。正在生长发育中的青少年,应多吃些含蛋白质、钙、磷和维生素比较丰富的食物,不要偏食。  
( 2 )讲究个人卫生的良好习惯,勤洗澡、勤换衣、勤理发、勤剪指甲、勤洗被褥。  
(3 )讲究饮食卫生,不喝生水,不吃生冷和不清洁的食物;不暴饮暴食,不吸烟,不喝酒;饭后半小时内不做剧烈运动,不用他人的碗、筷、茶杯和毛巾。  
(4)注意保护眼睛,坚持用眼卫生,做到看书、写字脊椎不弯曲;不躺着看书;不在强烈的阳光下或光线暗淡的地方学习;不在行驶的车船上或在行走时看书,用眼时间不直过长。  
(5)男生要保护嗓子,不要大喊大叫;女姓不要紧腰束胸,否则会影响身体的发育。 (6 )积极参加体育锻炼,坚持按时作息,注意劳逸结合。  
三、青春期如何才能健康成长  
面对青春期各个方面的变化,我们怎样才能健康成长呢?  
学生分组讨论,代表表达自己的观点和建议  
教师归纳:  
A.树立远大理想,集中精力搞好自己的学习,学好科学知识,发展自己的特长;

B、塑造美好的心灵,陶冶自己的情操;学会正确的审美观点和锻炼自己的审美能力;

C、积极参加各种文体活动和社会实践活动,多参与群体性的文体活动;

四、 课堂小结

我们在呵护生理健康的同时还应重视心理健康。我们要做到生理和心理协调发展,顺利度过青春期这一美好时光。