**2023-2024学年第一学期心理学科备课组工作计划 备课组长：钱丽玮**

1. **指导思想**

在时代高速发展的今天，开展心理健康教育的指导思想主要有以下几点：

1. 是贯彻教育方针，全面提高学生素质的需要。培养高素质的公民是国家教育的目的。

在传统的应试教育影响下，以文化知识灌输为核心，长期存在的、僵化的教育模式，忽视了学生品德形成过程中心理发展变化的客观规律，导致了学生片面畸形发展，思想素质有所下降。而心理素质的好坏不仅直接影响一个人的人格健全发展，而且和一个人的思想品德、智力发展、情感意志有着密切联系。因此，开展心理健康教育有助于学生自我完善，形成良好的道德品质，促进人的全面发展。

1. 随着时代的变迁和社会的发展，中学生心理健康教育也成为当今社会教育中不可或缺的一部分。

中学生正处于身体和心理上的发育阶段，他们面临着许多挑战和困难，如学习压力、人际关系、情感问题等。  
 心理健康教育是通过科学的方法和技术对中学生进行心理健康教育，帮助他们更好地认识自我，了解社会，掌握心理调节技能，提高心理健康水平，以适应未来社会的挑战。

3、开展心理健康教育也是缩小学习有困难学生数量、提高教学质量的需要。

由于家庭和社会、学校课程等多重因素，当然，也由于学生内在的学习动机、兴趣、情感、意志等心理因素，造成了一些学生厌学现象的存在，这严重影响了学校教育教学质量的提高。  
 转变和提高学困生不能靠高压手段，不能用加重刻意负担的方法。也不能放任不管，听之任之。培养和激发学生内在心理动因，用科学的、心理的方法分析，找出原因所在，才是治本的最好方法。

**二、基本情况：**

1. 学情分析

我们学校位于城乡结合部，在我们学校，有很多孩子是跟着外地到常州来打工的父母搬迁来的。所以有很多孩子远离家乡，来到了新的一个地方就学。另外很多家长平时工作非常繁忙，和孩子沟通的时间和机会都很少。孩子们在心理方面很需要正确的指导。

但是，现代社会快节奏的工作和生活方式，很多家长没有时间陪伴孩子，或者不能做到有效陪伴孩子，现在电子产品的盛行，加剧了很多学生的心理和精神方面，处于相对孤单或者荒芜的状态。

加上进入中学阶段更加快节奏的学习状态，以及课程学业负担加重的情况下，学生出现了很多心理问题，迫切需要心理健康课进行正确的指导。

1. 教材主要内容

《心理健康教育》这门课程针对中学生的青春期生理、心理发展特点，与他们在现实生活中遇到的烦恼和矛盾的冲突而开设。

这门课程旨在通过一系列心理健康知识与相应课程，从学生的学习、交友、情绪、人际关系、生命意义和责任等多方面，指导中学生顺利度过青春期，以健康、积极与阳光的心态步入人生的下一个旅程，成长为合格、身心健康的公民。

1. 教学重点

我校七、八年级开设了心理健康教育的校本课程。

七年级学生的心理发展处在青春期的前期，是人生观、价值观、世界观形成的初期，也是从小学进入中学阶段，一个非常重要的过渡时期。这个时期的学生自我意识快速建立，却又并不成熟，急需要家庭、学校和社会的积极引导，帮助孩子们顺利度过这个心理发展的不稳定期。

八年级是俗称“中二”时期，是一个相对来说出现叛逆现象比较多的时期，这个时段的中学生自我意识非常强烈，但是又冲动、情绪多变，也迫切需要心理健康这门课程进行科学的指引和指导。

1. 教学难点

七年级的心理健康教育，难点主要在于指导学生，完成从小学到中学的，包括学习上的、生活方面的顺利过渡。

八年级的心理健康教育，难点主要在于指导学生怎样能较为平和地，处理日渐增强的自我意识，甚至冲动，和并不完全成熟的情绪控制，以及增加的学业和课余时间的相对平衡。

两个年级共同的教学难点是要怎样以有趣、生动的教学方式，被信息、知识面宽广的现代中学生接受。

**三、教改措施**

我们备课组经常组织学习有关心理健康教育资料，进一步提高认识，充实并提升自我专业素养。同时我们认真做好学生心理辅导及心理咨询工作，加强心理咨询室的常规建设，建立部分学生必要的心理档案。

我们学校心理健康教育校本课程还在起始阶段，无论是教学内容还是教育手段，一切都还在摸索中，需要老师们不断的学习、借鉴、实践，我们争取尽快探索出一套适合我校特点的教学方式与手段，形成自己特有的风格。

**四、课堂教学方式建构（学科特色）**

根据这门学科的特点，我们的课堂教学方式和普通考试学科不一样，我们的课堂教学方式多样、灵活。我们除了传统的心理学知识讲授方式之外，还更多地运用多样化的方式，比如体验活动、观看视频、以班级为单位的团体辅导等，重视让学生体验、感知、觉察、再到领悟的过程。

**五、教学进度**

本学期实际上课 20 周，计 12（还有写字课8） 课时。计划安排如下：新授课 课时，习题课 课时，期中期中复习 课时，期末复习 课时，机动课时 2 课时。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **内容** | **课时** | **备注** |
| 1 | 心理第一课：一切从心开始 | 1 |  |
| 2 | 交友：新朋与老友 | 1 |  |
| 3 | 学习:我的学习，我做主 | 1 |  |
| 7 | 学习：学习新世界 | 1 |  |
| 9 | 青春：青春的模样 | 1 |  |
| 10 | 复习迎考、期中考试 | 1 |  |
| 12 | 观看心理视频《大海和小雨》（了解自闭症） | 1 |  |
| 13 | 情绪：情绪世界 | 1 |  |
| 15 | 自我：我眼中的自己 | 1 |  |
| 17 | 网络：网络世界 | 1 |  |
| 18 | 团体辅导（以班级为单位） | 1 |  |
| 19-20 | 复习迎考、期末考试 |  |  |

备注：因放假、各班教学进度等原因，各班教学内容或次序可能会有些调整。

1. **备课组活动内容安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **内容** | **活动地点** | **活动时间** |
| 1 | 传达学校教研组、备课组会议精神+集备 | 心理咨询室 | 单周周一下午第三节课 |
| 2 | 集备+反馈教学情况 | 同上 | 同上 |
| 3 | 集备+反馈教学情况 | 同上 | 同上 |
| 7 | 集备+反馈教学情况 | 同上 | 同上 |
| 9 | 集备+反馈教学情况 | 同上 | 同上 |
| 10 | 复习迎考、期中考试 | 同上 | 同上 |
| 12 | 集备+反馈教学情况 | 同上 | 同上 |
| 13 | 集备+反馈教学情况 | 同上 | 同上 |
| 15 | 集备+反馈教学情况 | 同上 | 同上 |
| 17 | 集备+反馈教学情况 | 同上 | 同上 |
| 18 | 交流团体辅导（以班级为单位）心得 | 同上 | 同上 |
| 19-20 | 复习迎考、期末考试 | / | / |

备注：1.因七年级一周心理健康教学，一周习字课；八年级一周心理健康教学，一周劳动课程；加上史老师、胡老师还有数学、地理等课程的教学工作，比较繁忙，所以大家商定每两周一次集备。

2.集备时间一般定在每单周、周一下午第三节课，在心理咨询室进行，如遇到节假日，集备时间会有微调。