|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学科** | 心理健康教育 | 主备人 | 蒋雨萌 | 执教者 | 蒋雨萌 | | **上课时间** | |  |
| **课题** | 准备成为初中生 | | | 课型 | 新授课 | | **课时** | | 1 |
| 1. **教学目标：**   认知目标：了解初中生活可能的变化，明晰自己的现状、目标与规划。  情感目标：体会即将步入初中的期待与担忧，觉察自我状态。  行为目标：学会寻找积极的资源与方法，增强环境适应的信心，提高心理适应能力。 | | | | | | | | | |
| **二、教学重难点：**  重点：寻找积极资源和方法，提高适应能力，增强自我在环境中的主动性和积极性  难点：觉察自我适应的状态，体验自我调适，增加对初中生活的期待。 | | | | | | | | | |
| **三、教学准备 ：PPT** | | | | | | | | | |
| **教 学 过 程** | | | | | | | | | |
| **教学环节** | **教师活动** | | | | | **学生活动** | | **二次备课** | |
| **常规积累** | 一、热身游戏：十指紧扣  1、游戏规则：  第一次：请同学们以“棒—棒—棒棒棒”的节奏鼓掌，然后将双手十指紧扣，最后观察，你是左右拇指在上面，还是右手拇指在上面。  第二次：请同学们以“棒—棒—棒棒棒”的节奏鼓掌，然后将双手十指紧扣，这一次拇指的位置必须和第一次一样。  第三次：以“棒—棒—棒棒棒”的节奏鼓掌，然后将双手十指紧扣，但这一次拇指的位置必须和前两次相反，例如，若前两次左手拇指在上，第三次变成右手拇指向上。  2、思考分享：刚才的小游戏有难度吗？当手指上下位置不变时，有什么感受？当手指上下位置发生变化时，有什么感受?  3、小结：当我们习惯了某种旧的思维方式和行为习惯，再去改变它的时候就会感到很不自在。即将步入初中，会有一些新的变化，新的环境、新的人际关系、新的学习模式等着我们去挑战，你期待即将到来的初中生活吗？你准备好了吗？今天让我们一起走进《准备成为初中生》。 | | | | | 1、共同体验小游戏十指紧扣。  2、体会游戏中的变与不变，分享在游戏过程中的感受。 | |  | |
| **核**  **心**  **推**  **进**  **过**  **程** | 1. 小学vs初中，相似与变化？   1、小组讨论：你觉得小学和初中存在哪些变化？有类似的地方吗？你是怎么理解这些相似和变化的？  游戏规则：这些词语或者图片让你联想到是小学与初中的变化还是相似之处，任意选择其中的词语或图片将它填入变化之圈或者相似之圈，并说一说你的理解和感受。  2、分享：每组派一位同学来分享小组讨论成果，说一说这么填的原因是什么？这让你想到了什么？有怎样的感受？还能想到其他的方面吗？  （词语、图片参考：科目、年级、同学、课本、作息、作业、时间、文具、老师、人际关系、亲子关系、学习压力、情绪情感、生活习惯、身体健康等）  3、总结：初中生活和小学生活相比，会有一些类似的地方，让我们感到熟悉和舒适，当然也会有很多变化与挑战，让我们感觉有些不适，我们期待的同时可能也会有一些担忧。 | | | | | 1、小组讨论小学和初中在哪些方面是类似的，在哪些方面会有变化，并将图片或文字填入相应的圈内。  2、小组分享变化之圈和相似之圈，说说自己的想法和感受，体会初中与小学的变化。 | |  | |
| **开**  **放**  **式**  **延**  **伸** | 1. 新的起点，新的挑战 2. 发一发我的朋友圈   要求：即将迈入初中生活，面对学习生活中的诸多变化，你可能会经历些什么呢？你会有哪些期待或者担心呢？请在学案纸上以画图加文字的形式编写一条朋友圈，分享一下，面对即将进入初中，你可能的经历或者你的期待与担忧。  2、点赞和评论朋友圈  要求：前中后6个人为一组，顺时针依次传递自己的朋友圈，当你拿到别人的朋友圈时，如果她所写的东西你也有类似的经历和感受，请点一个赞并留下你的回应，如果不同，请在评论区写下你的感受是什么，不适应或担心的是什么？面对不适或担忧如果你有好的方法也可以给他支支招。  3、讨论与分享  你发了什么样的朋友圈？在你所发的朋友圈下面，你印象最深刻或者最有感触的评论是哪一条，它带给你怎样的感受？  在你所看过的朋友圈中，谁编写的朋友圈给你留下了深刻的印象？朋友圈的内容是什么？你写下的评论是什么？带给你怎样的感受？   1. 总结：既是朋友圈也是能量圈，面对即将到来的初中生活，是新的起点，新的挑战，面对这些变化，我们可能会有一些不适应，会有一些期待、一些担忧，这是很正常的心理感受，为了更好的帮助大家做好准备成为初中生，老师也给大家准备了一些小锦囊。  * 了解初中学习生活的特点：及时了解初中学习生活的特点，养成良好的的学习生活习惯，以便更好的适应初中的节奏。 * 制定学习生活规划：根据自己的实际情况，有针对的对自己今后的初中学习生活做出规划，包括时间规划和未来的目标，也可以试想一下会遇到怎样的困难，如果遇到了可以怎么应对。 * 汲取同伴力量：可以了解一下周围好伙伴是如何应对即将到来的初中生活的，当有一些好奇或担忧的时候，不妨与他们分享一下吧，可能有不一样的收获哦。 * 保持积极乐观的心态：相信自己，不断鼓励自己，保持积极乐观的心态，迎接新的开始新的挑战。 | | | | | 1、在学案纸上编辑一条朋友圈，画一画写一写自己初中可能的经历，对初中的期待或者担忧。  2、组内依次传递，看一看别人的朋友圈，留下点赞评论。  3、分享自己的朋友圈、印象深刻的评论或者看到的其他的朋友圈内容以及自己的感受。 | |  | |
| **课堂**  **总结** | 1. 畅想未来 2. 留言板   你想对未来的自己说些什么呢？请在留言板上留下对自己的祝福。  2、总结：不一样的初中生活，即将到来，你准备好了吗？面对变化面对挑战，我们手握锦囊，相信自己，带着大家的祝福，与同伴一起勇敢的向前冲吧，期待与大家一起成长为更好的自己！ | | | | | 写下想对未来自己说的话或者写下一条送给自己的祝福。 | |  | |
| **板书设计** |  | | | | | | | | |
| **作业设计** |  | | | | | | | | |
| **教学反思** |  | | | | | | | | |