**2024-2025学年第一学期心理备课组工作计划 备课组长：刘鸿燕**

**一、指导思想**

在时代高速发展的今天，开展中学生心理健康教育的指导思想主要有以下几点：

（一）符合社会背景要求：随着科技的快速迭代和社会结构的复杂化，学生面临的心理挑战也日益增多。心理健康教育需及时响应时代变化，帮助学生培养适应不断变化的社会环境的能力。

**（二）强化全人教育理念**：不仅关注学生的知识学习，更重视情感、社会性、道德和精神层面的教育，以培育全面发展的个体。

**（三）注重心理素质的培养**：将心理素质作为学生综合素质的重要组成部分，通过系统课程和实践活动，提升学生的抗压能力、决策能力和自我效能感。

（四）**倡导积极心理学**：强调发掘和培养学生的积极品质，如乐观、感恩、韧性等，促进学生正向心理发展，而不仅仅是问题心理的干预。

（五）**家校合作共育**：加强学校与家庭之间的沟通与合作，共同营造支持学生心理健康发展的家庭环境和学校氛围。

本学期，我们心理备课组将以学生为中心，注重心理健康教育的实效性与趣味性，旨在培养学生的自我认知能力、情绪调节能力和社会适应能力。我们将遵循教育心理学的科学原理，采用多元化的教学方法，以促进学生全面而均衡的心理发展。

**二、基本情况：**

1. 学情分析

我们学校坐落于城市与乡村的交界地带，由于许多学生的父母从外地来常州工作，这些孩子也跟随父母迁移到了这里，因此他们需要远离熟悉的家乡，适应新环境的学习与生活。此外，由于家长们通常工作繁忙，他们与孩子之间的沟通交流十分有限，这使得孩子们在心理发展上亟需得到恰当的引导和支持。

再者，当代社会，生活的快节奏和工作的高强度使得众多家长难以抽出足够的时间来陪伴孩子，或是陪伴的方式并不深入和有效。随着电子产品的普及，这一问题变得更加突出，许多学生因此在心理和情感上感到孤独和空虚。

当学生们步入中学，面对更为紧张的学习节奏和不断增加的课业压力，他们出现的心理问题也愈发显著，这进一步凸显了心理健康教育的重要性和紧迫性，急需通过心理健康课程为学生提供正确的指导和有效的支持。

1. 教材主要内容

《心理健康教育》课程特别为中学生设计，针对他们在青春期面临的生理和心理变化，以及他们在实际生活中所遇到的困扰和冲突。

该课程的目的是通过传授心理健康知识和相关的课程内容，涵盖学习、交友、情绪管理、人际互动、对生命的思考和个人责任等多个方面，帮助中学生顺利地度过青春期。课程旨在引导学生以健康、积极和乐观的心态迈入人生的新阶段，培养成为身心健康、合格的公民。

1. 教学重点

我校七年级学生开设了心理健康校本课程。在七年级这一青春期的关键阶段，学生们不仅经历着身体上的急剧变化，还需要面对心理和情感层面的深刻调整。因此，学校特别开设了心理健康课程，目的在于帮助学生探索和理解个人的内心世界，学习如何有效管理复杂的情绪及人际交往中的种种挑战。本课程强调培养学生的社交技巧、情绪调节方法以及自我认知，这些都是他们适应中学生活、应对学业压力的关键能力。通过这套系统的教学设计，我们旨在预防潜在的心理问题，促进学生的全面和谐发展，并为他们成长为健康、平衡的成人打下坚实的基础。

1. 教学难点

在七年级开设心理健康课程时，教学面临的主要难点在于学生对于心理健康概念的陌生感和可能存在的误解，他们可能对探讨情绪和人际关系等私人话题感到尴尬或抵触。同时，这个阶段的学生正处于生理和心理快速变化的时期，他们的情绪波动大，对于自我探索和表达内心感受的能力尚在发展中，这就需要教师在引导他们开放心扉、建立互信的同时，也要拥有足够的敏锐度和专业性来适应每个学生的独特需求和背景。此外，课程内容须充分考虑学生的年龄特性，确保以适当的方式介绍心理健康知识，使其既不过于幼稚也不至于太过复杂，以及激发学生的学习兴趣，从而促进他们的积极参与和心理健康技能的实际运用。

**三、教改措施**

为提升教学质量，我们将引入情景模拟、角色扮演等互动式教学方法，增加心理绘画、心理卡牌、心理格板等经典心理技术，融合最新心理热点及学生关心问题，提高学生参与度与体验感，从做中学。

目前，我们学校的心理健康教育课程尚处于初创时期，在教学内容和方法上依然处于探索阶段。这要求我们的教师们不断进行学习、参考和实践，以便尽快开发出一套适应我们学校特色的教学方案和工具，并塑造出我们独特的教学风格。

**四、课堂教学方式建构（学科特色）**

心理课程将采用小组讨论、案例分析、互动游戏等多种教学方式，鼓励学生分享经验，以提高课堂的互动性和学生的实践能力。

**五、教学进度**

本学期实际上课 20 周，计 20 课时。计划安排如下：新授课 15 课时，习题课 课时，期中期中复习 1 课时，期末复习 1 课时，机动课时 3 课时。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **内容** | **课时** | **备注** |
| 1 | 认识、了解心理课程 | 1 |  |
| 2 | 职业生涯规划初探 | 1 |  |
| 3 | 创新思维提升 | 1 |  |
| 4 | 情绪识别与调节 | 1 |  |
| 5 | 时间管理 | 1 |  |
| 6 | 生命教育 | 1 |  |
| 7 | 考试焦虑指导 | 1 |  |
| 8 | 自我悦纳 | 1 |  |
| 9 | 期中复习辅导 | 1 |  |
| 10 | 自信心提升辅导 | 1 |  |
| 11 | 挫折教育 | 1 |  |
| 12 | 学会说不 | 1 |  |
| 13 | 职业生涯规划2 | 1 |  |
| 14 | 个体辅导 | 1 |  |
| 15 | 个体辅导 | 1 |  |
| 16 | 告别拖延 | 1 |  |
| 17 | 负性情绪调节 | 1 |  |
| 18 | 期末复习指导 | 1 |  |
| 19 | 职业生涯规划3 | 1 |  |
| 20 | 寒假前心理辅导 | 1 |  |

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 | 8月30日 |
| 2 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 3 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 4 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 5 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 6 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 7 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 8 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 9 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 10 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 11 | 复习迎考、期中考试 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 12 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 13 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 14 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 15 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 16 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 17 | 集备+反馈教学情况 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 18 | 交流团体辅导（以班级为单位）心得 | 心理咨询室 | 每周五下午 |
| 19-20 | 复习迎考、期末考试 | / | / |

**（9月5日前发给各组教研组长）**