|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课 题 | 新学期，“心”能量 | 课 时 | 1 | 课 型 | 新授课 |
| 主备人 | 陈纾悠 | 复备人 |  |
| 教 学目 标 | 1. 让学生掌握调整心态、适应新学期生活的方法
2. 让学生认识到积极的心态对新学期生活的重要性
3. 激发学生对新学期的期待，培养自信心和克服困难的勇气
 |
| 教 学重难点 | 重点：让学生找到应对困难和挑战的方法难点：将学生过去成功的经验和感受运用到新环境中 |
| 教学准备 | PPT、活动单 |
| 教学过程： | 补充与修改： |
| 1. 谈话和游戏导入（5分钟）

师：你们假期是如何度过的呢？说一说你的假期安排新的学期已经开始，校园生活和假期生活有着截然不同的状态，下面我们来玩一个真心话大冒险的游戏，说一说你假期的心情和开学的心情有什么不同，有哪些不适应的地方。1. 作息：假期很自由，可以睡懒觉，开学要早起，起不来，上课很困。
2. 环境陌生：新老师
3. 学习难度：作业多，课程难

面对这些不适应，我们是否对新学期做好准备了呢？如果给我们新学期的信心值打分，满分10分，你给自己打几分呢？你觉得自己有多少信心来迎接新学期的挑战？1. 活动一：信心条（15分钟）

活动：请在活动单左半部分画出你的能量条，并给自己新学期信心值打分。想一想你为什么给自己打这个分数？哪些是你准备好的？哪些是你没有准备好的？学生讨论分享师：有些同学的信心条能量满满，已经做好了充足的准备，有些同学的信心条信心不足，没有关系，接下来让我们一起为我们的能量条充能，看看可以从哪些方面做好准备提升信心。提问：刚才信心条得分高的同学你们是从哪些事情中获得信心的？ 生1：完成暑假作业生2：做好预习生3：早点睡觉请其他同学像这些同学学习，把他们的方法写到活动单右边的能量瓶中。这些都是我们在新学期中可以运用的宝贵资源。师补充：设定目标做好计划，积极参加学校的活动，积极的自我暗示，寻找老师和家长的帮助。这些都可以放到能量瓶中帮助我们做好新学期的准备，当我们遇到困难和烦恼的时候，可以打开能量瓶去用一用里面的能量。除了这些能量，我们还可以来看一看榜样的力量，看看在他们身上学习到了什么。1. 看奥运集锦获得能量（15分钟）

观看视频提问：视频里的哪个瞬间、哪个画面让你印象深刻？你有什么启发？奥运健儿们在赛场上拼搏的瞬间让我们很感动，给了我们很多力量。我们在他们身上看到了坚持，遇到困难也能咬牙挺住。我们在他们身上还看到了顽强拼搏的精神，认真对待每一个对手，每一场比赛。还有在逆境中也不轻言放弃，逆境中依然比好自己的每一局每一分。奥运健儿们的精神给了我们很多启示，我相信也能给我们新学期注入很多能量。让他们成为我们的榜样，当我们想放弃的时候想一想这些为国争光的奥运健儿们在赛场上拼搏的样子。1. 总结（5分钟）

现在我们都得了一个属于自己的能量瓶，让我们来看看现在能量瓶里的能量是不是要比之前多？现在再来给我们的信心值打分，你给自己打几分呢？看来同学们都比之前更有信心了，老师也相信你们已经做好迎接新学期的准备了。让我们带着这些能量一起开启新学期吧！今天的心理课就上到这里。同学们下课。 |  |
| 施教日期 9 月 9 日 |
| 板书设计 | 教后反思 |
|  |  |