

# 《青春的模样》教学设计

常州市新北区吕墅中学 陈英

## 【教材分析】

《青春的模样》是江苏省教材审查委员会审查通过的初中《心理健康教育》南师大傅宏主编的七年级教材中第3课内容。

此课的设计属于青春期系列课程的初始位置，主要涉及青春期的生理的变化，其次是关于心理的一些变化，本课属于开创章节，教学内容紧密贴合学生实际，注重学生的情感体验 and 实践活动，具有很强的针对性和实用性。从教材上，本课旨在帮助学生理解和接纳自己青春期的生理变化，掌握应对青春期生理变化的方法，从而解决青春期生理方面的困惑。在此宗旨的基础上，本课在教材编排上通过层层递进的体验活动帮助学生理解青春期的多元价值，培养学生积极的自我认同感和自我管理能力，帮助学生以积极、健康的心态面对青春期的挑战。

## 【学情分析】

初一学生处于十二左右岁的年龄，男女生的身体在开始发生变化，生理的变化会影响心理的变化，若身体的巨大改变若在没有相应知识储备的情况下，会让学生感到不知所措，特别是发育在前面的孩子更会因为未知而感到惶恐不安，同时男女生对异性身体变化的无知而出现嘲笑现象，也会让同学间人际关系变得紧张。因此，及时科学了解与接纳自己的生理变化，有助于培养学生良好的自我认知。这也是初中生面临的重要生活内容，所以教师需要根据学生的实际情况和需求，采取有效的教学策略和方法。

## 【教学目标】

认知目标：了解青春期生理变化的相关知识，能够认识自己的青春期生理变化。

情感目标：掌握应对青春期生理变化的方法，解决青春期生理方面的困惑。

行为目标：能理解和接纳自己青春期的生理变化，建立积极的自我意象。

## 【教学重难点】

教学重点：了解青春期生理变化的相关知识，认识自己的青春期生理变化。

教学难点：理解和接纳自己青春期的生理变化，建立积极的自我意象。

## 【设计理念】

设计理念基于发展心理学的关键原理，主要借鉴了埃里克森的发展阶段理论和皮亚杰的

认知发展理论。

发展阶段理论：本课程着重探索青春期这一关键发展阶段。埃里克森的理论强调了个体在不同阶段面临的身份危机，而青春期则是建立身份的关键时期。通过活动，学生将有机会探索和巩固自己的身份认同，促进健康的心理发展。

认知发展理论：皮亚杰的认知发展理论强调了个体在不同发展阶段的认知能力和思维方式发生的质的变化。通过观察和参与身体图谱的绘制，学生将以互动的方式建构对青春期的理解，并逐渐发展出更成熟的认知模式，为应对挑战奠定基础。

综上所述，课程旨在通过整合发展心理学理论，为学生提供一个启发性、互动性和理解性的学习体验，帮助他们更好地理解 and 应对青春期带来的变化和挑战。

### 【设计思路】

《中小学心理健康教育指导纲要（2012）》指出需要帮助初中生客观评价自我，认识青春时期的生理和心理特征。初一学生已步入青春初期，对青春期特点有了一定的了解，关注青春期自我的变化，接纳和肯定此时自我的变化是他们的重要任务，有助于未来发展。

从热身活动中发现成长中的变化，引出本课主题——→活动一：青春初印象，通过普及青春期概念引导学生思考青春期的自己。——→活动二：我的身体变化，通过绘制身体图谱呈现学生对身体变化的觉察，同时结合视频讲解青春期的知识，使学生理解青春期的生理变化，帮助学生科学、全面地认识青春期特征。——→活动三：青春期的我，通过创设情境引发学生共鸣，使学生进一步思考如何正确面对青春期的生理烦恼；通过小组交流讨论使学生掌握正确处理青春期生理烦恼的方法和渠道。——→活动四：青春力量，通过同伴之间的鼓励和支持，帮助学生建立积极的自我意象，促进自我悦纳。——→结束阶段：通过歌曲《青春修炼手册》进一步升华主题。

### 【辅导方法】

运用游戏、绘画、交流分享等方法，让学生通过活动体验、自主探究、合作学习等方式主动探索、发现知识，使学生在充分参与探索的过程中不断成长。

### 【辅导过程】

#### 一、团体热身阶段

活动：猜猜 TA 是谁

出示学生小时候的照片

师：猜猜他们长大后是谁？如果你知道，请举手大声说出 TA 的名字。

生：……………

师：对比一下小时候和现在，有变化吗？

生：有。

师：为什么在他们身上会产生这么大变化？

生：因为他们长大了。

师：我们在长大成人的过程中必须经历一个重要的时期，是哪个时期呢？

生：青春期。

师：今天我们就一起走进青春期，揭开我们青春的模样。

设计意图：通过呈现同学们小时候的照片，激发了同学们的兴趣，提高课堂参与度，同时以“变化”为切入点，引出本节课的主题。

## 二、团体转换阶段

活动 1：青春期初印象

师：同学们，什么是青春期呢？

生：叛逆、充满活力、生长迅速……………

小调查：你觉得自己进入青春期了吗？

过渡：进入青春期后，你有没有发现自己或身边的人有什么特点或变化呢？

活动 2：我的身体变化

①画一画：你觉察到/了解到的青春期身体变化有哪些？请在青春小人上标注出来。

分享：青春期我的身体产生了什么变化。

②播放视频《青春期的变化》，总结青春期的变化。

出示概念：青春期是由儿童向成人过渡的时期，是身心发育特别迅速的阶段。其年龄范围一般在 10-20 岁之间，女孩约比男孩早两年左右。

师：面对青春期的这些变化，你有什么感受？

小结：青春期的我们会经历很多生理变化，有些人变化来得早，有些人变化发生得晚，但所有变化都是正常的生长过程。我们只有经历了这些变化，才能真正地长大成人。

设计意图：通过绘制身体图谱呈现学生对身体变化的觉察，同时结合视频讲解青春期的知识，使学生理解青春期的生理变化，帮助学生科学、全面地认识青春期特征。

## 三、团体工作阶段

活动 1：青春期的我

出示情境：小明和小美的烦恼，你是否也有类似的困惑呢？

1.1 青春的困惑

①思考并写下自己的困惑

## ②小组内分享

### 1.2 谁的青春不迷茫

当我们彼此交流时，就会发现很多苦恼是我们共同面临的，青春期的生理困惑带有一定的普遍性。

①小组讨论：针对大家的烦恼，有什么建议或解决方法？

当我们遇到问题无法解决时，谁可以提供帮助呢？

②教师小结：很多同学也有属于自己的应对方法，我们可以彼此学习，也可以向父母、老师、医生等咨询。

③心路指南：坦然接受变化、理解个体差异、保持健康的生活习惯

设计意图：让学生正确认识和面对青春期生理方面的一些烦恼；掌握正确处理青春期生理烦恼的方法和渠道。

### 活动 2：青春力量

请大家以小组为单位，装饰自己的青春小人，并用一句话来祝福青春期的自己，帮助自己更好的度过青春期。

学生分享：展示青春小人并分享你对青春期自己的祝福。

小结：青春期是决定一生的体质、心理和智力发育的关键时期，对于身体上的变化，我们不必惊慌失措，在思想上要做好充分准备，迎接人生的这个重要阶段。

设计意图：帮助学生以正确的态度面对青春期的变化，建立积极的自我意象，促进自我悦纳。

## 四、团体结束阶段

欣赏歌曲《青春修炼手册》

教师总结：青春期是一个充满未知和猜测的阶段，我们会遇到很多问题和困惑，但这些都是成长过程中的一部分，爱惜自己、享受当下就是对自己最好的回馈，希望同学们从容自信地笑对青春。

我们这节课就上到这里，下课！

设计意图：《青春修炼手册》这首歌耳熟能详，同学们都很喜欢，容易引起大家的共鸣，安排在结束阶段能起到情感升华，提升课堂氛围的作用。

## 五、板书

### 青春的模样

生 理 变 化	坦然接受变化
	理解个体差异
	健康生活习惯

# 《青春风采展示会》教学设计

常州市新北区罗溪中学 陈淼

## 一、教材分析

“认识青春期的生理特征”既是《中小学心理健康教育指导纲要》中的重要主题，也是初中生面临的重要生活内容。

青春期一般在 10~19 岁，是由儿童发育成为成人的过渡时期，是继婴儿期后人体发育的第二个高峰期，此间学生的身高、体型、外貌、性特征都会急速地发展变化。这些变化可能会引发初中生好奇、惊讶、羞涩、疑惑等各种情绪感受。了解与接纳自己的生理变化，有助于培养学生良好的自我认知。

本课属于“自我”模块。

## 二、学情分析

青春期是一个身心发展快速的阶段，伴随着身体的许多变化。但许多青少年对这些变化感到困惑和焦虑。生理教育可以帮助他们理解这些变化，并为他们提供正确的信息和指导。通过生理教育，学生能够更好地了解自己的身体，从而增强自信心，减少不确定感。生理教育还能帮助青少年建立健康的生活习惯。他们可以学习到如何正确地进行运动和饮食，以维持良好的身体状况。

## 三、活动目标

- 1、了解青春期生理变化的相关知识。
- 2、能够认识自己的青春期生理变化。
- 3、掌握应对青春期生理变化的方法，解决青春期生理方面的困惑。
- 4、能理解和接纳自己青春期的生理变化，建立积极的自我意象。

## 四、活动重难点

重点：了解青春期生理变化的相关知识，认识自己的青春期生理变化。

难点：理解和接纳自己青春期的生理变化，建立积极的自我意象。

## 五、活动过程

（一）热身活动——大风吹

师说：大风吹

生问：吹什么？

师说：吹向具有某个特征的学生

符合的学生迅速起立

- 1、大风吹身高超过 155cm 的同学
- 2、小风吹体重大于 100 斤的同学
- 3、大风吹拿得动一大桶纯净水的同学
- 4、大风吹头脑灵活的同学
- 5、大风吹喉结突出的同学

师：这些都属于什么特征（生理特征）

身高、体重属于身体的什么方面？（外形）

力量、思维属于身体的什么方面？（功能）

喉结、皮肤属于第二性征。

进入初中，同学们的生理特征在这三方面迅速发展，进入了继婴儿期后人体生长发育的第二个高峰期——青春期。同学们有了青春的模样。今天我们就进行一场青春风采展示会。

**设计理念：通过游戏激活课堂气氛，并在游戏里结合青春期生理变化的三个方面，让学生对青春期生理变化有初步的认识，随即也引出本节课。**

## （二）青春变化初感知——了解自己身体外形的变化

师：此次大会，老师给每位同学发了报名表，邀请我们班每位同学也参加。为便于大家展示交流自己的青春风采，同学们要先了解自己进入青春期的生理变化。请大家拿出报名表填写“个人基本信息”。

学生填写报名表相关信息

小组活动：小组交流各自外形上的变化，你有哪些感受？

师：同学们感受不同，但大家都已经意识到了自己的成长变化，恭喜大家开始从稚气迈向成熟，同学们长大了。

**设计理念：通过填写表格的相应内容，让学生清楚感知自己身体外形上发生的具体变化。教师对学生成长的祝贺，能让学生对外形的变化形成积极的心理氛围。为接下来的活动奠定良好的心理基础。**

## （三）青春风采齐展示——了解自己身体功能的变化

接下来大会组委会设置了风采展示环节。同学们各自都有什么风采能展示呢？我们需要了解身体功能的情况。

1、老师带来了四个活动，同学们体验后了解了自己身体相关功能情况后，在表格“个人优势特长”中进行“√”选，想想自己还在哪些生理功能上有发展，写一写。

活动：①两两握手，同时用力，感受自己握力的强弱（注意力道适当）；②两人一组掰手腕，

比比谁的手臂力量大；③两两同时记忆数字材料 1 分钟，比比谁的记忆更好；④比读绕口令，谁说得更快更好，看看谁的反应能力更强。

组内分享个人优势特长

问：大家的优势特长一样吗？

生：不一样。

2、师：在某个相同的方面，有些人发育的早、速度快，而有些人发育的晚、速度慢。比如同样参加此次展示交流会的小 W,他发现自己个人身体功能在好几个方面都比不过同行的同学，同学嘲笑他很“菜”。大家觉得同桌的评价合适吗？科学吗？

（学生回答）

师：虽然青春期生理变化总体趋势是一致的，但每个人的变化又具有独特性，不同个体的发展速度和程度不一致是符合发育规律的。不需要盲目与他人比较。

（板书：理解差异）

**设计理念：通过游戏体验自己身体各个功能的状况并与以前的自己作对比，从而了解自己的身体功能发展情况。在与其他同学的身体功能情况比较中和面对小 A 的烦恼觉察到的感受与看法，让学生认识到生长发育存在个体差异。**

（四）青春知识科普

青春期的生理发展除了身体外形和功能会变化外，还有第二性征的变化。在提到这个话题时，你会有什么情绪、感受？会感到害羞、难为情的同学可以举手、点头或者眨眨眼，用你能接受的方式来示意老师。

1、老师安排了科普视频供大家观看，大家一起学习。看完后，你可以跟身边的同学小声交流你在第二性征方面的变化。

2、同学们对于性发育相关的知识，有没有更科学的认识？

当我们有了科学认识，此时提起性发育的话题，你们的感受，与尴尬、为难相比，是否有了变化？

师：建立在科学认识的基础上，我们好像能更坦然接受这些话题了。

（板书：坦然接受）

这也是积极应对青春期烦恼的前提。

2、你会怎么做？（1）当看到女生裤子上有一块红色印记，男生会怎么做？女生可以如何应对？

（2）班级里有男生个子瘦小，有人因此嘲笑他，此时你作为同学会怎么做？男生本人可以如何应对？

(3) 有同学脸上出现了青春痘，为此很苦恼，你有哪些科学的建议可以给他？

将三个烦恼写在纸上，每个小组随机抽取一个情境。小组讨论科学、可行的具体方法，组长汇总。

(小组发言)

师：积极面对青春期烦恼，养成健康的生活习惯，相信同学们有能力迎接青春期的身心变化。

(板书：健康生活)

**设计理念：**通过第二性征科普视频的观看，让学生了解青春期第二性征的科学知识，视频的直观刺激也能让学生对性发育的话题有更开放的态度。从而让学生能坦然面对自己青春期的生理变化。

(五) 青春留言喜相赠

青春期是一个神奇的、充满无限可能的时期，请同学们把自己对青春期的美好感受或祝福写下来，送给自己。

师：愿同学们能感受到青春的美好，自信迎接未来。

**设计理念：**学生把自己对青春期的积极感受和对未来的祝福写下来，让孩子们带着力量结束本节课。

六、板书

青春风采展示会

理解差异

接受变化

健康生活