**1.2规划初中生活**

**一.教学目标**

**1.政治认同：**初中阶段，是人生美好的年华，通过生涯规划，合理规划自己的人生，努力为社会和国家做贡献。

**2.责任意识：**能够结合社会发展制定个人生活规划，增强担当精神和参与能力，具有实现中华民族伟大复兴的使命感和责任感。

**3.健全人格：**通过实际案例，知道如何规划初中生活，确立合理的目标和行动方案等，培养规划生活的终身意识。

**4.道德修养：**知道制定切实可行的学习计划和作息计划表，学会合理安排时间，学会规划初中生活，培养自己的规划意识、提升规划能力。

**二.教学重难点**

**1.教学重点：**规划的含义和重要性。

**2.教学难点：**规划初中生活的做法以及实现规划的方法。

**三.教学过程**

**1.自学·质疑反馈**

【学生活动】学生课前完成和自主阅读教材，提出问题。

【教师活动】教师根据学生自学反馈，结合新课标核心素养目标的要求，确定总议题：如何规划初中生活？子议题一：合理规划初中生活；子议题二：持之以恒落实规划方案，导入新课。（板书课题：规划初中生活）

**2.展学·情境导入**

【学生活动】师生点评后总结：初中阶段，是人生美好的年华，这段生命旅程给了每个人自我发展的无限可能。每一次勇敢搏击，都会发出拔节生长的声音，都会让我们收获成长的喜悦。恭喜大家，进入新的人生阶段。

【教师活动】追问：通过两次回答问题，你悟出了什么道理？

【教师活动】师生点评后总结：回答问题需要有规划，没有规划容易让我们陷入盲目和无序。我们的初中生活要想多姿多彩，也需要对未来发生的事情做出设计与安排，只有合理地规划我们才能够更好地过渡初中生活，奏好新的中学序曲篇章，那么到底如何做出初中生活规划呢？今天就让我们一起走进《规划初中生活》这一课。

**3.议学·合作探究**

**子议题一：合理规划初中生活**

**活动一：什么是规划**

【议学情境】“凡事预则立，不预则废。”出自《礼记·中庸》。

【议学任务】请同学们说说这句话是什么意思。

【议学活动】独立思考、回答问题。

【议学成果】释义：预：预先，指事先做好计划或准备；立：成就；废：败坏。不论做什么事，事先有准备，就能获得成功，不然就会失败。

【议学评价】同学们回答得很准确，规划是对未来的事情作出事先的设计与安排。

**活动二：畅想初中生活**

【议学情境】生活观察。

【议学任务】（1）图片中的同学们是如何确立自己的目标的？（2）以小组为单位，制定一份初中生活规划表。

【议学活动】小组合作探究。

【议学成果】图片中的第一位同学考虑了班集体的需要；图片中的第二位同学考虑了个人的兴趣爱好，同时还结合了他的能力；第三位同学考虑了个人需求；最后一位同学不知道自己擅长什么，我们觉得他可以寻求老师或者家长的帮助，制定合理的发展目标。

【议学评价】做好初中生活规划，应当先确定个人发展目标。我们要在老师和家长的帮助下，结合社会需要和性格、能力、兴趣爱好等自身条件，设定合理的发展目标。

**活动三：展示计划表**

【议学情境】同学们自己课堂制定的计划表。

【议学任务】修改计划表使其更加合理。

【议学活动】SMART计划法视频。

【议学成果】我要的减肥计划，怎么样变得更合理。学生回答：S具体的指的是从明天起，我要在三个月内减掉10斤；M可量化指的是平均一个月减3.3斤，每周跑步20公里；A可行指的是网上有和我体重相近的人成功月瘦2～8斤；R相关指的是研究合理的饮食搭配，学会减肥知识；T有时限指的是规定的时间是3个月。总结：在3个月内，我要通过学习减肥知识、坚持跑步、合理饮食三个方面，让自己健康减重10斤。

【议学评价】越具体，越可能实现。大家的更正基本已经掌握了SMART计划法，现在请大家结合我们刚刚的5原则，来更正我们自己的目标。

**活动四：探究与分享。**

【议学情境】围绕如何实现目标，同学们各抒己见。

【议学任务】回答问题（1）结合自己的成长经历，分享实现目标的好方法、好习惯。（2）如果同一时间段有多个目标，又该怎么办呢？

【议学成果】有一个时间管理的方法，叫作时间管理四象限法，时间“四象限”法通过将任务分为“重要程度”和“紧急程度”两个方面来进行分类，从而有效地管理时间。

【议学评价】真正高效的人会更合理地安排处理各个象限花费的时间，优先解决重要且紧急的事情，但一般这部分事情不会太多，而且必须注意时效，其实大部分时间应该花费在重要但是不紧急的事情上，因为这部分事情才是真正能够对你自己产生长久影响的事情。大家可以自己每天进行任务规划，高效利用时间。

【议学小结】做好初中生活规划，应当先确定个人发展目标。我们要在老师和家长的帮助下，结合社会需要和性格、能力、兴趣爱好等自身条件，设定合理的发展目标，还应当制定切实可行的行动方案。我们可以根据实际情况对发展目标进行分解，明确实施细节，列出时间表，形成具体的行动计划。

**子议题二：持之以恒落实规划方案**

**活动五：天才少女——全红婵**

【议学情境】全红婵成果的原因。

【议学任务】回答问题：结合视频和全红婵取得的荣誉，说说带给你的启示？

【议学活动】观查视频。

【议学成果】天资与汗水，如同星辰与晨曦，共同构筑了成功之巅的辉煌圣殿。不可否认全红婵有天赋，但是她的努力绝不比别人少一点。她话很少，但是训练时就能看到她的执着.一个动作做不好，她就不断地重复，努力，让希望更近。

【总结升华】教师通过板书进行总结升华。老师：“不积跬步，无以至千里”，每天进步一点点。“学而不思则罔，思而不学则殆”，学思并进。珍视团队合作，积极在班级、小组内互学共进。难毕其功于一役，需要谋划长远，干在当下。愿各位同学能不负光阴岁月，科学规划，仰望星空，脚踏实地！

**4.拓学·迁移应用**

【学生活动】烦恼帮帮团。面对班上同学的烦恼，小组讨论之后，派小组代表分享智慧锦囊。

【教师活动】引导学生如何规划好自己的初中生活，以及如何实现自己预设的计划目标。

【总结升华】教师通过板书进行总结升华。老师：同学们，通过学习我们了解了初中生活带来的机遇和挑战，让我们积极加入共青团，做一名有理想、有本领、有担当的时代新人。

**5.践学·知行合一**

【教师活动】为者常成．行者常至努力去做的人常常可以成功，不倦前行的人常常可以达到目的。

【学生活动】课后完成作业。SMART目标计划表。

**（四）板书设计**

