**2.2做更好的自己**

**一.教学目标**

**1.政治认同：**通过观看分析图片所蕴涵的意义，学生认识到做更好的自己的重要性，以积极的态度接纳自己，欣赏自己；在处理好与他人的关系中践行友善的社会主义核心价值观。

**2.责任意识：**通过分析牛钰成长的故事，学生学会努力完善自我，开发自身的潜能，关心社会，主动参与社会公益活动和志愿者活动。

**3.健全人格：**通过分析冰山模型学生能够自我反思，以此来正确认识自己，不断完善自我，保持乐观的态度，明确确一个人要接纳，欣赏自己的具体要求以积极的态度接纳自己，欣赏自己。

**4.道德修养：**通过分析具体案例，学生学会客观认识和对待自己，形成正确的自我认同，树立正确的道德价值观。

**二.教学重难点**

**1.教学重点：**接纳与欣赏自己。

**2.教学难点：**接纳与欣赏自己。

**三.教学过程**

**1.自学·质疑反馈**

【学生活动】自主学习-- 请你课前自主阅读教材内容，阅读时：（1）用笔圈记重难点、标记疑惑点。（2）在笔记本上提出两个学习困惑或者学习问题。温馨提示：5分钟阅读。

【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：如何做更好的自己?子议题一：自己也是一道风景；子议题二：天生我材必有用。

**2.展学·情境导入**

【教师活动】展示2024年春节电影《热辣滚烫》将喜剧与拳击题材结合的图片。你被主人公乐莹（导演贾玲）的什么打动？

【学生活动】思考并回答。

【教师总结】无论我们活得有多不如意，多失败，都要去过一个热辣滚烫的人生，坚信“总要赢一次”，在困境中不放弃自己，勇敢地去成为更好的自己！如何做更好的自己呢？今天我们就一起来学习第二课的第二课时《做更好的自己》。（板书课题：做更好的自己）

3.议学·合作探究

子议题一：自己也是一道风景

**活动一：我来排忧解难**

【议学情境】展示小蓉的烦恼。

某校“心理咨询服务中心”为师生提供心理辅导、心理测评、情绪宣泄和放松体验服务，深受学校师生的好评。周二下午是“心理咨询服务中心”开放日，小蓉同学来到这里倾诉了自己的烦恼：电影《热辣滚烫》上映后引起网友热议。其中有一句台词“如果有一件事必须要做的话，就是要先好好爱自己，让自己变得更好”让小蓉陷入了沉思。进入初中以后，小蓉总是会自觉不自觉的拿自己和别人进行比较。有时候，她为自已感到骄傲：学习勤奋，做事认真，考虑周到，关心别人，在音乐方面有些天赋…但有时候，她又羡慕別人：別人能把平淡无奇的事情讲的津津有味；別人能能轻松解决棘手的問題，别人讨论的很多话題她都沒关注过，她甚至觉得自己与同学相比有些“孤陋寡闻”……有时候，她会学着别人的样子说話，做事；但这又让她觉得很累……

【议学任务】假如你是该“服务中心”成员，请为小蓉排忧解难。问题1：你怎么看待小蓉的累？问题2：你是否有过类似的经历？问题3：它们给你带来了怎样的影响？问题4：你是如何处理的？

【议学活动】以小组为单位开展讨论5分钟，推选出一名优秀成员来排忧解难。

【议学成果】学生：尊重接受个体差异，欣赏自己和接纳自己。

【议学小结】我们要尊重和接受个体的差异，并根据自身特点和社会需要发展自己，做更好的自己欣赏自己，不是孤芳自赏、骄傲自大，而是欣赏自己的长处和优势。接纳自己需要接纳自己的全部，既接纳优点又接纳缺点，既接纳现在又接纳过去，既接纳自己满意的部分也接纳自己不满意的部分。（板书：增尊重接受个体差异，欣赏自己和接纳自己）子议题二：天生我材必有用

**活动二：对话榜样人物**

【议学情境】展示小雨的烦恼。

　　小蓉的同桌小雨也来到了咨询中心，跟老师表达了她的烦恼：“她想要变得优秀，但是自己成绩不是很好；她想要努力学习，又抵挡不住手机的诱惑；她想要变成班上最受欢迎的人，但是常常又觉得每天都讨好同学很没有魅力。”她想知道该怎么做才能成为更好的自己。心理中心的老师跟她分享了钢腿女孩牛钰的故事。

【议学任务】阅读牛钰的故事。谈谈牛钰带给你的感动和启迪？

1. 【回望•生命力量】：2008年的汶川地震，年仅11岁的牛钰被埋在废墟下坚持了3天3夜，前来救援的解放军叔叔一整夜贴在预制板那里，把手伸进来拉牛钰，他一直跟她说“我会把你救出来。”
2. 【当下•闪闪发光】牛钰被救出后，虽然保住了生命，但却永远失去了右腿，这样的现实曾让她一度无法接受。2018年，踩着假肢的牛钰参加了汶川马拉松比赛。2021年，自称“钢腿侠”的牛钰亮相上海时装周，自信地走在T台上，她是唯一一名受邀参加走秀的肢残模特，靠着一条炫酷机械小钢腿，走完了猫步。台上的一分钟，极短极短，短得很多观众惊诧之余反应过来只能拍到她的背影；一分钟，又很长很长，长得仿佛闪现了24年不向命运屈服的鲜活生命！从牛钰身上，我们看到了喷薄而出的与命运抗争的生命力，这是一种面对伤痛的正向的人生态度，是一种哪怕抽到一手烂牌却依然笑着逆袭的不屈不挠。正如牛钰所说：“每个人来到这个世界上，都带着自己的光。平凡的，却是独一无二的。”
3. 【未来•传递温暖】 如今，牛钰每天忙碌于摄影棚、工作室还有不少公益团体，她希望做桥梁，让更多人能看到残疾人群体。牛钰说，她是被爱包围长大的孩子，所以她愿意把这份爱继续传递下去。
4. 你认为他/她的自画像是实事求是的吗？若不是，他/她在你眼中又是怎样的人呢？同学们发表自己的看法。

【议学活动】小组合作探究。

【议学成果】怎样不断完善自己。

【议学小结】不断完善自己，做更好的自己，要善于发挥自己的优点和长处，并及时主动改正自己的缺点，弥补自己的不足。我们还要善于向他人学习、向书本学习、向社会学习，利用一切机会丰富和发展自己。

**活动三：出示冰山模型型**

【议学情境】心理学中通常使用冰山模型进行自我认知，将人的个体素质和能力划分为冰山以上部分和冰山以下部分。冰山以下部分是人内在的、难以测量的部分，不易因外界影响而改变，却起着关键作用。

【议学任务】冰山模型对我们成长有什么启示？

【议学活动】以小组为单位开展讨论分钟，推选出一名优秀成员来排忧解难。

【议学成果】学生：认识自己是一个不断探索和发现的过程，做更好的自己需要不断激发自己的潜能。不断发掘自己的潜能。

【议学小结】不断完善自己，做更好的自己，要善于发挥自己的优点和长处，并及时主动改正自己的缺点，弥补自己的不足。我们还要善于向他人学习、向书本学习、向社会学习，利用一切机会丰富和发展自己。不断发掘自己的潜能。我们可以通过学习，发现自己的兴趣爱好，找到自己喜爱的领域；通过参与多方面的活动，了解国家和社会的需要，寻求适合自己发展的空间；通过与他人合作，不断提升自己的能力。（板书：不断完善自己，不断发挥自己潜能）

1. 拓学·迁移应用

【教师活动】牛钰说，她是被爱包围长大的孩子，所以她愿意把这份爱继续传递下去。业余时间，她积极参加公益活动，关注残疾人群体。

【学生活动】思考：我们中学生应该怎样去学会爱，传递爱？

【总结升华】做更好的自己，是在为他人、为社会带来福祉的过程中实现的。（板书：为他人和社会带来福祉）

1. 践学·知行合一

【教师活动】给自己的颁奖词请你回想自己成长路上大大小小的成功、进步，努力发展自己身上的每一个可贵之处。给自己写一段颁奖词，表达对自己的欣赏、喜爱和信心；也可以用自己喜欢的方式，把对自己的欣赏，鼓励写下来。选取同学的颁奖词在班级分享交流

【学生活动】课后完成作业。

**（四）板书设计**

