

教 案（首页）

编号：YJSD/JWC-17-08

课题序号	6	授课班级	职考 23 机电
授课课时	2 课时	授课形式	新授课
授课章节名称	第 6 课 呵护花季 激扬青春		
使用教具	教材、多媒体、黑板、粉笔		
教学目的	1. 了解青春期的发育特点，理解如何正确对待青春期生理及心理变化特点，对自身变化进行适时合理调整，健康度过青春期。 2. 体验人体发育过程中，发生在青春期的重要变化，形成健康度过青春期的意识，树立远大的人生理想。		
教学重点	了解和认识青春期的发育特点，形成健康的性意识。		
教学难点	青春期性知识		
更新、补充、删减内容	无		
课外作业	学生用书 P71-83		
教学后记			
授课主要内容或板书设计			
第 6 课 呵护花季 激扬青春			
一、什么是青春期 二、青春期的变化有哪些 ①身体发育走向成熟 ②自我意识进一步增强 ③抽象思维能力逐渐提升 ④情绪管理能力逐渐提高 ⑤逐渐走向独立 三、如何悦纳自己尊重他人			

课 堂 教 学 安 排

教学过程	主要教学内容及步骤
学习任务目标	<p>【知识与技能】</p> <p>了解水平:描述青春期的发育特点(包括身体形态及生理结构、功能变化和青春期心理变化)。</p> <p>理解水平:正确对待青春期生理及心理变化特点,对自身变化进行适时合理调整,健康度过青春期</p> <p>【过程与方法】</p> <p>独立操作水平;通过课前小组内资料的收集与整理,提高学生分析问题、解决问题的能力,合作与交流的能力。</p> <p>综合运用水平:通过在课堂中的讲解,学生的语言表达能力和抗拒恐惧心理的能力得到一定的提高</p> <p>【情感态度与价值观】</p> <p>经历水平;体验人体发育过程中,发生在青春期的重要变化。领悟水平;形成健康度过青春期的意识,树立远大的人生理想。</p>
教学指导	<p>本课程包含两大内容</p> <p>第一:青春正当时</p> <p>第二:萌动的青春情</p> <p>青春期是人一生中最重要的发育时期,现在的学生由于生活质量的逐步提高,发育成熟较早,职校的学生,刚步入青春期阶段,他们不仅充满朝气与活力,内心还有很多迷惑,他们渴望获得青春期的知识,但多数不能通过正常渠道获得,又羞于和老师、长辈沟通,更多时候是同龄人在一起私下交流,很多问题他们似懂非懂,但又充满好奇。学生养成健康的卫生保健习惯。</p>
学习活动 【课前准备】	<p>1. 教师备课制作 PPT, 查找相关案例、视频、图片及资料。</p> <p>2. 学生预习本节内容, 对主要内容有大致了解。</p>
【引入新课】	<p>新课导入:</p> <p>步骤一: PPT 展示材料</p> <p>步骤二: 提出疑问</p> <p>通过这些变化标志着我们进入了青春期, 下来了解什么是青春期。</p>

【新课讲授】

步骤三：解决问题

师：多媒体展示问题探究视频，提出疑问

生：阅读多媒体展示的材料，和同桌进行讨论分析，得出答案，并在班级进行交流。

第一框：《青春正当时》

1. 什么是青春期？

【青春期】一般指人的发育过程中，介于儿童期和成年期之间的过渡期（青春期一般指10—19岁这个发展阶段）。它是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。

师：那么我们青春期有哪些变化呢？

2. 青春期的变化有哪些？

- ①身体发育走向成熟
- ②自我意识进一步增强
- ③抽象思维能力逐渐提升
- ④情绪管理能力逐渐提高
- ⑤逐渐走向独立

师：首先我们来了解身体变化。

身高体型、内部器官和性机能成熟

师：接下来我们看看自我意识的增强。

自我意识进一步增强。青少年期是自我重构的时期，个体更为深入地考虑“我是谁”“我从哪里来”“我将要到哪里去”等问题，并对过去、现在和未来的“我”进行整合，最终获得对自我的身份认同，形成稳定而成熟的自我。随着自我意识的增强，青少年更容易专注于自我，且认为周围的人都会关注自己，这会导致青少年产生所谓“假想观众”和“个人神话”的认知偏差。处于青春期的我们，往往更加关注自己的外表。一些正常的生理现象可能给我们带来烦恼。

师：抽象思维能力的提升表现在？

青少年逐渐可以运用概念、判断和推理来进行抽象思维活动，能够按照提出问题、形成假设并检验假设这样的途径解决问题。同时，思维更具计划性和预见性，在解决问题之前。可以事先形成目标、方案及策略。但是，抽象思维发展仍不成熟，在思考问题的时候，不容易做到全面客观，对许多问题的看法可能会过于理想化或过于偏激。

师：情绪管理能力的提升，同学们看一看，是否自己也有同样的表现呢？

情绪管理能力逐渐提高。在青少年期，个体的情绪体验逐渐变得丰富和细腻，青少年开始学会根据情境，以更适合自己的方式表达自己的情绪，并能适当调节自己的情绪。但是，青少年的情绪表现具有两极性，所经历的情绪体验强度较高、变化较大，情绪还不够稳定。

师：逐渐走向独立，我们独立了吗？那么我们来看一看独立的表现

青少年逐渐摆脱对父母的依赖，成为一个独立的个体，期望在行为方面获得更多的自主权。在此过程中，青少年倾向于各种新的尝试，表现出更多的创新性。值得注意的是，此时青少年的大脑发育尚未成熟，自我控制能力不足，难以对行为后果进行理性分析，导致更容易冲动，出现危险行为。

师：关于青春期变化也了解的差不多了，大家一起根据 PPT 来回答几个问题。

探究与分享

小组探究：小刚的日记

日记1:我不喜欢爸爸妈妈干涉我的事情。可是，当我遇到麻烦时，还是渴望他们“出现”。

(1) 小刚遇到了什么问题？

(2) 这些问题的主要表现是什么？

日记2:升入初中以来，我有心里话不愿意对别人讲了。其实我挺希望有人能理解我。

(3) 试分析产生这样问题的原因？

日记3:我从小学一年级就开始学习二胡，以前还在市电视台参加比赛拿过奖。去年元旦联欢会，我却不敢上台。



(4) 对于小刚的苦恼，你有什么建议？

生：思考并回答。

师：多媒体展示材料，引导思考，结合实例进行讲解。

师：每个人的烦恼都不一样，解决烦恼的方法也不一样，我们是有差异的，那么我们的差异表现在哪方面？个体差异的具体表现？

①身体发育差异

②心理特征差异

观看视频，了解我们发现每个人每个人都不一样，我们也要接受自己的不一样，也要尊重其他人的不同。

探究活动：根据自身撰写自己优势树

根据优势树回答以下问题：

1. 在我的优点当中，哪些已经得到了充分的发展？

2. 哪些优点被我忽视了，还需要在以后的学习和生活中将其充分发挥？

师：随机抽取学生回答，多媒体展示知识点，教师结合实例进行讲解。

师总结归纳：如何悦纳自己尊重他人。

第二框：《萌动的青春情》

步骤一：

阅读与思考：异性效应

师提出疑问：每个人都渴望爱情，特别是青春期的我们，那么同学们，什么是真正的爱情？

爱情三角理论认为，爱情包含三种成分：亲密、激情和承诺。

步骤二：怎样拥有美好的爱情？

1. 拥有美好的爱情还需要有爱的能力

2. 爱情不是人生的全部。学业、事业，亲情、友情都是生活中的重要部分

生：阅读材料，和同桌进行讨论分析，得出答案，并在班级进行交流。

师：对于学生的回答进行点评并根据学生回答总结补充。

步骤三：如何防性侵？

观看视频了解侵害手段。

1. 随时让家人、朋友知道自己的行踪，以方便相互照应
2. 远离危险环境
3. 对不轨行为严厉拒绝,明确说“不”
4. 如遭遇性骚扰、性侵害不要自责。要知道犯错的是侵害者，而不是受害者
5. 学习一些必要的防身技术
6. 性骚扰、性侵害是违法甚至犯罪行为，要学会用法律武器保护自己

【课堂小结】

【青春期】一般指人的发育过程中，介于儿童期和成年期之间的过渡期（青春期 10—19 岁这个发展阶段）。

青春期的变化有哪些？

- ①身体发育走向成熟
- ②自我意识进一步增强
- ③抽象思维能力逐渐提升
- ④情绪管理能力逐渐提高
- ⑤逐渐走向独立

如何悦纳自己尊重他人。

我们需要接纳和尊重个体之间的差异，既要正确看待自己和他人的不同之处，充分发挥自己的特长和优势，展现自己的独特魅力；又要尊重他人的外貌特征和性格特点等，不能用他人的特点起绰号或开玩笑，甚至嘲讽他人。

【课后作业】

1. 习题：《学生学习用书》P71-83
2. 与同学讨论，在日常生活中应该如何养成健康的生活方式，并制订出健康生活方式养成计划表。填写下表。

行为方式	措施
积极的生活目标	
规律的作息习惯	
适度的体育运动	
均衡的营养摄入	
和谐的人际关系	
对自己和他人健康负责的态度和行为	
其他	