第一单元 成长的节拍

第一课 中学时代

第1课时 中学序曲

1 教学分析

【教学目标】

|  |  |
| --- | --- |
| 知识目标 | 探寻中学时代的独特价值和意义；懂得中学生活对个人一生的重要性；知道中学生活面临着诸多机遇与挑战 |
| 能力目标 | 提高融入新集体、适应新环境的能力 |
| 情感、态度与价值观目标 | 感受中学生活与小学生活的不同，体味角色变化的意味；感受成长的连续性，体会不同人生阶段的独特价值和意义；珍惜新生活，发展新自我，确立新目标，开始新行动 |

【重点难点】

教学重点：理解中学时代的重要性、把握机遇不断成长

教学难点：理解中学时代的重要性

2 教学过程

一、导入新课

1、播放歌曲《中学时代》。

2、齐读教材序言中的文字——中学时代。

3、师导入：同学们，我们步入了中学时代，也就意味着我们的中学生活已经开始。那么，怎样才能使我们的中学时代更加精彩、更加阳光呢？今天，就让我们共同学习第一课第1课时《中学序曲》。

二、新课讲授

目标导学一：新的起点

1、角色扮演——小学生与中学生的对话（教材P2—3）

设计意图：引发学生对中学生与小学生两种身份的思考，带领学生发现中学生活与小学生活的不同，引导学生体味成长的意味，帮助学生完成从小学到中学生的角色转变。

（1）请两名学生分别扮演小学生和中学生，现场演绎对话，可以适当增加对话和旁白。（提醒：需要教师澄清学生的真实身份，避免日后给扮演者造成影响）

（2）即兴采访：上了中学，你觉得长大了没有？为什么？你想长大吗？你对中学生活有哪些期待？你对自己有哪些期待？

提示：上了中学，我们会发生很大的变化，我们的身体会长高，会出现第二性征，我们的心理也会逐渐成熟，但是中学生还属于未成年人，我们还有很多需要学习的地方，所以从身体的变化来看我们是长大了，但是从心理变化上看，我们还没有长大。

总结提升：不管我们想不想长大，时间的指针不会倒转。今天，我们已经从小学生长成了中学生，我们站在新的起点上，我们要以积极的状态投入新的生活和学习之中。

2、中学生生活之初体验、初发现（教材P3—4）

（1）创设情境：播放舒缓的音乐，或者多媒体配上画面，比如校园风景、社团活动、师生风采等。

（2）心情分享：按照一定的顺序请每一位学生用一个词语表达自己对中学生活的初步感受，可以重复或说不清，但允许思考时间过长。

提示：结合自己的实际感受回答这个问题。

（3）分享交流：你在校园里还有哪些发现？你的初中生活与小学相比有哪些变化？（提醒：请学生尊重每位同学的发言）

总结提升：中学生活把我们带入一个别样的天地：富有挑战的课程，新奇的实验器材，丰富多彩的社团，新校园、新老师、新同学……我们站在一个新的起点上。

3、名人启示录——钱学森的中学生活（教材P4）

（1）分享感悟：请学生谈谈自己的读后感，也可以根据学生的分享内容进行追问。例如，为什么钱学生对自己的生活如此留恋？从哪里可以看出中学生活对他的一生产生重大影响？

教师讲述：成长中的每个阶段都有独特的价值和意义。中学时代是人生发展的一个新阶段。这段时间并不是很长，却可以为我们的一生奠定重要基础。中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶。

目标导学二：成长的礼物

1、我们一起挑礼物（教材P5）

设计意图：意在引导学生换个角度来面对新生活带来的各种变化，使学生不仅能够愉快地接受变化了的生活，而且还能促使学生对自己的个人期待更加明确，形成自我激励，学会自我管理。

（1）你最想挑选哪类礼物？你希望盒子里装的是什么样的礼物？

（2）它会给你的生活带来什么变化？

教师总结：中学生活，对我们来说意味着新的机会和可能，也意味着新的目标和挑战。这些都是生命馈赠给我们的成长礼物。

2、合作探究：昨天与今天（教材P6）

（1）教师引导学生谈谈自己在小学生活中的收获，自然引出“遗憾”的话题。

（2）学生反思自己在小学生活中的遗憾。

（3）小组讨论：针对某一方面的遗憾寻求弥补的方式，让同学帮忙出谋划策。

（4）如果我们真能够实现这些打算，那你将又有什么变化？

（5）由小组代表汇报探究结果。

教师总结：中学生活为我们的发展提供了多种机会。过去的遗憾已经过去，让我们一起告别昨天，把握今天，在新生活中不断完善自己，让以后的生活少留遗憾。

3、合作探究：读书记（教材P6）

（1）随机调查：提问学生在小学阶段渡读过哪些书籍？对自己的成长有什么影响？

（2）分享交流：请学生说出看了小龙书单的感觉，并提问教材中所列书单中的书读过几本？

（3）发出倡议：挑战自己，开始阅读。请学生代表推荐书单里没有的优秀图书，把书单做得更完善。

推荐书目：《绿野仙踪》《海底两万里》《爱丽丝漫游记》《爱的教育》《皮皮鲁传》《三毛流浪记》《宝葫芦的秘密》《稻草人》等。

教师总结：进入中学，新的目标和要求激发着我们的潜能，激励着我们不断实现自我超越。中学生活让我们有机会重塑自我。

三、课堂总结

本节课我们一起拉开了中学时代的序幕，探讨了新的起点、成长的礼物、付诸的行动，理解中学时代的重要意义。中学时代是美好的，也是充实的，每个人的中学时代又是各有特色的，希望每个人都拥有一个美好的中学时代。

3　板书设计

4　教学反思

本节课是学生进入中学阶段的第一节课，考虑到他们的年龄特点，故在教学过程中，尽量采用活泼多样的形式和手段，将活动放在真实的生活场景中，让学生带着问题去学习，使他们在做中学、学中行，大大地提高了思辨和理性层次。整个课堂教学既突出了主题，同时又比较生活化，以新颖的形式呈现出了教学内容，符合青少年学生身心发展和思想品德形成的规律。

这节课，一个突出的问题是没有正确把握好学情，对导入部分展开得较多，用时偏长，导致在后面的新课讲授中出现时间不足的现象。在以后的教学中，要进一步改进。

第2课时 少年有梦

1  教学分析

【教学目标】

|  |  |
| --- | --- |
| 知识目标 | 知道编织人生梦想，是青少年时期的重要生命主题，掌握追逐梦想、实现梦想的方法 |
| 能力目标 | 理解为实现梦想而努力的要求 |
| 情感、态度与价值观目标 | 感受梦想的力量，培养积极向上的人生态度 |

【重点难点】

教学重点：有梦就有希望

教学难点：努力就有改变

2　教学过程

一、导入新课

1、播放视频《孩子，你的梦想是什么》。

2、师导入：看了视频中的梦想，大家都开心一笑，那么同学们，你们有梦想吗？你的梦想是什么的？今天我们就一起来学习第一课第2课时《少年有梦》（板书课题）

3、解释少年：指人大约十岁到十五岁这个阶段少年儿童，也就是少男少女。

二、新课讲授

目标导学一：有梦就有希望

1、梦想的含义

梦想是对未来美好生活的愿望，它能不断激发我们生命的热情和勇气，让生活更有色彩。

2、梦想的重要性

正如奥斯特洛夫斯基形象地把理想比作一个人心中的“发动机”一样，有了这个发动机，人就有了巨大的前进动力。

（1）这段话中你能得出梦想的重要性吗？

（2）你的梦想是怎样的？如果梦想不能实现，梦想还有意义吗？

教师总结：如果梦想不能实现，梦想还有意义。编织人生梦想，是青少年时期的重要生命主题。有梦想，就有希望。它能不断激发生命的热情的勇气，让生活更有色彩。

3、朗诵《我为少男少女们歌曲歌唱》

（1）何其芳的这首诗，让你想到了什么？

提示：少年需要梦想。少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望。它虽然总是和现实有一定距离。有时甚至不切实际，但是人类需要这样的梦想，因为有了这样的梦想，才能不断地进步和发展。

4、少年的梦想的特点

材料一 海伦·凯勒有这样的一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于地上爬。”盲聋哑集于一身的她，毕业于哈弗大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起一家家慈善机构为残疾人造福，被评为20世纪美国十大英雄偶像。

（1）海伦·凯勒的经历告诉我们什么道理？

提示：少年的梦想，与个人的人生目标紧密相连。

材料二 周恩来在青少年时代，就富有革命理想，立志为兴我中华而读书。1910年，12岁的周恩来，跟随伯父到东北奉天，先在铁岭银冈书院读了半年书，后来，转入奉天东关模范学堂读书。有一次，老师提出“为什么读书”的问题要同学们回答。有的说“为了明礼而读书”，有的说“为了光宗耀祖而读书”，还有一些学生说“为了帮助父亲记账而读书”，弄得哄堂大笑。当老师问到周恩来时，他站起来响亮而严肃地回答：“为中华之崛起而读书。”这句话充分表达了少年周恩来要为祖国独立富强而发奋学习的宏伟志向。

（2）周恩来的故事告诉我们什么道理？

提示：少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。

教师讲述：无论你的梦想是做一名医生、一名警察、一名教师，还是你想当发明家、科学家，这些都是了不起的梦想，因为这些梦想都表现出了你想做一个对社会、对国家有用的人， 我们祖国正需要各行各业的人来共同努力建设，你的点点滴滴的付出都饱含了你对祖国无限的热爱，因此你的梦就是中国梦！

5、播放视频——中国梦

目标导学二：努力就有改变

1、梦想与现实

观点一：从小努力，经过长时间的奋斗，梦想才可能实现。（正确）

观点二：梦想与现实是平行线，永远无法相交。（错误）

观点三：梦想即使实现不了，也能引导方向。（正确）

观点四：现实常常把梦想打败。（错误）

观点五：总有一个梦想会在现实中开花。（正确）

（1）关于“梦想与现实”有几种观点，你认为对吗？

（2）分组讨论：学生课前收集资料，按照自己所持的观点分组讨论，选出代表发言。

（3）课堂辩论：每个小组代表发言，向其他小组阐述自己的观点和理由。辩论完毕，小组之间可以自由提问，相互质疑。

教师讲述：不懈地追梦、圆梦才能改变我们自己。努力，是梦想与现实之间的桥梁。

教师过渡：从个人角度看，一个人有梦想，人生才有了前进的方向，而从人类的角度看，人类有梦想，社会才会进步和发展。像鸟一样飞一直是人类的梦想，这个梦想是谁实现的？

2、理解什么是努力——莱特兄弟的飞翔之梦（教材P11—12）

（1）分组讨论：实现梦想需要付出努力，但付出努力就一定能实现梦想吗？

（2）从莱特兄弟圆梦的故事中，你得到怎样的启示？

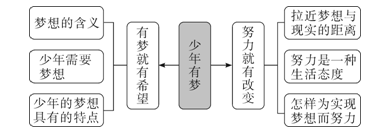
（3）如果你在实现梦想的道路上一次又一次地遭遇失败，你还会继续吗？

教师总结：①努力，是一种生活态度，是一种不服输的坚忍和失败后从头再来的勇气，是对自我的坚定信念和对美好的不懈追求；②努力，需要立志。志向是人生的航标；③努力，需要坚持。

三、课堂总结

这节课我们学习了梦想的含义及特点，知道梦想的实现是需要付出自身的努力的，也明白了努力的重要性及方法，这些都需要我们落到实处，一步步去努力实现自己的梦想，为梦想而奋斗！

3　板书设计



4　教学反思

每个学生都有自己的梦想，并希望通过努力实现各自的梦想。本节课旨在通过引导学生说出自己的梦想，鼓励通过自己的努力去实现梦想，让学生懂得梦想是需要付出的，并不是空想、幻想，对学生的思想有一定的导向作用。由于一节课的时间有限，一些问题在课堂上不可能得到充分解决，如让学生举例说明如何通过自己的努力，实现了一个小愿望，获得了哪些心得体会等。要把道德与法治课的精神落到实处。

第二课 学习新天地

第1课时 学习伴成长

1　教学分析

【教学目标】

|  |  |
| --- | --- |
| 知识目标 | 认识学习的要求；明确学习的重要意义 |
| 能力目标 | 培养学生合作学习和探求新知的能力；提高正确看待学习中遇到的困难的能力 |
| 情感、态度与价值观目标 | 体验到学习苦中有乐，树立正确的学习观及终身学习的意识 |

【重点难点】教学重点：学习的重要意义

教学难点：对学习有正确的认识  
2　教学过程一、导入新课  
通过仝正国的故事导入。仝正国（仝[tóng]同“同”，姓氏。）初中毕业38年后重返高中，3年苦读、3度高考，60岁终圆大学梦。2012年取得经济学学士学位后，她又两次考研但都遗憾落榜。2014年1月4日，65岁的仝正国第3次走进全国研究生考试考场，希望圆自己的研究生梦，她坦言：“我考研不是为拿文凭，就是要享受学习的过程。”这位高龄考生，为了实现自己的学习梦想而努力，对此，你有什么感想？

二、新课讲授

目标导学一：打开学习之窗  
1、教师讲述：“学习”一词最早见于《礼记·月令》“季夏之月……鹰乃学习……”，学，效；习，小鸟频频习飞，指小鸟开始学习飞翔。经过几千年的文化变迁，人们对学习有了哪些新的认识和理解呢？

2、学习的内容（教材探究与分享P15）设计意图：利用头脑风暴的方法回答自己经历的学习，认识到只要我们保持学习的心态，生活中点点滴滴都是学习。●小强利用课余时间广泛阅读课外书籍。●小胜在周末去敬老院做义工。●小鹏回家自己做饭，还常给加班的爸爸送饭。●小利打篮球输了，被同伴喝倒彩，他装作什么都没有发生一样，和同伴一起聊天。

（1）他们是在学习吗？为什么？

（2）你经历的学习有哪些？

提示：根据实际情况，言之有理即可。

教师总结：初中阶段的学习，包括知识的获取、能力的培养以及如何做人。例如，学会运用所学知识思考、处理生活中遇到的问题，学习如何与不同个性的人相处，等等。  
教师过渡：通过上述材料的探讨，我们对学习有着怎样的认识呢？学习必须白学校进行吗？为此，我们进行一场辩论。

3、辩论：学习必须在学校完成吗？正方：我们所学的知识，大多数来自学校；学校就是专门为学习而设立的。反方：在家里看书也是学习；社会也是一所学校。  
教师总结：我们所看，我们所听，我们所触，我们所做，都可以是学习。学习不仅表现为接受和掌握，而且表现为探究、发现、体验和感悟。学习需要自觉、主动的态度。带着学习的心态，生活中点点滴滴都是学习。  
4、终身学习（教材P17）设计意图：通过一组鲜活的图片让学生认识到我们成长中的每一步都是不断学习的过程；二是通过思考我们长大以后还要不要学习，为讲解学习的意义做铺垫。（1）每个人都要学习吗？（2）长大以后，我们还需要学习吗？

教师总结：学习伴随着我们成长。学习没有终点。只有善于抓住和利用各种机会去学习，才能适应不断发展的社会。5、材料链接

庄子·养生主：吾生也有涯，而知也无涯。荀子·劝学：学不可以已。管子·权修：一年之计，莫如树谷；十年之计，莫如树木；终身之计，莫如树人。

目标导学二：学习点亮生命

1、教师讲述：在学习中，我们常常会追问？为谁而学？考高分是为了什么？为了获得别人的赏识，将来有好的工作和生活？是让头脑变得丰富，实现自己的梦想？……不同的人有不同的答案。（1）讨论交流：学生反思自己为什么而学习，并与同学展开积极讨论交流。（2）教师引导：引导学生从学习帮助我们实现自我价值和社会价值的角度展开。

教师总结学习的重要意义：（1）学习，不仅让我们能够生存，而且让我们能够拥有更充实的生活。（2）学习点亮我们内心不熄的明灯，激发前进的动力。

2、热爱学习的毛泽东（1）阅读体验：阅读毛泽东的例子，共同体验毛泽东用学习打开生命之窗，发展自己，增益他人，服务社会。（2）思考交流：思考学习在毛泽东成长道路上所起的作用，同时列举类似的例子。

提示：华罗庚刻苦学习的故事华罗庚又回到了清华园，担任数学系主任。不久，被任命为中国科学院数学研究所所长。他百倍珍惜党和国家为科学研究提供的大好时光。他白天拄着拐杖到学校讲课，晚上以案板当书桌，在灯下从事数学研究，常常写作到深夜。有时，为了求证一个问题，他常常深夜从床上爬起，顺手拿起床头的报纸，在四周的空白处进行演算和论证。在他的屋里，桌上、床上、地上，到处都堆满了演算稿纸。他用毅力与勤奋，编织出成功和荣誉。

三、课堂总结

今天，我们对学习产生了新的认识，也进一步明确了学习的重要意义。同学们，为了我们能够全面发展，成为国家和社会的栋梁，让我们从现在开始，携起手来，“打开学习之窗”，努力学习吧！

3　板书设计

4　教学反思

本课内容无论是对学生自身的学习，还是对学生的健康成长都具有十分重要的作用。教学中充分开发利用学校、网络、学生等多种课程资源，通过播放视频、多媒体呈现以及学生活动等多元的学习方式，使教学内容与现实生活有机结合，充分调动了学生的学习积极性，收到了良好的教学效果。

第2课时　享受学习

1　教学分析

【教学目标】

|  |  |
| --- | --- |
| 知识目标 | 体味学习中的快乐和辛苦；知道发现并保持学习兴趣的重要性 |
| 能力目标 | 掌握学会学习的方法 |
| 情感、态度与价值观目标 | 学会学习，树立正确的学习观 |

【重点难点】

教学重点：体会学习的苦与乐，认识学习的重要性

教学难点：以积极的态度对待学习，体验学习的乐趣

2　教学过程

一、导入新课

1、播放歌曲儿歌《读书郎》

2、师提问：郎的心情是怎样的？——乐观、不怕困难的心情。

这说明了什么道理？——读书是一件快乐的事情。

二、新课讲授

目标导学一：体味学习

1、学习中有快乐

故事一：爱迪生发明了电灯、电话、电报、电影等，为人类的文明和进步做出了巨大的贡献。他一生的发明有一千多种，平均15天就有一种新发明，是世界上当之无愧的最伟大的发明家。为了搞发明创造，他几乎每天都在实验室里辛苦工作18小时，在那里吃饭、睡觉，但他丝毫不以为苦。他说：“我一生中从未做过一天的工作，我每天都其乐无穷。”

故事二：宋末遗民翁森在他的名作《四时读书乐》中写道，春天“读书之乐乐何如？绿满窗前草不锄”，夏季“读书之乐乐无穷，瑶琴一曲来熏风”，秋季“读书之乐乐陶陶，起弄明月霜天高”，冬季“读书之乐何处寻？数点梅花天地心”。字里行间流露出学习的无穷乐趣和他对读书的浓厚兴趣。

2、快乐的学习经历

设计意图：一是学生回顾自己的学习经历，体会曾经的快乐。过去的一些事情，当时也许是痛苦的经历，现在想来也许是难忘的美好回忆。二是展望自己的未来，可以让学生谈出自己的期望，帮助学生思考让自己快乐的方法。

（1）回顾思考：回顾自己学习过程中快乐的经历，思考自己快乐的原因。

（2）交流分享：交流自己快乐的经历或印象深刻的事情，引发同学共鸣。

教师总结：学习是多方面的，是一个过程，学习中有快乐，但我们并不是每时每刻都能从中感受到快乐，有时候也有辛苦。

3、学习中有辛苦

（1）请同学们找寻有关表达学习是辛苦的成语或诗词。

 “书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”的诗句；“头悬梁”“锥刺骨”的典故；“梅花香自苦寒来”的名言。

（2）在学习遇到这么多困苦时，你是怎么去想的？又是怎样去做的？又会有什么样的结果？这时你的心情是怎样的？

提示：有的同学：努力去克服学习中出现的困难，解决了问题，感觉自己真能干，有一种超越自我的自豪感。

有的同学：怕苦，放弃努力，问题解决不了，失去信心，感觉自己真笨。

教师总结：学习中有辛苦，尽管抱有兴趣和探索欲望，学习也并不是轻而易举的事情。学习过程中需要集中注意力、耗费精力，遇到困难和阻挠时需要调节不良情绪等，这些都需要我们凭借坚强的意志作出努力。

4、学习带来的享受（教材P21）

（1）在过去的学习经历中，你有哪些快乐的体验？进入初中以后，又有哪些让你快乐的体验？在未来的学习中，你希望的快乐是什么？

（2）学生发言：学生讲述自己的经历，引发同学共鸣。

提示：此处可结合自身具体情况回答。

教师总结：当我们经历了学习的辛苦，收获学习的成果时，那种发自内心的愉悦让我们体验到学习的美好，它是学习过程带给我们的美妙享受。

目标导学二：学会学习

1、学习的困扰（教材第一个探究与分享P22）

（1）回顾思考：引导学生回顾自己在学习中遇到的困扰。

（2）交流分享：面对这些困扰，该怎么办呢？

提示：学生各抒己见。

2、教师展示兴趣迁移法

当面对不喜欢的科目时，我们可以运用兴趣迁移法，利用自己对其他科目的兴趣来带动不感兴趣的那些科目，训练时遵循下列做法：

①问自己愿不愿意把这门学科学好，用肯定的语言来回答自己，比如“我一定能将数学学好”“这些单词我很快就会背了”。这样反复默念，形成一种潜意识。

②进行身心放松训练。慢慢做三次深呼吸，将心情放松，不要感受到压力。

③想象上自己所喜欢的科目的情景，让心情愉悦起来。

④想象上自己不喜欢的科目的情景，然后将上喜欢的科目的愉快心态迁移到不喜欢的课程上，让自己面对不喜欢的科目时也有一种轻松、愉快的心情。

⑤立即开始学习。

教师总结：学会学习，需要发现并保持对学习的兴趣。有了学习兴趣，学习可以成为艰苦却十分快乐的探索之旅。

3、时间都去哪儿了（教材第二个探究与分享P22—23）

设计意图：通过对比低效率学习者和高效率学习者的学习安排，帮助学生认识到结合自己学习特点，合理安排时间、养成良好的学习习惯来学习可以起到事半功倍的效果。

（1）分析反思：分析两个图的不同特点，反思自身，寻找自己没能充分利用好时间的原因。

提示：两个图的特点——低效率学习者和高效率学习者在时间的安排上不一样，低效率学习者总是有计划，无自律，高效学习者通常有计划，有自律。

（2）回顾自己的一周，你的时间去哪儿了？你该怎样有效利用时间？

4、运用不同的学习方式

（1）交流分享：学生相互交流各自的学习窍门？

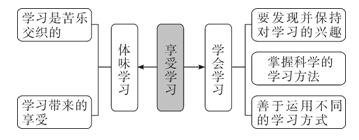
（2）相互学习：分享学习心得。

教师总结：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”我们可以与同伴相互帮助、分工合作，在交流切磋中共同完成任务。

三、课堂总结

学习中有苦更有乐，初中三年的学习将是我们终身学习的重要基础，把握好初中的学习生活，将使我们终身受益。在享受学习的过程中，我们从无知走向有知，从知之甚少到知之更多，不断地提升着我们的精神境界。只有不断地努力，才能登上新的知识高峰，实现新的自我超越。

3　板书设计



4　教学反思

本节课旨在通过引导学生回忆学习经历中的快乐瞬间，让学生明白与学习中的困难相比，学习本身是一件多么幸福和快乐的事，帮助学生树立热爱学习，珍惜学习机会的态度。在引导学生认识学习是一件快乐的事情的同时，也不能回避学习的苦。本课时不足之处在于引导学生认识学习的苦后，没有进一步引导学生思考如何克服学习中的困难。

第三课　发现自己

第1课时　认识自己

1 教学分析

【教学目标】

|  |  |
| --- | --- |
| 知识目标 | 知道正确认识自己的重要性；掌握正确认识自己的途径和方法 |
| 能力目标 | 学会正确对待他人的评价，形成客观、完整的自我概念 |
| 情感、态度与价值观目标 | 不断提高自我认识程度，培养实事求是的精神，引领学生逐步树立正确的人生观、世界观、价值观 |

【重点难点】

教学重点：人贵自知

教学难点：多把尺子量自己

2　教学过程

一、导入新课

《斯芬克斯之谜》

有这样一个传说，众神居住的地方叫做奥林匹斯山，众神的主神是宙斯，奥林匹斯山上有一块石碑，碑上刻着一句箴言。宙斯想把这句箴言告诉给人类，于是，他派了斯芬克斯来到人间。斯芬克斯把这句箴言化作了一道谜语让人们猜。斯芬克斯来到古希腊著名的城堡拜森克，守候在城堡唯一的井口旁，要求每一位前来打水的人猜这句谜语，凡是没猜中的，斯芬克斯马上把他吃掉。这句谜语给当时拜森克城民带来了前所未有的灾难。谜语是：什么东西早上4条腿走路，中午两条腿走路，晚上3条腿走路？

谜底：人。

箴言：认识你自己。

师：同学们，当色彩斑斓的青春世界向我们敞开大门，面对悄然而至的青春期生理、心理的变化，我们怎样才能客观、正确地认识自己呢？

二、新课讲授

目标导学一：人贵自知

1、正确认识自己的必要性

 “凤姐”因各种雷言囧语层出不穷一“炮”而红，引发各路媒体和广大网民的关注，被网友戏称为“宇宙无敌超级第一自信”。“凤姐”，真名罗玉凤，重庆綦江赶水镇人，身高1、46米，大专学历，在上海家乐福超市工作，月收入千余元。下面“节选”了部分“凤姐”的语录：

我九岁博览群书，二十岁达到顶峰。往前推三百年，往后推三百年，总共六百年没有人超过我。

论交际，论人际关系，论工作能力，实在是不但女人，就是男人，也很难和我相比。

我打开电视，东方卫视正在播奥巴马的新闻。我觉得我和奥巴马之间还有很大的距离。做人，自知之明还是有的。

爱因斯坦发明电灯，他宏观上不如我，比我差远了。

（1）凤姐说，“自知之明还是有的”。你认为她有自知之明吗？为什么？

教师总结：老子说“自知者明”，古希腊德尔斐城的阿波罗神庙镌刻着“认识你自己”的箴言，这些都告诉我们，认识自己是多么重要。

2、你的“自我”在哪里（教材P26）

设计意图：引导学生觉察外在的环境的改变、自我意识的发展，使中学生更加有条件、有能力去探索自己的内心世界。这样的自我探索对中学生的发展有积极意义。

（1）阅读体验：让学生阅读材料，体会作者对“自我”的认识和探索。

（2）思考交流：让学生尝试回答材料中提出的问题，并和同学进行交流。

教师总结归纳：进入初中，随着自我意识的不断增强，我们不仅将目光投射到更广阔而精彩的外部世界，而且开始凝神关注内在的“我”：“我是怎样一个人”“我为什么和别人不一样？”“我将来会成为一个怎样的人？”“我对他人、对社会有什么意义？”……虽然我们的答案可能因时、因人而异，不过，对这些问题的探寻却很有意思，也很有意义。

3、小刚与队友

（1）角色扮演：让学生分别扮演小刚和队友进行对话，体会小刚和队友各自的想法和感受。

（2）思考交流：让学生思考小刚对自己的认识是怎样的？他这样的认识给他带来怎样的影响？

提示：小刚对自己的认识不全面，他只看到自己的优势，没有看到自己的缺点；这样的认识会使小刚的自信心膨胀，看不到自身的缺点，不利于小刚身心的健康发展，不利于小刚和同学们的正常交往。

教师总结：正确认识自己，可以促进自我发展；正确认识自己，可以促进与他人的交往。

4、名人堂

爱因斯坦在20世纪50年代，曾被邀请担任以色列总统，但他拒绝了。他说，我整个一生都在同客观物质打交道，因而既缺乏天生的才智，也缺乏经验来处理行政事务以及公正地对待别人的能力，所以，本人不适合如此高官重任。大文豪马克·吐温曾经经商，做过打字机生意，办过出版公司，结果亏了30万美元。他的妻子深知丈夫虽没有经商的本事，却有文学的天赋，便帮助他鼓起勇气，振作精神，重走写作之路，马克·吐温很快摆脱了失败的痛苦，在文学创作上取得了辉煌的成就。

目标导学二：多把尺子量自己

1、我们可以从多个角度认识自己

（1）填句游戏（寻人启事）

（2）现在，我们来做一个填充句子的游戏，看看你对自己的认识与别人对你的认识是不是一样的。

（3）出示“形容词检核表”和小黑板例句：

例：我是谁？我是一个爱笑的人。

我是谁？我是一个喜欢帮助别人的人。

我是谁？我是一个脾气急躁的人。

我是谁？我是一个热爱学习的人。

发给每位学生一张白纸。

（4）请同学们从形容词检核表中找出形容自己的词语，从外形、性格、优点、缺点、特长等多个方面，模仿小黑板上的例句格式，分别写出5句话。（强调一定要根据自己的真实情况来写）

（5）将纸收齐后放入一个小纸箱中，老师抽取一张纸，并念出纸中句子。问：请你猜猜这张纸描写的是谁？为什么？（3－5人回答）

（6）让学生模仿老师的示范，抽纸提问。

教师总结：我们可以从生理、心理、社会等方面来认识自己；可以从身体特征和生理状况来认识自己；可以从个性心理特征来认识自己；可以从在群体中的关系来认识自己。

2、材料链接

长颈鹿：“我个子高，能吃到树上的叶子，你可吃不到。”羊：“我能穿过门洞，吃到栏杆外的草，你却吃不到。

（1）说一说上面这段对话给你带来什么启发？

提示：对自己有一个恰当的评价，能帮助我们接受自己，对自己抱有正确的态度，不骄傲也不自卑。

3、不同的“我” （教材P30）

（1）阅读体验：体会对同一个人他人会有不同的评价。

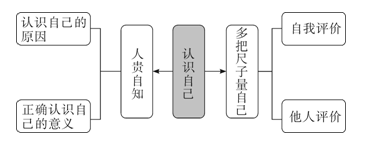
（2）思考交流：教师引导学生思考，不同的人对“我”的评价各不相同，你怎么看待这些不同？你觉得“我”改如何对待这些评价？

教师总结：他人评价是我们认识自己的一面镜子。不同的人对我们的评价可能各不相同，我们要重视他们的态度与评价，但也要进行冷静分析，既不能盲从，也不能忽视。

三、课堂总结

通过这节课的学习，我们知道了正确认识自己的重要性及途径和方法，还掌握了如何正确对待他人的评价等内容。同学们，探寻这些问题，不仅非常有意思，而且很有意义，让我们共同期待下一个精彩时段，做更好的自己吧！

3　板书设计



4　教学反思

本节课能围绕教学内容设计系列课堂活动，让学生在活动中体验和感悟。通过活动让学生懂得认识自己不仅仅要自我认识，还要从他人和集体的评价中认识自己，以及如何正确看待他人对自己的评价等基本道理。

本节课需要改进的地方也不少。课堂活动能感动和震撼学生的较少，活动形式缺乏一定的内涵，不能调动学生的兴趣，更难收到让学生在活动中有所体验和感悟的效果。

第2课时　做更好的自己

1  教学分析

【教学目标】

|  |  |
| --- | --- |
| 知识目标 | 知道积极接纳自我是理性和智慧的选择；学会欣赏自己；掌握做更好的自己的要求 |
| 能力目标 | 通过教学活动，把知识学习、能力发展、情感培养结合起来，使学生在活动中认识到如何做更好的自己，同时也有利于提高学生合作学习和探究、交流的水平 |
| 情感、态度与价值观目标 | 积极接纳自我，并学会欣赏自己，展示风采；认识到每个人之间潜能的异同，了解发掘自身潜能的方法，做更好的自己；培养学生良好的品格，发现自我、完善自我，确立积极向上的人生态度 |

【重点难点】

教学重点：做更好的自己

教学难点：接纳与欣赏自己

2　教学过程

一、导入新课

众所周知，著名小品演员潘长江身高只有1、60米，但潘长江一点也不觉得憋屈：“咱本来就袖珍嘛，这有什么了不得的，记住了──浓缩的都是精华！”潘长江不断努力，给我们带来了很多令人捧腹大笑而又富有哲理的作品。

师：这段话给我们哪些启示？

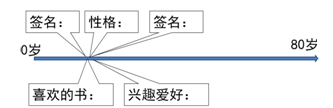
总结：认识自己，尊重自己，接纳和欣赏自己。我们成不了别人，却可以努力做更好的自己。

二、新课讲授

目标导学一：接纳与欣赏自己

1、分享“我的生命线”

（1）解读生命线的含义及其任务：下面的一条线，代表了一个人从出生到死亡的整个过程。请你找到适当的位置，把它用\*标出来，代表你今天的年龄。你了解自己吗？请标注出以下各项。



（2）通过分享，我们发现了共性的问题，是什么？

教师总结：世界上没有完全相同的两个人。我们每个人性格、兴趣等方面都有自己的特点，每个人都是独一无二的个体，随着对自己认识的不断深入，我们的自我形象也会越发清晰。

2、自我反省

（1）你了解自己有哪些优点和长处、有哪些缺点和不足？请完成下列句式（填写出5句）。

我喜欢我自己，是因为（                ）

我不喜欢我自己，是因为（               ）

（2）思考：你会抱着怎样的态度面对自己的缺点与不足？

提示：每个人都是不完美的，成长路上我们要学会以积极的态度去面对缺点和不足。要正视自己的缺点和不足，接纳自己，主动改正缺点。

教师总结：要接纳自己的全部，既接纳自己的优点，也接纳自己的不完美；既接纳自己的性格，也接纳自己的身材、相貌；既接纳自己的现在，也接纳自己的过去。

（3）接纳自己的优点和长处是容易的，而接纳自己的不完美有时候会很难，如：和别人相比，个子矮、上课不敢发言等，我们该怎么办呢？

　　提示：我们需要向小品演员潘长江学习，接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。

3、学会欣赏自己

一位人力三轮车师傅，30多岁，我问他为什么做这样的活儿。他笑着从车上跳下来，并夸张地走了几步给我看，哦，原来是跛足。可他很坦然地说：“为了能不走路，蹬三轮车便是最好的伪装，这也算是‘英雄有用武之地’。”

（1）材料说明了什么？

（2）材料带给你的启示是什么？

提示：三轮车师傅是一个能接纳自己的人；接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。我们不仅要接纳自己，而且学会要欣赏自己。

教师总结：

（1）欣赏自己的独特，欣赏自己的优点，欣赏自己的努力，欣赏自己为他人的奉献。

（2）要求：欣赏自己，不是骄傲自大，也不是目中无人，而是成长道路上面对压力与挫折的自我鼓励与自我奋进。

（3）表现：欣赏自己的同时，善于向他人学习，与他人合作。会欣赏他人的人，才会真正地欣赏自己。

目标导学二：我要飞得更高

1、接纳自己和做更好的自己（教材P34）

（1）自我反思：引导学生思考三个同学的问题，并反思自己对“成为更好的自己”有哪些类似的困惑。

（2）教师提问：你能帮助他们解答困惑吗？邀请学生选取其中一个问题谈自己的看法。

提示：要认识到任何事情都处于连续不断的变化当中，人的成长也是一个不断变化的过程。青少年身心急剧变化，理想自我与现实自我之间的差距是我们进步和完善的动力，不是自我否定的理由。我们在自我接纳与欣赏的基础上主动谋求发展，便可以成就一个更好的自己。

2、做更好的自己的要求

19世纪作家果戈理，有一次拿着自己的作品给一位自己讨厌的人看，一心准备接受批评。一位朋友问他为什么要这么做，他回应道：“正因为他不喜欢我的作品，所以我才要拿给他看。他可能会提出一些严厉的批评，但是这些总比赞美的话要有益多了。”

（1）果戈理为什么要去听取别人严厉的批评？

提示：做更好的自己，需要我们客观看到自己的缺点，并能用自己的决心、信心、勇气和毅力去改正缺点。

（2）你能正视自己的缺点吗？你有哪些改正缺点的方法？

提示：“金无足赤，人无完人”，每个人都会有自身的缺点，我们要能正视自己缺点的存在，运用正确的方法去主动改正它们，进而完善自我。

教师总结：（1）做更好的自己，就要扬长避短。（2）做更好的自己，需要主动改正缺点。（3）做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。

3、材料链接

失去双臂的刘伟，凭借高超的双脚演奏钢琴的水平，获得首届“中国达人秀”的冠军。

胡达·克鲁斯在70岁的时候学习登山，以95岁的高龄登上了日本的富士山，破了攀登此山的最高年龄纪录。

爱迪生一生有2000多项发明。

马克思能阅读欧洲所有国家的文学著作，恩格斯能说20种语言。

……

（1）材料告诉我们，每个人的潜能都一样吗？

（2）我们怎样才能发掘自身的潜能呢？

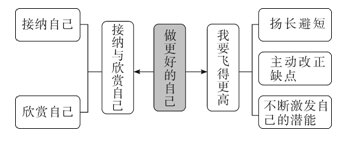
提示：（1）①每个人的潜能都不一样。从材料中我们可以看出：虽然刘伟失去双臂，但他在演奏方面有很大的潜能；胡达·克鲁斯在登山方面具有很大的潜能；爱迪生有发明方面的潜能；马克思有语言方面的潜能。②一样。他们之所以能够取得成功，是因为他们都具有顽强的毅力、坚强的意志、持之以恒的精神、明确的奋斗目标。

（2）我们可以通过自我观察、探索、实践、努力等方法来发掘自身的潜能。

三、课堂总结

通过本节课，我们正确认识了自己，懂得了欣赏自己，扬长避短。在现实生活中，为了实现我们的梦想，需要我们不断地发掘自己的潜能，付出艰辛的努力和汗水，让我们现在就采取行动吧，做一个更好的自己！

3　板书设计



4　教学反思

本节课的学习，不仅可以帮助成长中的青少年以积极的心态面对新阶段的生活，而且为其今后取得成功作了积极的铺垫。

通过对本节课的讲解，基本上达到了使学生在一种轻松愉快的氛围中学到知识的目的，但同时也出现了一些问题：1、由于在设计情景和活动时，没有把握好对学生能力的准确评估，导致在课堂上出现了些许偏差，在今后的备课过程中应多加注意。2、在结尾处没有做更好的延伸，以后应注意理论联系实际的应用。