

2025 年统编七年级道法（下册）同步素养提升教案

第一单元 珍惜青春时光

第一课 青春正当时

第 1 课时 青春的邀约

一、课标内容

1. 学习主题:生命安全与健康教育。
2. 内容要求:了解青春期的生理和心理变化,体会青春期的美好,学会克服青春期烦恼;掌握青春期性心理知识,正确对待两性关系;提高预防性骚扰和性侵害的能力。

二、学习目标

【核心素养】

道德修养：形成接纳自我、关爱他人的心理品质；培养追求美的意识，提升内在美。

健全人格：了解青春期的生理和心理变化，体会青春期的美好，克服青春期的烦恼；正视青春期的身体变化，正确处理青春期的矛盾心理，树立积极乐观的生活态度。

【学习任务】

1. 知道青春期生理变化的表现，能用正确的心态对待自己和他人的生理变化。
2. 知道青春期心理变化的表现，能够积极面对和调节青春期的矛盾心理及困惑。
3. 学会自我调节的方法，培养积极向上、健康的心理状态。

三、教学重点、难点

【教学重点】

让学生体验青春期的心理和生理变化。

【教学难点】

如何正确对待青春期的生理变化和心理矛盾。

四、教学建议

1. 教法：讲授法、情境探究法。
2. 学法：自主学习法、合作探究法。

五、教学过程

【导入新课】

不知不觉间,我们跨入青春期的大门。青春期是人生第二个生长发育的高峰期,更是人生的“拔节孕穗期”,这一时期,身体逐渐发育成熟,心理发生巨大变化,我们开始为适应成年人的角色、承担成年人的责任作准备。我们体会着青春期的美好,也面对着青春期的烦恼。本框,让我们一起来探讨《青春的邀约》吧!

【新课探究】

目标导学一：感受生理变化

1. 课堂活动

多媒体展示两位同学从婴儿时期到小学再到初中的照片,让大家猜一猜他们是哪两位同学。

不同时期的我们有什么不同吗?这说明了什么?

学生回答:我突然发现自己的身高猛增,体重明显增加了,声音变得更粗了。我们的身体出现明显变化。这说明我们开始进入青春期,渐渐长大了。

教师点拨:青春期是人身体发育的重要时期。这一时期的生理变化主要表现在:身体外形的变化、体内机能的增强、性的发育和成熟。

2. 观察图片,思考:



篮球赛场上,尽情挥洒



艺术节上,凝神专注



图书室里,渴望新知



大街上,志愿服务

如果是你参加这些活动,你会有哪些感受?

学生回答:能让我们感受身体的力量,还能让我们感受青春的活力与美好。从中感受到了青春的快乐。(学生可以从不同的角度来谈,如身体感受、内心体验、精神感受等。)

教师小结:青春期的生理变化让我们感受到旺盛的生命力,让我们的身体充满能量。我

们精力充沛、思维敏捷,对成长充满渴望。

3. 阅读材料,思考:

青春期的烦恼

我的个子没有别人高,我都不敢跟别人站在一起。

脸上又长了痘痘,难看死了,我不想出门了。

我不敢在公共场所说话了,我现在的声音可难听了。

我又瘦又黑,人家都叫我“黑猴子”,我讨厌他们。

.....

(1)为什么“我”会有这些烦恼?

学生回答:一些正常的生理现象给“我”带来烦恼,他人取笑“我”的生理变化也会让“我”产生烦恼。

(2)“我”应该怎样面对上述烦恼?

学生回答:要正视身体的变化,不因自己的生理变化而自卑,不嘲弄他人的生理变化。

教师点拨:我们要正确对待生理变化。在青春期,我们身体发育的节奏各有不同,有人长得快、有人长得慢,有人发育早、有人发育晚。我们既不因自己的生理变化而焦虑或自卑,也不嘲弄他人的生理变化。

目标导学二:正确认识 and 对待心理变化

1. 阅读教材 P4 “探究与分享”

思考:结合自身经历,与同学交流:为什么大家会有这些心理活动?

学生回答:进入青春期,我们的身体发育十分迅速,而心理发展速度相对缓慢,我们的身心处于不平衡的状态,这样容易引起种种心理发展上的矛盾。这种矛盾让我们感到苦闷和烦恼。

教师点拨:①伴随着生理变化,我们的心理也在发生变化:认知能力得到提高,自我意识不断增强,情感世界愈加丰富……这些变化既让我们感到新奇,也让我们产生困惑。②青春期心理矛盾的主要表现:独立与依赖、闭锁与开放、勇敢与怯懦。

2. 阅读情境

情境一 学校诗歌朗诵赛上我得了第一,这让我很开心,先前跟同学之间的不愉快烟消云散了。

情境二 我的数学成绩一直不太理想,后来我向数学老师请教,改进方法后,成绩提高很快,我很感谢我的老师。

【当堂演练】

- 青春,是生命旅途中一个崭新的起点,伴随着这个起点的开始,我们的生理和心理都会发生一些相应的变化。下列变化中,属于青春期生理变化的是(B)
①小华说:“我今年身体长高很快,长高了6厘米。”
②小静说:“我感到很孤独,不愿意与人交往。”
③小鹏说:“我的脸上长了好多小痘痘。”
④小红说:“我的体重增加很快,这个月又重了。”
A.①②③ B.①③④ C.①②④ D.②③④
- 伴随着生理变化,我们的心理也会不断发生变化,这主要表现在(A)
①自我意识不断增强 ②认知能力得到提高 ③情感世界愈加丰富 ④说话声音发生变化
A.①②③ B.①③④ C.①②④ D.②③④
- 处在青春期的人,一方面渐渐将自己的内心封闭起来,内心活动更加丰富,但表露于外的东西少了;另一方面容易感到孤独和寂寞,希望得到关心和理解,不断寻找朋友,而一旦找到,就会推心置腹、毫无保留。这种现象是正常的,属于青春期的(B)
A.依赖与独立的心理矛盾 B.闭锁与开放的心理矛盾
C.勇敢与怯懦的心理矛盾 D.自制与冲动的心理矛盾
- 为化解青春期的烦恼,某中学开展了以“化解青春烦恼”为主题的讲座活动。以下是部分同学在座谈会上的发言,其中正确的是(B)
①处于青春期的男生长出来胡须不正常 ②生理变化既有积极影响也有消极影响
③我们既要塑造外在美也要提升内在美 ④青春期的我们只会为生理变化而烦恼
A.①② B.②③ C.③④ D.①④
- 腹有诗书气自华。决定个人形象的,不只在衣着,更在气质。这告诉我们(B)
A.美不在外表,不必塑造身体、仪表等外在美 B.要注重品德和文化修养,提升内在美
C.要正确对待生理变化,不因变化而自卑 D.青春期是身体和心理发展的加速期

六、教学反思

本节课围绕“青春的邀约”展开,通过探讨如何正确认识和对待青春期生理和心理的

变化,旨在引导学生注重内外兼修,珍惜青春时光,不断求知探索。教学过程中,学生能深刻认识青春期的身心变化,也能在具体事件中正确对待、积极面对。但部分学生仍然对青春期心理矛盾和困惑感到无所适从,还需要多加引导学生在具体情况中采取具体的应对方法,做到身心协调发展。

VV99.net

免费文档下载