

班级：
姓名：

七年级下册导学案 1.1 青春的邀约

课题	1.1 青春的邀约	课型	新授课	课时：1
学习目标	认识到进入青春期的自己生理、心理上在发生的变化；认识到生理变化带给自己了无限青春活力，了解生理变化的积极影响。通过学习，认识到生理变化有时会带来心理矛盾和困惑。同时能够正确处理自己的身心矛盾，以积极乐观的心态迎接青春期的到来。			
重点	青春期的心理和生理变化			
难点	如何正确对待青春期的生理变化和心理矛盾			

课前案

自主预习

阅读《课本内容》，标划出重点段、核心句、关键词，落实在课本上。

课堂案

（一）基础知识点背诵过关填空（10 分钟）

1. 青春期的我们会发生哪些变化？【必背】

（1）青春期的身体（生理）变化：

①_____。②_____。③_____。

（2）青春期的心理变化：

伴随着生理变化，我们的心理也在发生变化。

①认知能力得到发展。②_____。③情感世界愈加丰富。

2. 青春期生理变化带来哪些影响？

①这些生理变化让我们感到旺盛的 _____，让我们的身体充满能量；

②我们_____、思维敏捷，对_____。

3. 我们如何正确对待生理变化？

①我们要**正确对待**生理变化。在青春期，我们身体发育的_____：有人长得快，有人长得慢；有人发育早，有人发育晚。

②既不因自己的生理变化_____，也**不嘲弄**他人的生理变化。

③在塑造身体、仪表等外在美的同时，我们更要_____，提升内在美。

4. 青春期心理矛盾和困惑的主要表现？（P44 相关链接）【必背】

①_____ ②_____ ③_____

5. ★如何正确处理青春期的心理矛盾和困惑？（P6）【必背】

①_____，在集体的温暖中接纳和调整自己；

②求助_____，化解烦恼，解决问题；

③_____，成为自己的“心理保健医生”。

6. 对于青春期的矛盾心理，自我调节的方法有哪些？（P5 方法与技能）

①把自己的想法写下来。 ②参加体育活动。

③学习自我暗示。 ④试试自我解嘲。

（二）（交流合作→共享共长） 20 分钟

组内交流，达到共识；

【学习任务一】

(1) 寒假回来，观察身边的同伴说说他们有哪些变化，你是否也这些变化？

(2) 这些变化说明了什么？

【学习任务二】

思考进入青春期我们的身体变化和心理上的变化有哪些？

【学习任务三】

P4 探究与分享

思考：你有过类似的问题吗？与同学一起思考，我们到底是怎么了？

这些矛盾和困惑主要表现在哪些方面？

（三）归纳凝练→内化升华 10 分钟

内化运用：

1. （山东威海）丽丽说：“我不喜欢爸爸妈妈干涉我的事情，可是有时候却渴望他们在我身边。”亮亮说：“升入初中以来，我不愿意对别人讲心里话了，可是我还希望有人能理解我。”这两个同学的对话说明（ ）
- A. 青春期会产生矛盾心理。
 - B. 青春期会出现闭锁心理。
 - C. 青春期内心丰富多彩。
 - D. 青春期渴望得到他人的理解。

2.（山东威海）处在青春期的学生，可能有很多的苦恼，可能出现各种各样的心理状况。例如，学业压力、交友的问题、情绪的起伏等。面对青春期的烦恼，我们应该（ ）

- A. 把学习搞好，其他都不是问题
- B. 完全封闭自己，避免受到伤害
- C. 相信青春的烦恼会随年龄增长而自然消失
- D. 学会自我调节，做自己的“心理保健医生”

3.（山东威海）升入中学后，小强发现身边的同龄人都长高了，可是自己还在“原地踏步”。为此他感到十分烦恼。如果你是他的同学，你应对他说（ ）

- ①每个人的身体发育情况不同，有的长得快，有的长得慢，不必为此烦恼
- ②青春期的生理变化会给每个人都带来烦恼
- ③不因自己的身高而自卑，是对自己的尊重
- ④除了关注自己的外在形象，更要努力提高自己的内在美

- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

4.（云南曲靖）青春期的矛盾心理有时让我们烦恼，但也为我们的成长提供了契机。积极面对和正确处理青春期的心理矛盾，我们可以（ ）

- ①参加集体活动，在集体的温暖中放松自己
- ②通过求助他人，学习化解烦恼的方法
- ③不必进行调节，置之不理
- ④通过培养兴趣爱好转移注意，接纳和调适青春期的心理矛盾

- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

5.（山东聊城）“如果你不长痘痘就完美了”“如果你的鼻梁再挺拔些、肤色再白些，就更漂亮了”，经常有同学这样评价小贝。对此小贝应当（ ）

- ①接纳自己，欣然接受青春花蕾的绽放

- ②拒绝与这些同学交往，因为他们不尊重自己
- ③假期里让妈妈带自己去整容，以赢得同学们的青睐
- ④不断提高自己的品德和文化修养，展现青春的内在美

A. ①③ B. ①④ C. ②③ D. ②④

6. （山东青岛）许多同学上初中以后身体方面发生了一些变化。下列表现属于青春期生理变化的是（ ）

- A. 开始关注和了解异性，对异性同学产生好感
- B. 个子猛长，脸上长了不少令人讨厌的小痘痘
- C. 觉得自己长大了，可情绪不稳定，常因为一点小事冲动
- D. 开始厌烦父母和老师的唠叨，与他们对着干，总觉得他们落后于时代

7. （福建龙岩）今天是小龙 13 岁的生日，早晨上学前，爸爸妈妈把小龙近一年的成长记录读给他听：

爸爸：小龙今年长高了 3 厘米，喉结也突出了，声音也变了，有“小男子汉”的模样了

妈妈：是啊，身体明显变强壮了，肺活量比去年提升了很多，学校运动会 200 米的成绩也实现了突破。

从爸爸妈妈的评价中可以看到小龙发生的生理变化是（ ）

- ①身体外形的变化②内部器官的完善
- ③竞争意识的增强④思想和精神的变化

A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

8. （七年级下·天津滨海新区）下面是几位同学青春期的变化，属于心理变化的是（ ）

- ①小强的喉结突出来了，而且个子也长了
- ②小波找不到知心朋友，产生了孤独感
- ③小芳脸上长了一些红色的小疙瘩，遮不住也弄不掉

④小林有时渴望得到父母的关心关爱，有时又觉得父母太唠叨

A. ①②

B. ①④

C. ③④

D. ②④

9. (七年级下·天津滨海新)义务教育阶段学校积极心理环境指数调查显示,学校积极心理环境指数每提高 10%,学生焦虑、孤独、违反纪律等负面情绪和行为平均降低约 6%。这启示我们()

A. 青春期的心理矛盾是不正常的心理 B. 青春期的心理矛盾有助于我们健康成长

C. 要学会克服青春期的烦恼,培养积极心理 D. 要消极看待青春期的烦恼

课后案

(一) 布置作业：

背默本节的核心观点和核心考点。（与在作业本上）

(二) 反思总结

姓名	课前		课堂参与				课后		总分
	预习	提评	提评	提评	提评	提评	作业	检测	
	10 分	10 分	40 分				10 分	30 分	

答案：

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
答案	A	D	C	B	B	B	A	D	C	

VV99.net

免费文档下载