**2.3感受青春**

【学生分析】

在青春期，学生主要对一些问题存在认识和行为上的误区，如取笑同学的生理变化，对男女同学之间的关系过于敏感，误把逞强当成长等。而学生的逆反心理可能会对相关内容的进行产生一定的影响。所以课堂交流和课后的师生独立交流都是必不可少的。

【教学目标】

1.知识目标：帮助学生认识青春期存在的一些观念和行为误区，使其能正确理解青春的内涵。

2.能力目标：培养学生正确对待、处理青春期的生理和心理的成长问题；并于教学中注重培养、提高学生辩证和理论联系实际的能力。

3.情感态度价值观：使学生认识到青春不仅是身心的变化，更是一种精神气质，一种心理状态。从而能以积极的心态迎接青春期的到来。

【教学重难点】

1.教学重点: 针对学生青春期出现的典型问题探讨如何面对青春。

2.教学难点: 课堂上提出带有普遍性和典型性的问题，解决学生认识和行为上的误区。

【教学过程】

一、导入新课

师：请二个同学走上讲台，一高一矮。他们有什么区别。

生：

师：小时候周围的同学没有区别，但是进入中学会发现，周围的同学不管是身高还是体型，差异越来越大。为什么会有这种变化呢？

师：青春期是人体生长的关键时期，是儿童向成年过渡的时期，也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。在这个时期我们的身心会悄悄地发生哪些变化呢？我们发现，我们的烦恼越来越多，这究竟是怎么回事呢？今天就让我们共同来感受青春。

二、讲授新课

　　想要感受青春就必须知道什么是青春，什么又是青春期。首先让我们一起来看看名人对青春的理解。高尔基说：“青春是一个普通的名称，它是幸福美好的，但它也充满着艰苦的磨炼。”鲁迅感悟：“青春应该是一盏灯，在漫漫人生路上，点燃它，便能照亮前方的路途，让自己奋然前行。”冰心认为：“青春应该是一帆东风，它给世上的万物带来生机与希望，让世界都染上绿色，都结出累累的果实 。”

接着让学生谈谈自己对青春的理解，从而得出结论：青春是阳光灿烂的日子。

青春期是指青少年生理发育和心理发展急剧变化的时期，是童年向成年过渡的时期，也是人生观和世界观逐步形成的时期。青春期年龄段，在世界各地稍有差别，世界卫生组织规定为10-20岁。中国一般指11-17岁。男孩进入青春期较女孩晚1-2年。

青春期的主要生理变化有：

(1)身高、体重迅速增长。青春期女孩身高每年平均可增长9厘米，体重增加8－9千克。

(2)身体各脏器功能趋向成熟。

①心脏：重量增加至出生时的10倍，心肌增厚，张力增强，心搏出量明显增加。

②肺脏：肺活量明显增加，10－13岁为1400毫升，14－15岁为2000－2500毫升，到20岁时可达2800毫升。

③脑：神经系统的结构已接近成年。思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力、记忆能力增强。

明白了什么是青春和青春期之后，接下来请同学们针对青春的喜悦分组来谈谈自己对青春喜悦的感受.。

青春的喜悦

生理变化：身体长高、嗓音变化、第二性征出现。

心理变化：越来越敏锐，对时尚信息越来越敏感，自尊心变强。独立性变强。

师：其实我们的身心变化都是属于正常的现象，我们不必担忧，正是因为这些变化才给我们带来喜悦。

　　师：青春期的到来不但给我们带来了喜悦，同时也给我们增添了许多的烦恼。那么大家到了青春期后有烦恼吗？下面同学之间相互交流一下，自己都有什么烦恼！可以从一下几个方面谈谈来自家庭中父母方面的来自与同学、老师交往方面的来自自身的（生理、心理）

来自学校、社会的

生：谈自己的烦恼……

师：青春的烦恼

随着青春的到来，我们的生理和心理发生了奇妙的变化。

心理的变化有：

(1)自我意识的增强(包括成人感的产生、有针对的闭锁性、自尊感的产生等)。

(2)情感更深刻、认识能力进一步发展(对事物能够形成自己的见解)。

(3)性意识的复苏(如学生开始关心自己是否受欢迎、希望能够引起同学们的注意等)。

师：看来，处在青春期的中学生烦恼确实不少，难怪人们说青春期既是花季又是雨季。今天我们专门谈论这些烦恼，就是要让同学们能正视这些烦恼，知道有这些烦恼不是坏事，应该说是好事，它说明你的自我意识已经觉醒，标志着你正在长大成熟。因此，在这里我首先要恭喜大家。但同时还要知道，成熟是要付出代价的，你必须学会勇敢地面对这些烦恼，只有勇敢地面对成长的烦恼，才会真正长大，变得更加成熟、勇敢、坚强、富有智慧。

今天由于时间关系，我们不可能把所有的问题、所有的烦恼都拿到课堂上来解决，下面就同学们反映较多的两个热点问题咱们来商讨。

如何解决学习压力过大的问题?

（该不该有压力?为什么?如何使自己保持适当的压力?）怎样看待爸妈“无微不至的关怀，婆婆妈妈的唠叨”?

（妈妈为什么要“唠叨”?该怎样对待这些唠叨?）大家分小组讨论，为节省时间，1至3小组讨论第一个问题，4至6小组讨论第二个问题。5分钟后小组代表发言，其他同学补充。

老师总结引导：（关于第一个问题）应该有压力。我们正处在接受义务教育阶段，学习是我们的主要任务，但学习不是游戏，它有明确的目的和任务，需要付出艰苦的努力，因此，没压力是不行的。没压力就没有动力，人就会变得懒散，调动不起积极性，对学习漫不经心，对提高学习效率、对你的成长都是不利的。但压力过大好不好呢?也不好。压力过大，人会变得紧张焦虑，思维不活跃，在这种状态下，学习效率也不会高，长期下去，会使自己对学习失去兴趣。适中的压力对提高学习效率最有利。这就要求自己确定适当的学习目标，这个目标是经过你的努力能够达到的，适当的学习目标能激励人的斗志，激发人的潜能。

（关于第一个问题）爸妈唠叨往往有两个原因：一是爱你，关心你；二是同学们自己做得往往不能让爸妈放心，说到做不到。

对待爸妈的唠叨，刚才同学们提出了不少好的方法。我们来总结一下：耐心倾听，不要跟父母正面冲突，学会沟通（面对面的谈判、写信、写字条、打电话、发短信等），双方订书面协议，培养自己良好的信誉等。这些方法都很不错。希望以后再遇到爸妈唠叨的时候，大家能试着用一用，我相信你一定能化解矛盾，融洽与父母的关系，找回浓浓亲情，又不失自我的个性。

经历青春期的人，都会有许多的心情故事。我手中这位刚升入初三同学的这篇作文，也许很能反映正经历青春期的人的一段心路历程。

老师朗读作文——珍惜现在

直到今天，我终于才领悟到，思想是不可以一直滞留在回忆里，也不应该深陷在对未知的美好未来的幻想中，我们可以做的，就是把握住现在的时光，做好自己眼前要做的事。

也许初一、初二的那个年纪，正是叛逆的时候，所以常常父母让我往东，我偏向西。尽管有的时候我也知道他们是为我好，但表面上就是无法低头承认，于是，在家庭的不愉快与学习上的不愉快的夹击下，令我完全没有了学习的兴趣。那段时间上课开始走神，成绩越来越差。所幸后来在放弃与重新努力的选择下，我没有选择放弃，而且也把我的心情带出了谷底。

现在，我已经初三了，翻开以前的日记，回顾初一的我，真的觉得好傻，为什么自己原来的性格是那么顽固，那么固执地怀念小学的时光。

现在，我经历了那么多的事以后渐渐变得成熟。我已经懂得把握现在，珍惜现在，抓住每一分每一秒去弥补当初稚嫩的我所荒废的学习时间，不要让以后的我除了为以前的我后悔，还要为现在的我叹息流泪。父母的关爱，老师的教诲我会牢牢记在心中，按他们的要求去做，因为我知道他们是为了我好……

宁愿笑着流泪，也不愿哭着说后悔。尽管以后的路可能会十分的艰难，我还是要挺住。因为人生只有一次，没有后悔药给你吃。我希望以后的我回忆起初中这段时光是笑着的，而不是后悔、内疚。所以我要好好珍惜现在。

等你们到了初三，会不会有同样的感悟呢?

老师：同学们，大家有没有想过，你们现在的许多烦恼，在童年时期是没有的，将来也许称不上是烦恼了，也就是说，许多烦恼是青春期的人所特有的。请同学们想一想：随着年岁由小变大，少年的烦恼为什么越来越多了呢?

探究园（板书）

青春期的少年，烦恼为什么比童年多呢?让同学们分小组从青春期生理、心理等方面的特点进行探究。老师巡视，5分钟后小组代表发言，其他同学补充。

设计目的：通过对此问题的探究，让同学们了解青春期的生理、心理特点。

老师从以下五个方面点评：

（1）第二次生长发育高峰。

（2）自我意识觉醒，自尊心、好胜心增强，有了成人感、独立性的要求。

（3）情绪多变，不够稳定。

（4）意志薄弱。

（5）性意识萌发。

总之，青春期是充满独立性与依赖性、成人感与幼稚感、开放性与闭锁性矛盾错综复杂的时期，所以，青春期既是人生的花季，又是雨季，是烦恼多发的季节。

在这里，我把岑桑的一句话送给大家，愿大家共勉：“青春让每个人都开一次花，但不担保每个人都结一次果，能不能结果，往往取决于：当你还是一朵花的时候。”

同学们，青春对每个人都只有一次，有的人在青春的花季利用有限的青春学习无限的知识，发展能力，希望将来结出一颗硕果；有的人的青春却被雨季淹没，整天沉浸在烦恼、怨天尤人、浑浑噩噩之中，将来可能什么果也结不了。在座的各位同学在青春的花季有幸生长在实验这片沃土，这里有老师们的辛勤浇灌，家长的支持和关爱，只要大家乐观向上，充满自信，开放自我，我相信你们的青春之花一定会开放得多姿多彩，娇艳无比。

　　板书设计

感受青春

一、青春的喜悦

　1.什么是青春

　2.珍惜青春，体验青春的喜悦，打好人生的基础

二、青春的喜悦

生理变化：身体长高、嗓音变化、第二性征出现。

心理变化：越来越敏锐，对时尚信息越来越敏感，自尊心变强。独立性变强。

三：青春的烦恼

生理变化：关注外表

心理变化：情绪多变，不够稳定。性意识萌发，自我意识的增强(包括成人感的产生、有针对的闭锁性、自尊感的产生等)。

教学反思

在上《感悟青春》这一框题内容的过程中。经过备课、上课、评课，自己对初一的教材如何把握有了更深的认识，可谓受益匪浅。

1、在使用教材上，基本能根据学生来信探讨青春话题，从学生实际感受青春。

2、这节课的三维目标中，知识目标中“把握青春的内涵”这点上还不够清晰，没有让学生自己谈青春。

3、这节课学生的积极性和好奇心调动得较好。如课前导入为什么进入青春期我们会有这么大的差异，我们还会有哪些更多的变化呢？

这节课的教学设计需要改进的地方：

1．没有结合刚刚举行的运动会中学生的表现来探讨青春，不够联系生活。

2.对于青春期的变化属于正常变化的讲解不够有说服力，应从更多的实际案例来让学生切身感受。

3. 我认为如果先让学生回想平时的行为,列出生活中存在的错误认识,然后在结合情景展开,可能效果更好,学生更容易进入情景。

4.在课堂中,学生讨论积极热烈,甚至有些学生还提出超出课本内容的知识,在这方面,我未能充分利用课堂上生成的素材,并且为了完成本课内容,有一些细节上冷落学生,跳过学生的话题进入我的下一步教学,未能做到根据课堂实际调整教案即应变能力还很欠缺,教学的智慧和策略都有待提升。