

课时教学设计

课题名称 青春期

教材分析	本课属于青春期身心健康主题教育内容，主要包含三大部分：身体的成长密码（青春期生理变化）、心灵的奇妙波动（青春期心理变化）、健康生活我做主（健康行为实践）。课程从学生成长现实出发，结合生长发育曲线图、健康谣言辨析、情景角色扮演、课堂选择挑战、课后实践任务等多种形式，讲解青春期男女生生理发育特征、第二性征、遗精与月经初潮，剖析青春期矛盾心理，传授情绪调节、亲子沟通、异性正常交往的方法，普及膳食、运动、作息等健康生活知识。内容贴合初中生身心发展实际，引导学生科学看待青春期变化，悦纳自我，树立正确的青春健康观念。
学情分析	本节课授课对象为初中学生，正处在青春期快速发育阶段。生理上，学生正在经历身高突增、第二性征发育，对自身身体变化充满疑惑，容易轻信网络流传的健康谣言；心理上存在独立与依赖、闭锁与开放的矛盾，情绪起伏大，容易和家长发生观念冲突，开始对异性同学产生好奇。不少学生面对身心变化会出现害羞、焦虑、自卑等心态，不愿意在公开场合讨论自身身体变化；部分同学处理负面情绪方式比较单一，和父母沟通容易激化矛盾，异性交往时容易出现分寸把握不当的情况。学生亟需科学、温和的引导，帮助他们正确认识青春期，掌握情绪调节、人际交往的实用方法，养成良好的健康生活习惯。

教 学 目 标	1.生命观念 认识青春期人体生长发育的客观规律，理解男女生身高突增、第二性征、遗精、月经初潮都是个体走向成熟的正常生命现象。认同青春期身心发育存在个体差异，树立尊重生命、敬畏生命的意识，学会悦纳自身的身体变化，懂得爱护自我，建立正确的生命健康观念。 2.科学思维 能够结合生长曲线图分析男女青春期发育的时间差异；学会辨别“生理期洗头会致癌”“身高完全由基因决定”等生活中的健康谣言，区分客观事实与主观误区；能够辩证分析青春期矛盾心理，理性看待亲子之间的分歧，学会多角度分析成长中的问题，发展比较、辨析、推理的科学思维能力。 3.科学探究 通过观察身高增长曲线图开展读图分析；借助小组讨论、角色扮演、健康生活决策挑战等课堂探究活动，体验问题分析、换位思考、方案探讨的过程；独立构思个人情绪管理工具卡；课后小组合作完成黑板报、主题班会、科普短视频、宣传海报任选一项实践探究任务，在活动中获取知识、运用知识，提升合作探究与解决实际问题的能力。 4.社会责任 正视青春期身心变化，尊重自己与他人的发育差异，不嘲笑、不歧视同学；掌握情绪调节与人际交往技巧，自觉选择健康的饮食、运动、作息生活方式，对自身身心健康负责；争做“青春健康大使”，主动向低年级同学科普青春期科学知识，主动抵制不实健康传言，承担青少年群体健康宣传的社会责任。
----------------------------	--

教 学 重 难 点	教学重点 1.认识青春期生理特征与矛盾心理表现。 2.掌握情绪调节方法，理解青春期健康生活方式。 教学难点 1.坦然接纳青春期身心变化，克服心理羞涩与焦虑。 2.学会换位思考处理亲子冲突，把握异性交往的分寸。
教 学 方 法 与 策 略	教学方法：讲授法、直观演示法、小组合作讨论法、角色扮演法、课堂问答体验法 教学策略： 1.运用照片、发育曲线图直观呈现青春期身体变化，降低知识理解难度； 2.设置“健康谣言粉碎机”、角色扮演、健康生活决策挑战等互动活动，充分调动学生课堂参与； 3.联系学生真实生活情景，做到理论联系实际； 4.布置课后实践任务，实现课堂知识向课外延伸。
教学过程设计	

一、课堂导入（7 分钟）

教师 PPT 展示童年时期与现在初中生的对比证件照片，创设情境，向同学们抛出课前思考问题：同学们仔细观察两张照片，对比童年和现在的自己，我们在身高、相貌、体态上发生了哪些明显变化？这些变化代表着我们进入了人生哪一个特殊阶段？

给予学生 2 分钟独立观察思考时间，之后邀请 3- 4 名学生自由分享自己的发现。学生发言之后，教师进行总结点评：我们身体悄悄长高，面部轮廓发生改变，这些都告诉我们，我们已经步入青春期。

教师顺势引出本节课课题《拥抱青春，健康成长》。简单介绍本节课整体框架：今天这节课，我们将一同开启青春探索之旅，一共分为三个部分，第一部分解锁身体的“成长密码”，认识我们的生理变化；第二部分感受心灵的“奇妙波动”，读懂我们内心的心理变化；第三部分做到健康生活“我做主”，学会守护自己的身心健康。希望大家带着好奇、坦然的心态，一起学习本节课内容。

二、新课讲授

模块一：身体的“成长密码”——生理变化（15 分钟）

1.教师出示男女生青春期身高增长速率曲线图，引导学生看图观察：大家观察图中的两条曲线，女生和男生身高增长最快的时间段一样吗？

预留 1 分钟看图思考，学生回答后教师进行讲解：女生身高突增开始时间更早，大约 9- 11 岁；男生身高快速增长会晚一些，大多在 11- 13 岁才启动。虽然男生起步晚，但是增长潜力更大。身高突增是青春期形态发育最显著的特点，男女发育时间不一样，这是非常正常的性别差异，不用因为自己发育快或者发育慢感到焦虑。

2.接着讲解男女第二性征知识。分别展示男生、女生青春期体态变化要点。

讲解男性第二性征：进入青春期，男生会慢慢长出胡须，喉结慢慢突出，肩膀变得宽阔，肌肉越来越结实；声音会发生变声，变得低沉粗哑，心肺功能也不断增强。

讲解女性第二性征：女生骨盆逐渐变宽大，乳房开始发育，皮下脂肪增加，体态变得柔美，声调也会变得尖细。

教师引导：这些身体上的改变，标志着我们正在从孩童慢慢走向成熟，每一个人的发育节奏各不相同，不

必和同学互相攀比，要学会接纳自己身体的改变。

3.科普青春期特有生理现象：遗精与月经初潮。

教师温和讲解：除了体态变化，青春期还会出现代表性生理现象。对于男生，睡梦中精液排出就是遗精，代表睾丸可以产生精子，生殖器官逐步发育成熟；对于女生，每月一次的子宫出血就是月经初潮，代表卵巢可以产生卵细胞。

重点强调：遗精、月经都是长大的标志，属于正常生理，大家不用紧张、害羞。我们需要主动学习基础护理知识，好好爱护自己身体。

4.课堂互动活动：健康谣言粉碎机。

教师 PPT 展示两则流传在网络、同学之间的健康谣言。

谣言一：生理期洗头会致癌？

谣言二：身高完全由基因决定？

组织学生小组内快速讨论 1 分钟，请同学举手抢答判断对错，并说一说自己的理由。

学生回答结束，教师做权威科学解读：①生理期可以洗头，使用温水、洗完及时吹干做好保暖即可，洗头和癌症没有任何关系；②基因对身高起到主要作用，但后天充足营养、睡眠、运动同样会影响身高。

教师小结：网络上很多青春健康信息真假混杂，我们要学会分辨，相信科学。

模块二：心灵的“奇妙波动”——心理变化（18 分钟）

1.教师过渡：青春期不仅仅身体在改变，我们的内心世界也正在经历奇妙的变化。很多同学会感觉自己想法和以前不一样了，这就是青春期的矛盾心理。

分别讲解三组矛盾心理：

①独立与依赖：一方面希望自己做主，想要摆脱家长管束；另一方面遇到挫折的时候，又希望得到父母的帮助照顾。

②闭锁与开放：有时候心里藏很多心事，不愿意轻易告诉别人；但内心又十分渴望被理解，期待可以找到知心朋友倾诉。

③情绪的“过山车”：情绪体验变得强烈，上一秒开心，下一秒就烦躁低落，情绪波动大。

教师补充说明：出现这些矛盾不是代表我们“叛逆变坏”，而是自我意识觉醒、大脑心理不断发育的正常表现。

2.小组角色扮演活动（7分钟）

设置情景：周末你想和同学外出看电影，但是父母出于安全考虑坚决不同意，双方发生分歧。

全班分为若干小组，每组分配三种角色：孩子、父母、调解员。

角色任务：

孩子：表达自己想要出门社交的愿望，尝试说出内心想法；

父母：站在家长角度，表达对于出行安全、时间管理

的担心；

调解员：保持中立，倾听双方，引导换位思考，寻找两全的解决办法。

给小组 3 分钟时间组内排练，选取 1- 2 组上台进行情景表演。

表演结束后，组织全班深度思考讨论：当我们和父母意见不一致，怎样做到耐心倾听、真诚表达、换位思考，化解亲子矛盾？

教师归纳总结沟通小技巧：先冷静不争吵，好好说出自己的需求，也要听懂父母背后藏着的关心，主动商量可行方案。

3.学习情绪管理：我的情绪我做主。

教师出示多种情绪表情图，引导：坏情绪来临时，不要压抑，我们有很多科学的调节方式。逐一讲解四种调节方法：

①运动法：跑步、打球，运动释放烦恼；

②倾诉法：和信任的家人、老师、好朋友诉说心中苦闷；

③转移法：听音乐、画画，做自己爱好的事情转移注意力；

④深呼吸法：缓慢吸气呼气，放松紧绷的神经。

课堂小实操任务：请同学们构思一张属于自己的“情绪管理工具卡”，写下适合自己调节坏情绪的办法，当之后心情不好的时候就可以拿出来使用。给学生 2 分钟时间简单书写。

4.学会与异性交往：我们都是好朋友。

教师讲解：进入青春期，我们会对异性同学产生好奇、好感，这是成长中非常美好又正常的心理。但是和异性同学相处，要把握交往原则。

逐条明确交往准则：自然大方，不要过度紧张；尊重友善，不去取笑戏弄对方；保持适度距离；多参与集体活动交往，减少单独相处。

教师总结升华：健康的异性友谊可以互相学习优点，取长补短，大家共同进步。

模块三：健康生活“我做主”（10 分钟）

1.教师过渡：身体和心理都在快速成长，我们更需要用健康的生活方式守护自己。讲解四点青春期健康生活要求。

①合理膳食：饮食多样化，多吃蔬菜水果，均衡营养，给身体发育提供充足能量；

②科学运动：坚持日常锻炼，跑步、跳绳等运动，增强体质，提高免疫力；

③规律作息：保证充足睡眠，拒绝熬夜，让身体、大脑充分休息；

④注意卫生：勤洗手勤换衣物，尤其重视青春期生理卫生。

2.互动环节：健康生活决策挑战。

PPT 出示三道生活选择题，全体学生根据自己内心真实想法进行选择。

①晚上有精彩球赛，你会熬夜看吗？A 当然看，太精彩！B 不看，保证睡眠最重要。

②同学聚餐大家都喝碳酸饮料，你会？A 跟着一起喝，聚会开心最重要；B 选择白开水或者鲜榨果汁。

③学习压力很大的时候，你会怎么做？A 打游戏刷短视频逃避；B 到操场运动释放压力。

每一题请不同选择的同学简单说说自己这样选择的理由。

教师进行点评解析：我们生活中每一次小小的选择，都会慢慢影响我们的身体健康，青春期更要学会为自己的健康做正确决定。二、新课讲授

模块一：身体的“成长密码”——生理变化（15 分钟）

1.教师出示男女生青春期身高增长速率曲线图，引导学生看图观察：大家观察图中的两条曲线，女生和男生身高增长最快的时间段一样吗？

预留 1 分钟看图思考，学生回答后教师进行讲解：女生身高突增开始时间更早，大约 9- 11 岁；男生身高快速增长会晚一些，大多在 11- 13 岁才启动。虽然男生起步晚，但是增长潜力更大。身高突增是青春期形态发育最显著的特点，男女发育时间不一样，这是非常正常的性别差异，不用因为自己发育快或者发育慢感到焦虑。

2.接着讲解男女第二性征知识。分别展示男生、女生青春体态变化要点。

讲解男性第二性征：进入青春期，男生会慢慢长出胡须，喉结慢慢突出，肩膀变得宽阔，肌肉越来越结实；声音会发生变声，变得低沉粗哑，心肺功能也不断增强。

讲解女性第二性征：女生骨盆逐渐变宽大，乳房开始发育，皮下脂肪增加，体态变得柔美，声调也会变得尖细。

教师引导：这些身体上的改变，标志着我们正在从孩童慢慢走向成熟，每一个人的发育节奏各不相同，不必和同学互相攀比，要学会接纳自己身体的改变。

3.科普青春期特有生理现象：遗精与月经初潮。

教师温和讲解：除了体态变化，青春期还会出现代表性生理现象。对于男生，睡梦中精液排出就是遗精，代表睾丸可以产生精子，生殖器官逐步发育成熟；对于女生，每月一次的子宫出血就是月经初潮，代表卵巢可以产生卵细胞。

重点强调：遗精、月经都是长大的标志，属于正常生理，大家不用紧张、害羞。我们需要主动学习基础护理知识，好好爱护自己身体。

4.课堂互动活动：健康谣言粉碎机。

教师 PPT 展示两则流传在网络、同学之间的健康谣言。

谣言一：生理期洗头会致癌？

谣言二：身高完全由基因决定？

组织学生小组内快速讨论 1 分钟，请同学举手抢答判断对错，并说一说自己的理由。

学生回答结束，教师做权威科学解读：①生理期可以洗头，使用温水、洗完及时吹干做好保暖即可，洗头 and 癌症没有任何关系；②基因对身高起到主要作用，但后天充足营养、睡眠、运动同样会影响身高。

教师小结：网络上很多青春健康信息真假混杂，我们要学会分辨，相信科学。

模块二：心灵的“奇妙波动”——心理变化（18 分钟）

1.教师过渡：青春期不仅仅身体在改变，我们的内心世界也正在经历奇妙的变化。很多同学会感觉自己想法和以前不一样了，这就是青春期的矛盾心理。

分别讲解三组矛盾心理：

①独立与依赖：一方面希望自己做主，想要摆脱家长管束；另一方面遇到挫折的时候，又希望得到父母的帮助照顾。

②闭锁与开放：有时候心里藏很多心事，不愿意轻易告诉别人；但内心又十分渴望被理解，期待可以找到知心朋友倾诉。

③情绪的“过山车”：情绪体验变得强烈，上一秒开心，下一秒就烦躁低落，情绪波动大。

教师补充说明：出现这些矛盾不是代表我们“叛逆变

坏”，而是自我意识觉醒、大脑心理不断发育的正常表现。

2.小组角色扮演活动（7 分钟）

设置情景：周末你想和同学外出看电影，但是父母出于安全考虑坚决不同意，双方发生分歧。

全班分为若干小组，每组分配三种角色：孩子、父母、调解员。

角色任务：

孩子：表达自己想要出门社交的愿望，尝试说出内心想法；

父母：站在家长角度，表达对于出行安全、时间管理的担心；

调解员：保持中立，倾听双方，引导换位思考，寻找两全的解决办法。

给小组 3 分钟时间组内排练，选取 1- 2 组上台进行情景表演。

表演结束后，组织全班深度思考讨论：当我们和父母意见不一致，怎样做到耐心倾听、真诚表达、换位思考，化解亲子矛盾？

教师归纳总结沟通小技巧：先冷静不争吵，好好说出自己的需求，也要听懂父母背后藏着的关心，主动商量可行方案。

3.学习情绪管理：我的情绪我做主。

教师出示多种情绪表情图，引导：坏情绪来临时，不

要压抑，我们有很多科学的调节方式。逐一讲解四种调节方法：

①运动法：跑步、打球，运动释放烦恼；

②倾诉法：和信任的家人、老师、好朋友诉说心中苦闷；

③转移法：听音乐、画画，做自己爱好的事情转移注意力；

④深呼吸法：缓慢吸气呼气，放松紧绷的神经。

课堂小实操任务：请同学们构思一张属于自己的“情绪管理工具卡”，写下适合自己调节坏情绪的办法，当之后心情不好的时候就可以拿出来使用。给学生2分钟时间简单书写。

4.学会与异性交往：我们都是好朋友。

教师讲解：进入青春期，我们会对异性同学产生好奇、好感，这是成长中非常美好又正常的心理。但是和异性同学相处，要把握交往原则。

逐条明确交往准则：自然大方，不要过度紧张；尊重友善，不去取笑戏弄对方；保持适度距离；多参与集体活动交往，减少单独相处。

教师总结升华：健康的异性友谊可以互相学习优点，取长补短，大家共同进步。

模块三：健康生活“我做主”（10分钟）

1.教师过渡：身体和心理都在快速成长，我们更需要用

健康的生活方式守护自己。讲解四点青春期健康生活要求。 ①合理膳食：饮食多样化，多吃蔬菜水果，均衡营养，给身体发育提供充足能量； ②科学运动：坚持日常锻炼，跑步、跳绳等运动，增强体质，提高免疫力； ③规律作息：保证充足睡眠，拒绝熬夜，让身体、大脑充分休息； ④注意卫生：勤洗手勤换衣物，尤其重视青春期生理卫生。 2.互动环节：健康生活决策挑战。 PPT 出示三道生活选择题，全体学生根据自己内心真实想法进行选择。 ①晚上有精彩球赛，你会熬夜看吗？A 当然看，太精彩！B 不看，保证睡眠最重要。 ②同学聚餐大家都喝碳酸饮料，你会？A 跟着一起喝，聚会开心最重要；B 选择白开水或者鲜榨果汁。 ③学习压力很大的时候，你会怎么做？A 打游戏刷短视频逃避；B 到操场运动释放压力。 每一题请不同选择的同学简单说说自己这样选择的理由。 教师进行点评解析：我们生活中每一次小小的选择，都会慢慢影响我们的身体健康，青春期更要学会为自己的健康做正确决定。	
教学过程设计	

三、课堂小结（3 分钟）

教师借助“成长树”的逻辑框架,带领全班同学回顾本节课全部知识点:

第一,生理变化,是生命的绽放,接纳身体的发育;
第二,心理变化,是心灵的觉醒,读懂矛盾心理,学会管理情绪,友好与人交往;第三,健康生活,做好身心的守护;最后我们还要承担小小的社会责任,主动传播科学的青春健康知识。

教师送出课堂寄语:青春期是生命赋予我们的宝贵礼物,科学认识自我、接纳自我、健康生活,就是我们对自我最好的责任。

四、课后作业（2 分钟）

布置课后实践任务：争做“青春健康大使”，以小组为单位，从下面四种任务中任选其一完成，把今天学到的青春期健康知识传递给低年级同学。

任务选项：①制作主题黑板报；②策划组织一次主题班会；③拍摄科普短视频；④设计校园宣传海报。

板书设计

青春期

一、身体的成长密码（生理）

1.身高突增（男女发育时间不同）

2.第二性征发育

3.遗精、月经初潮——正常生理现象

二、心灵的奇妙波动（心理）

1.矛盾心理：独立↔依赖；闭锁↔开放；情绪波动大

2.情绪调节：运动、倾诉、转移、深呼吸

3.异性交往：大方、尊重、适度、集体交往

三、健康生活我做主

合理膳食 | 科学运动 | 规律作息 | 讲究卫生

四、课后实践：青春健康大使

教学反思

本节课依托 PPT 素材开展课堂教学，通过图片、曲线图、角色扮演、互动问答充分调动学生参与，学生能够基本掌握青春期生理、心理相关知识，多数同学可以接纳青春期的身心变化。

不足之处：部分学生对于遗精、月经相关内容仍然存在羞涩，课堂主动发言不够；角色扮演活动受课堂时间限制，部分小组展示不够充分。

改进方向：营造更加宽松包容的课堂氛围，可以设置匿名提问环节保护学生隐私；合理分配时间，增加小组内部交流时间；课后可以投放科普海报、短视频，拓展学习渠道，巩固课堂所学知识。

