

教案名称

《青春正当时》

教学基本信息

课程名称	心理健康与职业生涯		
课程类型	√公共基础课 ○专业基础课 ○专业核心课 ○专业拓展课		
所属学科/专业名称 (专业代码)	思想政治/护理（720201）		
课程性质	√必修 ○选修		
开课年级	一年级	开课时间	2025 年 2 月 21 日
学 时	36	学生人数	42
使用教材的名称 及出版单位	思想政治 基础模块 心理健康与职业生涯 高等教育出版社		
教学方式	○线下 ○线上 √线上线下混合式		
学情分析			
教学目标	认知目标：了解青春期的生理和心理发展特点，包括身体变化、情绪波动、自我意识增强等方面。认识青春期发展的差异性，包括个体之间身体发育、心理特征等方面的差异。 情感态度观念目标：树立正确的青春期观念，增强对自身变化的接纳和认同感，培养积极乐观的心态。 运用目标：掌握看待青春期差异性的正确态度和方法，学会尊重他人、接纳自己。		

教学重点	青春期发展特点的全面认识，青春期差异性的具体表现及正确看待差异性的态度。
教学难点	如何引导学生从内心深处接纳自己和他人的差异，避免因差异而产生自卑或歧视心理。
教学环境设计及资源准备	1. 教材 （1）统编版思想政治基础模块《心理健康与职业生涯》 （2）《心理健康与职业生涯》教师教学用书 2. 信息化资源 问卷星、 爱奇艺视频 、抖音 app、哔哩哔哩视频平台、智慧职教

设计思想

中职一年级学生（15-18 岁）正处于青春期关键转型期。他们虽具备基础身心发展认知，但对心理变化的共性与差异性理解仍需深化。在自我同一性与社会角色探索的交汇阶段，学生普遍面临独立与依赖、理想与现实等心理矛盾。这些冲突实为培养心理弹性、促进认知升级的重要契机。本课教学坚持以立德树人为根本，以学生为主体，融价值观教育与知识教学于一体，目标导向与问题导向相结合，以“你进入青春期有哪些变化呢”为议题，通过自主学习、小组探究、角色扮演等方式，科学引导其认识心理发展规律，既能筑牢心理健康根基，又能提升人际适应能力，助力职教学生实现从“心理震荡”向“自我整合”的成长跨越。

教学环节及主要教学内容

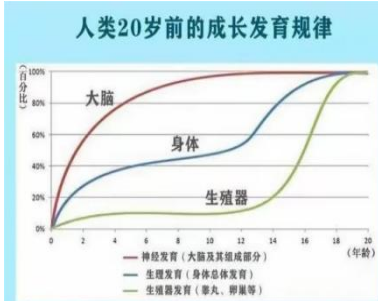
教 案			
授 课 信 息			
授课内容	青春正当时		
授课课程	心理健康与职业生涯	授课专业	护理
授课对象	护理240122班（42人）	授课时间	2025年3月28日（1学时）
授课形式	新授课	授课地点	教室
教材	中等职业学校教科书《思想政治 基础模块 心理健康与职业生涯》（高等教育出版社）		
教学分析			
教学内容	教学内容分析 青少年期是个体从儿童走向成年的过渡期。在这一时期，个体的身体和心理都会发生巨大变化。本课是在学生学会从自我评价和他人评价中全面客观认识自己的基础上，引导学生认识青少年的身心发展特点及个体差异，正确对待与异性之间的交往，掌握科学的青春期性心理知识，养成健康向上的生活方式，促进其健康成长，为以后谋划发展、和谐交往、快乐生活打下坚实的基础。		

学情分析	学生来源和特点：全班学生年龄在 15-18 岁之间，正处于青春期的重要阶段。此时的他们情感丰富，正处于价值观形成的关键时期，20 人希望得到正确的引导和帮助，22 人渴望与他人建立良好的社交关系，增强自己的社会认同感。 学业基础：学生在前面的课程中已经储备一定的心理健康知识，但 30 人对于如何将这些知识应用到实际生活中还存在一定的困难，12 人缺乏应对青春期心理问题的有效策略。 认知能力：22 人认为自己了解青春期的心理变化，但仅有 10 人能够准确描述三种以上的青春期心理特征；在处理青春期心理困扰方面，25 人表示不知道如何应对或选择向朋友求助。 学习特点：20 人对于心理健康教育课程表示出较高的兴趣，愿意主动参与课堂讨论和活动；17 人通过实践活动来加深对知识的理解，如角色扮演、小组讨论等；25 人乐于与同学和教师进行互动，分享自己的经验和感受。 专业特性：具有良好的人文素养、科学素养、职业道德和敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的职业精神，扎实的文化基础知识、较强的就业创业能力和学习能力。 职业面向：面向卫生和社会工作行业的护士、医疗护理员等职业，能够从事护理及健康照护等工作的技术技能人才。 发展诉求：19 人希望能够通过课程学习提高自己的心理健康水平，来应对青春期问题。25 人能够提高自己的社交能力，与他人建立良好的人际关系。20 人希望通过课程提升自我认知，更好地了解自己的优势和不足。	
教学目标	【三维目标】 认知目标：了解青春期的生理和心理发展特点，包括身体变化、情绪波动、自我意识增强等方面。 认识青春期发展的差异性，包括个体之间身体发育、心理特征等方面的差异。 情感态度观念目标：树立正确的青春期观念，增强对自身变化的接纳和认同感，培养积极乐观的心态。	【核心素养目标】 政治认同：运用马克思主义方法，全面客观地认识青少年身心发展的特点与个体差异，在逐步提高心理健康水平的过程中形成自尊自敬的中华传统美德。 职业精神：养成健康生活方式，有助于学生处理萌动青春情的过程中培养理性思维能力，提升未来职业适应力。 法治意识：能够在健康成长的过程中形成社会主义法治观念，了解性骚扰、性侵害的相关法律知识，学会用法律武器保护自己。

	运用目标： 掌握看待青春期差异性的正确态度和方法，学会尊重他人、接纳自己。	健全人格： 形成积极向上的心态，学会正确处理成长过程中出现的心理和行为问题，提高心理健康水平。 公共参与： 积极承担青少年社会责任，推动形成团结互助的社会风气。
教学重点	青春期发展特点的全面认识，青春期差异性的具体表现及正确看待差异性的态度。	
教学难点	如何引导学生从内心深处接纳自己和他人的差异，避免因差异而产生自卑或歧视心理。	
教学策略		
教学方法	讲授法、情境教学法、案例分析法、任务驱动教学法、角色扮演法、活动体验法	
学习方法	自主学习法、小组讨论法、合作探究法	

教学资源	1.教材 (1) 统编版思想政治基础模块《心理健康与职业生涯》 (2) 《心理健康与职业生涯》教师教学用书 2.信息化资源 问卷星、爱奇艺视频、抖音app、哔哩哔哩视频平台、智慧职教		教学环境  普通教室  智慧教室  实训中心 地方资源  社区 线上资源  学习通  哔哩哔哩  问卷星  爱奇艺  智慧职教 教学资源  教材  教学用书	
	教 学 过 程			
	总议题：你有哪些青春期成长的烦恼？			
	课前探学			
教学环节	教学内容	教学活动		设计意图
		教师（主导）	学生（主体）	

课前探学	【自主学习】 1.填写《中职生青春期健康教育》调查问卷。 中职生青春期健康教育调查问卷 此问卷旨在了解初中生生理卫生健康现状，帮助青少年健康成长。该问卷不涉及个人隐私，问题答案没有对错之分，只做课题研究。请各位同学放心填写，我们将对问卷内容严格保密，感谢理解与支持！ 2.观看爱奇艺视频《青春期来了》 https://www.iqiyi.com/v_19rqsto39g.html	【发布任务】 1.在问卷星平台发布《中职生青春期健康教育》调查问卷。 2.布置学生预习教材课文内容，观看爱奇艺视频《青春期来了》 https://www.iqiyi.com/v_19rqsto39g.html	【领取任务】 1. 根据教师发布的任务，完成问卷填写。  2.预习教材课文内容，观看爱奇艺视频《青春期来了》	【激发兴趣】 通过问卷填写和观看视频，引导学生对青春期的思考，中职的学生经历过青春期的初期阶段，目前对自我的探索更加迫切，问卷可以更好地反应学生的一些困惑。从而对课程设计更有帮助。视频学习有助于学生对青春期有更深刻的印象，并激发其学习兴趣。
课中议学				
分议题 1： 青春期的身心变化有哪些？				
暖身-议题引入	【暖身活动】 青春期盲盒猜猜猜 思考：假如青春期是一个盲盒，里面会有什么？	【组织活动】 青春期盲盒猜猜猜 学生思考并回答。	【完成活动】 1.根据教师指令完成思考。 2.学生思考问题并分享。 (开放性回答)	【激发兴趣，引入议题】 1.通过暖身活动，使学生愿意参与并开放心态。 2.通过暖身活动，让学生感受青春期，同时观察学生面对青

				春期的不同反应。 3.通过分享，引出分议题—— 进入青春期有哪些变化呢。						
转换-议题分析	【青春期的生理变化】 1.青春期定义：由儿童向成人过渡的时期，是身心发育特别迅速的阶段。其年龄范围一般在 10-20 岁之间，女孩约比男孩早两年左右。 2.身体发育走向成熟：身高体重急剧增长，心肺功能发展迅速，肌肉力量明显增强，脑与神经系统也逐渐发育成熟。第二性征出现。性发育成为青少年生理发展的重要标志。	【引导】布置学生分组，结合课前预习进行探究 【教师讲解】引导学生回忆视频及教材内容总结 1. 青春期定义 【教师总结】 2. 身体发育走向成熟 【提出问题】 <table><tr><th>阶段</th><th>特征</th></tr><tr><td rowspan="3">身体发育走向成熟</td><td>身高体重急剧增长，心肺功能发展迅速，肌肉力量明显增强，脑与神经系统也逐渐发育成熟。</td></tr><tr><td>第二性征出现</td></tr><tr><td>性发育成为青少年生理发展的重要标志</td></tr></table>	阶段	特征	身体发育走向成熟	身高体重急剧增长，心肺功能发展迅速，肌肉力量明显增强，脑与神经系统也逐渐发育成熟。	第二性征出现	性发育成为青少年生理发展的重要标志	【学生探究】 学生根据课前预习，观察人类20岁前的成长发育规律图，探讨总结青春期生理变化。 	【议题分析】 提出问题，让学生小组探究，思考青春期生理变化。进行议题讨论并分享，让学生自主分析。
	阶段	特征								
身体发育走向成熟	身高体重急剧增长，心肺功能发展迅速，肌肉力量明显增强，脑与神经系统也逐渐发育成熟。									
	第二性征出现									
	性发育成为青少年生理发展的重要标志									
3.青春期心理的变与“辩”	3.青春期心理的变与“辩”	【小组讨论】	用辩证的态度看待青春期心理							

	青春期的你心理上有了哪些变化? 1.自我意识增强,自我认知偏差; 2.抽象思维能力逐渐提升,过于理想化或过于偏激; 3.情绪管理能力提高,情绪仍不稳定; 4.独立性与依赖性。	【提出问题】 青春期的你心理上有了哪些变化? 【小组讨论】 组内讨论 3 分钟 【教师总结】	学生小组内讨论,请代表回答。 	变化,体现出青春期纠结矛盾的一面,正是这种纠结和矛盾才让青春期变得特别。
--	---	---	---	---

工作-议题升华	【不一样的你我他】 角色扮演：邀请两位同学分别扮演小王和小李。 学生思考：你们有过类似的烦恼吗？ 活动：在烦恼中寻找差异（我的左手）  教师总结：青少年的身心发展特点存在一定的普遍性，但人与人之间又具有一定的差异性。 【如何看待青春期的差异性】 【活动】手掌作画	【情境再现】 提前准备好两段文字，让学生进行角色扮演？ 提出问题：他们遇到的是什么问题，你们有过类似的烦恼吗？ 活动：在烦恼中寻找差异。 教师总结：青少年的身心发展特点存在一定的普遍性，但人与人之间又具有一定的差异性。青春期的生理和心理发展差异都是正常现象，我们不能因为发育早或晚而感到自卑或骄傲，要尊重自己和他人的生理特点，也要学会理解他人的心理特点，同时也要努力提升自己的心理素质。	【角色扮演】 学生扮演小王和小李。（情绪有感染力） 思考问题：你们有过类似的烦恼吗？ 完成活动 表述身高、体重、相貌、性格、能力、兴趣等方面的差异	【具象化】引导学生仔细观察自己的左手，触摸它感受它，寻找差异。把左手想象成我们自己，每个人都是不一样的，有这样或那样的烦恼，每个人的烦恼中都有让我们无法接受的地方，这或许就是我们和别人之间的差异。将差异写下来，具象化。
-----------------------	--	--	--	---



差异宣言：写出你的差异宣言，如何对待个体差异？

“青春没有标准答案，有人是玫瑰，早早绽放；有人是银杏，沉淀后更美。尊重规律，包容差异，你的成长自有光芒。”

【如何看待青春期的差异性】

【活动】引导学生手掌作画；

写出差异宣言。

引导学生分享

1. 接纳自我

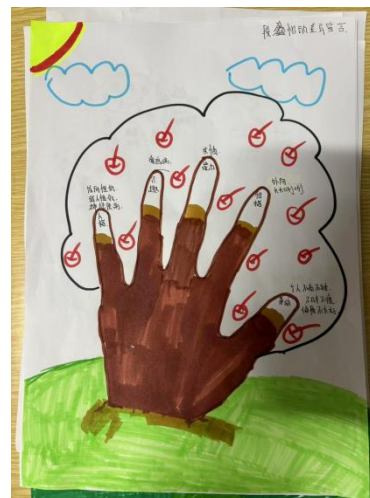
2. 尊重他人

教师总结：青春期的差异性是正常的，我们要尊重他人、接纳自己，同时也要认识到差异性并不是优劣的评判标准，每个人都有自己的潜力和价值，我们要努力发挥自己的优势，弥补不足，共同成长。

差异 ≠ 缺陷

【接纳自我】

手掌作画：



【尊重他人】

差异宣言：如“不再嘲笑同学的口音”“接受自己学得慢但更扎实”

强调“差异≠缺陷，坚持优势更重要”。

引导学生在充满差异的左手上进行创作，接纳自我，并写出你的差异宣言。

结束-议题总结	【教师总结，启发学生】 1.如何在日常生活中更好地接纳和尊重他人的差异？ 2.我们应该如何避免因为差异而产生的偏见和歧视？	【教师总结】 “同学们，青春期是一个充满变化和挑战的时期，也是一个充满希望和机遇的时期。我们要正确认识自己和他人的差异，尊重他人、接纳自己，用积极的心态去面对青春期的各种变化，努力呵护我们的花季，激扬我们的青春，让青春在奋斗中绽放光彩！”	【共同参与】 学生正确看待青春期，用积极的心态去面对青春期的各种变化	【议题总结】 结合课程内容和学生的自我探索进行总结，突出正视青春期的积极作用。
课后研学				
布置作业	【布置作业】 写一篇关于“如何将自身特点转化为未来职业的优势？”的小作文，要求结合自己的实际，字数不少于500字。	【行动计划】 布置作业	【完成作业】 完成小作文，上传至学习通平台	【学以致用】 引导学生巩固知识、学以致用

板书设计	青春正当时 
教学反思	1.教学目标达成度高：了解青春期的生理和心理发展特点，认识青春期发展的差异性；掌握看待青春期差异性的正确态度和方法，学会尊重他人、接纳自己；树立正确的青春期观念，增强对自身变化的接纳和认同感，培养积极乐观的心态。 2. 学生参与度高：通过课前问卷、观看视频，课中小组探究、角色扮演、手掌作画，课后作文拓展等方式，充分调动学生的学习积极性，提高学生的参与度，课堂学习氛围浓厚。 3. 精选案例和设计活动：案例和活动要贴近学生的生活实际，具有代表性，能够引起学生的共鸣，帮助学生更好地理解和分析问题。