

七年级上册 2.2 《做更好的自己》 教学设计

课题	2.2 《做更好的自己》	授课人	唐雨婕
教材分析	<p>本节课是七年级道德与法治第二课“正确认识自我”的第2课时，是上一课时“认识自己”的延伸与深化。教材围绕“做更好的自己”这一核心，通过游戏、案例分析、实践活动等形式，引导学生理解“每个人都是独特的”，掌握做更好自己的方法（欣赏自己、接纳自己、完善自我、发掘潜能、奉献社会），并明确“自我完善是终身课题”。课程贴近初中生自我成长需求，注重从“认知”到“行动”的转化，帮助学生在接纳自我、发展自我中形成健全人格。</p>		
学情分析	<p>七年级学生正处于自我认同形成的关键期，容易出现“与他人对比产生自卑”“过度否定自我”或“盲目模仿他人”等问题。他们渴望被认可，但对“如何正确对待自身优缺点”“如何发挥潜能”缺乏清晰方法。学生思维活跃，乐于参与互动游戏和分享活动，但在“接纳缺点”“主动改进行动”方面存在心理障碍，需要通过体验式活动和具体方法引导突破。</p>		
核心素养目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 政治认同：通过“为他人和社会带来福祉”的内容，理解个人价值与社会价值的统一，初步树立“在奉献中实现自我”的意识。 2. 道德修养：在欣赏自己、接纳他人的过程中，培养自信、包容的品质；在帮助他人的实践中，增强利他精神和社会责任感。 3. 法治观念：通过接纳自我、尊重个体差异，渗透“尊重自身与他人人格尊严”的意识，为理解平等、尊重的法治精神奠定基础。 4. 健全人格：学会全面看待自我（优点与缺点），培养乐观心态和抗挫折能力，形成“自我接纳—自我完善—自我超越”的成长思维。 5. 责任意识：明确“做更好的自己”是对自身成长的责任，在改正缺点、发掘潜能、服务他人中增强主动担当的意识。 		
重点	<p>体会永冲锋精神，做更好的自己的方法（欣赏自己、接纳自己、完善自我、发掘潜能、奉献社会）。</p>		
难点	<p>如何真正接纳自己的缺点并主动改正；理解“永冲锋”精神</p>		
教学过程			
教学环节	师生活动	设计意图	
导入新课	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师活动： <p>课前，老师先带大家走近一支我们永州人自己的球队——湘超永州队。同学们对永州队熟悉吗？</p> <p>（PPT展示：永州队告华子球场到湘超冠军的流程图）</p> <p>大家都知道这是一支从“告花子球场”出来的“告花子球队”一路逆袭，一路永冲锋，成为湘超冠军队的故事。今天，我们就从永州队的故事中延续永冲锋精神，做更好的自己，</p> 2. 学生活动： <p>带着问题预习课本，初步感知“为什么要做更好的自己？”“如何做更好的自己”。</p> 	<p>通过永州队冠军路流程图引入课题自然衔接上节课内容，为下文铺垫情感基础。</p>	

讲授新课

一、为什么要“做更好的自己”？

教师活动：足球是一项集体性，团结协作很强的体育运动。排兵布阵很重要。展示永州队队形排布。

（视频）黄楚儒教练为什么会如此安排呢？

学生活动：根据个人特点安排，例如：邢俊恺……

教师活动：湘超队员猜猜看（展示人物特点）

教练不追求千人一面，而是根据各个队员身高、技术、速度、性格各不相同，每个人找准定位、发挥特长，鼓励不断成长、不断进步。

精神解码：球队正是在尊重差异、发展个体中，体现团结协作。

回归学生生活

同学之间：成绩、性格、特长、习惯都存在差异。不攀比、不自卑、不嘲笑他人。尊重差异，接纳不同，在自己的道路上努力成长，就是做更好的自己

小结：“做更好的自己”的必要性——①每个人都具有独特性。

②尊重个体差异，根据自身特点和社会需要发展自我。

二、如何做更好的自己

环节 1：欣赏自己

刚刚提到了永州队队员各具特点，同学们有哪些特点呢？

活动：1，同伴猜猜看（三张任务卡对应三个同学）

2，为自己绘制人物角色卡，限时 3 分钟。

分享讨论成果

小结：学会欣赏自己。

环节 2：接纳自己

1. 案例：客场对战张家界（视频）

比赛中，永州队也会出现：守门失误、比分落后、局面被动。队员没有互相指责、抱怨、放弃，而是继续努力不断拼搏。永州队这场比赛将从不放弃，拼搏到最后一刻的精神展现的淋漓尽致。这就是永冲锋精神的体现。

精神解码：接纳不足，从不放弃，拼搏到底。

2. 引导学生

每个人都有不完美：粗心、拖拉、胆小、表达不够好。接纳不足，不是认命，而是全面看待优缺点，做更好的自己。

环节 3：完善自我

永州队的冠军之路并非一帆风顺，对阵娄底、常德、株洲接连失利。黄教练赛后含泪反思，带领球队重拾信心、继续前进。球队扬长避短，发挥自身优势；直面问题，整改薄弱环节；坚持学习，刻苦训练。

最终，永州队失利始于娄底、也终于娄底，成功杀入决赛。

精神解码：不停歇、不服输、持续精进，完善自我。

环节 4：发掘潜能

1，案例：（视频：突破长沙队球门）

第七轮常规赛，永州队对阵实力更强、板凳深厚的长沙队，整体处于劣势。但球队迎难而上，开局 10 分钟便攻破对方球门。

通过黄教练的排兵布阵案例引发共鸣，让学生从自身经历出发理解“自我独特性的价值”，激发“做更好的自己”的内在动力。

以轻松互动的方式落实教学目标，帮助学生理解并践行学会欣赏自己、接纳自己，健全人格素养。

	<p>比赛陷入胶着后，队员们拼至极限：付海铭高强度奔跑导致内脏移位，赵奥鑫带伤作战直至体力耗尽，队长多次请求换人却无人可换。最终球队以 10 人应战，顽强战平对手。</p> <p>他们拼尽全力、绝不放弃，在困境中激发出强大潜能，生动诠释了“永冲锋”精神。</p> <p>精神解码：不断发掘自身潜能，坚持奋战到底。</p> <p>2、回归学生</p> <p>学习中遇到困难你的选择（坚持 VS 放弃）</p> <p>学生活动：坚持到底，克服困难，激发潜能。</p> <p>环节 5：奉献社会——带来福祉</p> <p>（图片：永州队助农，道州脐橙，江永香柚。）</p> <p>永州队将赛场影响力转化为助农力量，积极助力乡村振兴。球队走进道县助销脐橙，单场售出 18 万公斤，助农增收超百万元；赴江永开展香柚零佣金公益直播，一小时售罄滞销库存。</p> <p>精神解码：有责任、有担当，主动为他人和社会贡献力量。</p> <p>三、升华巩固</p> <p>永州队的冠军来之不易，他们在赛场上团结拼搏、永不言弃，用实际行动诠释了“永冲锋”精神，深深打动了每一位永州人民。</p> <p>球队凯旋时，市民自发在高速路口夹道相迎；花车巡游时，全城百姓热情捧场、一路喝彩。球队为家乡冲锋，人民为球队守护，这是最动人的双向奔赴，也是“永冲锋”精神最真实的写照。（视频：高速路口夹道欢迎）</p> <p>作为土生土长的永州人民，我们要把这份永冲锋精神传承下去，在学习和生活中迎难而上、奋勇向前。</p>	<p>以永州队逆境拼搏的真实赛事为情境，让学生直观感受困境中坚持、极限中突破的力量，增强课堂代入感与感染</p> <p>深化“做更好的自己”的内涵，引导学生从成就自我走向服务社会，培养责任担当、热爱家乡、乐于奉献的良好品质。</p> <p>以球队夺冠与市民迎接的双向奔赴场景，强化学生的家乡自豪感与情感认同，让思政教育更有温度、更接地气。</p>
<p>小结板书</p>	<p>展示 PPT 课堂小结</p>	
<p>作业布置</p>	<p>成长计划书</p>	
<p>教学反思</p>	<p>本节课通过讨论、实践等多元活动，有效激发了学生的参与热情，达成了“在体验中学习”的目标。</p> <p>亮点在于：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.活动设计层层递进：从“认识独特性”到“欣赏优点”，再到“改缺点、挖潜能、献社会”，逻辑清晰，符合学生认知规律。 2.注重情感体验：“人物角色卡”让学生感受被认可的快乐，“鼓掌挑战”增强自信，有效化解了“接纳自我”的心理障碍。 <p>不足：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 部分学生在“分享人物角色卡”时较为羞涩，需在后续教学中通过小组信任建设等方式进一步引导。 <p>对“奉献社会”的讲解较简略，可结合校园志愿服务（如班级值日、帮助同学）等即时场景，让学生当场体验。</p>	