# 人教七下道德与法制《悄悄变化的我》导学任务单

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-07-25

*《悄悄变化的我》导学任务单【学习目标】1、通过比较自己身体的变化，能够认识到身体外形以及内部器官的变化，坦然面对自己的青春期。2、通过活动体验到青春活力，能够懂得把握青春、珍惜青春的。3、通过关注自己的变化，认识到其他人的变化，从而学会尊重...*

《悄悄变化的我》导学任务单

【学习目标】

1、通过比较自己身体的变化，能够认识到身体外形以及内部器官的变化，坦然面对自己的青春期。

2、通过活动体验到青春活力，能够懂得把握青春、珍惜青春的。

3、通过关注自己的变化，认识到其他人的变化，从而学会尊重个性差异，培养良好的心理品质和道德品质。

4、通过分析“我”的问题，学会客观、科学的认识青春期出现矛盾心理的原因，积极面对和正确处理这些矛盾心理。

5、通过分析自我调节的方法，能够学习到正确的对待自己遇到的烦恼，积极主动的寻找解决问题的方法。

自主预习

阅读教材内容，完成下列填空。

1、青春期是人一生中（）的重要时期。这一时期，我们的身体变化主要变现在三个方面：（），（），（）。

2、青春期的生理变化带给我们（），使我们的身体（）。我们拥有充沛的精力、敏捷的（），对成长充满强烈的渴望，感觉生活拥有无限可能。

3、青春的我们追求完美。在追求形体、仪表等外在美的同时，也要提高（）和（），体现青春的（）。

4、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（）。（）和（）这些心理矛盾，我们才能健康成长。

5、我们可以参加（），在集体的温暖中放松自己；可以通过（），学习化解烦恼的方法；也可以通过培养兴趣爱好（），接纳和调适青春期的矛盾心理。此外，我们还可以学习自我调节，成为自己的“（）”。

【互动探究】

任务1、通过比较自己身体的变化，体验青春活力，可以认识到身体外形以及内部器官的变化，坦然面对自己的青春期，懂得把握青春、珍惜青春。

探究活动一

运用你的经验

请完成下列比较

一年前的我现在的我身高

体重

肺活量

奔跑速度

你是否了解自己身体发生的变化？想一想：这些变化说明了什么？

悦纳生理的变化

伴随着身体外形的明显变化，我们开始进入青春期。青春期是人一生中身体发育的重要时期。这一时期，我们的身体变化主要体现在三个方面：身体外形的变化，内部器官的完善，性机能的成熟。

探究活动二

教材第4页

探究与分享

请分别从运动、娱乐、学习、社会实践等方面说明你所体验到的青春活力，用图片或讲述的方式与同学分享。

相关链接

青春期的时间限定

青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期，青春期是人体迅速生长发育的关健时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。一般来说，女孩子的青春期比男孩子早，大约从10多岁开始，而男孩子则从12岁才开始。不过，由于个体差异很大，通常把10~19岁这段时间统称为青春期。这一期间，不论男孩还是女孩，身体都会发生许多巨大而奇妙的变化。因此，掌握和了解这一时期身体的变化，对我们顺利度过青春期是一件十分重要的事情。

青春期带来的积极影响和消极影响

积极：青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量。我们拥有充沛的精力、敏捷的思维，对成长充满强烈的渴望，感觉生活拥有无限可能。

消极：处于青春期的我们，往往更加关注自己的外表。有时，一些正常的生理现象也可能给我们带来烦恼。

任务2、通过关注自己的变化，分析“我”的问题，能够客观、科学的认识青春期出现矛盾心理的原因，积极面对和正确处理这些矛盾心理，学会尊重个性差异，培养良好的心理品质和道德品质。

探究活动三

教材第4~5页

探究与分享

关注自己身体的变化，说说应该怎样看待这些变化。

悦纳生理的变化

青春的我们追求美。在追求形体、仪表等外在美的同时，也要提高品德和文化修养，体现青春的内在美。

探究活动四

1、我不喜欢爸爸妈妈干涉我的事情。可是，当我遇到麻烦时，还是渴望他们“出现”！

2、升入初中以来，我有心里话不愿意对别人讲了。其实我挺希望有人能理解我！

3、我从小学四年级开始学习击剑，今年在全区中小学比赛中获得奖牌。班长让我在班会上给大家表演，我却不敢“亮剑”。

（1）你遇到过类似的问题吗？

（2）与同学一起讨论产生这些问题的原因。

直面矛盾心理

伴随着生理发育，我们的认知能力得到发展，自我意识不断增强，情感世界愈加丰富……这些变化让我们感到新奇，也使我们产生矛盾和困惑。

相关链接

青春期的心理特点

处于青春期的青少年，其心理发展有以下特点。

智力逐步发展到高峰期。具有较敏锐的观察力和很强的记忆力,抽象逻辑思维能力迅速发展，但容易产生片面性和主观性。

自我意识迅速发展，“成人感”强烈。自我意识高涨，喜欢按照自己的观点和生活方式，安排自己的学习和处理人际关系,容易产生“逆反心理”。

情绪和情感丰富而强烈，但不稳定，具有两极性；青少年情感逐渐丰富，富于感染力；情绪高亢激烈，充满激情,但不够稳定，容易冲动。

性发育加速,性意识萌动。随着年龄增长，身心逐渐发育成熟，青少年开始产生前所未有的心理活动一一性意识，这是每个人生长发育中的正常现象。

总结

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这些心理矛盾，我们才能健康成长。

任务3、通过分析自我调节的方法，可以正确的对待自己遇到的烦恼，积极主动的寻找解决问题的方法。

探究活动五

你在生活中遇到过哪些烦恼？你使用什么方法进行自我调节的？

拓展空间：

1、查找相关资料，进一步了解青春期成长的生理变化和心理变化。

2、有的心理学家把青春期称为“心理断乳期”。结合自己的实际，与同学一起讨论这种说法。

同学们可以小组讨论，举手发言！

【互动训练】

A卷

一、单项选择题

1.一个人从出生到发育成熟，要经历两个生长高峰。第一个是从出生至两岁，第二个是介于儿童和成年期之间的（）

A.幼儿期

B.青春期

C.成年期

D.壮年期

2.青春期是人一生中身体发育的重要时期。这一时期，我们的身体变化主要表现在（）

①身体外形的变化

②内部器官的完善

③认知能力得到发展

④性机能的成熟

A.①②③

B.②③④

C.①②④

D.①③④

3.对于青春期生理变化认识错误的是（）

A.我们身体的发育情况各不相同：有的长得快，有的长得慢;有的先长胖,有的先长高

B.我们要正视青春期身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放

C.不因自己的生理变化而自卑，不嘲弄同伴的生理变化

D.青春期出现变声、长胡须、长痘痘等是不正常的现象,应尽快到医院进行治疗

4.下面不属于青春期矛盾心理表现的有（）

B.反抗与依赖

A.坚强与懦弱

D.勇敢与怯懦

C.闭锁与开放

5.积极面对和正确处理青春期心理矛盾的方法有（）

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通过培养兴趣爱好转移注意力

④学习自我调节，成为自己的“心理保健医生”

A.①②③

B.②③④

C.①②④

D.①②③④

6.自我调节的方法有（）

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

A.①②③

B.②③④

C.①②④

D.①②③④

B卷

一、单项选择题

1.七年级的几个同学在一起谈论着自己出现的新变化。这些变化中,不属于青春期生理变化的是（）

A.甲说:“我的身高在一年内增高了8厘米。”

B.乙说:“我的体重增加得很快,我今年增重了3

千克。”

C.丙说:“我的喉结增大了，开始长胡须了。”

D.丁说:“我开始喜欢唱歌了，也没有那么胆小了。”

2.“上帝在赐给我们青春的同时，也赐给我们青春痘。”对这句话的最佳理解是（）

A.中学生每个人脸上都会长“青春痘”

B.青春期是人生中的重要阶段,我们要好好把握青春期

C.青春期是长知识的时期，我们要抓紧时间搞好学习

D.青春期既给我们带来成长的欢乐和美好，也给我们带来一些莫名的烦恼和困惑

3.当自已脸上长了青春痘之后，正确的保健方法有（）

①常用温水洗险，保持皮肤清洁

②少吃对皮肤有刺激的食物，如油炸食品

③保持情绪稳定、心情开朗

④病情严重时，应该用手挤压以防止其扩大

A.②③④

B.①③④

C.①②④

D.①②③

4.青春期的生理变化和心里变化会给人带来丝丝烦恼和点点困惑。下面属于青春期烦恼和困惑的有（）

①小刚说：“我的脸上长了好多小痘痘，太难看了”

②小王说：“你看我脖子上长了个大疙瘩，说起话来声音沙哑，太难听了。”

③小强特别想和同桌的人女生说说话，可又总觉得不好意思

④张琳对自己脸上黑色的胎记熟视无睹

A.②③④

B.①③④

C.①②④

D.②③④

参考答案：

自主预习

1.身体发育、身体外形、内部器官

2.生命力、能量、外表

3.遗传、发育、自卑、嘲弄

4.外在美、内在美

5.新奇、矛盾、困惑

6.烦恼、契机、健康成长

7.集体活动、求助他人、转移注意力、心理保健医生

探究活动

探究三

（1）这些变化意味着我们正在长大，开始从儿童时期向成年过渡，跨入青春期的大门，开始人生最美丽的春天。

（2）我们要正视身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。不因自己的生理变化而自卑，是我们对自己的尊重；不嘲弄同伴的生理变化，是我们对同伴的尊重。

探究五

自我调节的方法：①用写日记的方式，把苦恼倾诉到日记中；②找知心朋友聊天；③找老师寻求帮助；④到公园散步，转移自己的注意力；等等。

互动训练

A卷

1．答案：B

解析：本题考查青春期的相关知识。青春期是人生第二个生长发育的高峰期，故选B。

2.C

解析：本题考查青春期生理变化的特点。①②④是青春期生理变化的特点；③是青春期心理发展的特点。故选C。

3.D

解析：青春期出现变声、长胡须、长痘痘等生理变化都属于正常现象，不必过于紧张或焦虑，D错误。A、B、C都是对青春期生理变化的正确认识。本题要求选择错误选项，故选D。

4.A

解析：本题考查青春期矛盾心理的表现。B、C、D符合题意；A不属于青春期矛盾心理的表现。本题是逆向选择题，故选A。

5.D

解析：①②③④都是积极面对和正确处理青春期心理矛盾的方法，故选D。

6.D

解析：①②③④都是自我调节的方法，故选D。

B卷

1.D

解析：本题考查青春期生理变化的表现。A、B、C属于青春期生理变化；D不属于青春期生理变化。本题是逆向选择题，故选D。

2.D

解析：本题考查学生对青春期的正确理解。正确理解这句话的寓意是解题关键。“青春痘”寓意着青春的烦恼和困惑，D符合题意。

3.D

解析：①②③是我们长了青春痘之后的正确处理方法。用手挤压青春痘容易造成感染，④是错误的行为，故选D。

4.A

解析：①②③都属于青春期的烦恼和困惑；④中的张琳没有表现出青春期的烦恼。故选A。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找