**Trường: THCS Giao Xuân Họ và tên giáo viên: Ông Thị Thanh Diệp**

**Tổ KHTN**

Ngày soạn:…/…/…

**CHỦ ĐỀ 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

(Số tiết: 04)

Sau chủ đề này, HS sẽ:

* Nhận diện được điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân trong học tập và cuộc sống.
* Nhận ra được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân.

**I. MỤC TIÊU**

1. **Về năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***Có khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân, đặc biệt là cách giải tỏa những cảm xúc tiêu cực.

**2, Phẩm chất**

* Có trách nhiệm với những việc mình đã làm, hướng tới những điều tốt đẹp trong cuộc sống.

**II.THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

1. **Đối với giáo viên**

* SGK, Giáo án.
* Hình ảnh, video clip liên quan đến hoạt động.
* Giấy nhớ các màu khác nhau.
* Máy tính, máy chiếu (nếu có).

1. **Đối với học sinh**

* Tranh ảnh, tư liệu sưu tầm liên quan đến bài học và dụng cụ học tập (nếu cần) theo yêu cầu của GV.
* Nghiên cứu trước các nội dung của chủ đề.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**NỘI DUNG 2: KIỂM SOÁT CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN (2 tiết)**

1. **HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (2-3p)**

**a, Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b, Nội dung:**GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c, Sản phẩm học tập:**HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d, Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *Tiếp sức.*

- GV phổ biến cách chơi và luật chơi:

*+ Chia lớp thành 2 đội, mỗi đội cử 10 bạn xếp thành 2 hàng trong lớp học. Trong thời gian 3 phút, lần lượt viết tên thầy cô giáo và các bạn trong lớp học.*

*+ Đội nào viết được nhiều, đúng tên các thầy cô giáo hoặc các bạn trong lớp học thì đội đó giành được chiến thắng.*

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ và tham gia trò chơi.

- GV dẫn dắt HS vào hoạt động: *Để có thể kiểm soát cảm xúc của bản thân đặc biệt là cách giải tỏa những cảm xúc tiêu cực, chúng ta cùng thực hiện những hoạt động trong tiết học ngày hôm nay*

*–****Nội dung 2: Kiểm soát cảm xúc của bản thân.***

**2, HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (35-38p)**

**Hoạt động 1: Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc.**

**a, Mục tiêu:**Thông qua hoạt động, HS chia sẻ được những kinh nghiệm về cách kiểm soát cảm xúc của bản thân, đặc biệt là cách giải tỏa những cảm xúc tiêu cực.

**b, Nội dung:**GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thảo luận và trả lời câu hỏi.

**c, Sản phẩm học tập:**HS làm việc nhóm và trả lời câu hỏi.

**d, Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia HS thành các nhóm, yêu cầu HS nghiên cứu tình huống đã cho, thảo luận, trao đổi và trả lời câu hỏi:  *+ Long và Kiên cảm thấy như thế nào khi bị ướt tóc và quần áo? (Câu 1)*  *+ Cách thể hiện cảm xúc của mỗi bạn Long, Kiên trng trường hợp này như thế nào?(Câu 2)*  *+ Em đồng tình với cách thể hiện cảm xúc của bạn nào? Vì sao? (Câu 3)*  - GV hướng dẫn HS:  *+ Mỗi HS sủ dụng 3 tờ giấy nhớ ghi lại từng câu trả lời của mình vào mỗi tờ giấy nhớ đó.*  *+ Ghi chép xong, HS dán các tờ giấy nhớ vào 1 tờ giấy chung của nhóm (A4 hoặc A3), có chia vị trí câu trả lời 1,2,3. Những tờ giấy* *nào có đặc điểm giống nhau thì nhấc ra khỏi tờ giấy chung.*  *+ Các nhóm đặt tên cho sản phẩm của nhóm mình và treo sản phẩm lên bảng.*  - GV yêu cầu HS: *Nêu những điều rút ra được qua phần trình bày của các nhóm và cá nhân.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận về những biểu hiện của kiểm soát cảm xúc, cách thể hiện cảm xúc của mỗi các nhân.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm trả lời.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc.**  - Những biểu biện của cảm xúc là:  + Long và Kiên cảm thấy rất tức giận khi bị ướt tóc và quần áo.  + Cách thể hiện cảm xúc của mỗi bạn trong trường hợp này:  Bạn Long: tức giận, lập tức chạy lên giằng lấy chiếc ca nhựa, vứt mạnh xuống đất.  Bạn Kiên: ngăn bạn Long lại, nén giận trách bạn Minh.  + Em đồng tình với cách thể hiện cảm xúc của bạn Kiên vì bạn có cách xử lí rất bình tĩnh, vừa khiến cho Minh cảm thấy ân hận về hành động của mình, vừa khiến mâu thuẫn được giải quyết một cách nhanh chóng. |

**Hoạt động 2: Tìm hiểu về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực.**

**a, Mục tiêu:**Thông qua hoạt động, HS biết cách giải tỏa những cảm xúc tiêu cực.

**b,Nội dung:**GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thảo luận và trả lời câu hỏi.

**c, Sản phẩm học tập:**HS làm việc nhóm và trả lời câu hỏi.

**d, Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV mời 2-3 HS chia sẻ về cách em thường sử dụng để giải tỏa cảm xúc tiêu cực.  *-*GV chia HS thành các nhóm và yêu cầu HS: *Xác định cách giải tỏa những cảm xúc tiêu cực.*  - GV hướng dẫn HS:  *+ Giải tỏa cảm xúc khi bị bạn hiểu lầm*  *+ Giải tỏa cảm xúc khi bị bắt nạt trên mạng*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm trả lời.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **2. Tìm hiểu về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực.**  - Xác định cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực:   * Hít thở sâu. * Tâm sự với bạn bè, người thân. * Đi dạo. * Chơi môn thể thao yêu thích. * Nhảy một điệu nhảy vui nhộn. * Nghe nhạc nhẹ. * Đọc sách. * Ăn đồ ngọt, sử dụng một số loại trà thảo mộc có tác dụng an thần, thanh nhiệt. * Tìm kiếm các cảm xúc tích cực. * ... |

**3, HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (30-35p)**

**a,Mục tiêu:**HS vận dụng được tri thức, kinh nghiệm mới đã tiếp thu được nhằm rèn luyện kĩ năng giải tỏa cảm xúc tiêu cực

**b,Nội dung:**HS thảo luận nhóm, đưa ra ý kiến về việc xử lí các tình huống dựa vào tri thức, kinh nghiệm đã tiếp thu được trong tiết trước.

**c,Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**d,Tổ chức thực hiện:**

- GV chia HS thành 4 nhóm và yêu cầu HS thảo luận theo nhóm và thực hành một cách giải tỏa cảm xúc.

Sắm vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong các tình huống:

+ Nhóm 1,2: *Giải quyết tình huống 1 – SGK tr.18*

+ Nhóm 3,4: *Giải quyết tình huống 2 – SGK tr.18.*

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ:

+ Nhóm 1,2 (Tình huống 1):

* Tình huống 1: hít thở sâu, bình tĩnh nói chuyện với các bạn để giải thích những điều các bạn đang hiểu lầm về mình.

+ Nhóm 3,4 (Tình huống 2):

* Tình huống 2: chủ động tìm Hoà nói chuyện, giải thích lí do mình không cho bạn chép bài để bạn hiểu và cùng cố gắng ôn tập, chuẩn bị cho những bài kiểm tra sắp tới.

- GV nhận xét, chuẩn kiến thức.

**4,HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (8-10p)**

**a,Mục tiêu:**HS cùng nhau vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong cuộc sống hằng ngày, tìm hiểu thêm một số cách giải quyết cảm xúc tiêu cực trong thực tế.

**b,Nội dung:**GV hướng dẫn HS, HS thực hiện hoạt động tại nhà

**c,Sản phẩm học tập:**HS thực hành hoạt động tại nhà.

**d,Tổ chức thực hiện:**

- GV hướng dẫn HS về nhà thực hiện những hoạt động sau:

*+ Vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong cuộc sống hàng ngày*

*+ Ghi lại kết quả của bản thân và những khó khăn, vướng mắc em đã gặp phải.*

*+ Sưu tầm, tìm hiểu một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực khác trong thực tế.*

- GV yêu cầu HS: *Hãy vận dụng những điều đã học hỏi được sau khi tham gia các hoạt động.*

- GV tổng kết.

**5,Kế hoạch đánh giá (5-10p)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi chú** |
| Đánh giá thường xuyên (GV đánh giá HS,  HS đánh giá HS) | - Vấn đáp.  - Kiểm tra thực hành, kiểm tra viết. | - Các loại câu hỏi vấn đáp, bài tập thực hành.  - Phiếu hỏi. |  |

Hướng dẫn về nhà:

* Hoàn thành các nội dung của hoạt động vận dụng
* Sưu tầm, tìm hiểu một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cự khác trong thực tế
* Tìm hiểu nội dung 1 của Chủ đề 3.