# **CHỦ ĐỀ 1: TỰ TẠO ĐỘNG LỰC VÀ ỨNG PHÓ VỚI ÁP LỰC**

# **CUỘC SỐNG**

# **TIẾT 1 - SINH HOẠT LỚP**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Học sinh bầu được ban cán sự lớp và tìm hiểu được nhiệm vụ chính của năm học.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Giao tiếp và hợp tác: Giao tiếp với bạn bè xung quanh để bầu được ban cán sự lớp cho năm học mới.

***- Năng lực riêng:***

+ Trình bày được nhiệm vụ chính của năm học lớp 9.

**3. Phẩm chất:**

+ Trách nhiệm: Học sinh hoàn thành tốt nhiệm vụ của lớp và giáo viên giao phó.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với GV**

- Giao nhiệm vụ cho nhóm điều hành trong tuần, xác định mục tiêu, hình thức tổ chức hoạt động.

- Chỉnh sửa kế hoạch của nhóm điều hành.

- Bản cam kết thực hiện tốt nội qui của lớp học.

**2. Đối với HS**

- Hòm bỏ phiếu kín bầu ban cán sự lớp.

**III. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG**

**A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**

**a) Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh khi vào giờ sinh hoạt lớp

**b) Nội dung:** HS ổn định vị trí chỗ ngồi, chuẩn bị sinh hoạt lớp.

**c) Sản phẩm:** Thái độ của HS

**d) Tổ chức thực hiện:**

*- GV chủ nhiệm yêu cầu HS của lớp ổn định vị trí, chuẩn bị sinh hoạt lớp*

**B. HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT LỚP**

**1. Phần 1: Sinh hoạt lớp**

**a) Mục tiêu:** HS biết các hoạt động trong tuần học và xây dựng kế hoạch tuần học mới

**b) Nội dung:**

- Sơ kết các hoạt động trong tuần.

- Phổ biến các hoạt động tuần tiếp theo.

**c) Sản phẩm:** Kết quả làm việc của HS.

**d) Tổ chức thực hiện**

**- Bước 1: Mở đầu buổi sinh hoạt**

+ Giới thiệu nhóm điều hành.

+ Giới thiệu buổi sinh hoạt.

**- Bước 2: Sơ kết hoạt động trong tuần**

+ Đại diện tổ báo cáo.

+ Đại diện lớp tổng hợp, đánh giá chung.

**- Bước 3: Phổ biến kế hoạch tuần tiếp theo.**

+ Nêu kế hoạch tuần tiếp theo.

+ Thảo luận kế hoạch tuần tiếp theo.

**2. Phần 2: Sinh hoạt theo chủ đề**

**a) Mục tiêu:**

- Học sinh bầu được ban cán sự lớp và tìm hiểu được nhiệm vụ chính của năm học.

**b) Nội dung:**

- Bầu ban cán sự lớp

- Nhiệm vụ năm học mới.

**c) Sản phẩm:** HS tham gia sinh hoạt theo chủ đề

**d) Tổ chức thực hiện**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV: Tổ chức cho HS tự ứng cử và đề cử danh sách 05 bạn vào ban cán sự lớp.

- Tổ chức cho HS bầu ban cán sự lớp.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS bỏ phiếu, tổ thư kí kiểm phiếu.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

**-** Báo cáo các bạn ban cán sự lớp theo số lượng phiếu bầu từ cao xuống thấp: Lớp trưởng, lớp phó học tập, lớp phó lao động, lớp phó văn nghệ, sao đỏ.

- Tổ chức cho HS thảo luận và báo cáo về nhiệm vụ của năm học mới theo tổ.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

**-** GV động viên học sinh khi bước vào năm học lớp 9.

- GV tổ chức cho HS kí cam kết và đưa ra câu hỏi:

*? Em cần làm gì để thực hiện tốt cam kết đề ra.*

- HS: Kí cam kết

Ngày soạn:

Ngày dạy:

# **CHỦ ĐỀ 1: TỰ TẠO ĐỘNG LỰC VÀ ỨNG PHÓ VỚI ÁP LỰC**

# **CUỘC SỐNG**

# **TIẾT 2 - SINH HOẠT LỚP**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- HS biết biến áp lực thành động lực trong cuộc sống và cách duy trì động lực.

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Tự chủ và tự học: Hiểu biết về nhu cầu của cá nhân, tránh tạo áp lực cho bản thân.

***- Năng lực riêng:***

+ Trình bày được những áp lực trong học tập và cuộc sống.

+ Trình bày được cách tạo động lực và duy trì động lực đó.

**3. Phẩm chất:**

+ Trách nhiệm: Học sinh hoàn thành tốt nhiệm vụ của lớp và giáo viên giao phó.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với GV**

- Giao nhiệm vụ cho nhóm điều hành trong tuần, xác định mục tiêu, hình thức tổ chức hoạt động.

- Chỉnh sửa kế hoạch của nhóm điều hành.

**2. Đối với HS**

- Nhóm điều hành chuẩn bị nội dung, tranh ảnh, video minh họa,...

**III. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG**

**A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**

**a) Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh khi vào giờ sinh hoạt lớp

**b) Nội dung:** HS ổn định vị trí chỗ ngồi, chuẩn bị sinh hoạt lớp.

**c) Sản phẩm:** Thái độ của HS

**d) Tổ chức thực hiện:**

*- GV chủ nhiệm yêu cầu HS của lớp ổn định vị trí, chuẩn bị sinh hoạt lớp*

**B. HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT LỚP**

**1. Phần 1: Sinh hoạt lớp**

**a) Mục tiêu:** HS biết các hoạt động trong tuần học và xây dựng kế hoạch tuần học mới

**b) Nội dung:**

- Sơ kết các hoạt động trong tuần.

- Phổ biến các hoạt động tuần tiếp theo.

**c) Sản phẩm:** Kết quả làm việc của HS.

**d) Tổ chức thực hiện**

**- Bước 1: Mở đầu buổi sinh hoạt**

+ Giới thiệu nhóm điều hành.

+ Giới thiệu buổi sinh hoạt.

**- Bước 2: Sơ kết hoạt động trong tuần**

+ Đại diện tổ báo cáo.

+ Đại diện lớp tổng hợp, đánh giá chung.

**- Bước 3: Phổ biến kế hoạch tuần tiếp theo.**

+ Nêu kế hoạch tuần tiếp theo.

+ Thảo luận kế hoạch tuần tiếp theo.

**2. Phần 2: Sinh hoạt theo chủ đề**

**a) Mục tiêu:**

- HS biết biến áp lực thành động lực trong cuộc sống và cách duy trì động lực.

**b) Nội dung:**

- Hệ quả, ý nghĩa của căng thẳng và áp lực

**-** Biến áp lực thành động lực trong cuộc sống

- Trao đổi về cách duy trì động lực trong học tập và cuộc sống

**c) Sản phẩm:** Trao đổi được kết quả của việc vận dụng các biện pháp vào việc biến áp lực thành động lực và duy trì động lực trong học tập, cuộc sống.

**d) Tổ chức thực hiện**

**Hoạt động 1: Hệ quả, ý nghĩa của căng thẳng và áp lực**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV: Đưa ra nhiệm vụ thảo luận

*? Mô tả những hệ quả của căng thẳng và áp lực.*

*? Trao đổi về ý nghĩa của căng thẳng và áp lực vừa đủ đối với chất lượng hoạt động.*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS làm việc cá nhân

- GV: Hỗ trợ HS nếu cần.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

**-** HS làm việc cá nhân mô tả hệ quả căng thẳng đối với bản thân.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

**-** GV trao đổi về ý nghĩa của áp lực vừa đủ và lấy ví dụ minh hoạ.

**Hoạt động 2: Biến áp lực thành động lực trong cuộc sống**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV: Đưa ra nhiệm vụ thảo luận

*? Thảo luận mối quan hệ giữa áp lực và động lực cuộc sống.*

*? Trao đổi về cách biến áp lực thành động lực.*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV đưa ra mối quan hệ giữa áp lực và động lực trong cuộc sống.

- HS thảo luận theo nhóm về các cách biến áp lực thành động lực.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

**-** HS làm việc nhóm

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

**-** GV nhận xét

**Hoạt động 3: Trao đổi về cách duy trì động lực trong học tập và cuộc sống**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV: Đưa ra nhiệm vụ thảo luận

*? Trao đổi về thuận lợi và khó khăn khi tạo động lực trong học tập và cuộc sống.*

*? Chia sẻ những kinh nghiệm rèn luyện tạo động lực cho các bạn trong nhóm.*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS chia sẻ trong nhóm về thuận lợi, khó khăn và nguyên nhân của thuận lợi, khó khăn đó.

- HS chia sẻ kinh nghiệm trước lớp.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

**-** HS làm việc nhóm

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

**-** GV nhận xét

Ngày soạn:

Ngày dạy:

# **CHỦ ĐỀ 1: TỰ TẠO ĐỘNG LỰC VÀ ỨNG PHÓ VỚI ÁP LỰC**

# **CUỘC SỐNG**

# **TIẾT 3 - SINH HOẠT LỚP**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Rèn luyện được cách phát huy điểm mạnh và khắc phục điểm hạn chế trong học tập và cuộc sống;

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Tự chủ và tự học: Hiểu biết về nhu cầu của cá nhân, biết được điểm mạnh và điểm hạn chế của bản thân.

***- Năng lực riêng:***

+ Trình bày được những điểm mạnh và điểm hạn chế của bản thân.

+ Đưa ra được cách khắc phục điểm hạn chế của bản thân.

**3. Phẩm chất:**

+ Trách nhiệm: Học sinh hoàn thành tốt nhiệm vụ của lớp và giáo viên giao phó.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với GV**

- Giao nhiệm vụ cho nhóm điều hành trong tuần, xác định mục tiêu, hình thức tổ chức hoạt động.

- Chỉnh sửa kế hoạch của nhóm điều hành.

**2. Đối với HS**

- Nhóm điều hành chuẩn bị nội dung, tranh ảnh, video minh họa,...

**III. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG**

**A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU**

**a) Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh khi vào giờ sinh hoạt lớp

**b) Nội dung:** HS ổn định vị trí chỗ ngồi, chuẩn bị sinh hoạt lớp.

**c) Sản phẩm:** Thái độ của HS

**d) Tổ chức thực hiện:**

*- GV chủ nhiệm yêu cầu HS của lớp ổn định vị trí, chuẩn bị sinh hoạt lớp*

**B. HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT LỚP**

**1. Phần 1: Sinh hoạt lớp**

**a) Mục tiêu:** HS biết các hoạt động trong tuần học và xây dựng kế hoạch tuần học mới

**b) Nội dung:**

- Sơ kết các hoạt động trong tuần.

- Phổ biến các hoạt động tuần tiếp theo.

**c) Sản phẩm:** Kết quả làm việc của HS.

**d) Tổ chức thực hiện**

**- Bước 1: Mở đầu buổi sinh hoạt**

+ Giới thiệu nhóm điều hành.

+ Giới thiệu buổi sinh hoạt.

**- Bước 2: Sơ kết hoạt động trong tuần**

+ Đại diện tổ báo cáo.

+ Đại diện lớp tổng hợp, đánh giá chung.

**- Bước 3: Phổ biến kế hoạch tuần tiếp theo.**

+ Nêu kế hoạch tuần tiếp theo.

+ Thảo luận kế hoạch tuần tiếp theo.

**2. Phần 2: Sinh hoạt theo chủ đề**

**a) Mục tiêu:**

- Rèn luyện được cách phát huy điểm mạnh và khắc phục điểm hạn chế trong học tập và cuộc sống;

**b) Nội dung:**

- Điểm mạnh và điểm hạn chế của bản thân.

- Trao đổi về cách khắc phục điểm hạn chế trong học tập và cuộc sống.

**c) Sản phẩm:** Câu trả lời của học sinh.

**d) Tổ chức thực hiện**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV: Đưa ra nhiệm vụ thảo luận

*? Nêu điểm mạnh và điểm hạn chế của bản thân.*

*? Làm cách nào để khắc phục điểm hạn chế của em.*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS làm việc cá nhân

- GV: Hỗ trợ HS nếu cần.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

**-** GV: Tổ chức cho HS chia sẻ theo kĩ thuật ổ bi.

+ 5 học sinh ở vòng trong, 5 học sinh ở vòng ngoài.

+ Sau 2 phút, học sinh vòng ngoài di chuyển theo chiều kim đồng hồ, học sinh vòng trong giữ nguyên tạo cặp mới, tiếp tục chia sẻ.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

**-** GV gọi một số HS chia sẻ và đánh giá kết quả.