

GIÁO ÁN
HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP – LỚP 9
Bộ sách giáo khoa chân trời sáng tạo

Chủ đề 1
TẠO ĐỘNG LỰC VÀ ỨNG PHÓ VỚI ÁP LỰC TRONG CUỘC SỐNG
CHUẨN BỊ

1. Mục đích:

- Khám phá được khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống
- Biết cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động
- Ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và trước các áp lực của cuộc sống

2. Thời lượng: 45 phút/ tiết x 4 tiết.

3. Các phương tiện chuẩn bị: theo hoạt động

5. Phương pháp áp dụng: Theo hoạt động

6. Nội dung chính:

KỊCH BẢN

Đề mục	Nội dung & hoạt động gợi ý	Ghi chú
Phần khởi động	Tiết 1: Trò chơi: Bắt tàu nhanh Tiết 2: Múa dân vũ Chicken dance Tiết 3: Ghép tranh tìm từ khóa Tiết 4: Hát đối: tên các loài cây trong bài hát	5 phút
Thông điệp từ chủ đề	Các em thân mến	3 phút

Tuần 1	TUẦN 1 1. Tìm hiểu những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi đó Hoạt động: Trò chơi Bịt mắt tìm Vàng 2. Tìm hiểu cách ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và trước các áp lực của cuộc sống Hoạt động: Thảo luận, vẽ sơ đồ não (sơ đồ tư duy) theo nhóm	35 phút
Tuần 2	3. ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và trước các áp lực của cuộc sống Hoạt động: Tiểu phẩm ứng phó với thi cử, học hành	35 phút
Tuần 3	4. Biết cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động Hoạt động: vẽ sơ đồ não (sơ đồ tư duy), vẽ động lực cá nhân	35 phút
Tuần 4	5. Lập & thực hiện được kế hoạch rèn luyện kỹ năng ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và trước các áp lực của cuộc sống Hoạt động: Phác thảo kế hoạch cá nhân theo mẫu Tổng kết Đánh giá cuối bài	35 phút
	Gợi ý nếu có cho chủ đề sau	