课题：滋养心灵

**一.教学目标  
健全人格：**通过分析残奥选手郭玲玲的人生经历，知道滋养心灵的重要性，明确良好的生命状态不仅指身体健康，还包括心理健康和精神丰富；通过分析残奥选手郭玲玲经历的磨难，知道保持心理健康的方法，改善心理状况，磨炼意志，增强生命韧性；通过分析设立全国助残日以及开展各项活动，懂得生命是逐渐丰富和发展的，感悟精神世界的充盈对于生命的意义，不断丰富精神世界，愿意探索和创造生命的意义，培养热爱生活的态度。  
**二.教学重难点  
教学重点:**滋养心灵的重要性；滋养心灵的方法  
**教学难点：**滋养心灵的方法  
三.**教学过程**1.自学·质疑反馈  
【学生活动】学生课前自主阅读教材，提出问题。  
【教师活动】教师根据学生自学反馈，结合新课标核心素养目标的要求，确定总议题：如何滋养心灵？子议题一：品诗意·为何滋养心灵？子议题二：观人生·如何滋养心灵？导入新课。  
2.展学·情境导入【教师活动】展示郭玲玲夺冠的视频。阐述：生命的价值，不会因为身体的残缺而残缺，却能够因为内心的坚韧而强大。（板书课题：滋养心灵）  
3.议学·合作探究子  
议题一：品诗意·为何滋养心灵？  
**活动一：感悟诗词文化的魅力**【议学情境】展示中国诗词大会的视频。  
【教师活动】我国为什么要举办诗词文化活动？你参加过类似的活动吗？说说你的感受。  
【学生活动】认真观看视频、独立思考、展示成果。  
【教师总结】我们一起来总结一下：滋养心灵的重要性。良好的生命状态既需要健康的身体，也需要健康的心理和丰富的精神。拥有健康、和谐的内心世界，是我们幸福生活的重要支柱。(板书：为什么要滋养心灵)子议题二：观人生·如何滋养心灵？  
**活动二：初识奥运冠军郭玲玲**【议学情境】展示情境：一岁时就因小儿麻痹落下了残疾。虽然社会对残障人士的恶意很少，但她依然感到自卑。对自己极度不自信，她甚至放弃了上大学的机会。她不断的怀疑自己，陷入深深的迷茫，她不知道自己的人生之路在何方？  
【教师活动】自卑、不自信、迷茫……在生活中遇到一些心理困扰时，你有哪些调节自身状态的好办法？对我们滋养心灵有何启示？  
【学生活动】学生思考并回答问题。  
【教师小结】滋养心灵，需要我们保持心理健康。在日常生活中，主动学习心理健康知识，掌握自我调节的方法，必要时积极寻求专业帮助，都有助于我们改善心理状况，促进心理健康。（板书：保持心理健康）  
**活动三：再识奥运冠军郭玲玲**【议学情境】展示郭玲玲的经历的视频。  
【教师活动】郭玲玲经历了哪些磨难？她是如何面对的？这对我们滋养心灵有何启示？  
【学生活动】学生认真观看视频，思考后回答问题。  
【教师小结】 保持心理健康还需要我们磨练意志，增强生命韧性。成长的道路不会总是鲜花铺路，也会有一些坎坷和泥泞。我们要对自己的行为和目标有清醒的认识，以顽强不屈的精神、百折不挠的毅力，勇往直前，战胜挫折和困难。（板书：磨练意志，增强生命韧性）  
**活动四：全国助残国家大爱**【议学情境】展示全国助残日以及各地开展的文化活动的相关视频。  
【教师活动】我国为什么设立全国助残日？各地开展各项文化活动有何作用？【学生活动】学生认真观看视频，思考后回答问题。  
【教师小结】滋养心灵，还需要我们不断丰富自己的精神世界。生命是一个逐渐丰富和发展的过程。我们要学知识、长知识、练胆识，提升自己的底气与能力；要在生活实践中扩展生活阅历，提升人生境界，让生命充满色彩与活力。（板书：不断丰富自己的精神世界）  
4.拓学·迁移应用  
【教师活动】身心健康不仅是个人的财富，也是家庭幸福的支撑。保持身心健康，需要科学的方法，也需要持之以恒的行动。 请你查阅相关资料，根据自己的情况，选择并整理至少一种保持身心健康的有效方法。  
【学生活动】学生回答。  
【教师活动】引导学生归纳总结保持身心健康的方法和技巧。  
5.践学·知行合一    
【教师活动】保持身心健康倡议书请同学们查阅相关资料，学习小组之间相互讨论，撰写一份关于如何保持身心健康的倡议书。  
【学生活动】坚持完成倡议书。  
**（四）板书设计**

