

《增强生命的韧性》教学设计（优秀 5 篇）

增强生命的韧性教案 篇一

七年级《道德与法治》

第九课

珍视生命第二框

《增强生命的韧性》教学设计 【教学目标】

1 知识目标：引导学生客观地分析挫折和逆境，理解挫折对人生的影响的两重性，帮助学生掌握战胜挫折的方法。

2 能力目标：通过设计活动，在活动参与过程中初步培养学生用辩证的方法分析挫折的能力。

3) 情感、态度、价值观目标：学会正确分析自己人生道路上遇到的各种挫折，树立正确的挫折观，养成勇于克服困难，战胜挫折的优良品质。

【教学重点】

人生难免会遇到各种挫折，战胜挫折的方法。

【教学难点】

挫折对人生的影响。

【教学过程】

课前准备：课前将学生分成小组，准备心理游戏《蛋的进化》。 导入：

游戏体验，感受挫折

游戏规则：同学两人一组通过“锤子剪刀布”决定输赢。输的趴在位上，你的身份还是未孵化的蛋，赢的站起来进化成小鸡，小鸡和小鸡再决输赢。输的退化为蛋，坐下，赢的进化为小鸟。小鸟飞到前面来，再决胜负。依此类推，四局全赢的进化为人。学生按照规则做游戏谈感受。

教师归纳：我们从游戏中体验到，人的一生，总是难免有浮沉，不会永远如旭日东升，也不会永远痛苦潦倒。人生难免有挫折，

我们应该学会正确对待挫折，找到战胜挫折的方法，增强生命的韧性。 环节一：畅所欲言

直面挫折 【设问】

1、你印象有哪些不愉快的事件？（启发学生谈一谈）学生结合自己生活中的实际回答。

2、你面对挫折会怎么办？（填写书本 106 页探究与分享）

教师归纳：生活中难免会有挫折，有人面对挫折越挫越勇，有人经受不住，意志消沉。【设问】辩一辩，赛一赛。“挫折到底是好事还是坏事？ 正方同学：挫折是好事 反方同学：挫折是坏事 正方同学观点：挫折是好事。

挫折能磨炼意志，使人变得更坚强；挫折能激发人的斗志，使人迸发出巨大的力量。

“吃一堑，长一智”，挫折能使人变得更加聪明，人们正是在不断克服困难、战胜挫折的过程中取得成功与进步的，挫折是走向成功的必经之路，所以挫折是好事。反方同学观点：

挫折是坏事。挫折往往会给人带来痛苦、压力和打击，使人们的愿望难以实现，使人急躁、烦闷、不安。挫折会消磨人的斗志，使人一蹶不振，甚至失去生活的信心，所以挫折是坏事。 教师归纳：

挫折既是坏事也是好事。挫折是一把双刃剑，具有双重影响。当我们遇到挫折时，冷静分析，努力寻求克服挫折的时机和良策，挫折就会成为人生的经验和财富，就会变成好事，成为我们走向成功的铺路石。

环节二：挫折也是一种美丽 播放视频《鹰之重生》，学生观看视频谈感受。 教师归纳：

希望同学们能够学习鹰的勇于拼搏敢于挑战的精神。其实，每一次挫折都是浴火重生的过程。要想感受挫折后的美丽，需要我们有战胜挫折的方法。 环节三：战胜挫折，增强生命韧劲，我有办法

根据课前调查，教师将学生提到的共性问题进行归纳整理，课上进行交流。【设问】我遇到这样的问题是怎么做的？ ①考试时，分数不理想，心里很烦 ②作业没有做好，受到老师批评 ③体委职务被老师撤掉了 ④英语单词总是记不住

⑤父母误会我，朋友背叛我，我很烦 ⑥身材被人歧视

学生活动：小组分析、交流，找出战胜这些挫折的方法。

教师出示：战胜挫折 听听专家怎样说

受挫折时，去音乐厅欣赏音乐，让心情平静下来，使自己重树信心——冷静对待 受挫折时，找个宁静的地方，大声叫喊，尽情发泄，使情绪得到调整——自我疏导

受挫折时，找自己信任的人去倾诉痛苦——请求帮助

尝试站在对方的角度想问题，从而体会别人的情绪和思想——心理换位 受挫折时，去找一项自己最感兴趣的事情，把自己的精力全部转移到新的活动中——精神升华

在学生回答和专家“支招”的基础上，师生共同归纳总结出战胜挫折， 增强生命韧劲的

方法。

战胜挫折，增强生命韧劲之我们的办法 1. 欣赏和培养幽默感，自我疏导

2、 和自己信任的人谈一谈，学会请求帮助。 3. 培养某方面的兴趣，实现精神升华。

4、 增强勇气和磨练意志，学会乐观接受最糟的结果，冷静对待，等等 环节四：满满正能量，你我共分享。 【设问】

课前，同学们每人收集了一句名人名言和历史上一个英雄模范人物、先进人物战胜挫折，自强不息的事迹，下面我们一起交流共享。 活动要求：

6 人小组内短暂交流，每组选出最受欢迎的故事班级展示。（可通过 ppt 形式展示） 学生活动，展示同学收集的名人名言和人物故事。 环节五：

学以致用，自我激励。 教师活动：

人的一生将面临很多的挫折，请同学们绘制出自己抗挫折经历图表，对本节课内容课下延伸，不断增长智慧的过程。

学生完成图表 受挫事件

你将怎样战胜挫折 最终结果 环节六：

本课小结，教师寄语

本课我们共同学习了如何正确看待挫折以及战胜挫折，增强生命韧性的方法。

面对挫折，我们应该培养战胜困难的勇气和意志，学会用正确的方法战胜挫折，增强生命的韧劲。

《增强生命的韧性》教学设计 篇二

《增强生命的韧性》教学设计

一、教学目标

情感、态度和价值观目标：认识到挫折是不可避免的，但是挫折是可以战胜的，提高学生勇于面对挫折的勇气和意识，树立战胜挫折的信念，树立正确的挫折观；使学生树立坚强的意志来战胜挫折。

能力目标：提高学生抗挫折的心理承受能力。提高学生分析问题的能力、解决问题的能力；提高学生应对挫折，解决挫折的能力，具备一定的分析能力，学会合作与分享。

知识目标：了解生活难免有挫折，要正确认识挫折；懂得及时调整自己，勇于面对挫折；学会发掘生命的力量，积极战胜挫折。

二、教学重难点

正确认识挫折和面对挫折的方法

分析：初一的学生生活阅历少，面对挫折的心理承受能力和应对能力不足；需要引导学生正确认识挫折，悦纳挫折的必然性，理解面对挫折的正确态度的重要性，懂得积极战胜挫折的方法，并乐于落实到行动中。

三、教学过程

【导入新课】

【展示图片】逆境中的生命之美更震撼人心，里约残奥会美丽瞬间

【教师点拨】生命是宝贵的，生命又不是完美无缺，一帆风顺的。残奥会的每一位选手都有着一段遭遇，一个故事，一种坚韧，一种拼搏自强，他们向我们展示了生命的韧性，面对挫折的勇气，这种逆境中的生命之美更加震撼人心。

生活中的我们，应该如何增强自己的生命韧性呢？这节课，让我们一起探讨和追寻答案。

【新课讲授】

环节一：生活难免有挫折正确认识挫折

【展示情景】美丽与磨难

学校组织春游，我捉了两只小虫子带回家喂养它们。一段时间后，它们结成了一个小小的蛹。给我印象最深刻的是它们的蜕皮，真是一次次“脱胎换骨”，结蛹的状态更是“死去活来”——它们用丝将自己缚在树叶上，一动不动。我以为它们快死了，谁料过了几个小时，蛹壳的各部分突然破裂崩解，它们的身体竟然变得又大又鲜艳。将近四个星期的喂养，起初两只不起眼甚至可以说是丑陋的毛毛虫，变成了两个肥肥胖胖的蛹。最后，羽化成两只体态窈窕、色彩艳丽的蝴蝶，翩翩飞走了。

原来，美丽诞生于磨难。

【问题】读完这则小文章，给你什么启示？

【教师点拨提升】蝴蝶的蜕变历经痛苦，美丽诞生于磨难。我们的人生依然如此，生活中难免有挫折，挫折具有必然性。正如纪伯伦所说：“除了通过黑夜的道路，人不能到达黎明。”

环节二：及时调整自己 勇于面对挫折

【展示情景】中国“单腿骑士”梁贵华

4岁时由于意外左腿肢体残疾，凭着顽强的毅力和不服输的精神，梁贵华学会了游泳和骑自行车。18岁开始学习专业自行车。2012伦敦残奥会梁贵华打破世界纪录获得金牌，并在里约成功卫冕。梁贵华说：“我们不能改变命运给我们的不幸，但是我们可以改变对生活的态度，积极一点，乐观一点，其实生活的路可以更宽广。我只有一条腿，但是我与你们一样，坚强地站着。”

【讨论】梁贵华的经历和人生态度给我们怎样的启示？

【教师点拨提升】梁贵华遭遇断腿的巨大挫折，却始终以积极乐观的生活态度面对挫折，并取得了成功。他在启示我们，遭遇挫折并不可怕，及时调整自己，勇于面对挫折，挫折也是一种宝贵的人生经历和人生财富。

【教师讲解】

【教师点拨提升】面对同样的挫折情境，人们的挫折认知不同，就会导致产生不同程度的挫折反应。面对挫折的态度是积极还是消极，会产生不同的效果。即，积极应对挫折，会将挫折转化为成功的契机；消极应对挫折，只会导致自暴自弃的状态，最终走向失败。正如英国作家萨克雷所说：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它也对你哭。”因此，请同学们面对生活考验的时候，及时调整自己，勇于面对挫折，做生活的强者。

环节三：发掘生命的力量积极战胜挫折

【游戏时间】平板支撑

规则：三位同学比一比，看谁坚持的时间长

温馨提示：同学们的守纪与配合是快乐的保证

【游戏后的访谈】1. 你感觉最困难的是什么？

2. 你是依靠什么坚持下来的？

【教师点拨提升】同学们体验了做平板支撑过程，体力上的消耗，心理上的煎熬。同学们依靠自己的坚持，自我激励和同伴的鼓励坚持下来，甚至突破了自己以往做平板支撑的极限。这都说明，我们有能力发掘生命的力量，积极战胜挫折。

1、发掘自身力量，自强不息

【展示情景】

梁贵华是一个充满梦想的年轻人，用坚强的内心，开阔的视野和有利的右腿，支撑起他的梦想。单腿的缺陷没有击倒他，他学会了单腿行走、游泳和骑自行车；身体残疾没有让他对生活形成依赖，父母打工，他为弟弟煮饭，负责接送妹妹上下课；残酷的训练没有让他退却，在训练场地表温度高达48摄氏度的南京，他每一堂训练课都咬紧牙关，坚持骑完全程。

生活让他学会了坚强，学会了笑对人生。

【讨论】梁贵华是如何战胜挫折的？

【教师点拨提升】梁贵华充满梦想，自立自强，坚强而顽强，有着笑对人生的积极乐观的人生态度，他在启示我们，每个人都可以发掘出自身的潜力，自强不息，积极战胜挫折。

【智海拾贝】增强生命韧性的方法

- 1、欣赏、培养幽默感
- 2、和自己信任的人谈一谈
- 3、考虑并接受最糟糕的结果
- 4、关心、帮助他人
- 5、培养某方面的兴趣

【教师点拨提升】我们可以勇敢面对挫折，发掘自身力量，增强生命韧性，积极战胜挫折。

- 2、借助外力寻求帮助

【问题】深度思考：摘金是梁贵华一个人的奋斗成果吗？

【展示图片】教练和队友悉心照顾和帮助梁贵华的画面

【教师点拨提升】摘金不是梁贵华一个人的奋斗成果！梁贵华有教练刘光锦的引导和帮助，赛场上教练为梁贵华做提示；有来自队友的帮助；有亲人的关怀和陪伴；更有对手的激励。因此，面对困难、挫折和考验，我们不要孤军奋战，要学会借助外力寻求帮助。

【展示情景】师者，如父如母！

作为残疾人运动员的教练，往往肩负着更多的责任和付出更多艰辛。除了传授本领，他们中有许多人为师如父母。当运动员生活不便，他们要寸步不离地贴

；当运动员丧失生活信心，他们要及时耐心疏导，帮助他们调整心态；赛场上，他们又始终陪伴左右。“师者，如父如母”，这是残奥赛场上最温暖的画面，感染着每一个人。

【教师点拨提升】每位成功者的背后都有很多人的帮助，让我们致敬冠军背后的英雄，常怀感恩之心。

【课堂小结】

【教学升华】

视频欣赏：每个挫折都有它的意义

人生难免有挫折。请相信：当生活为你关上一扇门，同时会为你打开一扇窗；请悦纳挫折，勇于面对它，积极战胜它；请豁达且乐观地看待人生，增强生命的韧性，做生活的强者。

四、板书设计

五、教学反思

（一）优点

1、教学设计体现了初中道德与法治课的课程性质。本教学设计选择学生真实的生活事例——里约残奥会中国“单腿骑士”梁贵华作为情景，贴近生活。以梁贵华的事例为主线，进行深入的分析，事例运用充分，条理清晰。

2、教学设计注重培养学生知行统一，重在实践。体现初中道德与法治课的实践性。注重与社会实践的联系，引导学生自主参与活动，课上通过讨论和游戏体验拼等活动，在情境中分析和解决实际问题，引导学生在认识、体验增强生命韧性的意义和方法。

3、注重学生在情景和活动中的体验和感悟，注重对学生情感、态度和价值观的引导。

（二）不足

1、对学生游戏环节的组织能力待提高。

2、课堂提问的质量待提高。

（三）改进策略

1、学生在游戏环节非常活跃，需要老师更好地引导，以保证良好的参与秩序，提高活动的效率和效果。

2、课堂提问要注意指向的明确性，设问简洁，避免封闭式问题，提高问题的质量。

增强生命的韧性优质课教案 篇三

《增强生命的韧性》教学设计

教学目标：

知识与技能目标：

1、感受生活中的挫折，了解挫折对人们产生的影响，正确看待生活中的挫折。2. 知道发现、发掘自己生命力量的方法，直面挫折。过程与方法目标：

结合多种形式的活动，以学生探究体验为主，以讲解为辅，采用情景感染、合作讨论、角色体验等方法使教学过程既生动活泼，又充满理性。在活动参与过程中初步培养学生用辩证的方法分析挫折的能力，懂得如何发掘生命的力量。情感态度价值观目标：

1、认识挫折的不可避免性，以积极的人生态度正确看待和应对挫折，养成勇于克服困难和开拓进取的优良品质。

2、引领学生发现、发掘生命的力量，自强不息，直面挫折提升自身生命的价值，爱护生命，演绎精彩的生活。

重难点

重点：正确认识和看待挫折。难点：如何发现挖掘自己的生命力量。

教学过程

视频导入：《西安天才因高考失利自杀》

【设计意图】：通过视频直击现实，引发学生思考，引导学生体会到面对挫折，增强生命韧性的必要性。环节一：畅所欲言 直面挫折 展示林肯的挫折经历图并提出要求：

- 1、绘制你自己的挫折经历图
- 2、选出其中的一次印象深刻的挫折经历，谈谈你当时是如何应对的。

【设计意图】：吸引学生的注意力，引导学生思考，激发其求知欲，使之既能主动参与，积极思考，成为知识的主动构建者，又能为下面的学习做好铺垫。

教师归纳：生活中难免会有挫折，有人面对挫折越挫越勇，有人经受不住，意志消沉。

环节二：辩一辩，赛一赛。“挫折到底是好事还是坏事？” 正方同学：挫折是好事 反方同学：挫折是坏事

【设计意图】：通过辩论的方式，让学生体验到挫折是一把双刃剑，具有双重影响。当我们遇到挫折时，冷静分析，努力寻求克服挫折的时机和良策，挫折就会成为人生的经验和财富，就会变成好事，成为我们走向成功的铺路石。

教师归纳：挫折既是坏事也是好事。挫折是一把双刃剑，具有双重影响。它对不同的人会有不同的影响。人们之所以会对挫折产生不同的感受和行为反应的主要原因，是人们对挫折的认识和态度不同。

环节三：挫折也是一种美丽

播放视频《鹰之重生》，学生观看视频谈感受。

教师归纳：希望同学们能够学习鹰的勇于拼搏敢于挑战的精神，发现、发掘自己生命的力量。其实，每一次挫折都是浴火重生的过程。要想感受挫折后的美丽，需要我们有面对困难的勇气和坚强的意志，同时也要掌握战胜挫折的方法。【设问】我遇到这样的问题是怎么做的？ ①考试时，分数不理想，心里很烦 ②作业没有做好，受到老师批评 ④英语单词总是记不住

⑤父母误会我，朋友背叛我，我很烦 ⑥身材被人歧视

学生活动：小组分析、交流，找出战胜这些挫折的方法。战胜挫折，增强生命韧性的方

法： 1. 欣赏和培养幽默感，自我疏导

2、和自己信任的人谈一谈，学会请求帮助。3. 培养某方面的兴趣，实现精神升华。

4、增强勇气和磨练意志，学会乐观接受最糟的结果，冷静对待，等等 环节四：满满正能量，你我共分享。

1、分享名人或身边人物的挫折故事

2、谈谈我们的启示与感悟

【设计意图】：理论联系实际，引发学生思考，面对挫折如何发掘生命的力量

教师归纳：战胜挫折需要我们有面对困难的勇气和坚强的意志，同时并不排斥借助外力。

学会

向他人寻求帮助，获得他人的支持和鼓励，有助于增强我们的生命力量。环节五：升华情感，自我激励。

播放视频《面对巨人》讲述一位教练如何帮助队员重拾信心与勇气，并用信仰击败恐惧的故事。**【设计意图】**：通过观看视频，升华情感，给学生以正面的激励。

课堂总结：通过本课的学习，我们了解到生活的道路并不总是平坦的，挫折是人生的常态，同样，我们的国家、社会也在挫折中成长。因此，我们在面对挫折时需要及时调整自己，正确对待挫折，发掘我们生命的力量，增强我们生命的韧性。只有这样我们的国家在挫折面前才越发有韧性，尤其是我们青少年学生更应该珍爱我们的生命，增强生命的韧性，因为少年强则国强。

板书设计

增强生命的韧性

一、生活难免有挫折

1、挫折的含义

1、面对挫折产生不同感受和行为反应的主要原因

2、面对挫折的正确态度是什么？

二、发掘生命的力量

1、发现、发掘自己的生命力量。

2、培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。

3、借助外力，向他人寻求帮助。

《增强生命的韧性》名师教学设计 篇四

《增强生命的韧性》名师教学设计

一、教材分析

1、课程内容：

(1) 客观分析挫折和逆境，寻找有效的应对方法，养成勇于克服困难和开拓进取的优良品质。

(2) 磨砺意志，陶冶情操。

(3) 珍爱生命。

2、活动建议：搜集“战胜困难和挫折，在逆境中自强不息”的事例，讨论应该如何面对困难和挫折。

本框“运用你的经验”创设情境：在你的记忆中，有哪些“不愉快”的事件？这些事件对你的成长产生了怎样的影响？你是怎样面对它们的？引导学生反思并评价自己成长中的“不愉快”事件，意在让学生初步感受挫折，思考自己应该学会正确对待挫折，增强生命的韧性。

本框共安排两目内容。第一目“生活难免有挫折”。

引导学生认识什么是“挫折”，分析人们对挫折的认识和态度不同，会产生不同的感受和反应，懂得要及时调整自己，正确对待挫折。本目主要表达了两层意思。

其一，挫折的含义。教材从“运用你的经验”切入，引导学生认识到记忆中的那些“不愉快”的事情，就是常说的挫折。首先通过一段正文告诉学生，在我们怀揣美好的愿望、目标、期待去努力的过程中，遇到的那些阻碍、失利乃至失败就是人们常说的挫折。

接下来的“探究与分享”活动，呈现三幅图画：左边小女孩，因为爸爸妈妈外出工作很没有回家了，内心非常想念；中间图画中的男同学，因为考试考砸了，又受到了老师的批评；右边的小男孩，因为其他同学凑在一块儿热烈交谈而不理会他，内心感到好孤独。由此引导学生进一步加深对挫折的认识，并为下文怎样正确对待挫折作铺垫。

人的行为总是从一定的动机出发并指向一定的目标。如果在实现目标的过程

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/487144133036006156>