第一单元 成长的节拍

第一课 中学时代

第 1 课时 中学序曲

一、学习目标

1.热爱中学生活，珍惜新的起点，积极应对各种可能与挑战，珍视当下，把握机遇，以积极的态度迎接中学生活的到来。

2.能正确认识中学时代对人生发展的重要意义；能积极应对中学生活的各种挑战，激发自我潜能，塑造全新的自我。

3.了解中学时代的重要性；知道中学生活对我们来说既是新的机会和可能，也是新的目标和挑战。

二、自主预习

1.中学时代是人生发展的一个新阶段，它可以为我们的一生奠定_____。

2.中学时代见证着一个人从少年到青年的_____。

3.中学生活，对我们来说意味着新的 _____和可能，也意味着新的目标和_____。这些都是生命馈赠给我们的_____。

4.进入中学，新的目标和要求激发着我们的潜能，激励着我们不断实现_____。

5.在 21 世纪，_____、学会做事、学会共同生活、_____等四种学习将是每个人一生中的知识支柱。

三、合作探究

材料：中学时代是人生旅途中的黄金驿站，从进入中学的那一天起，我们发现自己长大了。中学生活有成长的快乐，也有种种失意与烦恼。据对某地初一新生适应环境情况的调查显示，有 56.1%的学生感到学习压力大，18.8%的学生存在人际交往的不适应，8.9%的学生自我意识不明确，24%的学生心态不太平稳。有的学生因环境变化手足无措，有的学生因成绩不佳丧失信心……

（1）人生难忘第一次，来到新学校的第一天，你的体验是什么？请说出来与大家分享。

（2）经过几天的学习之后，新学校、新环境给你什么感觉？

四、随堂演练

1.与小学生活相比，初中生活有哪些新变化(　　)

①学习的科目增多了，学习难度加大了 ②老师盯的更紧了 ③社团活动更丰富多彩了　　④自主管理要求提高了

A.①②　　B.③④　　C.①②③　　D.①③④

2.面对中学生活的新变化，我们要从自身做出改变。以下想法中不利我们很好的适应这种变化的有(　　)

A. 以前我很优秀，可是现在不行了，还不如回到以前呢

B. 这些变化都是发展自我，培养自己综合素质的好机会

C. 面对变化我要勇于迎接挑战

D. 环境变了，我也要积极做出自我调整

3.中学生活，生命馈赠给我们很多的成长礼物，这些礼物有(　　)

①发展自我的多种机会　②新的目标和要求　③重新塑造一个“我”　④新的挑战

A.①②③　　B.①②④　　C.②③④　　D.①②③④

4.结合自己的实际，写下初中阶段自己想要完成的几件事？

5.哪些事情必须现在做，哪些事情可以将来去做？哪些事情需要一生去做？

【答案】

二、自主预习

1.重要基础　2.生命进阶　3.机会 挑战 成长礼物　4. 自我超越　5.学会认知 学会生存

三、合作探究

（1）结合自身实际情况作答。走进美丽的校园，见到新的老师和新同学，内心会有一种新的期待和憧憬。新环境，，新生活、新鲜事，让我们好奇、激动、兴奋、在激动、兴奋之余，会有困惑、担心和不安，会感到有压力。

（2）结合自身实际情况作答。进入新的学习环境，会有这样或那样的不适应。新的学习环境，在各方面都对我们提出了更高的要求，老师和家长希望我们能更好安排自己的学习和生活等。

四、随堂演练

1.D　2.A　3.D

4.结合自身实际情况作答。

5.结合自身实际情况作答。

第 2 课时 少年有梦

一、学习目标

1.从小树立梦想，并能把“个人梦”和“中国梦”联系在一起，以实际行动为实现梦想而努力。

2.学会树立正确的梦想，掌握“努力”的方法，会合理安排自己的努力计划。

3.知道树立梦想应注意的问题，以及如何实现自己的梦想。

二、自主预习

1.梦想是对未来美好生活 的 _____，它 能不 断激发我们生命 的热情和_____，让生活更有色彩。

2.少年的梦想总是和现实有一定_____，有时甚至不切实际，但是人类需要这

样的梦想。

3. 少年的梦想，与个人的_____紧密相连；与时代的脉搏紧密相连，与密不可分。

4. 努力，是一种_____，是一种不服输的坚忍和失败后从头再来的勇气，是对自我的坚定信念和对美好的_____。

三、合作探究

关于“梦想与现实”有几种观点，你认为对吗？请你辨析与澄清。

1．从小努力，经过长时间的奋斗，梦想才能实现。

2．梦想与现实是平行线，永远无法相交。

3．梦想即使实现不了，也能引领方向。

4．现实常常会把梦想打败。

5．总有一个梦想会在现实中开花。

四、随堂演练

1.“辛亥百年,《少年》百年。如今,《少年》杂志已经湮没,而少年精神常在。”对于少年的梦想,下列认识正确的是(　　)

①少年的梦想,是人类天真无邪、美丽可爱的愿望　②少年的梦想,与个人的人生目标紧密相连　③少年的梦想,与时代的脉搏紧密相连,与中国梦密不可分　④少年的梦想,应该是成为一名作家

A. ①②④　　B. ①②③　　C. ①③④　　D. ②③④

2.“梦想还是要有的，万一实现了呢?”一句网络流行语说出了无数人的内心追求。要实现梦想，必须(　　)

①坚持自己的梦想，即使梦想不可能实现也要为之奋斗

②脚踏实地，全力以赴，为实现梦想努力奋斗

③努力学习，不断提高自己的素质，为实现梦想打下坚实的基础

④根据实际情况对自己的梦想进行适当的调整，以缩短理想与现实之间的距离

A.①②④　　B.①②③　　C.②③④　　D.①③④

3.分析材料：

少年于敏有一个执着的信念 :在那个内乱外侮的国土上 ,尽管自己不能像古代英雄人物那样驰骋沙场,但他相信,总会有诸葛亮、岳飞式的盖世英雄出现,能够荡寇平虏,重振河山。于敏怎么也想不到,半个世纪后， 自己会成为这样的“盖世英雄”。感动中国人物组委会给于敏的颁奖词是:“离乱中寻觅一张安静的书桌,未曾向洋已经砺就了锋锷。受命之日,寝不安席,当年吴钩,申城淬火,十月出塞,大器初成。一句嘱托,许下了一生;一声巨响,惊诧了世界;一个名字,荡涤了人心。他是中国科学院学部委员 (院士),国家最高科技奖获得者 ;他是 89 岁高龄的于敏。”

（1）于敏少年时代的梦想说明了什么问题？

（2）于敏怎么也想不到,半个世纪后, 自己会成为这样的“盖世英雄”。这启示我们梦想要怎样实现？

【答案】

二、自主预习

1.愿望 勇气　2.距离　3.人生目标 中国梦　4.生活态度 不懈追求

三、合作探究

1.从小努力，经过长时间的奋斗，梦想才可能实现。（正确）

2.梦想与现实是平行线，永远无法相交。（错误）

3.梦想即使实现不了，也能引领方向。 （正确）

4.现实常常把梦想打败。（错误）

5.总有一个梦想会在现实中开花。（正确）

学生讨论、判断，也可举例说明。

四、随堂演练

1.B　2.C

3.（1）少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望；少年的梦想，与个人的人生目标紧密相连；少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。（2）努力，是梦想与现实之间的桥梁。努力，是一种生活态度，是一种不服输的坚忍和失败后从头再来的勇气，是对自我的坚定信念和对美好的不懈追求。努力，需要立志。努力，需要坚持。只要坚持努力，即使过程再艰难,也有机会离梦想更近一步。

第二课 学习新天地

第 1 课时 学习伴成长

一、学习目标

1.认识学习的重要性，热爱学习，树立终生学习的观念，不断充实自己，适应社会的发展。

2.学会积极主动地学习，善于抓住和利用各种机会学习。

3.知道生活中的点点滴滴都是学习，学习伴随着我们的成长；了解学习的重要性。

二、自主预习

1.初中阶段的学习，包括_____的获取、_____的培养以及如何做人。

2.学习需要_____、_____的态度。带着学习的心态，生活中的点点滴滴都是学习。

3.学习伴随我们的成长，学习没有_____。

4.学习，不仅让我们能够_____，而且让我们能够拥有有更充实的生活。

三、合作探究

古人云：“道德由学而进，才能由学而得。”对你有什么启发？

四、随堂演练

1.下列属于在学校中学习的是(　　)

①小红在课堂上认真听讲，积极发言 ②小强课后与同学探讨、交流问题

③小丽放学后认真打扫卫生 ④小刚暑假随父母一起去远足

A.①②③　　B.①②④　　C.①②　　D.②③

2.“活到老，学到老”“学无止境”这些古训主要告诉我们要(　　)

A. 努力学习，掌握全部知识

B. 树立终生都要学习的观念

C. 抓住在学校学习的机会

D. 以学习知识为终生目标

3. 河南滑县农民李官奇为了让大豆变成衣服，自学高分子化学、生物化学等，经过努力终获成功，被誉为“世 界植物蛋白纤维第一人”，并创办了河南李官奇大豆纤维服饰有限公司，实现了人生价值的自我提升。这说明(　　)

A. 学习才能适应社会发展的要求

B. 学习能够增长才干，提升智慧

C. 要想有出息，唯一出路就是学习

D. 学习可以提高人们的道德修养

4.“玉不琢，不成器；人不学，不知义。”下列对“学习”认识正确的是(　　)

①学习主要表现为接受和掌握

②带着学习的心态，生活处处都是学习

③只要努力学习就会拥有一切

④学习点亮生命，学习伴随我们成长

A.①②③　B.①②④　　C.①④　　D.②④

5.材料分析：

“作为一名工人，起点低没关系，但一定要坚持学习。”这是全国劳模周树春不懈的追求。上班 第一天，从未见过的机械构件，激发了他不服输的劲头。白天忙工作、晚上学理论，20 多年来，他自学并熟读了几十本专业书籍，读书笔记达数十万字，先后掌握了 2 种国际国内前沿焊接技术。他研发的 X60 管线

钢焊接工艺，填补了国内该类工程焊接技术的空白。他成功由一名普通焊接工人成长为我国焊接领域里的领星人物。

（1）材料体现了周树春具有怎样的学习态度?

（2）为什么周树春将坚持学习作为不懈的追求?

【答案】

二、自主预习

1.知识 能力　2. 自觉 主动　3.终点　4.生存

三、合作探究

翻译：学习不仅仅能学到知识，还能提高道德和才能。

（1）学习，不仅让我们能够生存，而且让我们能够拥有更充实的生活。学习，打开了生命的视窗，让我们面前的世界变得更广阔、更精彩；学习，拓展了新的通道，让我们体验不同的生活方式；学习，改变了思维方式和行为，提升我们的能力和智慧；学习，带来了更多的选择，让我们变得更加独立和自由；等等。

（2）学习点亮我们内心不熄的明灯，激发前进的动力。

（3）我们要从小养成主动学习，持续学习的好习惯，等等。

四、随堂演练

1.C　2.B　3.B　4.D

5.第（1）问，结合材料和设问的角度，联系所学知识直接回答学习态度即可。第（2）问，抓住材料中周树春的言行和问题的角度分析可知，围绕学习的意义组织答案即可。

（1）自觉、主动的学习态度。

（2）因为：①学习，不仅让我们能够生存，而且让我们能够拥有更充实的生活。

学习能够改变我们的思维方式和行为，提升能力和智慧。②在学习中，我们获得成长，同时也可以帮助他人，服务社会，为幸福生活奠基。

第 2 课时 享受学习

一、学习目标

1.认识到学习是一个过程，学习中有苦也有乐，养成享受学习的好习惯。

2.学会正确对待学习中的苦与乐，学会学习，掌握适合自己的学习方法。

3.知道学习中有苦也有乐；知道如何学会学习。

二、自主预习

1．学习中有快乐，学习中也有_____。

2．学习是多方面的，学习是一个_____，我们并不是每时每刻都能从中感受到快乐。

3．学会学习，需要发现并保持对学习的_____。

4．学会学习，需要掌握科学的学习方法。_____的方法就是最好的方法。

三、合作探究

1.谈谈自己这几年在学习中的感受，说说对学习中的苦与乐的理解。（根据小学时在学校的学习体会或参加各种辅导班的体会来谈，看看学习中有哪些乐趣，又有哪些困难和痛苦。）

四、随堂演练

1.下列能让我们体味到学习带来的快乐的有(　　)

①对某方面的知识有强烈兴趣时　②自己解决某个问题时　③学习中找到志趣相投的同伴时　④发现自己潜能时

A.①②③　　B.②③④　　C.①③④　　D.①②③④

2.“学习有法，学无定法，贵在得法。”这句话说明(　　)

A. 学习方法是一成不变的

B. 学习上没有真正有效、科学的方法

C. 只有适合自己的学习方法才是最好的方法

D. 可以照搬别人的学习方法

3. 进入初中我们的学习有了一些新特点，下列学习方法和学习习惯中需要改正的是(　　)

①每天让妈妈检查作业　②课前预习　③制定目标越大越好　④独立完成作业

A.③④　　B.①③④　　C.①③　　D.②③④

4.“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这句格言说明(　　)

A. 正确的学习目的能够促使我们进步

B. 学习态度是学习的动力来源

C. 要有正确的学习动机

D. 兴趣是最好的老师，兴趣可以激发我们的求知欲望，促使我们进步

5.材料分析：

科学之父爱因斯坦指出：“提出问题往往比解决问题更重要，因为解决一个问题也许是一个数学上的实验上的技能而已，而提出新的问题、新的可能性，从新的角度去看旧的问题，却需要有创造性地想象力，而且标志着科学的真正进步。”李政道教授说过：“我们学习知识，目的是要做（学问），学习，就是学会问问题；学会怎样问问题。”根据材料，回答以下问题：

（1）两位科学家的话，共同说明了什么问题？

（2）你通常对“学习”是如何理解的？

（3）上述两位科学家的治学之道，对你有什么新的启发？

【答案】

二、自主预习

1.辛苦　2.过程　3.兴趣　4.适合自己　5.合作学习

三、合作探究

根据自身情况作答。

四、随堂演练

1.D　2.C　3.C　4.D

5.（1）创新的重要性，要学会学习。

（2）学习可以提高品德修养，学习可以增长才干，学习才能适应社会发展的要求；学习是一个探究和发现的过程，需要克服困难，刻苦努力；在学习的过程中我们不断地发现自身的潜能，获得一种不断超越自己快乐。例如：苦：每天上学的时间特别早；不能想看动画片就看动画片；科目多，学得手忙脚乱；不完成作业要挨老师的批评。乐：在学习中发现了我有学英语的天赋；通过学习，我知道了很多我不懂而想懂的知识。

（3）学会学习，需要发现并保持对学习的兴趣；学会学习，需要掌握科学的学习方法；学会学习，还意味着要善于运用不同的学习方式。

第三课 发现自己

第 1 课时 认识自己

一、学习目标

1.激发学生认识自我的兴趣，树立自信心，形成正确的人生奋斗目标。

2.初步学会认识自我的方法，能正确认识自我。

3.了解认识自我的重要性及正确认识自我的途径。

二、自主预习

1．正确认识自己，可以促进_____，可以促进与他人的交往。

2．我们可以从_____、心理、_____等方面来认识自己。

3．我们可以通过_____来认识自己。

4．他人评价是我们_____的一面镜子。

5．用理性的心态面对他人的评价，是_____的表现。

6．认识自己是一个_____。

三、合作探究

“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟；舍长以求短，智者难为谋。”

（1）请你谈谈这句话中蕴含着什么道理？

（2）你将通过哪些科学方法来正确认识和评价自己？

四、随堂演练

1.儿子：“爸爸，你说我长大后能有出息吗?”爸爸：“为什么这么问?”儿子：“因为我在学校学习不算好啊……”爸爸的回答最恰当的是(　　)

A.“你需要学会自立”　　B.“你需要正确认识自己”

C.“你需要学会发泄情绪”　　D.“你需要拒绝不良诱惑”

2.法国著名思想家卢梭曾指出：“‘你要认识你自己’，比伦理学家们的一切巨著更为重要，更为深刻。”这是因为正确认识自己(　　)

①能够使我们有足够去面对困难的力量　②可以促进与他人的交往

③能彻底解答“我们从哪里来，到哪里去”的问题　④能够更好地理解他人、善待他人

A.①②③　　B.②③④　　C.①②④　　D.①③④

3．下列对自己的认识属于社会方面的有(　　)

A．我是七年级(3)班对班级工作充满激情的班长

B．我是一个喜欢体育活动，特别是足球活动的人

C．我是一个身体健康的小伙子

D．我是一个意志坚强的人

4.在自我推荐优秀学生班会活动中，学习成绩优秀、乐于助人的小英，谈到自己还有不少缺点，比如性格不够开朗，遇事容易急躁。小英认识自我的途径是(　　)

A．通过自我观察认识自己　　B．通过他人了解自己

C．通过集体了解自己　　D．通过和他人比较认识自己

5.刚上七年级的赵凯在开学后的第一个班会上这样向同学介绍自己：“我在小学时，被同学们称为小机灵、调皮鬼。叫我小机灵，因为我的动作比较灵活，头脑也比较聪明，我上课爱思考，爱发言，常得到老师的表扬；说我是调皮鬼，因为我经常在教室里打闹，有时上课管不住自己，为此也被老师批评过。我的兴趣挺广泛，看书、下棋、摄影、旅游我都喜欢。我想在新的集体里改正缺点，与同学们互相帮助，做一名合格的初中生。”

（1）赵凯对自己的认识正确吗?为什么?

（2）赵凯运用了哪些认识自己的方法?

【答案】

二、自主预习

1. 自我发展　2. 社会　3. 自我评价　4. 认识自己　5. 走向成熟　6. 过程

三、合作探究

（1）①每个人都有长处和优势，也都有缺点与不足；　②在认识自己的过程中，既要看到自己的长处和优势，也要看到自己的缺点和不足，这样才能公正、客观、正确地认识和评价自己。

（2）①从生理、心理、社会等各方面来认识自己；②通过自我评价来认识自己；③通过他人评价认识自己。

四、随堂演练

1. B　2. C　3. A　4. A

5. （1）赵凯对自己的认识是正确的。因为他看到了自己的长处：动作比较灵活、头脑也比较聪明，上课爱思考、爱发言，兴趣挺广泛。也看到了自己的不足：经常在教室里打闹，有时上课管不住自己。他能客观全面地看待自己。

（2）他运用了自我观察。反省自己在日常生活中的点滴表现来认识和评价自己的方法；从他人对自己的态度和评价中认识自己的方法。

第 2 课时　做更好的自己

一、学习目标

1. 培养乐观自信的态度，积极接纳与欣赏自己，完善自我，做更好的自己。

2. 学会接纳与欣赏自己，能在与他人、社会交往的过程中做更好的自己。

3. 知道接纳与欣赏自己的方法；知道如何才能做更好的自己。

二、自主预习

1．接纳自己，需要接纳自己的_____。

2．接纳自己，需要乐观的心态，更需要_____和_____。

3．我们要学会欣赏自己。欣赏自己的_____，欣赏自己的_____，欣赏自己的努力，欣赏自己为他人的奉献。

4．做更好的自己，就要_____；需要主动改正缺点；需要不断激发自己的

潜能。

三、合作探究

在 2016 年里约奥运会上，我国游泳选手傅园慧勇夺女子 100 米仰泳决赛铜牌，虽未获金牌，但凭借她的表情和段子，让全国人民记住了这个“洪荒少女”。

记者问：“今天这个状态是有所保留吗？”

傅园慧答：“没有保留！我已经……我已经……用了洪荒之力了！”

记者问：“对明天的决赛充满希望吗？”

答：“没有！我已经很满意啦！”

记者问：“你比亚军只慢了 0.01 秒，其实非常有可能拿银牌的”

答：“那可能我手太短了吧”

问题：运用本课所学知识，说一说人们为什么喜欢“洪荒少女”傅园慧？

四、随堂演练

1.关于“金无足赤，人无完人”，“天生我材必有用”，下列说法不正确的是（　　）

A.每个人都是不完美的

B.接纳自己，只需要接纳自己的优点

C.接纳自己，需要乐观的心态

D.要能欣赏自己的独特

2.王老师为了让同学们更好的认识自己，她在班级内组织召开了一次“民主生活会”，其中一个环节是给同学分组，两人一组，针对对方的不足互相写下自己的意见，面对他人的意见，每人有不同的看法，你赞同下列哪种看法？（　　）

A.我就是我，我不需要别人给我提意见

B.别人的意见也许是对的，但是我做不到，提了也白提

C.我要认真分析别人给我的意见，尽己所能，有则改之，无则加勉

D.别人的意见都不对

3.下列关于改正缺点的说法正确的是(　　)

①改正缺点的过程就是自我完善、自我发展的过程。 ②改正缺点可以从最容易改正的缺点开始。 ③改正缺点的前提是要能正确认识和描述自己的缺点。 ④改正缺点需要坚定的决心和坚持不懈的毅力。

A.①②④　　B.②③④　　C.①③④　　D.①②③④

4.“林暗草惊风，将军夜引弓。平明寻白羽，没在石棱中。”这首诗说的是飞将军李广的箭能够“没在石棱中”，这说明(　　)

A.人的潜能是非常巨大的

B.人的潜能是天生的，不用发掘

C.只有在实践中才能激发潜能

D.发现潜能就等于取得成功

【答案】

二、自主预习

1.全部　2.勇气 智慧　3.独特 优点　4.扬长避短

三、合作探究

傅园慧能以乐观的心态，有勇气和智慧去接纳自己的不完美。她的真实和用尽洪荒之力的努力，但又不因失去金牌而否定、抱怨自己的心态赢得了人们对她的喜爱。

四、随堂演练

1.B　2.C　3.D　4.A

第三单元 师长情谊

第六课 师生之间

第 1 课时 走近老师

一、学习目标

1.培养尊敬老师、热爱老师的道德情感。

2.能够接纳不同风格的老师，学会与老师友好相处。

3.了解老师职业特点，尊重老师的“不同”。

二、自主预习

1．教师作为教育工作者，是人类文明的主要_____之一。

2．教师是履行_____职责的专业人员，承担_____的使命。

3．今天的教师要努力成为有_____、有道德情操、有扎实学识、有的好老师。

4．尊重老师的“_____”，可以让我们走近老师，更深入地了解老师。

5．无论什么风格的老师，都应该受到尊重。我们要_____不同风格的老师。

三、合作探究

1.如果让你形容遇到过的老师，你会怎样描述？

（1）幼儿园时的老师：

（2）小学时的老师：

（3）现在的老师：

2.在以上三个不同时期，老师在你心目中有变化吗？

3.回忆并分享老师对自己成长的帮助。

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/117155055061006144