

最新级政治人教版内容 人教七年级地理 上教案(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

级政治人教版内容篇一

大家知道，只有不断学习、实践、总结，才能提高。一学年又将过去了，我又认真研读地理课程标准和教材，重新回顾这一学年，我在课堂教学中以学生为主体，能积极创设符合教学内容的问题情境，教学内容的组织以学生的活动为要形式，启发学生在观察、分析、思考、讨论中灵活运用地理知识。但是如何进一步发挥教学中学生的主体作用，改进课堂教学，是摆在我面前现实而又急需解决的问题。面对这些情况，自己有了一些体会和思考：

第 1 页 到较好的教学效果。例如：在讲大陆漂移假说时，先让学生讲一个小故事，不但使学生的注意力迅速集中到课堂上，而且对本课的学习产生了浓厚的兴趣，从而产生了主动学习的心理，积极性被调动起来。这样易使课堂更生动，同时调动学生的思考和学习的主观性。在讲季风气候的形成时，我先让学生回顾一下自己身边的风向变化的规律，再进行教学，不仅锻炼学生的语言表达能力，且让学生联系实际生活探究地理问题。

二、充分挖掘教材，培养学生的主体作

第 2 页 官，同时，又培养了学生读图、分析图的能力和独立获取知识的能力。

充分利用课本中设计的“活动”，涉及读图或绘图技能的训练、材料收集和处理，需要动手做试验、开展社会调查，进行合作讨论等各个方面，从不同角度培养学生的能力。例如在《多变的天气》教学时，我利用“活动”中提供的天气图，让学生像气象预报员一样播报城市天气，这样不仅使学生巩固了本课所学的天气符号，还锻炼了学生读图、语言表达能力和应用能力。

三、加强学法指导，教会学生学习

第 3 页 较薄弱，指导学生多看图、识图、绘图、用图，并尽可能使地理知识图像化，做到以文析图、图文结合，尤其像地球的公转，中国的行政区划等知识难点。(3)观察法：日常生活中注意观察地理事物，联系课本上所讲授的地理知识，分析地理现象的成因和规律等，要使学生掌握正确学习的方法，就要在课堂教学中要引导学生“学习生活中的地理”，不断向学生“授之以渔”，减轻学生学习负担，使学生好学地理。积极鼓励学生参与教学活动，并努力创造“民主、和谐、平等”的课堂教学氛围，这是学生发挥学习主体性的重要保障。只有在轻松、愉悦的课堂环境中，学生学习地理的热情被激发，思维的火花被点燃。为此，我在向学生传授地理知识和技能的同时，有意识地对学生施以情感教育，给予必要的关心、激励、尊重和理解，培养学生积极参与的信心和热情，从而激发学生的求知欲望，发挥学习的主体作用。

四、不足之处

(1)过程与方法的结合有待提高。在小组合作学习中角色的分工应细化，特别是组内的弱者应真正在其他同学的带动下有所提高，课堂不应总是尖子生唱主角，应使教学真正面向学生。

(2)师生的交流的平等性应加强。在提出问题时，应站在学生的角度，从学生的身心特点和实际出发，而不是一味把学生的思路往自己设计的路上引，问题的设计不宜太大，应站在第 4

页 学生的认知角度剖析。

第 5 页

级政治人教版内容篇二

3、在教学中适当渗透分类讨论思想。

重点：有理数的加法法则

重点：异号两数相加的法则

教学过程：

二、讲授新课

1、同号两数相加的法则

学生回答：两次运动后物体从起点向右运动了8m□写成算式就是 $5+3=8(m)$

教师：如果物体先向左运动5m□再向左运动3m□那么两次运动后总的结果是多少？

学生回答：两次运动后物体从起点向左运动了8m□写成算式就是 $(-5)+(-3)=-8(m)$

师生共同归纳法则：同号两数相加，取与加数相同的符号，并把绝对值相加。

2、异号两数相加的法则

学生回答：两次运动后物体从起点向右运动了2m□写成算式就是 $5+(-3)=2(m)$

师生借此结论引导学生归纳异号两数相加的法则：异号两数相加，取绝对值较大的加数的符号，并用较大的绝对值减去较小的绝对值。

3、互为相反数的两个数相加得零。

教师：如果物体先向右运动 5m 再向左运动 5m 那么两次运动后总的结果是多少？

学生回答：经过两次运动后，物体又回到了原点。也就是物体运动了 0m

师生共同归纳出：互为相反数的两个数相加得零

教师：你能用加法法则来解释这个法则吗？

学生回答：可用异号两数相加的法则来解释。

一般地，还有一个数同 0 相加，仍得这个数。

三、巩固知识

课本p18 例1，例2、课本p118 练习1、2题

四、总结

运算的关键：先分类，再按法则运算；

运算的步骤：先确定符号，再计算绝对值。

注意：要借用数轴来进一步验证有理数的加法法则；异号两数相加，首先要确定符号，再把绝对值相加。

五、布置作业

课本p24习题1.3第1、7题。

级政治人教版内容篇三

;

第一课：悄悄变化的我

1：身体变化的三个表现？

身体外形的变化 内部器官的完善 性机能的成熟

2：青春期带给我们什么？

旺盛的生命力，使我们充满能量，有充沛的精力，敏捷的思维，对成长充满强烈渴望，感觉生活充满无限可能。

3：身体发育不同的原因？

遗传 营养 锻炼

4：心理矛盾产生的原因？

5：如何让排解青春期心里矛盾？

参加集体活动 向他人求助 培养兴趣爱好转移注意力 自我调节

6：心里矛盾自我调节的方法？

把自己的想法写下来 参加体育活动 自我暗示 自我解嘲

第二课：成长的不仅仅是身体

1：什么是独立思维？

独立思维：并不等同于一味的追求独特，而是不人云亦云，有自己独到的见解，同时接纳他人合理的，正确的意见。

2：思维的批判性？

表现在对事情有自己的看法，并且敢于发表不同的观点，关于向不合理的事情说“不”，敢于向权威挑战。

3：思维批判性的好处？

有助于发现问题，提出问题。

从不同角度思考问题，探索解决方案

调动自身经验，激发学习动机，解决问题，改变现状。

4：批判性思维的要求？

有质疑的勇气

有表达自己观点和提出合理化建议的能力

考虑他人感受，要知道怎样的批判容易被接受，有利于解决问题

5：批判的技巧？

对外部事物的质疑、批评和对自我的反思

就事论事，不攻击他人

有一定建设性，不是一味否定

6：青春的我们有什么特点？

7: 怎样开发自身的创造潜力?

打破常规，追求生活的新奇与浪漫

关注他人与社会，注重创造的意义与价值

创造离不开实践，社会实践是创造的源泉

第三课：男生女生

1: 男生和女生的差异?

性格特征 兴趣爱好 思维方式

2: 性别角色的认识对我们有什么好处与弊端?

了解自己与异性的不同特点，学会如何塑造自我形象，如何与异性相处

性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身潜能的发挥。

3 : 怎样对待性别角色?

在接受自己生理性别的同时，不要过于受性别刻板印象的影响。

4: 面对男女生的各自的性别优势，应该怎么做?

发现和欣赏对方优势，认识自身优势，取长补短，不断完善自己。

不因某方面优势而自傲，不因某方面欠缺而自卑，男女生之间相互理解

相互学习、相互帮助、共同进步。

第四课：青春萌动

1：青春期心里萌动的表现？

有自我表现的欲望，更加在意自我的形象，渴望得到异性的肯定与接受

2：与异性交往意味着什么？

有助于我们了解异性的思维方式和情感特征，能看到对方优秀品质

是我们成长的重要方面，也是对我们的考验，我们要内心坦荡、言谈得当、举止得体。

3：怎样对待青春期情感？

慎重对待 理智处理

4：什么是真正的爱情？

爱情需要具备爱他人的能力，这种能力包含自我成熟、道德的完善、也包含对家庭的责任。

爱情需要彼此深入了解，需要一定的物质基础和共同的生活理想，是强烈、稳定、专一的情感。

真正的爱情包括尊重、责任、珍惜、平等和自律。

第五课：青春飞扬

1：自信的作用？

青春的探索需要自信，自信让我们充满激情，有了自信，才能有坚定的信心和希望，开始伟大而光荣的事业。

自信的人有勇气交往与表达，有信心尝试与坚持，能够展示优势与才华，激发恰能与活力，获得更多的实践机会与创造可能。

2：自强的作用？

自强可以让我们更自信

让青春的步伐永不停息

3：自强的内容？

不断克服自己的弱点，战胜自己，超越自己

4：自强依靠什么？

坚强的意志 进取的精神 持久的坚持

第六课：青春有格

1：行己有耻的意思？

一个人行事，凡是认为可耻的就不去做。

2：行己有耻需要我们怎么做？

(1) 需要我们有羞耻心，不断提高辨别“耻”的能力。

行动之前，审查愿望，行动之中，监督调解，行动之后，反思效果与影响。

(2) 用行为证明并创造自己，树立底线意识，触碰道德和法律的事情坚决不做。

(3) 磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

3: 增强自控力的方法?

增强“我不要”的力量，例如：不要乱发脾气、随便许诺。

增强“我想要”的力量，例如：放学回家先完成作业，出门之前和家人打招呼。

加强自我监控，例如：日长零花钱的支出，上网和看电视的时间。

4: 止于至善的意思?

是人的一种精神境界，是一种“虽不能至，心向往之”的实践过程，是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

5: 榜样的作用?

好的榜样昭示着做人、做事的基本态度，激发我们对人生道路和人生理想的而思考，飞鱼我们自我完善的力量，善于寻找好的榜样，向榜样学习，汲取榜样的力量，我们的社会、国家才会变得更好。

6: 止于至善的要求?

养成自我省察的习惯，检视自己的不足，不盲目自责，积极调整自己，通过自省和慎独，端正自身行为。

7: 什么是对青春最好的证明?

去经历，去体验，行走在“止于至善”的路上，在学习中成长，在成长中收获。

第七课：青春的情绪

1: 情绪受哪些因素影响?

个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境，周围情况的变化。

2: 情绪的作用?

影响我们的行为和观念，它可以激励我们克服困难，努力向上，也可能让我们因为某个小小的挫败止步不前。

3: 青春期情绪的特点?

情绪反应强烈、情绪波动与固执，情绪的细腻性、闭锁性、表现性。

4: 怎样对待青春期情绪?

青春期的情绪也包括烦恼和担忧，学习积极面对这些负面情绪。

第八课：情绪管理

1: 情绪的表达有什么影响?

不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。

2: 人际交往中，怎样表达情绪?

需要了解自己的情绪。接受它们，并学会以恰当的方式表达出来。

3: 如何正确对待自己的各种情绪?

保持积极心态，享受喜悦和快乐，让我们的青春生活更加美好。

适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，但持续的处

于负面情绪，会危害我们的身体健康。

4： 调节情绪，让情绪在哪些方面发生变化？

生理活动、主观体验、外线表情。

5： 调节情绪的方法？

改变认知评价、转移注意、合理宣泄、放松训练。

6： 情绪调节方法有什么作用？

调节情绪，帮助同学和家人

7： 如何管理愤怒？

与信赖的长者交流

自我提醒

运用“我感到愤怒，是因为·····”这样的表达方式

寻找一种适合自己排解愤怒的运动方式

写一封信

8： 如何安慰他人？

为他做些体贴的事

做一份耐心的听众

设身处地，向他表示理解

帮助他转移注意

第九课：我们的情感世界

1：情感与情绪的关系？

情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。

情感与情绪也有区别，情绪是短暂的、不稳定的，情感是逐渐积累的、稳定的。

二者都是复杂的2：为什么情感是复杂的？情感的种类？

基础情感：安全感

高级情感：道德感

正面体验：爱的情感

负面体验：恐惧感

两方面混杂体验：敬畏感

3：情感的作用？

社会生活中，情感是人最基本的精神需求

情感反应这我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们作出行动。

情感与我们的想象力和创造力有关，丰富深刻的情感有助于我们更全面的观察事物，探索未知。

情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，这正是我们生命成长的体现。

第十课：在品味情感中成长

1: 如何获得美好情感?

通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美好情感。

2: 如何创造正面的情感体验?

完成一项自己喜欢的活动

帮助他人

走进博物馆或大自然

欣赏艺术作品

3: 负面情感的意义?

丰富我们的人生阅历，是我们的生命变得更加饱满丰盈

学会承受一些负面感受，善于将负面情感转变为成长的助力，也可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。

4: 人与人之间进行有效的、深入的情感交流，需要怎么做?

学会关心

没有偏见，以接纳的姿态认真倾听或观察

试试运用可能被接纳的方式表示关心

关注对方的态度和反应

确认对方是否接受自己的关心

如果没有被接受，则调整方式，以对方能接受的方式来表达

5: 我们的情感需要什么?

表达、回应、共鸣。

6: 怎让让世界因为我们的积极情感而多一份美好?

我们在生活中不断创造美好的情感体验,在传递情感的过程中不断获得新的感受,是我们的生命更有力量。

第十一课: 集体生活邀请我

1: 什么是集体?

集体是人们联合起来的有组织整体。

2: 我们渴望在集体中得到什么?

希望被认可和接纳,分到尊重和理解,获得安全感和归属感。

3: 作为集体的一员应该怎么做?

散发自己的光和热,彼此传递关爱和温暖

4: 如何对待集体荣誉?

当集体取得成绩、受到表彰和奖励时,我们可以体验到集体荣誉感,这种荣誉感令我们骄傲、自豪,给我们温暖和力量,激励我们不断前进,集体荣誉是集体成员共同奋斗的结果,是我们共同的荣誉。

5: 集体的力量来源于什么?

集体成员共同的目标和团结协作

6: 个人的力量是什么样的?

个人的力量是分散的，但在集体中汇聚，就会变得强大

个人的力量是有限的，但通过优化组合可以实现优势互补，产生强大合力，借助这种合力，我们得以完成许多凭一己之力无法完成的事情。

7：集体的力量是什么样的？

集体的力量是强大的，在某种程度上可以影响甚至改变一个人。

第十二课：集体生活成就我

1：集体生活的作用？

培养我们负责任的态度和能力

培养我们人际交往的基本态度和能力

2：怎样在集体中发展自己的个性？

集体生活为我们搭建起与他人、与周围世界交往的平台，在这个平台上，我们展示自己个性，发展自己个性，不断认识和完善自我。

每个人的个性特点不同，包容他人的不同，学习他人的优点，有助于我们完善个性。

实现集体共同目标的过程，也为个人发展提供了条件和可能。

第十三课：单音与和声

1：什么情况下个人愿意积极遵守和维护集体规则？

集体规则与个人意愿一致。并且保障个人利益

2: 为什么集体规则与个性需求会发生矛盾?

可能给予乙方有不正当或不合理的要求,也可能是个人和集体的需求不同

3: 怎样对待集体与个人的冲突?

面对冲突,通常会让个人意愿服从集体要求,理解集体要求的合理性,反思个人意愿的合理性和实现的可能性,就可能找到解决冲突的平衡点。

4: 坚持集体主义意味着什么?

不是不关注个人利益,而是在承认个人利益的合理性、保护个人正当利益的前提下,反对只顾自己不顾他人的个人的极端个人主义。

5: 集体生活中,如何处理个人矛盾?

要学会处理与他人的各种关系,当遇到矛盾冲突时,要慎重考虑,冷静选择适当的处理方式。

无论个人之间有多大的矛盾和冲突,我们都应心中有集体,识大体、顾大局,不得因为个人之间的矛盾做有损集体利益的事情。

第十四课: 节奏与旋律

1: 排解角色冲突时,我们需要考虑什么?

考虑自己更关注哪个集体,或在其中的角色和责任的重要性,也会考虑自己的兴趣、爱好以及任务的紧迫程度。当遇到班级、学校等不同集体之间的矛盾时,我们应充整体利益出发,自觉让局部利益服从整体利益,个人利益服从集体利益。

2: 什么是集体中的小群体?

在集体生活中，一些志趣相投、个性相似或者生活背景类似的同学，往往自觉或不自觉形成小群体，在小群体中，彼此相互接纳、相互欣赏，找到自己位置，体会到归属感和安全感。

与同伴更容易理解、沟通，在与同伴在与同伴的交往中学习交往，在与同伴的互学中增长才干。

3: 小群体和集体的关系?

在日常生活中，一些小群体往往以集体的面目出现，当小群体的节奏融入集体生活的旋律时，就能感受到集体生活的美好，更愿意积极参与集体的建设。

不能很好地融入时，我们就会产生于小群体之外的其他同学的矛盾和冲突。甚至与集体的共同要求产生矛盾和冲突。

4: 什么是小团体主义?

小群体内成员之间的友谊如果沾染上江湖义气，这样的小群体往往会将自身利益置于集体利益之上，沦为小团体主义。

5: 如何正确对待小团体主义?

明辨是非，坚持正确行为，坚持集体主义，反对小团体主义。

第十五课：憧憬美好集体

1: 什么是集体的愿景?

美好的集体拥有共同的梦想，向往美好的前景，承担共同的使命，认同共同的价值观，形成一致的目标和追求，这就是

集体的愿景。

2: 集体愿景的作用?

是集体的精神动力之源，是推动集体发展的内驱力。

3: 美好集体的作用?

是我们共同学习、共同生活的家园，引领我们成长。在美好的集体中，每个人都能在其中获得丰富的精神养料，拥有充实的精神生活，感受集体的关爱和吸引，凝聚拼搏向上的力量，坚定自己的生活信念。

4: 美好的集体是什么样的?

民主的、公正的充满关怀与关爱的善于合作的充满活力的第十六课：我与集体共成长

1: 怎样在共建中尽责?

集体建设有赖于每个成员的自觉愿望和自主行动，需要我们自主建设、自我管理。

共同确定愿景和目标，让她凝聚每个人的才华与智慧，并坚信集体的愿景和目标经过努力一定会实现。

共同商定集体的规则与制度内容，协商确定对组织领导者的品格和才能的要求，通过民主程序选举了与服务集体、有责任心的组织领导者。

共同创造良好的集体氛围

2: 自治精神表现为什么?

每个成员主动参与集体建设，积极参加集体活动，自觉维护

集体荣誉。

3: 集体建设需要什么?

每个人的智慧和力量，集体食物需要每个人去分担，人人都要积极参与，都是集体的主人。

4: 怎么样为集体出力?

集体荣誉是我们共同的利益和荣誉，需要悉心呵护。

5: 承担责任的重要性?

既是个人有所成就的基础，也是集体发展的必要前提。

6: 怎样承担责任?

勇于担当，体现在实际行动中，落实与具体是情里。

勇于担当，不是为了获得奖赏或避免惩罚，而是出于内心的责任感。

7: 集体生活，我们需要学会什么?

学会接纳他人、理解和包容他人

学会关爱他人、互相帮助

学会参与、学会担当

第十七课：生活需要法律

1: 法律与生活的关系?

法律就在我们身边

法律已经深深地嵌入到我们的生活当中，渗透到生活的方方面面

法律与我们每个人如影随形，相伴一生。

2:什么是法律?

法律是统治阶级意志的体现，是用来统治国家、管理社会的工具，也是调整社会关系、判断是非曲直、处理矛盾和纠纷的标尺。

3: 什么是法治?

就是依法对国家和社会事务进行治理，强调依法治国、法律之上，要求任何组织和个人都要服从法律、遵守法律依法办事。

是人们共同的生活方式，也是国家治理现代化的重要方式。

4: 十八届四中全会提出了什么?

全面推进依法治国的总目标，即建立中国特色社会主义法治体系，建设社会主义法治国家。

5: 法治是什么的必由之路?

助推中国梦的实现，是实现政治清明、社会公平、民心稳定、国家长治久安。

第十八课：法律保障生活

1: 法律与道德的共同作用?

是人们生活中的性违规范，共同约束人们的行为，调整社会关系，维护社会秩序。

2:法律与道德的区别?

法律是由国家制定或认可的，道德不是由国家制定的。

法律是由国家强制力保证实施的，其他规范则依靠社会舆论，信念、习俗、教育或行政力量保证实施。

法律对全体社会成员具有普遍约束力，

3: 法律对全体社会成员具有普遍约束力表现在哪里?

法治社会里，公民在法律面前一律平等，任何人没有超越法律的特权。

每个公民都平等的受到法律的保护，平等的享有权利和履行义务。

任何人不论职务高低，功劳大小，只要触犯国家法律，都必须承担相应的法律责任。

4: 法律的作用?

法律规范全体社会成员的行为，保护我们的生活，为我们的成长和发展创造安全、健康、有序的社会环境。

规定我们享有的权利和应该履行的义务，也为我们批评、预测自己和他人的行为提供了准绳，指引、教育人向善。

即受到法律的约束，又受到法律的保护，随着法制建设的推进，让我们的生活更美好。

第十九课：法律为我们护航

1: 未成年人的定义?

未满十八周岁的公民

2: 为什么要特殊保护未成年人?

身心发育尚不成熟, 自我保护能力较弱, 辨别是非能力和自我控制能力不强, 容易受不良因素的影响和不法侵害。

未成年人的生存和发展事关人类的未来, 是人类的共识, 是人类文明和社会进步的应有之义。

3: 保护未成年人的法律有哪些?

《宪法》 《婚姻法》 《义务教育法》 《未成年人保护法》
《预防未成年人犯罪法》

4: 保护未成年人的四道防线?

学校保护 家庭保护 社会保护 司法保护

5: 保护未成年人都是谁的责任?

6: 未成年人如何对待自己的权利和义务?

宪法和法律赋予我们收到特殊的保护的权力, 我们要珍惜自己的权利, 依法行使自己的权利, 同时也要尊重和维护他人权利, 自觉履行公民应尽的义务。

第二十课: 法律与我们同行

1: 依法办事的要求?如何做到依法办事?

遵守各种法律法规

2: 法律的权威来源于?

人民内心的拥护和真诚信仰

3: 如何树立法律信仰?

发自内心的尊崇法律、信赖法律、遵守法律和捍卫法律

4: 让法律成为信仰有什么作用?

充分体现法律自身价值, 发挥其应有的功能。

法治精神铭刻在人们心中。

5: 人民道德水平提高有什么好处?

法治时代, 并不影响道德的重要性, 道德提高, 有益于增强守法的意识和自觉性, 有利于促进法治生活方式的形成。

6: 青少年健康成长的基本要求?

增强法制意识, 依法办事。

2017新人教版七年级下册政治知识点默写资料

第一课: 悄悄变化的我

1: 身体变化的三个表现?

2: 青春期带给我们什么?

旺盛的生命力, 使我们充满能量, 有充沛的精力, 敏捷的思维, 对成长充满强烈渴望, 感觉生活充满无限可能。

3: 身体发育不同的原因?

遗传 营养 锻炼

4: 心理矛盾产生的原因?

5: 如何让排解青春期心里矛盾?

参加集体活动 向他人求助 培养兴趣爱好转移注意力 自我调节

6: 心里矛盾自我调节的方法?

把自己的想法写下来 参加体育活动 自我暗示 自我解嘲

第二课: 成长的不仅仅是身体

1: 什么是独立思维?

独立思维: 并不等同于一味的追求独特, 而是不人云亦云, 有自己独到的见解, 同时接纳他人合理的, 正确的意见。

2: 思维的批判性?

表现在对事情有自己的看法, 并且敢于发表不同的观点, 关于向不合理的事情说“不”, 敢于向权威挑战。

3: 思维批判性的好处?

有助于发现问题, 提出问题。

从不同角度思考问题, 探索解决方案

调动自身经验, 激发学习动机, 解决问题, 改变现状。

4: 批判性思维的要求?

有质疑的勇气

有表达自己观点和提出合理化建议的能力

考虑他人感受，要知道怎样的批判容易被接受，有利于解决问题

5: 批判的技巧?

对外部事物的质疑、批评和对自我的反思

就事论事，不攻击他人

有一定建设性，不是一味否定

6: 青春的我们有什么特点?

7: 怎样开发自身的创造潜力?

打破常规，追求生活的新奇与浪漫

关注他人与社会，注重创造的意义与价值

创造离不开实践，社会实践是创造的源泉

第三课：男生女生

1: 男生和女生的差异?

性格特征 兴趣爱好 思维方式

2: 性别角色的认识对我们有什么好处与弊端?

了解自己与异性的不同特点，学会如何塑造自我形象，如何与异性相处

性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身潜能的发挥。

3：怎样对待性别角色？

在接受自己生理性别的同时，不要过于受性别刻板印象的影响。

4：面对男女生的各自的性别优势，应该怎么做？

发现和欣赏对方优势，认识自身优势，取长补短，不断完善自己。

不因某方面优势而自傲，不因某方面欠缺而自卑，男女生之间相互理解

相互学习、相互帮助、共同进步。

第四课：青春萌动

1：青春期心里萌动的表现？

有自我表现的欲望，更加在意自我的形象，渴望得到异性的肯定与接受

2：与异性交往意味着什么？

有助于我们了解异性的思维方式和情感特征，能看到对方优秀品质

是我们成长的重要方面，也是对我们的考验，我们要内心坦荡、言谈得当、举止得体。

3：怎样对待青春期情感？

慎重对待 理智处理

4：什么是真正的爱情？

爱情需要具备爱他人的能力，这种能力包含自我成熟、道德的完善、也包含对家庭的责任。

爱情需要彼此深入了解，需要一定的物质基础和共同的生活理想，是强烈、稳定、专一的情感。

真正的爱情包括尊重、责任、珍惜、平等和自律。

第五课：青春飞扬

1：自信的作用？

青春的探索需要自信，自信让我们充满激情，有了自信，才能有坚定的信心和希望，开始伟大而光荣的事业。

自信的人有勇气交往与表达，有信心尝试与坚持，能够展示优势与才华，激发恰能与活力，获得更多的实践机会与创造可能。

2：自强的作用？

自强可以让我们更自信

让青春的步伐永不停息

3：自强的内容？

不断克服自己的弱点，战胜自己，超越自己

4：自强依靠什么？

坚强的意志 进取的精神 持久的坚持

第六课：青春有格

1 :行己有耻的意思?

一个人行事，凡是认为可耻的就不去做。

2: 行己有耻需要我们怎么做?

(1) 需要我们有羞耻心，不断提高辨别“耻”的能力。

行动之前，审查愿望，行动之中，监督调解，行动之后，反思效果与影响。

(2) 用行为证明并创造自己，树立底线意识，触碰道德和法律的事情坚决不做。

(3) 磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

3: 增强自控力的方法?

增强“我不要”的力量，例如：不要乱发脾气、随便许诺。

增强“我想要”的力量，例如：放学回家先完成作业，出门之前和家人打招呼。

加强自我监控，例如：日长零花钱的支出，上网和看电视的时间。

4: 止于至善的意思?

是人的一种精神境界，是一种“虽不能至，心向往之”的实践过程，是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

5: 榜样的作用?

好的榜样昭示着做人、做事的基本态度，激发我们对人生道路和人生理想的而思考，飞鱼我们自我完善的力量，善于寻

找好的榜样，向榜样学习，汲取榜样的力量，我们的社会、国家才会变得更好。

6：止于至善的要求？

养成自我省察的习惯，检视自己的不足，不盲目自责，积极调整自己，通过自省和慎独，端正自身行为。

7：什么是对青春最好的证明？

去经历，去体验，行走在“止于至善”的路上，在学习中成长，在成长中收获。

第七课：青春的情绪

1：情绪受哪些因素影响？

个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境，周围情况的变化。

2：情绪的作用？

影响我们的行为和观念，它可以激励我们克服困难，努力向上，也可能让我们因为某个小小的挫败止步不前。

3：青春期情绪的特点？

情绪反应强烈、情绪波动与固执，情绪的细腻性、闭锁性、表现性。

4：怎样对待青春期情绪？

青春期的情绪也包括烦恼和担忧，学习积极面对这些负面情绪。

第八课：情绪管理

1：情绪的表达有什么影响？

不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。

2：人际交往中，怎样表达情绪？

需要了解自己的情绪。接受它们，并学会以恰当的方式表达出来。

3：如何正确对待自己的各种情绪？

保持积极心态，享受喜悦和快乐，让我们的青春生活更加美好。

适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，但持续的处于负面情绪，会危害我们的身体健康。

4：调节情绪，让情绪在哪些方面发生变化？

生理活动、主观体验、外线表情。

5：调节情绪的方法？

改变认知评价、转移注意、合理宣泄、放松训练。

6：情绪调节方法有什么作用？

调节情绪，帮助同学和家人

7：如何管理愤怒？

与信赖的长者交流

自我提醒

运用“我感到愤怒，是因为·····”这样的表达方式

寻找一种适合自己排解愤怒的运动方式

写一封信

8：如何安慰他人？

为他做些体贴的事

做一份耐心的听众

设身处地，向他表示理解

帮助他转移注意

第九课：我们的情感世界

1：情感与情绪的关系？

情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。

情感与情绪也有区别，情绪是短暂的、不稳定的，情感是逐渐积累的、稳定的。

二者都是复杂的2：为什么情感是复杂的？情感的种类？

基础情感：安全感

高级情感：道德感

正面体验：爱的情感

负面体验:恐惧感

两方面混杂体验:敬畏感

3: 情感的作用?

社会生活中,情感是人最基本的精神需求

情感反应这我们对人和对事的态度、观念,影响我们的判断和选择,驱使我们作出行动。

情感与我们的想象力和创造力有关,丰富深刻的情感有助于我们更全面的观察事物,探索未知。

情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展,这正是我们生命成长的体现。

第十课:在品味情感中成长

1: 如何获得美好情感?

通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美好情感。

2: 如何创造正面的情感体验?

完成一项自己喜欢的活动

帮助他人

走进博物馆或大自然

欣赏艺术作品

3: 负面情感的意义?

丰富我们的人生阅历，是我们的生命变得更加饱满丰盈

学会承受一些负面感受，善于将负面情感转变为成长的助力，也可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。

4：人与人之间进行有效的、深入的情感交流，需要怎么做？

学会关心

没有偏见，以接纳的姿态认真倾听或观察

试试运用可能被接纳的方式表示关心

关注对方的态度和反应

确认对方是否接受自己的关心

如果没有被接受，则调整方式，以对方能接受的方式来表达

5：我们的情感需要什么？

表达、回应、共鸣。

6：怎让让世界因为我们的积极情感而多一份美好？

我们在生活中不断创造美好的情感体验，在传递情感的过程中不断获得新的感受，是我们的生命更有力量。

第十一课：集体生活邀请我

1：什么是集体？

集体是人们联合起来的有组织的整体。

2：我们渴望在集体中得到什么？

希望被认可和接纳，分到尊重和理解，获得安全感和归属感。

3: 作为集体的一员应该怎么做？

散发自己的光和热，彼此传递关爱和温暖

4: 如何对待集体荣誉？

当集体取得成绩、受到表彰和奖励时，我们可以体验到集体荣誉感，这种荣誉感令我们骄傲、自豪，给我们温暖和力量，激励我们不断前进，集体荣誉是集体成员共同奋斗的结果，是我们共同的荣誉。

5: 集体的力量来源于什么？

集体成员共同的目标和团结协作

6: 个人的力量是什么样的？

个人的力量是分散的，但在集体中汇聚，就会变得强大

个人的力量是有限的，但通过优化组合可以实现优势互补，产生强大合力，借助这种合力，我们得以完成许多凭一己之力无法完成的事情。

7: 集体的力量是什么样的？

集体的力量是强大的，在某种程度上可以影响甚至改变一个人。

第十二课：集体生活成就我

1: 集体生活的作用？

培养我们负责任的态度和能力

培养我们人际交往的基本态度和能力

2: 怎样在集体中发展自己的个性?

集体生活为我们搭建起与他人、与周围世界交往的平台，在这个平台上，我们展示自己个性，发展自己个性，不断认识和完善自我。

每个人的个性特点不同，包容他人的不同，学习他人的优点，有助于我们完善个性。

实现集体共同目标的过程，也为个人发展提供了条件和可能。

第十三课：单音与和声

1: 什么情况下个人愿意积极遵守和维护集体规则?

集体规则与个人意愿一致。并且保障个人利益

2: 为什么集体规则与个性需求会发生矛盾?

可能给予乙方有不正当或不合理的要求，也可能是个人和集体的需求不同

3: 怎样对待集体与个人的冲突?

面对冲突，通常会让个人意愿服从集体要求，理解集体要求的合理性，反思个人意愿的合理性和实现的可能性，就可能找到解决冲突的平衡点。

4: 坚持集体主义意味着什么?

不是不关注个人利益，而是在承认个人利益的合理性、保护个人正当利益的前提下，反对只顾自己不顾他人的个人的极端个人主义。

5: 集体生活中，如何处理个人矛盾？

要学会处理与他人的各种关系，当遇到矛盾冲突时，要慎重考虑，冷静选择适当的处理方式。

无论个人之间有多大的矛盾和冲突，我们都应心中有集体，识大体、顾大局，不得因为个人之间的矛盾做有损集体利益的事情。

第十四课：节奏与旋律

1: 排解角色冲突时，我们需要考虑什么？

考虑自己更关注哪个集体，或在其中的角色和责任的重要性，也会考虑自己的兴趣、爱好以及任务的紧迫程度。当遇到班级、学校等不同集体之间的矛盾时，我们应充整体利益出发，自觉让局部利益服从整体利益，个人利益服从集体利益。

2: 什么是集体中的小群体？

在集体生活中，一些志趣相投、个性相似或者生活背景类似的同学，往往自觉或不自觉形成小群体，在小群体中，彼此相互接纳、相互欣赏，找到自己位置，体会到归属感和安全感。

与同伴更容易理解、沟通，在与同伴在与同伴的交往中学习交往，在与同伴的互学中增长才干。

3: 小群体和集体的关系？

在日常生活中，一些小群体往往以集体的面目出现，当小群体的节奏融入集体生活的旋律时，就能感受到集体生活的美好，更愿意积极参与集体的建设。

不能很好地融入时，我们就会产生于晓群体之外的其他同学的矛盾和冲突。甚至与集体的共同要求产生矛盾和冲突。

4：什么是小团体主义？

小群体内成员之间的友谊如果沾染上江湖义气，这样的小群体往往会将自身利益置于集体利益之上，沦为小团体主义。

5：如何正确对待小团体主义？

明辨是非，坚持正确行为，坚持集体主义，反对小团体主义。

第十五课：憧憬美好集体

1：什么是集体的愿景？

美好的集体拥有共同的梦想，向往美好的前景，承担共同的使命，认同共同的价值观，形成一致的目标和追求，这就是集体的愿景。

2：集体愿景的作用？

是集体的精神动力之源，是推动集体发展的内驱力。

3：美好集体的作用？

是我们共同学习、共同生活的家园，引领我们成长。在美好的集体中，每个人都能在其中获得丰富的精神养料，拥有充实的精神生活，感受集体的关爱和吸引，凝聚拼搏向上的力量，坚定自己的生活信念。

4：美好的集体是什么样的？

民主的、公正的充满关怀与关爱的善于合作的充满活力的第
十六课：我与集体共成长

1: 怎样在共建中尽责?

集体建设有赖于每个成员的自觉愿望和自主行动，需要我们自主建设、自我管理。

共同确定愿景和目标，让她凝聚每个人的才华与智慧，并坚信集体的愿景和目标经过努力一定会实现。

共同商定集体的规则与制度内容，协商确定对组织领导者的品格和才能的要求，通过民主程序选举了与服务集体、有责任心的组织领导者。

共同创造良好的集体氛围

2: 自治精神表现为什么?

每个成员主动参与集体建设，积极参加集体活动，自觉维护集体荣誉。

3: 集体建设需要什么?

每个人的智慧和力量，集体食物需要每个人去分担，人人都要积极参与，都是集体的主人。

4: 怎么样为集体出力?

集体荣誉是我们共同的利益和荣誉，需要悉心呵护。

5: 承担责任的重要性?

既是个人有所成就的基础，也是集体发展的必要前提。