

M E I K E Y I L I A N

义务教育课程标准实验教材

YIWUJIAOYUKECHENG
BIAOZHUNSHIYANJIAOCAI

浙江少年儿童出版社

每课一练

思想品德

七年级

上



新课标
NEW



图书在版编目(CIP)数据

每课一练.思想品德:R版.七年级.上册/王艺主编,朱桂娜等编.—杭州:浙江少年儿童出版社,2004.8

(2006.7重印)

义务教育课程标准实验教材

ISBN 7-5342-3274-0

I. 每… II. ①王… ②朱… III. 思想品德—初中—习题 IV.G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第066634号

责任编辑 吴 颖

封面设计 陈 敏

书 名 义务教育课程标准实验教材 每课一练 思想品德 七年级上册(R版)

主 编 王 艺

编 写 王 艺 朱桂娜 林文杏 胡明洁 朱 航

出 版 浙江少年儿童出版社(杭州体育场路347号)

印 刷 富阳美术印刷有限公司

发 行 浙江省新华书店

开 本 787×1092 1/16 印张5 字数113千

版 次 2004年8月第1版 2006年7月第3次印刷

书 号 ISBN 7-5342-3274-0/G·1682

定 价 6.70元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

版权所有 翻印必究

编者的话

BIANZHE DE HUA

同学们：

由国家教育部制订的《全日制义务教育各科课程标准》颁布了，依据各科课程标准编写的新教材已经陆续推广试用了，配合新课标新教材的《每课一练》也同步出版了。

这一套配合新课标新教材的《每课一练》，保留了丛书原有的特色，即均与相应课本教学进程同步，紧扣教学要求和知识训练点，针对学习重点和难点，安排适量与恰当的习题，每课配一练习，每单元配一综合练习或测验，期末配两份学期综合试卷。所编习题均按新颖、灵活、精当的要求。同时根据新课标“倡导自主、合作、探究的学习方式”的要求，在加强学科基础知识和基本技能的训练外，适当增加了思考性较强的开放式、探究性训练，以培养同学们主动探究、团结合作、勇于创新的精神，培养同学们分析和解决问题的能力。

相信同学们会喜欢这套书的。在使用过程中，有什么改进意见，欢迎来函，以便我们修订提高。

祝同学们学习不断进步！

二〇〇四年七月

目

录

MEIKEYILIAN MULU

第一单元 笑迎新生活	1	情趣与兴趣	36
第一课 珍惜新起点	1	追寻高雅生活	38
新学校,新同学	1	单元综合练习	40
创建新集体	3	第四单元 过健康、安全的生活	44
第二课 把握学习新节奏	5	第八课 学会拒绝	44
学习新天地	5	身边的诱惑	44
享受学习	7	学会拒绝不良诱惑	45
单元综合练习	8	第九课 保护自我	47
第二单元 认识新自我	13	身边的侵害与保护	47
第三课 珍爱生命	13	防范侵害,保护自己	49
世界因生命而精彩	13	单元综合练习	51
人的生命的独特性	15	期末测试(A卷)	55
珍爱我们的生命	17	期末测试(B卷)	60
第四课 欢快的青春节拍	19	部分参考答案	66
走进青春	19		
感悟青春	20		
祝福青春	22		
第五课 自我新期待	24		
日新又新我常新	24		
发现自己的潜能	26		
自我新形象	27		
单元综合练习	29		
第三单元 过富有情趣的生活	33		
第六课 做情绪的主人	33		
丰富多样的情绪	33		
学会调控情绪	35		
第七课 品味生活	36		

第一单元 笑迎新生活

第一课 珍惜新起点

新学校,新同学

一、认知与选择

(1~2题请你判断,3~7题请你选择最佳答案。)

- 初中生活犹如人生起跑线上的一个新起点。()
- 友谊是天地间最可贵的东西,真挚的友谊是人生最大的一种安慰。()
- 从小学升到初中后,你有了新同学,在相互认识中,你发现你不再是班里数一数二的佼佼者了,你有了更多的竞争对手。和同学们相处你应该()
①互相帮助,共同进步 ②争个你死我活 ③享受生活,珍视友谊 ④互不理睬
A.①② B.②④ C.①③ D.①②③
- 我们需要的朋友是()
①雪中送炭的朋友 ②吃喝玩乐的朋友 ③品味高雅的朋友 ④诤友
A.①②③ B.②③④ C.①②④ D.①③④
- 在新的班级里,有这么多新的面孔,你首先要做到的是()
A.互相认识 B.埋头苦学 C.认识老师 D.建立小团体
- 相传在我国古代春秋时期,身为晋国士大夫的俞伯牙与楚国的樵夫钟子期偶然相遇。伯牙操琴,其意在高山,他弹琴的手刚停,钟子期马上感慨地说:“多美啊!展现在我眼前的是巍峨高山。”伯牙不语,又弹奏一曲,其意在流水,余音尚存,钟子期赞叹道:“多美啊!在我面前又展现出一条浩浩荡荡的江河。”俞伯牙惊喜万分,寻求了大半生的知音终于找到了,于是他们结为“契友”,不顾身份、地位的悬殊,以兄弟相称。后来,钟子期不幸因病去世,伯牙到钟子期坟前跪拜,挥泪为已故的知音弹了一首悲哀的曲子,以吊唁亡友。一曲终了,他摔碎瑶琴,从此不再弹琴。人们传颂俞伯牙与钟子期的故事,赞颂了()
A.音乐修养高 B.伯牙的重友情
C.不分地位悬殊结为兄弟 D.他们珍视友谊,忠于友情的情操
- 因为小磊比较内向,学习成绩又差,平日除了和三四个同学来往外,他和其他同学不太来往。为了找同学和他一起玩,以减少寂寞,小磊只能用零花钱来维持他和同学的友谊。请判断这种友谊是()
A.正常的友谊 B.金钱交换的友谊
C.小磊渴望的友谊 D.需要彼此付出的一种友谊

二、体验与感悟

1. 吴兰刚升到市里的一所名牌初中,小学成绩优秀的她到了这个全新环境时,她总爱这样问自己:“别人喜不喜欢我?我有没有吸引力?我还有没有优势?”等等。在这样的自我探询中,她产生了一些想法:

●还是过去好。●周围没有人喜欢我。●班里的新同学不真诚。●我不是班干部,成绩不再优秀了,不必严格要求自己了。

(1) 你认为吴兰的想法对吗?为什么?

(2) 假设你是学校的小心理咨询员,给吴兰一些好的建议,让她尽快适应新环境。

2. 我们已经上了中学,不再是吵闹顽皮的幼童,也不再是事事都要依赖父母和老师的小学生了。随着年龄的增长,不仅有生理上的变化,而且心理也慢慢成熟起来。我们要学会正确看待社会,正确看待别人,更要学会正确认识自己。请设计一份自我介绍。

三、个人收藏

根据同学的自我介绍以及你的细心观察,编写同学个性小档案,把他(或她)的个人信息,如姓名、生日、爱好、特长、努力目标等写入小档案。看看谁搜集得最多,设计得最漂亮。

创建新集体

一、认知与选择

(1~4题请你判断,5~8题请你选择最佳答案。)

1. 生活在一个新的班级里,当我们有了共同的目标后,我们就拥有了团结奋斗的不懈动力。()
2. 各想各的,各做各的,各尽其能,发挥所长,奉献集体。()
3. 每个人都能在班级中找到自己的位置,谁都无法替代。()
4. 只有团结协作,相互配合,我们才能奏出最优美的班级乐章,在集体中不断成长。()
5. 俗话说:“一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮。”这句话告诉我们()

- A.应该团结协作 B.应该牺牲自我
C.应该大公无私 D.应该尽力而为

6. 下列哪些行为是为班级争光出力()

- ①主动做班级的卫生检查员 ②发现班级包干区内有一个包装袋,马上捡起并随手丢在其他班级的包干区内 ③运动会上勇夺冠军 ④为班级的建设出谋划策

- A.①②③ B.②③④
C.①②④ D.①③④

7. 如果要创建一个优秀的班集体,需要有()

- ①共同的集体目标 ②随时处理自己事情的自由
③发挥每个人的才能 ④同心协力团结奋斗

- A.①②③ B.①②④ C.②③④ D.①③④

8. 有一个外国童谣这么说:

因为少了一颗钉,一块马掌走失了。

因为少了一马掌,一匹好马丧失了。

因为少了一好马,一个骑士丧失了。

因为少了一骑手,整个战斗失败了。

因为战斗失败了,整个王国丧失了。

都因少了马掌钉,一切事情全完了。

这个童谣告诉我们()

- A.应该团结协作
B.个人是集体不可缺少的一员
C.应该从小事做起
D.做事要仔细认真

二、体验与感悟

1. 小游戏大启发

游戏道具:一张对开的报纸。

游戏准备:由学生自由组合5~7人游戏小组。

游戏规则:第一步,要求参赛者5人一组站在一张铺开的报纸上;第二步,要求这些人站在这张对折的报纸上;第三步,把报纸在原来的基础上再对折;再对折……所有人能在最小的报纸上持续站立30秒的为胜。

通过这个小游戏,你受到了哪些启发?

2. 七年级,是人生道路上一个新的起点。我们在新的班级里学习,为创建良好的班集体而努力,请谈谈你将在这方面做哪些努力?

三、智慧之花

开动脑筋,根据班级的特点和水平,尝试为新的班集体设计一个“班级的奋斗目标”。相信有了共同的目标后,我们就拥有了团结奋斗的不懈动力。

第二课 把握学习新节奏

学习新天地

一、认知与选择

(1~4题请你判断,5~10题请你选择最佳答案。)

- 面对初中新的学习生活,关键是要采用不同的学习方法和策略。()
- 只要学会自主学习,就会使我们在学习中游刃有余,事半功倍。()
- 每个人都有自己的学习方式,并且每个人只能采用一种学习方法。()
- 我们各有自己的学习方式,老师的教学可以大同小异。()
- 陶渊明的诗:“盛年不重来,一日难再晨。及时当勉励,岁月不待人。”告诉我们()
A.同学之间应该互相勉励
B.应该珍惜青少年时期多学习
C.学习应抓紧每天早晨的大好时光
D.时间对年纪大的人来讲是非常宝贵的
- 要适应初中的学习生活,应该特别注意把握以下几点()
①学会自主学习 ②科学安排时间 ③提高学习效率 ④日夜埋头苦读
A.①②③ B.②③④ C.①②④ D.①③④
- 鲁迅说:“哪里有天才?我是把别人喝咖啡的时间都用在上面的。”鲁迅先生把他的成就归结于()
A.天才 B.方法 C.勤勉 D.喝咖啡
- 艾宾浩斯遗忘曲线告诉我们:在学习中的遗忘是有规律的,遗忘的进程是不均衡的,在记忆的最初阶段遗忘的速度很快,后来就逐渐减慢了,最后保持在一定的水平上,这就是遗忘的发展规律,即“先快后慢”的原则。这告诉我们()
A.及时复习的重要性 B.科学安排时间
C.学会自主学习 D.提高学习效率
- 小艾每天晚上看到一堆作业都无从下手,经常是做着这门作业又想着别的功课,结果哪个都没做好。下列最能帮她解决这个问题的建议是()
A.学会自主学习
B.提高学习效率
C.制定学习计划,合理安排时间
D.请家长监督
- 进入初中后,张华的数学成绩越来越好,语文成绩却下降了。妈妈问他原因,他说数学老师讲课很有意思,他很喜欢,而语文老师的上课方式他觉得太沉闷了,所以就不想听,慢慢地对语文就没什么兴趣了。为了全面发展,张华应该怎么做最恰当()
A.自学 B.请家教
C.适应老师的教学风格 D.多请教语文老师

二、体验与感悟

小学阶段,李晓一直是老师的宠儿。进入初中后,内向的李晓不喜欢和不熟悉的人交往,总担心“别人喜不喜欢我?我有没有吸引力?我还有没有优势?”等等。特别在学习方面,她产生了一系列的想法:

●我不适应新的学习节奏,我无法跟上新的学习节奏。●学习太苦、太枯燥,没有意思。●我找不到新的学习方法。●我变笨了。●我没有别人有冲劲、有后劲。●我觉得自己成绩差,又不够勤奋,常常会觉得没希望了。●学习有点力不从心,容易产生厌恶情绪。●我不再是学习的料。

(1) 结合自身实际,谈谈你对初中学习生活的感受。

(2) 面对初中学习生活的特点,谈谈你将采用哪些学习方法和策略来应对学习。

三、时间主人

时间是一去不复返的,时间又是有弹性的。珍惜时间,时间就多;浪费时间,时间就少。让我们在有限的时间内做最有意义的事!为双休日制定一份学习计划,为下周的学习和生活作准备,注意劳逸结合,同时要注意学科交叉,也可采用先易后难等学习方法。

享受学习

一、认知与选择

(1~3题请你判断,4~9题请你选择最佳答案。)

1. 学习是一个探究和发现的过程,需要克服困难、刻苦努力,所以学习是很痛苦的,一点乐趣都没有。()
2. 学习有苦有乐,在学习过程中能不断地发现自身的潜能,能获得一种不断超越自己的快乐。()
3. 孔子说“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”,告诉我们只有乐学,才能学得最好。()
4. 凡年满()周岁的儿童,不分性别、民族、种族,应当入学接受规定年限的义务教育,条件不具备的地区,可以推迟到七周岁入学。()
A.5 B.6 C.7 D.8
5. 承担“依法保障适龄儿童、少年接受义务教育权利”义务的主要部门有()
①家庭 ②社会 ③国家 ④学校
A.①②③ B.②④ C.①② D.①②③④
6. 荀子说:“不积跬步,无以致千里;不积小流,无以成江海。”这句话告诉我们()
A.学会自主学习 B.学习要注重积累
C.读万卷书,行万里路 D.学习要循序渐进
7. 下列能够让我们享受到学习快乐的行为是()
①苦思冥想,终于做出一道数学难题 ②这次考试我虽不理想,但不及格的也大有人在
③在全市数学竞赛中获奖 ④发现大自然的奥秘
A.①②③ B.②③④
C.①②④ D.①③④
8. 我们学习的快乐主要通过下列途径获得()
①在学习中逐渐了解世界奥秘 ②在学习中獲得满足 ③通过学习发现自己的潜能
④得到别人的认可和表扬
A.①②③ B.②④
C.①② D.①②③④
9. 新学期伊始,14岁的冬冬却和妈妈来到了同仁医院的心理门诊,因为这些天来他的情绪一直不稳定,心烦、无缘无故发脾气、对学习没有兴趣,甚至到了上学时间就会肚子痛。经过诊断,冬冬的这些症状被认为是“上学恐惧症”。据同仁心理门诊的许天红医生介绍,出现该症状的儿童人数呈上升趋势。造成这一现象的主要原因是:()
A.孩子害怕学校 B.孩子害怕老师
C.害怕与母亲分开 D.学习有障碍,没乐趣

二、体验与感悟

小民是刚上初一的学生,在小学里他成绩中等,现在学习科目增多了,难度加大了,老师讲课的方法也变了,尽管他一直很努力,在学习上花了很多时间,但成绩却没有以前好了。他越是想考好,却越考不好,他感到学习压力很大,学习很苦很累。

(1) 你有与小民一样的感受吗? 你是怎样看待学习的?

(2) 如何让小民明白学习是有苦更有乐的?

三、自我新发现

自由组合一个5~7人的小组,给出一个星期的时间,去搜集有关世界奥妙的现象。一个星期后交流分析,看谁搜集得最多,最有新意和价值。

单元综合练习

一、是非判断

(判断下列各题正确与否,正确的选用A,错误的选用C,将字母填入答卷相应题号下。)

1. 多一个朋友多一条路,因此要广交朋友,与任何人交朋友。()
2. “这世界上没有不适合学习的人,只是有人没有找到适合自己的学习方法。”这说明每个人只要找到适合自己的学习方法,没有学不好的。()

3. 没有班级中人与人之间的团结协作,即使每个人都能奏出最美妙的音符,人们听到的,也只能是杂乱无章的噪音。()
4. 每个人都有自己的学习方式,老师应根据学生的特点改变自己的教学方法。()
5. 有同学说:“学习是要吃苦的,是要能忍得住板凳上、台灯前的寂寞。学习就是学习,学习不是娱乐,没有哪一种学习方法能让你像看美国大片似的学到博士。这是自然规律。”这段话的意思是学习只有苦,不可能像看电影那样有趣。()

二、最佳选择

(在下列各题中选择一个最符合题意的选项,将选项的字母填入答卷相应题号下。)

1. 我们刚刚步入中学生活时,几乎都会遇到暂时不适应的问题。这说明()
 - A. 社会环境对个人有积极的影响,也有消极的影响。
 - B. 社会发展的总趋势是向前的,而道路是曲折的。
 - C. 我们要学会利用社会的积极影响,自觉抵制社会的不良影响。
 - D. 青少年在社会中生活和成长,各种思想、心理、情感、行为等都会因周围环境的变化而变化。
2. “读一本好书,就像与许多高尚的朋友在谈话。”这句名言表明()
 - A. 读书确实能起到矫治心理偏差的作用
 - B. 读书对如何做人有重大影响
 - C. 读书重要,社会实践不重要
 - D. 应该多与书中朋友聊天
3. 妈妈批评说:“作业没做就玩游戏机,怎么这样管不住自己啊!”这是妈妈批评我()
 - ①缺乏自主学习的能力 ②没有培养良好的兴趣爱好
 - ③缺乏意志力 ④要注意劳逸结合

A. ①② B. ②④ C. ①③ D. ③④
4. 小军喜欢通过阅读来学习,小静觉得听别人讲更容易学到知识,而小新觉得自己动手做的事情更容易记住。这说明()
 - A. 实践对学习最有帮助
 - B. 学习方法掌握得越多越好
 - C. 从书本上获得的知识最重要
 - D. 每个人在学习方式上都有自己的特点
5. “一分耕耘,一分收获。”“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”这两句诗告诉我们()
 - ①没有那含辛茹苦的“耕耘”,哪能领会到收获的喜悦 ②要获得真知,就必须扬起奋发的风帆,努力拼搏,这一定是很苦的
 - ③我们渴望的是获得知识,付出点代价算什么 ④求知是艰苦的,是没有任何乐趣的

A. ①②③ B. ①②④

C. ①③④ D. ②③④
6. 班干部总是比别人多一份责任。“某月某日开主题班会,就交给你了,好好准备一下。”“要举办演讲比赛了,咱们班得争取第一呀,你负责吧!”如果你是班干部,你的态度是

()

A. 不负老师重望,尽力而为

B. 应付一下,以学业为重

C. 能力有限,推掉

D. 交给其他同学去做

7. 进入初中,我们不仅可以在课堂上学到更多的知识,而且可以运用已经获得的知识 and 能力,学习一些课堂上学不到的知识,阅读更多的课外材料。但父母却认为阅读课外读物会影响学习,你应该()

①说服父母

②让老师帮忙劝说

③放弃

④偷偷摸摸看

A. ①③

B. ②④

C. ①②

D. ②③

8. 联合国重新定义的新世纪的文盲标准为:第一类,不能读书识字的人,这是传统意义上的老文盲;第二类,不能识别现代社会符号的人;第三类,不能使用计算机进行学习、交流和管理的人。这提醒我们()

①努力学好各门科学知识

②全面打好基础

③重视计算机能力的培养

④现代社会的标准太高、太难,不学也罢

A. ①②③

B. ①②④

C. ②③④

D. ①③④

9. 提高学习效率,要抓住的学习环节是()

①课前认真预习

②上课认真听讲

③不懂就问

④课后及时复习

A. ①②

B. ②④

C. ①②③

D. ①②③④

10. 你认为学习成功的关键是()

A. 老师的辅导

B. 乐学会学

C. 凭小聪明

D. 家长的培养

三、阅读感悟

1. 小李是位非常优秀的学生,被同学们称为“才子”。升入重点中学后他发现自己的班里非常一般,不再是众星拱托的月亮,只是一颗普通的星星而已。尽管他学习更加努力,但成绩始终保持在中等水平。他渐渐地害怕考试了,每到期中、期末,心理压力很大,出现紧张、失眠、头晕等现象,最终因紧张过度而晕倒在考场上,不得不休学。

(1) 导致小李休学的主要原因是什么?

(2) 你有什么好的建议让小李摆脱目前的不良状态?

2. 北京四中是全国基础教育的模范,它在全国十三所重点中学中排名第一。每年的本科升学率为100%,95%左右的学生能够考入重点大学,近半数的学生考入北大和清华。其中不少人成为著名的科学家、文学家、艺术家和企业家,绝大多数成为党、政、军以及各行各业的领导干部和高级技术人员。

他们的学子说:“学习是要吃苦的,是要能忍得住板凳上、台灯前的寂寞。学习就是学习,学习不是娱乐,没有哪一种学习方法能让你像看美国大片似的学到博士。这是自然规律。”“这世界上没有不适合学习的人,只是有人没有找到适合自己的学习方法。”在四中许多同学的心目中,为了学业而奋斗、拼搏、吃苦是一种无与伦比的高尚享受。高考的成功仅仅是他们积铢累寸、厚积薄发的一种回报而已。

请你就材料谈谈北京四中的同学们是怎样取得成功的?

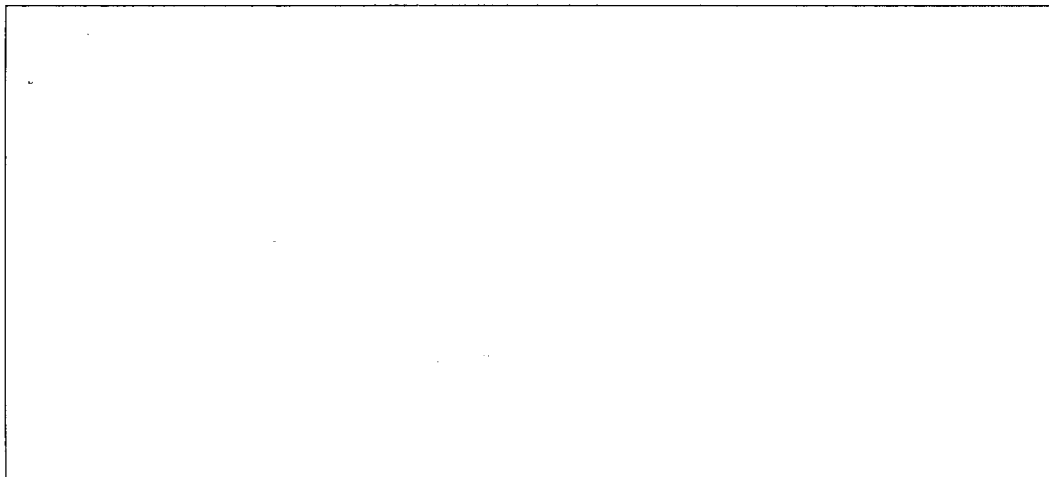
3. 50多年来,我国的成人文盲率已由新中国成立之初的80%下降到8.72%。但我们并不因成绩而轻松,我国文盲绝对数依然高达8500万。我国90%的文盲分布在农村,其中一半文盲分布在西部地区。西藏、青海、贵州、甘肃、云南、宁夏、新疆、内蒙古、陕西等省区的人口总数占全国的15%,而文盲数却占全国的50%。在广大农村贫穷落后地区,一些七八岁、八九岁的孩子原本应该上学了,但他们只能够背着草筐、拉着山羊去放羊。他们不是不想上学,而是没有条件。

(1) 你认为他们不能读书的原因是什么?

(2) 在放弃学习权利与面对学习困难两者中选择,你会选择哪项?为什么?

四、实践体验

开学伊始,学校要开家长会,班主任老师让同学们为他(她)出主意,给这次家长会定一个主题。如果你是这个班的一员,在进入中学后的第一次家长会上,你希望班主任老师能向家长介绍些什么或提出一些什么建议。



第二单元 认识新自我

第三课 珍爱生命

世界因生命而精彩

一、认知与选择

(1~2题请你判断,3~7题请你选择最佳答案。)

- 生命是地球上最宝贵的财富。()
- 人类应当与其他生命和谐相处。()
- 当我们看见小草翠绿、树影婆娑,听到虫鸣鸟叫、人群喧闹,闻到清新空气、百花芳香时,我们会感受到()
 ①万物欣欣向荣 ②这里很落后,没有现代化的气息,跟不上时代的潮流
 ③世界因生命而精彩 ④这里的人与自然能和谐相处
 A.①②③ B.②③④ C.①③④ D.①②④
- “离离原上草,一岁一枯荣;野火烧不尽,春风吹又生。”这告诉我们()
 ①生命是顽强的 ②生命是脆弱的
 ③小草的生命是一年 ④小草不怕火烧
 A.①② B.②③ C.①③ D.②④
- 沙尘暴现象带给人类的教训是()
 ①生命是相互依存的 ②保护环境就是保护自身
 ③沙尘也是有生命的 ④生命需要相互关爱
 A.①②③ B.②③④ C.①②④ D.①③④
- 下列对于人的生命的理解,你认为最准确的是()
 A.生命就是指“活着”
 B.生命在于有价值地活着
 C.生命是指健康地活着
 D.生命是指有思想地活着
- 下列体现生命的活力的是()
 ①朝气蓬勃 ②郁郁葱葱 ③争奇斗妍 ④狼吞虎咽
 A.①②④ B.①②③ C.②③④ D.①③④
- 人类需要关爱周围的生命,因为()
 ①各种生物之间是相互制约的 ②生物之间存在食物链、食物网和营养金字塔的关系
 ③所有的生命都是有灵魂的 ④它们给人类带来乐趣
 A.①④ B.②③ C.①② D.③④