

人民教育出版社授权配人教版教材使用
义务教育课程标准实验教材

升级版

TONGBULIANXI

同步 思想品德 七年级上 练习



R

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

同步练习:升级版. 思想品德. 七年级. 上/胡柏富等

主编.—杭州:浙江教育出版社,2007.8(2009.6 重印)

ISBN 978-7-5338-7119-2

I.同... II.胡... III.思想品德课—初中—习题

IV.G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 122667 号

同步练习 升级版 思想品德 七年级上 R

- ★ 主 编 胡柏富 王 艺
- ★ 编 写 孙彩群 徐小明 裘雪芳 俞 蕾
- ★ 责任编辑 孙露露
- ★ 整体设计 张明聪
- ★ 责任印务 陆 江
- ★ 责任校对 徐海娟
- ★ 图文制作 杭州奔达图文设计制作有限公司
- ★ 出 版 浙江教育出版社
- ★ 发 行 浙江省新华书店集团有限公司
- ★ 印 刷 浙江双溪印业有限公司
- ★ 开 本 787×1092 1/16
- ★ 印 张 7
- ★ 字 数 144 千
- ★ 版 次 2007 年 8 月第 1 版
- ★ 印 次 2009 年 6 月第 3 次
- ★ 印 数 0001-2000
- ★ 标准书号 ISBN 978-7-5338-7119-2
- ★ 定 价 7.80 元
- 联系电话 0571-85170300-80928
- e-mail:zjyy@zjcb.com 网址:www.zjeph.com

出版说明

《同步练习》是义务教育课程标准实验教材的配套教辅读物。它能帮助学生更好地适应新课程,加强基础知识和基本技能训练,并满足学生发展多样化的需求。该套丛书自1995年出版以来,已历时10多年,深受读者的欢迎,使用量已达数亿册,是浙江省最经典的品牌教辅。

随着课程改革的进一步深化,教材内容不断调整。根据一线教师和广大学生在《同步练习》使用过程中提出的合理化建议,我们依据义务教育课程标准的最新教材,全新推出《同步练习》(升级版)。“升级版”在原来《同步练习》的基础上,推陈出新,更具科学性、针对性和实用性,更符合目前的课程改革理念:

(1)改变练习的呈现方式,思想品德学科分为难度递进的“基础训练”、“延伸拓展”和“个性时空”三个栏目,方便学生使用。

(2)大幅度增加基础知识和基本技能训练的内容,呈现方式更丰富,针对性更强。

(3)提高练习的灵活性和趣味性,注重学生自主学习和合作学习能力的培养。

希望广大读者对《同步练习》(升级版)提出改进意见,以不断提高《同步练习》(升级版)的质量,更好地为广大师生服务。

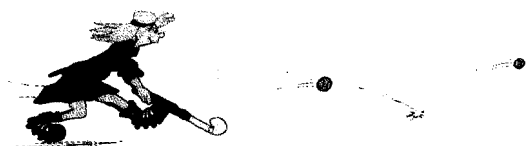
浙江教育出版社

2007年8月

目 录

第一单元 笑迎新生活	1
第一课 珍惜新起点	1
第一框 新学校,新同学	2
第二框 创建新集体	6
第二课 把握学习新节奏	11
第一框 学习新天地	12
第二框 享受学习	15
第二单元 认识新自我	20
第三课 珍爱生命	20
第一框 世界因生命而精彩	20
第二框 人的生命的独特性	26
第三框 让生命之花绽放	29
第四课 欢快的青春节拍	33
第一框 走进青春	33
第二框 感悟青春	37
第三框 祝福青春	41
第五课 自我新期待	44
第一框 日新又新我常新	44
第二框 发现自己的潜能	48
第三框 自我新形象	51
第三单元 过富有情趣的生活	55
第六课 做情绪的主人	55
第一框 丰富多样的情绪	56
第二框 学会调控情绪	60
第七课 品味生活	64
第一框 情趣与兴趣	64
第二框 追寻高雅生活	67





第四单元 过健康、安全的生活	72
第八课 学会拒绝	72
第一框 身边的诱惑	72
第二框 对不良诱惑说“不”	75
第九课 保护自我	79
第一框 身边的侵害与保护	79
第二框 防范侵害,保护自己	83
期末测试卷	86
参考答案	92



第一单元 笑迎新生活

第一课 珍惜新起点

一、学习目标

(一) 情感、态度、价值观

1. 我们要以积极的心态面对新的同学、新的班级与新的学校,尽快适应新的环境;对新的班级和学校有一定的归属感,正确认识个人和集体的关系。
2. 积极与同学交往,与老师沟通,努力营造良好的人际关系。
3. 加深对友谊含义的准确理解,进一步认识友谊在学习生活中的重要作用,产生对真挚友谊的渴求。
4. 对初中生活既充满兴趣,又满怀信心。

(二) 能力

1. 学会交流;正确分析自身的优缺点。
2. 在活动中学会自我克制、自我约束和自我调节。
3. 初步锻炼思辨能力。

(三) 知识

1. 了解友谊、集体、团结、协作的基本含义。
2. 理解友谊的重要性,珍视新友谊,与新朋友结伴成长。
3. 懂得创建良好的班集体需要每个同学的努力。

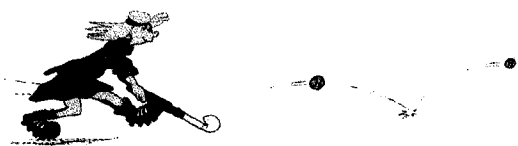
二、学习重点

1. 学会和新同学交往,和同学建立真正的友谊。
2. 学会团结协作、奉献集体。

三、学习建议

1. 制作名片,向同学介绍自己,让同学们了解自己。
2. 搜集自己对初中生活新体验的某一方面的资料,并粘贴在班级宣传栏上展示交流。
3. 准备一本小册子,反映同学之间结伴成长的真挚友谊。
4. 画一幅画或写一首小诗,反映自己所向往的良好班集体。
5. 观看一次篮球或足球比赛,体验团结协作的重要性。



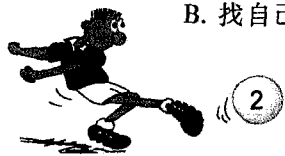


第一框 新学校,新同学



(一) 最佳选择我能行

1. 进入初中,面对新环境,要笑迎新生活。这里的“笑”是指()。
 - A. 在学校里,要见人就笑
 - B. 乐观、积极、主动地面对初中生活
 - C. 中学生处在爱说笑话的年龄段
 - D. 笑口常开,有益健康
2. 在新的班级里,虽然有很多陌生的面孔,但大家很快就有了共同的话题,成为好朋友。这说明()。
 - A. 初中新生缺乏是非观念
 - B. 友情是一种正常的心理需要
 - C. 新班级是一个优秀的集体
 - D. 初中学生常搞小团体主义
3. 当你被老师批评后,你认为正确的态度应该是()。
 - A. 对老师敬而远之
 - B. 发泄自己的不满
 - C. 有则改之,无则加勉
 - D. 故意不听该老师上的课
4. 随着自主意识的不断增强,对我们影响力逐渐增大的群体是()。
 - A. 家庭
 - B. 亲戚
 - C. 同龄同学
 - D. 港台明星
5. 当你与同学吵架后,你觉得最好是()。
 - A. 冷处理方式,等对方来找我
 - B. 主动与对方沟通
 - C. 远离他,不理他
 - D. 放学后找他再吵
6. “交朋友的唯一方法是你自己首先要够朋友。”这句话告诉我们()。
 - A. 交友是相互的,要使同学做自己的朋友,首先要把同学当朋友
 - B. 只有“以我为中心”才能建立起长久的友情
 - C. 讲“哥们儿义气”就能交到好朋友
 - D. 朋友是可遇不可求的,不需要主动结识
7. 马克思说:“真诚的、十分理智的友谊是人生的无价之宝。”这句话说明了()。
 - A. 友谊是十分宝贵的财富,我们应该珍惜友谊
 - B. 真诚的友谊是不可能建立的
 - C. 只有伟人、名人才能拥有真诚的友谊
 - D. 真诚的友谊是要靠金钱来维系的
8. 刚进入新学校,或多或少会有孤单的感觉,你认为最合适的做法是()。
 - A. 积极参加班级活动,主动和同学交流
 - B. 找自己昔日好友,留恋小学时光



- C. 交朋友随缘分,顺其自然
- D. 写日记倾诉自己的孤单感觉

(二) 思考分析我能行

1. 进入中学后,有很多新鲜的事物,让我们好奇,令我们欣赏。你进入初中之后的学习生活有哪些新体验? 试举例说明。

2. 欧阳美芳是江西省大坪中学的学生,她患有先天性成骨不全症,无法行走。图中是同学欧阳丽红、欧阳彩虹、欧阳志琴在开学第一天轮流背她上学的情景。



请谈谈你踏入中学校园,进入新班级后做的第一件事。

3. 邹韬奋先生说:“友谊是天地间最可贵的东西,深挚的友谊是人生最大的安慰。”请写出三句赞颂友谊的名言。



延伸拓展

(一) 最佳选择我能行

1. 在初中生活中,我感受到()。

①必须遵守不迟到不早退的校规 ②每天做作业的时间比上小学时长一些 ③可





以在学校的电脑室、语音室、音乐室、劳技室、实验室里发挥自己的特长 ④主课只有语文、数学、外语,其他都是副课,学好主课才是最重要的

A. ①②③

B. ①③④

C. ②③④

D. ①③

2. 下列行为,受同学们欢迎的有()。

①平时经常留意同学是否有困难 ②和同学交谈,常常不顾及他人而高谈阔论

③常常毫不客气地指出同学的不足 ④常常喜欢和同学一起学习和交流

A. ①②

B. ③④

C. ②④

D. ①④

3. 开学的第一天,微微在妈妈的陪同下来到了新学校。进了校门,微微对妈妈说:“妈妈,新学校比我们小学要大,要漂亮……”“妈妈,什么叫实验楼?”“妈妈,《思想品德》和《历史与社会》与小学里的《品德与社会》一样不一样?”“妈妈,我又认识了许多新同学!”……微微对妈妈说的话,反映了我们的初中生活将会有哪些新变化呢?()

①学习的环境不同了 ②学习的科目增多了 ③学习的方式变化了 ④学习的要求提高了

A. ①③

B. ①②

C. ①④

D. ①②③

4. 班会课上,老师让同学们上台向大家介绍自己并竞选班干部。你觉得正确的想法有()。

①我没有能力当班干部,所以对我而言是没意义的 ②上去试试,也让同学们认识我,喜欢我 ③大胆地自我介绍,锻炼一下自己的能力 ④介绍自己是有必要的,但竞选班干部是少数优秀同学的事情

A. ①④

B. ②③

C. ②④

D. ③④

5. 杨浩进入初中后,给自己定下了“四不”原则,你认为不正确的有()。

①不与女同学交往 ②不与成绩差的同学交往 ③不与校外不三不四的成人交往 ④不与高年级同学交往

A. ①②③

B. ①③④

C. ①②④

D. ①②③④

6. 对真诚坦率的理解正确的有()。

①向他人实事求是地表达自己的思想情感 ②自己知道的任何秘密都要讲出来,不能对朋友隐瞒 ③不管什么场合,都要做到怎么想就怎么说 ④毫不躲躲闪闪,忸忸怩怩,敢于指责错误的言行

A. ②③

B. ③④

C. ①④

D. ①③

7. 李扬进入初中后,写下了他的新体验,你觉得符合事实的有()。

①初中学习内容比小学学习内容难,所以最好先预习 ②初中学习任务比小学重,需要科学安排时间 ③进入初中后,需要了解更多的课外知识,才能从容应对各项学习任务 ④初中老师不注重课堂纪律,所以我们自由了

A. ①②④

B. ①③④

C. ②③④

D. ①②③

(二) 思考分析我能行

心理学家赫洛克指出,青年结交朋友有八大好处:第一,带来安全感;第二,度过快乐时光;第三,获得与人和睦相处的经验;第四,使其为人宽厚并发展理解能力;第五,提



供获得有关社会经验和科技知识的机会;第六,得到了批评别人的机会;第七,提供交友的经验;第八,促进诚实心胸的发展。

1. 请你举两个例子,谈谈在新的班集体中结交新朋友的好处。

2. 在新集体中要和新同学友好相处。你觉得自己是否受同学欢迎。为什么?



你将在新的学校度过初中阶段,你认识和熟悉这里的环境吗?请同学们以四人小组为单位,利用课余时间举行一次校园半日游。请留心观察身边的事与物,熟悉新环境。

1. 请发挥集体的智慧,画一张学校平面示意图。



2. 寻找新校园最美的一角,请你用简单而优美的语言加以描述。



第二框 创建新集体



基础训练

(一) 最佳选择我能行

1. 作为一个班集体,首先需要有什么()。
 - A. 一支班干部队伍
 - B. 一个共同的目标
 - C. 一项班规班约
 - D. 一群有个性的学生
2. 学校举行运动会,七(1)班的同学都忙开了,有的积极参赛,有的主动为运动员看衣服、送茶水,有的写表扬稿……这说明()。
 - A. 七(1)班同学各自为阵,没有统一的目标
 - B. 七(1)班同学个个才华横溢
 - C. 七(1)班同学都能发挥特长,贡献集体
 - D. 七(1)班同学爱在全校同学面前出风头
3. 1901 年到 1975 年获得诺贝尔奖的 309 位科学家中有 161 人(超过一半)是与别人合作完成研究课题的。这一事实反映了()。
 - A. 团结就是力量
 - B. 讲合作就不能相互竞争
 - C. 独立工作更能体现个人价值
 - D. 做任何事必须依赖他人,与他人合作
4. 右边是中国女排圆梦雅典的图片。在雅典奥运会女排决赛中,中国队在先输两局的不利情况下,最终以 3:2 战胜了俄罗斯,勇夺金牌。一根筷子很容易被折断,十根筷子放在一起就很难被折断。中国人团结在一起是不可战胜的,这是新女排精神给全世界的最完美诠释。女排取胜的根本原因是()。
 - A. 教练指挥得法
 - B. 全队的团结协作拼搏
 - C. 球迷们支持
 - D. 有雄厚的经济实力做后盾
5. 如果你有一技之长,而班集体正需要这方面人才,你应该()。
 - A. 当做没有这方面特长
 - B. 自告奋勇,尽力而为
 - C. 努力学习,班级里的事不要管
 - D. 被动一点,等老师点名了再去做
6. 在校运动会上,你们班取得了优异的成绩,对此,不同的同学有着不同的想法。你认为其中正确的观点是()。
 - A. 成绩是运动员们努力拼搏获得的,与班集体无关
 - B. 成绩是大家共同努力获得的,荣誉属于整个集体





- C. 我没有参加比赛项目,成绩好坏与我无关
D. 只要我学习成绩好,班级荣誉和我没关系
7. 舆论是集体中大家对发生的事情的看法和评论。要建设良好的集体,必须要有正确的舆论导向。下列现象中属于非正确舆论导向的是()。
- A. 小明是班上一位德智体美劳全面发展的学生,班上同学都赞赏他并向他学习
B. 小强是班上一位学习成绩并不好的学生,但他关心集体,大家还是表扬他
C. 班上有骂人打架、恃强凌弱、说脏话、取绰号等现象,大家对有关同学提出批评
D. 班上同学都习惯于“一团和气,互不得罪”的氛围
8. “众人拾柴火焰高”“一滴水只有融入大海才不会干涸”。以上两句俗语告诉我们()。
- A. 集体的发展离不开个人的努力,个人的成长离不开集体的帮助
B. 只要人多,力量就大;只要人多,就好办事
C. 集体的伟大是因为个人力量的强大
D. 个人始终是渺小的,毫无作为的

(二) 思考分析我能行

1. 为营造和谐、团结、友爱的班集体氛围,某校七年级(2)班举行“优秀班集体,你我共同努力”的主题班会。请你简单陈述“怎样才能创建一个良好班集体”。
2. 请设计一句体现你对新班级的希望的座右铭。





延伸拓展

(一)最佳选择我能行

1. 我们的生活离不开集体,你所接触到的集体主要有()。
①学校集体 ②少先队组织 ③共青团组织 ④班集体
A. ①②④ B. ①③④ C. ②③④ D. ①②③
2. 下列俗语反映集体力量强大的有()。
①人心齐,泰山移 ②众人拾柴火焰高 ③三个臭皮匠,顶个诸葛亮 ④一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮
A. ①②③ B. ②③④ C. ①③④ D. ①②③④
3. 下列行为中有利于班集体建设的有()。
①本班篮球比赛输给了其他班,为了给本班同学出气,小刚在黑板上写了一些侮辱其他班同学的语言 ②小斌同学主动报名参加班干部的竞选 ③班级大扫除时,大家都抢脏活累活干 ④为了使小青的学习成绩保持在年级第一名,班主任老师从不让他参加文体活动
A. ①② B. ②③ C. ①③ D. ③④
4. 下列选项体现班集体团结的有()。
①全班同学,人人做到平等友好,互相帮助 ②小张被别人欺负了,全班同学帮小张找对方算账 ③小李生病了,全班同学轮流为小李补课 ④小王考试作弊,全班没有同学告诉老师
A. ①②③④ B. ①②③ C. ①③④ D. ①③
5. “近朱者赤,近墨者黑”这句话启示我们()。
①良好的集体有利于我们养成良好的道德品质 ②应该把行为习惯差的学生从班级里开除出去 ③集体对于我们有潜移默化的影响 ④要多接触成绩优秀者,远离成绩不良者
A. ①③ B. ②③ C. ①② D. ②④
6. 为了把班集体建设得更好,班长向全班同学征集金点子。下面四例中,你认为可取的有()。
①每天睡觉前反思一天的得失 ②每星期参加一次社会公益劳动 ③今天为明天的学习做好大致的安排 ④违反课堂纪律者,在教室走廊上罚站一节课
A. ①③④ B. ①②④ C. ①②③ D. ②③④
7. 为集体事业作贡献,要从()。
①小事做起 ②自己做起 ③现在做起 ④参加工作以后做起
A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④
8. 学校安排了艺术活动周,对此同学们热烈地讨论开了。下列观点正确的有()。
①班里人才那么多,没我的事 ②我才不会去出风头呢 ③这是集体活动,大家都



应参加 ④我没一技之长,当不了红花可当绿叶

A. ①④

B. ②④

C. ①②

D. ③④

(二)思考分析我能行

1. 在每个集体中,班委是少不了的,班委的主要职责是引导同学自我管理,组织班集体活动等,在提高同学的管理水平、形成良好的学风和班风方面起着重要的作用。但有的同学说,我不是班干部,班集体的建设和我没有关系。你认为这种说法对吗?请说说你的理由。

2. 材料一:雷锋说:“一个人的力量毕竟是有限的,走不远,飞不高,好比一条条小渠,如果不汇入江河,永远也不能汹涌澎湃,一泻千里。”

材料二:外国有则童谣: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。

(1) 雷锋的话说明了什么道理?

(2) 读了外国的这则童谣,你有什么启示?



(3) 请你以最近的一次班集体活动为例,描述一下大家在活动中的具体表现,并分析一下哪些行为是对班集体建设有利的,哪些行为是对班集体建设不利的。



设计我们的班旗

请你为自己的班级设计一面班旗,图案要简洁美观,既要通俗易懂,又要寓意深刻;既要体现班级的特点,又要反映班级的目标。

我设计的班旗及寓意:



第二课 把握学习新节奏

一、学习目标

(一) 情感、态度、价值观

1. 正确对待学习压力,主动探索初中学习的各种方法,树立科学的学习观。
2. 敢于面对学习中的困难,认真听取老师的指导和建议,虚心接受同学的帮助和监督,形成积极向上的健康的心态。
3. 养成独立思考的习惯。
4. 珍惜学习机会,端正学习态度;正确看待学习中的“苦”,体验学习带来的快乐,逐步树立自主学习意识。

(二) 能力

1. 在对初中学习特点和小学学习特点的分析与比较中,提高概括和归纳能力。
2. 能从自己的学习实践中,找到适合自己的学习方法,并在老师的指导下,科学安排时间,提高学习效率。

(三) 知识

1. 认识初中学习新特点。
2. 学会做学习的主人。

二、学习重点

1. 学会自主学习,提高学习效率,科学合理地安排时间。
2. 根据老师的教学方式,不断改进自己的学习方法。

三、学习建议

1. 在老师和父母的指导下,制订学习计划,并在学习实践中不断完善计划。
2. 和同学交流学习心得。
3. 在日常生活中,锻炼坚强意志,培养自主意识,提高自制能力,增强执行学习计划的自觉性。
4. 主动帮助学习有困难的同学,遇到不懂的问题大胆请教老师。
5. 积极探索自然界和人类社会的奥秘,课后阅读《十万个为什么》。



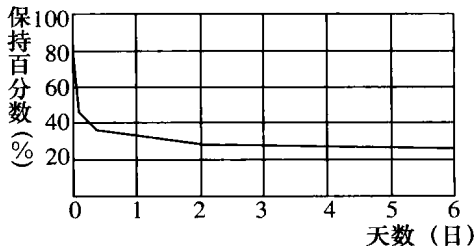


第一框 学习新天地



(一) 最佳选择我能行

1. 作为初中生,我们应逐步摆脱对父母和老师的依赖,独立地承担起()。
A. 经济责任 B. 法律责任 C. 家庭责任 D. 学习的责任
2. 在中学阶段,每个同学面临的主要任务就是()。
A. 学习文化知识 B. 参加社会实践活动
C. 广交朋友 D. 探索科学的奥妙
3. 制订学习计划要留出部分时间,以便根据实际情况调整计划。要允许自己尝试错误,一旦计划有不合适的地方,要及时修改和完善。因此制订计划应遵循()。
A. 不变原则 B. 渐进原则 C. 弹性原则 D. 目标原则
4. 分析右边的“遗忘曲线图”,下列说法不正确的是()。
A. 学习刚结束时,能记住的内容很多
B. 阶段性复习是没有必要的
C. 随着时间的推移,保持率基本不变
D. 在学后的短时间内遗忘的速度最快
5. 进入初中后,李明因为不喜欢语文老师的上课方式,上语文课时不认真听,结果语文成绩下降。而他觉得数学老师的讲课方式很吸引人,所以,他对数学特别感兴趣,数学成绩也越来越好。对此,李明应该()。
A. 凭自己兴趣,学好数学,放弃语文
B. 语文课不想听就别听,但要通过多做练习来应付考试
C. 换个角度欣赏语文课,感受不同老师的魅力,使自己喜欢上语文课
D. 喜欢哪个老师就学哪门课
6. 当你觉得学习很困难时,最好的措施是()。
A. 请家教,做大量的题目 B. 调整自己的学习方式
C. 加强营养,多吃滋补品 D. 放弃自己追求的目标



(二) 思考分析我能行

1. 同小学阶段学习相比较,初中阶段学习有什么新特点?

