

中学**生命教育** 主题活动设计

李
军◎主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

中学生命教育 主题活动设计

李军◎主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中生命教育主题活动设计/李军主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5019-9171-6

I. ①中… II. ①李… III. ①生命哲学—中学—
教学参考资料 ②安全教育—中学—教学参考资料
IV. ①G633.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第030979号

总策划: 石 铁

策划编辑: 王慧超

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 吴 红 王慧超

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年6月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 17.00

字 数: 164千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5019-9171-6 定价: 34.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

121277Y1X101ZBW

本书编者

主 编：李 军

副主编：周 龙

编 者：薄 颖 迟杨洋 褚艳萍 刁丽娜 丁 瑶
方 芳 付 阳 付雨薇 高 旭 韩璐璐
洪 湃 霍 悦 李金艳 李姗玲 林 琨
刘 静 刘 洋 宋琳琳 隋 博 王 丹
王东辉 王 芳 王子英 吴 琼 徐 庆
殷和平 张 博 张 蕊 张亚柱 赵海波
赵亦飞 郑迎春

推 荐 序



生命教育的再出发

生命意识的觉醒和生命教育的实行，可以说是这十多年来中国教育变革最大的收获之一。生命教育的核心就是对可能健全生命的成全，它通过对生命奥秘的探索，对生命的独特性、丰富性、多样性的领悟和学习，使我们日益加深对生命的敏感、警觉、珍惜、尊重和敬畏，更重要的是，这样的探索和学习，本身就是对生命意义的认识和享受生命魅力的过程，由此我们才可能获得价值自觉、生活自觉、人生意义的自觉，从而成为真正自立、自主、自由的生命个体。我们的生命因而能够变得丰富、细腻，变得有所依傍和能够自我理解、自我保护、自我开拓和自我改变。

近年来李军先生带领他的研究团队致力于“构建中小生命化教育体系”的探索，这是一项“想大问题，做小事情”、目光向下、目中有人工作，这样的研究一定会产生强烈的社会关切与人文关切的教育情怀，一定会产生更主动地去实践、去改变、去创造的生命冲动。我一直关注着他们的工作，也对他们的努力怀着美好的期待。我也很高兴看到他们不断收获的研究成果。

从生命教育的传播与实践而言，学校教育仍然是至为重要与关键的一环。学校的生命教育往往是通过学习生命教育的方式，实践生命教育，从而不断加深每个学生的领悟能力、内化能力和自觉行动能力，最终使得他们能够以成全自我、善待他人、助益社会的理念作为自己基本的生活方式和存在方式，这既是中小学教育的根本目的，也是需要有更多教师不断领悟与倾力而为的目标。



可以说，我现在所看到的李军先生主编的《中学生的生命教育主题活动设计》恰好正是从这样的思路出发，用心尝试、不断提升，最后编辑而成的。它用力主要在于从中学生身心成长的角度出发设计主题，在活动中领悟生命教育，强调引导——体验——内化，注重从学生出发，回到学生。我相信这样的构思以及实践的智慧，对广大中学教师开展生命教育工作是会有帮助的，我也期待有更多的教师受此启迪，在自己的探索中创造出更多的成绩。

愿我们的生命也因此变得更为丰富、开阔与高贵。

张文质

2013年1月1日

前 言



在“生命教育”这片沃土上

“生命教育”是全民族的教育，在中学生中强化对生命的爱和热情，这是一项历久弥新的任务和亘古不变的使命。人生的意义在于对生命的坚守和执着，生命教育的内涵正是引导学生对生命产生崇敬与感念之情。

近几年来，黑龙江省哈尔滨市香坊区教师进修学校基于对“生命教育”的思考和探究，本着“聚焦有效教学，构建生命课堂”这一主导思想，在全区大力提倡“生命教育”，努力使每一所学校都成为灵动的“生命殿堂”、每一节课都成为悠扬的“生命乐章”、每一位教师都成为光彩的“生命导师”、每一名学生都发现快乐的“生命之光”。

几年来，我们积极探索，大胆实践，以科研为先导，从多个角度和层面践行着对“生命教育”的理解。为此，我们编写了这本《中学生命教育主题活动设计》一书。本书从中学生身心成长的角度出发，紧密围绕“生命教育”这一主题，共分为“认识生命”、“远离伤害，安全第一”、“健康与习惯的培养”、“心灵的成长”、“情绪管理与性格培养”、“生命在于彼此关联”、“感恩生命，善待生命”七个章节。各个章节之间逻辑分明，层层递进，立足生命的本真，挖掘生命的真谛，体味生命的意义。在活动设计上注重贴近学生的生活实际，拉近主题与学生生活的距离，采用感悟与体验相结合的设计模式，强调引导—体验—内化的活动过程。本书意在指导中学教师开展“生命教育”主题活动，成为一本真正面向一线教师的生命教育活动



设计参考书。

具体来说，书中的每一章分设三个小节，每一小节都有详细的主题活动方案，每个活动方案包括活动背景、活动目标、适合年级、活动形式、活动准备、活动过程、活动反思等内容。这些活动全部来源于一线教师长期的实践、探究和积淀，他们通过细致的备课和精心的修订，将真实课堂教学实录展现出来。

本书主题明确、贴近实际、内容充实、形式多样、实用性强。希望本书可以为初中班主任、心理和品德等学科教师提供有效的指导，并成为辅导教学的参考用书。同时，也希望本书可以启发各地教师在自己的“生命教育”领域有新的探索和突破。

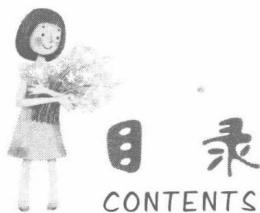
在本书即将付梓之际，我们要真诚地感谢所有参与编写的教师付出的辛苦和努力，感谢“万千教育”王慧超编辑给予我们的鼎力支持和耐心的指导，感谢所有为本书倾情投入的工作人员，没有大家的共同携手，没有大家智慧的凝结，就没有今天这本书的精彩绽放。

在“生命教育”这片沃土上，我们耕耘着、收获着、幸福着。我们享受着生命本身带来的这一份甘甜，我们也思索着不断探求生命更深更广的维度和内涵。对于“生命教育”的探究和实践是永无止境的，我们也将一如既往地在这片沃土上勤耕、自勉……

由于水平有限，本书还存在着很多不足之处，恳请读者朋友批评指正。

李 军

2012 年 12 月



推荐序：生命教育的再出发（张文质）	I
前言：在“生命教育”这片沃土上	III
第一章 认识生命	1
一、我从哪里来	1
主题活动：我来到这里	2
二、做我真好	7
主题活动1：让生命如诗如画	7
主题活动2：触摸价值观	11
主题活动3：与自己好好相处	15
三、生命是一个奇迹	23
主题活动1：生命的礼赞	23
主题活动2：美妙的生命旋律	29
第二章 远离伤害，安全第一	33
一、灾害面前学生存	33
主题活动1：防震减灾，珍爱生命	33
主题活动2：珍爱生命，预防火灾	42



二、突发意外事件·····	50
主题活动1: 远离溺水事故, 把握一生幸福·····	50
主题活动2: 瞬间行动指南·····	56
三、应变与生存·····	62
主题活动1: 未雨绸缪, 冷静避险·····	62
主题活动2: 珍爱生命, 健康成长·····	68
第三章 健康与习惯的培养·····	75
一、疾病预防记在心·····	75
主题活动1: 预防艾滋病·····	76
主题活动2: 保护视力, 从现在做起·····	80
主题活动3: 健康伴我行·····	88
二、良好习惯早养成·····	91
主题活动1: 做慎独、自律美德少年·····	92
主题活动2: 良好自制力的培养·····	98
主题活动3: 阳光上网, 健康成长·····	103
主题活动4: 与书相伴, 快乐成长·····	110
三、毒品预防与犯罪预防教育·····	115
主题活动: 珍爱青春年华·····	116
第四章 心灵的成长·····	123
一、珍视生命, 克服自卑·····	123
主题活动1: 做自信的我·····	124
主题活动2: 为自己喝彩·····	128
主题活动3: 点一盏灯, 照亮生命·····	132
二、烦恼何处诉·····	137
主题活动1: 牵手走过成长的烦恼·····	137
主题活动2: 战胜挫折, 勇往直前·····	143
主题活动3: 直面问题·····	148
三、面对叛逆期的青少年·····	154
主题活动1: 微笑着走过花季·····	154
主题活动2: 做一个真正的我·····	159

第五章 情绪管理与性格培养	167
一、透视情绪	167
主题活动 1：透视情绪.....	168
主题活动 2：学做快乐少年.....	173
二、性格养成	177
主题活动：完美的气质，一生的财富.....	177
三、勇于担当	181
主题活动：做一个敢于担当的人.....	181
第六章 生命在于彼此关联	189
一、人际交往	189
主题活动 1：学会宽容，和谐相处.....	190
主题活动 2：生如夏花，理解灿烂.....	194
主题活动 3：为他人喝彩.....	200
二、遵守规则	204
主题活动：无规矩不成方圆.....	205
三、人与自然的关係	211
主题活动 1：让水装扮我们的生命.....	211
主题活动 2：举手之劳从我做起，保持水土功在千秋.....	217
第七章 感恩生命，善待生命	225
一、感念他人	225
主题活动 1：孝心无价.....	226
主题活动 2：学会感恩，与爱同行.....	232
主题活动 3：感谢有你.....	238
二、我的理想	243
主题活动：不变的信念，无悔的追求.....	243
三、走过自己的人生	250
主题活动：昨天、今天和明天.....	250



第一章 认识生命



每个生命从降生那一刻起都是绚丽、精彩的，都有其独有的特色和魅力。每个生命又都是伟大的，时刻闪耀着灵动的光芒。让学生认识到生命的宝贵，并从中体味到生命的意义和价值，从而善待生命，做好自己。

本章包括三部分内容：

- “我从哪里来”从生命的本源出发，让学生了解生命的孕育，生命是如何开始的；
- “做我真好”从个性品质、价值观、情绪表达、如何与自己相处等多角度加以诠释，使学生认识到个体的独特性，并找到自身的闪光点；
- “生命是一个奇迹”以尊重生命、珍爱生命、善待生命为主体，使学生认识到生命的来之不易，尊重生命成长的规律。



一、我从哪里来

生命是一段奇妙的旅程，对于初中生而言，引导学生科学地认识生命的来之不易，了解胎儿发育的全过程是十分必要的。这一小节内容引导学生认识生命，珍爱生命，同时本部分内容还渗透了体会妈妈十月怀胎的辛苦，对伟大母爱的崇敬之情。



主题活动：我来到这里

【活动背景】

“我从哪里来”是学生常常问到的一个问题，通过视频资料让学生科学地认识胎儿的发育、形成过程，解开学生心中的疑问，体会妈妈十月怀胎的辛苦，引导学生科学地认识生命的来之不易，学会感恩并珍爱生命。

【活动目标】

- (1) 知识与能力：了解胎儿的发育、形成过程，知道繁殖是生命的共同特征。
- (2) 情感与态度：培养学生珍爱生命的情感，了解青春期常见的一些心理特点。
- (3) 行为与习惯：学会感恩，感受生命的来之不易。

【适合年级】8—9 年级

【活动形式】心理辅导课

【活动准备】

- (1) 教师准备多媒体课件。
- (2) 教师准备《生之爱》的动画片段、科普纪录片《爱的奇迹》。
- (3) 教师制作背景音乐《天亮了》。

【活动过程】

一、热身导入

师：《生之爱》这个动画讲述了一颗发芽后的种子踏上征途，不断寻找自己的过程。请同学们认真观看，并想一想：你看到了什么？又联想到了什么？接下来，让我们一起来欣赏动画吧！

（播放卜桦导演的优秀动画《生之爱》，这个动画有些抽象，教师需要在播放前简单讲解。视频参考地址：http://v.youku.com/v_show/id_XNDA3NzExMTI=.html。）

师：一颗发芽后的种子踏上征途，开始思考“我到底是谁”、“我来自哪里”这些问题，这个不断寻找自己的过程富有哲理，内容深刻，从而引出了我们今天活动课的主题“我来到这里”。



(板书课题“我来到这里”。)

(设计意图:利用动画这一生动的形式,可以渲染轻松活泼的气氛,吸引学生注意,能够引起他们的兴趣,并引出这节课讨论的话题。)

二、探索生命的由来

教师引导:记得小时候我们都问爸爸妈妈:“我从哪里来?”父母的回答五花八门。随着年龄的增长,我们也知道了生命由来的可贵,下面我们一起观看科普纪录片《爱的奇迹》。请同学看后谈谈感受。

(纪录片《爱的奇迹》参考地址:<http://www.tudou.com/programs/view/zQLqya-WyiEk>。)

生:通过观看上面的纪录片,我从更加科学的角度了解到生命的由来。原来我们是几亿个精子中的胜利者,我们是幸运儿,我们是父母爱的结晶。

教师总结:通过观看《爱的奇迹》,我们知道了精子和卵子复杂的结合过程,同时我们也知道性腺和生殖器官在胚胎期已经形成,出生时性别就有明显的区别,这些区别叫第一性征。到了青春期,男女之间在外表、形体上逐渐产生明显的不同,这些特征称为第二性征。

(设计意图:通过科普纪录片了解精子和卵子的结合过程,从直观形象的角度说明了繁殖是生命的共同特征。)

三、心理常识和交往原则

教师过渡:下面我们一起来了解青春期性心理发展的三个阶段——

师:青春期是一个人从童年走向成年的过渡,其主要标志是性发育和性成熟,性心理的发展大体经历三个阶段:

- (1) 横眉冷对,怒目相向——异性疏远期(9—14岁)。
- (2) 异性相吸,眉目传情——异性接近期(14—19岁)。
- (3) 窈窕淑女,君子好逑——异性爱恋期(19—26岁)。

师:通过上面的讲解,同学们知道自己现在处于异性接近期。研究表明,异性间的相互交往以及由相互吸引而产生的愉悦的情绪体验,是一种良好的积极的情绪体验,它不仅对心理健康有很大的影响,而且会引起生理效应,可激发人的潜能,使人敏捷活泼且奋发向上。坦诚的正常交往对于青少年的身心健康及学习生活都有着良好的促进和影响,因而我们倡导健康的异性交往,请同学们讨论异性交往的尺度和原则有哪些?



(要求:在课前把学生分成四个小组,进行讨论,最后将讨论结果汇总在一起,全班分享。)

(1) 第一组:女生应该矜持,不要过于小家子气,应落落大方,自尊自爱,懂得自我保护;男生要大度、忍让,不和女生斤斤计较,自尊自爱,不要有性别歧视。

(2) 第二组:不要过分拘束,不要过分亲昵,互相尊重,男生要绅士,女生不要娇气,男女生之间互相信任、真诚相待。

(3) 第三组:要互相尊重,语言、行为得体,不能太夸张,心理界线明显些。

(4) 第四组:互相尊重、关心,不应有性别歧视,反对暴力,注意着装,语言文明,举止大方,不可太过于亲昵,男女生平等相处。

师:看来,咱们同学的智慧真是无穷无尽呢。

(多媒体呈现异性交往的原则和尺度。)

(1) 自然原则:性别是大自然赋予我们的天然特征,男女生交往要自然、大方。

(2) 适度原则:我们既不因异性交往过早萌发情爱,又不因回避或拒绝异性而对交往双方造成心灵伤害。

四、感谢有你

师:进入青春期后,青少年的独立性大都增强,和父母出现意见分歧,代际之间出现了代沟。下面我们一起分享一首诗《感谢有你》!

(学生朗诵诗歌《感谢有你》,配乐《天亮了》。)

感谢有你

当你1岁的时候,她喂你吃饭并给你洗澡,而作为报答,你整晚哭着。

当你3岁的时候,她爱怜地为你做菜,而作为报答,你把她做的一盘菜扔在了地上。

当你4岁的时候,她给你买来彩色笔,而作为报答,你涂满了墙与饭桌。

当你5岁的时候,她给你买来既漂亮又昂贵的衣服,而作为报答,你穿上后到附近的泥坑去玩。

当你7岁的时候,她给你买来了球,而作为报答,你把球投掷到邻居的窗户上。

当你9岁的时候,她付了很多钱给你请钢琴辅导老师,而作为报答,你常常旷课并且从不练习。

当你11岁的时候,她送你和朋友去看电影,而你要她坐在另一排去。

当你13岁的时候,她建议你去剪头发,而你说她不懂得什么是现在的时髦



发型。

当你 14 岁的时候，她付了你一个月的野餐费，而你却没有给她打一个电话。

当你 15 岁的时候，她回家想拥抱你一下，而你把门闭了起来。

当你 17 岁的时候，她在等着一个重要的电话，而你捧着电话打了整个晚上。

当你 18 岁的时候，她为你高中毕业流下感动的眼泪，而你跟朋友聚会到天明。

当你 19 岁的时候，她付了你的大学学费又送你到学校的第一天，你要求她在离校门口比较远的地方下车，怕被朋友看见丢脸。

当你 20 岁的时候，她问你：“你整天去哪里？”而你回答：“我不像你一样。”

（摘自《抛开烦恼回家》）

教师小结：《感谢有你》告诉我们——生命里充满了爱和付出，我们的生命来源于父母的真爱，要感恩父母，善待他们。

五、心弦共鸣

（设计意图：这一环节主要通过学生的回忆和反省，体会父母对子女深沉、无私的爱，同时意识到自己对父母的付出太少，从而增强学生为父母、为家庭付出的主动意识。）

师：我们为父母做过什么呢？请同学们拿出一张白纸，在上面画上一个天平，然后在天平的一侧写下父母为自己做过的、让自己印象深刻并非常感动的事（至少 5 件），在天平的另一侧写下自己曾为父母做过的印象深刻的事（至少 5 件），然后“称称”孰轻孰重，5 分钟后同学之间分享感受。

（学生述说自己的感受。）

生 1：爸爸妈妈做过让我感动难忘的事有很多，可记忆中我让爸妈感动的事很少，我甚至还惹他们生气！这样的天平永远也不会平衡！

生 2：完成这样一个活动让我感到内疚，我经常和爸妈顶嘴，觉得他们唠叨，心里也知道他们为了我好，可是我有时管不住自己的行为！

教师总结：这样的亲子天平让同学们反思自己的行为，懂得珍爱亲情！

（播放《怒放的生命》手语视频，同学们一起学习，在歌声中感悟生命的来之不易和可贵。视频参考地址：<http://www.tudou.com/programs/view/VPBmbDqTjKU>。）



怒放的生命

曾经多少次跌倒在路上
曾经多少次折断过翅膀
如今我已不再感到彷徨
我想超越这平凡的生活
我想要怒放的生命
就像飞翔在辽阔天空
就像穿行在无边的旷野
拥有挣脱一切的力量
曾经多少次失去了方向
曾经多少次扑灭了梦想
如今我已不再感到迷茫
我要我的生命得到解放
我想要怒放的生命
就像飞翔在辽阔天空
就像穿行在无边的旷野
拥有挣脱一切的力量
我想要怒放的生命
就像矗立在彩虹之颠
就像穿行璀璨的星河
拥有超越平凡的力量

六、总结活动

师：最后，请同学们在接下来的一周中为自己的父母做三件事，作为下次上课时的交流内容。为了爱，为了责任，为了心中的梦想，让我们珍惜生命、活出生命的精彩！最后祝每一位同学的生命之花都能够灿烂开放！

【活动反思】

本次主题活动在教学环节与细节方面仍存在一些值得反思的地方，总结如下：

- (1) 优秀动画《生之爱》内容抽象，教师在导入环节应该多注重引导。
- (2) 在“感谢有你”环节，可以提前了解班级学生基本的家庭关系，记录特殊家