



清江外国语学校

Qingjiang Foreign Languages School

YIGANG LIANG'AN YIMO

一纲两案一模

道德与法治·七年级

上册

姚源波 主编

课程纲要 导学案
训练案 生本模式



四川大学出版社



清江外国语学校

Qingjiang Foreign Languages School

YIGANG LIANG'AN YIMO

一纲两案一模

道德与法治·七年级

上册

主 编：姚源波
副 主 编：李方胜 陈建榕 汪祥利 葛 浩 吴绪海
 杨昌龙 余汉清 江 文 罗 迪
执行主编：余汉清 江 文
本册主编：李习侠 董金玉 杨 秘
编 委：（排名不分先后）
 余汉清 曾 敏 李习侠 董金玉 杨 秘
 徐 红 李 春 袁立伟 黄晓英 吴克勇
 李丕霞 吴碧桃 覃雪松 刘 荣 宋玉红
 卢长艳 胡 政 向君宇



四川大学出版社

目 录

导学案

第一课	《中学时代》导学案	001
第一框	中学序曲	002
第二框	少年有梦	003
第二课	《学习新天地》导学案	005
第一框	学习伴成长	006
第二框	享受学习	007
第三课	《发现自己》导学案	009
第一框	认识自己	010
第二框	做更好的自己	011
第四课	《友谊与成长同行》导学案	014
第一框	和朋友在一起	015
第二框	深深浅浅话友谊	016
第五课	《交友的智慧》导学案	018
第一框	让友谊之树常青	019
第二框	网上交友新时空	021
第六课	《师生之间》导学案	022
第一框	走近老师	023
第二框	师生交往	024
第七课	《亲情之爱》导学案	026
第一框	家的意味	027
第二框	爱在家人间	028
第三框	让家更美好	030
第八课	《探问生命》导学案	032
第一框	生命可以永恒吗	033
第二框	敬畏生命	034
第九课	《珍视生命》导学案	036
第一框	守护生命	037
第二框	增强生命的韧性	038



第十课 《绽放生命之花》导学案	040
第一框 感受生命的意义	041
第二框 活出生命的精彩	042

训练案

第一课 《中学时代》训练案	044
第二课 《学习新天地》训练案	048
第三课 《发现自己》训练案	052
第四课 《友谊与成长同行》训练案	056
第五课 《交友的智慧》训练案	061
第六课 《师生之间》训练案	066
第七课 《亲情之爱》训练案	070
第八、九、十课综合训练案	075

答题卡

第一课 《中学时代》答题卡	081
第二课 《学习新天地》答题卡	083
第三课 《发现自己》答题卡	085
第四课 《友谊与成长同行》答题卡	087
第五课 《交友的智慧》答题卡	089
第六课 《师生之间》答题卡	091
第七课 《亲情之爱》答题卡	093
第八、九、十课综合答题卡	095

第一课 《中学时代》 导学案



学习目标

（一）情感、态度与价值观目标

1. 感受中学生活与小学生活的不同。
2. 感受成长的连续性，体会不同人生阶段的独特价值和意义。
3. 珍惜新生活，发展新自我，确立新目标，开始新行动。
4. 感受梦想的力量，培养积极向上的人生态度。

（二）能力目标

1. 提高融入新集体，适应新环境的能力。
2. 初步培养运用已有经验分析新问题的意识和能力。
3. 学会把握人生机遇，促进自我发展。

（三）知识目标

1. 了解中学时代独特价值和意义，懂得中学生活对一个人一生成长的重要性。
2. 知道中学生活面临着诸多机遇和挑战，懂得努力就有改变的道理。
3. 知道编织人生梦想是青少年时期的重要生命主题，掌握追逐梦想、实现梦想的方法。



学习重点

1. 探寻中学时代独特的价值和意义。
2. 知道编织人生梦想是青少年时期的重要生命主题，掌握追逐梦想、实现梦想的方法。
3. 懂得努力就有改变的道理。



学习难点

1. 探寻中学时代独特的价值和意义。
2. 懂得努力就有改变的道理。



课程标准

1. 保持乐观、积极的心态。
2. 主动锻炼个性心理品质。



3. 形成良好的学习、劳动习惯和生活态度。
4. 养成自信自立的生活态度。

第一框 中学序曲



学习过程

(一) 运用经验, 导入新课

(二) 自主预习, 提出问题

(三) 活动探究, 交流分析

1. 活动一: 小小记者就是我。

(1) 要求: 请学生扮演记者, 随机采访同学。

(2) 问题: 你觉得自己长大了吗? 为什么?

进入初中, 与小学相比, 有哪些新的感受?

对中学生活有哪些期待? 对自己有什么期待?

2. 活动二: 挑礼物。

(1) 要求: 有 5 个礼物盒子, 让学生进行挑选。

(2) 问题: 进入初中, 你有哪些新的目标? 新的挑战? 新的要求? 新的可能? 新的机会?

(四) 拓展空间, 灵活运用

(五) 课堂总结, 知识梳理



第二框 少年有梦



学习过程

(一) 运用经验，导入新课

(二) 自主预习，提出问题

(三) 活动探究，交流分析

1. 活动一：听歌识意。

(1) 要求：播放 TFBOYS 的歌曲《大梦想家》，让学生合唱，同时引导学生讨论“梦想”。

(2) 问题：你的梦想是什么？

为什么会有这个梦想？

你小时候的梦想实现了吗？

如果梦想没有实现，还有意义吗？



2. 活动二：擦亮你的双眼。

(1) 要求：老师给出辨析题，引导学生思考，并进行小组讨论。

(2) 问题：从小努力，经过长时间的奋斗，梦想才能实现？

梦想与现实是平行线，永远无法相交？

梦想即使实现不了，也能引领方向？

现实常常会把梦想打败？

总有一个梦想会在现实中开花？

3. 活动三：快来帮帮忙。

(1) 要求：学生阅读材料后支招。

(2) 案例：“小明刚上初中，参加完军训，便开始了新的学习生活。但他感到很茫然，不知道自己该干什么，一味地埋头学习，不与其他同学沟通交流。遇到困难，一段时间后就想放弃，遇到挫折失败，便一蹶不振。老师知道后，告诉他应该努力适应新环境。”

(3) 问题：小明不知道怎样努力？你能帮帮他吗？

(四) 拓展空间，灵活运用

(五) 课堂总结，知识梳理

第二课 《学习新天地》导学案



学习目标

(一) 情感、态度与价值观目标

1. 体会学习与个体生命成长的关系，树立终身学习的意识。
2. 树立正确的学习观念，养成自觉、主动的学习态度。
3. 体会学习中的快乐与辛苦，享受学习的过程。

(二) 能力目标

1. 学会学习，逐步掌握有效的学习方式方法，提高学习能力，培养良好的学习习惯。
2. 学会正确对待学习压力，调节学习中的不良情绪。

(三) 知识目标

1. 知道学习是中学阶段的重要任务。
2. 知道初中阶段的学习包括知识的获取和各种能力的培养。
3. 了解适应当今社会发展的学习观念，知道终身学习的意义。
4. 理解学习对于个体生命成长的意义。



学习重点

1. 正确认识学习什么，树立终身学习的观念。
2. 懂得学习的意义。



学习难点

1. 体会学习中的苦和乐，享受学习的快乐并体验美好。
2. 掌握学习的方法。



课程标准

1. 正确对待学习压力，克服厌学情绪和过度的考试焦虑。
2. 培养正确的学习观念和成就动机。
3. 主动锻炼个性心理品质，磨炼意志，陶冶情操。
4. 形成良好的学习、劳动习惯和生活态度。



第一框 学习伴成长



学习过程

(一) 运用经验, 导入新课

(二) 自主预习, 提出问题

(三) 活动探究, 交流分析

1. 活动一: 说文解字。

(1) 要求: 展示“学习”的繁体字, 认真思考, 完成表格。

(2) 问题: 你认识这两字吗?

2. 活动二: 小小裁判员。

(1) 要求: 老师给出学习案例, 让学生判断这些行为是不是学习。

(2) 问题: 他们是在学习吗? 为什么?

你所经历的学习生活有哪些?

在篮球场、郊外等场所活动算学习吗?

长大成人后, 我们还需要学习吗?

3. 活动三: 刨根问底。

(1) 要求: 播放小视频《为什么要学习》, 学生分小组进行相互问答, 讨论学生究竟为何而学。

(2) 问题: 我们到底为何而学?

学习对自己有什么意义? 对他人、社会、人类又有什么意义?



(四) 拓展空间, 灵活运用

(五) 课堂总结, 知识梳理

第二框 享受学习



学习过程

(一) 运用经验, 导入新课

(二) 自主预习, 提出问题

(三) 活动探究, 交流分析

1. 活动一: 朝花夕拾。

(1) 要求: 请学生回忆自己往昔的学习经历。

(2) 问题: 学习过程中遇到了困难吗? 你是怎么做的?

学习是你想做的事情吗? 怎样让学习成为自己想做的事情?



2. 活动二：时间都去哪了。

(1) 要求：请学生想想怎样安排做一件事的时间。

(2) 问题：你选择先做哪一件事情？

怎样合理安排自己的时间？

你还有哪些学习方法？

(四) 拓展空间，灵活运用

(五) 课堂总结，知识梳理

第三课 《发现自己》导学案



教学目标

(一) 情感、态度与价值观目标

1. 懂得认识自己很难，认识自己也很重要，认识、探索自己是一个不断深化的过程。
2. 学会用理性的态度面对他人的评价。
3. 要以积极的态度接纳自己、欣赏自己。

(二) 能力目标

1. 掌握正确对待他人评价的方法，能够客观地认识自己。
2. 能够积极接纳自己，形成客观、完整的自我概念。
3. 掌握改正缺点，激发潜能的方法。

(三) 知识目标

1. 了解认识自我的内容和途径。
2. 明确一个人要接纳、欣赏自己的具体要求。
3. 明确做更好的自己可以落实的行动。



学习重点

“人贵自知”。



学习难点

“人贵自知”，接纳与欣赏自己。



课程标准

1. 了解自我评价的重要性，能够客观地认识自我，积极接纳自我，形成客观完整的自我概念。
2. 主动锻炼个性心理品质，形成良好的学习、劳动习惯和生活态度，认识自己生命的独特性。
3. 积极与同学、朋友和成人交往。



第一框 认识自己



教学过程

(一) 运用经验, 导入新课

(二) 自主预习, 提出问题

(三) 活动探究, 交流分析

1. 活动一: 运用你的经验。

作业交流: 用词语描述自己的中学生活, 并说说自己展现的形象。

思考: 教材第 25 页的三个问题。

(1) 在每个镜头里, 你展现的形象是怎样的? 请尝试用几个词语进行描述。

(2) 你对自己展现出来的形象满意吗?

(3) 听听同学的意见, 他们对你的看法怎样? 答案提示: 让学生根据自己情况据实回答。

2. 活动二: 阅读感悟 (教材第 26 页)。

学生代表朗读本文章。

思考: 这篇短文说明了什么道理?

3. 活动三: 畅所欲言 (教材第 27 页探究与分享)。

问题: ①你如何看待小刚对自己的认识? ②这样的认识给他带来怎样的影响?

思考: 正确认识自己有什么重要意义?



4. 活动四：填句子，认识自我。

(1) 用 1 分钟时间完成教材第 28 页的探究与分享。

(2) 猜猜看。老师从中抽几个学生写的句子，猜测这是描写的谁并说明理由。

思考：①你是从哪些方面认识自己的？②你是怎么得出这些认识的？

(3) 谈感受。当事人分享：自己满意的部分，不满意部分；听到别人评价后的感受。

5. 活动五：自评与互评。

(1) 学生分小组自评与互评

(2) 学生自评、互评后，请代表谈感受。

(3) 阅读教材第 29、30 页的方法与技能，思考：

①我们可以通过哪些方法进行自我评价？

②不同的人对“我”的评价各不相同，你怎么看待这些不同？

③你觉得“我”该如何对待这些评价？全班学生分享正确对待他人评价的方法。

(四) 课堂总结，知识梳理

第二框 做更好的自己



教学过程

(一) 运用经验，导入新课

1. 情景导入：朗读散文《做最好的自己》。

2. 引出课题：做更好的自己。



(二) 自主预习, 提出问题

(三) 活动探究, 交流分析

1. 活动一: 内心独白, 请你诊断。

(1) 独白: 我叫姚百万——一个胆小、自卑, 偶尔还很固执的小个子女生, 今年 13 岁。进入初中以后, 我比以前更关注自己了: 我学习勤奋, 做事很认真, 在穿着打扮上比较保守, 对别人很关心, 遇到一些事情总是一个人躲在角落里偷偷地哭泣……我很羡慕别人: 别人能把我认为平淡无奇的事情神采飞扬地讲出来, 并引来阵阵笑声; 别人对我认为重要而需要思前想后的事情却一笑了之; 别人身材高挑, 而我却十分的矮小, 我甚至觉得自己的名字也有些土气; 我从小对自己就有一种过高的要求, 做任何事必须做得尽善尽美, 对自己的身体品貌尤其在乎。不幸的是我是一个矮个子女孩儿, 在其他方面我可以尽力做得到, 但身体是爸妈给的, 我无能为力。于是我陷入了深深的自卑! 以致我连见人的勇气都没有。在班级小组合作探究的时候, 我总觉得小组成员思想浅薄, 很难听得进去他们的意见, 所以导致了我的人际关系十分的紧张。面对刚刚开启的中学生活, 我也有过无限的憧憬, 可是理想的羽翼经不起现实的敲打, 现在的我很迷茫, 我不知道自己是谁, 理想中的自我形象越来越模糊, 我又该怎样正确地认识和面对现在的自己? 怎样改正自己的缺点、做更好的自己呢? 我很累, 望各位支招!!

(2) 活动要求: 认真听小姚同学的内心独白, 小组合作探究下列问题。

①请你诊断、分析病因: 请你们帮助小姚同学找出让她困扰的病因。

②小组合作, 开出药方: 开导小姚同学正确认识自己, 并告诉她怎样做更好的自己。

2. 活动二: 自我诊断, 完善自我。(5 分钟)

(1) 活动要求: 分析自己的优缺点、长处和短处, 以及发现自身潜能并找到完善自我及做最好自我的办法。

自我诊断表		
现状分析		完善自我(方法)
优点		
缺点		
长处		
短处		
潜能		



3. 活动三：为自己颁奖，做更好的自己。（5分钟）

回想自己成长道路上大大小小的成功、进步，努力发现自己身上的每一个可贵之处。请你设计颁奖词，让你的同桌为你颁奖！（轻快的音乐）

（四）总结提升，结束本课（5分钟）

通过本课的学习，你有什么收获？

（五）课堂总结，知识梳理