

浙江省安洲中学

拓展性课程(一)

TUO ZHAN XING KE CHENG



安洲中学校本教材编写组委会

主 任：陈振龙

副主任：胡建成 杨七军 周学飞 朱明德

成 员：张 丽 吴洪华 郭森森 徐海芳

徐学军 俞汉进 冯淑维 潘启林

郭美红 余冬娟 林卫近 周乃汝

本册编者（排名不分顺序）：

蒋旖妮 沈爱华 顾利萍 朱美娇 杨怡萍 应秀燕

项美芬 吴 燕 吴忆婷 张 丽 应卫娟 冯淑维

顾巧巧 叶柳英 余冬娟 杨媛美 王碧翔 张卫华

金一佳 吴吉敏 柯秀飞 吴秀丹 周建春 徐秀英

吴洪华 张伟兵 陈 雁

封面题词：陈振龙



序言

PREFACE

“以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以明得失；”纵观当前的中小学教育教学现状，由于高、中考指挥棒的影响，本应该让学生健康快乐学校教育，出现了令人尴尬的状况；学校为了升学率，一方面狠抓学生考试技能训练，从课表安排，教学内容都围绕着高、中考考纲进行，忽略了这一阶段本应具备的，能适应社会，分析事物的知识和技能，学生基本上两耳不闻窗外事。另一方面，引入了竞争机制，让教师处于相互竞争，在这种带有浓厚的竞争色彩下，学生也视学校是一个竞争的场所，每个人都想胜过他人。在这样一种气氛下，学生们养成的一种被扭曲了的竞争意识和自然的利己习惯，他们缺乏合作意识，同时在不自觉中失去了与他人相处和交往的基本技能，而这种状况与我们所处只有合作才能更好发展的信息时代是格格不入的。尤其是独生子女占相当比例的今天，这种状况更令人担忧。必须引发我们一方面拓展学生必备的，教材中忽略了的知识，让学生知识更加丰满，另一方面必须大力推广“合作学习”。将合作、竞争融为一体，进行组合，取长补短互利互惠正是学校必须解决的问题，也是符合教学规律和时代要求。

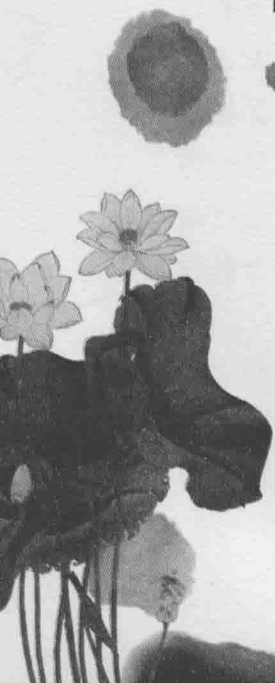
仙居县安洲中学坚持“以人为本、和谐发展”的办学理念，把“课堂变革”作为教学改革的突破方向，开展必须只有“合作”才会有成果的综合实践活动——研究性学习，而研究性学习

需要集成员的智慧，各成员的家庭资源、自然资源和社会资源。其中“师徒结对，互帮互助”的“和谐课堂，活力课堂”为学生的合作学习提供了时间上、制度上的保障；而对于教师根据各学科自身特点，适合于当地学生实际的拓展性课程的开发与利用，无疑是将“合作学习”推向了一个新的制高点。拓展型课程是中小学课程改革的重要组成部分。安洲中学的《拓展性课程》融合了语、数、英、科学和社政各科的特点，是学科课程的延伸、综合、拓宽包括指导学生自主阅读，指导如何有目标的自主探究，是学校“兴趣激发”课的延伸。

本书稿集安中教师的智慧，力求原创；即便参阅他人经验，也是用自己的思考进行改进。在编写过程中肯定有不少问题，需要大家多提宝贵意见。但不管怎样，这种敢第一个吃螃蟹的精神值得大家学习！

仙居县安洲中学校长、党支部书记

陈振融



前言

春发夏荣，秋实冬藏。终于，在这个烟雨蒙蒙的春季，我们潜心研究、不断改进的《安洲中学拓展性课程》火热出炉了。它是我校“强内涵、提素质、扬文化、建特色、创品牌”文化立校思路结出的硕果，也凝聚着学校领导和有关职能部门、学校各位优秀教师的辛勤汗水，更是安中学子自强不息、追求卓越的鲜活实践和生动体现。它沐浴着学校“转型、提升、发展”的雨露和省教育厅提出的开设拓展性课程的春风，破土而出，且生机勃勃！

“问渠那得清如许，为有源头活水来”，办学二十二年以来，学校坚持“以人为本，和谐发展”的办学理念，转变教育教学理念，深化学校文化内涵建设和学生素质培养，开展“和谐互助”的高效课堂，并组织学生进行综合实践活动——研究性学习。学校共有245项学生成果在省、市、县级获奖。近年来省级获奖就有20多项，甚至获得了省级、国家级专利，获奖档次和数量在省内初中学校中处于领先地位，成为了我校教育教学工作一道亮丽的风景线。

研究性学习实际上就是一种启发式的成长励志教育，寓教于乐，是拓展性课程的分支。美国著名教育家杜威认为，“从做中学”是儿童的天然欲望的表现。教育者应该对儿童的这种天然欲望加以引导和发展。中国著名教育家陶行知结合中国的国情，对杜威的教育思想进行了改造，强调教育即生活。“从做中学”的思想，为社会实践体验教育在中国的实践探索增添了浓墨重彩的一笔。我校秉承这一教育理念，为了提高教育工作的针对性和实效性，开发了社会实践体验教育校本课程。

如今，传入我国较晚但方兴未艾的素质拓展训练，是从“素质”到“素质教育”、再到“素质拓展”的结果，其经过也正如安中的“高效课堂”到“研究性学习”，再到“拓展型课程”。我们从中亲历着、感悟着，也在反思着、探索着。我们深知，教材是体现教学内容和教学方法的知识载体，是教师进行教学的基本工具。为了拓展型课程进一步发芽、开花、结果，并且届届相传、发扬光大，也使今后继续开展的素质拓展训练成果更加巩固，理念更加超前，团队更加壮大，内容更加规范，体系更加完善，水平更加提升，质量更加提

高，特色更加鲜明，我们在总结近年来教师课堂实践的基础上，学习借鉴省内知名学校的经验，编纂成了这本《安洲中学拓展性课程》，作为今后我们团队“新人”渐次成长的学习教材。由于时间仓促，加之编者水平有限，教材的稚嫩和谬误之处在所难免，我们将在实际运用中不断修订和完善，也祈望得到大家的批评和指教。

只争耕耘日，亦有收获时；用梦想点燃希望，用信念照亮未来；理想与现实共舞，激情与智慧交融；仰望星空，脚踏实地，我们孜孜以求，追梦圆梦。在《教材》付梓刊印之际，我们衷心地感谢——社会各界关注支持安洲中学改革和发展的人们！

编者

2016.4

目 录

语文

青春期心理解密·····	2
《论语》初探·····	6
世界文化之旅·····	9
《爱生活 爱语文》·····	14
风声雅韵诗歌诵读·····	17
中华的另一种可能——魏晋风流·····	20
《魏晋风流》课程纲要·····	29
《“活力”语文》课程纲要·····	35
课例：有趣的中国汉字·····	39
语文拓展性课程设计·····	48
《我就是一首诗》拓展性课例·····	51
一代才女李清照·····	57
语文需要咬嚼·····	64
《诗叶新声——古典诗词与现代音乐》·····	66
拓展性课例·····	68

英语

基于话题的初中英语词汇教学课例·····	72
----------------------	----

Unit 3 How do you get to school?	77
PEP 七年级下 Unit 4 Don't eat in class.	82
《西方流行音乐欣赏与演唱: Hero》	87
Unit 3 How do you get to school?	92
《英文歌曲赏析与演唱》拓展性课例.....	98
快乐说英语.....	102
精心点评, 写作飞跃.....	105
初中英语拓展性课程案例——构词法	109

社政

神奇的仙乡土草药.....	117
拓展性课例.....	123
初中综合实践能力拓展性教学设计.....	136
蟠滩古镇的兴衰.....	143
第一次世界大战的课例分析.....	150

语文



青春期心理解密

课程类型：知识拓展 课程设计：蒋旖妮

第一环节：青春期：成长的季节

教学内容：

导言：青春，是一个令人神往的字眼，在青春期会发生很多动人的故事，到处是讴歌青春的诗篇，到处是赞美青春的词句，青春期是人生中最美妙的阶段，难怪人们称之为“花季”。

那么，什么是青春期呢？它的标志是什么，又有哪些特征呢？这节课我们将探讨有关这些方面的问题。先进入第一环节《青春期：成长的季节》。



结合明确内容提出思考题。

1. 什么是青春期？
2. 概括说出青春期的标志与特征。
3. 人进入青春期后，在生理上讲将有哪些变化？在心理上将有哪些变化？
4. 你常在梦中惊醒吗？这是什么原因促成了？

学生交流讨论

总结：青春期，虽然是漫长人生旅途中短暂的一瞬，但它却促成了人们生理、心理等诸多方面的变化。形成了各种内心的矛盾冲突，对此，我们应该勇敢地面对它、认识它、把握它，抓住这人生成长的季节，潇洒轻松地走过这段青春的岁月，奏响一曲饱满和谐的生命之歌。

第二环节：应对考试

同学们，你们也听说过这么一句话，“考考考，老师的法宝；分分分，学生的命根。”你们觉得对你们来说来说考试是什么？你们怕考试吗？

学生回答：（略）

中国是考试大国，自公元607年隋朝首创科举制以来，考试的话题就源远流长。大家都知道，《新白娘子传奇》当中，许世灵一朝高中状元，一下子从一个文弱书生成为一名众人前呼后拥的大人物。许多人通过考试改变了自己的命运，同时也有了报效国家的更广阔的天地。因此，考试（特别是选拔性的考试）作为一种选拔制度，在社会公众中有着较高的地位，相对而言，考试是比较公平的一种方式。人生处处是考试，在你们的成长过程中，就会面临许许多多的考试，如三年后的中考，六年后的高考，十年后的硕士研究生入学考试，也许还会有人去考博士。当然，大家以后也可能参加各类职业资格考试，水平考试等等。也可以说，我们每一个都必须面对考试，我们必须和它和平共处。

（引入考试焦虑）

有些同学的确也会过于过分担心考试成绩而产生紧张情绪，我们也可以称之为考试焦虑。也许有很多人会讲，现在我的心情很紧张。我要告诉你们，紧张并不是什么坏事。适度的紧张有助你全身心的投入到考试中去，它可以增强你的注意力，促进你的思维，提高考试效率。但事情有个度，过度的紧张会使你害怕考试，形成考试焦虑，结果反而不好。如期中考试前，学生A和学生B一同在教室复习，B专心致志，而A则无何也静不下来，一会儿跑厕所，一会儿擦汗，一会儿又坐立不安，左右徘徊。你们有过类似A的现象吗？下面请大家做一下课本上的小测题。

稍对测试结果作一下解释。

由于我们过度的焦虑会影响我们的考试成绩，使我们的努力化为泡影。如



有这样的同学：平时学习成绩不错，做作业和小测验都很正常，可一碰到重大的测验、考试就会呼吸急促，心跳加快，脸色苍白，写字手发抖，有时还有尿频、腹痛，脑子一片空白，平时会做的题目，这时也做不出来了。如果我们出现这样的情况的话，那对我们自己来说真的是很不利的。

我们大家一起来探讨一下引起考试焦虑的原因是什么？

学生分组讨论

学生回答

教师归纳：1、准备不充分，主要是知识上的准备。大家都知道，做自己有把握的事情是不会感到紧张的。正如一位北大“状元”讲，“实力”是克服考试紧张的最好法宝。

2、巨大的压力。压力可能来自父母的要求、教师的期望、同学的竞争和自己的感觉。其中，最关键的还是自我的压力。有的同学太看中考试了，总是把考试的结果想得很坏，很严重。自我过高的期望带来的压力，特别是期望过高与自己的现实水平相差太大。

3、对自己缺乏信心，总认为自己不行，尤其是一、二次考试失败后，担心再失败，还常怕测验、考试遇到难题，因而一进考场就紧张得人发抖、心慌。（师生探讨克服考试焦虑的方法）

下面请大家来讨论一下，你们觉得怎样才能克服考试焦虑呢？

学生回答（略）

教师归纳：1、认真学习，实力是克服考试紧张的最好法宝。考试前应全面复习，尽量熟悉考试要求、题型等。的确也存在这样一种现象，明明是自己已经复习很充分了，但心里总觉得复习还不够，生怕漏了些什么。这样会导致有部分同学在考试前几分钟还拼命看书。其实，你可以潇潇洒洒和书本告个别，因为你复习已经很充分了，要相信自己的实力。

2、要正确看待考试。一次考试的成败并不能说明什么，考试只是对你所学知识的一次检验，考好了说明你学习得比较好，考不好说明你还有没掌握的知识，发现自己的不足，通过自己的努力，可以使自己做的更好。

3、考试之前要注意加强营养，注意劳逸结合。身体是革命的本钱，我们要保证有充沛的精力和清醒的头脑进入考场。

4、学会自我放松。如果你在考试前或考试当中感到特别紧张的话，要学会一些自我放松的技巧。

深呼吸法：通过鼻孔，慢慢将气吸入，使腹部鼓涨起来，起吸足后，再缓缓地用嘴与鼻同时将气呼出。练习3-5次。

转移注意力：想想令自己开心的事或者过去成功的体验。

自我暗示：我肯定行，我是很有实力的，

意念集中法：将意念集中于某一现实或幻想的物体上，如一块洁净的石头，一朵鲜花、一片白云或一泓清水。通过意念集中可以达到掩饰其他情绪的目的，进入松弛状态，缓解紧张，产生镇静的效果。

冥想法：心理紧张时，闭上眼睛，想象自己非常轻松的样子，并且在心里默念：我静静地躺在海滩上，周围没有其他的人。阳光温暖地照在我身上，我全身感到无比的舒适。海涛在有节奏地唱着自己的哥，我静静地谛听这永恒的波涛声。

5、掌握必要的应试技巧。

小结：我们的人生离不开考试，人生处处是考场，在我们的学习过程中，总会伴随着必要的考试，考场如战场，只有从从容容进考场，才能旗开得胜出考场。

《论语》初探

课程类型：学科知识拓展 课程设计：沈爱华

适用年级：七年级 总 课 时：20

课程简介：全民阅读，终身阅读我们一直在提倡。然而，阅读更是要从学校抓起。我们的任务是提高学生的文化素养，培养有素质、有道德的一代新人。因此把《论语》作为校本教材加以学习意义非凡。《论语》是一部包含着修身、齐家、治国、平天下的至理名言的书，作为语录体文集，主要记载孔子及其弟子的言行，因此称为“语”。此书成于众手，早在春秋后期孔子设坛讲学，其主体内容就已初始创成，经由孔子弟子和再传弟子的代代传授，并逐渐将传诵的孔门语录言行记录下来，集腋成裘；最终在战国初年汇辑论纂以成书，因此称为“论”。《论语》是儒家原始经典之一，对中国人的思想乃至世界的思想都产生了巨大的影响。它是一本确定了人的思维、活动、行为方式的警世奇作。它能让我们学生感悟到民族语言的魅力，聆听古代圣贤关于为人处世的教诲，学到读书的方法和道理，领悟到浓郁的民族文化气息。

背景分析：

现在几乎每个家庭都围着一个孩子转，如同众星捧月一般，孩子心中只有自己，没有他人，娇生惯养，适应环境的能力极差。另一方面，家长忙于生计，对孩子管教不够科学、严谨，有的学生没有养成良好的行为习惯，严重的影响了孩子的成长。如何教育好这些孩子，让孩子成才，家长满意，更好地服务社会呢？我们通过调查、分析、研究、论证并且请教了专家学者，决定以孔子的《论语》为载体，开发校本课程，师生、家长共同吟诵论语，吸纳思想精华和处事智慧，规范学生的行为。

课程目标：

（一）学校的目标

校本课程开发核心理念是传承儒家文化做少年君子。通过校本课程的学习，激发学生学习各学科知识的积极性，让学生通过持续的儒家文化特色学

习，达到学会学习、学会共处、学会做人的目的，培养学生道德文化修养，传承中华优秀传统文化，弘扬民族精神，发展学生动手实践的能力和敢于突破的创新精神。同时把传承文化与礼仪修身相结合，让我们的师生既有丰富的文化底蕴，又有文明的礼仪举止，学校成为充满浓厚传统文化气息、特色鲜明的学校。

（二）学生的学习目标

在学校做到衣冠整洁，做少年君子；文明礼貌，做少年君子；孝亲敬老，做少年君子；诚实守信，做少年君子；铸刚毅品格，做少年君子；知荣明耻，做少年君子。践行“文化爱国”思想，构筑每一位学生健康的人格，规范每一位学生的行为，让每一位学生将良好的行为养成一种习惯，进而让每一位学生将良好习惯变成一种优秀品质，并且让每一位学生将优秀品质变成学习的动力，最终将学习的动力变为成功的希望。

（三）教师的目标

通过教学，引领学生走近儒家文化，与先贤对话，让学生从《论语》中汲取生存智慧，以《论语》中的人生哲理滋养他们的精神品格，力图使学生从小打下继承并弘扬传统文化的基础，并且提高自身教育智慧，丰富知识结构，加强教师的专业技术水平。

学习主题与活动安排：

通过诵读积累《论语》经典章句，开展相应教育活动，使学生在知、情、行、意上达到了解孔子和《论语》基本思想，理解传统文化；增强学生的人文修养，培养学生对传统文化的认同感，形成深厚的民族情感；开展各种实践教育活动，践行《论语》基本思想，形成自己的思想、行为准则，为人生奠基；引导学生正确思考人生价值和时代精神，增强使命感，培养学生以发展和开放的眼光看待传统文化和外来文化。

一：教学形式多样化。教师讲解、学生讲故事、读书、歇后语比赛等。

二：注重游戏教学。教学中善于激发学生爱好，运用游戏对句、成语接龙、小老师等。

三：注重全体和个体差异。集体、小组、个人展示等交错进行，使每一个学生原有基础上都有所进步。

四：要求学生对原文熟读成诵。教师与学生共同诵读。

五：邀请家长参与。培养学生的积极性。

评价活动与成绩评定：

1、学科课堂教学评价：根据“参与课堂的情况”“在课堂上的表现”“对本课的喜欢程度”“参与活动的次数”，给出分数，划出优、良、差三个等第。

2、晨读评价：每周二、周四早诵读时间，由学生会组织检查打分，当天公布，在周一晨会上表扬或批评相关班级，期末以班级为单位，与文明班级挂钩，给出分数，划出给出优、良、差三个等第。

3、参照过程性评价，通过定量和定性两种方式由师生作出评价，经学生自评、同伴互评，给出分数，划出给出优、良、差三个等第。缺课3次或活动次数少于3次的不合格。不合格者将重修相关内容，并在补考后再给予评定。如果再不合格，则得不到相应的学分，并在综合素质考评中将作降级处理，直至不合格。

世界文化之旅

课程类型：知识拓展 课程设计：顾利萍

一、教学目标

1. 知识目标：了解世界文化的多样性和丰富性；理解文化差异；
2. 能力目标：培养学生收集世界各国、各民族文化信息的能力；提高对各国、各民族文化信息分析、比较的能力。
3. 情感、态度和价值观目标：树立文化的多样性比单一性好、不同的文化都有其存在的必要性的观念；能学会用欣赏的眼光去看待不同的文化，同时欣赏本民族的文化。

二、教学重点

了解文化的多样性和丰富性。

三、教学难点

理解文化存在差异；全球化并不意味着文化单一化。

四、教学方法

讲授法、情景教学法、讨论法、活动教学法、习题巩固法

五、课前准备

学生搜集各国节日资料

六、课时安排

1课时

七、授课过程

1. 导入新课（情景导入）

师生一起观赏一组世界各地不同地区的文化景观图片。

教师化身导游，带领学生开始“地球村”的世界文化之旅

板书：第一框 世界文化之旅