

# 综合实践

ZONGHE SHIJIAN HUODONG

八年级

上册

活动

主编 ◎ 靳玉乐



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

# 综合实践活动

ZONGHE SHIJIAN HUODONG

八年级上册

主编◎靳玉乐



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

主 编:靳玉乐  
副 主 编:黄仕友 罗莎莎 张学忠  
编 写 者:罗莎莎 付 积 张学忠 贺晓霞  
徐 宇 李 传 棣 宁  
书籍设计:豪美文化 谭 玺  
绘图作者:野生绘画设计工作室  
责任编辑:尹清强  
排 版:重庆大雅数码印刷有限公司·张 祥



## 综合实践活动 八年级(上册)

---

出版发行:西南师范大学出版社

(重庆·北碚 400715)

印 刷 者:重庆俊蒲印务有限公司

幅面尺寸:185mm×260mm

印 张:3.5

字 数:56千字

版 次:2018年7月 第4版

印 次:2018年7月 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-9456-9

---

定 价:7.00元

※ 衷心感谢被收入本教材的圖片的作者。由于一些作者的相关信息不详,暂时还无法取得联系。恳请这些作者与西南师范大学出版社联系,以便署名并付酬。联系电话:023-68253984。



## 编者的话

自国家颁布《基础教育课程改革纲要(试行)》(2001)以来,综合实践活动作为一种新的课程形态,与学科课程并列设置,是基础教育课程体系的重要组成部分,一直备受关注。随着基础教育课程改革的不断深入,特别是党的十九大以来中国特色社会主义进入了新时代,中小学教育面临着新形势新变化,对综合实践活动课程的开设也提出了新要求。因此,我们根据教育部颁布的《中小学综合实践活动课程指导纲要》(2017)要求,对原教材做了比较大的修改,以紧跟时代步伐。

本套教材充分体现了综合实践活动的特点,注重引导学生从个体生活、社会生活以及与自然界的接触中获得丰富的实践经验,形成并逐步提升对自然、社会和自我之间内在联系的整体认识,培养他们在价值体认、责任担当、问题解决、创意物化等方面的意识和能力。因此,在编写思想上,不追求提供所谓的“标准答案”,而是追求对问题的开放式引导和探究,体现“实践—探究”思想,改变过去关注知识体系和知识逻辑的倾向,重视从生活情境中发现问题,并转化为活动主题,通过探究、服务、制作、体验等方式,培养学生的综合素质,同时特别强调学生学习方式的转变,凸显学生创新精神和实践能力的培养。

在编写体例上,本套教材按教学活动主题形式呈现为单元主题和活动主题。各单元主题之间在内容上相互独立,各个活动主题之间既相对独立又相互联系,整体服务于单元主题目标。

本套教材的编写得到了教育部西南基础教育课程研究中心、西南大学附中、西南大学附小、重庆一中、南开中学、重庆市实验中学、兼善中学、江北中学、重庆市人民小学、巴蜀小学、北碚区朝阳小学、江津区向阳小学、忠县四小、合川中学、巴川中学等单位的大力支持,在此,一并向他们表示衷心的感谢!

编者

2018年1月



# 致同学们

同学们：

当你打开本书，你肯定会迫不及待想要知道它会给我们带来哪些全新的体验。你是否已经准备好和我们一起踏上新的探索之旅？

本书给大家准备了营养丰富的“活动大餐”。第一单元“责任在我肩”，将带领大家体验和感悟在家庭、学校、社区中中学生应该肩负的责任。第二单元“体质健康行动”，将引导大家关注体质健康，破译健康的秘密。第三单元“我是服装设计师”，将鼓励大家发挥创造力，展现服装设计创意。第四单元“相约休闲”，将带领大家走进休闲生活，在休闲中探究和学习。第五单元“链接E时代”，将帮助大家找到网络的正确打开方式，利用网络进行学习。

总之，本书会让大家在真实的生活情境中，通过亲身的观察、调查、实验从而在知识、情感、能力等方面不断和谐发展。

# 目录

- 1.单元一 责任在我肩
- 2.单元二 体质健康行动
- 3.单元三 我是服装设计师
- 4.单元四 相约休闲
- 5.单元五 连接 E 时代



## 单元一

## 责任在我肩



我是家庭小主人,我爱我家;  
我是班级小成员,我有责任为班集体服务;  
我是社会小公民,我有义务爱护社区的公共设施。  
我重任在肩,责无旁贷。





## 活动一 今天我当家

父母总是在为我们无私奉献,默默付出。他们为我们做了很多,却不求任何回报。我们作为家庭的一员,不应该只是享受父母对我们的好,还应该尽到我们作为小主人的责任和义务。这个月,我们就要担负起对家庭的责任,做家庭的小主人,体会父母当家处事的艰辛与不易。



先调动自己已有的生活经验,回想父母(爷爷奶奶)每天要干的家务活。再以小组为单位,总结父母(爷爷奶奶)每日要做的家务活,然后利用周末时间当家。当家前,先做好今日工作计划。

### 今日工作计划

- 第一件事,早起做早饭
- 
- 
- 
- 
-

## 家庭收入与支出



当家方知柴米油盐贵！作为小当家，请你们清点一下家里这个月一共有多少收入。再向父母调查和咨询这个月的家庭支出项目。最后根据家庭的收入与支出，做出这个月的家庭消费清单。

购买物品记录表

| 物品名称 | 单价 | 数量 | 支出 | 小计 |
|------|----|----|----|----|
|      |    |    |    |    |
|      |    |    |    |    |
|      |    |    |    |    |
|      |    |    |    |    |
| 总支出  |    |    |    |    |



我还做了：

1. 打了一个问候电话给表姐；
  2. 给妈妈的金鱼缸换水；
- .....



## 交流与总结



与父母交流,总结“一月当家”的收获和体会。



### 我的收获与体会

.....

.....

.....

你了解你最亲近的人吗?当父母有时间时,了解一下他们每天除了在家里忙,还必须做些什么事情。

妈妈:

爸爸:

## 活动二 班干部轮流当

作为集体的一员,我们有责任和义务为学校、班级、同学服务,贡献自己的智慧和力量。

当班干部,是一种光荣,更是一种责任。倡导“班干部轮流当”,争取“班干部我来当”。让我们在担任班长、小组长等的过程中培养自己的责任感,锻炼自己的管理能力。

举办一次讨论会,明确当班干部的意义和职责。





## 假如我是……



让我们根据自身的兴趣和特长,选择一项班干部职务,发表自己的竞选演说。



### 方法指导:怎样做好班干部竞选

1. 根据自己的能力、性格、特长、班干部经历等选择适合自己的竞选职位。
2. 明确自己要竞选的职位的责任与义务有哪些,自己在哪些方面的能力和经历符合这个职位的要求。
3. 说明自己为什么要竞选这个岗位;如果竞选上了,你会从哪些方面开展工作。
4. 将以上三点按照一定的逻辑顺序整理,写成竞选的演讲稿。
5. 熟悉竞选演讲稿,演讲时尽量做到脱稿。
6. 演讲时要口齿清楚,语言流利,仪表大方,举止得体。

## 重在参与



在班干部竞选中,如果你如愿以偿,你该怎样珍惜这次机会?如果你落选了,也不要沮丧,勇于参与就是最大的成功。

让我们一起来总结一下,通过互相评价,进一步明确当班干部的意义。



## 试一试

当班干部是为了更好地服务同学,如果你成了一名班干部,将怎样更好地为班集体服务呢?形成自己的想法,并在实践中试一试。

## 我的收获

同学们给了我很多真诚的意见和建议。他们认为:我担任此职务,虽有些不足,如\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,但取得的成绩也是明显的,如\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

同时,在本次活动中,我认为\_\_\_\_\_等同学,服务意识强,履行岗位职责好。

我从中受到的教育和启发是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。



### 活动三 人人有责

不看不知道,一看吓一跳!



对于随处可见的倾斜的护栏,还有粘贴在墙上刮也刮不掉的“牛皮癣”……人们来来去去,已经见怪不怪。让我们立即行动起来吧,告诉大家:爱护公物,人人有责。请以“爱护公物,人人有责”为主题,举办一次社区宣传活动。首先来制订一个活动方案吧!

#### 活动方案

|      |  |
|------|--|
| 活动时间 |  |
| 活动地点 |  |
| 活动方式 |  |
| 参与人员 |  |
| 实施步骤 |  |
| 活动预案 |  |

## 实施活动



让我们一起走进社区,开展我们的宣传活动吧!



## 反思与评价

参加了此次宣传活动,你们有什么体会和感受?你们对自己在此次活动中的表现有什么看法?此次活动效果如何?还有什么地方需要改进吗?

|        |  |      |  |
|--------|--|------|--|
| 小组名称   |  | 组员   |  |
| 活动地点   |  | 活动时间 |  |
| 活动内容   |  |      |  |
| 活动体会   |  |      |  |
| 活动改进建议 |  |      |  |
| 自我评价   |  |      |  |
| 组长评价   |  |      |  |
| 指导教师评价 |  |      |  |



### 从我做起



成立一个志愿小组,利用休息时间,对身边遭到破坏的公共设施及环境进行维护。

我的活动计划:\_\_\_\_\_

---

---

---

维护活动记录:\_\_\_\_\_

---

---

---

现实生活中,这些方面我还没做到:\_\_\_\_\_

---

---

---

我的收获与反思:\_\_\_\_\_

---

---

---



### 探索与实践



请组建一个志愿团队或参与学校、社区的志愿团队,利用课余时间定期走进社区,进行一些志愿服务活动。



## 单元二

## 体质健康行动



少年强则中国强,体质强则少年强!

健康体质是中学生健康成长、可持续发展的基础。

只有增强自己的健康体质,才能掌握自己的未来!

让我们走近健康,破译健康密码,探访健康之道。

