

张家口市中小学
生命教育 教师指导用书
ZHANGJIAKOU SHI ZHONGXIAOXUE
SHENGMING JIAOYU JIAOSHI ZHIDAO YONGSHU



主编 任 中

河北出版传媒集团
河北教育出版社

ZHANGJIAKOUISHI ZHONGXIAOXUE
SHENGMING JIAOYU JIAOSHI ZHIDAO YONGSHU

张家口市中小学 生命教育教师指导用书

主编 任 中



河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

张家口市中小生命教育教师指导用书 / 任中主编
· 一 石家庄 : 河北教育出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5545-0889-3

I. ①张… II. ①任… III. ①生命哲学—中小学—教
学参考资料 IV. ① G633. 203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 208741 号

书 名	张家口市中小生命教育教师指导用书
主 编	任 中
副 主 编	马占忠 阮惠琳
编写人员	王丽平 刘凤军 石宝凤 闫新茹 范加农 孙建军 殷 英 郭 强 王鸿艳 侯龙林 崔占荣 赵维国 赵育灵 赵玲燕 殷 东 张桂花 王秀娟 孙永清 王晓玲 方 红 李红枫 张九蓉
责任编辑	任晓霞 刘艳花
文字校对	刘 贞
装帧设计	张尧杰
出 版	河北教育出版社 http://www.hbep.com (石家庄市联盟路 705 号, 050061)
印 刷	
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	112 千字
版 次	2016 年 9 月第 1 版
印 次	2016 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5545-0889-3
定 价	9.00 元

版权所有 翻印必究

序

当我们看见绿草茵茵，树影婆娑；当我们听到鸟鸣虫唱，人影歌声；当我们嗅到空气清爽，百花芬芳，我们会赞叹生命的高贵，赞叹世界因生命的存在变得生动而精彩。生命如花，鲜艳灿烂。生命宝贵而脆弱：平静的水面掩盖着巨大的危险，跳动的火焰会灼伤年轻的生命，呼啸的车流会裹卷生命，拥挤的人群会踩踏生命……

中小學生是祖國的未來、家庭的希望，他們的健康成長與社會穩定、家庭幸福息息相關。生命安全教育是中小學校必須認真上好的重要一課！

生命教育就是讓學生感悟到生命的有限性、唯一性，就是要教會學生認識與理解生命的意義，尊重與珍惜生命的價值，熱愛與發展每個人獨特的生命，並將自己的生命融入到社會之中，使學生樹立起積極、健康、正確的生命觀。就是要喚醒學生珍惜生命、敬畏生命的意識，培養起堅定的理想信念，以博大的胸懷和堅韌的毅力去實現個體的生命價值，為社會創造幸福。

為認真貫徹落實教育部《中小學公共安全教育指導綱要》精神，強化全市中小學對公共安全教育的認識，結合我市中小學生命安全教育實際，我們組織人員編寫了這本生命安全教育教師指導用書。

本教材注重案例引領，突出防衛應對，創新實踐活動，全冊教材共三個單元 27 課，內容涵蓋了學生生活、學習各方面的生命安全知识，特別是融進了奧運冰雪安全和防震抗震安全知识，具有顯著的地方特色和時代特點。各學校要充分利用地方課程、校本課程時間，定期開設安全教育課，努力實現安全教育“有課時、有教材、有師資、有培訓、有教研、有評價”，推動安全教育實現課程化，讓安全知识入腦入心。

巴特勒在《生命之路》中說：“世界上除了人，所有的動物都知道生命的真諦就是享

受生命”。作为万物灵长的人，我们更应该珍爱生命，欣赏生命，更应该发现生命的意义和价值，享受生命的快乐和幸福。我相信：把安全教育的种子播撒到每一位学生的心田，一定能沐浴着明媚阳光茁壮成长！一定能结出丰硕的果实！

张家口市人民政府市长



2016年9月

目录

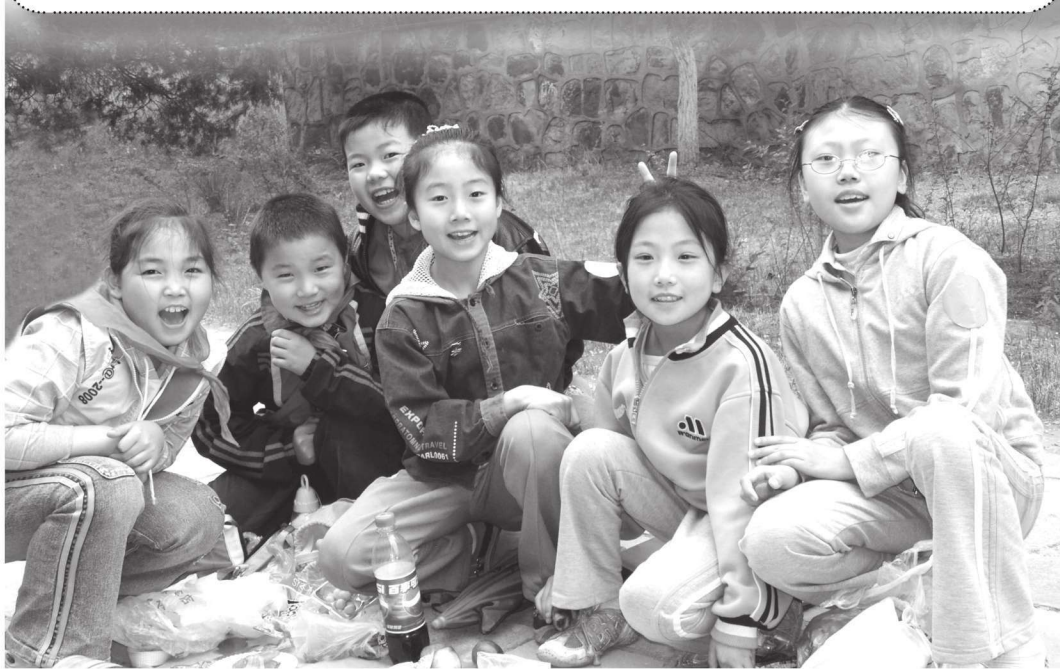
第一单元 健康身心	1
第一节 提升生命质量	2
第一课 认识生命	2
第二课 健康成长	5
第三课 提高素质	8
第二节 学会生存	11
第一课 培养兴趣	11
第二课 学会欣赏	14
第三课 应对挫折	17
 第二单元 远离危险	21
第一节 生活安全	22
第一课 家居安全	22
第二课 游泳安全	26
第三课 用电安全	29
第二节 交往安全	33
第一课 校园安全	33
第二课 远离毒品	36
第三课 绿色上网	39
第三节 交通安全	42
第一课 行走安全	42

第二课	骑车安全	46
第三课	乘车安全	49
第四节	自然安全	52
第一课	预防中暑	52
第二课	防风抗洪	55
第三课	防避雷电	59
第四课	认识地震	62
第五课	防震忧患意识	65
第六课	地震中防护与救助	67
第五节	公共安全	71
第一课	慎防踩踏	71
第二课	谨防抢劫	74
第三课	严防火灾	77
第三单元	迎接冬奥	81
第一课	做冬奥文明使者	82
第二课	滑雪安全与自我保护	85
第三课	滑冰安全与自我保护	88

第一单元

健康身心

人类的生命，既有自然生命的一般意义，也有人文生命的特质，她不同于其他动物的生命，她不是孤立的、单一的个体，而是与社会联结在一起。她的存在、成长、死亡关系到无数个社会关系群体。在本单元中，我们不仅要对生命的意义有一定的认识；同时要珍爱自身的健康，保持生理健康和心理健康的统一；让生命融入社会，掌握基本生存能力。



第一节 提升生命质量

人类的生命具有必然性，但个体的生命是偶然的，也是脆弱的、唯一的、宝贵的。通过本节学习，青少年在对生命有一个初步认识的基础上，要进一步明确生命的意义和价值，保持身心健康、提升自己的素质，努力使自己成为一个对社会有用的人。

第一课 认识生命

地球上有了绿树鲜花的摇曳，有了鸟的歌声、兽的吼声，才有了生机，而有了人类之后，人类更是用智慧与双手创造了地球上的一个个奇迹。套用恩格斯的话说：“生命是地球上最美丽的花朵！”世界因生命而精彩，而在生命创造的精彩中，人类的生命更具有其独特的价值，我们要珍爱所有生命，更要珍爱我们人类的生命。

案例与分析

案例一：美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事：病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见了窗外的一棵树，树叶在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上，最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。

案例二：有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原。有一天，年少的阿巴格和父亲在草原上迷了路，阿巴格又累又怕，到最后快走不动了。父亲从兜里掏出五枚硬币，把其中一枚埋在草地里，把其余四枚放在阿巴格的手上说：“人生有五枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是我已经埋在草地里的那一枚，你不能把五枚都用在草原里。今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。世界很大，不要让你的金币没有用就扔掉。”在父亲的鼓励下，那天阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名优秀的船长。

人生的道路上，我们有可能遇到种种阻力和困难，这需要我们拿出足够的勇气来与之

抗衡。当人觉得生命充满了绝望和无趣时，就有可能产生轻生的念头。只有勇敢地面对挑战，才有可能体会成功的喜悦。法国著名作家罗曼·罗兰说：“痛苦一方面割破了你的心，一方面掘出了生命的新水源。”面对逆境只有把自己的生命能量转移到更有创造性的地方去，才会有生命的另一番天地。

背景与知识

人的生命只有一次，生命是短暂的、宝贵的，我们要热爱生命、尊重生命、珍惜生命。

1. 生命是可贵的

我们要关爱生命，珍惜生命。其一，生命是短暂的，人生在世，短短几十年，稍纵即逝。其二，生命是不可重复的，一个人不可能拥有两次生命。其三，生命是脆弱的，鲜活的生命可能在几天内被疾病夺走，一场灾难可以在几秒钟内吞噬成千上万的生命。其四，生命是不可替代的，每个人的生命历程都是独一无二的。

2. 生命是神圣的

自古以来，人的生命被看作是神圣的，它上接于“天”、下接于“地”，是大自然精华的凝聚，是思想家和艺术家敬畏、赞叹和崇拜的对象，因此也有了“万物之灵长”之说。但是现代社会仍然存在很多不尊重生命、轻贱生命的现象，大到“核毁灭”“种族仇杀”“克隆人”等，小到“自虐”“自杀”“伤害别人的生命”等。此时，生命的神圣性荡然无存。

我们要重新树立起生命乃神圣之物之念，让每个人都体会到生命的神圣，意识到生命的可贵，积极面对生命和生活，追求幸福的人生。

防卫与应对

我们要敬畏生命，既要敬畏大自然中的生命，追求人与自然的和谐相处；又要敬畏自己与他人的生命；并要学会感恩，感恩父母、感恩师长、感恩所有的人和事；还要学会热爱生命，实现自己的人生价值。

1. 敬畏生命

汶川大地震后，有一则短信广为流传：活着真好，莫在意钱多钱少，汶川的震波，分不清你是乞丐还是富豪；活着真好，莫计较权大权小，汶川震塌的楼板，不认识你头顶有几尺官帽；活着真好，莫为身外之物、世态炎凉纷扰；活着真好，记住汶川这分分秒秒，幸存的生命，再次演绎了爱的伟大、情的崇高；珍惜这份情，这份爱，你会活得更好。

青少年要对生命有敬畏之心，既要敬畏人类的生命，也要敬畏大自然中的其他生命。

2. 学会感恩

《史记》说，韩信小时候家中贫寒，父母双亡。他虽然用功读书、拼命习武，然而，挣钱的本事却一个也不会。迫不得已，他只好到别人家吃“白食”，为此常遭别人冷眼。韩信咽不下这口气，就来到淮水边垂钓，用鱼换饭吃，经常饥一顿饱一顿。淮水边上有个老奶奶为人家漂洗纱絮，人称“漂母”。她见韩信挨饿挺可怜，就把自己带的饭分一半给他吃，天天如此，从未间断。韩信发誓要报答“漂母”之恩。韩信被封为“淮阴侯”后对“漂母”分食之恩始终没忘，派人四处寻找，最后以千金相赠。这就是“一饭千金”成语的来历。

敬畏生命就要学会感恩，感恩父母、师长等，感恩需要用心体会，要知道知恩图报。

3. 成就自我

生命具有独特性，青少年的成才之路应符合各自的特点。要从以下几方面进行努力：

第一，认识社会，提高辨别是非的能力，提高自我控制、自我保护的能力。

第二，认识自己，学会用全面的、发展的眼光看待自己，改掉陋习，虚心向优秀者学习。

第三，树立适当的奋斗目标，持之以恒地去追求，制定适宜的学习计划，锻炼身体，保持身心健康。



拓展与应用

“珍爱生命”班会活动

活动目标：

通过活动，使学生认识到生命的宝贵，明白生命的不可重复性，珍爱生命。

活动过程：

1. 朗诵汪国真的“热爱生命”。

2. 谈生命的产生

(1) 你有没有想象过妈妈十月怀胎是怀着怎样的爱等待着你的降临？

(2) 你有没有想象过十月怀胎分娩的过程中妈妈曾遭受多少苦难？

(3) 你有没有想象过爸爸是如何热切地期盼着你的出生？

(4) 你有没有想象过周围的亲朋曾经多么惊喜地迎接你的降临？

(5) 我们在亲人热切的期待中来到这个人世，我们在爱的呵护中开始生命的旅程。生命的降生是多么美好，生命的得来是多么不易。那么，我们还有什么理由不好好珍爱生命呢？

3. 讨论“践踏生命，戕害生命，自行毁灭生命”的例子及危害。

4. 怎样才算是珍爱生命，怎样才能让我们有限的生命焕发动人的光彩？

第二课 健康成长

随着社会的发展，人们不仅关注身体健康，更关注心理健康，良好的心理健康状态是人们成功和幸福的保障。青少年时期是心理发展的重要阶段，对其进行心理健康教育非常重要。

案例与分析

丹丹是个很听话的孩子，她一直很努力地学习，成绩在班里名列前茅。但是高二以后，她感到学习起来力不从心，父母和老师的期待让她感到压力很大，因此常常情绪低落，有时还失眠、厌食，不想上学，也不想与同学交往……她从网络上查到一些资料，认为自己可能需要心理上的帮助。

随着社会的发展，人们普遍认识到健康已经不仅仅指身体健康，还包括心理健康。良好的心理健康状态是人们成功和幸福的保障。童年及青少年时期是心理发展的重要阶段，培养中小学生健康的心理，让他们早日懂得心理健康的重要性，对其一生的工作和生活都是非常有益的。

背景与知识

心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态。从狭义来讲，心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

第三届国际心理卫生大会指出，心理健康的主要标志是：“身体、智力、情绪十分协调，能适应环境，人际关系中能彼此谦让，有幸福感，在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”

一般来说，青少年心理健康的主要特征包括以下几个方面：

第一，智力正常。智力包括观察力、记忆力、注意力、想象力以及各种实践能力等。智力正常的人能正确、客观地认识自然和社会，并且能以积极的态度面对现实的各种问题、困难和矛盾。

第二，情绪乐观而稳定，心胸开阔。不为琐事耿耿于怀，也不冲动莽撞，能保持平常心，以愉悦的情绪去感染他人。同时，能适度地控制自己的情绪，与周围的环境相适应。

第三，良好的自制力和自知之明。对自己的言行举止有一定的自觉性、独立性和自制力，不刚愎自用，也不盲目服从。能经得起挫折与磨难的考验。能正确认识自己，有自知之明。在集体中能保持自信、自尊、自重，对自己的优缺点有正确的认识与评价，在实践中能正确开发自己的潜力以实现自己的理想与人生价值。

第四，善于与人交往，重视友谊。能与多数的人建立良好的人际关系。与人相处时热情、坦诚、信任、宽容，在社会生活中有较强的社会适应能力。

第五，乐于学习与工作。珍惜一切学习和工作的机会，能充分发挥自己的聪明才智，把学习和工作当成乐趣，并能从中获得满足和快乐。

心理健康的表现有多方面，它们之间也是相互影响，相互促进的。健康的心理对于一个人事业的成功比其他的因素都重要，未来的人才竞争就是一个人心理素质的竞争。

防卫与应对

心理健康包括多方面的内容，判断一个人的心理是否健康可从以下六个方面考虑，即学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、恐怖倾向、冲动倾向。试分析下面案例的主人公存在哪些心理不适应？如何帮她解决？

玛丽来自美国的一个小镇，她也是这个镇里唯一来哈佛读书的人，当地的人都为她能到哈佛上学而感到自豪，她也庆幸自己能有这样好的机遇。但是，玛丽很快就后悔了。

玛丽觉得在哈佛过得很辛苦，上课时听不懂老师讲的内容，由于来自闭塞的小镇，自己说话带着土音，每逢开口说话就觉得很别扭。许多大家都知道的事自己却一无所知，而许多自己知道的事大家却又觉得好笑。于是她开始变得沉默、孤独，玛丽觉得自己是全哈佛最自卑的人。

心理医生给出的意见：

第一个建议是玛丽需要宣泄不良情绪，调整心态，使自己能够积极地面对新生活。对哈佛的不适应，以及由此而产生种种焦虑与自卑反应，在哈佛很普遍，帮助玛丽产生“原来很多人也和我一样啊”的认同感。

第二个建议是玛丽不要和别人比较。她在来哈佛大学前，学习成绩一直很好，是众人羡慕的对象；到哈佛后，不得不经常向别人请教，这种心理反差，玛丽难以

接受。所以，在新的环境里，玛丽应该学会多与自己比较，而不与别人比较。

第三个建议是玛丽采取具体行动，理清学习中的具体困难，并制订相应的学习计划，这样才是走出困境的有效途径。



拓展与应用

“学习焦虑”调查问卷

下面是一项关于心理健康中“学习焦虑”的调查问卷，每题只答“是”与“否”，请同学们如实回答：

1. 夜里睡觉时，你是否总想着明天的功课和事情？
2. 老师在向全班提问时，你是否会觉得是在提问自己而感到不安？
3. 你是否一听说“要考试”心里就紧张？
4. 你考试成绩不好时，心里是否感到不快？
5. 你学习成绩不好时，是否总是提心吊胆？
6. 考试时，当你想不起来原先掌握的知识时，你是否会感到焦虑不安？
7. 考试后，在没有知道成绩之前，你是否总是放心不下？
8. 你是否一遇到考试就担心会考砸？
9. 你是否希望考试能顺利通过？
10. 在没有完成任务之前，你是否总担心完不成任务？
11. 当着大家的面朗读课文时，你是否总是怕读错？
12. 你是否认为学校里得到的学习成绩总是不大可靠？
13. 你是否认为你比别人更担心学习？
14. 你是否做过考试考砸了的梦？
15. 你是否做过学习成绩不好而受到爸爸妈妈或老师训斥的梦？

评分标准：

选“是”记3分；选“否”记0分。

得分越高，考试的焦虑程度越高。若得分大于21分，需要有计划地进行心理调适，降低其考试焦虑。考试焦虑低的学生，学习不会受到困扰，能够正确对待考试成绩。

第三课 提高素质

青少年素质的提高是深化教育的根本任务和我国经济社会可持续发展的重中之重。在竞争激烈的 21 世纪，青少年如果不能适应社会的发展，就会被时代淘汰，所以我们要重视提高青少年的素质。

案例与分析

案例：在 2014 年五一小长假期间，草莓和迷笛两大音乐节在京举办，然而乐迷们狂欢结束之后，由不文明行为导致的垃圾清运和草坪修复两大问题成了遗留给举办方的沉重包袱，通州运河公园和海淀狂飙乐园在三天时间内累计分别处理超过 80 车和 20 吨垃圾，被踩踏破坏后的草坪也需时间养护恢复。

分析：从案例中可以看出我们和一些国家的差距不仅体现在经济上，更多地体现在国民素质上，而案例中的现象也并不是个例，这是一些大型活动过后普遍存在的问题。面对满地垃圾，很多人都会感叹一句：素质太差。在现代社会，一个人素质的高低是很重要的，它关系到一个人是否能适应社会的发展。我们要想适应社会的发展，就必须具备多种能力和素质。青少年肩负着祖国的未来和民族的兴旺，更应该从小树立社会主义核心价值观，提高自身的素质。只有每个人的素质提高了，国家的国民素质才能总体上提高。

背景与知识

青少年是国家未来的主人，他们的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，为他们提供科学的、正确的价值导向是必要和迫切的。而这时对其进行社会主义核心价值观的培养和教育就显得尤为重要了，接下来我们了解一下社会主义核心价值观的基本内容：

1. 国家层面的价值目标——富强、民主、文明、和谐

富强、民主、文明、和谐，是我国社会主义现代化国家的建设目标，在社会主义核心价值观中居于最高层次，对其他层次的价值观具有统领作用。对“富强”的追求，是中华民族梦寐以求的美好夙愿，也是国家繁荣昌盛、人民幸福安康的物质基础。“民主”“文明”，同样是中华民族百年来孜孜以求的目标。“和谐”则综合了传统文化中“和”的因素，又有重要的时代价值。

2. 社会层面的价值取向——自由、平等、公正、法治

自由、平等、公正、法治，是对美好社会的描述，也是从社会层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练。它反映了中国特色社会主义的基本属性，是我们党矢志不渝、长期实践的核心价值观念。“自由”指人民自由的权利；“平等”是指在物质生活、道德境界、法律上的平等；“公正”和“法治”则体现了对当今社会诉求的回应。

3. 公民个人层面的价值准则——爱国、敬业、诚信、友善

爱国、敬业、诚信、友善，是公民基本道德规范，是从个人行为层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练。它覆盖了社会主义道德生活的各个领域，是公民必须恪守的基本道德准则。“爱国”是一个民族赖以生存和发展的精神支柱，是对自己祖国的一种最深厚的感情；“敬业”是悠久深厚的历史积淀，为各民族所珍视，我们要敬重并且珍惜自己从事的事业；“诚信”是中华民族的传统美德，是中华传统道德文化的精华；“友善”包含善待亲友、他人、社会、自然的意义。能否以友善的态度为人处事，不但体现着一个人的道德水平，同时也体现了社会的和谐程度。

防卫与应对

青少年是祖国未来的建设者和接班人，这一时期是价值观形成和确立的关键时期。我们应结合青少年的思想实际和行为特点，把社会主义核心价值观的要求变成日常的行为准则，进而提高其自身的素质。那么青少年要具备哪些素质呢？我们来看一下：

必备素质一：科学文化素质

青少年应该具备较强的学习能力，掌握科学文化知识，只有具备一定的文化素养，才能拥有强大的竞争实力，才会在社会中立于不败之地。

必备素质二：社会交往能力

开放的社会要求人们具备沟通与交流的能力，从而更好地与不同领域的人进行物质、精神、文化、科技等方面的交流。青少年不仅要善于和自己有共同利益的人进行沟通和交流，也要善于和自己利益不一致的人进行沟通和交流。

必备素质三：法制观念和道德水平

法律和道德是人们生活及行为的准则和规范，对人们的行为起着约束和调节的作用。青少年必须接受道德教育，提高道德水平和培养法制意识，做一名道德高尚、知法守法的现代人。

必备素质四：竞争与合作的意识和能力

竞争是普遍的社会现象，要取得竞争的胜利，青少年除了要增强个人的竞争实力，还

要善于和别人合作。同时，社会竞争日益激烈，不但要求人们有吃苦耐劳、团结合作的精神，还要具备能够经受挫折和失败的良好心理素质。

必备素质五：明辨是非，决断选择的能力

要学会思考、善于分析、正确抉择，做到稳重自持、从容自信、坚定自励。要树立正确的世界观、人生观、价值观，掌握了这把总钥匙，再来看看社会万象、人生历程，一切是非、正误、主次，一切真假、善恶、美丑，自然就洞若观火、清澈明了，自然就能做出正确判断和正确选择了。

必备素质六：发展创新、开拓进取的精神

适应社会发展潮流的新生事物都具有强大的生命力。青少年要在竞争中获胜，必须不断地充实和发展自己。同时，不断地发展、创新、开拓和进取，培养自己终身学习和创新的能力。

拓展与应用

社会主义核心价值观引领我成长

活动目标：

1. 通过活动使学生深刻领悟社会主义核心价值观的内涵，懂得价值观的重要性，初步树立社会主义核心价值观。
2. 懂得要从平时的一点点做起，用实际行动来体现社会主义核心价值观。

活动过程：

1. 教师讲解什么是社会主义核心价值观。

(1) 什么是价值观？

(2) 解读社会主义核心价值观。

2. 结合自己了解到的故事、事迹说说主人公身上体现出了哪些社会主义核心价值观？

3. 同学们踊跃发言，畅谈自己学习核心价值观的真切感受。

4. 成长中的“我”。

着重引导学生谈谈在成长中遇到的困难以及应对的方法，形成正确的价值观。

(1) 如何在学习中加强自我修养。

(2) 如何在社会实践中加强自我修养。

(3) 如何在与人交往中加强自我修养。

(4) 如何在学校争做文明守纪好学生。