王万宏 主编

SHENSHENXINYU

莘莘馨语

平罗县第七中学“一案三环六步教学法”课改读本

七年级
语文·英语
（上册）

黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

王万宏 主编

SHENSHENXINYU

莘莘馨语

平罗县第七中学“一案三环六步教学法”课改读本

七年级

语文·英语

（上册）

黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目（CIP）数据

莘莘馨语：平罗县第七中学“一案三环六步教学法”课改读本. 七年级语文、英语. 上册 / 王万宏主编.
--银川：宁夏人民教育出版社，2015.10
ISBN 978-7-5544-1372-2

Ⅰ. ①莘… Ⅱ. ①王… Ⅲ. ①中学语文课—初中—教学参考资料②英语课—初中—教学参考资料 Ⅳ. ①G634

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第250421号

莘莘馨语 平罗县第七中学“一案三环六步教学法”课改读本
七年级语文·英语 上册 王万宏 主编

责任编辑 田 燕 吴勇刚
封面设计 水 木
责任印制 殷 戈

黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社 出版发行

地 址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦（750001）
网 址 www.yrpubm.com
网上书店 www.hh-book.com
电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com
邮购电话 0951-5014284
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏雅昌彩色印务有限公司
印刷委托书号 （宁）0002326

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 4.25
字 数 68千字
印 数 1200册
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5544-1372-2/G·3126

定 价 7.00元

版权所有 翻印必究

《莘莘馨语——平罗县第七中学“一案三环六步教学法”课改读本》编委会

（七年级语文·英语　上册）

主　　编　王万宏

副 主 编　樊金玉

编　　委　张　强　扈学龙　路国红　王惠英　叶建宁
吴志军　余占宁

本册编者　郭美玲　李春丽　郑文静　马　迪

序　言

贺兰山惟余莽莽，黄河水波光粼粼，有着悠久文化底蕴的平罗县城就像一颗璀璨的明珠，环绕在这一山一水之间，绽放着绚丽的光芒。坐落在县城东侧的平罗县第七中学，就如同一颗七彩的宝石，波光灵动，光彩溢人。

新建立的平罗县第七中学在发展的道路上正在迈出艰难而又坚实的一步。由于学校生源多来自于农村地区、进城务工子女和南部山区移民子女，普遍存在质量差、习惯差、家庭教育意识薄弱等问题，严重制约了学校发展的脚步。立足现实，展望未来，校长王万宏高瞻远瞩，率领广大教师大胆创新，锐意改革，在不断的实践和探索中，逐步创出了一套适合本校发展的新的教学模式——“一案三环六步教学法”。新的教学模式洋溢着新的教学理念，它正在不断地滋润着年轻的七中生机勃发、茁壮成长，正在促使着七中的教学质量稳步提升。坚定的七中人坚信：唯有坚持走教学改革创新之路，七中的明天才会更加绚丽多彩！

孩子们的心灵，是一片澄澈的天空，是一汪明净的池水，是一片晶莹的宝石，是一块新春的芳草地，让天空增添彩虹的美丽，让池中增添小鱼的活力，让宝石放射太阳的光芒，让草地绽放鲜艳的花朵，这是无数父母们真诚的期盼！《莘莘馨语》——就是七中老师送给孩子们的一份沉甸甸的厚礼，寄托着他们对孩子们父母般深沉的爱。

《苹苹馨语》融合了七中的“晨背”和“午读”，把夯实基础、培养习惯、提高能力、拓展视野、激发兴趣融为一体，是无数苹苹学子们最为温馨的朋友和伙伴。

《苹苹馨语》是孩子们快乐的天堂、知识的海洋，趣味的魔方，成功的殿堂……

《苹苹馨语》同时又契合了“互联网+教育”的时代诉求，通过数字化改造和升级，以图文、音频、视频、动画等富媒体的形式来呈现与图书内容相配套的数字内容，生动有趣，注重知识性、便捷性和实用性，能极大地激发学生的学习兴趣。

本套丛书读本七到九年级共九本：七年级语文和英语（上）合为一本，七年级语文和英语（下）合为一本，八年级语文和英语（上）合为一本，八年级语文和英语（下）合为一本，九年级语文、英语合为全一册，数学七、八、九年级各一册，理化生全一册。

由于时间紧迫、各种资源有限、经验不足等问题，同时又是第一次编写，这套丛书读本肯定存在许多不足之处，相信在今后的使用过程中通过不断修正，会使这套读本更趋完善。

感谢我们的老师，在编写过程中进行精心设计，在每册书中，把知识与能力、过程与方法、情感态度与价值观融为一体，各个学段相互联系，螺旋攀升，最终达成总体目标的实现。同时对宁夏人民教育出版社的大力支持表示最诚挚的感谢！

同学们，请扬起理想的风帆，自由畅翔在知识的海洋，飞向更加辉煌的明天！

晨起自勉文

晨起自勉文音频

旭日东升，霞光盈空，
又是美丽的一天；
祈愿崭新的开始，
我有新的体悟与收获。
愿我能充满信心，快乐地学习；
无论顺逆，我都要好好珍惜这一天。

虽然我没有，聪颖的智慧，
愿我能坚定信心，
不惧困难，用奋斗不懈的精神，
来突破我的拙劣。

虽然我没有好的能力，
愿我能锲而不舍，
不畏艰辛，自我勉励，
相信一定可以迎来进步的喜悦。

虽然我的反应不敏，
愿我能专注地学习，
不着急，不攀比，不气馁，
勤能补拙，一定可以超越自己。

虽然我有满身的缺点，
愿我有一颗好学向善的心，
勇于改过，努力学习，
让我成为一个合格的好人。

如果今天遇到了挫折，
愿我能做一位坚强的勇士，
挥别一切懦弱，坚定生命的力量，
开阔胸怀，越挫越勇。

如果我今天不如意，
愿我能燃起生命的坚强，
感受人生有风雨的洗礼，
才能带给我们成长茁壮。
人生的每一天，
都充满了无比的喜乐与希望，
日日都是好日。
愿我能掌握人生的方向，
不空过时日，让今天成为遗憾。

感恩：一切为我们无私奉献的人；
感恩：天地万物；
为我们创造美丽的家园。
愿我们都能珍惜，美好的今天，
永不辜负，我们最珍惜的生命。

夜暮省思文

夜暮省思文音频

静穆的夜里，凝望着苍穹；

今日，即将告别。

感恩，平安地度过今日；

因为，我比苦难的人更有福。

感恩，一切帮助我的人；

我会铭记，把这份爱再传递下去。

感恩，今天曾伤害我的人；

因为您，赐给了我学习、成长的机会；

明白人生就是——包容和宽恕；

让我更加珍爱，与人为善的缘分。

感恩，美丽的大地与万物，

让所有的人都能拥有幸福、平安的今天。

细细忖思——今日过错，惭愧无尽。

深感，自己又退步了；

所幸，能及时回头。

愿我，能学习不贰过的精神；

不再犯，同样的错误。

也极其忏悔，

在课堂上，有时不能专心一意，杂念纷飞；

深深对不起，父母及老师的谆谆诲勉。

言语上，有时又忘了和颜悦色；

不尊重对方，常还不知觉；

愿我，能彻底改正。

今天，我也有良好的表现，

心态，比较乐观，

学习，还算积极，

交友，真诚友善。

生活，忙碌充实。

夜深了，省思再三，

我仍需，再接再厉；

古人云：苟日新，日日新。

愿自己，能常保反求诸己的精神，

时时觉察，天天改过；

不愧对敬爱的父母、师长及一切关爱我的人。

岁月不重来，一日难再晨。

珍重，今天的生命。

祝愿，天下的朋友：

日日成长，天天进步！

目　录

语文

九月 3
十月 8
十一月 13
十二月 19

英语

九月 27
十月 33
十一月 40
十二月 47

七年级（上册）

语文

九月　十月　十一月　十二月

成语积累

一 成语积累

1. 若有所失——好像丢失了什么东西似的。形容心神不定的样子。

2. 人情世故——指为人处世的道理。

3. 索然无味——没有一点趣味。形容事物枯燥无味，多指文章。

4. 无病呻吟——没病却发出痛苦的声音。比喻没有值得忧虑的事情却长吁短叹，也比喻文艺作品没有真实感情而矫揉造作。

5. 风花雪月——原指古典文学作品里描写自然景物的四种对象。后比喻堆砌词藻、内容空泛的诗文。

6. 不能自已——指无法控制自己，使激动的情绪平静下来。已：停止。

7. 煞（shà）费苦心——指费尽心机。煞：极，很。

8. 猝（cù）不及防——事情来得突然，来不及防备。猝：突然，出乎意料。

9. 六神无主——形容十分惊慌或着急，没有主意。

10. 俗不可耐——趣味低下，令人无法忍受。耐：忍受。

11. 心血来潮——形容突然产生某种念头。

12. 言简意赅（gāi）——言语简练而意思完备。赅：完备。

13. 刮目相看——用新的眼光来看待。

14. 乳臭（xiù）未干——奶腥气还没有去掉。形容人幼稚，不懂事理（含讥讽意），有时用来表示对年轻人的轻蔑或不信任。臭：气味。

15. 盛气凌人——傲慢的气势逼人。

16. 微不足道——非常藐小，不值得一提。

17. 趾（zhǐ）高气扬——高高举步，神气十足。形容骄傲自满，得意忘形。趾：脚。

18. 大动肝火——大发脾气。

19. 趋之如归——很快地走过去，就像回自己的家一样。趋：小步急走。

20. 怨天尤人——埋怨上天，怪罪别人。形容遇到不如意的事一概抱怨客观条件。尤：责怪，归咎。

21. 望洋兴叹——比喻做事力量不够，感到无可奈何。望洋：仰望的样子。兴：发出。

22. 萍水相逢——比喻素不相识的人偶然相遇。萍：浮萍。

23. 恍然大悟——形容猛然醒悟过来。

24. 苦心孤诣（yì）——费尽心思，刻苦钻研，达到了别人所达不到的境地。

25. 哀而不伤——形容诗歌、音乐优美雅致，感情适度。也比喻做事适中，没有过与不及之处。

二 美文诵读

美文诵读音频

1.《论语》六则

子曰：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”

子曰：“温故而知新，可以为师矣。”

子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆。”

子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

子曰：“三人行，必有我师焉；择其善者而从之，其不善者而改之。”

子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

2.《世说新语》二则

刘义庆

期　行

陈太丘与友期行，期日中。过中不至，太丘舍去，去后乃至。元方时年七岁，门外戏。客问元方："尊君在不？"答曰："待君久不至，已去。"友人便怒曰："非人哉！与人期行，相委而去。"元方曰："君与家君期日中。日中不至，则是无信；对子骂父，则是无礼。"友人惭，下车引之。元方入门不顾。

乘　船

华歆、王朗俱乘船避难，有一人欲依附，歆辄难之。朗曰："幸尚宽，何为不可？"后贼追至，王欲舍所携人。歆曰："本所以疑，正为此耳。既已纳其自托，宁可以急相弃邪？"遂携拯如初。世以此定华、王之优劣。

三　诗词赏析

诗词赏析音频

1. 回乡偶书　　贺知章

少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰（cuī）。
儿童相见不相识，笑问客从何处来。

2. 杂诗　　王维

君自故乡来，应知故乡事。
来日绮窗前，寒梅着花未？

3. 夜雨寄北　　李商隐

君问归期未有期，巴山夜雨涨秋池。
何当共剪西窗烛，却话巴山夜雨时。

4. 淮上与友人别　　郑谷

扬子江头杨柳春，杨花愁杀渡江人。
数声风笛离亭晚，君向潇湘我向秦。

5. 观书有感　　朱熹

半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。
问渠那得清如许，为有源头活水来。

6. 秋夜将晓出篱门迎凉有感　　陆游

三万里河东入海，五千仞岳上摩天。
遗民泪尽胡尘里，南望王师又一年。

7. 如梦令　　李清照

常记溪亭日暮，
沉醉不知归路。
兴尽晚回舟，
误入藕花深处。
争渡，争渡，
惊起一滩鸥鹭。

8. 游园不值　　叶绍翁

应怜屐齿印苍苔，小扣柴扉久不开。
春色满园关不住，一枝红杏出墙来。

名言警句

四 名言警句

1. 读书要眼到、口到、心到、手到、脑到。　　——鲁　迅
2. 读书好，多读书，读好书。　　——冰　心