

# 阳光少年读本 (教师用书)

主编 陈进 徐学俊



华中科技大学出版社

# 阳光少年读本

## (教师用书)

主 编 陈 进 徐学俊  
副主编 金志权 曹树真 周遂鹏

华中科技大学出版社  
中国·武汉

## 内 容 简 介

《阳光少年》是初中德育校本课程活动的学习资源。全书分为3部分:(1)明理篇:包括日常礼仪、诚实守信、团结友爱、文明用语、遵章守纪、讲究卫生、爱护公物、勤俭朴实、尊敬师长、孝敬父母等;(2)慎行篇:包括习惯养成、学法守法用法、预防和应对社会安全类事故、公共卫生事故、意外伤害事故、自然灾害、网络信息安全事故;保持心理健康、顺利度过青春期、珍爱生命、考试应对和崇尚科学等;(3)成功篇:包括学会学习、学会做事、正确处理人际关系(学校、家庭社会关系)、应对挫折,自信、自尊、自强等。全书根据初中学生年龄特点和心理需要进行编写,图文并茂,既有知识导引,又有操作性,形式多样生动,尤其是精选的对学生成长具有的重要价值和意义的精彩活动和案例,会受到学生欢迎。

教材将现代生活能力与积极乐观、勇敢进取、阳光心态综合创新,采用最先进的教育理念,创设阳光思维、阳光案例,突出活动教学、情景教学,色彩斑斓、精彩纷呈;形成了集传播智慧、训练能力、搜集信息、撰写感悟为一身的阳光少年师生创意作品。本书既可以作为学校开设校本课程的学生教材,也可以成为青少年学生人生励志、增长知识的案头书。

### 图书在版编目(CIP)数据

阳光少年读本(教师用书)/陈进 徐学俊 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2012  
ISBN 978-7-5609-6769-4

I. 阳… II. ①陈… ②徐… III. 阳光少年读本(教师用书) IV. O62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 236751 号

阳光少年读本(教师用书)

陈进 徐学俊 主编

策划编辑:曾光

责任编辑:华竞芳

封面设计:郑都

责任校对:李琴

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录排:武汉正风天下文化发展有限公司

印刷:武汉首壹印务有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:7.375

字数:170千字

版次:2012年3月第1版第1次印刷

定价:元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# 《阳光少年读本》编委会

顾 问: 陈文钢

主 编: 陈 进 徐学俊

副主编: 金志权 曹树真 周遂鹏

参 编: 刘 昕 雷 勇 范开建 孙文慧 王磊宁 黄国魁

吴柏树 冷续兵 黄叙东 何朝阳 唐逢君 黄 杰

徐海燕 徐海燕 李繁凡 袁吕发 胡 晨 解微微

陈 喆 周 津 范小青 李 晨 徐珣仙 王兴华

## 前 言

国家《新课程标准》(实验稿)提出了开发和利用课程资源的基本要求和思路“学校应充分发挥图书馆、实验室、专用教室及各类教学设施和实践基地的作用。广泛利用校外的图书馆、博物馆、展览馆、科技馆、工厂、农村、部队和科研院所等各种社会资源以及丰富的自然资源,积极利用并开发信息化课程资源。”按照这一精神,湖北省咸宁市咸安区永安中学开展了校本德育课程资源的研究与探索。为了达到德育目的、解决学校德育问题,我们以学校为主体,校长为主导,全体行政人员,教师、学生、家长、社区人士和专家参与,进行了一系列挖掘利用校本德育资源的活动,取得了显著成效。《阳光少年》教材就是我们研究的成果之一。

教材按照空间的不同把它划分为校内德育课程资源和校外德育课程资源。通过系列活动,指导初中生了解环境适应、学习辅导、认识自我、人际交往、情绪调适、生活辅导、升学指导、安全意识和习惯养成的9个方面的知识及方法,从德育、心理健康教育、安全教育、职业教育的多个角度,精选对学生的成长具有重要的价值和意义的精彩活动和案例,是广大初中学生人生励志、增长知识、学习成长的优秀教材。

《阳光少年》以咸宁市咸安区永安中学为基地,在湖北大学教育学院的大力支持下,全力开发的优秀校本课程。教材将现代生活能力与积极乐观、勇敢进取、阳光心态综合创新,采用最先进的教育理念,创设阳光思维、阳光案例,突出活动教学、情景教学,色彩斑斓、精彩纷呈;形成了集传播智慧、训练能力、搜集信息、撰写感悟为一身的阳光少年师生创意著作。其实这本书描述了一系列有关学生真实生活的故事。

教材使学生回归现实生活。我们尝试将此书编写成一部格外优秀的作品,富含激发读者兴趣的活动和例子。学生对学习材料感兴趣才能学有所获;对写作风格的重视并不意味着丧失了科学的精确性。正如一位评论者所说“当学生第一次涉足知识领域,这本优秀的教材在呈现生活的现实层面上是独一无二的。因此,教材具有显著的社会价值及一定的经济价值。

在教材编写过程中,我们力求坚持进一步贴近实际、贴近生活、贴近学生的原则;力求吸收最新成果和先进理念,以通俗、生动、易懂的方式表达出来,呈现方式灵活多样,层次分明,语言平实、通俗、简明,注重实践性、实用性和实效性,以便于初中生理解和接受。让学生在人生起步发展、踏入社会前,形成正确、积极、健康的理想信念、道德观念、法制意识和社会责任,养成良好的思想品质、道德情操、自我意识、行为习惯和心理素质。

教材的编写是咸安中学与湖北大学教育学院精诚合作的结果。首先由主编陈进和徐学俊提出了整体思路和框架,副主编金志权、曹树真、周遂鹏及其他编委提出了修改意见。湖北大学教育学院徐海燕、李繁凡、袁吕发、胡晨、解微微、陈喆、周津、范小青、李晨、徐巧仙、王兴华等研究生参与了具体编写、修改及校对工作。最后由徐学俊负责对全书进行统稿,陈进、金志权、曹树真、周遂鹏和徐海燕等协助统稿。

教材得到了咸安区教育局陈文钢局长和华中科技大学出版社的大力支持,在编写过程中我们参考、借鉴,引用了国内外大量文献资料,一并表示感谢。由于时间、精力有限,教材难免出现错误,恳请读者提出宝贵意见。

编 者  
2012 月 6 月

# 目 录

## 明 理 篇

第1课	Hello,新校园 .....	3
第2课	我的班级大家庭 .....	5
第3课	我是谁 .....	9
第4课	普及法律知识 做守法小公民 .....	13
第5课	对老师尊敬爱戴 .....	20
第6课	与父母融洽相处 .....	22
第7课	爱卫生,讲卫生 .....	26
第8课	文明少年你我他 .....	28
第9课	有一种责任叫做担当 .....	31
第10课	和同学团结友爱 .....	34

## 慎 行 篇

第11课	绿色饮食,健康你我 .....	39
第12课	车水马龙,安全慎行 .....	42
第13课	火电无情,小心火电 .....	47
第14课	学会生存,向生活学习 .....	50
第15课	网络是把“双刃剑” .....	52
第16课	珍爱生命,普及防范自然灾害知识 .....	56
第17课	走进情绪世界 .....	60



第 18 课	我的情绪我做主 .....	64
第 19 课	书山有路,习惯为径 .....	68
第 20 课	好方法,条条道路通罗马 .....	71
第 21 课	巧化压力为动力,勇往直前! .....	74
第 22 课	考试成也焦虑,败也焦虑 .....	77
第 23 课	考场取胜有高招 .....	81

## 成 功 篇

第 24 课	改变世界,改变自己 .....	87
第 25 课	你喜欢自己么? .....	90
第 26 课	对他人宽容相待 .....	93
第 27 课	人生的最大智慧就是学会选择 .....	95
第 28 课	我有一个梦想 .....	97
第 29 课	为了梦想起飞,我们脚踏实地 .....	100
第 30 课	最优决策 .....	102
第 31 课	感恩的心,感谢有你 .....	105





# 明理篇





## 第 1 课 Hello, 新校园

### 活动设计思想 (背景分析)

适应是个体积极改变自己生存环境或改变自己原有的状态,以获得所需的间接满足的过程。从小学进入中学,学生不仅要面临学习环境、学习任务与学习内容变化,还要面临人际关系的重新建构和新的文化环境的适应。面对一个全新的环境,新生往往会感到陌生与茫然,心理没有安全感,甚至产生焦虑。每个新生都将有一段调整自己原有的认识与行为的过程,这就是中学生入学适应。将中学生入学适应问题作为新生心理健康教育的第一课,有助于新生尽快熟悉中学生活,缩短适应期,减少因适应不良引起的心理问题,为中学生的全面发展奠定良好的基础。

本次班级活动的对象为初一学生,根据他们的年龄特征,在轻松、开放的氛围下,通过学生实地参观的亲身体验和讨论,使学生熟悉学校的物理环境与人文环境。同时,通过自由讨论的形式,让学生做学校的小主人,以便他们对学校产生积极的情感。

### 活动目标

- (1) 通过活动让新生尽可能多的了解有关校园环境的信息。
- (2) 让学生愿意并喜欢接触新的生活环境,主动维护和建设学校环境。

### 活动结构框架图

活动环节	活动设计	设计意图
暖身活动	<p><b>找变化</b></p> <p>(1) 找一个你身边的学员结成伙伴;</p> <p>(2) 背对背,给你们 3 分钟,在身上做 3 个变化;</p> <p>(3) 回过头,彼此找找对方的变化;</p> <p>(4) 再背对背,给你们 3 分钟,在身上做 10 个变化;</p> <p>(5) 回过头,彼此找找对方的变化,双方都找出 10 个变化的,请举手。</p> <p>请学生通过“找变化”这个游戏谈谈自己的感想。</p>	<p>让学生放松,在活动中热身,通过找变化引入环境变化的主题,导入活动。</p>

活动环节	活动设计	设计意图
活动过程	<p><b>1. 想一想</b> 教师带领学生参观学校服务设施,包括图书馆、实验室、计算机房、文体活动中心、食堂、浴池等。回来后请同学们谈一谈自己的感受。</p> <p>(1) 印象最深的地方是哪里? (2) 这个地方为什么会吸引我? (3) 在纸上画出从此地到达目的地的地图。各组完成地图后跟大家一起分享。</p> <p><b>2. 议一议</b> 从进校以来,同学们有没有遇到过什么困惑,遇到过什么困难。让学生一起谈一谈入学以来遇到的困惑,相互分享,并给同伴解决困惑的意见。</p> <p>此活动站在学生的角度,以学生为中心解决学生在现实中所遇到的问题,帮助同学更快速地适应新学校。</p> <p><b>3. 评一评</b></p> <p>① 小组讨论交流:我对学校的印象。 ② 假如我是校长,_____。 ③ 各小组派代表在全班交流。 ④ 选出最优的学校发展方案。</p> <p>此部分以讨论为主,分为四个部分,主要目的是让学生以主人的身份谈一谈怎么样使校园更美好,以此增进他们对学校的感情。</p>	<p>以学生实地观察为主,让学生对学校环境有更深的了解。</p> <p>教师通过提供几个情境问题来加深学生对学校环境的了解,同时让他们知道遇到问题或困惑时,一种积极的方法是求助于他人。</p> <p>通过讨论交流的方法,让学生参与到学校的发展中来,增加他们对学校的感情。</p>
活动结束	<p><b>4. 做一做</b></p> <p>(1) 将评选出的最优学校建设发展方案反应给校长,如果能得到校方的采纳,就请同学们协助学校将这个建设发展方案实施出来,真正为学校建设贡献出自己的一份力量。</p> <p>(2) 教师简单总结本次活动,并表达对学生新的学校生活的美好祝福。物竞天择、适者生存,这是自然界生存的法则。因此,鼓励学生从积极的角度看问题,积极寻求解决问题的方法,就能不断适应新的初中学习和生活环境。</p>	<p>重申主题,强化记忆。</p>

## 第2课 我的班级大家庭

### 活动设计思想（背景分析）

雷锋同志说过这样一句话：“一滴水只有放进大海才永远不会干涸，一个人只有把他自己和集体紧紧融合在一起的时候才最有力量。”我们生活中的“海洋”就是班集体，我们每个人的成长都离不开班集体，可以说，我们是在集体中一步步成长起来的。我们每一个人都是班级中很重要的一分子，每个人的成长都与班级的建设发展密不可分。如果我们是生活在一个团结友爱、积极向上、富有凝聚力的班集体里，就会有归属感和力量感。相反，如果我们是生活在一个涣散、一盘散沙般的集体里，就会对我们的成长产生不良的影响。

我们每个人都有自己的生活圈子，都是生活在一个小世界中。和谐地处理好与同伴的关系对于我们来说非常重要，在通过与他人的相处和交往中，慢慢地我们能发现自己的优缺点、自己的价值所在。当一个人不会站在别人的角度看待问题时，不仅影响他现在的人际关系圈子，从长远看也会对他的发展不利，为此，要加强在学校的合作教育，有意识地加强学生的团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，作用是保证组织的高效率运转。团队精神是组织文化的一部分。挥洒个性、表现特长能保证成员有效发挥自己的作用，而明确的协作意愿和协作方式则产生真正的内心动力。

在初中课堂中，班级的整体发展是非常重要的。少部分人的良好发展不能代表整体的能力，目前对班级的评价也是以整体素质为指标，所以整体的发展对班级以及每一个班级成员来说都是非常重要的。拥有良好的团队精神，在班级中也就会有良好的人际关系，良好的人际关系，对于一个人的工作、生活和学习是有益的。相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系则是不良的人际关系，对一个的工作、生活和学习是有害的。团队精神对于社会的发展也十分的重要，具有团队精神是社会对人才的一项必须要求，对初中生进行团队精神教育，这对学生的终身发展是十分必要的。

### 活动目标

- (1) 帮助学生体验团队精神，认识到班级凝聚力的重要性。
- (2) 学会与同学和睦相处，能与同学有良好的沟通，在学习和生活中能够相互帮助和合作。
- (3) 对自己有正确的认识，在团队中能够积极地参与活动，在团队合作中能体现自己的价值。

活动结构框架图

活动环节	活动设计	设计意图
暖身活动	<p><b>大风吹</b></p> <p>(1) 把比人数少一个张椅子数目的椅子围成一圈。</p> <p>(2) 除了领导者外，其余的人分别坐在不同的椅子上。每张椅子限坐一人。</p> <p>(3) 领导者站在中央，他可以随意说大/小风吹，其余人问“吹什么？”领导者说“吹X特征的人。”如果说大风吹，有X特征的人必须站起来换位置；如果说小风吹，则是相反，没有X特征的人起来换位置。每次换位置时不能持续两人互换或坐回原位。没抢到位置的人则是受惩罚者。</p> <p><b>例子</b></p> <p>领导者：大（小）风吹</p> <p>其余的人：吹什么？</p> <p>领导者：吹戴眼镜的人（如是大风吹，则是有带眼镜的人起来换位置；如果小风吹，则是没戴眼镜的人起来换）。</p> <p>(4) 受惩罚者需接受处罚：进行自我介绍后表演一个小节目。</p> <p>游戏结束，请同学们谈谈自己的感受。</p>	<p>热身活动让班级气氛活跃起来，为进入主题做准备。</p>
活动过程	<p><b>1. 想一想</b></p> <p>教师首先给大家讲述下面的故事。</p> <p>有一滴水珠，从来没有离开过大海妈妈的怀抱，它对外面的世界非常好奇。一次偶然的机，它被抛到了高处，刚被抛到高处时还有些害怕，但渐渐地，它就被眼前的景色吸引住了。炫目的阳光、亮丽的彩虹、湛蓝的大海，它陶醉了，没想到空中的景色这么美！小水珠在微风的吹拂下飘呀飘呀，忘却了一切。这时，传来了海妈妈焦急的声音：“小水珠，快回来，太阳会把你晒干的！”小水珠满不在乎地回答：“妈妈，我再玩会，这儿太美了……”可还没等它说完，一束强烈的阳光照过来，小水珠瞬间消失得无影无踪。</p>	<p>这一活动主要以教师讲故事和学生讨论为主，调动学生参与的积极性和热情。</p>

活动环节	活动设计	设计意图
活动过程	<p>(1) 为什么小水珠离开大海妈妈的怀抱后，会马上消失？</p> <p>(2) 如果小水珠不想在这个世界上消失，它该怎么办？</p> <p>学生讨论结束后，教师进行总结。</p> <p>小水珠的力量单薄，无法抵御强烈的太阳光，很容易被蒸发掉。但回到大海就不一样了。那里有无数的小水珠，它们紧紧团结在一起，共同抵御太阳光，所以没有那么容易被蒸发掉。由这个故事联想到人类自身，我们个人与班集体的关系是不是也像小水珠与大海妈妈的关系一样呢？</p> <p><b>2. 议一议</b></p> <p>首先请同学们做个小游戏，游戏背景如下。假如同学们是古城探险队的队员，古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找到这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。</p> <p>游戏背景介绍完之后，让所有队员手拉手围成圈，戴上眼罩。悄悄让一个队员摘下眼罩，让他充当向导，负责带领整个团队（告知终点）。同时选出两位成员充当沿途的保护者。</p> <p>可备一些食品在游戏结束后让队员（包括保护者）边吃边谈各自的体验与感受。</p> <p>注：可以选在景色美丽的树林或公园里进行，可以使人接近自然。</p> <p><b>相关讨论</b></p> <p>(1) 当你扮演队员被蒙上眼睛的时候你有什么样的感觉？</p> <p>(2) 你是否能完全信任充当你的向导的那位同学？</p> <p>(3) 现实生活中，如果你遇到需要将自己的安全寄托在其他成员身上的情况，你会怎样做？</p>	<p>在活动中的体验可以让游戏者体会到在未知环境中同伴的重要性，相互帮助才能到达目的地。</p>

活动环节	活动设计	设计意图
活动过程	<p><b>讨论结束后，教师总结。</b></p> <p>信任是集体交往的一个重要前提，只有充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话和他做的事。只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。在集体中重要的不仅仅是能获得集体成员的帮助，更重要的是能为集体作贡献，体现出自己在集体中的价值。</p> <p><b>3. 评一评</b></p> <p>通过前面的故事和小游戏，让同学们总结一下在班级活动过程中有哪些地方做得比较好？哪些地方做得还不够？</p>	<p>教师在活动结束后要做适当的引导，指导学生从活动中得出有价值的经验。</p>
活动结束	<p><b>4. 做一做</b></p> <p>作为班级的小主人，你可以为班级建设作点什么贡献？将你的想法说出来，并用实际行动将它实现。让班集体因为你而更加温馨。</p> <p><b>教师结束语</b></p> <p>集体就像汪洋大海，我们每个人就是其中的一朵浪花。有了大海的宽阔，才有浪花的多姿多彩；也正因为有了千万朵浪花，大海有了无穷的魅力。一个只强调自我、只强调个性的人，是很难有合作精神的。要认识到每个人的力量是有限的。一个人的本领无论有多么大，离开了集体，就像离开大海的一滴水，不久就会消亡。班级之间进行拔河比赛的时候，每一方都在为自己的集体加油鼓劲，那整齐划一、劲往一处使的拼搏场面，不正是合作中集体主义精神最生动的体现吗？</p>	

## 第3课 我是谁

### 活动设计思路(背景分析)

初中阶段,青少年开始从幼稚向成熟过渡,他们要学习许多必要的知识和技能,以便能够成功地适应社会。这个过程实际上就是少年社会化的过程。确定自我,回答“我是谁”这个问题,形成良好的自我概念——这是青少年社会化任务之一。初中生的自我概念会不断地发展变化,但是整个发展过程是稳定而缓慢的。初中生的自我概念作为他对自身的认识,对别人关于自己的看法的认识,已渗透到生活的方方面面。

初中生由于性意识的觉醒和生理性特征逐渐发育成熟,自我意识的能力和水平也提高了,自我意识的内容也进一步丰富和深刻了,他们能以更加抽象、复杂和独特的方式来认识自己。这个时期的自我概念更加抽象,更加具有整合型和组织性,同时自我概念的结构也更加分化。一个人是否具有一个适当的自我概念对其个性的发展至关重要。

初中生在自我意识的发展上表现出显著的两面性:一方面,初中生容易冲动,喜欢标新立异,哗众取宠,不把权威、传统观念和社会规范放在眼里,我行我素,喜欢强调自我、维护自我;另一方面,他们的内心比较脆弱,自信心不足,倾向于过多地在乎外界对自己的评价。

因此,正确认识自己,认清自身的优点和缺点,对初中生学习的进步和个性的发展有着十分重要的作用。

### 活动目标

- (1) 启发学生通过别人的评价和自我思考,认清自己的特点,发现自身优点和缺点。
- (2) 通过鼓励和启发,给予学生完善自我的勇气和动力。

### 活动结构框架图

活动环节	活动设计	设计意图
暖身活动	<p><b>读一读</b></p> <p>古希腊有句名言“认识你自己”,这看似简单的一句话启迪了不少人,也困扰了不少人。老子在《道德经》里也曾写到“知人者智,自知者明”。能够了解、认识别人的人是明智的,能够了解、认识自己的人才算是真正高明的。</p>	<p>通过这个故事引导学生思考。</p>

活动环节	活动设计	设计意图
活动过程	<p><b>1. 认识你自己</b></p> <p>我是谁呢?以铜为镜,可以整衣冠;以人为镜,可以知得失;以史为鉴,可以知兴替。你不仅仅只是你,你还是父母的孩子、老师的学生、同学的朋友。那么,在父母、老师及同学眼里你又是怎样的呢?</p> <p>分小组讨论交流(10人一组,一组同学围成一个圈):在父母眼中的我、在老师眼中的我、在同学眼中的我。</p> <p>在谈到父母眼中的我、老师眼中的我时,有些学生对自我的评价会是消极的、负面的。面对这种情况,教师的态度一定要是理解,千万不可批评。</p> <p><b>2. 空椅子技术</b></p> <p>按照之前的分组(10人一组)围成圈,放一把空椅子在圈圈中间。想象椅子上坐着你的父母、老师或是同学,把你想对他说的话告诉他。他会怎么回应呢?你也可以坐到这把椅子上扮演你的父母、老师或是同学,说出他会对你说的话。这个游戏最终是要引导学生把不满发泄出来,同时让学生在为自己辩解的过程中重新树立信心,明确努力的方向。</p> <p><b>3. 完善自我</b></p> <p>(1)请同学们列出自己的优点和缺点,大声喊出你自己日后的期待和行动计划。</p> <p>(2)观看电影《死亡诗社》中基丁老师鼓励学生大胆地表达自己和说出自己今后行动计划的片段。</p>	<p>通过“父母眼中的我、老师眼中的我、同学眼中的我”把一个多方面的“我”呈现出来。</p> <p>引导学生开始认识自我,找到自己的优点。</p> <p>增强课堂感染力,给予学生完善自我的勇气。</p>
活动结束	<p><b>教师结束语</b></p> <p>同学们刚才的发言都得非常真诚、自然,每位同学都有了对自己新的期待,这就是我们这节课的目的——认识自我。</p> <p><b>4. 课外延伸实践</b></p> <p>给父母、老师或同学的一封信,写出今天活动中想对他们说的话以及活动带给你的感触。</p>	<p>强化主题,加深印象。</p>