

与人教版

义务教育课程标准实验教科书配套



思想品德 训练与拓展

河南省基础教育教学研究室

编



大象出版社

与人教版义务教育课程标准实验教科书配套



思想品德 训练与拓展

七年级（上）

河南省基础教育教学研究室 编

 大象出版社

责任编辑：张希梅

封面设计：秦吉宁

与人教版义务教育课程标准实验教科书配套
思想品德训练与拓展

七年级(上)

河南省基础教育教学研究室 编

责任编辑 张希梅

责任校对 霍红琴

大象出版社 出版

(郑州市经七路25号 邮政编码450002)

网址: www.daxiang.cn

郑州新星印刷实业有限公司印刷

新华书店经销

开本 787×1092 1/16 3.5印张 75千字

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

ISBN 7-5347-3966-7/G·3230

定价 3.90元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市索凌路北段

邮政编码 450004

电话 (0371)63789164

ISBN 7-5347-3966-7



9 787534 739668 >

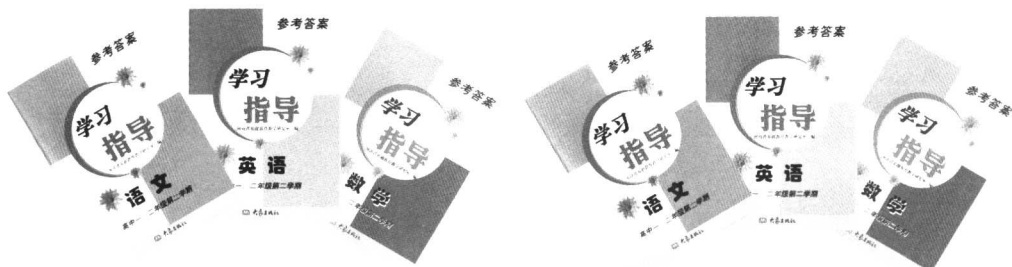
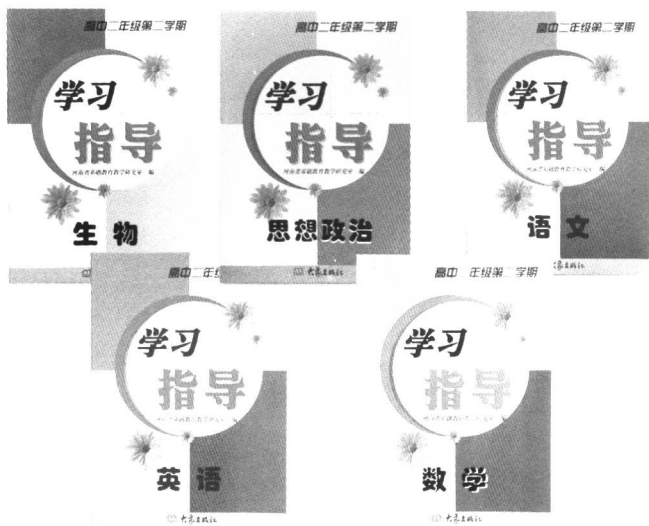


高中各科《学习指导》

大象出版社出版的“高中各科学学习指导”丛书，是一套服务于高中教学的同步类教辅读物，它的编写宗旨是：帮助广大师生深入把握新课程方案的精神实质，全面落实教学大纲要求，优化教学过程，改进教学方法，使学生在掌握知识的同时，养成独立思考、自主学习的习惯，掌握基本的科学方法，培养科学精神和科学态度，培养创新精神，提高综合运用已知知识解决实际问题的能力，全面提高学生的综合素质。

这套书以教学大纲的基本知识能力要求为标准，紧扣教材内容，与课（节）同步编写。每章分“知识要点整合”、“学习方法指导”、“同步训练”、“综合测试”四大部分。其中“同步训练”是该套书的重点部分，从基础知识到高考应试，分为多个层次进行，力求习题新、灵活多样，以达到“明确学习目标，指导学习方法，检测学习效果”之目的。

这套《学习指导》包括思想政治、语文、英语、数学、物理、化学、历史、地理、生物九个学科，按教材分学期（或分学年）出版，供我省高中学生使用。习题附有参考答案和解题思路点拨（语文、英语、数学参考答案另行结集出版），供教师指导训练时参考。





物理、化学、生物学《实验报告册》

为方便学生填写实验报告,我社分别出版了物理、化学和生物学系列七、八、九年级实验报告册。根据新课程标准与教材的内容和要求为依据编写,在广泛听取多位中学教师和实验室教师意见的基础上编写而成,供七、八、九年级学生使用。

在内容编排上,每本实验报告册基本包括以下项目:

一、实验目的

即探究要达到的目的和要求。

二、实验预习要点

实验前,做好预习,明确本次实验目的,理解实验原理及明晰操作要求,保证实验效果,确保实验安全和深化所学知识。

三、实验记录

这是书面报告的中心内容。要求同学们在实验时认真操作,细心观察,如实、详细、认真地将观察到的现象记录下来并分析、探究现象产生的原因、原理,以形成严谨、求实的科学态度。

四、分析论证

要求对实验数据进行分析、论证,得出科学的、完善的结论,从而达到提高同学们分析问题、解决问题的能力。

五、问题思考

知识的进一步再挖掘,有利于同学们灵活掌握知识,培养学生解决实际问题的能力。

《初中英语听力基础训练》

为了更好地贯彻《九年义务教育全日制初级中学英语教学大纲》的精神,进一步提高我省初中学生的听说能力,我们在认真调查初中英语教学实际的基础上,组织有教学经验的教师编写了这套《英语听力基础训练》。

这套书的编写注意吸收借鉴近年来教学、教研、教改的新成果,力求训练的系统性、全面性与典型性结合,题型多样,新颖活泼,难易适度,有利于培养学生的听说能力,开发学生智力。这套书题型、题量、选材方向严格与河南省中招听力同步,准确把握中考题型、难度和范围,是对初中《英语基础训练》的补充和完善,是广大考生的良师益友。



编写 说明



为配合教育部新课程标准的实验工作,进一步提高我省义务教育阶段课堂教学效率,加强我省中小学生人文素质和科学素质的培养,将培养学生创新精神、创造意识、实践能力的要求落到实处,我们按照教育部颁布的《全日制义务教育课程标准(实验稿)》精神,在对我省教育状况进行认真调查研究的基础上,组织部分教研人员和一线教师编写了这套“训练与拓展”。

这套“训练与拓展”的编写,以《课程标准》提出的课程理念、课程目标为标准,以各科义务教育课程标准实验教科书为依据,以帮助学生掌握基础知识、形成基本能力,进而培养创新精神、合作意识和开放的视野为目的,吸收借鉴了近年来课程改革和教学、教研改革的最新成果。全套书的结构体例和内容编排经过精心设计,在训练的基础性与探究性、开放性结合,学习的理论性与实践性、趣味性结合,知识的全面性与典型性结合方面,有明显的提高和突破。同时,全套书题型新颖多样,难易适度,贴近教学实际和学生学习实际,具有很强的实用性。

从紧密配合各科教学考虑,这套书按学年分学期出版,各学科各册均与教材的章、节或单元、课文同步。为了体现训练的基础性与学习的开放性并举、并重,每节或每课习题的设计大致分为“理解 巩固 积累”和“实践 探索 创新”两大部分;各册还设计了两套测试题(根据学科安排或均为期末测试,或分为期中测试与期末测试)。部分训练题附有参考答案。

本书以课堂训练为主,但部分题目也可以安排在预习或课后完成。教学中可将本书有关训练题和教科书的课后练习配合使用,使之与教材成为一个有机整体,从而达到最佳的训练效果。

参加本册编写的作者是梅连贤、李瑞根、王月琴同志,参加修订的有梅连贤、原淑萍、李秀琴等,由王向阳同志统稿。

对使用中发现的错谬缺漏之处,恳请广大师生批评、指正。

河南省基础教育教学研究室



目 录



第一单元	笑迎新生活	(1)
第一课	珍惜新起点	(1)
第二课	把握学习新节奏	(5)
第二单元	认识新自我	(9)
第三课	珍爱生命	(9)
第四课	欢快的青春节拍	(13)
第五课	自我新期待	(17)
第三单元	过富有情趣的生活	(22)
第六课	做情绪的主人	(22)
第七课	品味生活	(27)
第四单元	过健康、安全的生活	(32)
第八课	学会拒绝	(32)
第九课	保护自我	(36)
期末测试(一)		(41)
期末测试(二)		(44)
参考答案		(48)



第一单元

笑迎新生活



第一课

珍惜新起点

理解 巩固 积累

一 选择(下列各题有一个或两个答案是符合题意的,请将其序号填在题后的括号内)

1. 进入中学后,同学们会有许多不同的想法和感受。下列想法和感受中正确的有 ()

- A. 遇到许多新鲜的事物,感到很好奇
- B. 遇到许多陌生的朋友,想与其交往
- C. 遇到新老师,不敢和他说话
- D. 学习上遇到些困难,感到悲观失望

2. 邹韬奋说:“友谊是天地间最可贵的东西,深挚的友谊是人生最大的一种安慰。”这句话给我们的启示是 ()

- A. 要和任何人结交成朋友
- B. 要珍惜同学间的新友谊
- C. 要与新朋友互相帮助,携手共进
- D. 要把精力集中到学习上,不要交朋友

3. 下列班级值得我们学习的有 ()

- A. 一盘散沙的班级
- B. 只关心自己学习的班级
- C. 团结友爱的班级
- D. 上课乱哄哄的班级

4. 彩虹的美丽在于它的七色光彩,班级的美丽在于我们每个人的 ()

- A. 学习成绩
- B. 独特性
- C. 衣着打扮
- D. 社交能力

5. 俗话说:“一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮。”这句话启示我们在班级中要 ()

- A. 讲哥儿们义气,为朋友两肋插刀
- B. 团结协作,互助前行
- C. 首先考虑小组利益,然后再考虑班级利益
- D. 互帮互助,互相支持

6. 在班级中,我们每个人都都要 ()

- A. 各尽所能,发挥特长
- B. 争名夺利,满足自己
- C. 发光发热,奉献集体
- D. 限制自己,压抑自己

7. 我们都希望生活在一个优秀的班级里,那么创建一个优秀的班级主要依靠 ()

A. 我们每一个成员 B. 老师 C. 学生家长 D. 教育主管部门

8. 在班级中团结奋斗的不懈动力是 ()

A. 老师的约束、管理 B. 家长的期望
C. 考上重点中学的理想 D. 共同的奋斗目标

二 判断改错(判断下列各题是否正确,如果正确,请在题后的括号内画“√”;如果不正确,请画“×”,并加以改正)

1. 初中生活是我们的一个新起点,在这个新的起点上我们会有新的生活体验。 ()

改正:

2. 我们每个人都希望生活在和谐相处、共同进步的班级中。 ()

改正:

3. 在班级中,我们前进的动力是每次的学习成绩。 ()

改正:

4. 我们每一个人都能在班级中找到自己的位置,谁都无法替代。 ()

改正:

三 简答

1. 初中生活把我们带进了一个崭新的天地,请把初中生活的新体验写下来。(至少两方面)

2. 在初中生活中,你认识了哪些新朋友? 这些新朋友对你的成长有什么作用?

3. 新学期以来,你一定为班级或其他同学做了不少好事。请简要写下你认为最有意义的一件事,并谈谈你的感受。

四 材料分析

1. 进入中学后,面对新的同学和班级,小华乐观开朗,热心助人,积极与同学交往,热心参加各种集体活动,感到初中生活很新鲜。而小明则不同,他性格内向,不喜欢与同学交往,经常独来独往,整天愁眉苦脸的,非常苦恼。

(1)简要评析小华和小明的做法。

(2) 请为小明摆脱困境提出三条好的建议。

(3) 进入中学后,你遇到了哪些新问题?你是怎么处理的?

2. 材料一:一滴水只有放进大海里才永远不会干涸,一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。

——雷锋

材料二:谁若与集体脱离,谁的命运就要悲哀。

——奥斯特洛夫斯基

(1) 材料一、材料二共同说明了什么道理?

(2) 结合材料一、材料二,谈谈你准备怎么做。

实践 探索 创新

五 收集材料

友谊是天地间最可贵的东西,深挚的友谊有助于我们健康成长。请结合教材内容在查阅有关资料的基础上,完成下列各题。要求准确无误,字体工整。

1. 收集有关友谊的名言警句。(至少三则)

2. 收集有关友谊的典型事例。(至少两例)

3. 请回味你写下的名言警句及事例,并简要写下你的体会。

六 活动与探索

1. 利用班会时间,合唱《团结就是力量》这首歌,感受团结的力量。

团结就是力量

团结就是力量,团结就是力量。这力量是铁,这力量是钢,比铁还硬比钢还强。向着法西斯蒂开火,让一切不民主的制度死亡!向着太阳,向着自由,向着新中国发出万丈光芒!

2. 班级是我们成长的乐园,共同的奋斗目标是我们团结奋进的不懈动力。请为你所在的班级拟出一个学期的奋斗目标。具体方法如下:

第一步:进行调查,了解实际情况。

第二步:大家讨论,拟订初步方案。

第三步:投票表决,确定方案。

第四步:统一思想,为实现目标而奋斗。

我为本班级设计的目标是:

3. 团结协作,互助前行,体验合作的感受。

两人一组,如甲与乙,甲先闭上眼睛,将手交给乙,乙可以虚构任何地形或路线,口述注意事项指引甲行进。如:“向前走……迈台阶……跨过一道小沟……向左拐……”然后互换角色,乙闭上眼睛,甲指引乙走路。

请简要写下你的感受。

七 感悟与体会

简单道理

蓝 石

从前,有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐:一根鱼竿和一篓鲜活的大鱼。其中一个人要了那篓鱼,另一个人要了那根鱼竿,于是他们分道扬镳了。得到鱼的那个人原地就用干柴搭起篝火煮起了鱼,他狼吞虎咽,转瞬间,就连鱼带汤吃了个精光,后来,他被饿死在空空的鱼篓旁。另一个人则提着鱼竿继续忍饥挨饿,一步步艰难地向海边走去,可当他看到不远处那片蔚蓝色的海洋时,浑身的最后一点力气也使完了,他也只能眼巴巴地带着无尽的遗憾撒手人间。

又有两个饥饿的人,他们同样得到了长者恩赐的一根鱼竿和一篓鱼。只是他们并没有各奔东西,而是商定共同去寻找大海,他俩每次只煮一条鱼以维持生命。经过长途跋涉,他们来到了海边,开始了以捕鱼为生的日子。几年后,他们盖起了房子,有了各自的家

庭、子女,有了自己建造的渔船,过上了幸福安康的生活。一个人只顾眼前的利益,得到的终将是短暂的欢愉;只有团结起来,才有可能成功。

请简要写下你的体会。



第二课

把握学习新节奏

理解 巩固 积累

一 选择(下列各题有一个或两个答案是符合题意的,请将其序号填在题后的括号内)

1. 课外活动时,几位同学坐在一起聊起了关于初中学习的话题。下列说法中正确的有 ()

- A. 初中学习的科目多了、难度大了
- B. 初中阶段的学习和小学阶段毫无差别
- C. 只要上课认真听讲就一定能学好
- D. 初中阶段提高自学能力很重要

2. 陶渊明说:“盛年不重来,一日难再晨。及时当勉励,岁月不待人。”这句话给我们的启示是 ()

- A. 要忘记过去,展望未来
- B. 要趁年轻的时候及时学习
- C. 要每天早起,锻炼身体
- D. 要珍惜大好时光,努力学习

3. 对初中的学习生活有不同感受的关键是我们 ()

- A. 所做的努力不同
- B. 以前的学习基础不同
- C. 采取了不同的方法和策略
- D. 性格不同

4. 当前有部分中学生需要父母陪伴学习,针对这种情况,我们要逐渐学会 ()

- A. 摆脱对父母的依赖
- B. 提高学习积极性
- C. 自主学习,独立学习
- D. 掌握科学的学习方法

5. 下列做法有利于提高学习效率的有 ()

- A. 课前认真预习,上课专心听讲
- B. 囫囵吞枣,死记硬背
- C. 掌握一定的学习方法和学习技巧
- D. 抄同学的作业

6. 鲁迅说,时间就像海绵里的水,只要愿意挤,总还是有的。这句话给我们的启示是 ()

- A. 要努力学习,提高学习效率
- B. 要善于挤时间,充分利用零碎的时间
- C. 要科学合理地利用时间
- D. 上课要专心听讲,课后要及时复习

7. 人的一生中学习的黄金时期是在 ()

- A. 小学时期
- B. 初中时期
- C. 大学时期
- D. 参加工作以后

D. 要学会学习

D.《中华人民共和国宪法》

D. 要勇于克服困难

改正:

1. 搞好初中学习的有效方法和策略是什么?

2. 制订学习计划要遵循哪些原则？请结合实际就其中一个原则举例说明。

3. 你的学习方式有什么特点？请简要评析这些特点。

1. 进入中学后,面对新的学习环境和繁重的学习任务,小伟一时很难适应,导致学习跟不上。为此,他感到压力很大,不知所措。

(1) 请为小伟摆脱困境提出三条好的建议。

(2) 你在中学学习过程中遇到过哪些困难？你是如何克服的？

(3) 结合实际谈谈初中学习与小学学习的主要不同。

2. 这学期,班里的同学发现小王学习进步不小,老师也感到奇怪。原来小王每天及时复习当天学习的内容,向老师和同学们请教不会的知识,并把做错的作业仔细重做一遍……日积月累,小王的学习大有进步。

(1) 简要分析小王学习进步的原因。

(2) 你在学习中有哪些好的学习习惯？这些习惯对你的学习有什么作用？

实践 探索 创新

五 收集材料

古往今来,人们非常重视时间,甚至有人视时间为生命。请结合教材内容,在查阅有关资料的基础上,完成下列各题。要求准确无误,字体工整。

1. 收集有关珍惜时间的名言警句。(至少三则)
2. 收集有关珍惜时间的典型事例。(至少两例)
3. 回味你写下的名言警句及事例,并简要写下你的体会。

六 活动与探索

1. 记忆是学习过程中的一个重要方面,好的记忆方法对提高学习效率起着重要作用。

培养好的记忆方法具体步骤如下:

首先,根据自己的实际情况找出适合自己的、有效的记忆方法。

然后,在学习过程中不断尝试这些方法,不断完善这些方法。

最后,利用班会时间,同学间相互交流记忆方法,比一比谁的方法更有效。

请尝试记忆本单元内容,并简要谈谈你的记忆方法。

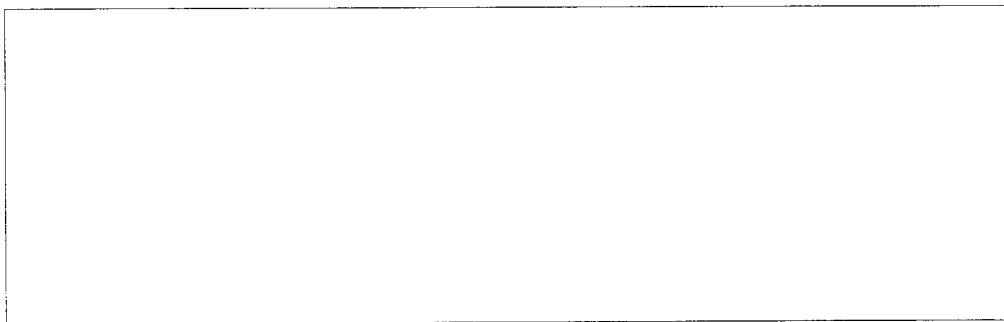
2. 办一期以学习方法为主题的黑板报。具体要求如下:

(1) 在字体、字号上要有所变化,并配上几幅插图。

(2) 在内容上不拘一格,但要有名人名言、本班同学具体做法及个人体会、学习目标等。

(3) 大胆想象,鼓励创新。

我设计的黑板报:



七 感悟与体会

珍惜时间的巴尔扎克

法国大作家巴尔扎克十分珍惜时间,几乎把自己所有的时间都用在了写作上。他的创作时间表是:从午夜到中午工作,就是说,在椅子上坐12个小时,努力修改和创作。然后从中午到下午四点校对校样,五点钟用餐,五点半才上床休息,而到午夜又起床工作。他把全部精力用在了工作上,成为名副其实的“工作狂”。巴尔扎克的写作速度很快,每三天他的墨水瓶就要重新装满一次。他创作了《欧也妮·葛朗台》《高老头》等90多部中长篇小说,成为一位多产作家,在世界上享有盛誉。他之所以著作丰硕,与他珍惜时间、勤奋写作是分不开的。

请简要写下你的体会。

第二单元

认识新自我



第三课

珍爱生命

理解 巩固 积累

一 选择(下列各题有一个或两个答案是符合题意的,请将其序号填在题后的括号内)

1. 地球上的生命是丰富多彩的,人类与其他生命之间应 ()

A. 弱肉强食 B. 互不干涉 C. 相互关爱 D. 互不联系

2. 当我们看到小草翠绿、树影婆娑,听到虫鸣鸟叫、人群喧闹,闻到空气清新、百花芳香时,我们感受到 ()

A. 世界充满生命力和无穷的希望 B. 人类是自然界的主人
C. 地球上的生命互不侵犯 D. 人类可以征服自然

3. 在干涸的沙漠地带,生长有仙人掌等植物;在寒冷的北极,生活有北极熊等动物。在地球上,不管条件多么恶劣,都有生命存在。这主要表明 ()

A. 生命是脆弱的 B. 生命是可贵的
C. 生命是美丽的 D. 生命是顽强的

4. 莱布尼茨说:“世界上没有两片完全相同的树叶。”这句话给我们的启示是 ()

A. 人与人之间没有任何相同的地方 B. 每个人都是独一无二的
C. 人的生命具有独特性 D. 要珍爱生命

5. 人与动物、植物、微生物等其他生命不同的是 ()

A. 人类能够进行交流与沟通 B. 人类能够不断进行新陈代谢
C. 人类的生命最具有智慧 D. 人类可以统治世界万物

6. 对于侵害人的生命健康的违法犯罪行为,国家 ()

A. 不管不问,任其侵害 B. 仅仅通过舆论予以谴责

C. 予以严厉的法律制裁

D. 仅仅予以罚款

7. 当生命遇到危险的时候,下列做法可取的是 ()

A. 烦躁不安,失去理智

B. 无动于衷,任其自然

C. 决不放弃生的希望

D. 沉着冷静,积极求生

8. 实现人生的意义,追求生命的价值,要 ()

A. 从现在做起

B. 从大事做起

C. 不断向社会索取

D. 从小事做起

9. 当同学遇到烦恼的时候,我们应该 ()

A. 幸灾乐祸,落井下石

B. 予以嘲笑、讽刺

C. 尽力提供帮助

D. 给予安慰、鼓励

10. 臧克家在一首诗中写道:“有的人活着,他已经死了;有的人死了,他还活着。”这句话给我们的启示是 ()

A. 生命的意义在于内涵

B. 人活着比死了更重要

C. 人死了比活着更有意义

D. 要努力为社会多做贡献

二 判断改错(判断下列各题是否正确,如果正确,请在题后的括号内画“√”;如果不正确,请画“×”,并加以改正)

1. 世界因生命的存在而变得生动和精彩。 ()

改正:

2. 生命是顽强的,也是脆弱的。 ()

改正:

3. 每种生命都有其存在的意义和价值,各种生命息息相关,需要相互尊重、相互关爱。 ()

改正:

4. 为了发展经济,人类可以破坏周围的生态环境。 ()

改正:

5. 在肯定自己价值、珍爱自己生命的同时,也要尊重他人的生命。 ()

改正:

三 简答

1. 你最喜欢的动物(植物)是什么?请把它画下来,并用一句话概括你喜欢它的原因。

2. 人的生命的独特性突出表现在哪些方面?

3. 举例说明如何才能使生命更有价值。