

经吉林省中小学教材审定委员会
审定通过

普通高中新课程教材

综合实践活动

研究性学习

(必修)

高中一年级

主编 黄春华

吉林人民出版社

《综合实践活动——研究性学习》

(高一)

编委会

顾问：郭元祥 陈旭远 张德利

主编：黄春华

副主编：朱名家

编委：黄春华 刘洪军 李丽英 曾文正

张玲 崔英玉 吕一夫 朱名家

贺永军 吴立凡 李铁鸿 姜迎新

刘玉洁 王庆丰

本册主编：黄春华

本册作者：邹桂芹 李颖 黄春华 王桂芹

马红宇 牛笑寒 杨文平 王志红



我们自己的课程

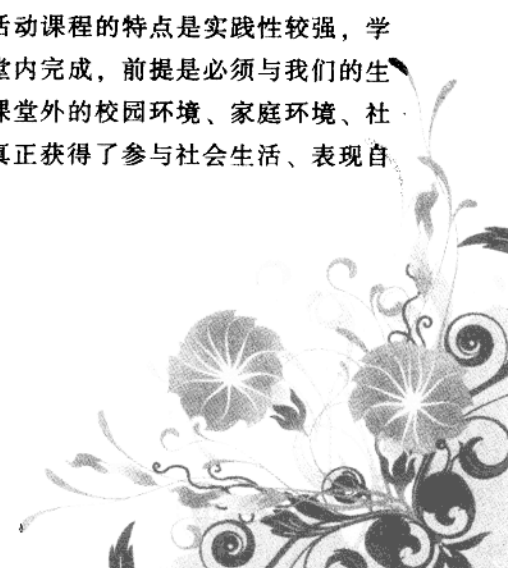
——综合实践活动课程

同学们，与过去相比，现在的课程有了很多新的变化，最重要的变化之一，就是学校开设了综合实践活动课程。

作为课程改革的一个结构性突破，综合实践活动课程已成为我国基础教育新一轮课程改革的一个生长点。综合实践活动课程以其全新的课程理念和实施方式，极大地冲击着人们传统的教学观念，给新课程带来了新鲜气息。但也正因为新，综合实践活动课程的特点和价值可能还不会立刻被大家所了解和认同。所以，为了更好地发挥综合实践活动课程的价值和魅力，我们现在首先需要做的事情就是——理解综合实践活动课程。

相对传统的学科课程而言，综合实践活动课程是一个全新的课程形态。它不再是老师讲、学生记，不再只是在课堂上学习书本里的东西，不再是以考试成绩作为惟一的评价标准。它将要求同学们在老师的指导下，走出教室，从现实生活中选择自己感兴趣的问题，并把它变成有研究价值的主题。围绕这个主题通过调查、访问、实验等各种实践活动，在分析、比较、综合研究的基础上，得出自己的结论，创作自己的作品。它以其特殊的课程理念和实施要求给我们带来憧憬，同时也不可避免地提出了一些问题。这就需要我们更好地理解综合实践活动课程。

综合实践活动是一门国家规定的必修课程。它对我们的成长和发展所发挥的作用是其他学科课程不能代替的。学科课程的特点是知识的系统性较强，内容是专家按照知识体系排列好的，学习的过程主要在课堂内完成；而综合实践活动课程的特点是实践性较强，学习的过程就是活动的过程。综合实践活动课程可以在课堂内完成，前提是必须与我们的生活经验紧密结合在一起，但是在多数情况下，活动是在课堂外的校园环境、家庭环境、社区环境当中完成的。综合实践活动课程的开设，使我们真正获得了参与社会生活、表现自己的能力和价值机会。这是一门我们自己的课程。



目 录

第一单元 知我家乡 爱我家乡 /1

1.1 情系家乡的山与水	2
1.2 探访家乡传统文化	10
1.3 家乡巨变	18
1.4 单元研究方法介绍	27
一、问卷调查法	27
二、调查报告的写法	27

第二单元 饮食与生活 /28

2.1 合理的膳食结构	29
2.2 简易烹调方法	37
2.3 吉菜探秘	46
2.4 单元研究方法介绍	54
一、实验法	54
二、制作法	54

第三单元 自我探索与了解 /55

3.1 自我认识	56
3.2 畅谈“我的学习观”	65
3.3 情绪你我他	73
3.4 单元研究方法介绍	83
反思法	83

第四单元 一方水土 /84

4.1 环境与人的生活习惯	85
4.2 环境与人的性格	95
4.3 环境变化与流行病	104
4.4 单元研究方法介绍	112
一、类比法	112
二、归纳法	112

第五单元 衣着生活 /114

5.1 衣着习惯	115
5.2 服装制作与管理	122
5.3 服饰文化	131
5.4 单元研究方法介绍	139
一、历史研究法	139
二、数学抽象法	139

第六单元 生命教育运动 /140

6.1 感悟生命	141
6.2 珍爱生命 远离毒品	150
6.3 生命的意义	159
6.4 单元研究方法介绍	167
抽象分析法	167

附录一 研究性学习课程学生用表 /168

表一 课题生成与研究小组成立用表	168
表二 课题研究方案（计划）	169
表三 课题论证交流（开题）评价表	171
表四 课题研究活动情况记录表	172
表五 课题研究中期交流用表	173
表六 资料整理与分析用表	174
表七 课题研究论文（报告）	175

表八	课题研究成果交流与展示用表	176
表九	课题研究终期评价表	177
表十	研究性学习访谈表	178
表十一	研究性学习实验记录表	179
表十二	研究性学习问卷调查结果的初步整理表	180
表十三	学生外出活动申报表	181
表十四	课题组成员考勤表	181
表十五	学生使用专用教室、设备申报表	182

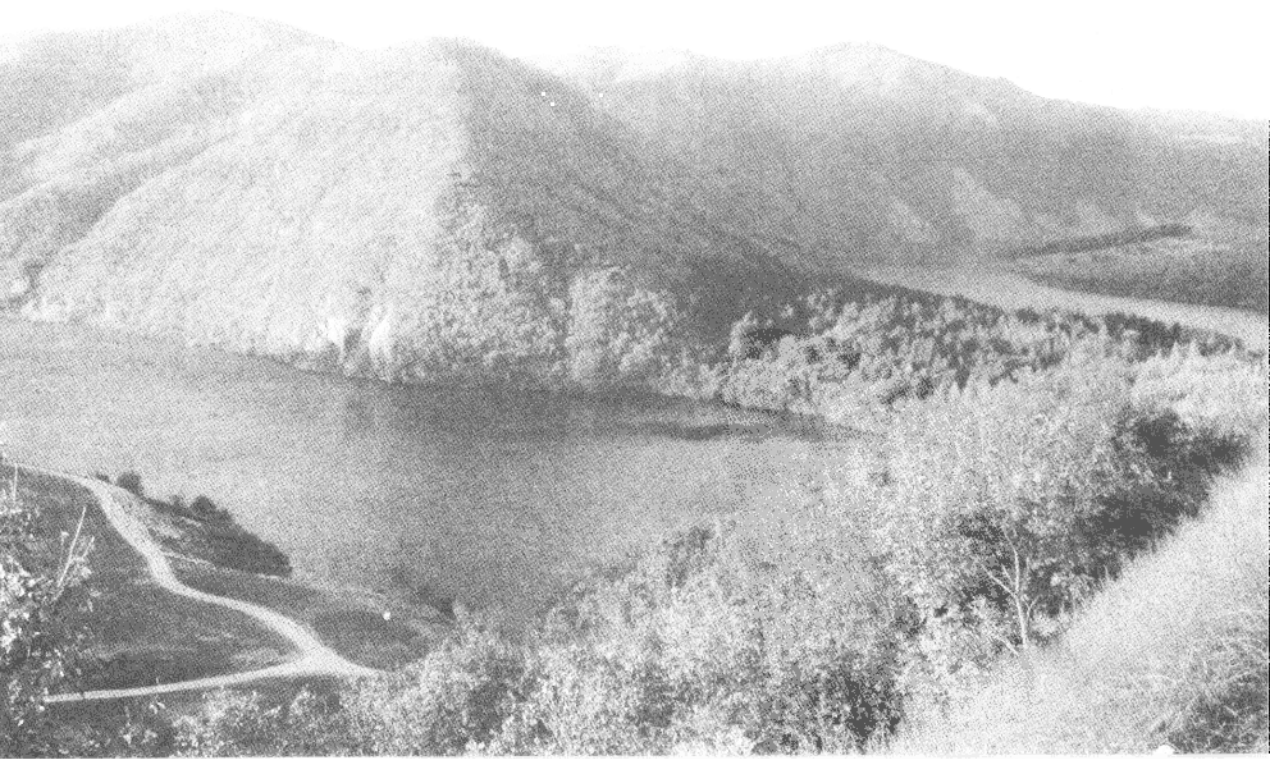
附录二 学分认定及分配 /183

综合实践活动编写说明 /185

第一单元 知我家乡 爱我家乡

谁不爱自己的家乡呢？家乡，生你养你的地方，你了解自己的家乡吗？你的家乡一定有许多可爱的地方，比如，有迷人的自然风光，引以为荣的名胜古迹，享誉中外的土特产品，与众不同的风俗人情，特别是有热爱家乡、建设家乡的人民。知我家乡，方能爱我家乡；只有更好地了解自己的家乡，才能倍加珍爱这片丰厚、肥美而又纯朴的土地。

同学们，今天的学习全由你自己做主，所以，请张大眼睛仔细看，竖起耳朵认真听，走出家门去调查，开动脑筋进行思索，敞开心扉默默感受。试选取有关家乡的一个问题开始研究，从而深入了解家乡的文化特色及历史变迁。



1.1 情系家乡的山与水

吉林是一个美丽的地方，吉林之美，美在山，美在水，美在大草原，美在黑土地，故以山清、水秀、草原辽阔、土地肥沃著称于世。巍巍长白山是造物主赋予吉林一座神圣之山，它是东北亚第一高峰，傲临太平洋，耸立于吉林东部，依山势自西向东而下，绿色苍茫；滔滔松花江，宛如仙女手中的玉带，纵横贯穿于松



辽平原，波澜壮阔；烟波浩森的向海，恬静柔美，是丹顶鹤栖息的乐园；辽阔的大草原，一望无际；肥美的黑土地，散发着泥土的芬芳。春季绿草青青，山花烂漫；夏季凉风习习，暑气全消；秋季五彩缤纷，层林尽染；冬季白雪皑皑，银装素裹。吉林之美，美在天造地设，美在独一无二，美在情不自禁，美在粗犷自然。

吉林美，美就美在山和水。吉林山水的美丽，融淡雅清秀与雄浑壮阔于一体，是一种自然本色的美、原始生态的美，更是一种认识上的共鸣，可以是感官的自然之美，可以是美学范畴的理性之美，可以是升华为形象和理想的文学艺术之美。无论认识的层面如何，无论你用你的眼睛或者身体的哪一个部位去感受，无论你用的是笔、是画板、是摄影机、是照相机，你的感觉都是真实可靠的，弥足珍贵的，无可替代的。古人云：“仁者乐山、智者乐水”，吉林的这一片山与水，在不同人的眼里，有着不同的意味。洁白的是雪地情趣，黝黑的是泥土芬芳。



同学们，无论你居住在山脚、江畔、湖滨，还是草原、平原，无论你居住在城市、乡村，你的家乡都会有很多与众不同的地方，让我们一起揭开家乡神秘的面纱，感受家乡的独特魅力，展示家乡的原生本色。

做一个“情系家乡的山与水”的社会实践，向大家介绍自己的家乡吧！

● 主题目标

◆ 了解自己家乡的自然资源、生态环境，并分享自己对家乡生态环境所建立的意义与价值。

◆ 运用科技与资讯主动观察、收集、分析和利用信息的能力。

◆ 学会关注家乡的发展，激发学生热爱家乡的情感，培养学生的主人翁意识。

◆ 培养学生的合作意识，团队精神，分享合作与交流的快乐。促进同学间的互相了解，增进友谊。

◆ 提高审美能力和语言表达能力，培养学生的自信心。

● 列举的活动主题

◆ 走进家乡的美丽风景

◆ 家乡矿产资源揭秘

◆ 家乡动植物调查

◆ 家乡名胜古迹探访

◆ 家乡生态环境研究

◆

● 我们想研究的主题

(1)

(2)

(3)



温馨提示

以上题目只是启发性的，你可以选择，也可以另拟题目。总之把你思考此问题时思想闪现的火花及时记录下来，这是自主探究学习开始前的反思。

● 研究方法例选

◆ 调查研究法

◆ 对比研究法



- ◆ 实地研究法
- ◆ 文献研究法
- ◆ 访谈研究法
- ◆

实践活动

活动一：寻找志同道合者

本主题拟成立家乡的美丽风景研究小组、家乡矿产资源探秘小组、家乡动植物调查小组、家乡名胜古迹探访小组、家乡生态环境研究。根据你的兴趣和特长，可以任意参加一个小组。按照指导教师的要求和自己的角色进行活动，并填写好下列表格。

课题题目			组 名		
组长姓名		指导教师			
组员姓名					
分工情况	记录员	监督员	管理员	联络员	其 他

活动二：考察

家乡的美丽风景有：_____

活动三：调查

1.家乡的名胜古迹有：_____

2.家乡的动植物种类：_____

3.家乡的矿产资源有：_____

活动四：分析研讨

家乡最有特色的地方

家乡未来的发展方向



家乡未来发展应注意的问题



活动五：交流总结

交流

- ◆ 从历史、地理、文化等角度（最少选取其中两者）阐明家乡的特色。
- ◆ 家乡今后发展方向及应注意之问题。

总结

研究活动情况记录表

活动主题		活动小组
活动时间	活动地点	活动次数
参加成员		
活动形式		
活动内容		
活动结果		

活动六：成果展示与评价

1.各组汇报，小组分别向全班简要汇报本组的研究成果，全班共享

2.评价：参照评价量规进行评价

◆ 个人体会：_____

◆ 小组评议：_____

◆ 老师建议：_____

◆ 专家点评：_____



贴心小语

无论自己的见解稚嫩还是成熟，希望在这个主题活动中，大家都要畅所欲言，因为只有你我敞开心扉，坦诚地亮出自己的观点，才能达到思想的碰撞，产生智慧的火花。让我们共同努力，使我们的讨论更为热烈，更为有趣，也更加精彩纷呈，更可因此培养出我们更强的思辨能力。加油！加油！

反思与延伸

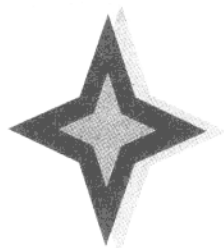
反思

及时记录同学们争论的焦点问题，这是思想碰撞，产生智慧火花的开始。



我们的争议：家乡自然资源得到充分利用了吗？

我们的困惑：经济发展能以破坏环境为代价吗？



通过本次主题活动引发的反思问题是：
我的问题是：合理利用家乡自然资源的有效策略？

你的问题呢？

问题的延伸

将上述反思的问题延伸，即可生成新问题，这样就诞生了新的研究主题。

结合研究草拟一份给家乡政府的建议书，题目自拟。

例：家乡建设与环境保护

给你的帮助

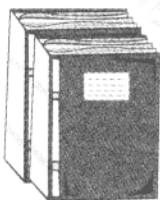
一、相关网站



中国国家地理中文网<http://www.cng.com.cn>
中国水土保持生态环境建设网<http://www.swcc.org.cn>
中国环保网<http://www.ep.net.cn>
吉林信息港<http://www.jl.cninfo.net>

二、参考书目

1. 《松嫩平原的草地植被及其利用保护》，郑慧莹、李建东，科学出版社。
2. 《植物生态场导论》，王德利，吉林科学技术出版社。
3. 《中国玉米遥感估产》，陈春，科学出版社。
4. 《生态学》，杨允菲，高等教育出版社。
5. 《植物生态学》，祝廷成、钟章成、李建东，高等教育出版社。
6. 《地下水系统的模拟预测和优化管理》，卢文喜，科学出版社。



三、相关知识

旅游资源

旅游资源 tourism resources，是指自然界和人类社会凡能对旅游者产生吸引力，可以为旅游业开发利用，并可产生经济效益、社会效益和环境效益的各种事物和因素。

依据旅游资源的性状，即现存状况、形态、特性、特征等，旅游资源可划分为八个主类，即A.地文景观 B.水域风光 C.生物景观 D.天象与气候景观 E.遗址遗迹 F.建筑与设施 G.旅游商品 H.人文活动。

旅游资源是一种永久和无限的知识资源，首先，在现有的旅游资源中，尤其是自然旅游资源和历史旅游资源，除非遭到毁坏，大多具有永久价值，如我过的故宫、长城、黄山、长白山；美国的皇室公园、科罗拉多大峡谷、法国的罗浮宫

等，永远都是旅游者的向往之地。其次，新的旅游资源不断开发，新的旅游项目层出不穷，许多“藏在深闺人未识”的旅游景点，在解决了交通、住宿等基础设施后，迅速为旅游者所喜爱，成为著名的旅游胜地，如我国的九寨沟、张家界就是典型，再次随着现代知识和科技的迅猛发展，以人造主题公园为主的人造景观得到大规模建设，从而使旅游资源跳出了历史和自然的有限性，走向以人的智慧无限开发的新境界，知识作为主要的生产要素推动着旅游生产力的发展。

阅读评注



1.2 探访家乡传统文化

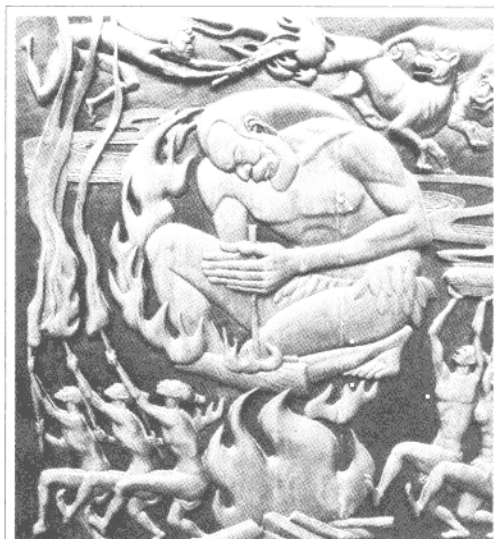
中华民族有着五千年的文明历史，传统节日蕴涵着博大的民族精神，许多传统节日的习俗都是文化的凝结，都有着特定的思想内涵，中华大地上，不同民族不同地域都有着各自独特的传统文化。

民俗风情源远流长，民俗文化斑斓多姿，在灿烂的人类文化中，民俗文化一直以来都是我们中华民族的一块瑰宝，是中华文明不可忽视的重要组成部分。

吉林以其独特的风俗习惯而闻名。近年来，随着时代的发展，吉林地区的风俗有的传承以前的，有的却已在原有的基础上发生了巨大的变化，变得越来越令人赞叹不已。

吉林这方水土的异彩风情，体现着中华民族多元一体文化的光彩。自远古至当代，关东人的乐观、粗犷、幽默和智慧无时不在地表现着，使你一踏进吉林就会有深刻感受，在吉林西部草原，前郭蒙古族的豪爽朴实和能骑善射，让你领略马背民族的风情；四平、吉林、琿春的满族祭祀风情、萨满教崇拜、萨满舞蹈、乌拉婚礼和渔猎风情等，使人对这里的满族人所保持的独特文化风俗久难忘怀。

做一个“探访家乡传统文化”的社会实践，向大家介绍自己的家乡吧！



● 主题目标

- ◆ 了解自己家乡的文化特色，并分享自己对家乡文化所建立的意义与价值。
- ◆ 运用科技与资讯主动观察、收集、分析和利用信息的能力。
- ◆ 理解家乡文化的历史传承，培养对家乡文化的认同，学会分析和批判性思维，能够取其精华、弃其糟粕。
- ◆ 培养学生的合作意识，团队精神，分享合作与交流的快乐。促进同学间的互相了解，增进友谊。
- ◆ 提高审美能力和语言表达能力，培养民族自豪感。

● 列举的活动主题

- ◆ 家乡娱乐方式的传承与变迁
- ◆ 家乡婚丧喜庆的传承与变迁
- ◆ 衣食住行的传承与变迁
- ◆ 民间信仰（萨满教）
- ◆ 传统节日（冬捕豪情）
- ◆

● 我们想研究的主题

- (1)
- (2)
- (3)



温馨提示

以上题目只是启发性的，你可以选择，也可以另拟题目。总之把你思考此问题时思想闪现的火花及时记录下来，这是自主探究学习开始前的反思。

● 研究方法例选

- ◆ 调查研究法
- ◆ 对比研究法