

## 七年级下册道法知识点【人教版七年级 下道法教材知识点汇编】

20XX 春季部编新教材《道德与法治》学科七年级下册教材知识点汇编第一单元 青春时光第一课青春的邀约★悄悄变化的我学习目标:1. 了解进入青春期后生理变化的表现;

能够正确处理生理变化带来的烦恼。2. 认识进入青春期产生的矛盾心理，掌握化解矛盾心理的方法。

第一课青春的邀约第1课时悄悄变化的我1. 伴随着身体外形的明显变化，我们开始进入青春期。青春期是人一生中身体发育的重要时期。

2. 青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量。

3. 处于青春期的我们，往往更加关注自己的外表。有时，一些正常的生理现象也可能给我们带来烦恼。

4. 在追求形体、仪表等外在美的同时，也要提高品德和文化修养，体现青春的内在美。

5. 青春期的矛盾心理有时让我们烦恼，但也为我们的成长提供了契机。

6. 青春期我们的身体有哪些变化？我们的身体变化主要表现在三个方面：身体外形的变化，内部器官的完善，性机能的成熟。

7. 如何正确对待正常的生理变化？（1）我们要正视身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。

（2）不因自己的生理变化而自卑，是我们对自己的尊重。

（3）不嘲弄同伴的生理变化，是我们对同伴的尊重。

8. 如何正确处理青春期的矛盾心理？(1) 可以参加集体活动，在集体的温暖中放松自己；

(2) 可以通过求助他人，学习化解烦恼的方法；

(3) 可以通过培养兴趣爱好转移注意力，接纳和调适青春期的矛盾心理；

(4) 可以学习自我调节，成为自己的“心理保健医生”。

★成长的不仅仅是身体学习目标：1. 学会区分“思维独立”与“一味追求独特”的不同。2. 掌握培养批判精神的方法。3. 培养自己的独立思维和批判精神，学会质疑，不断开发自己的创造潜力。

第2课时成长的不仅仅是身体 1. 生理发育是青春成长的重要信号，与之相随的还有思想和精神方面的变化。思想使我们强大。

2. 我们的思维逐渐具有独立性，对未知的事物充满好奇。

3. 在我们的成长中，与思维的独立性相伴随的是思维的批判性。在学习中，我们需要批判的精神和勇气。

4. 青春凝聚着动人的活力，蕴含着伟大的创造力，为我们的成长带来无限可能。

5. 青春的创造是多姿多彩的。创造存在于我们生活的各个方面，存在于我们每个人身上。

6. 创造离不开实践。人世间的一切成就、一切幸福都离不开劳动和创造。青春的创造意味着用自己的智慧和双手去尝试、探索、实践，通过劳动改变自己，影响世界。

7. 如何理解思维的独立？思维的独立并不等同于一味追求独特，而是意味着不人云亦云，有自己独到的见解，同时接纳他人合理、正确的意见。

8. 思维的批判性有什么表现？（1）表现在对事情有自己的看法；

（2）敢于表达不同观点；

（3）敢于对不合理的事情说“不”；

（4）敢于向权威挑战。

9. 思维的批判性有什么作用？（1）有助于我们发现问题、提出问题，并从不同角度思考问题，探索解决方案；

（2）能调动我们的经验；

(3) 激发我们新的学习动机；

(4) 促使我们解决问题，改进现状。

10. 如何进行批判？(1) 要有质疑的勇气，有表达自己观点、提出合理化建议的能力；

(2) 要考虑他人的感受，知道怎样的批判更容易被人接受，更有利于解决问题。

11. 社会实践有什么意义？社会实践是创造的源泉，给了我们广阔的创造空间，激发我们创造的热情。

第二课 青春的心弦 ★男生女生学习目标:1. 认识到男生女生生理特征及性别角色的差异。

2. 了解男生女生各自的优势及双方的互补性。

第 1 课时男生女生 1. 在社会文化的影响下，男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面，越来越多地表现出自己的特点。

2. 在社会中，人们对性别的认识通常会受到性别刻板印象的影响。有时我们也会这样认识自己，认识身边的同学、朋友。

3. 男生女生各自拥有自身的性别优势。欣赏对方的优势，有助于我们不断完善自己。

4. 不同性别的个体虽然有差别，但是我们不应因自己某一方面的优势而自傲，也不应因自己某一方面的欠缺而自卑。

5. 对性别角色的认识有什么作用？(1)可以帮助我们了解自己与异性的不同特点，学会如何塑造自我形象，如何与异性相处。

(2) 性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身潜

能的发挥。

6. 如何做到优势互补？我们不仅要认识自己的优势，而且要发现对方的优势，相互取长补短，让自己变得更加优秀。

7. 男生女生应如何相处？男生女生应相互理解，相互帮助，相互学习，共同进步。

★青春萌动学习目标：1. 正确认识青春期的心理萌动。  
2. 正确看待异性交往。3. 学会正确处理与异性之间的情感，区分“对异性的欣赏和向往”与“爱情”。

第2课时青春萌动 1. 在异性面前，我们有自我表现的欲望，更加在意自己的形象，渴望得到异性的肯定和接受。

2. 与异性交往是我们成长的一个重要方面，也是对我们的考验。

3. 相遇青春，我们心中开始萌发一些对异性朦胧的情感。这是青春成长中的正常现象。

4. 在与异性交往的过程中，我们会因为对异性的欣赏、

对美好的向往而愉悦，也容易把这种欣赏和向往理解为爱情。其实，这并不是真正的爱情。

5. 与异性相处有什么意义？与异性相处，有助于我们了解异性的思维方式、情感特征。

6. 如何与异性交往？与异性交往要内心坦荡，言谈得当，举止得体。

7. 如何正确对待异性情感？对待异性情感，我们应该慎重对待，理智处理。

8. 如何正确理解爱情？(1) 爱情需要具有爱他人的能力，这种能力包含自我的成熟、道德的完善，也包含对家庭的责任；

(2) 爱情需要彼此深入了解，需要一定的物质基础和共同的生活理想，是强烈、稳定、专一的感情；

(3)真正的爱情包含尊重、责任、珍惜、平等和自律。

第三课 青春的证明★青春飞扬学习目标:1.懂得青春需要不停的探索。

2.知道青春的探索需要自信，自强能促进自信。

第1课时青春飞扬 1.我们渴望拥有健美的身躯、充实的大脑，渴望自由、渴望飞翔，“指点江山，激扬文字”。

2.面对青春，每个人会有不同的憧憬，形成不同的理想，规划青春路径，思考自己如何走过青春之路。青春的探索不会停止。

3.自信让我们充满激情。有了自信，我们才能怀着坚定的信心和希望，开始伟大而光荣的事业。

4.我们的每一点进步，都是成长的足迹，印记着我们克服惰性、抵制诱惑、战胜自我的努力。相信自己，勇敢尝试，不断进步，才能体验成功带来的自信。

5. 激荡的青春活力，自信的青春热情，自强的青春态度，会给我们飞翔的翅膀，助力青春成长！6. 自信的人有什么表现？自信的人有勇气交往与表达，有信心尝试与坚持。

7. 自信有什么作用？自信能够展现优势与才华，激发潜能与活力，获得更多的实践机会与创造可能。

8. 自强有哪些重要内容？不断克服自己的弱点，战胜自己、超越自己，是自强的重要内容。

9. 如何做到自强？自强，要靠坚强的意志、进取的精神和持久的坚持。

★青春有格学习目标：1. 理解“行己有耻”的含义，理解“行己有耻”对我们提出的要求。2. 理解“止于至善”的含义，理解“止于至善”对我们提出的要求。

第2课时青春有格 1. 青春并不意味着肆意放纵，总有一些基本规则不能违反，一些基本界限不能逾越。我们要知廉耻，懂荣辱；

有所为，有所不为。

2. “羞恶之心”引导我们判断是非善恶，明确行为选择的理由。

3. 我们的行为在证明并创造着我们自己。

4. 榜样不仅是一面镜子，而且是一面旗帜。

5. 青春，需要我们去经历，去体验。以修身为本，行走在“止于至善”的路上，在学习中成长，在成长中收获，是对青春最好的证明。

6. 如何提高辨别“耻”能力？(1)在行动之前，审查愿望；

(2)在行动之中，监督调节；

(3)在行动之后，反思效果与影响。

7. 如何理解“行己有耻”？“行己有耻”意味着我们能真诚面对自我，闻过而终礼，知耻而后勇。

8. 如何做到“行己有耻”？（1）“行己有耻”要求我们树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，违反法律的事情坚决不做。

（2）“行己有耻”更需要我们磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

9. 如何理解“止于至善”？（1）“止于至善”是人的一种精神境界。

（2）“止于至善”是一种“虽不能至，心向往之”的实践过程，是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

10. 如何做到“止于至善”？（1）每个人都可以从点滴小事做起。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”积少成多，积善成德。

（2）在生活中寻找“贤”，将他们作为榜样。

(3) “止于至善” 要求我们养成自我省察的习惯。

11. 好的榜样对我们的成长有什么作用？（1）好的榜样昭示着做人、做事的基本态度，激发我们对人生道路和人生理想的思考，给予我们自我完善的力量。

（2）善于寻找好的榜样、向榜样学习、汲取榜样的力量，我们的社会、我们的国家才会变得更加美好。

## 第二单元做情绪情感的主人第四课 揭开情绪的面纱

◆青春的情绪学习目标:1. 知道人最常见的情绪种类。

2. 懂得情绪产生和变化的原因。

3. 了解积极情绪和消极情绪带来的不同影响。

4. 能够理解并说明自己的情绪产生和变化的原因，把握情绪的多样性。

第 1 课时青春的情绪 1. 人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀、惧等基本情绪，还有害羞、焦虑、厌恶和

内疚等复杂情绪。

2. 我们的情绪受多方面因素影响。例如，个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境等。

3. 进入青春期，随着身体发育加快和生活经验不断丰富，我们的情绪也发生着变化，表现出青春期的情绪特点。

4. 青春期的情绪特点体现了青春的活力，它带给我们不同的感受。

5. 情绪有什么作用？（1）情绪影响着我们的观念和行动。

（2）它可能激励我们克服困难、努力向上，也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。

6. 如何正确对待正面情绪和负面情绪？（1）善于激发正面的情绪感受，可以让我们的生活更加绚烂多彩。

（2）学习积极面对负面情绪，同样是我们成长过程中需要经历的。

◆情绪的管理学习目标:1. 了解自己的情绪, 学会接受并恰当的表达出来。

2. 学会正确对待自己的各种情绪感受。

3. 理解调节自己的情绪对我们有重要意义, 掌握情绪调控的一些有效方法。

第2课时情绪的管理 1. 人与人之间的情绪会相互感染。即使没有语言的交流, 一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪, 也会影响周围的人。

2. 情绪的表达不仅与自己的身心健康有关, 而且关乎人际交往。

3. 在人际交往中, 我们需要了解自己的情绪, 接受它们, 并学会以恰当的方式表达出来。

4. 学会合理地调节情绪, 使情绪在生理活动、主观体验、外显表情等方面发生一定的变化, 有助于我们更好地适应环境。

5. 运用情绪调节的方法，我们还可以帮助同学、家人改善情绪，使他们保持积极乐观的心境。

6. 如何正确对待自己的各种情绪感受？（1）保持积极的心态，享受喜悦和快乐，让我们的青春生活更加美好。

（2）适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，但持续地处于负面情绪状态，则可能危害我们的身心健康。

7. 如何合理地调节情绪？在生活中，每个人都有调节情绪的方法，归纳起来，常用的方法主要包括：改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等。

### 第五课 品出情感的韵味◆我们的情感世界学习目标

标:1. 了解情感与情绪的联系和区别。

2. 知道情感是复杂的。

3. 理解情感的作用，学会通过情感来体验生命、体验生活，能够进行自我评价，让自己的情感更加丰富、深刻。

第 1 课时我们的情感世界 1. 我们通过情感来体验生命、

体验生活；

同时，情感让我们的内心世界更加丰富。

2. 与情绪一样，我们的情感也是复杂的。其中，有基础性情感，如安全感；

有高级情感，如道德感。有正面的体验，如爱的情感；

有负面的体验，如恐惧感；

也有两方面混杂的体验，如敬畏感。

3. 情感与我们的想象力、创造力相关。

4. 情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，这正是我们生命成长的体现。

5. 狭隘的生活经验容易导致偏执的情感。

6. 情感与情绪有什么联系？（1）情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。

(2) 我们对某些人或者事物的情绪，随着时间的推移形成比较稳定的倾向，就可能产生某种情感。

7. 情感与情绪有什么区别？情感与情绪也有区别。情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化；

情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定。

8. 情感有什么作用？(1) 在社会生活中，情感是人最基本的精神需求。

(2) 情感反映着我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动。

(3) 丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物，探索未知。

(4) 在生活经验的不断扩展中，我们的情感才可能更加丰富、深刻，我们的情怀才可能更加宽广、博大。

◆在品味情感中成长学习目标:1. 体味生活中的美好情感。2. 学会通过合理的方式获得美好的情感。3. 能以实际行动创造美好的情感体验, 传递生命的正能量。

第2课时在品味情感中成长 1. 生活中美好的人和事物, 让我们身心愉悦, 逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感。这些情感表达着我们的愿望, 促进我们的精神发展。

2. 情由心生, 它是在人的社会交往、互动中自然引发的, 不能强迫。

3. 在情感体验中, 我们并不总是被动地接受外部环境的影响, 也可以用自己的热情和行动来影响环境。4. 我们的情感需要表达、回应, 需要共鸣。在与他人的情感交流中, 我们可以传递美好的情感, 传递生命的正能量。

5. 如何获得美好的情感? 我们可以通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美好的情感。

6. 体验负面情感对我们有什么影响? (1) 生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好, 但对于我们的成长也有意义。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/475022213101012010>