

人教版七年级下册道德与法治

第一单元：青春时光

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、如何正确对待青春期生理变化？

(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”。

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、青春的创造是多染多彩的，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

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，同进步，

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？

与异性交往更内心坦荡，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，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。

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

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，是相信自己勇敢尝试，不断进步，才能体验成功带

来的自信。

5、微荡的青清活力，自信的青春热情，意强的青春态度，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。

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，在常习中成长，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，南查愿望

(2) 在行动之中，监督调节：

(3) 在行动之后，反思效果与影响。自信的人有勇气交往与表达，有信心尝试与坚持。

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，勿以善人而不为。积善成德，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

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、对某件事物的预期、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。

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，而且关于人际交往。

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，可以帮助我们活应突发事件。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

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，我们的情感他是复杂的。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，如敬果感。

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。

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/668110050030007005>