



教材复查编号：2018-133

广东省九年义务教育教学用书

综合实践活动

七年级

广东省教育研究院教研室 编

SPM 南方出版传媒 广东教育出版社



广东省九年义务教育教学用书

综合实践活动

七年级

广东省教育研究院教研室 编

ZONGHE

SHIJIAN

HUODONG



绿色印刷产品

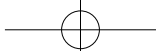
批准文号：粤发改价格〔2017〕434号 举报电话：12358



定价：16.37元

SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位 广东教育出版社



本书由政府免费提供★循环使用

广东省九年义务教育教学用书

综合实践活动

七年级

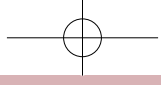
广东省教育研究院教研室 编



SPM 南方出版传媒

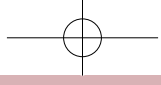
全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位 广东教育出版社

· 广州 ·



前言

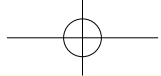
同学们，你们手上拿到的这本让人耳目一新的小册子，既不是传统意义上的学科教材，也不是可以照本宣科的综合实践活动课本。它是根据综合实践活动课程理念、目标和特征而编制的一本学习材料，或者说是一系列综合实践活动课程学习的主题素材。教材以“走进综合实践活动”这个主题为入门，给大家呈现一个完整的活动案例。在这个活动案例里，有四位你们的同龄人，他们成立小组，进行头脑风暴，搜集和整理资料，调查访问，实验对照，深入探究节能灯，并通过形式多样、生动有趣的活动展现他们的活动成果，让人不由自主地感慨原来初中生也可以做“大学问”。同学们通过学习这个案例，一步一步地跟随他们的探究历程，一定能对如何开展综合实践活动有所了解和感悟。在这基础上，教材设计了三个并列的主题，分别是“青春律动”“珍爱环境”“社会观察”，这三个主题涵盖了综合实践活动课程人与自我、人与环境以及人与社会三大领域。每个主题又分别设计了四个活动卡，内容包括研究性学习、小设计制作、社会实践与社区服务，在活动卡的引导下，同学们会尝试问卷调查、实验探究、设计制作、观察访谈等丰富多样的活动方式，经历从活动准备



到活动实施再到成果展评的活动过程，相信最终一定能收获丰硕的活动成果。活动卡在规范活动过程的基础上，设计有大量的留白，意在给同学们提供开展活动的主要线索，同时又给大家发挥自己的聪明才智留出空间。主题活动的每个环节都力求体现综合性、规范性、开放性，同学们在开展活动时不必拘泥于各个小主题或其中的每个环节，应根据各自实际情况灵活调整，还可以以此为蓝本，对本册活动卡进行拓展充实，开发具有学校特色的课程资源。

本书主编黄志红，编写人员肖霞、陈爱玲、郭锦华（排名按姓氏笔画顺序），李文郁审定。本教材需要在探索和教学实践中不断完善，请广大师生对本套学习材料的编制和使用提出批评和建设性意见。

编 者



目

录

● 走进综合实践活动 学习导航 \ 2

● 青春律动

- 活动一 成为受欢迎的人 \ 21
- 活动二 动起来, 更精彩 \ 31
- 活动三 我的青春我做主 \ 41
- 活动四 心怀感恩, 心心相通 \ 51

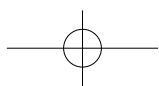
● 珍爱环境

- 活动一 家居环境的优化 \ 58
- 活动二 空气质量的调查 \ 66
- 活动三 废旧电器的回收和利用 \ 78
- 活动四 家乡水资源调查 \ 88

● 社会观察

- 活动一 社会公德面面观 \ 100
- 活动二 关注社区安全, 让生活更精彩 \ 110
- 活动三 红丝带在行动 \ 117
- 活动四 家庭阅读状况调查 \ 127

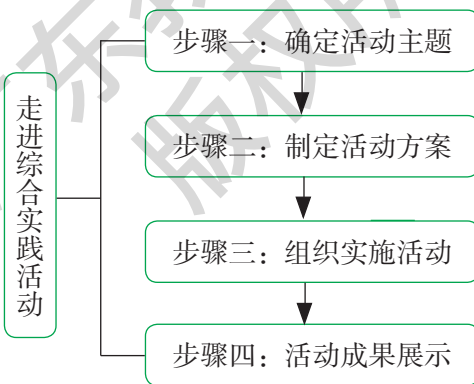
广东教育出版社
版权所有





走进 综合实践活动

伴随我们成长的，有喜悦有欢乐，有烦恼也有各种层出不穷的问题。进入初中后，我们可能会有人际交往方面的困扰，可能会有身体发育方面的烦恼，可能会被生活周围的各种环境污染问题困扰，也会在面对日新月异的社会发展和科技进步时无所适从。作为一名中学生，你是否想过自己去解决这些问题呢？其实，你所遇到的所有问题，都可能成为一个非常有意义有价值的综合实践活动的研究主题。那就让我们一起走进综合实践活动，尝试通过综合实践活动来解决我们实际生活中遇到的各种问题吧！

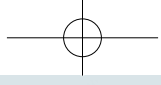


价值体认：认识到综合实践活动课程的学习对提升综合素质、实践能力和创新精神的重要价值。

责任担当：规划和实施自主探究合作的主题学习活动，培养正确的责任担当意识和能力。

问题解决：在活动过程中，独立思考提出问题，信息加工提取、分析问题，探究实验、解决问题。

创意物化：能够从多个角度提出问题，对解决问题的方法有创新性思考，并将活动结果进行创意设计和表达。



走进综合实践活动

学习导航

2011年，各大报纸和电视台都争相报道，国家发改委宣布正式实施《中国逐步淘汰白炽灯路线图》，并从2012年10月1日起禁止进口和

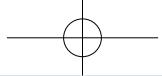
销售100瓦及以上普通照明白炽灯。至2014年，白炽灯已逐渐退出市场，到2016年10月1日起彻底告别历史舞台。与此同时，节能灯代替了白炽灯，照亮千家万户。看到这些信息，一系列问题涌现在我们面前：为什么要淘汰经济实惠的白炽灯，而推广价格昂贵的节能灯呢？节能灯现在是否为人们所接受？节能灯与白炽灯比较，有何优势？……这些问题可能一直在我们脑海中闪现，却很少有人会主动尝试寻找问题的答案。大家总认为这些问题很棘手，但没有意识到，其实这些源自生活的问题通过同学们亲身参与综合实践活动就能迎刃而解。

那么，到底什么是综合实践活动呢？

综合实践活动是基于学生的直接经验、密切联系学生自身生活和社会生活、体现对知识的综合运用的课程，是初中阶段学生的一门必修课程。

习近平总书记说，青年是社会上最富活力、最具创造性的群体。同学们，创造是从发现和提出问题开始的。小聪是一名初中学生，同时也是一个善于探索的“问题学生”，他和他的小组成员都对白炽灯使用的问题产生了深厚的兴趣。接下来，让我们一起来分享小聪和他的小伙伴们开展综合实践活动课的精彩过程吧！



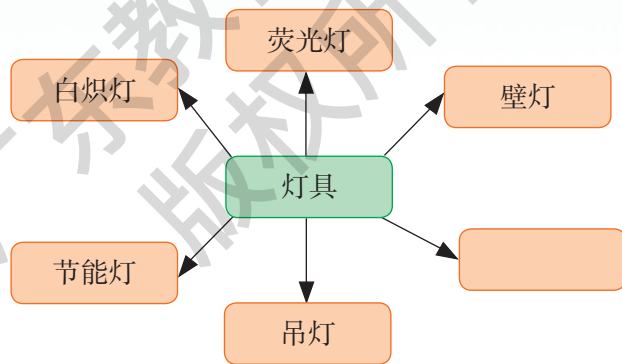


步骤一：确定活动主题

每一个综合实践活动都是由一个问题引发的。所以，只要我们留心观察，勤于思考，捕捉到一些有研究价值的问题，就能设计一个综合实践活动。例如小聪爸爸经营着一间灯具店，小聪从小就生活在灯具的世界里，自然就很容易提出许多关于灯具的问题。

小聪、颖茵、嘉敏、海涛四个同学组成了“神灯战队”。他们召开了第一次小组会议，通过头脑风暴法，小组同学围坐在一起，你一言、我一语，唇枪舌剑，进行激烈讨论，确定活动的主题。

这是他们讨论后绘成的头脑风暴分析图解：

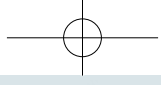


小贴士：

留心观察，对平时习以为常的现象提出质疑；

发散思维，运用学过的知识展开丰富的想象。

灯光给我们的生活带来了方便和温暖：当黑夜来临，灯光给我们带来光明；节日里五光十色的彩灯，大街上流光溢彩的霓虹灯，还给我们带来美的享受……然而，对灯光日益增长的需求使电能的消耗不断增大，给环境带来的负荷也日趋严重。因此，节能减排，推广使用节能灯的呼声越来越高。于是“神灯战队”选择了“节能灯的调查”这个问题进行研究。但是，节能灯调查的范围很大，究竟要研究哪个方面呢？为此，“神灯战队”组织了第二次讨论，进一步确定活动专题。



走进综合实践活动



小贴士:

研究问题确定后,可供研究的内容非常广泛,我们可以从不同角度、不同层次去研究这个问题。因此,同学们要学会从不同的角度拆分你想研究的问题。

如何对问题进行拆分,并最终确定主题呢?比如以“环境污染”这一热点问题为例,你可以这样拆分:

时间:过去、现在、将来,或进行不同时期的比较。

种类:水、空气、土壤、噪声、光。

地点:地区、省市、国家,或进行不同地域范围的比较。

要点:现状、原因、影响、解决办法。

领域:社会、政治、环境、文化、经济。

问题拆分之后,你就可以问自己:我到底想研究什么?接下来你可以不断缩小范围,自己想研究的问题也就一步步凸现出来:

问题:环境污染

地点:佛山市

种类:佛山市水污染

具体地点:佛山市汾江河

时间:近三年

要点:佛山市汾江河近三年水污染情况和治理对策

综合实践活动主题的确定原则

可行性:选题必须在自己的能力范围内,范围不能过大,切入点要小。

创新性:有一定的创新能力,能在活动中不断发挥各自的创新能力。

实用性:选择的课题要与自己的生活和学习有一定的联系。

兴趣性:基于自己的兴趣,因为教育是一个主动的过程,这个过程需要自身积极主动的努力。

主题：佛山市汾江河近三年水污染情况和治理对策研究

步骤二：制订活动方案

“凡事预则立，不预则废。”无论做什么事，事先都要有准备和计划，才可能会成功，不然就会失败。因此，开展综合实践活动之前先制订一个切实可行的活动方案，十分重要。

以下是“神灯战队”制订的活动方案。



小组讨论

制订活动方案

班级：初一（8）班 小组：神灯战队

活动主题	节能灯的调查研究
活动目标	了解日常生活中节能灯的普及率、使用现状，及人们对节能灯的认识情况，并大力推广节能灯。
活动时间	5月2日
活动地点	新都会购物广场、沥城公园、大沥商业步行街、豪美市场。
小组成员	小聪、嘉敏、颖茵、海涛。
组内分工	小聪任组长，负责指挥、成果演示以及分工； 嘉敏、颖茵任调查员，负责问卷的编写及调查、实地考察以及实验探究； 海涛任编辑，负责数据整理分析以及调查报告的撰写。
活动内容及步骤	第一步，设计调查问卷。 第二步，开展问卷调查。 第三步，实地访问。 第四步，实验探究。 第五步，成果展示及总结活动收获。
研究方法	资料查找、问卷调查、采访、实验。
预期成果及表现形式	了解更多关于节能灯的知识，解除人们对节能灯的误解，并使问题得到解决。 成果展现方式：手抄报、调查报告、PPT展示演讲会。

走进综合实践活动

(续表)

可能遇到的困难及应对的策略	一、受访者不愿花时间接受调查。应对策略：耐心沟通，语言礼貌，行为大方。 二、受访者对采访内容了解不多。应对策略：耐心介绍，使受访者了解更多背景知识。 三、撰写报告不规范。应对策略：上网查资料、向老师请教。
备注	小组成员要相互协助、相互鼓励，争取做出高质量的研究成果。

在制订活动方案过程中，同学们要把活动的内容和过程细化，要写清楚活动的具体内容并分步骤地把活动的各个环节写出来，要具体、可操作，条理清晰。活动计划越细、越具体，活动的操作性就越强。方案完成后，还可在班级与别的同学讨论交流，进一步完善方案，做好各种预案。

在具体实施中并不意味着学生要根据方案机械地执行，随着活动的开展，会出现许多让人意想不到的情况，这时我们要根据实际活动中的情况和需求，及时调整，灵活修订活动方案。



步骤三：组织实施活动

活动一：搜集资料

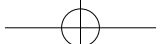
搜集资料的途径有很多种，比如可以到图书馆或资料室查阅书刊报纸，可以去拜访相关人士，也可以上网搜索。资料的形式包括文字、图片、数据以及音像资料等。



查阅书刊



查阅报纸



调查访问



网上搜索

活动二：问卷调查

1. 设计调查问卷。

问卷调查法是综合实践活动实施过程中经常运用的方法之一，研究者以书面形式给出一系列与所要研究的目的有关的问题，让被调查者做出回答，通过对问题答案的回收、整理、分析，获取有关信息。

设计问卷调查的问题时应注意如下两点：

（1）问题设计要合理科学。问题要切合调查的课题，可有可无的问题要删除；问题要简明扼要；问题要单一化，一个问题只包含一个调查指标。

（2）问题设计要清新愉悦。问题要能激发被调查者的兴趣与热情，阐述问题时要使用易被人理解和接受的语言。

为了了解人们对节能灯的认知情况和使用现状，“神灯战队”通过查找资料及对资料的整理和分析，设计了一份“节能灯调查问卷”，如下所示。

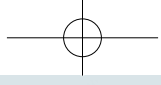
节能灯调查问卷

年龄：_____ 性别：_____

您好！为了解人们对节能灯的认知情况和使用现状，我们制定了这份调查问卷，希望能得到您的大力支持。请如实填写问卷，在您选择的答案前打“√”，衷心感谢您的合作！

1. 您家使用的灯具有哪些？（可多选）

- A. 白炽灯 B. 荧光灯 C. 节能灯 D. LED灯



走进综合实践活动

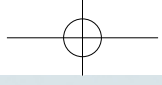
2. 您认为最节能的灯是哪种?
A. 白炽灯 B. 荧光灯 C. 节能灯 D. LED灯
3. 您知道中国淘汰了白炽灯吗?
A. 非常清楚 B. 了解 C. 听说过 D. 不知道
4. 您知道中国从什么时间开始禁止进口和销售100瓦及以上普通照明白炽灯吗?
A. 2011年11月 B. 2012年10月
C. 2014年10月 D. 2016年10月
5. 对于中国淘汰白炽灯这件事,您持何种态度?
A. 非常支持 B. 支持 C. 无所谓 D. 不赞同
6. 您认为我国淘汰白炽灯的主要原因是什么?
A. 利润少 B. 不美观 C. 不节能 D. 销售不佳
7. 如果您现在要购买灯具,您会选择购买哪种?
A. 白炽灯 B. 荧光灯 C. 节能灯 D. LED灯
8. 您认为节能灯的最大优势在于哪方面?
A. 价格便宜 B. 节能 C. 美观 D. 款式多样
9. 您使用节能灯的主要原因是什么?
A. 节能 B. 美观 C. 别人推荐 D. 使用寿命长
10. 您对节能灯最不满意的方面是什么?
A. 价格过高 B. 使用寿命短
C. 不美观 D. 购买不方便
11. 家里的灯具淘汰后,您会怎样处理?
A. 当普通垃圾处理 B. 放入可回收垃圾箱
C. 放入有害垃圾箱 D. 放入厨余垃圾箱

再次感谢您的支持与合作!

2. 开展调查。

(1) 设计、印制好调查问卷后,我们对问卷的发放进行了安排:





调查问卷发放具体安排表

派发时间	派发地点	问卷数量/份	负责人
5月2日	新都会购物广场	60	嘉敏、颖茵
5月2日	沂城公园	40	海涛
5月2日	大沥商业步行街	70	嘉敏、颖茵
5月2日	豪美市场	30	小聪

(2) 调查情况记录。

调查记录表一

调查时间：5月2日调查地点：新都会购物广场调查人员：嘉敏、颖茵

1. 派发调查问卷共60份，收回有效调查问卷56份。
2. 调查所花时间：1小时。
3. 调查过程中遇到的困难：①不愿意花时间来接受调查；②担心调查是一种行骗方式。
4. 解决办法：①耐心进行沟通；②寻找恰当的沟通方式；③语言要有礼貌，举止行为要大方。
5. 收获与体会：进行调查真的有不少学问。比如要掌握沟通的技巧，待人有礼，胆大心细，另外穿着校服也会对顺利开展调查有帮助。

调查记录表二

调查时间：5月2日调查地点：豪美市场调查人员：小聪

1. 派发调查问卷共30份，收回有效调查问卷25份。



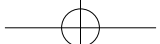
走进综合实践活动

- 2. 调查所花时间：50分钟。
- 3. 调查过程中遇到的困难：①市场光线略显不足；②不少人急着去买菜；③市场人太多，有些嘈杂。
- 4. 解决办法：①找一个光线较充足的地方；②寻找人较少的位置；③言语要有礼貌，举止行为要大方。
- 5. 收获与体会：只要诚恳地说明自己调查的目的，耐心地进行沟通，调查肯定会有成功的机会。这是我第一次主动与陌生人进行交流，想不到还真的成功了，困难也比想象中的少。只要勇敢地迈出第一步，胜利已经在向你招手了。加油！

3. 分析问卷调查。
“神灯战队”到街道、社区、公园、市场等地方，一共派发了调查问卷200份，收回有效问卷183份，并对调查问卷进行了认真的分析。
(1) 问卷调查统计表。

问卷调查统计表

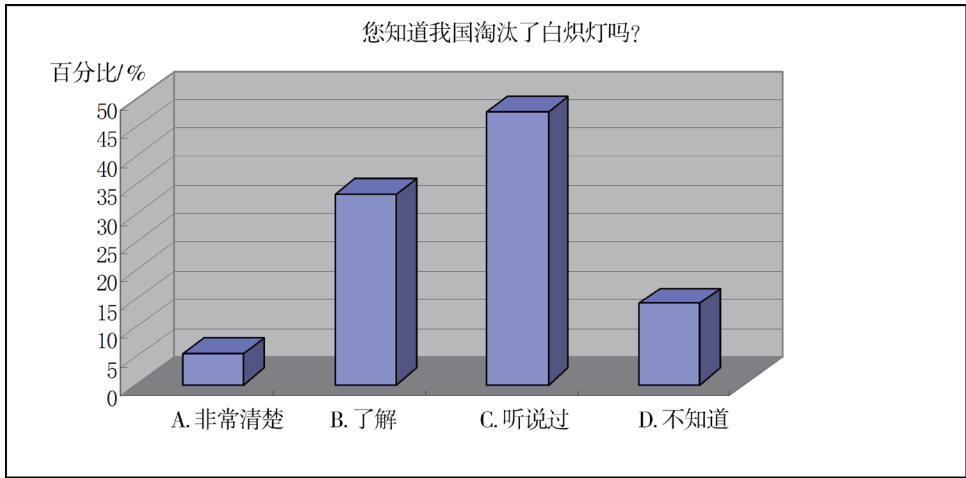
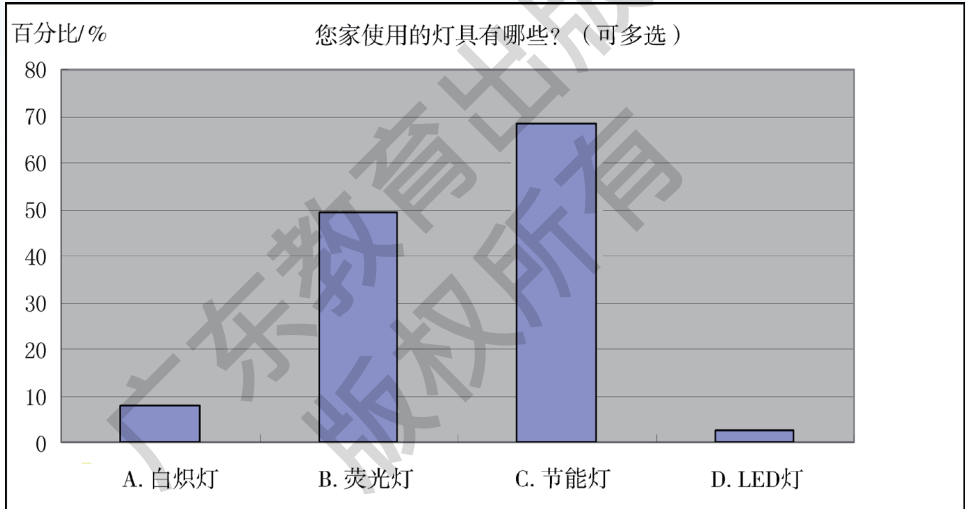
题号	选中该答案的人数比例/%				反映问题
	A	B	C	D	
1	8.5	49.2	68.8	2.6	<p>很多家庭都不是单一使用某一种灯具，较普遍使用的是节能灯。</p> <p>不少人都知道国家淘汰了白炽灯，但了解不多。</p> <p>有人认为节能灯价钱昂贵，而且个别质量不好的节能灯使用寿命短。</p> <p>大家都知道节能灯可以有效节能，如果节能灯的价格能降下来，人们大多愿意选择购买。</p>
2	0.7	9.4	31.5	58.4	
3	5.2	33.2	47.6	14.0	
4	26.8	49.2	19.8	4.2	
5	53.2	28.3	11.8	6.7	
6	8.0	7.5	81.6	2.9	
7	17.0	11.3	48.2	23.5	
8	16.6	75.1	7.8	0.5	
9	78.4	2.5	11.5	7.6	

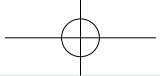


(续表)

题号	选中该答案的人数比例/%				反映问题
	A	B	C	D	
10	69.4	21.6	8.2	0.8	家里的灯具淘汰后，大多数人会将其当作普通垃圾一样处理，原因是不了解或找不到方便的环保的处理方式。
11	85.5	6.1	7.8	0.6	

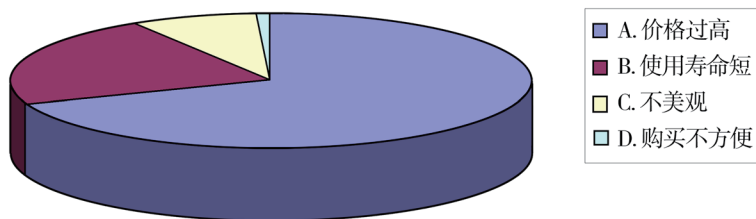
(2) 为了将调查情况更简单、直观地展示出来，“神灯战队”将调查情况制作成统计图。统计结果可以用柱形图、饼状图来呈现。下面选取“神灯战队”部分统计结果制成图形，我们一起来看看吧！





走进综合实践活动

您对节能灯最不满意的方面是什么？



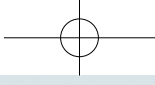
活动三：访问

为了更好地了解人们对灯具的选择和认知情况，“神灯战队”决定走进灯饰专卖店和居民家庭里进行采访。

小贴士：

访问是社会调查的一种重要方式，同学们在对采访对象进行访问时，需要注意：

1. 事先拟定访问提纲，准备好访问工具，访问前对调查或采访对象要进行预约。
2. 访谈过程中，应做好记录，最好先录音后整理。
3. 访谈过程中，所提的问题应以访谈提纲为主，可以适时、随机地增加相关问题，但不得完全抛开访谈提纲而进行访谈。
4. 整个访谈过程应注意礼节，态度要谦虚、诚恳。
5. 访谈时间不宜太短或太长，请注意把握好时间。



采访灯饰专卖店销售人员



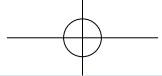
琳琅满目的节能灯



传统的白炽灯

访谈记录表一

访谈地点	光辉灯饰	采访时间	5月3日
受访者	销售人员	记录人	嘉敏
访谈准备	笔记本、笔、照相机、录音笔等。		
访谈问题	1	您知道国家为什么要淘汰普通照明白炽灯吗?	
	2	哪种灯具的销售情况最好?	
	3	人们在购买灯具时,是否会在乎灯具的生产厂家?	
	4	破损的灯具产品,您一般会怎样处理?	
访谈结果及分析	灯饰销售人员不是很清楚为什么要淘汰白炽灯。节能灯的价格随质量的不同而差别较大,便宜的只需几元,但寿命较短;贵的要二十元,其质量相对稳定。家庭购买者大多选择质量好的节能灯。破损的灯具产品,厂家基本都不会回收,销售人员		



走进综合实践活动

(续表)

访谈结果 及分析	只能将它们当作普通垃圾扔掉，其实他们都知道这样做不好，因为节能灯材料中含有汞等有害物质，但他们也没有其他环保的处理办法可选。
-------------	--

访谈记录表二

采访地点	邻居李阿姨家里	采访时间	5月3日
受访者	邻居李阿姨	记录人	颖茵
访谈准备	笔记本、笔、照相机、录音笔等。		
访谈问题	1	您知道为什么国家淘汰了普通照明白炽灯吗？	
	2	如果要购买灯具，您会选择节能灯吗？	
	3	您认为节能灯最大的问题是什么？	
	4	您知道节能灯的材料中含有对人体有害的物质吗？	
访谈结果及分析	大多数市民认为国家淘汰普通照明白炽灯是利国利民的低碳行为，但希望节能灯的价格能降下来，或者国家补贴支持市民购买节能灯。除价格问题外，质量问题参差不齐是市民最担心的，希望有关部门能加强节能灯的质量监控，让市民用得安心。市民大多误以为节能灯的材料主要是玻璃，除了难分解外，应该不含什么有害物质；知道它含有有害物质后，希望国家出台相关回收措施。		

活动四：实验探究

小贴士：

1. 实验探究的一般程序。
 - (1) 提出问题。问题的提出要有针对性，并具有研究的意义。
 - (2) 做出假设。以现有的知识和资料为依据，对问题的可能答案进行解释。



- (3) 设计实验。开展实验的原理应具有可行性、可操作性。
- (4) 实验预期。预期应符合一般的常识。
- (5) 实施实验。按步骤操作实验。
- (6) 结果分析。对实验现象进行解释说明，总结结论。

2. 实验报告的内容。

报告内容包括：实验目的、实验原理、实验材料、实验步骤、实验结论等。

1. 实验目的。

测试白炽灯与节能灯哪个更节能。

2. 实验仪器与用品。

家庭电源、插座、导线若干、灯座、插头两个、白炽灯（25 W/60 W/100 W）、节能灯（12 W）、温度计、目标物（用来观察影子的方向）。



白炽灯

节能灯

3. 实验操作。

(1) 温度测试。

用温度计分别测试亮灯后的白炽灯和节能灯周围空间温度随时间变化的情况。将测试所得数据记录下来，并填写在下表中。

测试数据记录表

(室温：23℃)

测试时间/分	10	20	30	40	50	60
节能灯12 W/℃	24.6	27.3	28.7	29.1	29.5	29.3
白炽灯25 W/℃	25.2	33.8	38.6	46.5	46.8	46.8
结论	白炽灯发光时，会散发出大量的热量，即电能较多以热能的形式浪费了。而节能灯散发的热量则较少。					

(2) 亮度测试。

①方法。在节能灯和白炽灯中点处放置目标物，与节能灯和白炽灯分别间隔20 cm。节能灯选用12 W，白炽灯分别选用25 W、60 W、100 W。亮灯后，观察目标物的影子落在哪一边即可判断哪种灯具亮度高。

②结论。

25 W白炽灯的亮度弱于12 W节能灯；



走进综合实践活动

- 60 W白炽灯的亮度与12 W节能灯相同；
- 100 W白炽灯的亮度强于12 W节能灯。

4. 实验结果分析。

(1) 白炽灯通过热效应达到发光状态的同时造成了大量热能的流失，而节能灯是白炽灯热能流失的五分之三。这就大大减少了电能的浪费，转换成可用功的效率大大提高。

(2) 由亮度来看，同等功率的节能灯与白炽灯比较，节能灯发光强度更强，12 W的节能灯基本可以与60 W的白炽灯亮度相同。这是节能灯的优势，这也决定了在相同时间内节能灯更节约电能。



步骤四：活动成果展示

经过一系列的综合实践活动后，我们需要把活动的成果尽可能完美地展示出来。



小锦囊

展示的材料可以分为静态和动态两种。有些活动的成果展示材料是静态的，如一篇体验文章、一幅绘画作品、一张小报、一个模型、几篇观察日记等；而有的活动的展示材料则是动态的，如一次口头汇报、一场辩论会或演讲会、一个演示过程、一次心得体会畅谈等。

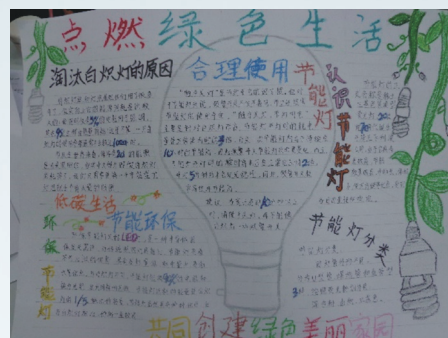
另外，成果展示按范围可分为对内展示和对外展示两种形式。对内展示是指向本组、本班、本校进行成果展示，采用的形式有班级辩论会、知识竞赛、小制作展、墙报展、交流会等；对外展示是指向家长和社会进行成果展示，采用的形式有亲子展示、座谈会、宣传会、制作网站、开通微信公众号等。

“神灯战队”采用了如下两种形式展示了他们的活动成果。

1. 手抄报。



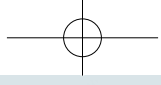
成果总结



“神灯战队”制作的手抄报

2. 撰写调查报告，开演讲会。





走进综合实践活动



步骤五：活动评价与收获

1. 活动评价。

活动评价分为自评、互评和他评等。“神灯战队”此次活动的评价内容如下。

◎自我评价：

这次综合实践调查完成得很圆满，并且我们上网查找资料、与人沟通技巧、小组合作能力、创新思维都有了一定的提升。

◎同学们对我们的评价：

在班内甚至在校内起到了“领头羊”的作用，勇敢地迈出第一步，不畏艰辛。

◎老师对我们的评价：

这个主题贴近生活，是让孩子参与更多社会实践活动的一个好机会，促进了学生全面发展。

2. 活动收获。

◎活动中，我们遇到的最大困难是：

- (1) 受访者不愿花间接接受调查；
- (2) 受访者对采访内容了解不多；
- (3) 撰写报告不规范。

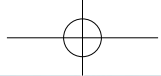
◎我们解决困难的办法：

- (1) 耐心进行沟通，语言礼貌，行为大方；
- (2) 耐心介绍，使受访者了解；
- (3) 上网查资料、向老师请教。

◎我们的收获和体会：

在这个经济飞速发展、物资极为丰富的时代，不少同学习惯于衣来伸手，饭来张口，养成主动性不足、过分依赖等坏习惯。在这次活动中，我们

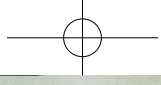




学习导航

自发组织社会实践，做一些有意义的事情，这对我们而言是一个挑战。“万事开头难”，我们在活动过程中虽然也经历过不少人的拒绝和冷眼，但是我们却没有放弃。“功夫不负有心人”，我们终于圆满地完成任务，成果相当不错。通过这次调查，我们养成了不需要时随手关灯的好习惯。节约电能，大力推广节能灯，希望能在环保方面做出自己的努力，给大家一个绿色家园。

广东教育出版社
版权所有



青春律动

我们大致可以把人类广阔的活动范围分为三个领域：个体的自我发展，人类赖以生存的客观环境——大自然，以及在交往、生产基础上形成的人类社会。我们的学习材料也主要是按照这三大领域来划分的，当然，这只是一个初步的划分，在生活中我们会发现这三者是密不可分的。

踏进中学的校园，不知不觉中慢慢长大的我们，告别了天真、不谙世事的童年期，步入青春萌动的青春期，身心发展、生活学习、人际交往都发生了很大的变化。认识自我、完善自我、适应中学生活是我们的共同目标，让综合实践活动伴随我们度过这美好的青春年华。

主题活动目标

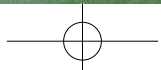
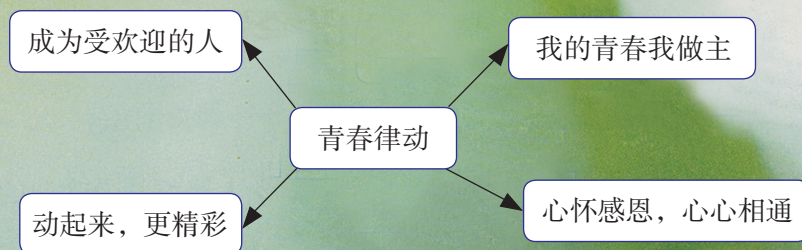
价值体认：认识与人交往的重要意义，认识青春期在个人成长中的关键作用和意义。

责任担当：正确对待青春期的社会沟通、人际交往、健康生活的问题，做到有担当、负责任。

问题解决：通过调查分析、反思探究，了解青春期成长所面临的挑战和困惑，找到解决问题的思路和方法。

创意物化：通过手抄报、网页设计制作、故事会等形式进行成果的创意设计制作与表达。

本单元的活动主题为“青春律动”，在这下面又分为四个活动。

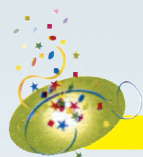


活动一 成为受欢迎的人

今天的你，成长在21世纪。21世纪需要敢于冒险、敢于探索、善于竞争、善于合作、富于创造的人才。习近平总书记强调，世界的未来属于年轻一代。我们要努力做一个受欢迎的人，有理想、有担当，为社会和祖国作贡献。

1. 了解受人欢迎的交往技巧，正确认识自己社交方面的长处和不足。
2. 认识与人交往的重要意义，学会与人交往的基本方式。
3. 提高社交能力，做个受欢迎的人。

活动
目标



一、活动准备

(一) 成立活动小组

为了更好地开展活动，我们根据自己的兴趣和特长，成立了活动小组，并把小组的分工情况记录在下面的表格中。

小组分工情况记录表

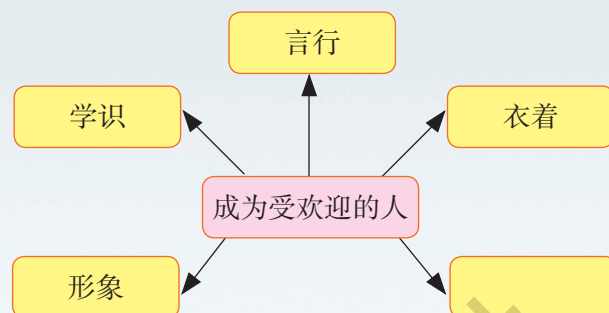
活动课题			
班别：		组名：	指导老师：
成员	姓名	兴趣和特长	负责工作
组长			
组员1			
组员2			
组员3			
组员4			
备注：			

综合实践主题活动一般以小组合作的方式开展，每小组成员2~6人，性别比例不少于三分之一。小组成员要求分工明确，每个成员主动参与，积极表达自己的活动意见，相互团结。



（二）确定活动课题

怎样的人最受欢迎？如何才能成为受欢迎的人呢？为此，我们小组通过讨论，绘画分析图解，确定活动课题。



我们确定的活动课题是_____，
因为_____。



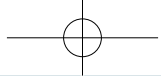
二、活动过程

（一）谁是受欢迎的人

进入初中阶段，良好的人际关系开始成为影响中学生个人健康成长重要的因素。有良好的人际关系才会有愉快乐观的心情学习，拥有了朋友才会感到生活的充实，人生的美好。

请设计一个调查表，调查班中人缘好的同学以及他们受欢迎的原因。

序号	受欢迎的同学	受欢迎的原因
1		
2		



青春律动

(续表)

序号	受欢迎的同学	受欢迎的原因
3		
4		

(二) 我的朋友圈

在人生旅途上，尽管有坎坷、有崎岖，但有朋友在，就能给你鼓励、给你关怀，并且帮你度过最艰难的时光。

◎我有这些好朋友：

◎因为他们：

◎我不喜欢与有这些表现的人交往：

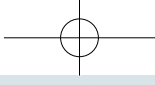
◎我认为这样的人最受欢迎：

（三）社交小测试

下面是一些受人欢迎的社交技巧，请根据自己的实际情况进行打分。如果完全符合你的情况，请打4分；如果比较符合你的情况，请打3分；如果不太符合你的情况，请打2分；如果完全不符合你的情况，请打1分。

- | | |
|--------------------|-----|
| （1）有幽默感，大家都说你有意思。 | 分数： |
| （2）诚实可靠，周围的人都信任你。 | 分数： |
| （3）能发现别人的优点，并赞美他。 | 分数： |
| （4）清楚自己的优缺点，能扬长避短。 | 分数： |
| （5）积极参加集体组织的所有活动。 | 分数： |
| （6）衣着适合场合和环境，不失礼。 | 分数： |
| （7）能耐心听别人说话，不随便插话。 | 分数： |
| （8）对人和事有自己的观点及态度。 | 分数： |
| （9）有活力，能带动团体的气氛。 | 分数： |
| （10）注意关心时事，知识储备充分。 | 分数： |

把所有题目的分数相加，若总分在30~40分之间，表明你具备丰富的社交技巧；若总分在20~29分之间，表明你具备一定的社交技巧，但还需要努力；若总分在10~19分之间，表明你需要学习更多的社交技巧。



青春律动

◎经过小测试，我对自己有了更清晰的认识，也看到了自己的优点和不足，主要有：

◎同学们对我提出的宝贵意见和建议：

◎我的努力方向：



小锦囊

自我检测必须实事求是，应以自己的实际情况为据进行回答，绝不能以常理为据进行回答。检测的结果只可作为参考，帮助你发现自己与他人交往过程中的优缺点，以便更好地调整自我，迈向成功。

（四）交友小技巧

我们通过不同的途径，搜集了一些如何改善人际关系、提高社交能力的资料。

搜集资料记录表

资料类别	资料题目	主要内容
网载资料		
报刊资料		



(续表)

资料类别	资料题目	主要内容
图像资料		
口述资料		
.....		

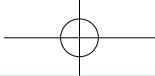
我们对搜集到的资料进行了整理分析，并对资料进行了汇编。

◎改善人际关系的技巧：

◎提高社交能力的技巧：

(五) 学以致用

1. 在生活中，你可曾有与人冲突的经历吗？到底什么样的情境会让你感到忍无可忍呢？



事件名称	与当事人的关系	冲突事件简述	关键点

我们想进一步探究的问题是：

2. 冲突事件回放。

◎我们编排的小品节目：

◎角色扮演：

◎故事内容简介：

3. 出谋献策。

◎通过讨论，我们觉得挽回人际关系的方法是：



◎可能遇到的困难有：

4. 道歉好点子。

◎我向别人道歉时，我期待对方的回应是：

◎接受对方道歉时，我的回应是：

5. 学会认错。

人无完人，每个人都难免会做错事，在人际交往中学会大胆认错显得特别重要。我们可以通过下面的“小游戏”活动，培养自己的交往能力。

游戏规则：

①请同学们站起来，按老师的口令做动作。

②如果没有按老师指定的口令去做或做错动作，则视为错误。做错的同学就要欠身，并大声向全班同学说：“对不起，我错了！”

③最后剩下几个全做对的同学也要练习如何道歉。

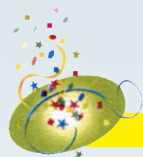
说明：这个活动是让同学们体验自己做错事时，应该怎样大胆认错。

——大声表明愿意认错。

——欠身表明认错的诚意。

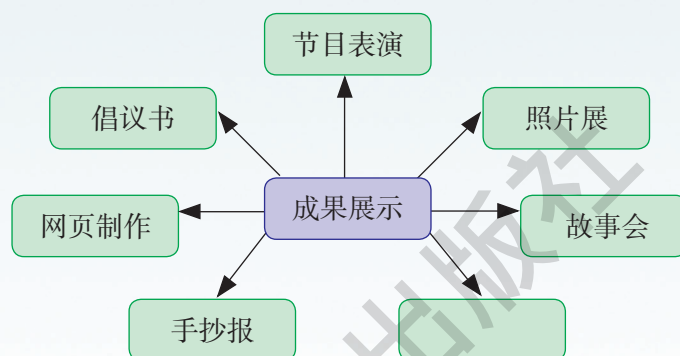
◎通过游戏，我学会了：_____

_____。



三、成果展评

(一) 成果展示



我们小组的同学决定通过_____方式，
向老师和同学们展示我们的活动成果。

成果展示的形式多种多样：手抄报制作、知识竞赛、黑板报、网页制作、辩论赛、演讲或小品表演等。各小组可根据自己的实际情况，选择一种或多种方式表现。



(二) 活动评价

◎在活动中，我对自己的表现_____（满意/不满意），因为：_____。

◎通过活动，我对自己有了更深刻的认识，我最大的收获是：_____。

◎这次活动我学到了这些社交技巧：_____。



活动二 动起来，更精彩

在学校早上的升旗仪式上，为什么有的同学会突然晕倒？有的同学大冷天还穿得薄薄的，而有的同学却裹得严严实实的，还会经常感冒？体育课上，为什么有的同学很轻松就跑完了800米，有的同学却累得气喘吁吁？同班同学，有的身高、体重都达到同龄人的标准，为什么有的却长得太矮、太瘦或太胖呢？……每个人都想拥有健康的身体、标准的身材。现在，就让我们好好把握身体发育的黄金时期，让自己的身体棒起来！

1. 加强对健康知识了解，明确健康的重要性。
2. 树立科学健身意识，促进身心健康发展。
3. 通过小组合作，培养协作能力和沟通能力。

活动
目标



一、活动准备

（一）成立活动小组

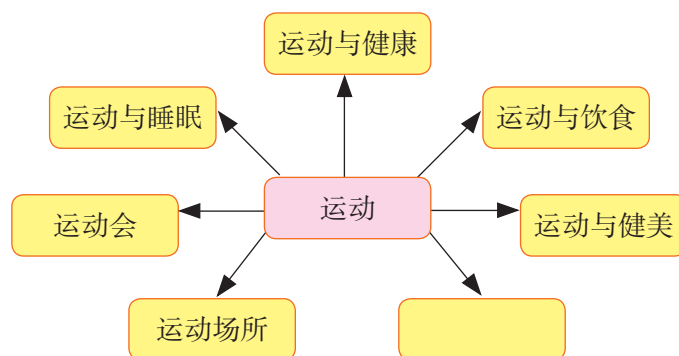
为了更好地开展活动，同学们根据自己的兴趣和特长，成立了活动小组，推选了组长，小组成员间进行了明确的分工，并把小组的分工情况记录在下面的表格中。

小组分工情况记录表

活动课题		
班别：		组名： 指导老师：
成员	姓名	主要负责的工作
组长		
组员1		
组员2		
组员3		
.....		
合作原因：		

（二）确定活动课题

我们通过小组讨论后，绘成的分析图解：



活动二 动起来，更精彩

我们确定的活动课题是_____，
因为_____

确定活动课题后，要做哪些准备工作呢？为此，小组同学又进行了讨论。



二、活动过程

（一）搜集资料

我们将通过书刊、报纸、上网等途径，搜集相关的资料，进行整理，做好记录。

相关资料记录表

编号	资料类别	资料主要内容	资料来源
1	文献资料	《体育与健康》	图书
2	网载资料	合理运动的重要性	网站
3		
4			



青春律动

(二) 问卷调查

1. 设计调查问卷。

小组成员经过讨论，在老师的指导下设计了如下这份调查问卷。

“动起来，更精彩”调查问卷

年龄：_____ 性别：_____

您好！为了解人们的运动情况，我们编制了这份调查问卷，希望能得到您的大力支持。请如实填写问卷，在您选择的答案前打“√”，衷心感谢您的合作！

1. 您喜欢运动吗？

A. 非常喜欢 B. 喜欢 C. 一般 D. 不喜欢

2. 您每天运动的时间有多长？

A. 2小时以上 B. 1~2小时 C. 0.5~1小时 D. 0.5小时内

3. 您一般在哪里进行运动？

A. 学校 B. 公园 C. 小区或家里 D. 体育运动场

4. 您参加运动的主要原因是什么？

A. 学校或家人要求 B. 锻炼身体 C. 享受乐趣 D. 人际交往

5. 除了运动，对你的健康影响最大的是哪个方面？

A. 睡眠 B. 饮食 C. 体质 D. 其他

.....

调查问卷的基本结构包括标题、卷首语、正文、结束语等部分，其中，正文是调查问卷的主体部分。正文的设计以选择题为主，题量不宜过大，以被调查对象在20分钟内填写完毕为宜。



2. 开展调查。

(1) 设计、印制好调查问卷后，我们对问卷的发放进行了安排。

调查问卷发放工作的具体安排表

派发时间	派发地点	问卷数量	负责人

(2) 调查情况记录。

调查记录表

调查时间：_____ 调查地点：_____

组员：_____

1. 派发调查问卷共_____份，收回有效调查问卷_____份。

2. 调查所花时间：_____。

3. 调查过程中遇到的困难：_____。

4. 解决办法：_____。

5. 收获与体会：_____。

3. 分析调查问卷。

问卷调查统计表

题号	选中该答案的人数比例/%				反映问题
	A	B	C	D	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
.....					



青春律动

4. 撰写调查报告。

对调查问卷进行仔细的统计和分析后，可撰写如下调查报告。

调 查 报 告

调查报告题目：

调查报告内容摘要：

调查报告（粘贴处）：

（三）访谈

为了更好地了解市民参与运动的情况，我们小组决定到附近的运动场、公园等地方对市民进行访谈。

市民参与运动情况访谈表

访谈地点		访谈时间	
受访者		记录人	
访谈准备	笔记本、笔、照相机、录音笔等。		
访谈问题	1. 您认为这里的体育运动设施能满足附近居民的需求吗？ 2. 哪些运动项目最多人参与、最受人们欢迎呢？ 3. ……		



(续表)

访谈感想	
------	--

(四) 强身计划：阳光锻炼一小时

为响应国家“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的号召，养成坚持锻炼的好习惯，增强身体素质，我们根据自己的实际情况，制订“阳光锻炼一小时”的强身计划。

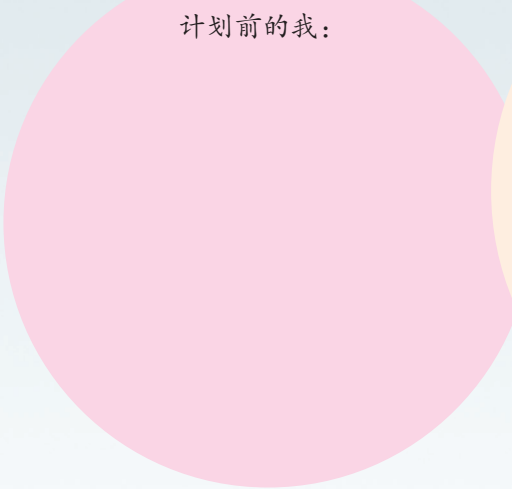
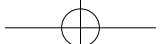
“阳光锻炼一小时”强身计划

我们的目标：

具体措施：

遇到的困难：

解决的办法：



计划前的我：



计划实施后的我：



三、成果展评

(一) 成果展示

1. 辩论赛。

为促使青少年加强体育锻炼、增强体质，目前广东省很多地区中考时都考查考生的体育成绩。因此，初中学生在校开展的体育锻炼项目，如跳绳、跑步等，基本都是围绕中考体育考试项目而设置的。而在此之前，体育锻炼项目则比较丰富，现在体育课时却得不到保障。为此，我们就“体育学科是否应该作为中考考查科目”问题展开了辩论。

正 方

主力辩手：

观点：

论据：



反 方

主力辩手：

观点：

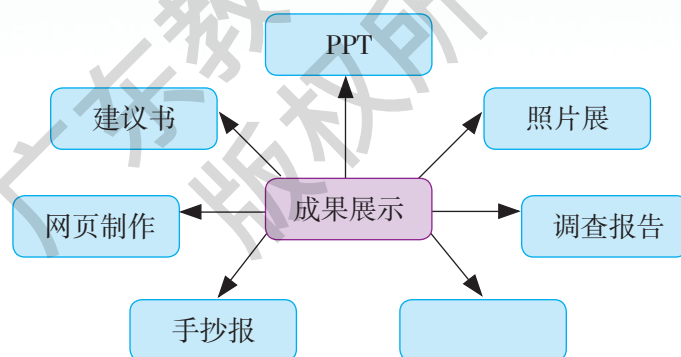
论据：

辩论赛的正、反双方都要做好充分的准备，通过上网、查阅报刊等途径搜集资料，并把资料进行分析整理，以网页、PowerPoint演示文稿或Word文档等形式展示，在老师的指导下展开辩论赛。



小锦囊

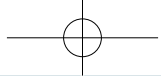
2. 成果展示方式。



我们小组通过组织同学开展辩论赛展示成果外，还决定通过_____方式，向老师和同学们展示我们的活动成果。

(二) 活动评价

评价主体	活动环节				
	搜集资料	问卷调查	访谈	强身计划	……
自我评价					



青春律动

(续表)

评价主体	活动环节				
	搜集资料	问卷调查	访谈	强身计划	……
同学评价					
老师评价					
收获和体会					

可在教师的指导下，利用展览会、汇报课等方式进行成果展示和交流，与老师、同学们一起分享成果，并进行多元化评价。



小锦囊