

学科：初中综合实践 1

教材：七年级下册

（江苏凤凰少年儿童出版社）活动成长手册

说课题目：第三单元 争当好少年

参考活动 2 善待身边的人（63-68 页）

参考活动 2

善待身边的人

孟子曰：“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。天下可运于掌。”尊老爱幼是我国优良的道德传统的精华，我们每个人都有传承中华优秀传统文化的义务。每个人都是从幼年而来，经历青年、中年，最终进入老年。每个人都是在父母的抚养和别人的爱护中长大的，年老体衰后都需要子女的赡养和别人的照顾。尊老爱幼，是每一个人在人生的特定阶段对家庭、对社会所担负的一种责任。



作为一名初中生，我们在家庭里应孝敬长辈，在学校里要尊重师长，在社会上要关爱他人。大家在这些方面做得怎么样呢？是否有需要改进的地方？你还有哪些困惑？让我们一起走进“善待身边的人”这项主题活动，来探究体验一下吧！

成长的烦恼

讨论与思考

父母和师长是我们小时候眼里的重要人物，是我们仰望敬佩的对象。但是在进入初中阶段后，随着年龄的增长、知识量的增加，不少同学开始认为父母、师长的教导很啰唆，自己已经不需要这些教导，并对父母、师长的教导感

到不耐烦，甚至有时态度恶劣。

你身边有没有发生过这样的事？和同学们交流一下，看看他们是否遇到过类似的问题。把你周围较为普遍的不尊敬父母或师长的现象写下来。

1. _____
2. _____
3. _____

通过分析自身情况及与同学们进行交流，你认为大家在与父母或师长交往中的主要问题及困惑是什么？

克服青春期逆反心理

调查与了解

经过初步的了解，大家发现身边不少同学到了小学高年级，特别是进入初中以后，都或多或少地产生了青春期逆反心理，存在着厌烦父母、对师长不够尊重的心理或行为。这种现象背后的原因是什么？如何克服青春期逆反心理并解决这些问题？大家可按研究小组为单位，设计相应的问卷并展开调查。

调查问卷设计好之后，活动小组的成员们应合理分工，向调查对象分发并回收问卷。除了对周围同学进行调查之外，还可以拓展调查对象，如对老师、家长及社会不同单位人员等展开问卷调查。另外，还可以使用软件来制作并发布在线调查问卷，这种方式既快捷又环保。

整理与分析

对回收的调查问卷进行统计分析是一个非常重要的环节，小组成员要对问卷问题逐题统计、深入分析，最终形成分析报告。

方法导航

调查问卷结果的整理与分析

问卷的统计与分析是整个调查工作的重点，也是难点。根据统计分析原理，调查问卷的分析方法可分为两种：定性分析和定量分析。

定性分析

定性分析是在拥有大量第一手材料的基础上，通过归纳、演绎、比较进行分析与综合，从而把握事物的属性与特征。定性分析是社会科学研究中的重要方法。

定量分析

定量分析是用数学方法从量的分析中把握事物的质的方法。简单的定量分析是对问卷结果做出一些粗浅的分析，诸如利用百分比、平均数、频数等来进行分析。

定性分析和定量分析不是截然分开的，现代定性分析方法同样要采用数学工具进行计算，而定量分析必须建立在定性预测的基础上，二者相辅相成，定性是定量的依据，定量是定性的具体化，二者结合起来灵活运用才能取得最佳效果。不同的分析方法各有其不同的特点与性能，但是都具有一个共同之处，即它们一般都是通过比较对照来分析问题和说明问题的。

分享与交流

请大家根据对调查问卷的统计分析来制作调查报告，并在班级中展示分享。另外，对于问卷调查所反映出来的问题，大家可以深入交流，进而寻找解决的对策。

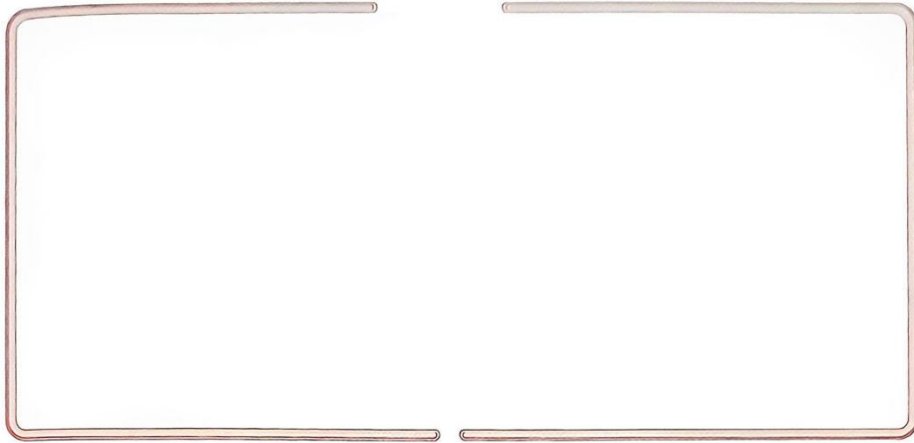
关爱身边的人

阅读与思考

有一次，我和好朋友小米一起去商场买鞋子，走累了就在长椅上坐下来休息。这时走过来一位挎着包的男士，他手里拿着一个白色的瓶子，问我们需不需要清洗剂。我和小米摆手告诉他我们不需要。可那位推销小哥继续举着瓶子说：“这款清洗剂用途很广的，可以清除污渍、油渍……”我说：“谢谢，我们不需要。”推销小哥没有放弃的意思，看见小米穿着白色的运动鞋，蹲下来说：“我给您擦擦鞋，让您看看这款清洗剂的效果。”小米显然被吓到了，我们都没想到推销小哥会蹲下去。我赶紧把推销小哥扶起来，说：“不用这样，我们真的不需要。谢谢你。”也许是“蹲下去”这个动作重复惯了，推销小哥已经习以为常，他没想到会被人扶起。推销小哥有些局促不安，脸上红红的，临走前还不忘跟我们说“谢谢”。

想一想

1. 阅读以上资料后，你有什么感想？
2. 有时候，我们对善良的定义太高大上了，总认为路见不平、行侠仗义才叫善良，总觉得轰轰烈烈、众人皆知的善举才有意义……什么才是真正的善良？不妨在班级内展开讨论，与同学们分享自己在生活中经历过的感到温暖的事情。
3. 作为一个中学生，你有没有关爱过你的长辈、老师和身边的同学？怎样将我们的关爱落到实处、落到细节上？



规划与实施

为培养同学们的爱心和社会责任感，帮助大家养成关爱身边人的习惯，学校计划举行一次以“温暖身边的人”为主题的活动。请同学们以研究小组为单位，策划制订一个有创意、易实施的活动方案。

“温暖身边的人”活动方案

活动时间	
活动参与人员	
活动地点	
活动内容	
创意亮点	
具体参与形式	



设计与制作

围绕本次活动主题，以小组为单位，将活动过程用微视频、图片、文字等方式，发布到手机交流群或其他网络平台上，将大家心中的温暖进一步传递。

另外，请你与同学们一起设计一个能够体现本活动主题、贴近初中生生活的公益广告，在学校范围内进行广泛宣传。



综合评价

总结与评价

总结自己在本次实践活动中的收获，进行自我评价，并请小组成员和老师对自己的表现进行评价（每项满分为5颗☆，得几颗星就在相应栏内画出来）。

评价内容	自我评价	小组评价	教师评价
积极参与小组活动			
正确理解社会责任，有正确的价值观			
主动参与活动并取得显著成效			

学科：初中综合实践 2

教材：八年级下册

(江苏凤凰少年儿童出版社)活动成长手册

说课题目：第二单元 亲近自然

参考活动 4 举办自然笔记作品展 (58-62 页)

参考活动 4

举办自然笔记作品展

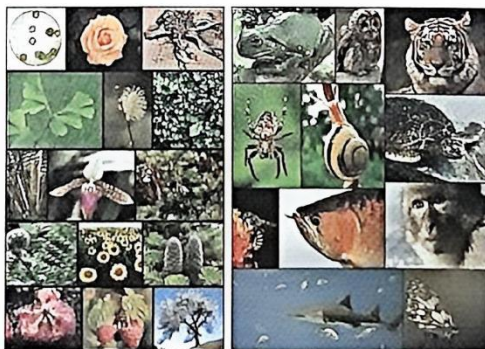
你观察过蝴蝶神奇的羽化过程吗？你窥探过柳树上的盛宴吗？你数过落叶有多少种颜色吗？你在天黑后探访过草木间的小生灵吗？……只要我们带上一颗热爱自然的心、一双善于观察的眼睛，自然就会立刻向我们展现一个充满惊喜和神秘的世界。让我们一起去发现并记录精彩纷呈的大自然吧！

自然笔记如何记

阅读与思考

社会热点

2022年12月15日，习近平主席以视频方式向正在加拿大蒙特利尔举行的《生物多样性公约》第十五次缔约方大会（COP15）第二阶段高级别会议开幕式致辞。他强调：“我们应该携手努力，共同推进人与自然



和谐共生，共建地球生命共同体，共建清洁美丽世界。”在本次大会上，习近平主席提出“四点主张”——“凝聚生物多样性保护全球共识”“推进生物多样性保护全球进程”“通过生物多样性保护推动绿色发展”“维护公平合理的生物多样性保护全球秩序”，为全球生物多样性治理指明

了方向，提供了强大推动力，再次表明了中国推动全球生物多样性治理迈上新台阶的坚定决心。

生物多样性使地球充满生机，也是人类生存和发展的基础。当前，我们正站在保护生物多样性、实现可持续发展的十字路口。有报告显示，1970年以来，全球受监测的野生动物种群数量平均下降69%，约100万个物种正面临灭绝威胁。生物多样性丧失和生态系统退化对人类生存和发展构成重大风险。

——摘自人民网

读完这则报道，你有何感想？关于生物多样性，你还有哪些感兴趣的问题？保护生物多样性，我们能做些什么？……

请你记录下来，并与小组同学交流讨论。

交流与发现

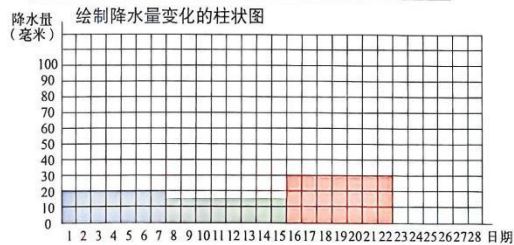
同学们，说到学习笔记，大家肯定很熟悉，那你们听说过自然笔记吗？



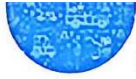
植物观察笔记

分析降水量的变化

降水量 (毫米)	1日-7日	8日-15日	16日-22日	23日-28日
	20	15	30	10



降水量变化图



某校园植物调查记录表

植物名称	所属科(属)	形态特征			种植数量	调查时间	调查地点及生长环境	是否有虫害
		高度(cm)	叶片形状	叶片大小				
山茶	山茶科 山茶属	128	椭圆形	小	多	9月6日	室外乒乓球台旁 半阴、湿润	无
吊兰	百合科 吊兰属	27	带形	较大	少	9月6日	教学楼后面 半阴、湿润	无
铁树	苏铁科 苏铁属	127	羽状	很大	少	9月6日	教学楼前面 温暖、湿润	无
桂花	木犀科 木犀属	104	椭圆形	较大	少	9月7日	升旗台两侧花坛内 温暖、湿润	无
含笑	木兰科 含笑属	113	半圆形	小	少	9月7日	升旗台两侧 温暖、湿润	无
小叶女贞	木犀科 女贞属	85	卵圆形	很小	很多	9月7日	操场四周 光照较多	无
刺柏	柏科 刺柏属	212	针形	小	少	9月7日	升旗台两侧 温暖、湿润	无
夹竹桃	夹竹桃科 夹竹桃属	268	带形	较大	多	9月8日	教学楼侧面 温暖、湿润	有蚜虫
银杏	银杏科 银杏属	326	扇形	较大	少	9月8日	教学楼前面 光照较多、温暖	无
.....

你觉得自然笔记应具有哪些基本要素？在小组里交流讨论一下并记录下来。



小贴士

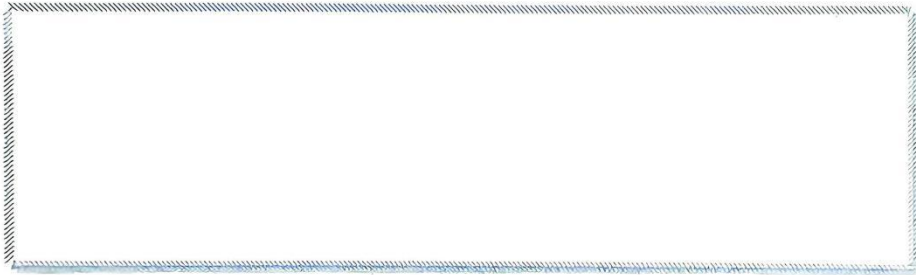
自然笔记就是去观察和体悟自然，通过图画、文字等形式将感知到的自然物、自然场景进行记录。自然笔记的主题内容多种多样，可以是你所看到的、听到的、闻到的、感觉到的一切。自然笔记的表现形式也多种多样，可以是观察日记、相似物种对比、局部特征观察、植物的生长周期、鸟儿的孵化过程、绿地图的绘制等等。总而言之，只要是对自然的记录，都可以算作自然笔记。



自然笔记我尝试

创意与实践

在野外考察或日常生活中，你一定发现了许多精彩事物，可以是路边的一条小河、一个花园，甚至一只小虫子，试着设计和制作富有创意的自然笔记吧！



自然笔记作品展

展示与分享

自然笔记完成后，让我们在全班举办一次作品展，一起分享交流吧。优秀作品还可以参加校外相关比赛，让更多人看到你的作品。





拓展与延伸

在与大自然的亲密接触中，我们能获得各种有趣的体验；关注大自然中的现象，我们能发现很多有价值的探究课题。中学阶段，随着对地理、生物、物理、化学等学科的学习，我们不仅在探究大自然，分析和解决大自然中发现的问题方面有了更多的知识储备，而且让这些学科知识在与大自然的接触中有了验证和拓展的可能。让我们思考和发现更多值得探究的小课题，综合运用学科知识，理解和分析问题。

综合评价

总结与评价

请通过自我评价、同学评价、老师评价的方式，对本次综合实践活动中你的表现进行星级评价。（每项满分为5颗星，得几颗星就在相应栏内画出来）

评价指标	自我评价	同学评价	老师评价
积极参与活动			
观察细致入微			
文字描述准确			
课内课外结合、科学探究过程突出			
作品主题突出、布局合理、图文并茂、富有创意			
乐于交流分享			

学科：初中综合实践 3

教材：九年级上册

(江苏凤凰少年儿童出版社) 活动成长手册

说课题目：第一单元 我健康我快乐

参考活动 3 班级趣味运动会我设计 (14-19 页)



参考活动 3

班级趣味运动会我设计

运动是人们锻炼身体、强健体魄的好方法。中学生正处于生长发育的关键时期，在平时生活中，除了要注意科学的饮食，还要适当地做运动。积极运动的好处多多：首先，经常运动可以消耗多余的热量，减少脂肪的堆积；其次，运动可以促进血液循环，增加对骨骼的血液供应，使骨组织获得更多的养分，预防骨断裂和骨质疏松；再次，运动可以增加肺活量，使心脏更强劲有力，提高人体免疫力，降低感冒和呼吸道疾病的发生。总之，科学而适宜的运动可以提升我们抵抗疾病的能力，舒缓生活和学习的压力，使我们的生活更加健康、美丽和幸福。



了解我们的运动喜好

调查与了解

有研究表明，我国部分中学生体质健康下降的原因之一是对体育运动不感兴趣。且由于个体差异的存在，不同学生对同一项运动也存在“喜欢”与“不喜欢”的差别。了解学生喜欢与不喜欢的体育运动项目及其原因，对改进活动方式，提高学生对体育运动的兴趣，增强学生的体质健康有重要的意义。有调查表明，中小学生对不喜欢的体育运动中，比例最高的是跑步，其次是足球和广播操。对于不同的运动项目，学生不喜欢的原因也不同。如学生不喜欢跑步的主要原因是“太累”，不喜欢足球运动的原因是“没意思、怕受伤、不会、太累”等。

做一做

请就班级同学对学校传统运动项目的喜欢程度开展一个小调查，并对他们不喜欢的原因进行分析。

运动项目喜欢程度调查表

项目	非常喜欢	喜欢	可接受	不喜欢	非常不喜欢
跑步					
足球					
广播操					
篮球					
……					

我们班最受欢迎的体育项目：_____

我们班最不受欢迎的体育项目：_____

不喜欢的原因：_____

设计趣味运动项目

交流与分享

传统的运动项目和运动比赛中，大多都以竞技为目的，对参与者的体能与技巧要求高，通常参与者都需要接受长时间的训练。近年来出现的趣味体育运动逐渐成为一种流行风尚，深受人们的青睐。趣味体育运动项目注重娱乐性与大众性，没有传统运动那么正式；以体验为主，没有传统运动那么严格。以集体游戏的形式，趣味运动将“趣味”融于团队中，注重个人的奉献和集体的协作。常见的趣味运动有“蹲跳接力”“螃蟹跑接力”“两人三足”等。



蹲跳接力



螃蟹跑接力



两人三足



你还知道哪些趣味运动，请分组交流喜欢的运动项目。

每组选出一项趣味运动，向全班介绍自己所选运动项目的特色、比赛方法、需要哪些器材和人员等。分享完毕后请全班投票，得票多的项目将纳入本次运动会。

序号	项目名称	参赛人数	比赛办法	器材
1	两人三足跑	每队 2~8 名队员	两人组成一组，赛前用绳子分别捆绑一人的一条左腿和另一人的一条右腿（捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢）。站立式起跑，发出起跑信号后，两人同时起跑，两人躯干同时到达终点线为游戏完成。按比赛时间长短排名。	绳子、哨子、秒表
2				
3				

策划趣味运动会

设计与制作

说一说

每一届奥运会都有自己的会徽，2022年冬季奥林匹克运动会和残疾人奥林匹克运动会已顺利在北京举行，会徽如图所示。请你试着解读冬残奥会会徽的寓意。





小贴士

冬奥会会徽取名为“冬梦”，会徽以汉字“冬”为灵感来源，会徽图形上半部分展现滑冰运动员的造型，下半部分表现滑雪运动员的英姿。中间舞动的线条代表着飘舞的丝带，为会徽增添了节日喜庆的视觉感受，也象征着北京冬奥会将在中国春节期间举行。

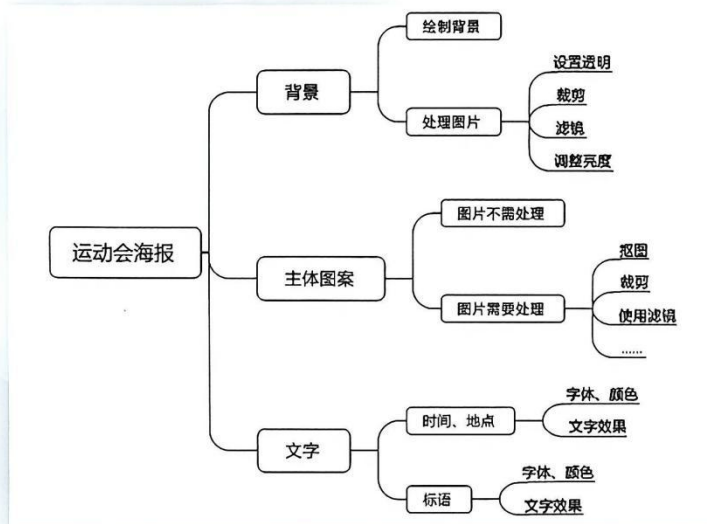
会徽以蓝色为主色调，寓意梦想与未来，以及冰雪的明亮与纯洁。红黄两色源自中国国旗，代表运动的激情、青春与活力。

在“BEIJING 2022”字体的形态上汲取了中国书法与剪纸的特点，增强了字体的文化内涵和表现力，也体现了与会徽图形的统一性。



想一想

班级即将举行趣味运动会，请大家一起来设计活动海报吧！下图是设计海报的思路，请开动脑筋想一想，怎样才能制作一幅具有个性或班级特色的运动会海报呢？写写你的想法，与同学们交流分享。





我的想法：

我设计的海报草图及其含义：

想一想

要开展一场令人印象深刻的运动会，除了宣传海报，还要将参赛人员进行分组，并且设计相应的队名、口号等内容。

参考下面的示例，设计属于你们队伍的宣传口号、队牌、队旗、运动服、嘉宾邀请函等内容吧！

队名	口号
梦想队	实现梦想，展现自我！
精灵小队	可爱精灵，永远开心！

整理和汇总

要想举办一场别出心裁的趣味运动会，需要提前做好策划和准备工作。试着将你们的策划方案进行整理和汇总吧。

班级趣味运动会策划案

活动名称				活动时间	
活动地点					
参与人员分组		序号	队名	队长	队员
活动 流程	比赛 项目	项目一			
		名称			
		规则			
		项目二			
		名称			
		规则			
	项目三				
	名称				
规则					
	奖惩 规则				
准备 工作					

经过大家的努力，班级趣味运动会策划完毕。接下来让我们期待这场特别的趣味运动会顺利登场吧！


总结与评价

这次“班级趣味运动会我设计”活动完成得怎么样？填一填活动评价表吧！

评价内容	自评 ☆☆☆☆☆	组评 ☆☆☆☆☆	师评 ☆☆☆☆☆
能根据每个学生的喜好改进调查表			
能多途径查找运动会团建形式			
能根据需求设计有趣、有益的运动会项目			
能撰写可操作性强、规范的运动会策划方案			
我的收获：			