

续表

第三步： 组织答案	得分点：根据对自我的全面分析认识自己；在生活实践中认识自己
--------------	-------------------------------

11. (1)彼此尊重、教学相长、携手共进。(3分)
- (2)老师的批评意味着关心、提醒和劝诫,可以帮助我们反省自己、完善自我。对待老师的批评,我们应把注意力放在老师批评的内容上,理解老师的良苦用心。(6分)
- (3)①孝敬;②体谅理解父母,增强家庭责任

意识,为建设美好的家庭作贡献。③和谐;④以彼此尊重为前提进行沟通和交流,学会换位思考,有事多商量,主动化解矛盾,增进情感。(6分)

【解析】本题考查师生关系、建设美好的家庭。(1)本问考查良好的师生关系。答出彼此尊重、教学相长、携手共进即可。(2)本问考查正确对待老师的批评。可从老师的批评可以帮助我们反省自己、完善自我,应把注意力放在老师批评的内容上等方面作答。(3)本问考查建设美好的家庭。结合教材知识和实际作答即可。

## 第三单元 珍爱我们的生命

### 第八课 生命可贵

#### 课时1 认识生命

#### 刷教材·刷基础

1. C 【解析】本题考查生命的特点。生命是不可逆的,“人生不售来回票”“生命的时光一去不复返”都说明了生命只有一次,失去不会再来,体现了生命的不可逆,②④符合题意;“每个人有不同的人生道路,生命不可替代”体现了生命的独特性,①不符合题意;“每个人的生命都产生于无数偶然性,无法抗拒生命发展的自然规律”体现的是生命来之不易和生命是有限的,③不符合题意。故选C。
2. B 【解析】本题考查生命的特点。题干中,如同世界上没有两片完全相同的树叶一样,世界上也没有完全相同的两个人,这体现了生命具有独特性,B符合题意;A、C、D不符合题意,排除。
3. A 【解析】本题考查生命的特点。材料体现了新陈代谢、生老病死是无法抗拒的规律,启示我们应从容面对生命的不可预知,

#### 知识链接

人的生命是大自然的奇迹,是地球上最为珍贵的财富。有了生命,我们才能感受大自然的勃勃生机,才能体验生活的多姿多彩,才能拥有追求幸福生活的种种可能,才能创造璀璨的人类文明。

更加热爱生命,认真对待生命的每一天,让每一天都过得充实,①②④正确;生命是不可逆的,③错误。故选A。

4. B 【解析】本题考查生命有接续。钱家好读书、重教育的家风渊源相传至今,众多钱氏后代都是勤奋好学的典范,这说明生命有接续,人的精神生命是不断传承的,B符合题意;A、C、D不符合题意,排除。
5. D 【解析】本题考查生命有接续。捐献器官的行为既实现了生命的接续,同时也表明器官捐献者弘扬了无私奉献的精神,①④正确;每个人的生命不仅是“我”的生命,还是“我们”的生命,②错误;捐献器官不是为了获得名誉和金钱,③错误。故选D。

#### 刷易错

#### 6. 【示例一】支持小明的观点。(1分)

理由:①生命来之不易,生命是独特的,生命是不可逆的,生命也是有限的。②新陈代谢、生老病死是无法抗拒的规律。(4分)

#### 【示例二】支持小强的观点。(1分)

理由:①人的生命是代代接续的。在历史的

长河中,虽然个人的生命很短暂,但一代又一代的个体生命实现了人类生命的接续。②在生命的接续中,每个人的生命不仅是“我”的生命,还是“我们”的生命。③人的精神生命是不断传承的。在生命的传承中,人类的精神在不断积淀和丰富。(4分)

【解析】本题考查生命是有限的、生命有接续。选择支持小明的观点,理由围绕生命有时尽分析作答即可;支持小强的观点,理由围绕生命有接续分析作答即可。

刷中考·刷模拟

1. C 【解析】本题考查生命的特点。根据题干描述可知,生命是独特的,千姿百态的生命竞相展现活力,C符合题意;A、B、D不符合题意,排除。
2. C 【解析】本题考查多彩的生命。①的意思是天下万物,各自得到各自的和氣而生成,各自得到各自的滋养以成长,符合题意;②强调了法治的重要性,不符合题意;③强调的是抓住机遇,不符合题意;④劝诫人们善待动物,符合题意;⑤的意思是物品千差万别,这是客观情形、自然规律,不符合题意;⑥的意思是按照时节进入山林砍伐树木,木材就会用不完,符合题意。故选C。
3. D 【解析】本题考查生命有接续。“从古至今,中华民族孝敬父母的传统美德薪火相传、历久弥新”,从生命接续的角度看,体现了人类的精神文明在不断积累和传承,D符合题意;A、B不是生命接续角度的看法,排除;题干不涉及生命不可替代,且生命不可替代体现的是生命是独特的,C排除。
4. D 【解析】本题考查生命有接续。虽然个人的生命很短暂,但一代又一代的个体生命实现了人类生命的接续,在生命的接续中,我们总能为自己的生命找到一个位置,担当一

归纳总结

人的生命的特点:  
①人的生命是大自然的奇迹;②每个人的生命都是独特的;③每个人的生命都是不可逆的;④每个人的生命都是有限的;⑤人的生命是代代接续的;⑥人的精神生命是不断传承的。

份使命,生命的接续使得每个人的生命不仅属于自己,还属于“我们”,①②符合题意;“都能”说法太绝对,③错误;材料没有体现人类精神文明不断得到积累和丰富,④排除。故选D。

刷素养

5. (1)每个人的生命都是有限的。新陈代谢、生老病死是无法抗拒的规律。我们应感恩生命的获得,把有限的生命投入到无限的奋斗和奉献之中,让生命的每一段历程都变得精彩和有意义。(4分)
- (2)①人的生命是代代接续的。在历史的长河中,虽然个人的生命很短暂,但一代又一代的个体生命实现了人类生命的接续。在生命的接续中,每个人的生命不仅是“我”的生命,还是“我们”的生命。②人的精神生命是不断传承的。伟大的思想、崇高的信仰、高尚的道德等都是精神生命的体现。在生命的传承中,人类的精神在不断积淀和丰富。(6分)
- 【解析】(1)本问考查生命是有限的。结合教材知识作答即可。(2)本问考查生命有接续。依据所学知识可知,人的生命是代代接续的,人的精神生命是不断传承的。据此作答即可。
- 课时2 敬畏生命
- 刷教材·刷基础
1. D 【解析】本题考查珍爱生命。根据问卷调查结果可知,部分学生的生命意识淡薄,需要接受生命安全教育,大部分学生有珍爱生命的意识,②③④符合题意;①在题干中没有体现,排除。故选D。

2. A 【解析】本题考查敬畏生命。我们要保持消防通道畅通,是因为我们要珍爱生命,生命至上,要保障及时救援,而不是为了保障其他车辆的停放,A正确,D错误;B、C不符合题意,排除。
- D32

3. B 【解析】本题考查敬畏生命。“无论发生任何事”说法太绝对,A 错误;生命是脆弱的、宝贵的,我们要对生命有一种敬畏的情怀,B 正确;我们对生命的敬畏并不是谁的命令,而是内心的自愿选择,C 错误;生命至上,并不意味着只看到自己生命的重要性,我们也必须承认别人的生命同样重要,D 错误。

4. B 【解析】本题考查敬畏生命。各地纷纷举行关爱残疾儿童阳光行动,表明关爱残疾儿童是关注、关怀、善待生命的表现,是与他人生命休戚与共的表现,是对生命的敬畏和尊重,②③④正确;“最佳方式”说法太绝对,①错误。故选 B。

5. B 【解析】本题考查珍爱生命。题干中的数据告诉我们要坚持生命至上,珍爱生命,不漠视自己的生命,也不漠视他人的生命,①④正确;②③不符合题意,排除。故选 B。

6. 判断:错误。(1 分)

理由:我们既要珍爱自己的生命,也要关爱他人的生命。敬畏生命,要求我们从珍惜自己的生命走向关爱他人的生命,谨慎地对待生命关系、处理生命问题,尊重、关怀和善待身边的每一个人。(4 分)

刷中考·刷模拟

1. A 【解析】本题考查敬畏生命、传统美德。众人的举动诠释了传统美德,彰显中国价值,这是对他人生命的关切,传递了温暖,是凡人善举,传递了人间的大爱,是值得我们赞扬和学习的,①②③正确,④错误。故选 A。

2. B 【解析】本题考查生命至上。警民联手救人的感人事例告诉我们要对生命有一种敬畏的情怀,为挽救生命而努力,要谨慎地对待生命关系,关怀和善待身边的每一个人,①④正确;当他人遇到困难时,我们并非只需要在道

拓展延伸

青少年践行中华传统美德的要求及具体做法:

(1)要求:①推进社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设,青少年责无旁贷;②倡导向上向善、孝老爱亲、忠于祖国、忠于人民,青少年必须身体力行。

(2)具体做法:①了解和宣传中华传统美德,学习古今具有中华传统美德的英雄人物事迹;②在日常生活中认真践行中华传统美德,如热爱祖国、孝敬父母、尊敬师长、诚信守法、自强不息、助人为乐等。

义上给予支持,还可以在物质上给予帮助、精神上给予关怀,②错误;③不符合题意,排除。故选 B。

3. D 【解析】本题考查珍爱生命。题干中对斑马线相关配套设施进行完善,体现了对生命的敬畏,生命是脆弱的,需要呵护,生命是宝贵的,应当珍惜,我们要珍视生命、尊重生命、关爱生命,①③④正确;他人的生命与我们自己的生命同样重要,②错误。故选 D。

4. C 【解析】本题考查敬畏生命。

选项	分析	判断
A	捐献造血干细胞混悬液的行为是关切他人生命的表现,值得提倡	×
B	“只要……一定能……”的说法太绝对	×
C	谢珍珠的事迹表明她尊重、关怀和善待他人,是我们学习的榜样	√
D	谢珍珠的行为不是为了得到媒体的报道和社会的表彰	×

刷素养

5. (1)【示例】不可以。每个人的生命都是有限的。新陈代谢、生老病死是无法抗拒的规律。我们应感恩生命的获得,把有限的生命投入到无限的奋斗和奉献之中,让生命的每一段历程都变得精彩和有意义。(4 分)

(2)当人的生命遭遇不可抗拒的自然灾害、人为的灾难、不可预知的意外时,我们会感受到生命的脆弱与艰难;当人们万众一心,为挽救生命而努力,为守护生命而拼搏,为悼念生命而默哀时,我们又会体悟到生命的坚强、崇高和神圣。我们对生命要有一种敬畏的情怀。(4 分)

第八课综合训练

刷能力

1. C 【解析】本题考查生命的特点。小诗《短》让我们感受到了生命的短暂,启示我们要活出生命的精彩,感悟生命的宝贵,探索生命的意义,①④符合题意;“追求生命的永恒”说法与实际不符,②错误;生命的时光是不可逆的,③错误。故选 C。
2. A 【解析】本题考查珍爱生命。漫画中孩子们的行为是将自己置身于极其危险的环境中的表现,一旦发生交通事故,便可能失去生命。生命不可逆转,我们要珍爱生命、遵守规则,坚持生命至上,①②正确,③错误;“全部时间”的说法过于绝对,④错误。故选 A。
3. A 【解析】本题考查敬畏生命、珍视生命。“花有重开日,人无再少年”意思是花谢了有再开的时候,人老了不能返回少年时代,强调要珍惜时光,①符合题意;“人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开”体现的是诗人对大自然的喜爱之情,②不符合题意;“少壮轻年月,迟暮惜光辉”意思是年轻的时候常常不知道时光的宝贵,等老了才懂得珍惜光阴,强调要珍惜时间,③符合题意;“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”表达了在困境中又重见生机的欢喜,④不符合题意。故选 A。
4. D 【解析】本题考查珍视生命。题干中的观点说明生命是休戚与共的,要自觉珍爱一切生命,D 符合题意;人类善待其他生命的动机是保护大自然,并不是自私的,A 错误;人类的生存与其他生命有着密切的联系,B 错误;C 不符合题意,排除。
5. 生命是崇高的、神圣的,我们对生命要有一种敬畏的情怀。敬畏生命,就要关爱他人的生命。“仁者爱人”“推己及人”,要求我们从珍惜自己的生命走向关爱他人的生命,谨慎地

捷克作家米兰·昆德拉曾以《不能承受的生命之轻》向生命发问,引人深思。中国史学家司马迁总结历史,思考人生,振聋发聩。生命之轻何其轻?轻若鸿毛;生命之重何其重?重若泰山。我们不能承受生命之轻,也无法承受生命之重。生命一如滚滚长江,时而奔腾激荡,时而一去不返;生命又如翩翩黄鹤,时而如意翱翔,时而来去无踪。那么,活在当下,我们应如何看待生命?那就是道一声珍惜,道一声珍爱,道一声珍重!

对待生命关系、处理生命问题,尊重、关怀和善待身边的每一个人。敬畏生命,就要坚持人民至上、生命至上。生命重于泰山,每个人的生命都比金钱、权势等身外之物更为重要。当人民的生命遭遇天灾人祸的威胁时,竭尽全力挽救和保护最广大人民的生命,这是我们对“生命最宝贵”的生动诠释和切实践行。(8分)

【解析】本题考查对生命的认识、敬畏生命。结合所学知识,从生命是崇高的、神圣的,关爱他人的生命,要坚持人民至上、生命至上等方面作答即可。

第九课 守护生命安全

课时 1 增强安全意识

刷教材·刷基础

1. C 【解析】本题考查增强安全意识。江西各地消防救援队伍部署开展消防安全常识普及、消防基本技能培训和应急疏散演练等防灾减灾宣传周系列活动,说明守护生命需要我们增强安全意识,提高安全防范能力,C 正确;“就能”说法太绝对,A 错误;题干未涉及生命的独特性,B 不符合题意;D 说法错误,排除。
2. B 【解析】本题考查增强安全意识。依据所学知识可知,预防溺水事故发生,我们应该提高安全意识,不去不正规的游泳场所游泳,B 符合题意;“不顾一切立刻下水施救”是缺乏风险意识的表现,A 错误;去河里游泳存在危险,即使在朋友的陪同下也不能去危险的水域,C 错误;看到有儿童在水浅的河里游泳,我们也要提醒他们,不能不管不顾,D 错误。
3. C 【解析】本题考查增强安全意识。一些外卖送餐员因担心用户打差评被罚款,经常不顾安全、无视交规,警示青少年要遵守规则,增强生命安全意识,C 符合题意;“绝对不能发

布差评”说法太绝对,A 错误;“拒绝外卖”说法太绝对,且外卖并不是事故高发的根源,B 错误;制定规则不是青少年角度的内容,D 不符合题意。

4. D 【解析】本题考查增强安全意识。漫画中骑车的人认为开车的人不敢撞他,这说明他缺乏规则意识、风险意识、安全意识,①②③符合题意;漫画未涉及独立意识,④与题意不符。故选 D。

5. A 【解析】本题考查增强安全意识。拒绝酒驾是对自己的生命安全负责、对家庭和社会负责的表现,①②符合题意;拒绝酒驾是珍爱自己生命、不漠视他人生命的表现,③错误;“杜绝”说法太绝对,④错误。故选 A。

6. A 【解析】本题考查增强安全意识。依据所学知识可知,不食用“三无”食品、不跨越护栏、不携带易燃易爆物品等都是有安全意识的表现,①②③符合题意;青少年吸食“电子烟”不利于身心健康,④错误。故选 A。

刷中考·刷模拟

1. D 【解析】本题考查增强安全意识。

选项	分析	判断
A	会游泳也可能会发生溺水事故	×
B	游泳是一项很好的体育运动	×
C	加强防溺水教育能减少溺水事故,但“避免”说法太绝对	×
D	材料表明应提高青少年防溺水安全意识	√

2. D 【解析】本题考查增强安全意识。从对话中可以看出,参与消防演练活动可以帮助学生掌握火灾来临时的自救自护方法,这能够增强安全意识、自我保护意识,提高防范能力,D 符合题意;A、B、C 与题意不符,排除。

3. C 【解析】本题考查增强安全意识。生命是脆弱的、不可逆的,“试胆石”出现裂痕会威胁

知识拓展

安全意识是一种自我保护意识,它能够帮助我们预防各种意外事故的发生,保护好自己和他人的生命财产安全。安全意识也是一种社会责任意识,它能够促使我们关注他人的安全,帮助他人解决安全问题,共同维护社会的安定与和谐。

游客的生命安全,游客应该增强安全意识,遵守政府设置的安全提示,对于“野景点”,政府“一禁了之”非上策,还应该加强引导和监管,①③④符合题意;严禁游客靠近“试胆石”是为了保障游客的生命安全,②错误。故选 C。

4. C 【解析】本题考查增强安全意识。开展安全教育主题班会,强调拒绝购买和玩耍危险玩具,能有效预防校园安全隐患,帮助学生掌握基本的自护方法,增强学生的生命安全意识,①③④符合题意;材料体现了对学生的生命安全的保护,并未限制学生的自由,②错误。故选 C。

刷素养

5. (1) ①有利于提高学生的安全意识和自我保护意识。②有利于使学生认识到人的生命只有一次,要珍爱生命,对生命有一种敬畏的情怀。(4 分)

(2) ①在日常生活中,我们要牢固树立安全意识,对那些可能会对自己或他人造成伤害的外在环境、人为侵害有所警觉和戒备,保护好我们的生命。②树立规则意识。我们要自觉遵守规则,对自身行为是否安全作出恰当评估,并及时纠正自己的不当行为,从而有效地保护我们的生命。③增强风险意识。我们要能够觉察潜在的威胁生命安全的因素,不因好奇去做一些危险的事情,也不盲目触碰一些危险的领域。远离危险,方能平安生活。(4 分,答出两点即可)

【解析】本题考查增强安全意识。(1)本问考查增强安全意识、珍爱生命、敬畏生命。依据所学知识作答即可。(2)本问考查增强安全意识的做法。依据教材知识,从树立安全意识、树立规则意识、增强风险意识等方面作答即可。

课时 2 提高防护能力

刷教材·刷基础

1. C 【解析】本题考查提高防护能力。把水泼



在门上降温,发出求救信号等待救援,用湿毛巾、湿衣物等堵塞门缝,防止毒烟进入等,都是正确的做法,A、B、D 正确;强行逃生可能威胁生命,C 错误。本题为逆向选择题,故选 C。

**2. B 【解析】**本题考查提高防护能力。题干中广西河池发生地震,周边多地网友称收到地震预警,纷纷从屋内跑出,可见这些人有危险预判能力,防患于未然,B 符合题意,A 错误;题干未涉及有效利用资源,C 与题意不符;“一切”说法太绝对,D 错误。

**3. C 【解析】**本题考查提高防护能力。在全国消防日,不少学校组织学生开展了消防演练活动,有利于提高青少年的避险和逃生能力,C 正确;青少年安全防范的能力不强,并不是没有安全防范的能力,A 错误;“避免”说法太绝对,B 错误;题干未涉及我国消防安全的问题,D 与题意不符。

**4. C 【解析】**本题考查提高防护能力。教育部公布了第二批 1 000 所全国急救教育试点学校名单,实现急救教育试点各级各类学校全覆盖,有利于学生增强生命安全意识,敬畏生命,有利于学生掌握基本的自救互救方法,守护生命,②③ 正确;“能保障全体学生的生命安全”说法太绝对,① 错误;④ 与题干内容无关,排除。故选 C。

**5. C 【解析】**本题考查珍爱生命。全国各地陆续在公共场所设置“救命神器”AED,并做好设备培训,这一举措倡导人人能急救,践行了生命至上的理念,C 正确;A、B、D 与题意不符,排除。

刷易错

**6. B 【解析】**本题考查提高防护能力。

选项	分析	判断
A	急救技能与理论知识同样重要	×

拓展延伸

全国消防日是每年的 11 月 9 日。中国火警号码为 119,中国选用“119”作为火警号码的原因是,“1”在古时候念作“幺”(yāo),它跟“要”字同音。“119”就是:“要要救”。

续表

选项	分析	判断
B	小王用在学校学过的急救技能给失去意识的小伙伴实施了心肺复苏,告诉我们学习急救技能,让我们有能力帮助他人	✓
C	“就不能”说法太绝对	×
D	学习急救技能不只是为了帮助别人	×

刷中考·刷模拟

**1. C 【解析】**本题考查增强安全意识、提高防护能力。某初中学校组织师生开展疏散救援演练、安全教育讲座等活动。开展这些活动的目的是提高未成年人防护能力,增强未成年人安全意识,②④ 正确;①③ 与题干无关,排除。故选 C。

**2. D 【解析】**本题考查提高防护能力。依据所学知识可知,我们要掌握一些基本的自护自救方法,当遭遇拥挤踩踏时,我们要尽量抓住身边牢固的物体,以防被人群踩踏导致受伤,D 正确;弯腰系鞋带、捡东西、推搡别人、逆人流行进等做法不利于保护自己,也不利于保护他人,A、B、C 错误。

**3. C 【解析】**本题考查提高防护能力。材料中,小文不小心扭伤了脚踝,脚踝出现肿胀。这时小文应该赶紧用冰块进行冷敷,加压包扎,C 正确;A、B 做法错误;D 不符合题意,排除。

**4. D 【解析】**本题考查提高防护能力。外出游玩时发现落水者,应该大声呼救,求助于附近的大人,寻找有用的漂浮物抛给落水者,或拨打 110 报警电话,②③④ 符合题意;立刻下水救援不利于自我保护,① 错误。故选 D。

刷素养

**5. (1)防交通事故:过马路时要走人行横道;骑**

自行车上下学要走非机动车道,不逆行等。

(2分)

(2)小明的哥哥的处理方法不得当,油锅着火时要迅速盖上锅盖、隔绝氧气,没有锅盖可用其他物品代替,注水容易引发更严重的火灾。(4分)

(3)①敬畏生命,就要关爱他人的生命。我们要尊重、关怀和善待身边的每一个人。②在日常生活中,我们要增强安全意识,提高防护能力。③我们要对那些可能会对自己或他人造成伤害的外在环境有所警觉和戒备,保护好我们的生命。④我们要学习防护和急救的知识和技能,在别人需要紧急救护时,争分夺秒地施救。(4分,答出两点即可)

【解析】本题考查敬畏生命、增强安全意识、提高防护能力。(1)本问考查增强安全意识。联系生活实际作答,言之有理即可。(2)本问考查提高防护能力。解答本问时应依据油锅起火的处理作出判断并进行相关点评,言之有理即可。(3)本问考查敬畏生命、增强安全意识、提高防护能力。解答本问的关键是认真分析漫画,可从敬畏生命、增强安全意识、提高防护能力等方面分析作答。

## 第九课综合训练



1. C 【解析】本题考查增强安全意识。开展“一盔一带”安全守护行动有利于增强人们的规则意识、生命安全意识,有利于促进文明驾驶、安全出行,形成良好社会风尚,①④正确,②错误;开展“一盔一带”安全守护行动并不是为了刺激头盔消费、激发经济活力,③错误。故选 C。

2. D 【解析】本题考查增强安全意识。漫画中闯红灯的行人对交通规则不够重视,警示我们要增强规则意识和风险意识,自觉遵守规

### 拓展延伸

全国防灾减灾日经国务院批准而设立,自2009年起,定于每年的5月12日。设立“全国防灾减灾日”一方面顺应社会各界对中国防灾减灾关注的诉求,另一方面提醒国民前事不忘、后事之师,更加重视防灾减灾,努力减少灾害损失。

则,做好自我约束,D正确;生命最重要,即使要迟到了,也不能闯红灯,A错误;“都要”说法太绝对,B错误;闯红灯的行人缺乏规则意识,应予以批评,C错误。

3. B 【解析】本题考查提高防护能力。发生火灾时,可以用湿毛毯、湿棉被等将身体裹好,再冲出去;地震发生时,如身处单元楼内,可选择躲避在面积小的卫生间,①④符合题意。发生煤气泄漏,立即开灯并打电话报警,容易引起爆炸,②错误;遭遇雷雨天气时,站在大树下,容易遭遇雷击,③错误。故选 B。

4. C 【解析】本题考查提高防护能力。题干中的描述告诫我们要增强自我保护意识和提高安全防范能力,掌握一些基本的自救自护方法,③④符合题意;“远离”“避免”说法不符合实际,①②错误。故选 C。

5. ①王浩瑜遇事沉着冷静,能够将自己掌握的自救自护方法应用于对同伴的急救,值得点赞;②发现同伴倒地、失去意识时,王浩瑜立即呼救,启示我们在遇到紧急情况时要沉着冷静,善于向他人求助;③王浩瑜抓住急救的黄金时间,及时对同伴进行心肺复苏急救,表明他具有较强的生命安全意识,掌握了一些急救技能;④同伴遇到生命危险时,王浩瑜及时进行紧急救助,说明他敬畏生命、坚持生命至上,能够关切他人,珍爱他人生命。(8分)

## 第十课 保持身心健康

### 课时1 爱护身体



### 刷教材·刷基础

1. A 【解析】本题考查爱护身体。依据所学知识可知,爱护身体,应关注自己的身体状况,我们要定期进行健康检查,A符合题意;B、C、D的做法均不利于身体健康,排除。

2. B 【解析】本题考查爱护身体。

选项	分析	判断
A	假期也要作息规律	×
B	部分同学节假日生活作息时间混乱,不利于身体健康,他们应该爱护身体,养成健康的生活方式	✓
C	不能一味追求安逸享乐的物质生活	×
D	“拒绝”说法太绝对	×

3. D 【解析】本题考查爱护身体。江苏省教育厅下发《关于印发江苏省儿童青少年近视防控工作责任清单(试行)的通知》是因为身体是生命存在的根本,D 符合题意;我们是自身健康的第一责任人,A 错误;B、C 说法太绝对,错误。
4. B 【解析】本题考查爱护身体。爱护身体要养成健康的生活方式。如讲卫生,勤洗手;打喷嚏,捂口鼻;人多处,要少去,①②④符合题意;“躲家里,拒交流”不利于自身健康成长,③错误。故选 B。
5. C 【解析】本题考查爱护身体。分析可知,雯雯应该养成锻炼身体的习惯,C 符合题意;A、B、D 与题意不符,排除。
6. D 【解析】本题考查爱护身体。根据“假期生活方式小调查”中这名同学的回答,建议该同学要养成健康的生活方式,关注自己的身体健康,②④符合题意;材料与关怀善待他人的生命无关,①不符合题意;不能为了多锻炼身体而减少睡眠,③错误。故选 D。
7. C 【解析】本题考查爱护身体。完成清单中的任务,有助于同学们爱护身体,守护生命,C 正确;A、B、D 不符合题意,排除。

观点识记  
爱护身体:  
(1)应当关注自己的身体状况。  
(2)应当养成健康的生活方式。  
(3)应当积极、主动、科学地锻炼身体,强健体魄。

拓展延伸  
如何让运动成为习惯?  
(1)确定每天锻炼的时间。  
(2)给自己设置一个提醒。  
(3)开始时运动量不要过大,然后逐步加大运动量。  
(4)让锻炼变得快乐起来。如:一边慢跑一边欣赏路边的风景。  
(5)各种锻炼项目穿插进行。

刷中考·刷模拟

1. A 【解析】本题考查爱护身体。分析可知,①③正确,是爱护自己身体的表现;②与关注身体健康无关,排除;不合理的饮食会影响身体健康,④错误。故选 A。
2. A 【解析】本题考查爱护身体。人民日报官方微博发布了一份预防甲流的养生指南,建议大家根据天气和自身情况做好防护,启示我们爱惜身体,关注自己身体健康,A 正确;要正确看待养生指南,不能过度依赖,B 错误;不能让天气变化决定我们的生活方式,C 错误;题文未涉及敬畏生命,D 不符合题意。
3. A 【解析】本题考查爱护身体。依据所学知识可知,参加运动前应该合理控制饮食、科学热身、选择合适装备,①②③符合题意;参加运动前不建议喝冷饮,④错误。故选 A。
4. A 【解析】本题考查爱护身体。小伟的案例警示我们要爱护身体,养成健康生活方式,A 正确;题干没有体现劳动,B 与题意不符;不应放弃兴趣爱好,应该养成良好的生活习惯,C 错误;学生既要学习也要参加锻炼,D 错误。
5. D 【解析】本题考查保持身心健康。教育部办公厅印发此通知,是因为生命是来之不易的,也是独特的;保持身心健康是提高生命质量的关键;学生的身心健康关乎中华民族的未来,①②④正确。“唯一任务”说法太绝对,③错误。故选 D。

刷素养

6. (1)爱护身体(锻炼身体)。(2分)
- (2)①有利于提高青少年的身体素质,养成健康的生活方式。②有利于磨炼意志,健全人格。③有利于提高身体的免疫力、抗病能力和对自然环境的适应能力,预防并减少疾病的发生。④有利于缓解学习压力,促进学生心理健康发展。(4分)
- 【解析】(1)本问考查爱护身体。漫画一和漫画二都是参与体育运动,这体现的是爱护身体。(2)本问考查爱护身体的意义。开放性



试题,从参加体育运动的意义的角度作答,言之有理即可。

课时2 滋养心灵

刷教材·刷基础

1. C 【解析】本题考查保持心理健康。生活中,如果依靠自己的力量没法摆脱抑郁、烦恼等心态,出现了心理危机,我们可以主动向身边的亲友、亲人倾诉,主动向心理健康老师、心理医生寻求帮助,到心理咨询门诊进行咨询,配合接受心理和药物治疗,①③④正确;出现了心理危机,不能任其发展,要学会积极解决心理问题,②错误。故选 C。
2. C 【解析】本题考查滋养心灵。分析材料,学校应引导学生参加诵读活动,陶冶情操,或者外出旅行,欣赏风土人情,也可以参加志愿服务,亲近社会,①③④符合题意;学生封闭自己是错误的做法,不能再引导他们独处,②不符合题意。故选 C。
3. D 【解析】本题考查保持心理健康。

选项	分析	判断
A	“就能”说法太绝对	×
B	“最好办法”夸大了挫折教育的作用	×
C	课堂上经历挫折不一定能避免社会上的挫折	×
D	把挫折教育融入课堂是因为挫折教育能增强生命的韧性,促进心理健康	√

4. C 【解析】本题考查保持心理健康。“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”强调积极进取的心态、顽强不屈的精神,表明要战胜挫折和困难,C符合题意;A比喻在遇到困难一种办法不行时,可以用另一种办法去解决,通过探索

知识链接  
滋养心灵,需要我们不断丰富自己的精神世界。生命是一个逐渐丰富和发展的过程。我们要学知识、长见识、练胆识,提升自己的底气与能力;要在生活实践中扩展生活阅历,提升人生境界,让生命充满色彩与活力。

去发现答案,不符合题意;B、D体现了爱国情感,不符合题意。

5. C 【解析】本题考查滋养心灵。我们要学知识、长见识、练胆识,提升自己的底气与能力,要在生活实践中扩展生活阅历,提升人生境界,让生命充满色彩与活力,A、B、D做法能滋养心灵;“每天睡到十点多才起床”是不科学的生活习惯,C做法不能滋养心灵。本题为逆向选择题,故选 C。
6. A 【解析】本题考查滋养心灵。滋养心灵,需要我们不断丰富自己的精神世界。知古鉴今、学习经典是丰富精神世界的表现,A正确;B、C是爱护身体的表现,不符合题意;“物质攀比”不利于滋养心灵,D错误。
7. C 【解析】本题考查滋养心灵。制作茉莉花茶和诵读经典诗词有助于滋养心灵,②③符合题意;规律充足睡眠和注意健康饮食是爱护身体的表现,①④不符合题意。故选 C。

刷中考·刷模拟

1. C 【解析】本题考查滋养心灵。收看爱国类电影、参加阅读活动,有利于滋养心灵,充盈精神世界,②④符合题意;遵守交通规则、掌握自救自护技能,有利于保护自己的身体不受伤害,是爱护身体的表现,①③与题意不符。故选 C。
2. C 【解析】本题考查滋养心灵。要求切实把心理健康工作摆在更加突出位置,配齐心理健康教师,开设心理健康相关课程,是因为中小学心理健康教育还存在不少问题,学生健康与否关系着时代新人的质量,心理健康是学生健康成长的重要基础,①②④正确;③是做法不是原因,不符合题意。故选 C。

刷素养

3. (1)朵朵能够乐观面对挫折,具有坚强的意志

和良好的心理素质,懂得感恩等。(4分)

(2)保持心理健康需要我们磨炼意志,增强生命韧性。成长的道路不会总是鲜花铺路,也会有一些坎坷和泥泞。我们要对自己的行为和目标有清醒的认识,以顽强不屈的精神、百折不挠的毅力,勇往直前,战胜挫折和困难。(4分)

(3)欠妥(序号):③。(1分)正确的做法:用湿毛巾或湿衣物捂住口鼻,身体尽量贴近地面前行。(1分)

地震自救自护小常识:在高层建筑内,寻找房间内的救命三角和室内易避震的地方,如卫生间、储藏室等。(2分)

【解析】本题考查增强生命的韧性、敬畏生命、守护生命安全。(1)本问考查增强生命的韧性。分析材料可知,朵朵能够积极面对挫折,具有坚强的意志和良好的心理素质,懂得感恩等。据此作答即可。(2)本问考查保持心理健康。结合题文“成功的背后是天赋,更是面对挫折时坚忍不拔的意志”,从保持心理健康需要我们磨炼意志的角度作答即可。(3)本问考查提高自救自护能力。联系生活实际作答,言之有理即可。

第十课综合训练

刷能力

1. A 【解析】本题考查爱护身体。爱护身体要关注身体健康,养成健康的生活方式。天天锻炼身体有利于提高身体素质,认真刷牙是一种良好的卫生习惯,这些都是爱护身体的表现,①②符合题意;暴饮暴食、熬夜玩手机对身体健康不利,不是健康的生活方式,③④错误。故选A。
2. C 【解析】本题考查爱护身体。用“脆皮”形容大学生,指出了当代年轻人“亚健康”的身

知识链接

心理健康是一种良好而持续的心理状态,表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应能力,并能有效地激发个人潜能。在日常生活中,主动学习心理健康知识,掌握自我调节的方法,必要时积极寻求专业帮助,都有助于我们改善心理状况,促进心理健康。

知识链接

爱护自己的身体,是一种对生命负责的态度,我们要做自身健康的第一责任人。

体状态,这要求年轻人珍爱生命,养成健康的生活方式,爱护身体,对自己的生命负责任,①④符合题意;敬畏生命,也需要关爱他人的生命,②错误;不能逃避挫折,要积极面对挫折,③错误。故选C。

3. D 【解析】本题考查滋养心灵。开展此活动有利于磨炼学生的意志,增强生命的韧性,是滋养心灵、赓续红色精神的体现,②④正确;题文与健康生活无关,①排除;开展清明节祭奠烈士活动不是为了哗众取宠、博人眼球,③错误。故选D。

4. B 【解析】本题考查滋养心灵。题干中的做法,有利于丰富我们的精神世界,有利于传承中华优秀传统文化,③④符合题意;题干强调的是精神滋养,而不是物质支持,①排除;②观点与题干主旨无关,排除。故选B。

5. ①保持身心健康是提高生命质量的关键。只有拥有健康的心理和丰富的精神世界,才能葆有积极的生活态度和良好的人际关系。

②良好的生命状态既需要健康的身体,也需要健康的心理和丰富的精神世界。拥有健康、和谐的内心世界,是我们幸福生活的重要支柱。

③心理健康是一种良好而持续的心理状态,表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应能力,并能有效地激发个人潜能。我们要主动学习心理健康知识,掌握自我调节的方法,必要时积极寻求专业帮助。

④我们要磨炼意志,增强生命韧性。我们要对自己的行为和目标有清醒的认识,以顽强不屈的精神、百折不挠的毅力,勇往直前,战胜挫折和困难。(8分)

【解析】本题考查滋养心灵。围绕心理健康的重要性和如何保持心理健康作答即可。

素材分类专练 3

珍爱生命 拓宽生命的宽度和广度

刷专题

1. D 【解析】本题考查构建和谐家庭、爱护身体。漫画启示我们守护生命要爱护身体,适

量运动,养成健康的生活方式,②正确;与家人一起登高迎新年,有利于体味亲情,③正确;让家更美好,构建和谐家庭要全家共同努力,④符合题意;“最好的方式”说法太绝对,①错误。故选 D。

2. D 【解析】本题考查增强安全意识。

选项	分析	判断
A	各类踩踏事件的发生是可以避免的	×
B	不是青少年角度的做法	排除
C	“远离”“确保”的说法太绝对	×
D	漫画中的踩踏事件警示我们要增强安全意识,避免人身伤害	✓

3. B 【解析】本题考查滋养心灵。漫画的寓意是磨砺意志,增强生命韧性。①③告诉我们要磨砺意志,增强生命韧性,积极战胜挫折,符合题意;②的意思是人生在世要立足当下,依靠自己脚踏实地稳步前行,只要坚持不懈,哪怕每次仅迈出跬步之距,长久积累也能开创出一片广阔天地,不符合题意;④告诉我们事物在一定条件下可以相互转化,不符合题意。故选 B。

4. B 【解析】本题考查生命的特点。每个人有不同的人生道路,每个人的生命都不可替代,这说明生命是独特的;人生不售来回票,一旦动身,绝不能复返,这说明生命是不可逆的,小贾、小冰的解读正确,B 符合题意。人生天地之间,若白驹之过隙,忽然而已,这说明生命是短暂的;每个人的生命是在无数的偶然

观点识记

爱护身体的做法:

- ①爱护身体,应当关注自己的身体状况。
- ②爱护身体,应当养成健康的生活方式。
- ③爱护身体,应当积极、主动、科学地锻炼身体,强健体魄。

性中产生的,在这一点上我们是幸运的,这说明生命是来之不易的,小易和小丁的解读错误,A、C、D 排除。

5. D 【解析】本题考查敬畏生命。勇救落水女子、对路边晕倒的男子展开紧急施救,这些行为都是珍爱生命的表现,体现了敬畏生命,生命至上,D 符合题意;材料未涉及珍惜青春、滋养心灵,A、B 不符合题意;材料中救助他人的行为是无私奉献的表现,不是为了追求荣誉,C 错误。

单元思考与行动——以班级演讲的形式探究生命的力量

刷实践

- 1. ①生命是有限的。②生命是独特的。③生命是不可逆的。④生命是代代接续的。(4 分)
- 2. 生命是脆弱、艰难的;生命是坚强、崇高、神圣的,我们要敬畏生命;生命是宝贵的,生命价值高于一切。(4 分)
- 3. ①滋养心灵,需要我们不断丰富自己的精神世界。②生命是一个逐渐丰富和发展的过程,我们要学知识、长见识、练胆识,提升自己的底气与能力。③我们要在生活实践中扩展生活阅历,提升人生境界,让生命充满色彩与活力。(4 分)
- 4. 提高危险预判能力;提高避险和逃生能力;学习防护和急救的知识与技能。(3 分)
- 5. 知识竞赛、主题班会等。(2 分)

【解析】本题考查生命的特点、敬畏生命等。1. 本问考查生命的特点。依据教材知识作答即可。2. 本问要求结合对生命的思考,谈谈材料给我们的启示。依据教材知识并分析材料可知,从生命是脆弱的、艰难的,生命是坚强、崇高、神圣的,生命是宝贵的等方面作答即可。3. 本问考查怎样才能让生命充满色彩与活力。从丰富精神世界,学知识、长见识、

练胆识,扩展生活阅历等方面作答即可。

4. 本问考查提高防护能力。结合教材知识从措施角度作答即可。5. 本问考查通过哪些活动形式可以增强同学们敬畏生命的意识。如主题班会、知识竞赛等。开放性试题,言之有理即可。

第三单元综合集训

刷章测

1. D 【解析】本题考查生命的特点。题文说明我们每个人都是独一无二的,都有自己的风格 and 特点,每个人的生命都是不可替代的,①③④符合题意;题干未涉及接受自己的不完美,努力改正缺点,②排除。故选 D。
2. D 【解析】本题考查生命的特点。“我们每一代人都有自己的任务,而且绝不是可有可无的”,这句话告诉我们生命有接续,D 符合题意;A、B、C 与题意不符,排除。
3. D 【解析】本题考查敬畏生命。敬畏生命要求我们从珍惜自己的生命走向关爱他人的生命。陪伴老人、给老人让座,体现了对他人生命的关怀,②④符合题意;制作花茶、诵读经典体现的是滋养心灵,①③不符合题意。故选 D。
4. A 【解析】本题考查敬畏生命。题干中,习近平总书记指出“尽最大努力减少人员伤亡”,表明生命是宝贵的,必须重视人的生命,党和国家坚持生命至上,人民至上,①②符合题意;关注自己的身体健康,是负责任的表现,③错误;生命是脆弱的,也是坚强的,④错误。故选 A。
5. B 【解析】本题考查增强安全意识。因效仿“围炉煮茶”而引发多起一氧化碳中毒事件,警示我们要爱护身体,切实提升自身安全防护意识,B 符合题意;我们可以通过“围炉煮

**知识链接**

树立规则意识。生活中的诸多“禁令”看似是对我们的限制,其实是对我们自由和生命安全的保障。我们要自觉遵守规则,对自身行为是否安全作出恰当评估,并及时纠正自己的不当行为,从而有效地保护我们的生命。

**知识拓展**

“围炉煮茶”是一种休闲方式,源自云南的“火塘烤茶”,又叫“糊米烤茶”。在云南,火塘在日常生活中十分重要,人们用它取暖照明、烧煮食物,也会直接在炭火上烤食物,现流行将火塘烤食与烤茶拼合在一起,融入中式元素,受到了年轻人的喜欢。

- 茶”等方式满足精神需求,但要注意安全,增强安全意识,A 不符合题意;材料未体现“生命是有限的,要增强生命的韧性”,C 不符合题意;“围炉煮茶”有危险,也有积极影响,“远离”说法太绝对,“围炉煮茶”时要注意安全,D 排除。
6. C 【解析】本题考查增强安全意识。题干中的现象启示我们“珍爱生命记心间,遵守规则需自律”,C 符合题意;规则是对自由和生命安全的保障,A 说法错误;要遵守交通规则,B 说法错误;“全靠法”“只需法”说法太绝对,D 错误。
7. C 【解析】本题考查增强安全意识。徐某因违反规则擅自闯入机动车通道而给自身带来伤害,对此,徐某应该增强安全意识和自我保护意识,遵守小区的规则和制度,②③符合题意;殴打他人是违法行为,①错误;拒交物业费是非法的维权手段,④错误。故选 C。
8. A 【解析】本题考查提高防护能力。珍爱生命,谨防溺水,我们应牢固树立安全意识,不到池塘、水库等野外水域游泳;学习防溺水知识,提高自我保护意识和自救技能;发现有人落水,要科学施救,不可贸然下水;万一不幸落水,要保持镇定不慌张,运用正确的方法自救,①②③④均符合题意。故选 A。
9. A 【解析】本题考查守护生命。“双减”政策体现了国家对青少年学生身心健康的重视,说明了守护生命既要关注心理健康,也要关注身体健康,A 正确;体育锻炼很重要,B 错误;题干未涉及关爱他人的生命,C 排除;D 与题意不符,排除。
10. A 【解析】本题考查爱护身体。爱护身体,要关注健康,定期体检,要加强锻炼,动静结合,①②符合题意;手机有利有弊,要合理使用手机,③错误;科学减肥也要合理饮食,不

能每天一餐,④错误。故选 A。

11. C 【解析】本题考查滋养心灵、增强生命的韧性。图①、图③、图④都表达了积极面对挫折的态度,是增强生命韧性的表现,图②是没有接纳挫折的表现, C 正确, A、B、D 排除。

12. B 【解析】本题考查滋养心灵。在学校的组织下一起收看“天宫课堂”,有利于我们更加了解国家在航天领域的发展和成就;参加“书香中国”全民阅读活动,有利于丰富我们的精神世界,这些做法都能滋养心灵,②④符合题意。坚持每天晨跑锻炼、坚持每天早睡早起均属于爱护身体的做法,①③不符合题意。故选 B。

13. (1)①人的生命是大自然的奇迹,是地球上最为珍贵的财富。②敬畏生命,就要坚持人民至上、生命至上。③生命重于泰山,每个人的生命都比金钱、权势等身外之物更为重要。④每个人的生命都是不可逆的、有限的。⑤生命安全是维系人的生命存在的条件和保障,也是我们创造和享受一切美好的前提。(4 分,答出两点即可)

(2)熟记“防溺水六不准”,坚决不私自下水游泳。(2 分)

【解析】本题考查敬畏生命、生命的特点、生命安全的重要性。

(1)本问考查敬畏生命、生命的特点。

第一步: 明确题意	本问需要运用敬畏生命、生命的特点等有关知识,从原因类习题的角度作答
第二步: 分析材料	关键点:坚持人民至上、生命至上→敬畏生命、生命的特点、生命安全的重要性
第三步: 组织答案	得分点:人的生命是大自然的奇迹、敬畏生命、生命重于泰山、生命的特点、生命安全的重要性

拓展延伸

2023 年 9 月 21 日,“天宫课堂”第四课开课。神舟十六号航天员景海鹏、朱杨柱、桂海潮进行授课。本次太空授课活动继续采取天地互动方式进行,共设立北京航空航天大学等 5 个地面课堂。3 名航天员在轨展示介绍了中国空间站梦天实验舱工作生活场景,演示了球形火焰实验、奇妙“乒乓球”实验、动量守恒实验以及又见陀螺实验,并与地面课堂进行了互动交流。

(2)本问要求写一条“防溺水安全教育”的宣传标语。开放性试题,围绕主题,言之有理即可。

14. (1)【示例】①生活不规律,饮食不健康,缺乏运动,卫生习惯不好。②情绪不稳定,自控能力差,过度焦虑,学习压力大。(2 分,答出一点即可)

(2)①生命至上,要尊重和敬畏生命。②要爱护身体,增强安全意识。③滋养心灵,需要我们不断丰富自己的精神世界。(4 分,答出两点即可)

(3)①努力学习科学文化知识,提升自身素质,掌握报效祖国的本领。②积极参加社会实践活动,提高实践能力,促进全面发展。③树立远大理想,立志成才,报效祖国。(4 分,答出两点即可)

【解析】本题考查敬畏生命、爱护身体、滋养心灵。(1)本问要求写出自己身心健康存在的问题,联系实际作答即可。

(2)本问考查敬畏生命、爱护身体、滋养心灵。

第一步: 明确题意	本问需要运用敬畏生命、爱护身体、滋养心灵的有关知识,从启示类习题的角度作答
第二步: 分析材料	关键点:①为他撑伞,并拨打“120”求助→敬畏生命;②在外面要注意安全,不要到有危险的地方玩→爱护身体、增强安全意识;③参观博物馆→滋养心灵
第三步: 组织答案	得分点:敬畏生命、爱护身体、滋养心灵

(3)本问考查书写生命精彩的做法。开放性试题,可围绕学习、参加社会实践、理想等方面作答,言之有理即可。