



新时代劳动教育课创新型精品教材

劳动教育 实践教程

LAODONG JIAOYU
SHIJIAN JIAOCHENG

主 编 戴健斌 邹虎林 陈金通



扫描二维码
共享立体资源

北京出版集团
北京出版社

劳动教育实践教程

主 编 戴健斌 邹虎林 陈金通

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

劳动教育实践教程 / 戴健斌, 邹虎林, 陈金通主编

. — 北京: 北京出版社, 2020.8 (2023 重印)

ISBN 978-7-200-15680-5

I. ①劳… II. ①戴… ②邹… ③陈… III. ①劳动教育—中等职业学校—教材 IV. ① G40-015

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 121527 号

劳动教育实践教程

LAODONG JIAOYU SHIJIAN JIAOCHENG

主 编: 戴健斌 邹虎林 陈金通

出 版: 北京出版集团

北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版印次: 2020 年 8 月第 1 版 2023 年 6 月修订 2023 年 6 月第 4 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 9

字 数: 197 千字

书 号: ISBN 978-7-200-15680-5

定 价: 33.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

目录

绪论

- 为什么要进行劳动教育

1

- 争做家务，劳动服务家人

第一课	烹调乐，懂营养	5
第二课	起有序，居清洁	10
第三课	勤收纳，精利用	16

2

- 学习农民，懂农事勤种植

第四课	识农具，植五谷	22
第五课	勤种植，收获多	29
第六课	懂养殖，能致富	35

3

- 继承传统，工艺提升品位

第七课	木制品，格调高	41
第八课	押花画，品位独	47
第九课	刺绣美，人皆知	54

4

- 实践园艺，劳动培育生命

第十课	管花圃，巧用功	61
第十一课	学插花，不矫作	68
第十二课	造盆景，重细节	75

CONTENTS

5

通晓电工，传承工匠精神

第十三课 报警器，用光控····· 81

第十四课 选插座，知用途····· 88

6

实践金工，继承大国工匠

第十五课 小风铃，铜管制····· 93

第十六课 铜钥匙，精心做····· 99

7

践行环保，做好校园劳动

第十七课 校园美，全体美····· 107

第十八课 垃圾多，分类装····· 114

8

创新手艺，劳动美化生活

第十九课 纸艺花，清新美····· 122

第二十课 捏软陶，新思维····· 131



为什么要进行劳动教育

劳动是人类创造物质财富和精神财富的活动，是人类特有的基本社会实践活动。要实现中国梦，实现中华民族伟大复兴，就必须把“劳动”置于最重要的地位，重视劳动，尊重劳动，尊重劳动者，懂得劳动的伟大意义。

为深入贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，全面贯彻党的教育方针，落实中共中央国务院《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》（以下简称《意见》），加快构建德智体美劳全面培养的教育体系，教育部于2020年7月印发了《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》（以下简称《指导纲要》），作为《意见》的配套文件，细化了有关要求，重点解决了劳动教育是什么、教什么、怎么教等问题。

一、劳动教育性质与基本理念

1. 劳动教育的性质

劳动教育是新时代党对教育的新要求，是中国特色社会主义教育制度的重要内容。它具有鲜明的思想性，强调劳动是一切财富、价值的源泉，劳动者是国家的主人，一切劳动和劳动者都应该得到鼓励和尊重；倡导通过诚实劳动创造美好生活、实现人生梦想。它具有突出的社会性，加强学校教育与社会生活、生产实践的直接联系，发挥劳动在个人与社会之间的纽带作用，引导学生认识社会，增强社会责任感；注重让学生学会分工合作，体会社会主义社会平等、和谐的新型劳动关系。它具有显著的实践性，必须面向真实的生活世界和职业世界，引导学生以动手实践为主要方式，在认识世界的基础上，获得有积极意义的价值体验，学会建设世界，塑造自己，实现树德、增智、强体、育美的目的。

2. 劳动教育的基本理念

（1）强化劳动观念，弘扬劳动精神。将劳动观念和劳动精神教育贯穿人才培养全过程，贯穿家庭、学校、社会各方面。注重让学生在学习和掌握基本劳动知识技能的过程中，领悟劳动的意义价值，形成勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神。习近平总书记在党的二十大报告中就明确指出，要“在全社会弘扬劳动精神、奋斗精神、奉献精神、创造精神、勤俭节约精神，培育时代新风新貌”。

（2）强调身心参与，注重手脑并用。把握劳动教育的根本特征，让学生面对真实的个人生活、生产和社会性服务任务情境，亲历实际的劳动过程，善于观察思考，注重运用所学知识解决实际问题，提高劳动质量和效率。

（3）继承优良传统，彰显时代特征。在充分发挥传统劳动、传统工艺项目育人功



能的同时，紧跟科技发展和产业变革，准确把握新时代劳动工具、劳动技术、劳动形态的新变化，创新劳动教育内容、途径、方式，增强劳动教育的时代性。

（4）发挥主体作用，激发创新创造。关注学生劳动过程中的体验和感悟，引导学生感受劳动的艰辛和收获的快乐，鼓励学生在学习和借鉴他人丰富经验、技艺的基础上，尝试新方法、探索新技术。

二、劳动教育的意义

1. 劳动教育是实现中国梦的强大助推力量

劳动开创未来，奋斗实现梦想。“以劳动托起中国梦”，根本上要靠劳动者的辛勤劳动、诚实劳动和创造性劳动。中职学生对劳动的认知、对待劳动的态度，以及劳动习惯、劳动技能的培养，关乎国家和民族的未来。“空谈误国，实干兴邦。”通过劳动教育，培育新时代学生的劳动情怀，推动广大青年学生竭力奋斗，是实现中华民族伟大复兴的中国梦的基本途径和有效途径。

2. 劳动教育是学校立德树人的重要文化载体

“立德树人”作为一种先进的教育理念，以培养德才兼备、全面发展人才为主旨。发展经验和实践证明：劳动教育是培养全面发展人才的必要条件，也是其基本途径和有效途径。劳动教育使学生树立正确的劳动观点和劳动态度，培养劳动技能，养成劳动习惯。劳动教育不停留于掌握劳动技能，更以塑造学生人格、完善学生品德、培养价值观念为目标，它既是“立德”的重要内容，也是“立德”的途径。同时，开展劳动教育是实现学生全面发展的必要条件，没有劳动教育的素质教育不是全面的素质教育，没有劳动教育作为载体，素质教育开展也不能有效达到目标。

3. 劳动教育是学生成长成才的需要

加强中职学校学生劳动教育，有利于学生通过在课堂教学、自身学习、实验实践等教育环节上付出大量劳动，将自己打造成为未来的有用之才；有利于学生在体味艰辛、挥洒汗水中塑造坚强的心理素质，在艰苦奋斗、顽强拼搏中磨炼自己的意志，从而获得受益终生的宝贵精神财富；有利于学生形成积极向上的就业创业观，在国家社会需要与个人价值实现、专业学习与岗位匹配等方面找到平衡，形成自主多元的积极就业观，提升创业创新意识和能力。

4. 劳动教育是培养合格的社会主义建设者和接班人的要求

习近平总书记在全国教育大会上指出，培养什么人，是教育的首要问题，要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义奋斗终生的有用人才。“有用人才”“时代新人”的一个重要特征，就是具备劳动的素质，能够弘扬劳动精神、崇尚劳动、懂得劳动最光荣，能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动，树立“以天下为己任”、舍我其谁的社会责任感和担当精神。



三、劳动教育的目标与内容

1. 劳动教育的目标

针对一些青少年中出现的不珍惜劳动成果、不想劳动、不会劳动的现象,《意见》从思想认识、情感态度、能力习惯三个方面面向全体学生提出了劳动教育目标,突出强调劳动教育的思想性。

根据学生成长的每一个阶段,按照学生的年龄特征与能力,有的放矢设定“梯度目标”,一则,可以让各地教育部门在劳动课程设置时做到有章可循,方便指导学生参加各类劳动教育;二则,能确保劳动教育循序渐进,能让学生的劳动能力得到“螺旋式上升”;三则,符合学生身心实际的“梯度目标”,更便于广大家长对学生开展劳动教育,让学生们在劳动过程中品尝到收获感、存在感,让“崇尚劳动、尊重劳动”的观念植根于学生心间。劳动教育就是一种生活教育,学生在劳动中获得一些生活体验,以及从劳动中获得生活的乐趣,培养一种现代新生活的态度与方式,既是今后生活的需要,也是未来生存的需要,更是让其生命更好地发展的需要。

2. 劳动教育的基本内容

劳动教育的基本内容主要包括日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动中的知识、技能与价值观。日常生活劳动教育立足个人生活事务处理,结合开展新时代校园爱国卫生运动,注重生活能力和良好卫生习惯的培养,以树立自立自强意识。生产劳动教育要让学生在工农业生产过程中直接经历物质财富的创造过程,体验从简单劳动、原始劳动向复杂劳动、创造性劳动发展的过程,学会使用工具,掌握相关技术,感受劳动创造价值,增强产品质量意识,体会平凡劳动中的伟大。服务性劳动教育让学生利用知识、技能等为他人和社会提供服务,在服务性岗位上见习实习,树立服务意识,实践服务技能;在公益劳动、志愿服务中强化社会责任感。

四、劳动教育课程如何开展

新时代加强劳动教育必须强调以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,落实立德树人根本任务。要扎实推进劳动教育,必须把劳动教育纳入学校课程体系,加强课程建设,开展多样化劳动实践。

1. 劳动教育的课程结构

落实劳动教育需要依托课程,必须有一定的时间做保证。在课程设置上,《意见》突出强调“整体优化学校课程设置”,构建劳动教育课程体系,大中小学设立必修课程和劳动周,同时强调其他课程有机融入劳动教育内容和要求。《指导纲要》中明确指出,要根据教育目标,针对不同学段、类型学生特点,以日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动为主要内容开展劳动教育。结合产业新业态、劳动新形态,注重选择新型服务性劳动的内容。对劳动教育进行整体设计、系统规划,形成劳动教育总体实施方案。



2. 劳动教育的实施手段

随着时代变迁,学生成长的环境与上一辈人相比发生了翻天覆地的变化,自我意识也前所未有的强烈。如今,劳动的功能逐渐转向实现个人自我价值,获得存在的价值感和意义感等功能,从这个角度来讲,对于学生来说,完成劳动未必能比他们在学习过程中获得的价值感和存在感更多。因此,要达到通过劳动能够全面育人的目标,开展创造性劳动势在必行。本书采用的劳动教育实施手段及其要点如表 0-1 所示。

表 0-1 劳动教育的实施手段及其要点

实施手段	要点
理论讲授	让学生认识开展劳动教育的必要性,能重视劳动、尊重劳动、尊重劳动者、懂得劳动的伟大意义;塑造劳动楷模形象,用榜样力量引导学生践行以“诚”待劳,以实干实现自身价值
体验式教学	让学生感悟自身的变化与成长,理解辛勤劳动对于丰富和发展自我的重要性,激发学生在未来学习生活中努力奋进、自主追求与实现梦想的勇气
劳动实践活动	培养学生的劳动意识与劳动技能,让学生在实践活动中亲身体验劳动,感受劳动的魅力,明白劳动对于追求幸福生活的重要性
劳动技能和劳动成果展示	引导学生在家庭生活中主动劳动,记录过程,体会劳动的意义

五、劳动教育评价

《意见》中指出:“把劳动素养评价结果作为衡量学生全面发展情况的重要内容,作为评优评先的重要参考和毕业依据,作为高一级学校录取的重要参考或依据。”同时,《指导纲要》中提出要以劳动教育目标、内容要求为依据,将过程性评价和结果性评价结合起来,健全和完善学生劳动素养评价标准、程序和方法,鼓励、支持各地利用大数据、云平台、物联网等现代信息技术手段,开展劳动教育过程监测与评价。本书主要采用综合评价和间断性问卷调查两种方法来监测和评价劳动教育的效果,如表 0-2 所示。

表 0-2 劳动教育的评价方法

评价方法	评价要点	作用
综合评价	生活表现	客观评价劳动教育的成果
	课堂参与度	
	实践活动参与度(学生自我服务、家务劳动和社会公益劳动)	
	劳动素养(创造性、领导力、合作力等)	
间断性问卷调查	劳动安全意识	评价劳动教育的成果,改善劳动教育的手段
	劳动态度(使命感、奉献精神等)	
	对教学手段的喜好程度	
	对教学手段的建议	

模块一

争做家务，劳动服务家人



马克思主义劳动观
的三个观点

第一课

烹调乐，懂营养

劳动推动了人类文明的发展，人类是劳动的主体，也是社会实践活动的主体。而合理的营养是人类的智力、身体潜能和社会活动能力充分发挥的先决条件。营养和健康适当的人，既是社会进步的结果，又反过来促进社会的发展。通过烹饪和营养搭配，我们能够享受劳动的乐趣，提高自己的身体素质，更好地投入国家和社会的建设中。

主题实践活动展示

活动主题

“劳动是一切有劳动能力的公民的光荣职责”，每个人都有通过劳动让自己的生活更加美好的权利和义务。

如今，随着经济的发展和社会的进步，人们对食物营养与健康倍加关注。通过合理的膳食和科学的烹调加工，可以向机体提供足够的能量和各种营养素，并保持各种营养素之间的平衡，以满足人体的正常生理需要、维持人体健康的营养。烹调是指将可食性的动植物、菌类等原料进行粗细加工、热处理及科学地投放调味品等烹制菜肴的过程。它是一种常见且十分重要的家务劳动。

本次活动的提出，就是为了让学生改掉“饭来张口”的懒惰习惯，改善营养失衡的亚健康状态。学生通过亲身参与烹调劳动，追求营养合理的膳食和健康的生活状态，掌



握烹调 and 营养搭配的技能，感受家务劳动的乐趣和一分耕耘一分收获的满足感，爱上做家务，服务于父母和家庭，进而将这种服务精神带到以后的工作和学习中。

活动具体目标

知识目标：通过合作探究式学习，学生学会营养搭配的相关知识；通过烹调活动，学生学会烹调的基本功和诸多技巧，掌握烹调安全的相关知识，在实践活动中完善自己的知识框架并将其迁移到日常的生活和学习中。

能力目标：初步了解并掌握不同美食乃至菜系的烹调方法；在实践活动中，培养学生搭配营养、创造美食、欣赏美食的能力，锻炼学生应对烹调中诸多意外事件的能力；通过“烹调乐，懂营养”主题活动培养学生的自理能力，提高学生的动手能力和胜任能力。

态度目标：采用小组合作的形式，让学生在劳动过程中体会团队合作的乐趣，培养学生的团队意识和合作观念；在烹调过程中，激发学生对美食和烹饪的兴趣，培养学生制作美食、享受美食的欲望，体验劳而有获的满足感和成就感；使学生养成勤动手的好习惯，鼓舞学生积极投入身边的劳动实践中，成长为对集体和社会有用的实用型人才。

活动地点

食堂及班级教室。

活动人员

教师及全班学生。



主题活动实施

烹调，是通过加热和调制，将加工、切配好的烹饪原料熟制成菜肴的操作过程。其包含两个主要内容：一个是烹，另一个是调，二者结合能够让我们在繁忙的学习和生活中保证身心健康与营养均衡。只有亲身参与到烹调过程中，才能体会到烹调劳动的快乐，珍惜食物的来之不易。

活动准备

1. 两名同学为一个小组。其中一名同学负责通过视频录制、拍照的方式记录实施过程。
2. 准备烹调原料（西红柿、鸡蛋、葱花、青椒）；调味料（植物油、食盐、食糖）；厨具若干。
3. 准备清洁工具若干。

活动实施过程

1. 了解营养搭配和烹调常识

播放学生课前通过网络、书籍等途径搜集到的营养搭配知识和烹调技巧资料。



小知识

要掌握做菜的火候：在各种烹调方法中，蒸对维生素的破坏最多，煮损失最少。其破坏程度从大到小依次是蒸、炸、煎、炒、煮。做菜时要注意热力高、速度快、时间短。

2. 烹调西红柿炒蛋

- (1) 将西红柿洗净后用沸水烫一下，去皮、去蒂、切块待用（图 1-1）。
- (2) 将鸡蛋打入碗中，加少许盐，用筷子充分搅打均匀待用（图 1-2）。
- (3) 炒锅置于旺火上，放油烧热，倒入搅好的鸡蛋液，炒熟后捞出（图 1-3）。
- (4) 下西红柿、青椒，翻炒几下，放入炒好的鸡蛋，最后加入适量的糖、盐，调好咸淡，炒匀后撒葱花出锅即成（图 1-4）。



图 1-1



图 1-2



图 1-3



图 1-4

技巧：炒制此菜时，要旺火速成，以保持西红柿的脆嫩。



小贴士

在厨房中，刀伤经常发生。工作精力不集中，操作不规范，刀具维护不到位，工作区光线不足，随意摆放刀具等都是造成刀伤的原因。

防止刀伤要做到：①刀具妥善保管。②按安全操作规范使用。③集中精力操作。④严禁用刀嬉戏。

刀伤处理：①将双手洗净，以清水清洁伤口。②擦上消毒药水，如过氧化氢（俗称双氧水）。过于刺激的消毒或消炎药会伤害伤口的组织，所以要小心使用。③盖上消毒纱布，包扎固定。



3. 活动交流

同学们一起交流烹调西红柿炒蛋的过程，互相品尝菜肴，互相评价对方菜肴的味道和品相，总结烹调过程中的经验教训以及最终收获。

4. 烹调过程展示

同学们把实践过程中的记录汇集制作成 PPT 演示文稿，并展示交流。PPT 演示文稿应包含如下内容。

- (1) 烹调西红柿炒蛋的大致步骤。
- (2) 活动前的材料准备图片和成品图片。
- (3) 烹调活动的心得体会。



学生营养膳食
小贴士

◎ 致敬劳动者

高温下的劳动者——厨师：坚守舌尖上的味道

高温炉火的炙烤，弥漫的油烟味——炎炎夏日，闷热的厨房让人避之不及，外出就餐、点外卖成为许多市民的首选。而职业厨师又是如何在高温下工作的呢？

记者来到闽东日报社食堂，厨师周光济正在烹制午餐。在几口大锅的“加温”下，此时的厨房温度已经接近 40 摄氏度。

周光济轻取一勺油，待油温升高，他将一盘切好的冬瓜倒下去。“在油烧得最旺的时候，把菜倒进去，这样炒出来的菜口感更好。”周光济说。翻炒、抖锅、调味，一连串的动作下来，一盘“焖冬瓜”很快出锅了。此时，周光济额头上的汗珠不断冒出，白色的工作制服已被汗水浸湿。洗锅，倒油，下主料，添配菜，下一道菜又在紧锣密鼓的筹备中，当天中午，周光济要制作 11 道菜品。“食堂煮饭众口难调，我们要做的就是尽自己最大的努力将菜炒出好味道。”他说。

随后，记者来到蕉城北路的一家餐馆。店内冷气充足，三三两两的顾客正在享用午餐，与大厅一墙之隔的厨房内，却是不一样的场景。纵使头顶的油烟机运转不停，油烟依然弥漫在整个厨房。烟雾缭绕中，厨师林凤菊紧张忙碌着。

“后厨油烟大，不适合安装空调，用大功率风扇则容易影响烧菜，因此我们基本只能靠喝大量的水来解暑。”林凤菊说。一道菜还没烧好，她的脸上已满是汗水，她又拿起毛巾擦了把脸。

12 时许，店里已经来了很多客人，正是餐馆生意的高峰期，不时有客人来催促。“尽管累，但当自己亲手炒出来的菜端上桌，受到顾客的好评，再辛苦也是值得的。”林凤菊说，从业 20 年，她手臂被热油溅伤过无数次，但顾客的好评是她最大的安慰。

（资料来源：宁德网，编者有改动）

• 学习效果评价

完成本主题实践活动之后，通过小组会议的形式进行总结与思考。具体方式可采取以小组为单位撰写主题学习自评总结，提交 PPT 演示文稿，并推选代表在总评会上讲解，其他小组进行相互点评，最后由教师进行总结评价。



1. 技能考核评价

班级		姓名	
学号		小组成员	
实践项目	烹调乐，懂营养		
实践流程			
结果分析			
自我评价	优秀 ☐ 合格 ☐ 不合格 ☐		
教师评价	优秀 ☐ 合格 ☐ 不合格 ☐ 教师签名： 年 月 日		

2. 学习过程评价

序号	考核内容	配分	评分要素	自评	互评	师评
1	小组准备	10	小组成员分工明确，能够对学习任务、内容及实施步骤进行精心准备			
2	知识运用	30	能够熟练、准确地运用所学知识完成主题实践任务			
3	成果展示与任务报告	20	成果展示内容充实、语言规范，主题实践活动报告结构完整、观点正确			
4	学习态度与课堂纪律	15	学习积极主动、态度认真，遵守教学秩序			
5	自主学习与动手能力	10	对知识的理解和把握度高，具有自学意识与较强的动手能力			
6	团队配合	15	具有团队意识、分工合作能力、问题解决能力，能遵守团队纪律			
7	总分统计	100				
8	综合评价					

第二课

起有序，居清洁

劳动能让我们通过自身活动来改变自然物的形态和性质，为人类的生活和自己的需要服务。健康的环境是整洁的，优质的生活是有序的，起居有序不是单纯地让我们投入劳动实践中，而是激励我们发自内心地规律生活作息、爱干净、懂生活，打造幸福的生活环境和高质量的生活品质。



主题实践活动展示



活动主题

“一屋不扫，何以扫天下”，要承担起推动社会 and 人类进步发展的重担，我们首先应该做到修养身心，打理好个人及周边的卫生，为自己和他人创造优美舒适的发展环境。

随着学习压力的增大、生活节奏的加快和科学技术的进步，越来越多的人生活作息紊乱，睡眠不足，缺乏休息。仅仅关注眼前的电子设备，忽视打理自己的生活，殊不知这是让身体一步步走向亚健康的歧路。良好的作息习惯能够让身体的生理性物质自动调节，保证个人精力充足，健康向上。而整洁的生活环境能够摒除诸多因为不卫生而产生的隐患，间接保证身体健康，并能提高个人生活的质量。

本次活动的提出，是希望学生通过在闲暇时间做清洁卫生，维持规律的生活作息，锻炼学生的自律能力，提高学生的动手能力，涵养学生尊重劳动、热爱劳动的心理，使学生树立主人翁意识和责任感，养成通过劳动改变自己、改造环境，进而创造宝贵的价值和财富的好习惯。



活动具体目标

知识目标：通过合作探究和自主探究相结合的方式，学生学到科学安排作息的规律



和方法，理解与之相关的生理和心理原理；在合作清洁卫生的过程中，学生能够掌握家居清洁的知识和技巧，熟悉更多生活常识，提高自理能力。

能力目标：通过实践活动，学生的自制能力不断增强，掌握并熟练运用清洁各种家居用品的方法和技巧；在实践过程中，培养学生团队协作的能力，提高劳动效率，并能将之运用到学习和生活的方方面面，培养德智体美劳全面发展的新时代学生。

态度目标：采用小组合作的形式，协同探究，让学生体会和分享共同的劳动成果，培养学生的团队责任感和合作意识；在规律作息的过程中，锻炼学生的自制力和抵抗诱惑的意志力；在清洁卫生的过程中，激发学生劳动的热情和兴趣，体验劳动后检验成果的满足感，树立劳有所得的意识，进而在之后的工作和学习中能够做到积极劳动、自律自省、专注认真，为培养爱岗敬业的社会主义建设者打下基础。

活动地点

宿舍。

活动人员

教师及全班学生。



探究与分享

你认为什么样的作息安排才是最科学的？
到底应该选择健康还是应该选择舒服？



主题活动实施

一个人的生活作息的规律与否决定了他生活质量的高低和生活节奏的快慢，而一个人的家居卫生则体现着他处世的态度和内心的样貌。让作息规律，让家居整洁，能够美化我们的生活环境，提升我们的劳动效率，从而在有序和清洁中收获内心的平和与宁静。

活动准备

1. 以宿舍为单位分组。其中一名同学负责通过视频录制、拍照或书面记录等方式记录实施过程。
2. 准备清洁工具若干。

活动实施过程

1. 了解起居常识

学生以小组为单位分享在网络、书籍和实践中搜集到的起居常识，做到初步了解和

掌握相关知识。

2. 了解宿舍构造并合理分工

学生根据门窗、衣柜、书桌、地板等合理分工，每人负责 1～2 个板块的卫生清洁（图 2-1）。



图 2-1

3. 清理宿舍卫生

（1）清理书桌。整理桌面上的杂物，扔掉一些废弃的物品，把有用的物品放在适当的地方。用湿抹布擦拭书桌，清除桌面及抽屉的顽渍，保证书桌的干净和整洁（图 2-2）。

（2）擦拭衣柜。清除浅色家具表面的污迹：浅色家具很容易弄脏，只用抹布难以擦去污痕，不妨将牙膏挤在干净的抹布上，只需轻轻一擦，家具上的污痕便能去除。但注意用力不要太大，以免伤到漆面。



图 2-2



（3）清洗门窗。

- ①用毛巾蘸啤酒或温热的食醋擦铝合金门窗，可将上面的污垢消除掉。
- ②先在铝合金门窗上涂点粉笔灰水或石膏粉，干后用布擦，就能将铝合金门窗擦干净。
- ③脸盆里装一些水，倒入少数洗发精搅混后，用它来擦铝合金门窗，会显得分外洁净亮堂。
- ④冬季铝合金门窗外表易结霜，可用布蘸浓盐水或白酒来擦拭，效果极好。
- ⑤铝合金门窗上的积垢，用布或回丝蘸牙膏擦拭，可擦得洁净亮堂。
- ⑥取一干一湿两块布，先用湿布将铝合金门窗两面擦一遍，再用干布蘸少量白酒，用力擦拭铝合金门窗，就能使其洁净亮堂。
- ⑦铝合金门窗上若有笔道，可用橡皮浸水摩擦，然后用湿布擦拭。
- ⑧铝合金门窗或镜子上染有油漆，可用棉花蘸松节油、热醋来擦拭。

小知识

擦门窗玻璃时，可先把洋葱去皮切成两半，用其切口摩擦玻璃，趁洋葱的汁液还未干时，再迅速用干布擦拭，这样擦后的玻璃既干净、又明亮。

（4）清洗地板。先用扫帚将地板扫干净，再将拖把浸湿拖1~2遍地。对于地板瓷砖接缝处的黑垢，可以挤适量牙膏在刷子上，纵向刷洗瓷砖接缝处，然后将蜡烛涂抹在接缝处，先纵向涂一遍，再横向涂一遍，让蜡烛的厚度与瓷砖厚度持平，以后就很难再沾染上油污了。

巧去墙壁字画



1. 用电吹风对准图画部分吹30秒左右。
2. 用湿抹布浸湿10分钟后擦拭。
3. 用报纸蘸风油精擦拭。

4. 活动交流

同学们互相监督并检查劳动成果，互相指出对方清洁卫生时的正确和错误之处。

5. 实践过程展示

同学们分组播放清洁活动中拍摄的视频或图片资料，并派代表在班级会议上发表感想，总结活动的收获和不足之处。



◎ 致敬劳动者

劳动贵在坚持

“五一”小长假这几天，平顶山市湛北路、诚朴路的蔷薇花盛开，引来众多居民在此驻足拍照，道路保洁员穿梭在赏花的人群中忙碌着。他们穿着橘黄色马甲，手持笤帚和垃圾斗，不停地巡回保洁，丝毫不影响市民拍照赏花，却悄悄带走蔷薇花下的纸屑、塑料袋，就连散落在花丛里的垃圾都逃不过他们的眼睛。

在万达广场门前，人流量明显增加，随着疫情防控进入常态化，各项措施的逐步完善，辖区企业商户已逐步复工复产，这里呈现出热闹的节日气氛，人来人往。环卫工人正一遍遍地清理各种垃圾、擦拭果皮箱，由于人多，节日期间的保洁要比往常更辛苦。

在垃圾转运站，转运车驾驶员从早上5点出车已经转运了两车垃圾，正在利用8点钟高峰岗交通管制的空闲时段吃早餐。节日期间要延长转运时间，这样才能确保生活垃圾日产日清。中转站管理员正在忙碌地操作机械，压缩垃圾。在他们的管理下，中转站内卫生整洁，井然有序。

在公厕里，保洁员每间隔20分钟就要打扫一次卫生，男厕、女厕交替打扫，每间隔2个小时使用次氯酸钠消杀一次。管理员说，天气热了，为了通风，公厕门帘不能使用，给灭蚊蝇带来不少难度，一天要喷好几次药。

把一件事情做好并不难，难的是长期坚持把一件事情做好，看似平凡简单的背后，是日复一日的坚持。环卫工人用他们的纯粹、真诚、专注和坚持，将一件件平凡的小事做到精致、规范，把点滴平凡累积成伟大，为社会传递积极向上的正能量。他们放弃节假日，坚守在一条条马路上、一座座中转站和一个个公厕里，就是为了让市民能有一个美好的环境。

作为学生的我们，没有环卫工人那样恶劣的工作环境，也没有他们那样沉重的劳动强度，更应当坚持把生活中的每一件事做好，自律自省，保证生活的有序和起居环境的清洁卫生，做自己的“最美环卫工人”。

• 学习效果评价

完成本主题实践活动之后，通过小组会议的形式进行总结与思考。具体方式可采取小组播放视频或图片资料，并派代表在班级会议上做简短汇报，其他小组互相点评，最后由老师总结评价。



1. 技能考核评价

班级		姓名	
学号		小组成员	
实践项目	起有序，居清洁		
实践流程			
结果分析			
自我评价	优秀 ☐ 合格 ☐ 不合格 ☐		
教师评价	优秀 ☐ 合格 ☐ 不合格 ☐ 教师签名： 年 月 日		

2. 学习过程评价

序号	考核内容	配分	评分要素	自评	互评	师评
1	小组准备	10	小组成员分工明确，能够对学习任务、内容及实施步骤进行精心准备			
2	知识运用	30	能够熟练、准确地运用所学知识完成主题实践任务			
3	成果展示与任务报告	20	成果展示内容充实、语言规范，口头汇报逻辑清晰、结构完整、观点正确			
4	学习态度与课堂纪律	15	学习积极主动、态度认真，遵守教学秩序			
5	自主学习与动手能力	10	对知识的理解和把握度高，具有自学意识与较强的动手能力			
6	团队配合	15	具有团队意识、分工合作能力、问题解决能力，能遵守团队纪律			
7	总分统计	100				
8	综合评价					

第三课

勤收纳，精利用

劳动能让我们实践生活的艺术、体验生命的热情与生活的活力。所谓收纳，简言之就是对过去的整理。收纳整理的不仅仅是所有的物品，还有其他与人生相关的记忆。收纳的目标，就是让生活环境被喜爱的事物所围绕，打造幸福的生活场景。通过收纳和整理，我们能够居住在干净整洁的环境中，进而能够大大提升劳动效率。

主题实践活动展示

活动主题

劳动是人类社会生存和发展的基础。劳动的实质是通过人的自身活动来改变自然物的形态或性质，为人类的生活和自己的需要服务。通过劳动，我们和世间万物沟通交流并逐步掌控与世界相处的规律。

收纳是一种常见的家务劳动。通过收纳劳动，我们协调了空间、物品和人三者之间的关系，寻找到了改变生活的契机，寻找到了生活的节奏，让心灵后院的消防安全，使人获得安全感、提高舒适度。通过收纳劳动，我们逐渐意识到自己究竟“想在什么环境中生活”这种私人化的价值观。收纳整理虽是物理作业，可是主要靠的是主人的精神力而非体力。只有把房间整理好了，留下的物品才能相得益彰、富有生气。

本活动的提出，就是为了让大家积极行动起来，通过收纳劳动调节生活节奏，美化起居环境，掌握收纳技巧，提高生活技能和动手能力，培养空间思维能力和创新能力，从而对学生的职业生涯有所帮助，使学生成为综合素质较高、发展全面的实用型人才。



活动具体目标

知识目标：初步了解并掌握不同的巧妙收纳的方法；通过合作探究式学习，学生学会如何系统整合物件、搭建框架，以及把这种系统整合能力迁移到生活和学习中，进而提高构建知识系统的能力。

能力目标：通过收纳实践活动，培养、提高学生的实践动手能力、创新能力，培养学生的生活自理能力；在实践活动中，学生了解搭建系统的过程，学会运用空间想象力、观察能力等，培养信息收集、整合和分类的能力，并对整理后的信息个性化的系统重组；通过上网、查阅书籍、咨询他人、实验探究等途径了解生活中关于收纳的小妙招，并学会运用这些小妙招解决生活中的实际问题，提高生活技能。

态度目标：采用小组合作的形式，协同探究，让学生体会和分享共同的劳动成果，培养学生的团队意识；在探究物品收纳活动中，通过交流与分享激发学生对物品收纳的兴趣，激发学生主动去求知、去探索、去实践的欲望，体验劳动的成就感；培养学生养成良好的生活习惯和创新意识，建立起劳动意识，涵养尊重劳动、热爱劳动的心理，在劳动中创造人生价值，为中国梦增光添彩。

活动地点

宿舍。

活动人员

教师及全班学生。



变废为宝，做环保小卫士！

1. 一次性筷子变身置物架（图 3-1）。
2. 废弃纸筒变身个性笔筒（图 3-2）。



图 3-1



图 3-2



主题活动实施

你的家就是你内心的样子。整理收纳好我们的家，能够帮助我们营造整齐高效的环境，减少在家务活上所花的时间，乃至明确自己的价值观、清理心理状态，进而培养结构化思维的能力。

• 活动准备

1. 两名同学为一个小组。其中一名同学负责通过视频录制、拍照或书面记录等方式记录实施过程。
2. 准备收纳工具若干。
3. 准备清洁工具若干。

• 活动实施过程

1. 了解整理和收纳常识

播放学生课前通过多途径获得的有关收纳工具以及收纳知识的图片资料、视频片段。

2. 了解宿舍的空间构造（图 3-3）

3. 整理收纳

（1）书桌。条理清晰而又干净整洁的书桌不仅能够让人心情舒畅，还能够使人提高工作效率，起到事半功倍的作用。

①划分书桌空间。我们应该合理分配书桌上有限的空间，可以按照区域，也可以按照需要进行划分。建议进行模块化划分，这样便于明确桌面区域，利于查找和整理（图 3-4）。

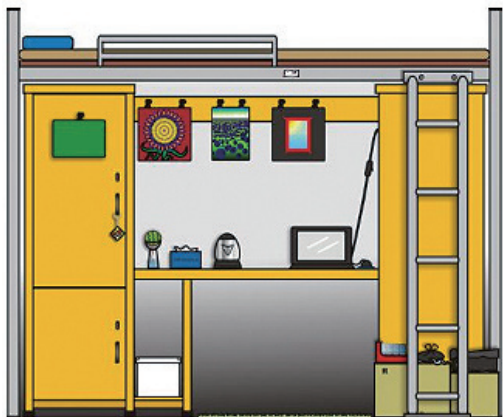


图 3-3

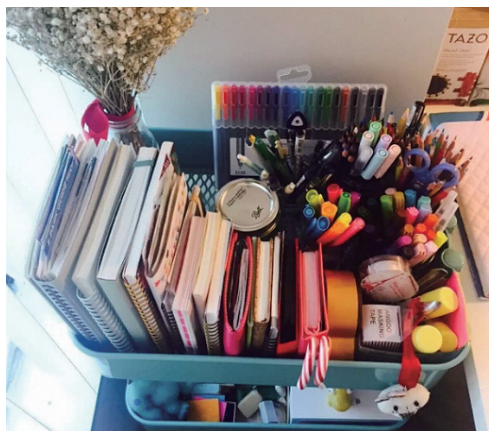


图 3-4



②分门别类整理物品。根据物品是否常用划分为常用物品和非常用物品。常用物品放置在容易取放的位置，非常用物品则可以充分利用角落。根据物品使用的属性来分类整理物品，可将同一类物品放置到一块，在需要时，到同类物品中寻找即可。根据物品本身属性分类，则分类较为详细，适用于同类物品较多、物品重复的情况。

从书桌抽屉内取出的物品，不要长时间放置在桌面，养成随时取随时放的习惯。按照物品的类别取放物品，因为之前已经是整理过的，所以取出的时候就会比较方便，在放回时应放回原类别。

无论书桌整理得多么整齐，在经过一段时间的学习工作后，必定会再次打乱。只有养成良好的习惯，经常整理，才能使书桌保持整洁，便于生活、学习、工作。



探究与分享

宿舍和家庭的收纳方法有什么不同？

公共区域和私人区域的收纳该如何分工？

(2) 衣柜。首先，把衣物按季节分门别类，取出这一季要用的内衣、外衣、裙、裤、配件。其余的衣物，非挂不可的，就洗净套上塑胶套，挂在衣柜内侧或上层；可折叠收纳的就叠好放进收纳柜、空皮箱或储藏室内（图 3-5）。

当季要穿的衣服可先空出衣柜、抽屉、收纳柜、五斗柜、挂钩、吊衣杆，然后按照衣服的款式和用途，分门别类放进收纳工具中。如果吊挂的空间不足，也可考虑在卧室的一角，以天花板为支撑力，吊两条长吊衣杆，或上下两层的短吊衣杆，再以拉门或布帘隔开。

接着再按照衣服的形状加以区分，如 T 恤归于一叠、衬衫归于一叠，长裙以挂着为宜，短裙可折叠，袜子及内衣裤则各归于不同的小抽屉收纳。



图 3-5

收纳技巧



1. 建立统一的项目编号。
2. 建立替代符号。
3. 袜子按颜色统一归置。
4. 文具按样式统一归置。



4. 活动交流

同学们一起交流收纳的过程，互相指出对方收纳实践过程中的正确和错误之处。

5. 实践过程展示

同学们把实践过程中的记录汇集制作成 PPT 演示文稿，并展示交流。PPT 演示文稿应包含如下内容。

- (1) 收纳活动的关键性步骤说明。
- (2) 收纳前后的对比图片。
- (3) 收纳活动的心得体会。

◎ 致敬劳动者

收纳达人——卞栋淳

卞栋淳是中国专业衣橱管理行业创始人，OIAM 衣橱管理项目全国主理人，国际整理师协会中国区名誉会长，亚太时尚管理协会大中华区执行会长。她是首个提出日式“断舍离”不适合中国人，并强调“空间规划”在衣橱乃至家庭整理中重要性的骨灰级整理师。她自己的家也是一个干货满满的收纳宝库（图 3-6）。



图 3-6

• 学习效果评价

完成本主题实践活动之后，通过小组会议的形式进行总结与思考。具体方式可采取以小组为单位撰写主题学习自评总结，提交 PPT 演示文稿，并推选代表在总评会上讲解，其他小组进行相互点评，最后由教师进行总结评价。



1. 技能考核评价

班级		姓名	
学号		小组成员	
实践项目	勤收纳，精利用		
实践流程			
结果分析			
自我评价	优秀 ☐ 合格 ☐ 不合格 ☐		
教师评价	优秀 ☐ 合格 ☐ 不合格 ☐ 教师签名： 年 月 日		

2. 学习过程评价

序号	考核内容	配分	评分要素	自评	互评	师评
1	小组准备	10	小组成员分工明确，能够对学习任务、内容及实施步骤进行精心准备			
2	知识运用	30	能够熟练、准确地运用所学知识完成主题实践任务			
3	成果展示与任务报告	20	成果展示内容充实、语言规范，主题实践活动报告结构完整、观点正确			
4	学习态度与课堂纪律	15	学习积极主动、态度认真，遵守教学秩序			
5	自主学习与动手能力	10	对知识的理解和把握度高，具有自学意识与较强的动手能力			
6	团队配合	15	具有团队意识、分工合作能力、问题解决能力，能遵守团队纪律			
7	总分统计	100				
8	综合评价					