

学苑创造

xueyuan chuanguzao

素质技能大操练

四年级寒假行动方案

● 综合素质训练

品德操行篇

创新技能篇

安全知识篇

● 文化素质训练

语文知识篇

数学知识篇



广西民族出版社

学苑创造 素质技能大操练

四年级寒假行动方案

编者：马超勤 苏里莉 龙玉洁 杨莉玲

主编单位：广西教育杂志社

南宁市教科所

玉林市教科所

广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

学苑创造 素质技能大操练. 四年级寒假行动方案/
广西教育杂志社, 南宁市教科所, 玉林市教科所主编;
马超勤等编写. —南宁: 广西民族出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5363-5689-4

I. 学… II. ①广…②南…③玉…④马… III. 课程—小
学—习题 IV. G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179711 号

xué yuàn chuàng zào sù zhì jì néng dà cāo liàn
学苑创造 素质技能大操练

sì nián jí hán jià xíng dòng fāng àn
四年级寒假行动方案

编者: 马超勤 苏里莉 龙玉洁 杨莉玲

主编单位: 广西教育杂志社 南宁市教科所 玉林市教科所

出版发行	广西民族出版社(地址: 南宁市桂春路3号 邮政编码: 530028)
发行电话	(0771)5523216 5523226 传真: (0771)5523246
E-mail	CR@gxmzbook.cn
责任编辑	黄玉莲 宾伟贤
封面设计	梁 雪
版式设计	俞 虹
责任校对	马超勤
责任印制	黄绍红
印 刷	南宁大板彩印有限责任公司
规 格	890毫米×1240毫米 1/32
印 张	4
字 数	100千
版 次	2008年12月第1版
印 次	2008年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5363-5689-4/G·2382

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

定价: 6.00元

电话: (0771)5523216

素质技能大操练

素质技能大操练 导言 彭玲英学

全面贯彻教育方针,全面推进素质教育是中小学教育教学改革的核心内容。学校培养一个素质全面的合格人才,应该包括思想品德、文化知识、创新技能、体质健康等几种最基本的素质。只有坚持这样的素质目标,各级各类学校才能培养出一大批具有高尚道德、丰富知识、敢于创新、体魄强健,并能够融入社会、贡献社会的新型社会主义接班人。

基于这样的人才理念和对素质教育的全面理解,我们组织了一批长期从事中小学教育教学工作的专家编辑了这套“素质技能大操练”丛书。“大操练”突出人才素质的全面性,特设有综合素质训练和文化素质训练两大部分,旨在通过课内课外不同内容的学习、不同故事的演说和不同活动的操练,将各种版本的“九义”教材知识融会贯通,充分体现新课程改革大纲的基本目标,体现素质教育的质量要求,达到人才培养的全面性、灵活性和创造性。

亲爱的同学们,在这辑“素质技能大操练”中,一个个不同时空、不同事物、不同经历、不同结果所组合的美好故事,像一阵阵清风吹过,不经意间触动同学们的心弦,让智慧和真理在眨眼间变成一个个小精灵,让知识和技能在操练和实践中转化为一个个大创意,只要你认真随着书中的故事去思考、按照书后的提示去演练,既动脑又动手,对提升思想境界、智力、技能或多或少会有所帮助,从中得到莫大的受益。

本套丛书是南宁市、玉林市教科所的专家、教师负责编写。多年来,两市教科所一直负责指导课程改革实验,积累了丰富经验。因而,这套丛书对指导教学改革具有积极意义,将有助于中小學生形成良好的道德品质、开拓学生智力、开发学生潜质,全面提升学生的创新意识和创造能力,促进小学生素质的全面发展。





我的学期回顾

转眼间，一个学期过去了。在这个学期里，
我收获了许多，我的收获主要有：_____

但我也需从以下方面去努力：_____



我的假期计划

快乐的寒假就要开始了，我打算这样过一个有意义的寒假：



我的学习安排



我的活动安排



爸爸妈妈的建议



综合素质训练

一、品德操行篇

人类会使用工具，会思维，会使用语言相互交流。人类区别于其他动物的重要标准之一是人类脱离了野性、兽性，而且有思维判别能力。因此，人类应该有良好的行为习惯，良好的品德和健全的心理等素质。作为一名小学生，我们应该走进文明的行列，从现在做起，从每一天做起，让自己成为一个文明、善良、有高尚公德的人。

☆那位大姐姐

每天，我在楼下都会遇见她，高高的个子，俊秀、白皙的脸庞，高挺的鼻梁，特别是长睫毛下那双大眼睛，让人觉得充满智慧。要不是那天发生的一件事，我总觉得她只是一位高傲的公主。

那天早晨，我在楼下等妈妈送我去上学。这时传来争吵声，我寻声找去，只见那位“高傲的公主”在跟一位男青年争吵。看着“公主”生气的样子，我心想：“千金小姐小气，肯定是为了鸡毛蒜皮的小事跟人家吵架。”我幸灾乐祸地站在那里看他们热闹地争吵。只听“公主”理直气壮地说：“请你把垃圾箱扶起来，垃圾箱是公物，你把它弄倒了，把它扶起来，是起码的公民道德！”“垃圾箱？”我看了看周围，只见前面一个大大的垃圾箱横躺在楼前水泥地上，里面的垃圾撒了一地。男青年看见有人管闲事，斜了一眼大姐姐，不屑一顾地说：“你管得着吗？让道！老子还有事呢！”“你必须把垃圾箱弄好！”大姐姐一点也不让步。男青年提高了嗓门说：“少管闲事，不然对你不客气！”说完得意地扬了扬拳头。我一看，害怕大姐姐会吃亏，就大声对男青年说：“叔

____年 ____月 ____日

星期 ____ 天气 ____



叔，南宁市刚颁发了创建文明城市公约，如果青年人都像你这样不守公约，我们南宁市怎么能建成文明城市？爱护公物、保护环境，人人有责，你用这种蛮横的态度对待大姐姐是不对的。”我的话顿时让他们安静了下来，他们不约而同地看了我一眼。也许男青年有点不好意思了，或者是醒悟了吧，只见他快步走到垃圾箱边，把垃圾箱扶起来，收拾好。我和大姐姐看着，也跑上去帮男青年一起收拾垃圾。那位男青年红着脸说：“对不起，我错了。”然后，男青年、大姐姐笑着和我摆摆手，分别走远了。

编后语：公物是集体所有，是属于大家的物品。一旦损坏，影响的不但是自己，还有大家的利益。推倒垃圾箱是破坏公共财产的行为，我们要坚决制止。爱护公物是一件大事，因为它不仅和集体利益息息相关，还展现了一个集体的风貌。爱护公物需要我们从身边做起，比如不要在课桌上乱刻乱画，不要用脚踢门，随手关灯，在旅游景点不要随意乱刻乱画等，这都是爱护公物的基本要求。

动动脑筋想一想：如果你看到有人在公车站牌上乱写，你应该怎么做呢？

创建全国文明城市宣传卡

全国文明城市是反映城市整体文明、和谐程度的综合性荣誉称号。当前南宁市正在创建全国文明城市，推动首府南宁经济和社会各项事业



快速、协调和可持续发展，把建设国际性现代化城市的各项工作推上新台阶。

创建文明城市对市民的要求：市民要关注知晓率；市民言行要文明、人际关系要和谐；市民要广泛参与我文明城市创建活动。

未成年人应遵守的道德规范是：团结、爱心、诚实、守信、责任、自律、宽容、礼让。

市民应遵守的公共场所道德有：不乱扔杂物、不随地吐痰、不损坏花木、不吵架斗殴等；禁烟场所不吸烟；影剧院、图书馆、会所等场所不大声喧哗、嬉闹，使用手机等通讯工具不影响他人；不人为弄脏、损坏公用电话、邮箱、报栏、座椅、窨井等公用设施。

创建全国文明城市“三讲一树”内容是：讲文明、讲卫生、讲科学、树新风。

文明交通“四让”是：车让人，让出一份文明；人让车，让出一份安全；车让车，让出一份秩序；人让人，让出一份友爱。

首府南宁城市精神是：大局为重，国家至上的精神；迎难而上，敢于拼搏的精神；追求一流，勇攀高峰的精神；海纳百川，合作开放的精神；开拓创新，真抓实干的精神；团结奋斗，和衷共济的精神。

中共青秀区津头街道工作委员会

青秀区津头街道办事处

动动脑筋想一想：体育课后，小明没有洗手，拿起一块蛋糕就吃，这时，你应该怎么做呢？

☆一节体育课

“丁零、丁零！”上体育课的铃声响了。人民小学三年级（1）班的50名同学在操场上迅速地站好了队。几分钟后，就开始了队形训练。

____年 ____月 ____日

星期 ____ 天气 ____



老师喊着操练口号，同学们都全神贯注地听着，动作敏捷，步伐整齐。

正在这时，有个同学把另外一个同学的一只鞋子给踩掉了。他觉得不好意思，可是一想到课堂纪律，也不敢说话呀，既不能向前边那个同学道歉，又不能帮助找鞋子，只好若无其事地走着。被踩掉鞋子的那个同学，为了不影响课堂纪律，一直光着一只脚，没有离开队列去找自己的鞋。

练完队形后，老师手中拿着一只鞋，走到大家面前，问大家：“这是谁的呀？来领取吧！”

同学们看到了丁伟从队列中走出来，把鞋领回去了。大家都向他投去了敬佩的目光。

体育老师说：“这节课同学们上得很认真，队形练得很好。最可贵的是大家的纪律好。尤其应该表扬丁伟同学，他并不因被别人踩掉鞋子就离开队伍。他严格遵守课堂纪律，我们都要向他学习！”

编后语：军队有军队的纪律，学校有学校的纪律，课堂也有课堂的纪律。这些纪律保障着学校教学正常进行。丁伟光着脚走完了全程，虽然难受一点，却让这堂体育课的教学顺利地完成了。我们要养成严格遵守纪律的意识。

其实，遵守纪律是有几个层次的，有的人是为了害怕违纪受到处罚而遵守纪律，这种守纪是被动的。有的人是看到了纪律对集体和自己的重要性，自发地服从纪律，这是一种主动的守纪方式，也是我们要提倡的守纪方式。把纪律从外在的压力变成自己的需要，我们就能成为纪律



的主人。

我们在公共场所应该自觉遵守各种规章制度和纪律。在影剧院、体育场、公园、图书馆、商店、公共汽车上，一定要按规定办事，不能为个人利益而不遵守纪律。在看到有人不遵守纪律时，不要出于从众心理也跟着去做，应该劝阻那些违规的人。

动脑筋想一想：叔叔不排队，直接挤上公共汽车，你看到了，应该怎么做呢？

☆捡废纸袋的小女孩

文文（化名）是某矿区小南坑小学六年级的学生。她在思维方式上稍有缺憾，在同龄孩童中显得有些不合节拍。课堂上，她经常撑肘凝视窗外；课间活动时，经常站在操场边上呆呆地看着嬉戏的伙伴们……

学校每逢周一的升国旗仪式，各班级总要推荐一些表现优秀的学生来当升旗手。这对其他同学来说，也许并不算什么，可对于文文来说，却是一件遥不可及的事，只能是梦想而已。

当春风再度吹绿校园时，学校结合“八荣八耻”荣辱观教育，提出了“以拣起视野中的杂物为荣，以丢弃废纸食品袋为耻”的倡导，说是做得好的同学可以当升旗手。文文抱着试试看的想法，小心翼翼地开始拣起了废纸袋。

几天后，文文和几位同学真的站在了升旗台上。可当辅导员老师介绍到文文时，在同学们的掌声中却夹杂着一些喝倒彩的笑声。难道文文不配当升旗手吗？此时的文文有些不解，有些怯懦，她看上去有些退缩了。

但是没过几天，文文的身影又重新出现在操场上，而且是连续好几天，她双手拿着满满的废纸袋，一次次投进保洁桶。有一次，上课铃响了，她竟急匆匆把废纸袋带回了教室。此时的文文，已经把捡废纸当成了自己的责任。

_____年 _____月 _____日

星期_____ 天气_____



这一次，文文不仅得到了同学们真挚的掌声，还得到了同学们敬佩的目光。

编后语：在一个学校里，或者在一个居民小区里，你也乱倒垃圾，我也乱倒垃圾，弄得臭气熏天，蚊蝇孳生，受到危害的是学校里的学生和小区里的住户。如果大家都保护环境卫生，大家都生活在干净整洁的环境里，受益的会是每一个人。

现在，有些人不讲公德，随地吐痰、乱扔纸屑烟头、乱泼脏水，甚至公然破坏环卫设施。我们要分清是非，绝不能做这种不文明、不道德的事情。当发现这些现象时，我们要及时指出并立即纠正。小学生应该积极参加大扫除和保护环境的各种公益活动。

动动脑筋想一想：小娴感冒了，妈妈把家里的门窗全部关得严严实实的，说是怕小娴吹了风会发烧，妈妈这样做对吗？

☆ 狠心的电话

明明刚上大学时，爸爸和他约定：每月15日给明明寄500元的生活费。

明明用钱既无计划也不节制，三天两头与同学到校园餐馆挥霍。结果第一个月还没过完，明明的口袋里就只剩下几个钢镚儿了。第一个月，爸爸容忍了儿子无节制的做法，提前把第二个月的生活费寄了过来。然而，明明却不知悔改，第二个月、第三个月还是一如既往地继续



挥霍。

终于，在离第四个月的收款日还遥遥无期的时候，明明又捉襟见肘，身无分文了。

万般无奈之下，明明只好打电话回家，内容简单明了：“爸爸，我饿坏了。”爸爸也很简单明了地说：“孩子，那你就饿着吧。”

生活真是太奇妙了。在那以后，只有30元的10天里，明明绞尽脑汁节衣缩食，出手之前必会精打细算，竟然也把艰难的日子熬过去了。

从此以后，明明开始精打细算，并且发现，其实只要稍稍节制一下不必要的支出，每月400元生活费就够了。这样一来每个月，明明甚至可以积攒下一些钱。

明明用这些钱买了许多自己喜欢的书和歌碟等东西，还做了一些比如旅游、捐款等有意义的事情。

明明的生活，过得比以前充实多了。

编后语：俭朴就是节约、朴素、不铺张浪费。勤俭节约不仅是外在的事，它表现了一个人的思想品质、社会公德。中华民族历来以勤劳勇敢、不畏艰苦著称，历来讲求勤俭持家，勤俭办一切事情。勤俭节约是中华民族的优良传统，是一种重要的社会公德，在任何时候都有重要意义。“由俭入奢易，由奢入俭难”，一个人无论在什么时候都要以勤俭节约为荣。如果你养成了勤俭节约的好习惯，那么就意味着你已经拥有一定的生活能力。那么，成功离你还会遥远吗？

动动脑筋想一想：丝丝还是个4年级的小学生，但是穿衣服老是讲究名牌，非名牌衣服不穿，丝丝这样做对吗？

☆那个乐于助人的保安

寒假里的一个下午，大雨哗哗地下个不停，雨点儿不住地打着大地，仿佛天上有个大喷头，正在给大地淋浴。

我站在窗户前，看着窗外的景色，这时，大雨中隐隐约约现出一个

____年__月__日

星期__ 天气__



人影，于是，我赶快戴上眼镜，又仔细地看了一眼，原来是一位老奶奶，她没有打雨伞也没有穿雨衣，也没有人搀扶，只是一个人慢慢地走着。

这时，从远处跑过来一位小伙子，他穿着保安的衣服，外面还披着一件黄色的雨衣，他赶快扶着老奶奶，迅速地把雨衣脱了下来，披在了老奶奶的身上。这时，我看到老奶奶从口袋里取出一条手绢，擦了擦眼角，我想她一定是被感动了。

保安扶着老奶奶进了单元房，过了不一会儿，他又披着那件黄色的雨衣出来了，我想他一定是去寻找另一位没有打雨伞、没有穿雨衣，也没有人扶着的老人去了。

过了一会儿，阳光透过云层，给雨丝披上了一层金黄，好像天上的仙女把织布用的金线抛向人间。

编后语：助人为乐，是正直善良的人怀着道德义务感，主动去给他人以无私的帮助，并从中感到幸福快乐的一种道德行为和道德情感。一个人的能力有大小，但是有了助人为乐的品德，就能成为“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。

要做到助人为乐，我们小学生首先要树立正确的幸福观，把为他人谋福利当做自己的义务和幸福；其次，要树立正确的处事观，遇事要设身处地地为他人着想；再有，要树立正确的知行观，要在社会的大课堂中锻炼、实践，在千百次的实践中去铸造自己良好的社会公德。



动脑筋想一想：小区里住着一个独身老奶奶，婷婷知道了，常常去和老奶奶聊天，有时在妈妈同意后，还拿一些菜去给老奶奶吃。婷婷这样做对吗？为什么？

什么？

☆讲礼貌的外国友人

国土有界限，山河有界限，但文明礼貌没有界限……

去年十二月的一天，我和妹妹准备一起去吃一顿“麦当劳”，当我们俩来到“麦当劳”的时候已经是中午12点了。在这个钟点“麦当劳”里连一个座位也没有。我们围着屋子绕了一圈，看见有些人吃完了还坐在餐桌前打牌，根本没有在意我们，最后我们决定我先去点餐，让妹妹在几个外国朋友旁边等一会。没过多久，我从拥挤的人群中端着餐盘出来的时候，妹妹已经坐在了刚才那几个外国人的位子上。我不由吃了一惊，坐下后便边吃边说：“那些外国人吃饭可真快呀。”妹妹只是抿嘴一笑不再说什么。一会儿她对我小声道：“人家老外看我这么着急就把食物打包带走了。”我听了觉得很奇怪，他们为什么要这么做呢？

我们慢慢吃着美味的汉堡包，过了不久，妹妹用手指尖捅了捅我。“干吗？”我问。“你看，他们说话怎么这么小声呢？”

我回头一看，只见两位外国人在那边说着什么，可是声音很小，他们可能在说些小秘密吧，可是，到底在说什么呢？我心中又生起了一个疑团。

不大一会儿那两位外国人吃完了。只见她们顺手拿起盘子向垃圾桶走去，把垃圾全部都倒入了垃圾桶里。正在这时，又一位服务员走了过来，正巧我妹妹随口说了一句：“那些外国人真奇怪，自己主动给别人让座，小声说话，还自己倒垃圾。”那位服务员听见后，说：“他们主动给别人让座是因为他们心中有他人，小声说话是不想打扰到别人，自己倒垃圾是不想麻烦别人。”

我默默地低下了头，决定吃完后，也自己去倒垃圾。一会儿，我们

____年__月__日

星期__ 天气__



吃完了，我拿起盘子走到垃圾桶前，开开心心地倒掉了垃圾……我们走出了“麦当劳”，心情久久不能平静下来。是啊！讲文明，讲礼貌是没有界限的，外国人做得那么的自然，我们以后也要向他们学习，学习他们心中有他人，为他人着想，在公众场合不大声说话的好品质。

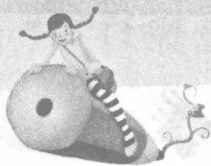
编后语：上面这则小故事，令人深思。其实在人与人的交往中，要时刻注意文明礼貌，要尊重别人、照顾别人、方便别人。我们生活在一个社会大家庭里，每一个人都不是孤立的存在。我们心中时刻想着他人，要把困难留给自己，把方便让给他人，这是一种很重要的社会公德。

爸爸妈妈和老师从小就要求我们学会用亲切、和气、文雅、谦逊的语气说话，例如：遇到熟人或家里来了客人，要有礼貌地打招呼；回老家看望亲人，递东西时应双手捧上；有好吃的东西应先让老人和比自己小的人吃；接电话时应说：“您好，请问找谁？”每当同学、朋友出现不讲文明礼貌的情况时，我们就及时指出来，并教他（她）该怎样说，怎么做。作为小学生，应该从小养成举止文明、谈吐优雅、品质高尚、讲究公德、遵守秩序的良好习惯。

动动脑筋想一想：在电影院看电影的时候，张文和王强大声说笑、打闹，他们这样做对吗？如果是你，你会怎么做呢？

宽厚待人

陈洁和张敏是四（一）班的学生，两人的座位紧挨着。有一天，陈



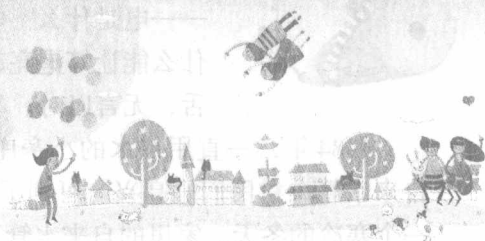
洁在教室里玩篮球，在洁白的墙上弄了几个球印，担任他们班值日生的张敏批评了他，并让他把球印擦掉。陈洁本想和张敏吵闹，但由于张敏的态度很好，说话有理，陈洁只好承认并改正了错误。第二天的自习课上，陈洁准备写大字，在研墨时，不小心将墨汁溅到张敏的花裤子上，陈洁想：这下可糟了，她会不会以为我是故意的呢？正在不知怎么办时，张敏和气地说：“没关系，你又不是故意的，回家以后我自己洗洗就行了。”陈洁忙问：“如果洗不掉怎么办呢？”张敏爽朗而幽默地说：“不要紧，只当裤子上又添了几枝花而已，不知底细的，还以为是什么新花色呢！”一场可能发生的风波就这样平息了。

编后语：我们生活的集体是由许多个人组成的。在日常生活中，人们之间难免发生误解或摩擦，特别是当别人由于误会而冤枉自己或无意中伤害了自己时，应当怎样对待？是斤斤计较、不依不饶，还是以宽容的态度相待呢？今天，我们要提倡宽厚待人：当有人由于误会而冤枉了自己时，应当予以谅解，不要得理不饶人；在批评别人的错误时，态度应当诚恳、友善，不要尖酸刻薄，更不要抓住人家的错误不放。宽厚的人心胸开阔，不计较小事，与人为善，这样不仅有利于个人的身心健康，而且还使人与人之间的关系更加和谐、融洽。为了使集体和谐、团结，每个人都能在集体中愉快地生活，我们应当从小学会待人宽厚，不计较小事，与人为善，与他人和睦相处。

动动脑筋想一想：上体育课的时候，宇宇不小心撞了彬彬一下，彬彬马上打了宇宇一巴掌。彬彬这样做对吗？为什么？如果是你，你会怎么做？

____年____月____日

星期____ 天气____



二、创新技能篇

分析问题、解决问题的能力 and 创造力的培养，是当今世界各国教育界普遍关注的一个重要问题。因为这两种能力是各种能力综合起来的最高表现，是各种专门人才智慧的最高表现。

有人把我国的学生与国外学生比较后发现，我国的学生勤奋刻苦，但缺乏创造力，缺乏解决实际问题的能力。对于处于现代化建设时期的我国来说，十分需要一大批勇于探索、勇于创新的优秀人才。

也许有同学会认为创造力是高智商的人才有一种能力，其实不然，科学研究表明，虽然创造力与智力有关，但具有创造力的人智力在中等以上者也大有人在。著名科学家牛顿、达尔文、爱因斯坦等人在上学时，智力并不高，有些人某些学科的成绩还有过不及格的现象，但他们在某些领域作出了创造性的杰出贡献。

所以，我们应该注重自己科学方法、科学精神和动手能力的培养，为以后的发展打好基础。

☆ 十一岁女孩的发明

李秀红是天津市武清县小辛庄一个农家的孩子。小秀红好奇心大，啥事都爱追究个为什么：跟爸爸下地干活，会问爸爸玉米为什么要长出像胡子那样的穗；下雨打雷，会问为什么先看见闪电后听见雷声；爸爸修理家中的电灯，小秀红在一旁看着，脑子里又产生了一连串的问题