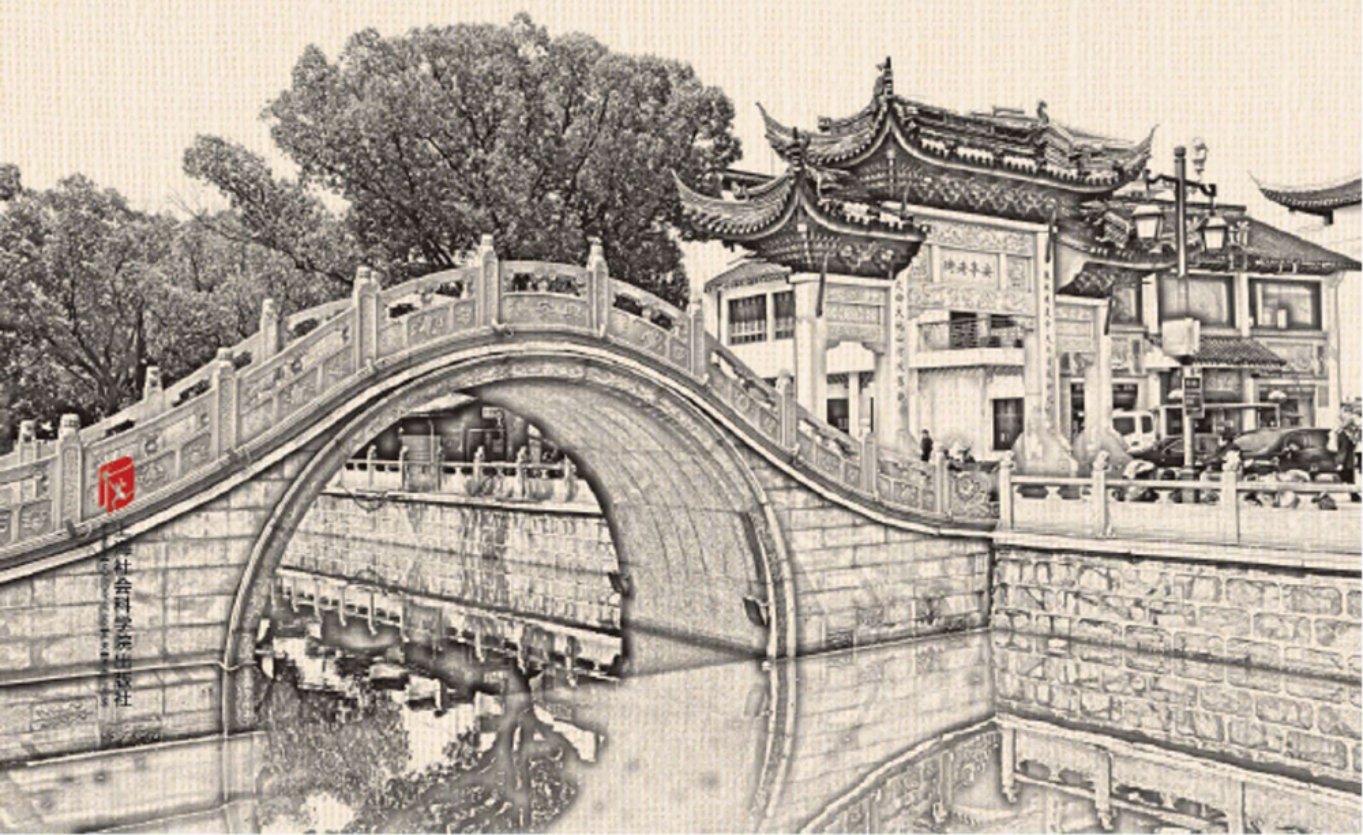


樊波 / 主编

家乡生活

综合实践活动课程（下册）

上海市嘉定区戬浜学校校本教材

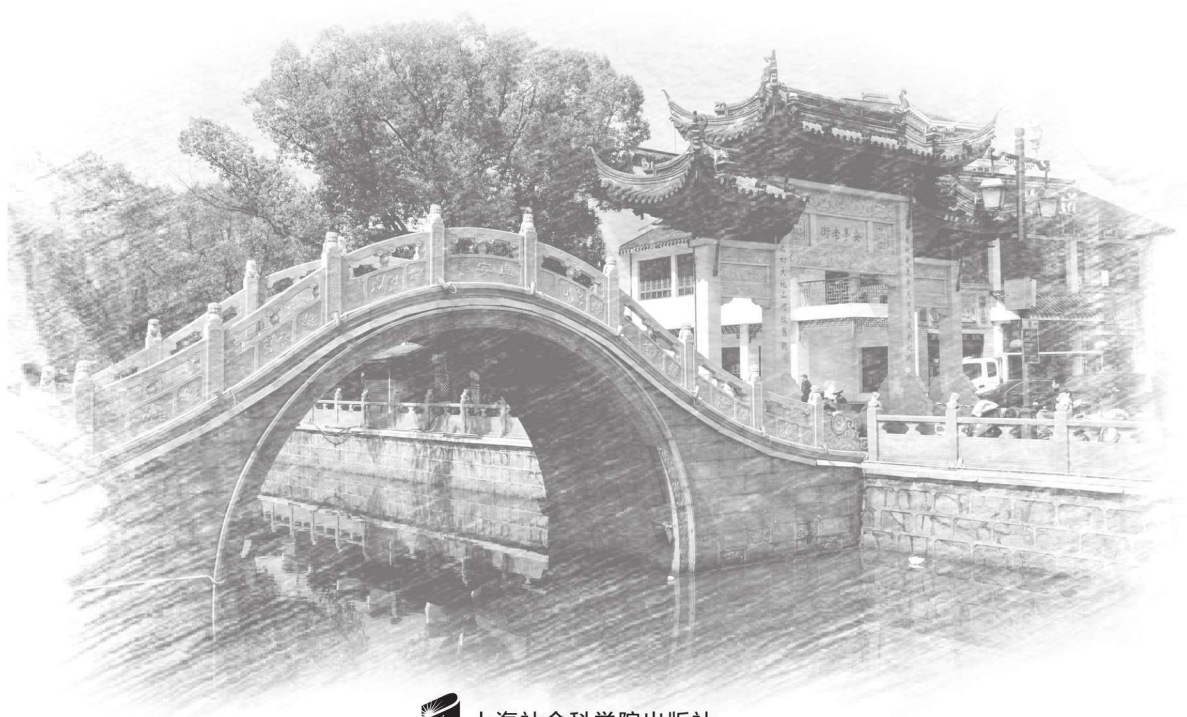


上海社会科学院出版社

樊波 / 主编

家乡生活

综合实践活动课程（下册）



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

家乡生活:综合实践活动课程/樊波主编. —上海:上海社会科学院出版社, 2018
上海市嘉定区戩浜学校校本教材
ISBN 978-7-5520-2467-8

I. ①家… II. ①樊… III. ①文化史-上海-中小学-乡土教材 IV. ①G634.591

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 209785 号

家乡生活——综合实践活动课程

主 编: 樊 波
责任编辑: 陈如江
封面设计: 周清华
出版发行: 上海社会科学院出版社
上海顺昌路 622 号 邮编 200025
电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735
<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn
照 排: 南京理工出版信息技术有限公司
印 刷: 上海天地海设计印刷有限公司
开 本: 787×1092 毫米 1/16 开
印 张: 21.75
字 数: 334 千字
版 次: 2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2467-8 / G · 779

定价: 78.00 元(上下册)

版权所有 翻印必究

主 编：樊 波

策 划：胡立德

编 委：杨美华 徐 维 刘中琴 侯立元 陆丽君

徐玉兰 陆 玥 刘成龙 张 帅 张 麒

前 言

《家乡生活》是上海市嘉定区戩浜学校综合实践活动的校本教材。

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。”炎黄子孙对故乡的一山一水、一草一木，甚至是一抔黄土，都难以割舍。得一纸乡书，闻一句乡音，都激动不已。“乡土情结”也就凝聚而成。

然而，时代的变迁，经济的发展，社会的变化，让很多人离开了家乡。在时光的流淌中，家乡的山水模糊了，家乡的民俗陌生了……“家乡”只在梦里，不在心里。

“我们的现代化在逃离乡土的过程中，也抛却了乡土作为中国人生命精神安顿之所在，而恰恰我们又没有重新找到足够的精神资源。正因为如此，在当下，重新理解乡土，扩展教育的视野，其实是基于我们每个人精神发展的需要。”教育专家如是说。

为此，我们结合《中小学综合实践活动课程指导纲要》和学校“让每个孩子学会幸福生活”的办学理念，在课程决策的基础上，设计多元文化背景下的家乡生活课程，并组织教师、学生和家长编写《家乡生活》教材。我们把视线投向“家乡生活”，投向“乡土文化”，让乡土文化走进校园、走进课堂，让乡土文化有趣味、有韵味、有回味，让孩子们有机会关注家乡的历史、文化、民俗……让“培养学生的家国情怀”能实实在在落地。

家乡生活课程从社会主义核心价值观的爱国、敬业、诚信、友善四个维度，从生活责任、生活能力、生活情趣、生活情怀四个方面来设计体验性的综合实践活动。课程充分利用嘉定本地文化资源，使学生能够在认知和实践活动中获得家乡生活的基本知识；能够初步应用家乡生活常识在社会实践活动中发挥作用；能够在日常生活中身体力行弘扬优秀中华文化；能够在日常生活中用具体行动努力践行

社会主义核心价值观，追求自己的幸福生活。

在课程的设计中，我们注重从学生的真实生活和发展需要出发，设计生活情境问题，让学生在探究活动中产生尊重多元文化，热爱社会生活的情感，树立“生活和谐，幸福快乐”的意识，体验和谐生活对自身理想的实现，对思想、道德水平的提升，对更好地服务他人、服务社会的重要作用。

苏霍姆林斯基曾经说，教育的理想就在于使所有的儿童成为幸福的人。在这里，我们的愿望是让孩子通过课程的学习来靠近幸福，通过实践来成就自己的幸福。因此，我们要努力通过本课程来培养学生的幸福智力（Well-being intelligence）。有了幸福智力就有了获取幸福的能力，就有了感知和体验幸福的能力，就有了表达、评价幸福的能力，就有了有意识地寻求各种策略调控幸福的能力。

愿望是美好的，美好是值得期待的，期待又是一种动力。我们相信，只要有动力，能努力，愿望一定会成为美好的现实。

我们真切地期待，学生在遇见家乡后，不仅让家乡在梦里，更让家乡在心里！

我们真诚地希望，学生在遇见家乡生活课程后，不仅拥有使生活幸福的能力，更能让幸福生活恒留久远地融合在合作共同体之中，融合在祖国的繁荣昌盛之中！

上海市戩浜学校校长 樊 波

2018年6月30日

目 录（下册）

第十八单元	家乡风味——话说粽子	/1
第十九单元	家乡风味——家乡菜品	/11
第二十单元	家乡风味——嘉定菜品	/22
第二十一单元	家乡风味——学家乡菜	/33
第二十二单元	家乡风味——饮料世界	/43
第二十三单元	家乡风味——香甜米酒	/55
第二十四单元	家乡风味——嘉定饮品	/65
第二十五单元	家乡风味——嘉定主食	/75
第二十六单元	家乡风味——主食故事	/88
第二十七单元	家乡风味——制作主食	/101
第二十八单元	家乡交通——看交通图	/112
第二十九单元	家乡交通——交通生活	/123
第三十单元	家乡文化——进博物馆	/139

附录一	“家乡生活”课程开发与实施的行动研究	/149
-----	--------------------	------

附录二	书香漂流进校园 书香文化浸少年	/160
-----	-----------------	------

第十八单元

家乡风味——话说粽子

端午节，为每年农历五月初五。端午节与春节、清明节、中秋节并称为中国民间的四大传统节日。自古以来端午节便有划龙舟及食粽等节日活动。2006年5月，国务院将端午节列入首批国家级非物质文化遗产名录。自2008年起，端午节被列为国家法定节假日。2009年9月，联合国教科文组织正式审议并批准中国端午节列入世界非物质文化遗产，成为中国首个入选世界“非遗”的节日。

端午节食粽是中华民族的传统习俗。据史书记载，吃粽子源于春秋战国时期，人们为纪念楚国大夫屈原而逐渐流传下来。一直到今天，每年农历五月初，中国百姓家家都会浸糯米、洗粽叶、包粽子。

包粽子主要是用河塘边盛产的嫩芦苇叶，也有用竹叶的，统称粽叶。煮粽子的锅里一定要煮鸡蛋，有条件的还要再煮些鸭蛋、鹅蛋，吃过蘸糖的甜粽之后，要再吃蘸盐的鸡蛋“压顶”。据说吃五月端午粽锅里的煮鸡蛋，吃了夏天不生疮；把粽子锅里煮的鸭蛋、鹅蛋放在正午时阳光下晒一会再吃，整个夏天不头痛。

这一章里，设计了“端午话粽子”“端午包粽子”和“端午品粽子”三个活动。动动手，学一学，做一做，你会经历一个“别具一格”的端午节。让我们通过这些活动把传统文化传承下去！



活动一 端午话粽子

1. 说一说

【知识小链接——端午】

农历五月初五为端午节，又称端阳节、午日节、五月节、艾节、端五、重午、午日、夏节。虽然名称不同，但各地过节的习俗是类似的：每到这一天，家家户户都悬钟馗像，挂艾叶菖蒲，赛龙舟，吃粽子，饮雄黄酒，游百病，佩香囊，备牲醴。



你对端午节的相关知识了解吗？小组讨论，解决以下的问题。

（1）端午节的传说有些什么？

（2）端午节的民俗活动和小吃有哪些？

（3）端午节的诗词谚语有什么？

各小组比一比，哪一个小组记录的内容既简练又齐全。

◇ 结果如下：_____

◇ 老师对本小组记录内容的评价：_____

2. 写一写

有关端午节的传统习俗，同学们最感兴趣的莫过于粽子了，你对粽子了解吗？
我们可从哪些方面去了解呢？

看一看：了解粽子的形状。

掂一掂：了解粽子的大小。

闻一闻：了解粽子的包扎材料。

品一品：了解粽子的不同馅儿。



根据以上方式对三种不同的粽子进行比较，填写调查表。

	A	B	C
粽子的形状			
粽子的大小			
包粽子材料			
粽子的馅儿			

◇ 你更喜欢哪款粽子？说说你的理由。

◇ 你和同桌相比，谁写得简洁全面、条理清晰？

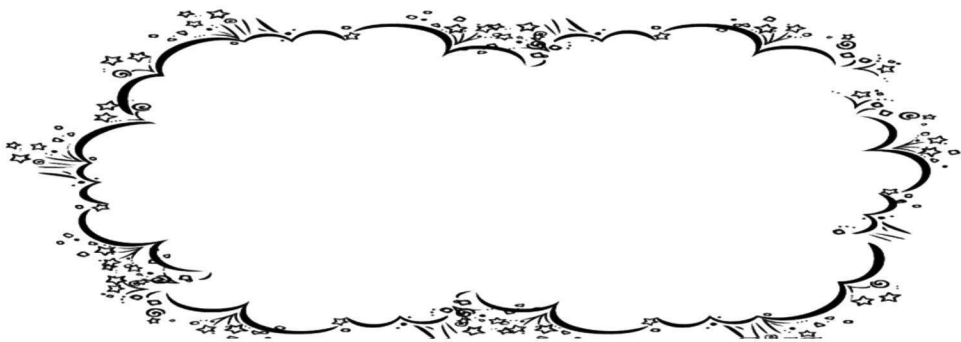
3. 访一访

端午节是中华民族的传统节日，而敬老院的老人们在这个传统节日里却不能享受到自己最喜欢口味的粽子。你知道老人们最喜欢什么口味的粽子吗？

◇ 你的看法：_____



◇ 请前往敬老院，询问老人对粽子的喜好。完成一份采访记录。（3—5句话即可）



◇ 最终得到的结论：_____

◇ 从本次采访中，你有了怎样的收获，与同学分享如下：_____

活动二 端午包粽子

1. 说一说

包粽子不是一件容易的事，你了解到哪些与包粽子有关的准备工作？小组展示：介绍包粽子所需材料及条件，用简练的文字写在小白板上进行展示。

◇ 我们小组展示的内容：_____

2. 学一学



观看演示，总结包粽子步骤。

包好一个粽子需要哪些步骤？_____

要注意哪些要点？



小组内分工合作，尝试包出两个粽子。

注意：爱惜粮食，在装米时不能把米撒出来。轻声交谈，保持环境卫生。

◇ 你在用真材实料学包粽子的过程中遇到什么困难？ _____

◇ 自己如何解决？ _____

◇ 其他同学有没有更好的办法？ _____

只要掌握了正确的方法步骤，就能包好粽子。请大家赶紧动手包粽子，选出自己包得最好的留下照片，贴在框中。

我的粽子

3. 评一评



请小组长把组员包的粽子整理好，挑选出组内最好的粽子参赛。

评选出本次活动中包得最好的粽子，以照片形式贴于下框内。

A large rectangular area defined by a dashed line, intended for students to paste photographs of the zongzi they have prepared or selected for the competition.

◇ 你觉得这些粽子包得好在哪里？_____

Three horizontal lines provided for students to write their answers to the question about what they like about the zongzi.

活动三 端午品粽子

1. 说一说

同学们包好的粽子不能独享，将粽子给敬老院的老人送去，让他们感受到节日的温暖。你还能老人们做些什么呢？

◇ 我的想法：_____

◇ 我们小组的想法：_____

◇ 我班最后形成的想法：_____

2. 品一品

各地粽子各不相同，老人们记忆最深刻的粽子是怎样的口味呢？传统的粽子与现代粽子有什么区别？听老人们说说粽子的故事。将老人说的粽子故事记录在下框中。



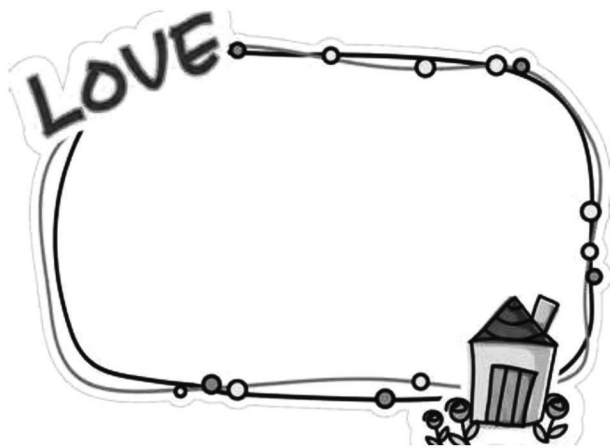
『知识小链接——吃粽子需要注意什么』

粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，且缺乏纤维质，含过多的脂肪、盐、糖。一个普通的咸肉粽子，含米量约一碗左右，热量约为 400 至 500 卡路里。因此，专家建议，吃粽子，女性一天最好不要超过 3 个，男性最好不要超过 5 个。吃粽子的同时，搭配蔬菜、水果可帮助肠胃蠕动，可以避免因吃粽子引起的肠胃消化不良。此外，睡前两小时最好别吃粽子，不要碰含水分很多的寒性瓜果类，比如西瓜，以免造成腹泻或腹痛。

老人的肠胃比较脆弱，你会建议老人怎样合理食用粽子？

◇ 我会这样建议老人：_____

老人们品尝你和同学们制作的特别美味的粽子，拍下这一幸福的时刻，保留美好的回忆吧。将照片粘贴在下框中。



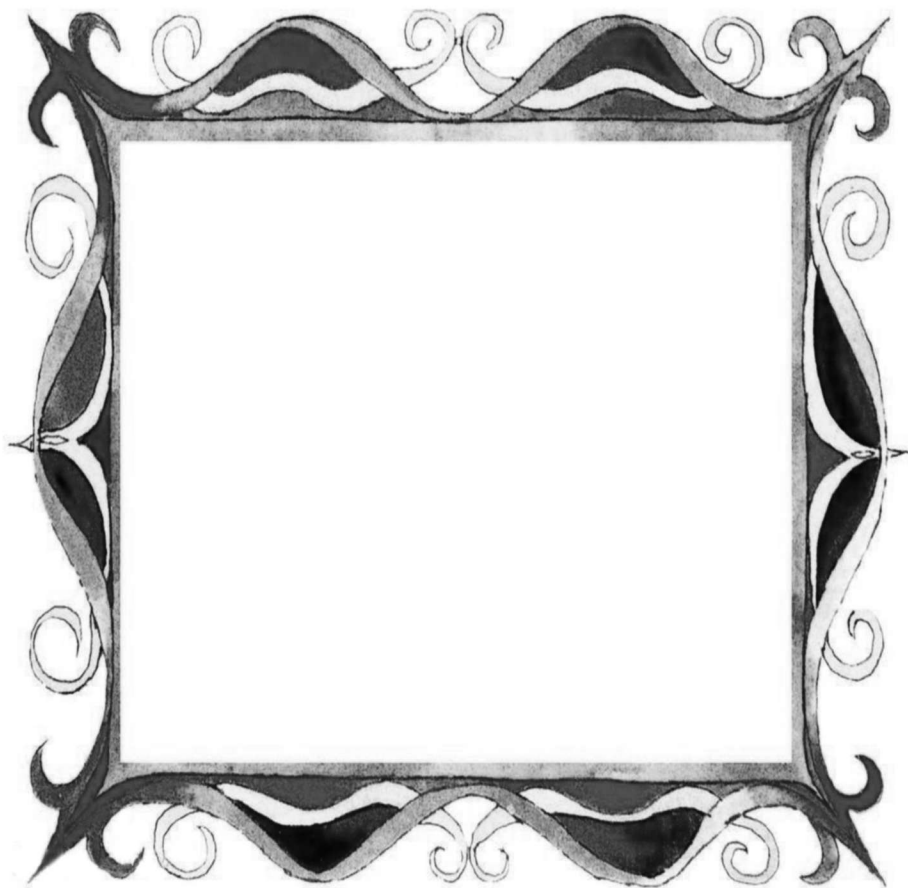
3. 评一评

组内成员把老人对粽子的评价分享一下。

◇ 我们小组收到的评价：_____

◇ 从本次敬老活动中，我有了这样的收获，与同学分享如下：_____

◇ 请以小组为单位，以“健康吃粽子”为主题，制作手抄报。



◇ 各小组就制作的电子小报进行评价，评出最优秀的作品，并说明理由。