



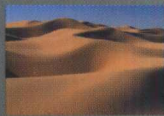
ZONGHE SHIJIAN HUODONG ZHINAN

# 东方套餐

## 综合实践活动指南

活动方案

主编 洪振华



浙江人民出版社

28

G632.3

1-143

# 东方套餐乙 综合实践活动指南

· 活动方案 ·

主编 洪振华



A1057889

浙江人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

综合实践活动指南：活动方案/洪振华主编. —杭州：  
浙江人民出版社，2002.4

(东方套餐)

ISBN 7-213-02357-8

I.综... II.洪... III.活动课程-小学-教学参考资料  
IV.G622.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 003099 号

### 东方套餐——综合实践活动指南

#### ·活动方案·

主编 洪振华

- 出版发行 浙江人民出版社  
(杭州体育场路 347 号)
- 经 销 浙江省新华书店
- 责任编辑 虞文军
- 封面设计 顾 页
- 特邀封面设计 沈 亮
- 责任校对 张谷年 李育智等
- 激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司  
(杭州环城北路 167 号)
- 印 刷 浙江大学印刷厂  
(杭州市玉古路 20 号)
- 开 本 850 × 1168 1/32
- 印 张 12.25
- 字 数 29.6 万
- 印 数 1—5000
- 版 次 2002 年 4 月第 1 版  
2002 年 4 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-02357-8/G·630
- 定 价 21.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

东方套餐



Bian Zhe Shuo Ming

综合实践活动指南

编者说明

培养人的综合实践能力是 21 世纪教育发展的核心课题。自 20 世纪 90 年代以来,世界各国、各地区都普遍重视学校综合实践活动课程的研究。在德国、英国、美国、加拿大、日本等国,都将综合实践活动视作课程改革的最大课题。

“为了中华民族的复兴,为了每一位孩子的发展”,我国《基础教育课程改革纲要(试行)》中明确指出:“改变课程结构过于强调学科本位、科目过多和缺乏整合的现状,整体设置九年一贯的课程门类和课时比例,并设置综合课程,以适应不同地区和学生发展的需求,体现课程结构的均衡性、综合性和选择性。”“从小学至高中设置综合实践活动,并作为必修课程。”“强调学生通过实践,增强探究和创新意识,学习科学研究的方法,发展综合运用知识的能力。增进学校与社会的密切联系,培养学生的社会责

任感。”

出于强烈的使命感和责任心，针对普遍存在的忽视学生综合实践能力培养的实际情况，我们竭诚编写了这套《综合实践活动指南》，意在促进综合实践活动课程的实施与研究，提高综合实践活动的质量。

这套《综合实践活动指南》包括《活动方案》、《活动支持》、《活动手册》三大板块。《活动方案》重在提供活动主题、目标和方式，以增强活动的目的性、策略性和可行性。《活动支持》主要是为开展主题研究活动，提供多样化的支持材料和信息窗口，以体现活动的研究性、文化性和多样性。《活动手册》则是用来记录活动过程和切身体验，记载和评定活动收获，展示和交流活动成果，以体现活动的综合性、实践性和教育性。

我们将这套《综合实践活动指南》取名为“东方套餐”，是因为这个名称蕴涵了我们的编写思想，突出了我们的编写特色：

“东方”蕴涵着两层意思：首先是以国际视野来弘扬中国文化。它将我国优秀传统文化作为综合实践活动的精神载体，其目的在于吸收我国传统文化营养，以哺育现代学生，提升学生文化素养，充实学生

的精神底蕴。其次是以现代意识来感受和发掘民族风情。它将地域性的风土人情作为综合实践教学活动的教学视窗，是因为那些素材揭示了中华民族的生活方式，充满了乡土气息，体现了生生不息的生命活力。

**“套餐”**意示了三方面的特性：一是统合性。这里不仅指知识运用和能力培养的统合性，还体现在活动资源开发的综合性、研究主题之间的自然关联性、活动环境上的有机统一性、活动评价上的多元整合性，力求将学校、家庭、社会组成一个有机的整体，使社会、自然、个人三者和谐发展，使人格得到提升和完善。二是生活性。向生活世界回归是我们编写的基本理念之一，因而，我们十分重视充实和拓展学生活动的时空，在选材和组织方式上体现了活动的人性化、趣味化和多样化。三是实践性。本套用书强调让学生在活动中学习，在实践中运用知识和培养能力，在实践中体验情感、发展个性品质，大力倡导社会参与性学习、主题研究性学习和实际应用性学习等学习方式，引导学生在实践活动中发现问题和解决问题，发展学生的实践创新能力。

我们深知“东方套餐”作为综合实践活动的指南，事关课程开发的大局，又限于我们的视野，一时

找不到可供借鉴的范本，因此从孕育思想到设计样式到组织材料，每走一步都十分艰辛，经历了多次的推倒重来。

在“东方套餐”这个充满情感的生命体里，倾注着每位编写人员的激情，也倾注着社会各界的厚爱。借此机会，感谢钱杭根、仰健雄等领导的关心，感谢沈大安、张化万等特级教师的扶持，感谢张宁、连晓等领导的指导，感谢全体编写人员的辛勤劳动，感谢相关教研员和教师的帮助，感谢出版社编辑的认真阅稿。

然而，当书稿付梓之时，我们深深感到该项目作为省级研究课题，还需要进行更广泛的实践与探索，使其不断地修正和完善。书中的不足与错误肯定存在，我们真诚地希望广大读者给予批评指正，使得“东方套餐”营养更加丰富，口味更加鲜美。

编者

2002年2月

# 《东方套餐——综合实践活动指南》

## 编委会

顾问：仰健雄    连  晓

主编：洪振华

编委：（以姓氏笔画为序）

|      |      |     |     |
|------|------|-----|-----|
| 王红梅  | 石国英  | 朱正茂 | 汤叶青 |
| 杨高益  | 李培月  | 吴振清 | 沈兴华 |
| 陆献华  | 陈  慧 | 陈少茗 | 周玉莉 |
| 闻国强  | 洪春幸  | 洪振华 | 祝建华 |
| 翁善庆  | 梁玉萍  | 葛龙方 | 蒋晶军 |
| 楼  平 | 裘申良  | 颜黎明 |     |

编撰：（以姓氏笔画为序）

|      |      |      |     |
|------|------|------|-----|
| 丁秀玲  | 王  威 | 王  瑛 | 刘伟慧 |
| 汤叶青  | 李建东  | 李建军  | 吴国琴 |
| 汪  健 | 沈  亮 | 沈小英  | 沈华莺 |
| 沈关跃  | 沈兴华  | 陆春松  | 周玉莉 |
| 郑经雪  | 郎振中  | 柳  滔 | 钟国珍 |
| 洪振华  | 姜晓燕  | 姚赛丽  | 徐叶青 |
| 徐伟龙  | 唐立春  | 梁玉萍  | 蒋晶军 |
| 傅利群  | 褚月兴  |      |     |

# 目 录



## 一 东方人家

### 1 生活百味

|      |    |
|------|----|
| 漫步书林 | 3  |
| 幽默乐园 | 7  |
| 茶与生活 | 12 |

### 2 亲情网络

|      |    |
|------|----|
| 亲属称谓 | 17 |
| 百家姓氏 | 21 |

### 3 东方美食

|      |    |
|------|----|
| 东方名菜 | 26 |
| 烹饪艺术 | 31 |
| 饮食保健 | 34 |

### 4 走进人家

|      |    |
|------|----|
| 民居集锦 | 42 |
| 家庭装饰 | 45 |
| 小当家  | 49 |

### 5 艺术世界

|      |    |
|------|----|
| 戏曲艺苑 | 54 |
| 国画园地 | 58 |
| 棋盘天地 | 62 |
| 收藏世界 | 65 |

### 6 节俗家趣

|      |    |
|------|----|
| 中秋团圆 | 69 |
|------|----|

## 7 超越梦想

|       |    |
|-------|----|
| 眼睛的信号 | 73 |
|-------|----|

## 8 华夏情结

|      |    |
|------|----|
| 文明之光 | 78 |
|------|----|

# 二 城市景象

## 1 高楼大厦

|      |    |
|------|----|
| 城市巨人 | 84 |
|------|----|

|      |    |
|------|----|
| 建筑殿堂 | 86 |
|------|----|

## 2 大街小巷

|      |    |
|------|----|
| 街道大观 | 91 |
|------|----|

|      |    |
|------|----|
| 里弄访谈 | 94 |
|------|----|

## 3 车来人往

|      |    |
|------|----|
| 车辆世界 | 98 |
|------|----|

|      |     |
|------|-----|
| 交通经纬 | 101 |
|------|-----|

## 4 商务时空

|      |     |
|------|-----|
| 商业广告 | 105 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 购物指南 | 108 |
|------|-----|

## 5 光彩世界

|      |     |
|------|-----|
| 城市光彩 | 113 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 文化名城 | 115 |
|------|-----|

## 6 城市人家

|         |     |
|---------|-----|
| 家庭 AB 剧 | 120 |
|---------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 运动休闲 | 124 |
|------|-----|

## 7 超越梦想

|      |     |
|------|-----|
| 绿色通道 | 128 |
|------|-----|

## 8 华夏情结

|          |     |
|----------|-----|
| 手拉手——并肩走 | 132 |
|----------|-----|

# 三 旷野胸怀

## 1 苍茫大地

|     |     |
|-----|-----|
| 沙漠海 | 138 |
|-----|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 茫茫草原 | 141 |
|------|-----|

## 2 旷野人家

逐草而居..... 145

牧业天地..... 149

## 3 歌舞精灵

舞之源—歌之韵..... 153

## 4 古道风情

悠悠古道..... 157

楼兰古国..... 161

走近敦煌..... 164

## 5 赤子探险

英雄足迹..... 169

大自然的秘密..... 172

## 6 旷野风俗

民俗趣谈..... 176

## 7 超越梦想

动植物的语言..... 180

## 8 华夏情结

心底无私天地宽..... 186

# 四 海岛景观

## 1 海上奇观

海上日出..... 191

海市蜃楼..... 195

## 2 海底世界

海洋动物..... 199

海洋植物..... 202

## 3 港口见闻

渔港印象..... 206

渔轮博览..... 210

## 4 夏日海滨

听 海..... 214

海滨艺坊..... 217

## 5 海洋资源

|       |     |
|-------|-----|
| 潮汐能   | 222 |
| 蓝色聚宝盆 | 225 |
| 海浪咆哮  | 228 |

## 6 船上人家

|      |     |
|------|-----|
| 船家拾趣 | 233 |
| 大海之子 | 237 |

## 7 超越梦想

|         |     |
|---------|-----|
| 海洋里的艺术家 | 241 |
|---------|-----|

## 8 华夏情结

|         |     |
|---------|-----|
| 水相连—情相依 | 247 |
|---------|-----|

# 五 山乡纯情

## 1 山明水秀

|      |     |
|------|-----|
| 山清水秀 | 252 |
| 悬崖峭壁 | 255 |

## 2 鸟语花香

|      |     |
|------|-----|
| 林间鸟语 | 259 |
| 幽谷花香 | 263 |

## 3 岁寒三友

|      |     |
|------|-----|
| 寒梅傲雪 | 268 |
| 翠竹亮节 | 272 |
| 劲松挺立 | 276 |

## 4 走进深山

|      |     |
|------|-----|
| 天然园林 | 280 |
| 神奇中药 | 283 |

## 5 山里人家

|      |     |
|------|-----|
| 深山故里 | 287 |
| 生活本色 | 290 |
| 大山之子 | 293 |

## 6 山乡风俗

|      |     |
|------|-----|
| 年俗杂谈 | 299 |
|------|-----|

## **7 超越梦想**

|      |     |
|------|-----|
| 乡村音乐 | 304 |
|------|-----|

## **8 华夏情结**

|   |     |
|---|-----|
| 根 | 309 |
|---|-----|

# **六 水乡情缘**

## **1 梦里水乡**

|      |     |
|------|-----|
| 古桥风雨 | 316 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 小镇旧事 | 319 |
|------|-----|

## **2 水乡采风**

|      |     |
|------|-----|
| 稻米飘香 | 323 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 渔歌飞扬 | 327 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 荷塘月色 | 330 |
|------|-----|

## **3 运河人家**

|     |     |
|-----|-----|
| 农家乐 | 334 |
|-----|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 纺织一族 | 338 |
|------|-----|

|       |     |
|-------|-----|
| 河流与庄稼 | 341 |
|-------|-----|

## **4 情思拾贝**

|      |     |
|------|-----|
| 桑蚕情丝 | 345 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 千古船情 | 349 |
|------|-----|

## **5 水乡之旅**

|      |     |
|------|-----|
| 静心垂钓 | 354 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 荡舟畅游 | 357 |
|------|-----|

## **6 风俗杂谈**

|      |     |
|------|-----|
| 生活轶事 | 361 |
|------|-----|

## **7 超越梦想**

|      |     |
|------|-----|
| 东方魔稻 | 365 |
|------|-----|

## **8 华夏情结**

|      |     |
|------|-----|
| 水与人类 | 371 |
|------|-----|



东方人家

## 东方视窗

## ——生活百味——

一扇不大的红木门高悬着一对大红灯笼,红门里,几个大小不一的格子间被一条长廊相连,陈设宜人,古色古香,闲适随意。生活是由一张张普通的日历连缀而成的,每一张日历都是生命中的一个个音符,我们每一个人都在人生的键盘上弹奏生命的旋律。

“漫步书林”,让学生沐浴着知识的阳光,中国讲究的是淡淡的书香,那是孩子成长最好的营养;“幽默乐园”里说说笑笑,在欢笑中消解烦恼,嘲讽丑恶,引导学生感悟生活;“饮茶”门道自然多多,了解茶的常识、茶道表演,体味茶的文化,而为人敬茶,更是体现了茶的人情味……

书香味、清茶味……聚成生活百味。如果说生活是一壶茶,就需要我们耐着性子坐下来,静静地品尝其中的滋味:清醇略带一丝苦涩,苦涩中蕴涵着淡淡的甜蜜,甜蜜中更潜藏着勃勃生机……或许我们每个人对这杯茶的看法不尽一致,但正是这种不一致的地方,才会构成生活的多汁多味。如果生活只是甘甜或苦涩,那么也许这就不是生活了,因此,应注意活动过程的开展,尤其是活动拓展,应保证有充足时间参与。



## 漫步书林

### 活动提要

要多读书、读好书,这在学生心目中已经有了初步的认识。但是,读书会给人们带来怎样的启迪,可以选择怎样的书读,用怎样的方法读书比较有效,平时除了买书,还可以通过哪些方法经济、快捷地读到书,同学之间怎样共享已有的书,读书得到的知识怎样活学活用等,还需要积极的引导。本次活动意图就在于引导学生对以上几方面问题进行交流、讨论,引发思考,形成积极的共识,培养学生读书的兴趣,帮助学生从小养成良好的读书习惯。

活动中要注意紧密联系实际,从感兴趣的书谈起,通过自己对书的选择、读书方法的运用、借书的经历等方面的交流,引导学生进行思考;在这基础上教师适时地提供一些帮助和指导,同时注意启发学生积极利用网络等先进手段拓宽读书渠道。

### 活动目标

1. 感受书给人们带来的好处,提高读书的兴趣,培育爱书的情感。
2. 初步了解书的分类,懂得要有选择、有效率地读书,养成良好的读书习惯。

### 活动建议

1. 师生共同收集自己阅读过的书的书目,有关读书的格



言和谚语,古今中外名人读书的小故事。

2. 教师准备一些不同类别的书和向同学推荐的书目。
3. 课时:3~5课时。

## 专题与思路

### 好书共欣赏

活动意见:

1. 师生共同交流自己喜欢看哪些方面的书,至今大约看了多少书,这些书带给自己哪些收获。

2. 具体介绍1~2本自己最爱看的书,如书名、作者、主要内容、自己为什么喜欢等。

3. 请教师向学生推荐优秀书目,特别介绍一下古诗,学习祖国优秀的传统文化。

4. 静静地读自己喜爱的书。

5. 交流读书的体会。

6. 交流收集的读书格言,读读背背,选择1~2句最喜欢的格言写在名言卡上,自勉或送给好朋友,也可以自己试着创作读书格言。

(以切身感受体会读书的益处,提高读书的兴趣。)

### 图书小归类

1. 以图片、实物或文字资料向大家介绍用各种物品制成的书文,如刻在龟甲上的文字,写