



固原市实验小学校本教材



雁岭书韵

综合实践教材

ZONGHESHIJIAN JIAOCAI

主编◎张福



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社



固原市实验小学校本教材



雁岭书韵

综合实践教材

ZONGHESHIJIAN JIAOCAI

主编◎张福



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

《雁岭书韵》编写委员会

主 编 张 福

副主编 王 平 孔令军

编 委(按姓氏) 鲍河宁 代 虹 邓彩春 杜 勇 范百顺 海向英 何杰军
江红艳 李会兰 刘 萍 马春燕 马江梅 马小玲 万淑娟
魏改荣 武碧君 薛 东 杨彩莲 叶晓斌 雍振荣 张立明
张雯婷 张玉飞 张 成 郑淑莲 朱燕萍

图书在版编目(CIP)数据

雁岭书韵. 综合实践教材 / 张福主编. -- 银川 :
宁夏人民教育出版社, 2015.10
固原市实验小学校本教材
ISBN 978-7-5544-1368-5

I. ①雁… II. ①张… III. ①活动课程—小学—教材
IV. ①G622.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第 250645 号

固原市实验小学校本教材
雁岭书韵 综合实践教材

张 福 主编

责任编辑 李亚慧 谭蓉蓉
封面设计 星 秀
责任印制 殷 戈

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 宁夏银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)
网 址 www.yrpubm.com
网上书店 www.hh-book.com
电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com
邮购电话 0951-5014284
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏雅昌彩色印务有限公司
印刷委托书号 (宁)0002175

开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 6
字 数 96 千字
印 数 2000 册
版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5544-1368-5/G·3122

定 价 6.73 元

版权所有 翻印必究

写在前面的话

固原历史文化深厚，教育资源丰富，素有尊师重教之风尚。当传统教育与现代义务教育国策相对接的时候，从知识改变命运，家有学子，脱贫有望到社会和谐进步，国民素质稳步提高。学校教育的每次革新都会给师生创新并收获的机会。

《基础教育课程改革纲要》指出：“为保障和促进课程适应不同地区、学校、学生的要求，实行国家、地方和学校三级课程管理。学校在执行国家课程和地方课程的同时，应视当地社会、经济发展的具体情况，结合本校的传统和优势，学生的兴趣和需要，开发或选用适合本校的课程。”固原市实验小学自2014年起围绕学校的办学宗旨和特色进行校本教材的系列研究和开发，并精心组建教材编委会，经过一年多的努力，编写了《雁岭书韵》这套校本教材。

本套教材包括了必修课程和活动课程，涉及面广，从教材可以展示学校教师的整体水平和科研实力，是对学校教师基本素质的一次检阅和提升，也为以后校本教材的编辑和教学工作积累了宝贵的经验。

《雁岭书韵》校本教材包含丰富的学科知识，充满浓郁的地域芬芳，我们期待它深深根植实验小学这块沃土，发芽，抽枝，开花，结出硕果。而享用教材的孩子们，成长的脚步一定是愉快而坚实的。

这套校本教材的出版使用，无疑是为推动学校发展锦上添花，进一步彰显学校的办学特色，也是为繁荣固原教育事业作出的又一显著成绩，可以说意义重大，影响深远。

编 者

2015 年 9 月

目 录

养成教育

- 实验小学学生一日常规 / 01
- 小学生自我意识的养成 / 04
- 小学生学习习惯的养成 / 04
- 小学生行为习惯的养成 / 07
- 小学生自我管理能力的养成 / 09

崇尚礼仪

家政科目

- 课程目标 / 31
- 评价建议 / 31
- 课程设计内容 / 32
- 附：家政课课例 / 64

地理常识

- 固原市区 / 67
- 宁夏区内 / 69
- 中 国 / 71
- 世 界 / 74

民族民俗

- 回族的建筑特点 / 79
- 回族传统节日 / 80
- 回族服饰 / 82
- 回族的饮食 / 83
- 回族的游艺习俗 / 85



养成教育

养成教育是指人生各种观念态度及行为习惯的形成。当今社会变革巨大、竞争激烈，一言一行都关乎个人素养、爱憎喜好、事业成败。因此从小就要严格规范、自我锻炼、时刻约束、努力实践。这样才会建立良好的开端、坚实的基础，正所谓“明辨之，笃行之……”。

实验小学学生一日常规

一、到校常规

1. 按时到校，不迟到、不早退、不旷课。因故不能到校由家长签字（电话），向班主任请假。
2. 穿戴整洁，仪表端正，发型和服装符合小学生特点，不佩戴首饰，不染发，男生不留长发，女生不穿高跟鞋、不化妆，不穿拖鞋到校。
3. 遵守交通法规，文明安全出行。
4. 尊敬师长，主动问好，提倡讲普通话，使用礼貌语言，不说脏话，不给老师或同学起绰号。

二、课堂常规

1. 每节课前，学科代表要与科任教师主动联系，协助教师工作。
2. 预备铃前，准备好当节课的学习用品；铃后立即进入学习状态，静候老师上课。
3. 老师进入教室，班长喊“起立”后，全体同学立正并向老师问好，老师回应，方可坐下。



4. 迟到学生要向老师报告，经同意后方可进入教室。

5. 上课要坐姿端正，专心听讲，积极思考，认真做好笔记，勇于发表自己的见解，自觉遵守课堂纪律，不交头接耳，虚心接受老师的教导，不顶撞老师。

6. 听到下课铃声，老师宣布下课后，班长喊“起立”，同学们向老师再见，老师回礼走出教室后，学生方可有秩序地离开教室。

三、课间常规

1. 课间休息时，值日生要擦净黑板，整理讲台，做好教室保洁。学生要调整状态，可做轻微活动。

2. 课间不在楼道、教室、校园内追逐打闹，上下楼梯要有秩序，注意安全。

3. 学生进办公室必须先报告，经老师允许后，方可进入。

4. 课间不随便出校门，特殊情况需要外出，须持班主任证明，经准许后方可离校。

四、三操、升降旗常规

1. 队伍要求：集合迅速，行列整齐，步伐一致，精神饱满。

2. 广播体操：听从口令，动作到位，规范有力。

3. 眼保健操：身姿端正，穴位准确，手法正确。

4. 升降国旗：坚持每周一和重大节假日参加升旗仪式，尊敬国旗、国徽，会唱国歌；升国旗奏唱国歌时要肃立、行注目礼（少先队员行队礼）。

5. 因特殊情况（因病、因残等）不能做操或参加升旗仪式，须经班主任同意。

五、课外活动常规

1. 积极参加学校、年级、班级组织的各种团体活动。

2. 活动要在老师的指导下，有组织、有秩序地按要求进行，确保活动质量，在活动中提高自身素质。

3. 遵守活动纪律，不迟到、不早退，培养自我约束的良好习惯。

4. 参加活动时，要按要求、规范进行，注意安全。

5. 活动时要爱护公共设备、设施。



六、集会常规

1. 遵守会场纪律，集会要快、静、齐，按指定位置就座。
2. 自觉维护会场秩序，认真听取报告（讲话），按要求做好记录。不谈笑、不看无关书刊、不吃零食、不在会场随意走动。
3. 尊重主持人或演员，文明听看，不喝倒彩。
4. 集会结束，按要求有秩序离场，带好自己物品，不留杂物，不拥挤、喊叫。

七、卫生常规

1. 讲究个人卫生，养成自觉的卫生习惯，勤剪指甲，勤洗澡，勤换洗衣服。
2. 讲究公共卫生，养成爱清洁的良好习惯，保持环境整洁，不随地吐痰，不乱扔杂物。
3. 不吃零食，不喝生水，不吃不清洁食物。
4. 值日生认真清扫卫生区、教室和走廊，要求做到地面干净整洁，桌椅摆放整齐，工具整齐有序。
5. 不在教室、走廊和校园的建筑物上乱涂乱画。

八、放学常规

1. 放学时，值日生整理好教室内物品，切断电源，关窗锁门后方可离校。
2. 严格遵守交通法规。行人与自行车过马路时不闯红灯，要各行其道，注意安全。放学以班为单位，整队离校，按时回家。
3. 上学或放学回家应向家长及长辈主动问好，家中有客人要向客人问好。

九、其他常规

1. 同学之间，互帮互助，团结友好，学会合作。
2. 遇到校外来宾应热情指路，并向来客行队礼问好。
3. 回答老师问话要起立，接递物品要用双手，接受奖品后应向发奖人鞠躬致意。
4. 不允许学生将通讯工具、MP3 等带入学校。
5. 培养高雅情趣，屏弃不良恶习。不吸烟、不喝酒，课余时间不到游戏机室、网吧、营业性歌舞厅等场所活动。



6. 坚决制止和劝阻违反社会公德和学校管理制度的行为。
7. 主动帮助家长做些力所能及的家务。

小学生自我意识的养成

1. 给自己一个自主空间,学会自己处理。要求自主地活动,提高独立行动能力。
2. 给自己一个时间,自己学会安排。要求科学分配时间,提高时间利用率。
3. 给自己一个条件,自己去干。要求主动实践,经受锻炼。
4. 给自己一个问题,自己去找答案。要求独立思考,自行分析和解决问题。
5. 给自己一个困难,自己去对待。要求不怕困难,勇于战胜困难。
6. 给自己一个机遇,学会去抓住。要求主动抓住机遇,发挥自己的聪明才智去获得成功。
7. 给自己一个交往,自己去合作。要求正确对待,以正确思想战胜错误想法,以积极态度克服消极心理。
8. 给自己一个权利,自己学会去用。要求合理使用权利,正确处理权利与义务的关系。
9. 给自己一个题目,自己去创造。要求开动脑筋,提出独特想法。
10. 给自己一个反思,自己去认知。要求经常回顾成长经历,不断完善自我。

小学生学习习惯的养成

一、学会倾听的习惯

1. 上课不做小动作,不玩玩具及学习用品,不做与学习无关的事。
2. 认真倾听老师讲解,思考老师的提问。认真倾听其他同学的发言,作出判断和补充。



3. 虚心听取别人的发言，善于倾听他人的意见和建议，不随便打断别人的谈话，不讥笑别人的错误。

二、善于思考的习惯

1. 上课专心听讲，认真思考，积极发言。
2. 善于发现问题，大胆发表自己的见解，有不懂的问题主动向老师请教。
3. 预习和学习中，有疑惑的地方提前做出标注。

三、敢于提问的习惯

1. 勤于思考，敢于质疑，与人交流，不怕说错。
2. 发言时，站得直，口齿清，普通话，要洪亮。

四、与人合作的习惯

1. 主动和老师同学合作，学会表达自己的观点和见解，共同解决问题。
2. 与同学交流时，要尊重别人的意见和观点。

五、制订计划的习惯

1. 凡事预则立、不预则废。要养成制订计划的习惯。
2. 养成大事分步做，小事赶快做的习惯。
3. 大的目标够不到，赶快定小的目标。难题做不了，挑适合自己的容易做的先去做。

4. 人生最可怕的就是大事做不来，小事不肯做，高不能成，低不肯就，上得去、下不来。

六、课前预习习惯

1. 每天晚上和上课前，都要将要学习的课程作简要预习，了解课程的知识点、重点、难点，为课堂学习作好准备。
2. 预习时遇到不懂的地方要通过查字典、查资料等方法寻找答案，也可以向同学、家长询问，仍然没有解决的问题要标记，以便在课堂上有重点地学习。
3. 预习时要学会用笔在书上做不同的标记。
4. 预习时要精力集中，培养自己一丝不苟的学习习惯。



七、回答问题的习惯

1. 积极踊跃发言,敢于提出自己的不同见解,说话完整,口齿清楚,声音洪亮,仪态端庄。

2. 有疑难问题时,及时举手发言。自己独立解决问题,并能阐明自己的观点。

八、自主读书的习惯

1. 养成勤动笔墨勤读书的习惯,读书要有所思、有所记、有所用,做好读书笔记。

2. 培养广泛的阅读兴趣和习惯。

3. 要学习多种阅读方法,如精读时将重点内容圈出来,疑点标出来,有选择地记诵某些内容,略读时一目十行等。

4. 应用多种工具辅助阅读,如看电视、听录音、上网等。

九、规范书写的习惯

1. 保持正确的书写姿势,做到“头正、身直、足安、臂开”,一手执笔,一手按住本子。

2. 做到字迹工整,书写规范。不在作业本上乱涂乱画,不随便撕作业纸,养成写字垫纸的好习惯。

3. 做作业时专心,不边玩边写,不边吃边写,书写时先想好再下笔。

4. 书写要注意保护好视力,要做到“三个一”,眼睛离书本一尺、胸膛离书桌一拳、手指离笔尖一寸。

5. 选择合适的书写工具,如低年级学生用铅笔,不用自动铅笔。不用玩具类的学习用品。

6. 写完作业必须认真检查,发现错误及时纠正。

十、学会评价的习惯

1. 在学习过程中,要积极思考,勇于参与,努力成为评价的主人。

2. 多用激励性的评价,既要正确对待自己,又要中肯评价别人。

十一、搜集资料的习惯

1. 能利用图书、网络、图片、他人收集资料。



2. 主动实地考察、调查走访收集资料，获取第一手材料，拓宽知识面。
3. 能对所获得的资料进行分析、归类、整合，获取所需信息。

十二、动手操作习惯

乐于思考、勇于实践、积极参与，想办法独立完成教科书上所要求的各类操作实验，正确科学操作。

十三、按时完成作业的习惯

1. 能复习巩固当天所学的知识，认真完成并细心检查作业。
2. 注意运用所学知识解决实际问题，培养自己的各种能力。

小学生行为习惯的养成

一、举止文明习惯

1. 热爱祖国，升国旗奏国歌时自觉肃立。
2. 见到老师、客人主动问好。
3. 自觉使用“请”“您好”“谢谢”“再见”“对不起”等礼貌用语。
4. 在接受别人的帮助时，要微笑着向别人致谢。
5. 向别人请教，态度要诚恳。
6. 不打架，不骂人，不喧哗。
7. 不歧视同学，不给同学起外号。同学出现错误时，不起哄，不嘲笑。
8. 集合做到“快、齐、静”，有序参与比赛，文明观赛。

二、诚实守信的习惯

1. 诚实守信，作出承诺就要努力去做。
2. 不随意答应自己能力范围之外的事情。
3. 答应的事确实难以完成，应及时向对方说明缘由，诚挚地向对方表示歉意。
4. 借了别人的东西要小心使用，保护完好，及时归还。

三、尊重他人的习惯

1. 耐心倾听他人说话，不随意打断。



2. 听他人讲话时,要注意力集中,不要左顾右盼,厌烦无聊。
3. 听到别人的批评时,不要生气,不要激动,不要发怒,平静地待他把话说完。
4. 不打扰别人的学习、工作、休息和生活,一旦妨碍,及时道歉。
5. 主人不在或未经允许,别人的东西不能乱动。
6. 学会保护自己的隐私,不随便传播他人的隐私。

四、守时惜时习惯

1. 晚上按时睡觉,早上按时起床。
2. 放学按时回家,不在路上贪玩。
3. 回家马上写作业,合理安排时间。
4. 做事有始有终,讲求过程效果。

五、懂得感恩的习惯

1. 听从父母、老师教诲,不顶撞。
2. 参与家庭劳动,体会父母艰辛,主动给老人洗脚、捶背、修剪指甲等。
3. 主动陪父母聊天,向父母讲述学校生活,成长困惑。
4. 刻苦学习,健康成长,以优异的成绩报答父母的养育之恩。
5. 平等看待每个行业的劳动者,尊重每个普通劳动者的劳动。

六、勤俭节约的习惯

1. 爱惜学习用品,不在课本上乱涂乱画,不随便撕扯作业本。
2. 不随意向家长要钱,不乱花钱买零食、玩具等。
3. 珍惜粮食,不挑食,不浪费饭菜。
4. 节约用电用水,做到人走灯灭,水龙头随时关闭。
5. 爱护自己、他人、集体的财物,轻拿轻放,不乱刻乱画。

七、遵守秩序的习惯

1. 上下楼梯,轻声慢步,靠右边行。
2. 排好路队,不乱穿马路,不追逐打闹。
3. 红灯停,绿灯行,过路口,避车辆。
4. 购物上车,自觉排队,公共场合,遵守纪律。



5. 热爱学校，爱护公物，花园草坪，不乱践踏，公共设施，爱惜使用。

八、勤于动手的习惯

1. 自己的事情自己做，自己整理书包，自己收拾房间，自己洗衣叠被。
2. 严格管理，利己利人，用过的东西及时放回原处。

九、锻炼身体的习惯

1. 积极参加集体活动和课内外文艺、体育、科技活动，上好“两操”。
2. 学习运动常识，做好自我保护。
3. 听从安排，有序参与，不做危险性动作，不参加危险性较大的活动。

十、讲究卫生的习惯

1. 勤洗头洗澡，勤剪指甲，勤换衣服，勤理发。
2. 饭前便后洗手，睡前起床刷牙洗脸，指甲无污垢，身体无异味。
3. 定期整理、清理书包，每天清理书桌。
4. 爱护环境，不随地吐痰，不乱扔杂物，见到废纸果皮主动捡起放到垃圾箱。
5. 不在树木、墙壁、标识物、建筑物上乱写、乱画、乱贴、乱挂。
6. 不喝生水，不吃零食，不吃三无食品。

小学生自我管理能力的培养

所谓自我管理，就是指学生对自己的思想、心理和行为表现进行的管理。在自我管理中，自我既是管理的主体，也是管理的客体。自我管理就是个体对与自身生活有关的事宜进行的管理。

一、具体内容及目标分解

（一）生活常规管理

1. 增强并树立“自己的事情自己做”的意识。
2. 养成自己的事情自己做的习惯。
3. 提高管理生活常规的效率。



（二）学习管理

1. 增强学习管理的意识。
2. 养成制订学习计划的能力。
3. 优化学习计划的安排。

（三）消费管理

1. 树立消费管理的意识和科学的消费观念。
2. 养成消费管理的习惯。
3. 优化消费管理的做法。

（四）休闲管理

1. 增强休闲管理的意识。
2. 养成休闲管理的习惯。
3. 优化休闲管理的过程。

（五）时间管理

1. 理解时间管理的意义。
2. 养成时间管理的习惯。
3. 科学合理地管理自己的时间。

二、过程和方法

1. 教师指导学生，根据课程内容和自身存在的不足，制订学期成长目标，明确努力方向，对个人学习、生活进行规划。

2. 定期反思自己的目标实施状况，记录自己在规划实施过程中出现的问题和取得的进步，认真分析原因，对下一步的规划作出调整或找出解决的办法，写好成长日记。

3. 学期末反思一学期的目标实施情况，记录心理成长历程，写出自己的这一阶段规划总结。

4. 一至二年级可利用主题班会对学生进行规划意识的培养，三至六年级除了主题班队会外，必须写好成长日记。



三、评价与反馈

1. 每个月，教师指导学生在班内进行自我评价。
2. 学习型组织对组员规划的实施进行监督和评价，鼓励进步，展出优秀成长日记。
3. 学校不定期对学生规划日记进行抽查，对学生实施规划情况进行调查。
4. 学期末，班主任收集、整理学生的优秀规划日记，进行总结性评价，上报教科室。主管教师在班内对学生进行鼓励、表彰。