

综合实践活动



湖南教育出版社

主编：姜 平

编写人员：

姜 平 陈白怡 李 玲 欧阳秋 张淑兰

陈 洁 徐正芳 王 燕 王 欢 黄相杨

目 录

第一单元 养成教育活动

学会认识自我/2

第二单元 校园调查活动

校园安全情况调查/11

第三单元 自然探索活动

在春天播种/23

第四单元 自我服务活动

争做时间的小主人/33

第五单元 传统文化探究活动

二十四节气与农事活动/45

dì yī dān yuán
第一单元

yǎngchéngjiào yù huó dòng
养成教育活动

dān yuán gài shù
单元概述

jù yǒu guān bù mén diào chá tǒng jì mù qián jìn de xiǎo xué
据有关部门调查统计，目前，近30%的小学
shēng yǒu bù tóng chéng dù de xīn lǐ wèn tí yǐ zì wǒ wéi zhōng xīn quē
生有不同程度的心理问题：以自我为中心、缺
fá tóng qíng hé gǎn ēn zhī xīn chéng shòu lì bù qiáng zì lǜ xìng chà
乏同情和感恩之心、承受力不强、自律性差……
zhè bù néng bù yǐn qǐ wǒ men de guān zhù
这不能不引起我们的关注。

ér tóng shì zǔ guó de wèi lái yě shì zǔ guó de xī wàng nǐ zhī dào
儿童是祖国的未来，也是祖国的希望。你知道
ma xīn lǐ jiàn kāng hé shēn tǐ jiàn kāng tóng yàng zhòng yào suǒ yǐ wǒ
吗？心理健康和身体健康同样重要。所以，我
men zài guān xīn zì jǐ de shēn tǐ hé xué xí qíng kuàng de tóng shí hái yào
我们在关心自己的身体和学习情况的同时，还要
guān zhù zì jǐ de nèi xīn shì jiè zuò yí gè shēn tǐ hǎo xué xí hǎo
关注自己的内心世界，做一个身体好、学习好、
xīn lǐ jiàn kāng de hǎo hái zǐ
心理健康的好孩子！

cān kǎo zhǔ tí

参 考 主 题

1. xué huì rèn shí zì wǒ
学会认识自我
2. xué huì chéng shòu yā lì
学会承受压力
3. xué huì kòng zhì qíng xù
学会控制情绪

xué huì yǔ rén jiāo wǎng

4. 学会与人交往

huó dòng fāng shì

活动方式

zī liào de shōu jí yǔ zhěng lǐ diào chá tǒng jì qīn shēn tǐ yàn
资料的收集与整理；调查统计；亲身体验

fāng fǎ xué xí

方法学习

zěn yàng chá zhǎo zī liào zěn yàng fǎng tán
怎样查找资料；怎样访谈

xué kē zhěng hé

学科整合

yǔ yǔ wén shù xué měi shù sī pǐn xìn xī jì shù děng
与语文、数学、美术、思品、信息技术等

xué kē zhěng hé

学科整合

kè shí jiàn yì

课时建议

kè shí
10 ~ 12 课时

xué huì rèn shí zì wǒ 学会认识自我

wèn tí fā xiàn



问题发现

chǐ yǒu suǒ duǎn cùn yǒu suǒ cháng zhè jù huà de yì sī shì shuō
“尺有所短，寸有所长”，这句话的意思是说
měi gè rén dōu yǒu yōu diǎn hé quē diǎn shì jiè shàng méi yǒu shí quán shí měi de
每个人都有优点和缺点，世界上没有十全十美的
rén yě méi yǒu yì wú shì chù de rén
人，也没有一无是处的人。

nǐ yǒu nǎ xiē yōu diǎn nǐ yǒu nǎ xiē quē diǎn nǐ néng zhèng què de
你有哪些优点？你有哪些缺点？你能正确地

píng jià zì jǐ ma ràng wǒ men xué huì zhèng què de rèn shí zì jǐ zhèng
评价自己吗？让我们学会正确地认识自己，正
què de píng jià zì jǐ yáng cháng bì duǎn kuài lè jiàn kāng de chéng zhǎng
确地评价自己，扬长避短，快乐健康地成长。

huó dòng mù biāo

活动目标

zhī shì mù biāo

知识目标

liǎo jiě zhèng què rèn shí zì wǒ de zhòng yào yì yì
1. 了解正确认识自我的重要意义。

xué huì zhèng què rèn shí zì wǒ de jī běn fāng fǎ
2. 学会正确认识自我的基本方法。

néng lì mù biāo

能力目标

zhèng què rèn shí zì wǒ
1. 正确认识自我。

zhèng què píng jià zì wǒ
2. 正确评价自我。

qíng gǎn mù biāo

情感目标

péi yǎng hé zēng qiáng zì xìn xīn gǎn shòu bèi xīn shǎng de kuài lè
培养和增强自信心，感受被欣赏的快乐。

huó dòng zhǔn bèi

活动准备

xiàng jī jì lù běn cǎi bǐ
相机、记录本、彩笔。

huó dòng guò chéng

活动过程

yī wǒ yǎn zhōng de wǒ
一、我眼中的“我”

zài chuān yī jǐng qián jìn qíng de xīn shǎng zì jǐ
1. 在穿衣镜前尽情地欣赏自己。

tián xiě dàng àn biǎo
2. 填写档案表。

xìng míng 姓 名		xìng bié 性 别		tǐ zhòng 体 重	
nián líng 年 龄		shēn gāo 身 高		xìng qù ài hào 兴 趣 爱 好	
wǒ de yōu diǎn 我的优点					
wǒ de quē diǎn 我的缺点					

nǐ yuàn yì gào su dà jiā ma
3. 你愿意告诉大家吗？

nǐ xǐ huan zì jǐ de míng zì ma
(1) 你喜欢自己的名字吗？

_____。

nǐ duì zì jǐ de zhǎng xiàng shēn cái mǎn yì ma
(2) 你对自己的长相、身材满意吗？

_____。

nǐ rèn wéi zì jǐ zuì dà de yōu diǎn shì shén me
(3) 你认为自己最大的优点是什么？

_____。

nǐ rèn wéi zì jǐ zuì dà de quē diǎn shì shén me
(4) 你认为自己最大的缺点是什么？

_____。

èr bié rén yǎn zhōng de wǒ
二、别人眼中的“我”

zhōu mò yāo qǐng yé ye nǚ nai wài gōng wài pó bà
1. 周末，邀请爷爷、奶奶、外公、外婆、爸
ba mā ma děng zhào kāi jiā tíng huì yì xiān kuā kuā nǐ zài jiē jiē nǐ
爸、妈妈等召开家庭会议，先夸夸你，再揭揭你
de duǎn
的“短”。



zhǎo chū zì jǐ wǎng nián de zōng hé sù zhì píng jià bào gào shū
2. 找出自己往年的《综合素质评价报告书》，
kàn kan lǎo shī fā xiàn le nǐ de nǎ xiē yōu diǎn hé quē diǎn
看看老师发现了你的哪些优点和缺点。

jì lù zì jǐ de shōu huò
3. 记录自己的收获：

yuán lái wǒ hái yǒu zhè yàng de yōu diǎn

原来我还有这样的优点：_____

_____；

yě cún zài zhe zhè xiē quē diǎn

也存在着这些缺点：_____

_____。

sān xiǎo zǔ hé zuò shōu jí zī liào

三、小组合作，收集资料

xiǎo péng you xiàn zài nǐ zhī dào zhèng què de rèn shi zì jǐ zhǐ
小朋友，现在你知道“正确地认识自己”指
de shì shén me le ma wǒ men dào dǐ yīng gāi cóng nǎ jǐ ge fāng miàn lái zhèng
的是什么呢？我们到底应该从哪几个方面来正
què rèn shi zì jǐ ne ràng wǒ men qù shōu jí xiāng guān zī liào ba
确认识自己呢？让我们去收集相关资料吧！



wēn xīn tí shì

温馨提示

yí gè rén de lì liàng yǒu xiàn ràng wǒ men fēn chéng huó dòng xiǎo
一个人的力量有限，让我们分成活动小
zǔ yāo qǐng jiā zhǎng yì qǐ cān jiā huó dòng fēn bié shōu jí yǐ xià
组，邀请家长一起参加活动，分别收集以下
xiāng guān zī liào
相关资料：

shén me jiào zhèng què rèn shi zì wǒ

1. 什么叫“正确认识自我”？

cóng nǎ jǐ ge fāng miàn lái zhèng què rèn shi zì wǒ

2. 从哪几个方面来正确认识自我？



zhèng què rèn shi zì wǒ huó dòng zī liào shōu jí kǎ “正确认识自我”活动资料收集卡

zǔ míng
组名：

zǔ zhǎng
组长：

zǔ yuán
组员：

huó dòng shí jiān
活动时间：

huò qǔ zī liào de fāng shì
获取资料的方式：

wǒ shōu jí dào de zī liào
我收集到的资料：

wǒ de shōu huò
我的收获：

nǐ zhǎo dào le nǎ xiē jì yǒu qù yòu yǒu jià zhí de zī liào hé xiǎo péng
你找到了哪些既有趣又有价值的资料？和小朋友
you men yì qǐ fēn xiǎng ba
友们一起分享吧！

sì zhèng què rèn shi zì wǒ 四、正确认识自我



zhèng què rèn shi zì wǒ zài xuǎn zé de dá àn hòu biān huà 正确认识自我（在选择的答案后边划“√”）

dāng bié rén gěi nǐ zuò chū zhèng què de píng jià shí nǐ yīng gāi zěn me bàn
(1) 当别人给你做出正确的评价时，你应该怎么办？

lì kè xíng dòng qǐ lái gǎi zhèng zì jǐ de quē diǎn
A. 立刻行动起来，改正自己的缺点。()

fǎn zhèng shì lǎo máo bìng bù gǎi yě guò de qù
B. 反正是老毛病，不改也过得去。()

wǒ de yōu diǎn bǐ quē diǎn duō hěn zhī zú le
C. 我的优点比缺点多，很知足了。()

dāng bié rén gěi nǐ tí chū bù wán quán zhèng què de píng jià shí nǐ zěn me bàn
(2) 当别人给你提出不完全正确的评价时，你怎么办？

bǎ bù mǎn de huà biē zài xīn lǐ
A. 把不满的话憋在心里。()

xiǎng fāng shè fǎ wèi zì jǐ biàn jiě
B. 想方设法为自己辩解。()

yǔ bié rén zhēn chéng jiāo liú
C. 与别人真诚交流。()

- nǐ yǒu xià liè yōu diǎn ma kě duō xuǎn
(3) 你 有 下 列 优 点 吗 ? (可 多 选)
- xīn shǎng zì jǐ
A. 欣 赏 自 己 ()
- rè ài xué xí kuài lè shēng huó
B. 热 爱 学 习 , 快 乐 生 活 ()
- dà dù bú jì jiào
C. 大 度 , 不 计 较 ()
- lè guān shòu huān yíng lè yú zhù rén
D. 乐 观 () E. 受 欢 迎 () F. 乐 于 助 人 ()

- nǐ yǒu xià liè quē diǎn ma kě duō xuǎn
(4) 你 有 下 列 缺 点 吗 ? (可 多 选)
- zì sī zì lì quē fá tóng qíng xīn
A. 自 私 自 利 () B. 缺 乏 同 情 心 ()
- cùi ruò bù jiān qiáng pǎn nì
C. 脆 弱 , 不 坚 强 () D. 叛 逆 ()
- zì bēi jí dù gū dú
E. 自 卑 () F. 嫉 妒 () G. 孤 独 ()

huódòngzǒng jié 活动 总 结

wǒ zuì xīn shǎng zì jǐ de yōudiǎn shì
1. 我 最 欣 赏 自 己 的 优 点 是 : _____。

wǒ yào gǎi zhèng de quēdiǎn shì
我 要 改 正 的 缺 点 是 : _____。

wǒ shì yí gè
我 是 一 个 _____

_____ de rén
_____ 的 人 。

chóng xīn rèn shì zì wǒ wán shàn wǒ de dǎng àn
2. 重 新 认 识 自 我 , 完 善 “ 我 的 档 案 ”。

wǒ de dǎng àn
我的档案

xìng míng 姓 名		xìng bié 性 别		tǐ zhòng 体 重	
nián líng 年 龄		shēn gāo 身 高		xìng qù ài hào 兴 趣 爱 好	
wǒ de yōudiǎn 我的优点					
wǒ de quē diǎn 我的缺点					
wǒ zì háo 我自豪 wǒ jiāo ào 我骄傲 bǎ zì jǐ (把自己 zài gè xiàng 在各项 huódòngzhōng 活动中 de tū chū 的突出 biǎo xiàn 表现 pāi chéng zhào 拍成照 piān zhān tiē 片，粘贴 chū lái) 出来)					
zì huà xiàng 自 画 像					



huó dòng tuò zhǎn

活动拓展

kuā kuā wǒ zì jǐ zhǔ tí bān huì
1. “夸夸我自己”主题班会。

wǒ de cái yì zhǎn shì chàng gē wǔ dǎo qì yuè shū
2. 我的才艺展示。（唱歌、舞蹈、器乐、书
fǎ huì huà
法、绘画……）

shōu jí zì wǒ píng jià de chéng yǔ míng yán huò gù shì
3. 收集自我评价的成语、名言或故事。

dān yuán píng jià

单元评价

xiǎopéngyou zài běn dān yuán de xué xí huó dòng zhōng nǐ biǎo xiàn zěn
小朋友，在本单元的学习活动中，你表现怎
yàng kàn shéi dé de zuì duō
样？看谁得的☆最多！

píng jià nèi róng 评价内容	zì píng 自评	xiǎo zǔ píng 小组评	jiā zhǎng lǎo shī píng 家长/老师评
jī jí zhǔ dòng 积极主动			
gǎn shòu kuài lè 感受快乐			
hé zuò jiāo liú 合作交流			
wán chéng rèn wu 完成任务			
fā xiàn wèn tí 发现问题， jiě jué wèn tí 解决问题			
zhèng què rèn shí zì jǐ 正确认识自己			

jué de zuò de hěn bàng de qǐng huà shàng hái bú
觉得做得“很棒”的，请画上☆☆☆，“还不
cuò de huà shàng yào jiā yóu de huà shàng wǒ zài zhè
错”的画上☆☆，“要加油”的画上☆。我在这
cì shí jiàn huó dòng zhōng yì gòng dé dào le kē
次实践活动中一共得到了_____颗☆。

dì èr dān yuán 第二单元

xiào yuán diào chá huó dòng 校园调查活动

dān yuán gài shù 单元概述



jìn nián lái xiào yuán ān quán yuè lái yuè chéng wéi shè huì guān zhù de jiāo
近年来，校园安全越来越成为社会关注的焦
diǎn xiào yuán è xíng shāng rén shì jiàn xué shēng cǎi tā shì jiàn xiào
点。校园恶性伤人事件、学生踩踏事件、校
yuán shí pǐn ān quán shì gù cháng yǒu fā shēng zhè xiē shì jiàn yán zhòng
园食品安全事故常有发生……这些事件，严重
de shāng hài le shī shēng de shēn xīn jiàn kāng gān rǎo le zhèng cháng de jiào xué
地伤害了师生的身心健康，干扰了正常的教学
zhì xù pò huài le shè huì de ān dìng tuán jié wǒ men kě yǐ duì zhè xiē
秩序，破坏了社会的安定团结。我们可以对这些
shì jiàn chǎn shēng de yuán yīn zuò yì xiē diào chá yán jiū yǔ fēn xī yǐ bì
事件产生的原因作一些调查、研究与分析，以避
miǎn lèi sì de shì qing fā shēng zài zhè ge dān yuán zhōng wǒ men jiāng kāi
免类似的事情发生。在这个单元中，我们将开
zhǎn yǒu guān xiào yuán ān quán de diào chá huó dòng
展有关校园安全的调查活动。

cān kǎo zhǔ tí

参考主题

xiào yuán ān quán qíng kuàng diào chá

1. 校园安全情况调查

xiào yuán ān quán fáng fàn cuò shī diào chá

2. 校园安全防范措施调查

shàng xué fàng xué jiāo tōng ān quán diào chá

3. 上学、放学交通安全调查

huó dòng fāng shì

活动方式

cǎi fǎng yǔ diào chá

zī liào de shōu jí yǔ zhěng lǐ

采访与调查；资料的收集与整理

fāng fǎ xué xí

方法学习

zěn yàng cǎi fǎng

diào chá

zěn yàng shōu jí

zhěng lǐ zī liào

怎样采访、调查；怎样收集、整理资料

xué kē zhěng hé

学科整合

yǔ yǔ wén

shù xué

měi shù

sī pǐn

xìn xī jì shù

与语文、数学、美术、思品、信息技术

děng xué kē zhěng hé

等学科整合

kè shí jiàn yì

课时建议

kè shí

10 ~ 15 课时

xiào yuán ān quán qíng kuàng diào chá

校园安全情况调查

wèn tí fā xiàn



问题发现

jù tǒng jì

jìn jī nián quán

guó zhōng xiǎo xué shēng měi nián fēi zhèng

据统计，近几年全国中小學生每年非正

cháng sǐ wáng rén shù dá wàn měi tiān yǒu jìn míng xué shēng xiǎo
常死亡人数达 1.44 万，每天有近 40 名学生“消
shī zài gè lèi ān quán shì gù zhōng zī liào xiǎn shì ān quán shì gù yǐ
失”在各类安全事故中。资料显示，安全事故已
jīng chéng wéi wǒ guó qīng shào nián de zuì dà shā shǒu zhè xiē xuè de jiào xùn
经成为我国青少年的最大杀手。这些血的教训
fǎn yìng chū wǒ men quē fá zú gòu de ān quán fáng fàn yì shí quē fá zhèng què
反映出我们缺乏足够的安全防范意识，缺乏正确
yìng duì tū fā shì jiàn de néng lì
应对突发事件的能力。

zài wǒ men de xiào yuán lǐ shì fǒu yě cún zài yì xiē ān quán yǐn huàn
在我们的校园里，是否也存在一些安全隐患
ne ràng wǒ men lái jìn xíng yí cì xiào yuán ān quán qíng kuàng diào chá ba
呢？让我们来进行一次校园安全情况调查吧！

huó dòng mù biāo



活动目标

zhī shì mù biāo

知识目标

liǎo jiě diào chá de fāng fǎ

1. 了解调查的方法。

zhǎng wò yì xiē bì yào de ān quán cháng shí

2. 掌握一些必要的安全常识。

néng lì mù biāo

能力目标

péi yǎng guān chá pàn duàn néng lì

1. 培养观察、判断能力。

péi yǎng shōu jí fēn xī zī liào de néng lì

2. 培养收集、分析资料的能力。

xué huì shí bié wēi xiǎn duǒ bì wēi xiǎn huà jiě wēi xiǎn

3. 学会识别危险、躲避危险、化解危险。

qíng gǎn mù biāo

情感目标

shù lì yī shí zhù xíng ān quán dì yī de sī xiǎng

1. 树立“衣食住行，安全第一”的思想。

péi yǎng rèn zhēn xì zhì tuán jié xié zuò de jīng shén

2. 培养认真细致、团结协作的精神。

shù lì xiào yuán ān quán yì shí zì jué dǐ zhì bù ān quán xíng wéi
3. 树立校园安全意识，自觉抵制不安全行为。

huó dòng zhǔn bèi 活动准备

wù zhì zhǔn bèi jì lù běn bǐ xiàng jī lù yīn jī
1. 物质准备：记录本、笔、相机、录音机。

fēn zǔ què dìng rén yuán fēn gōng
2. 分组，确定人员分工。



wēn xīn tí shì

温馨提示

ān quán shì dà jiā dōu yào guān zhù de wèn tí wǒ men zhǎng wò
安全是大家都要关注的问题，我们掌握
de zhī shì yǒu xiàn suǒ yǐ zài zhè cì huó dòng zhōng jiàn yì xiǎo péng
的知识有限，所以在这次活动中，建议小朋
you men gēn jù jiā tíng suǒ zài dì jìn xíng fēn zǔ yāo qǐng jiā zhǎng dāng
友们根据家庭所在地进行分组，邀请家长当
fǔ dǎo yuán lái bāng zhù wǒ men wán chéng zhè cì huó dòng
辅导员，来帮助我们完成这次活动。

huó dòng guò chéng 活动过程

yī zhì dìng diào chá huó dòng fāng àn

一、制定调查活动方案

kāi zhǎn xiào yuán ān quán diào chá shǒu xiān yāo liǎo jiě xiào yuán ān quán bāo
开展校园安全调查，首先要了解校园安全包
kuò nǎ xiē nèi róng què dìng wǒ men yāo zhòng diǎn yán jiū de wèn tí tǎo
括哪些内容，确定我们要重点研究的问题，讨
lùn cǎi yòng shén me diào chá fāng fǎ míng què wán chéng de shí jiān jí rén yuán
论采用什么调查方法，明确完成的时间及人员
fēn gōng rán hòu hé xiǎo zǔ nèi tóng xué yì qǐ zhì dìng huó dòng fāng àn
分工……然后，和小组内同学一起制定活动方案。



wēn xīn tí shì

温馨提示

rú hé zhì dìng fāng àn jiàn yì dà jiā cóng sì gè fāng miàn zhuó shǒu
如何制定方案？建议大家从四个方面着手：

tóng xué men liǎo jiě nǎ xiē ān quán cháng shí

1. 同学们了解哪些安全常识？

tóng xué men píng shí de yùn dòng yǔ yóu xì shì fǒu cún zài wēi xiǎn

2. 同学们平时的运动与游戏是否存在危险？

xué xiào jìn nián lái fā shēng guò nǎ xiē ān quán shì gù

3. 学校近年来发生过哪些安全事故？

xué xiào zǔ zhī guò nǎ xiē ān quán yǎn liàn yǒu shén me hǎo chù

4. 学校组织过哪些安全演练？有什么好处？



xiào yuán ān quán diào chá huó dòng fāng àn

校园安全调查活动方案

diào chá shí jiān	nián	yuè	rì zhì	nián	yuè	rì
调查时间：	__	年	__	月	__	日
diào chá dì diǎn	fǎng tán rén wù					
调查地点：	访谈人物：					
diào chá mù dì liǎo jiě xiào yuán ān quán qíng kuàng						
调查目的：了解校园安全情况						
diào chá diào chá běn xiào xué shēng kè jiān yóu xì de zhǒng lèi						
调查 1. 调查本校学生课间游戏的种类						
diào chá yuán xìng míng						
调查员姓名：						
diào chá fāng fǎ		shàng wǎng chá zhǎo		shí dì kǎo chá		fǎng tán
调查方法：		上网查找 ☐		实地考察 ☐		访谈 ☐
wèn juǎn		qí tā				
问卷 ☐		其他 ☐				
diào chá diào chá běn xiào xué shēng duì ān quán zhī shì de liǎo jiě chéng dù						
调查 2 调查本校学生对安全知识的了解程度						
diào chá yuán xìng míng						
调查员姓名：						
diào chá fāng fǎ		shàng wǎng chá zhǎo		shí dì kǎo chá		fǎng tán
调查方法：		上网查找 ☐		实地考察 ☐		访谈 ☐
wèn juǎn		qí tā				
问卷 ☐		其他 ☐				