



经重庆市中小学教材审定委员会审定通过

综合实践活动

主编 李常明 曹 雷



三年级（下）

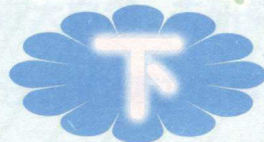


全国教育科学“十五”规划课题
适应西部地区的研究性学习的实效性研究成果

综合实践活动

主 编 李常明 曹 雷

三年级



主 编：李常明 曹 雷

编 委：廖文胜 余明华 曾舜清 王其开 王仲安

熊道植 梁崇明 谢德胜 张学忠 王 立

编 者：彭世伟 陶建鑫 张 健 戴向东 梁善能

曹 雷

综合实践活动 三年级·下册

主编：李常明 曹 雷

出 版 人：罗小卫

责任编辑：蒋 薇 李 蓓

装帧设计：重庆出版集团艺术设计有限公司



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆新华书店集团发行

开本：787mm × 1 092mm 1/16 印张：3.5

2015 年 12 月第 3 版第 4 次印刷

ISBN 978-7-5366-6550-7

定价：7.00 元

版权所有 侵权必究

编写说明

在我国基础教育新课程体系中，“综合实践活动”是一门与其他各学科课程有着本质区别的新课程，是我国基础教育课程体系的结构性突破。综合实践活动是基于学生的直接经验，密切联系学生自身生活和社会生活，体现对知识的综合运用课程形态；是一种以学生的经验与生活为核心的实践性课程。作为新的基础教育课程体系中的一门必修课程，综合实践活动由小学三年级开始设置，直至高中，每周平均3课时。

《基础教育课程改革纲要》规定：综合实践活动的内容主要包括：信息技术教育、研究性学习、社区服务与社会实践以及劳动与技术教育。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。在课程的实践过程中，加强信息技术教育，培养学生利用信息技术的意识和能力；了解必要的通用技术和职业分工，形成初步的技术能力。

由于综合实践活动是一门新的课程，缺少相应的课程资源，是一门实践性、开放性、生成性、自主性很强的课程，需要在建设该课程的过程中，大量发掘和结合本地的课程资源。为了推进我市综合实践活动课程的建设，解决教师和学生缺乏课程资源的实际困难，在重庆市基础教育课程改革领导小组办公室的指导下，重庆市教育科学研究院组织了本市的部分专家、教研员和一线教师，编写了这套书，供本市各学校开设这门课程时使用。

这套书在内容编排上，注重以“研究性学习”为基础，将探究的学习方式渗透于综合实践活动的内容之中；将“社区服务与社会实践”、“劳动与技术教育”等作为“研究性学习”探究的内容，力求培养学生的创新精神和实践能力。

这套书共20册，从小学三年级起，到高中三年级。

由于综合实践活动是一门新的课程，缺乏成熟的、可资借鉴的相关资料，因此本套书难免有不完善之处，恳请广大师生在使用过程中，提出宝贵的意见和建议，以便进一步修改和完善，共同建设好综合实践活动这门新的课程。

嗨,大家好!

我是小巧手,在今后的《综合实践活动》课程中,我将伴随着大家一起经历丰富多彩的实践活动,让我们在活动中共同成长。

三年级·下册的《综合实践活动》为我们提供了六个主题活动。这些主题活动将引导我们走进生活、走进大自然,去研究我们感兴趣的问题,去关注我们身边的事物,并在实践活动中学会解决问题的方法,开发我们的开放性思维。

让我们一起动手去实践,让我们大胆去发现,让我们在解决问题的过程中,激发出创新的智慧火花。



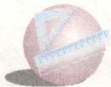
你们的好朋友:小巧手

XIAO QIAO SHOU



XIAO QIAO SHOU

图 标

		
活 动	猜想与构思	讨 论
		
工具与材料	记录与思考	表达与交流
		
注意安全	环 保	拓 展



目 录

主题活动一	我的生活有规律	1
主题活动二	对生活用水的研究	9
主题活动三	今天我当家	19
主题活动四	竞选小干部	27
主题活动五	山城的路与桥	35
主题活动六	奇妙的无土栽培	45

主题活动一

我的生活有规律

晨风吹，阳光照，
小鸟叫我起床早；
月儿明，星儿亮，
童谣伴我入梦乡。
早睡习惯好，
早起精神爽，
生活有规律，
身体真健康。

XIAO QIAO SHOU



1 疲倦的星期一

你看看，星期一第一节课，小明与小军在干什么？



小明与小军为什么会这样呢？把你想到的说给同伴听。

对这个情况，我们来做一个小调查吧。



调查同学们平时和周末的作息情况，把它记录在下面的表格里。



调查记录。

调查人：

调查日期：

情 况 姓 名	项 目	平时晚上 睡觉时间	第二天 精神状况	周日晚上 睡觉时间	第二天 精神状况



通过调查，我们肯定会有新发现，快快告诉大家吧！

小资料：美国芝加哥医疗中心生物节律研究室的研究人员指出：周末晚睡晚起会使人体时钟紊乱，睡眠时间顺延，使星期天晚上难以入睡，星期一早上昏昏沉沉，这种状态甚至需要好几天才能恢复正常。

按时作息身体好！小朋友可不要
随意改变自己的作息时间哟！



到图书室查阅报纸杂志，调查作息安排不当发生的事，写一份简单的调查报告。

2 人体的“时钟”

我们都有这样的体会：早晨起床时间到了会自然地醒来，晚上10点以后会特别想睡觉，吃饭时间到了肚子会饿，这是怎么回事？

这是“生物钟”在起作用！



什么？人体内还有“钟”？



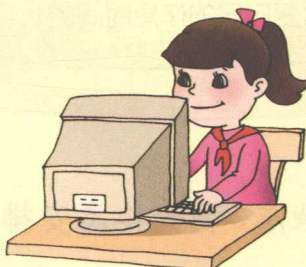
查阅书籍



快快去了解！



请教



上网



讨论





有收获了吗？快和大家交流分享。



我知道了“生物钟”就是我们人体内的生物节律。正常情况下这种天然的生理节律如同时钟一样正点运行，保持人体和外界日夜同步。我们按照这个规律作息，就会健康长寿，否则将会引起我们身体内部的混乱，使我们受到疾病侵袭。

对人体影响最大的生物节律有体力节律、情绪节律和智力节律。这三大节律从我们一生下来就分别由高潮到低潮，又从低潮到高潮有规律地周期性波动着，体力节律的周期是 23 天，情绪节律的周期是 28 天，智力节律的周期是 33 天。科学研究发现，驾驶员的三个生物节律同时处在低潮期时，最容易发生车祸。



想知道自己今天的三大生物节律处在高潮期还是低潮期吗？我们来算一算吧！



计算自己的生物节律。



该怎么算呢?

先算出你从出生到现在的天数,再分别除以体力、情绪、智力的生物节律周期的天数 23、28、33。若能整除,那么恭喜你,你的这种节律正处在高潮。



参照下面的版式,自己制作一张关于生物钟与健康的小报,拿到班上交流展示。



帮爸爸、妈妈计算一下他们的生物节律,并告诉他们。



3 我的作息时间表

按时作息保健康。让我们用灵巧的双手来给自己制订一张作息时间表吧！



认真回忆,填好下表。

早上,你一般什么时间起床?	晚上,你一般什么时间睡觉?	中午,你习惯午睡还是习惯其他放松方式?	一日三餐你一般在什么时间吃?	一天中你在哪几个时间精力最旺盛,头脑最清醒?



制作我的作息时间表。

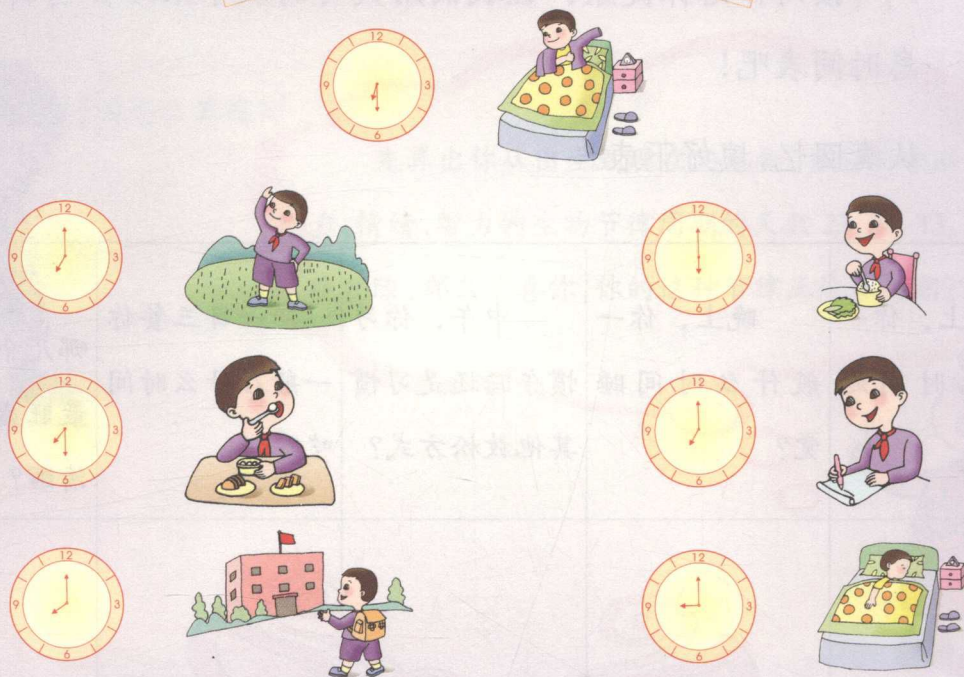


纸、绘图工具(如水彩笔、直尺、圆规、铅笔、橡皮擦等)、生活照片等。

制作要求:

1. 根据上表分析、整理、确定作息时间表的构图样式。
2. 收集资料,设计并绘制。
3. 通过绘画或将照片进行裁剪、粘贴等方式制作作品。
4. 找一句珍惜时间的名言写在作息时间表上,鼓励自己注意作息。

我的作息时间表



花有重开时，人无再少年



作息时间表做好了，你一定想把自己的得意之作给大家看看，你也想看看别人做得怎么样，那就开始交流吧！



严格按照自己制作的作息时间表学习和生活，过一段时间后，看看自己的身体和精神有什么变化。

原来作息与健康
还有一定的关系呢！



主题活动二

对生活用水的研究

家庭里、学校中，
每天的生活离不开水。
洁净的水从哪里来？
生活用水又到哪里去？
为什么要节约用水？
怎么处理生活用水？
让我们一起来探究吧。

XIAO QIAO SHOU



1 生活用水的来与去

水是生命的源泉，我们每天都离不开水，每天都要饮水、煮饭、洗脸、刷牙、做清洁……家庭里、教室中，洁净的水来自于哪里？用过的水又去向哪里？让我们一起来研究一下吧。



生活用水的源头在哪里？使用过后最终排放到哪里？



分组把我们对水的来源和去处的想法用画图方式展现出来吧。

