

小学生新班队会综合实践活动课程校本教材



用心养成我成材

YONGXIN YANGCHENG WO CHENGCAI

五年级

主编◎丁六芳



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



小学生新班队会综合实践活动课程校本教材

用心养成我成材

YONGXIN YANGCHENG WO CHENGCAI

五年级

主编◎丁六芳



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

用心养成我成材. 五年级 / 丁六芳主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 303 - 14873 - 8

I. ①用… II. ①丁… III. ①思想品德课 - 小学 - 课外读物 IV. ①G624. 153

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 078282 号

营销中心电话 010-58802815 58806382
北师大出版社少儿网站 <http://child.bnup.com.cn>
北师大出版社基础教育教材网 <http://www.100875.com.cn>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 240 mm
印 张: 5.75
字 数: 110 千字
版 次: 2014 年 7 月第 1 版
印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷
定 价: 16.00 元

ISBN 978-7-303-14873-8

策划编辑: 庄永敏	责任编辑: 庄永敏
美术编辑: 王蕊	装帧设计: 王蕊
责任校对: 李菡	责任印制: 李汝星

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010 - 58800697

北京读者服务部电话: 010 - 58808104

外埠邮购电话: 010 - 58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010 - 58800825

目 录

上学期

第 1 课	我有净心，我文明卫生	
	班会：我讲究运动卫生	1
	队会：我要去踏青扫墓	3
第 2 课	我有静心，我专心致志	
	班会：我先思后做不后悔	5
	队会：我言必信，行必果	7
第 3 课	我有信心，我善于思考	
	班会：当天事我当天做完	9
	队会：遇到挫折我不气馁	11
第 4 课	我有热心，我勤于动手	
	班会：我会烧水煮米饭	13
	队会：我会养花美环境	15
第 5 课	我有细心，我正确学习	
	班会：我爱探索大自然	17
	队会：我爱质疑勤思考	19
第 6 课	我有雅心，我健体精艺	
	班会：我学打篮球(一)	21
	班会：我学打篮球(二)	23
第 7 课	我有雄心，我果敢顽强	
	班会：同学纠纷我劝阻	25
	队会：需要帮助我先上	27
第 8 课	我有诚心，我尊重他人	
	班会：我不在背后议论他人	29
	队会：我珍惜他人劳动成果	31
第 9 课	我有恒心，我遵守规则	
	班会：同情弱者我坚持	33
	队会：关心集体我坚持	35
第 10 课	我有爱心，我热爱集体	
	班会：我不给他人添麻烦	37
	队会：我不给学校添污染	39

下学期

第 11 课	我有净心，我文明卫生	
	班会：我预防传染疾病	43
	队会：我的节日我做主	45
第 12 课	我有静心，我专心致志	
	班会：我帮助他人不求回报	47
	队会：我探索问题拓宽思路	49
第 13 课	我有信心，我善于思考	
	班会：我多读多记增底气	51
	队会：我多言多辩练口才	53
第 14 课	我有热心，我勤于动手	
	班会：我会买菜学烹饪	55
	队会：我会利旧做手工	57
第 15 课	我有细心，我正确学习	
	班会：奇思妙想我记录	59
	队会：天天积累我分享	61
第 16 课	我有雅心，我健体精艺	
	班会：我会下围棋(一)	63
	班会：我会下围棋(二)	65
第 17 课	我有雄心，我果敢顽强	
	班会：遇到麻烦我自己解决	67
	队会：运动、劳动我不惜流汗	69
第 18 课	我有诚心，我尊重他人	
	班会：我不给别人起外号	71
	队会：朋友犯错我能原谅	73
第 19 课	我有恒心，我遵守规则	
	班会：防火知识我记心间	75
	队会：地震来了我会逃生	77
第 20 课	我有爱心，我热爱集体	
	班会：我为校园添绿色	79
	队会：我为自然添美色	81



班会：我讲究运动卫生



我知道

体育活动中防止发生伤害事故

✱ 遵守纪律，听从老师的指挥，进行有组织、有秩序的活动。

✱ 开展体育活动以前，必须做好准备活动。体育活动结束后，要做整理运动。

✱ 学会自我保护，同学之间要相互保护、帮助、提醒。

✱ 检查场地、器材，消除安全隐患，跑道要平坦，沙坑要翻松，器械要牢固。



运动卫生要注意

❖ 饭后不要立即进行剧烈运动。

❖ 剧烈运动后不要马上静止休息。

❖ 运动后不要大量吃冷食。

❖ 运动后要合理饮水，长时间运动要及时补水。





用心养成我成材(五年级)

记一记

体育运动小常识

安全心中记

课间活动不拥挤，游戏安全要注意。
课堂常规牢记心，追逐打闹伤和气。
学习认真加努力，准备活动不抛弃。
冬寒夏暑要更衣，饥饱状态莫用力。
安全意识须养成，危险地带非儿戏。
整理放松有百益，安全成长人人期。



测一测

运动后你是以下状态吗？如果是，说明你的运动是适量的，有利于身体健康。

1. 精神饱满，体力充沛，渴望训练。
2. 入睡快，醒后感到精神和体力旺盛，睡得深。
3. 食欲良好，大运动量训练或紧张比赛后，食欲暂时下降，很快又增加食欲。
4. 随着训练水平的提高，排汗量下降。

说一说

同学们，说说在体育课上你是如何进行自我保护的？

评价板块

等级 \ 评价	自己	同学	家长	老师	综合评价
					
					
					



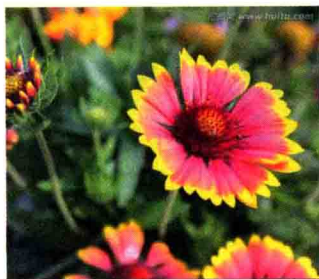
队会：我要去踏青扫墓



我知道

清明节——中国人的感恩节

清明节是怀念的节日。人们向革命烈士致敬，缅怀先烈；为逝去的亲人扫墓，寄托哀思。所以清明节是中国人的“感恩节”。传统道德中“知恩图报”的内涵，在不断提醒着现代人要生前尽孝，厚养薄葬，学会感恩。



读一读

清 明

清明时节雨纷纷，
路上行人欲断魂。
借问酒家何处有？
牧童遥指杏花村。



清明节也叫三月节，农历在三月里，公历是四月五日，是二十四节气之一。

读一读

二十四节气歌

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，
秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

踏青词

踏青侣伴过南塘，二月春风夹路香。
蜂蝶紧随衣袖舞，吴田十里菜花黄。

说一说 说说自己家乡清明节的习俗。

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、踏青、插柳、扫墓，还有荡秋千、蹴鞠、放风筝等一系列民俗活动。



评

价

板

块



等级 \ 评价	自己	同学	家长	老师	综合评价
					
					
					



第2课

我有静心，我专心致志



班会：我先思后做不后悔



我知道

一只口渴的山羊来到一个有水的深洞旁，正想着怎样才能喝到水时，他听到有个声音说：“山羊，下来吧！这儿的水很好喝呢！”山羊的眼睛适应了洞里的黑暗后，他看到一只狐狸正在洞底的水里游着。“好主意！”这只口渴的山羊说道，接着便爬进洞里，下到洞底。他痛饮后问狐狸，如何才能从洞里出去。“你可以用后脚站立在洞壁上，让我站在你的肩膀上。”狐狸说。“我明白了，然后你会把我拉上去，是吗？”山羊问。“当然！”狐狸回答。但是，狐狸一爬上洞壁，走出洞口，就准备走开。“嗨，我怎么办啊？”山羊叫喊着。听到山羊的叫声，狐狸走回洞口边，对山羊说：“你真是一只愚蠢的山羊。在没有弄清楚出去的办法之前，你是绝不应该进入一个陌生的深洞的。”



如果你是寓言中的山羊，你知道自己错在哪儿吗？

议一议

俗语说，冲动是魔鬼。

回忆一下，你做过哪些考虑不周而令自己后悔的事情？



用心养成我成材(五年级)



我能行

考考你

✱周末到了，爸爸妈妈不在家。正写作业时，楼下小明大声叫道：“小华，下来玩弹珠。”此时，面对弹珠的诱惑，一堆的作业，父母的叮嘱，我该怎么办？



怎样才能能在考试中得高分

季文子三思而后行。子闻之，曰：“再，斯可矣。”——《论语·公冶长》

译文：季文子每件事都要考虑多次才行动。孔子听说了此事，说：“想两次也就可以了。”

知识链接



评价板块

等级 \ 评价	自己	同学	家长	老师	综合评价
					
					
					





队会：我言必信，行必果



我知道

子贡问曰：“何如斯可谓之士矣？”子曰：“行己有耻，使于四方，不辱君命，可谓士矣。”

曰：“敢问其次。”曰：“宗族称孝焉，乡党称弟焉。”

曰：“敢问其次。”曰：“言必信，行必果，硁硁（kēng）然小人哉！抑亦可以为次矣。”



——《论语·子路第十三》

[解释] 言必信，行必果。信：守信用；果：结果。说了的话就一定要守信用，做事一定要做好，不拖拉。

想一想

俗话说：一言既出，驷马难追。你碰到过说话不算数的人吗？

议一议

有人说，只要做到三思而后行，就可以做到言必信，行必果。你认为有道理吗？

曾子杀猪

春秋时期有一天，曾子（孔子的学生）的妻子要到市场上买菜，这时，曾子的儿子啼哭不止，于是，曾子的妻子，就对孩子说：“孩子，不要哭，妈妈一会儿给你杀猪吃。”

妻子买菜回来的时候，看见曾子正在磨刀，很奇怪地问：“你为什么要磨刀呀？”

曾子说：“杀猪给儿子吃啊。”妻子十分纳闷，问道：“为什么？”

曾子说：“不是你说的吗？”妻子才想起刚刚说过的话：“那不过是逗逗孩子，你怎么当真了？”

曾子十分严肃地对妻子说：“做父母的应该为孩子做出榜样，像你这样言而无信，不就是等于在教孩子说谎吗？”

曾子的妻子羞愧地低下了头，撸起袖子和曾子一同把猪杀了。曾子为什么一定要杀猪呢？

小故事，大道理



说一说

结合《曾子杀猪》的故事，谈谈你今后如何做到“言必信，行必果”？

做一做

请你把《曾子杀猪》的故事讲给爸爸妈妈听。

评

价

板

块



评价等级	自己	同学	家长	老师	综合评价



第3课

我有信心，我善于思考



班会：当天事我当天做完



我知道

说一说 作为小学生，你认为哪些事情应该当天完成？

想一想 你有过因为没能及时完成任务或解决问题而受到惩罚的经历吗？

评一评 他们不完成作业的理由充分吗？

1. 甲同学今天过生日，本该完成的家庭作业一道都没有做。第二天老师问他，他得意地说：“今天我过生日！”

2. 乙同学昨天下午突然发高烧，晚上没写完作业早早地就睡了。今天老师问起原因，她说：“老师，我昨晚生病了。今天我会把作业补上，行吗？”

3. 丙同学没有完成作文，面对老师的批评，他理直气壮地说：“没完成的原因是有一个字不会写。”



用心养成我成材(五年级)

读一读

千里之堤 溃于蚁穴

黄河岸边有一个村庄,为了防止黄河水患,农民们筑起了坚固的长堤。一天,有个老农发现堤上蚂蚁窝又增大了许多。老农心想:这些蚂蚁窝会不会影响长堤的安全呢?他正要回村去报告,路上遇见了他的儿子。儿子听了,不以为然地说:“这么坚固的长堤,还害怕几只小小的蚂蚁吗?”当天晚上风雨交加,黄河水猛涨起来,咆哮的河水从蚂蚁窝渗透出来,不断冲刷,终于堤决人淹。

这则故事给了我们深刻的教训,你体会到了吗?

明日歌

(明)钱鹤滩

明日复明日,明日何其多。
我生待明日,万事成蹉跎。
世人若被明日累,春去秋来老将至。
朝看水东流,暮看日西坠。
百年明日能几何?请君听我《明日歌》。

写一写

岳飞告诉我们“莫等闲,白了少年头,空悲切!”钱鹤滩又再一次告诉我们凡事不能拖至明天,可见“今天”多么的重要,请你为当天问题当天解决写下理由(至少3条),与同学共勉。

评

价

板

块



评价 等级	自 己	同 学	家 长	老 师	综合评价
					
					
					





队会：遇到挫折我不气馁



我知道

挫折是人们在工作学习中、生活中追求某种目标遇到的失利或失败。

议一议

请同学们谈谈自己在学习、生活中印象深刻的一次挫折。

我校一名五年级女生小A，活泼向上，各方面能力都不错，各科成绩也一直名列前茅。一次语文课上，李老师正在板书时，小A的同桌张浩不停地拉扯她，小A忍无可忍，对张浩说：“请你别吵，用心听课。”李老师顺着声音用责备的眼光盯着小A，并说了句：“你怎么变了？”一向自尊心很强的小A心里极不好受。从此以后，小A一看见李老师就远远地躲开。她怕上语文课，看见语文课本就有一股莫名的火气。渐渐地，小A的内心产生挫折感，致使语文成绩严重下滑。

◆ 假如你是小A的朋友，你会怎样帮助小A走出心理困境？

◆ 小A因为受到老师的误解，导致成绩下降。那么我们在日常生活中，应当怎样避免遭到挫折，如果遇到了挫折，又该怎么对待呢？



比一比

请同学们说一说有关“遇挫折，变压力为动力”的名言。

比赛规则：全班同学分成三大组，来个名言接龙。一个挨一个说，中间如有间断，由后面的同学接上。每组时间都限为5分钟，在这5分钟内比一比哪一组说得多。

说一说

♥ 经一番挫折，长一番见识。

♥ 小孩是经过跌倒再跌倒，才逐渐长大的。

♥ 失败是难免的，它和成功对我们一样有价值。

读一读



昂起头来挺起胸，

自信二字记心中。

别人能行我也行，

做事必须严细恒。

只有信心无恒心，

半途而废事难成。

艰难困苦都不怕，

相信自己一定行。

评

价

板

块



评价等级	自己	同学	家长	老师	综合评价

