



支持性教育自主活动丛书

刘佳芬 主编



我有一双勤劳的手

I HAVE TWO LABORIOUS HANDS

家务篇（高段）



浙江科学技术出版社

支持性教育自主活动丛书

我有一双勤劳的手

I HAVE TWO LABORIOUS HANDS

家务篇（高段）

刘佳芬 主编



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我有一双勤劳的手. 家务篇. 高段/刘佳芬主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2009. 4

(支持性教育自主活动丛书)

ISBN 978-7-5341-3530-9

I. 我… II. 刘… III. 弱智儿童—能力培养 IV. G764

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第061132号

丛 书 名 支持性教育自主活动丛书

书 名 我有一双勤劳的手(家务篇·高段)

主 编 刘佳芬

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州体育场路347号 邮政编码: 310006

宁波编辑中心: 宁波市翠柏路382号二楼

电 话: 0574-87272999

印 刷: 宁波市大港印务有限公司

开 本 787×1092毫米 1/16 印 张 6 字数 100千

版 次 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5341-3530-9 定价: 13.50元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 徐 飞 封面设计 连鸿宾

《支持性教育自主活动丛书》编辑委员会

主 编 刘佳芬

副主编 陆雪萍 田 芳

编 委 刘佳芬 田 芳 冯建华 陆雪萍 乔军芳

刘瑞霞 郁佩芬 周静燕 李备军

写在前面

宁波市达敏学校在二十几年的智障教育实践中，经历了以知识传授为主的学科教学到以生活技能培养为核心的探索与改革，形成了学生自主活动能力培养和提高的系列课程，为特殊教育积累了丰富的案例与宝贵的经验。当社会对支持性教育资源越来越迫切的时候，我们的这种积累便成了眼前这套《支持性教育自主活动丛书》。

本丛书从智障学生身心特点及发展需要出发，以国家新一轮基础教育课程改革精神和教育部制定的《培智学校义务教育课程设置实验方案》为指导，根据达敏学校教师多年来的教育、教学实践经验，依托学校近十年来开展的“我有一双勤劳的手”、“班级特色活动”、“小小特奥运动会”等主题活动编写而成。

丛书由《我有一双勤劳的手》、《我有一双灵巧的手》、《我有一身健美的本领》等组成。本书为《我有一双勤劳的手》，由“自理篇”（低段）、“整洁篇”（中段）、“家务篇”（高段）、“家政篇”（职高）四部分组合而成。它以年级段学生个人生活、学校学习和社区参与的自主活动为内容，由材料准备、教学目标、教学课时、操作步骤、注意事项、温馨提示、友好链接、学习结果测评等环节组成，突出了以视觉图片为载体、分步操作为支持的教学训练过程。其目的是提高智障学生的动手操作能力、动作协调能力、居家生活能力、社会适应能力，树立自信，感受获得成功的自我满意度，养成良好的生活、劳动习惯，提高生活质量。书中的“温馨提示”是为了降低学习难度，“友好链接”拓展了学习内容，“注意事项”提醒了教学方法的多样化以及教学的安全问题等。在具体的操作过程中，可以根据实际情况加以调整充实。

本书供培智学校教学活动使用，也可供普通学校随班就读资源教室活动、教学使用。各地智障人士“阳光驿站”、“爱心之家”等亦可于本套图书中找到适合的内容。

本书在编写过程中得到了北京联合大学特殊教育学院院长许家成教授、宁波市教育局教研室叶成华老师的热情支持和指导，以及我的朋友们的真诚帮助；达敏学校全体教师全力参与了本书的编写，编写组成员更是付出了艰辛的努力，在此一并致谢！

限于我们的水平，不当之处在所难免，敬请专家、同行批评指正。

刘佳芳

2009年春于恒爱苑



本书使用说明

本书供培智学校九年制义务教育七至九年级学生使用，为“家务篇”。

本书从高段学生的身心发展与教育特点出发，在中段学习的基础上，确定以“家务”为大领域，开展为期三年的教学训练，通过“洗、剪、蒸、煮、切、拌”六个次领域为中心的教学训练活动，使学生的家务操作技能得到提高，为进入社区、家庭生活奠定基础。本阶段每个次领域有四个项目，每一个项目教学训练时间为一个月，分四个月完成（一个学期）。如：九年级第一学期“切”是次领域，该领域以每个月的项目“切段”、“切块”、“切片”、“切丝”来支撑，通过“切”这项活动的开展，让学生认识各种涉及到的物品，会熟练使用菜刀，提高学生的动手操作能力和独立生活能力，同时培养学生勤动手爱做家务的习惯。

本书每一阶段的学习都有不同的重点、难点，层层递进，反复练习，逐步提高。每个项目课时安排以每周两课时为宜，以平时的训练为主，通过每个月的少先队主题活动“我有一双勤劳的手”来展示本月掌握的技能，并以多元的测评方式来检查学习的结果。

各学年活动要求：

第七学年（七年级）——通过“洗、剪”为主的教学训练活动，让学生掌握洗、剪的基本技能，培养爱清洁、勤劳动的意识。

第八学年（八年级）——通过“蒸、煮”为主的教学训练活动，让学生掌握蒸与煮的基本技能，培养独立生活的意识和做家务的兴趣。

第九学年（九年级）——通过“切、拌”为主的教学训练活动，让学生掌握切、凉拌的技能，培养学生爱做家务的习惯，为提高生活质量奠定基础。

目录



七年级

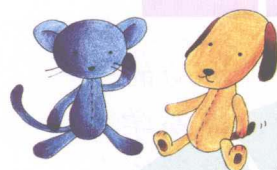
第一学期 ▲

洗

1. 洗土豆 2
2. 洗头发 5
3. 洗体操鞋 9
4. 洗衬衫 13
测评表 17
5. 剪纸片 18
6. 剪指甲 21
7. 剪芹菜根 24
8. 刨黄瓜皮 27
测评表 30

第二学期 ▼

剪



八年级

第一学期 ▲

煮

1. 泡方便面 32
2. 煮米饭 36
3. 煮水饺 40
4. 煮紫菜蛋花汤 44
测评表 48
5. 蒸熟鸭肉 49
6. 蒸速冻馒头 52
7. 蒸番薯 56
8. 蒸蟹 59
测评表 62

第二学期 ▼

蒸

九年级

第一学期 ▲

切

1. 切青菜段 64
2. 切萝卜块 67
3. 切年糕片 70
4. 切土豆丝 73
测评表 76

第二学期 ▼

拌

5. 凉拌西红柿 77
6. 凉拌苹果沙拉 80
7. 凉拌海带丝 83
8. 凉拌面条 86
测评表 89



我有一双 勤劳的手

I HAVE TWO LABORIOUS HANDS

家务篇

1
洗土豆

2
洗头发

3
洗体操鞋

4
洗衬衫

5
剪纸片

6
剪指甲

7
剪芹菜根

8
刨黄瓜皮

七年级

第一学期

第二学期

洗
剪





1 洗土豆



材料准备

土豆 刷子 盆



教学目标



1. 认识土豆及其特性。
2. 学会洗土豆，掌握洗块状蔬菜的技能。
3. 通过洗土豆，培养同学们做家务的意识。



教学课时

2课时



我有一双勤劳的手



操作步骤



1. 操作准备：土豆、小刷子一把、水盆



2. 在盆里放入适量的水，把几个土豆放入盆内，浸泡一会儿



3. 拿起一个土豆，在水中转动并用双手搓洗土豆，把洗好的土豆放在另一个盆内



4. 把第一次洗好的土豆再次清洗，土豆上有疤的地方和凹进去的地方可以用刷子刷洗干净



5. 土豆洗好了





注意事项

1. 土豆要用水浸泡一会儿，更容易洗干净。
2. 转动搓洗时，土豆的每一个地方都要洗到位；洗土豆的小刷子可以是牙刷。
3. 洗的时候要把袖子卷起来，以免弄湿衣服。



温馨提示

如果你对洗土豆的疤和凹进去的地方有困难，只要把土豆基本洗干净就好了。



友好链接

学会了洗土豆，同学们还可以学习洗番薯、芋艿等其他东西。





2

洗头



材料准备

洗发液 洗脸盆 毛巾 梳子



教学目标

1. 认识洗发液。
2. 学会洗头发，掌握洗头发的技能。
3. 通过学习洗头发，培养同学们自我清洁的意识，做个干净卫生的好孩子。



教学课时

2课时



操作步骤



1. 操作准备：洗发液、洗脸盆、毛巾、梳子



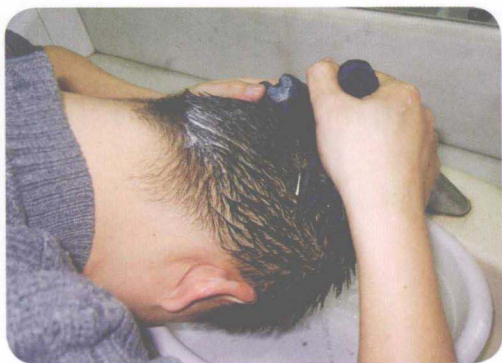
2. 在脸盆里放入适量的温水



3. 身体略弯，低下头，闭上眼睛，用水将头发淋湿



4. 将适量的洗发液倒入手心，抹在头发上，双手反复揉搓头发，出现泡泡，将手指插入头发内反复揉搓，将头皮和发根同时洗到位



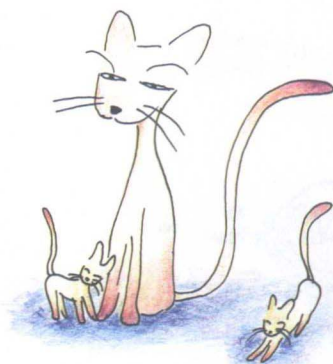
5. 用水反复将揉搓出来的泡泡淋掉，换清水冲洗头发2次



6. 拿干毛巾擦干头发



7. 用梳子把头发梳整齐



注意事项

1. 洗发液抹到头发上后，要用手揉搓头部的各个部位，头部较痒的地方要反复揉搓。

2. 在用水冲洗的时候，要注意冲洗到头部的每个部位，把头发上的洗发液洗干净。

3. 洗头时身体要向前略弯，低下头，闭上眼

睛，避免洗发液和水进入眼睛，也要注意水和洗发液进入耳朵，洗好头发后可以用棉签轻轻掏干耳朵。



温馨提示

如果你对学习洗头发有困难，可以分步骤进行训练，简单的步骤由自己完成，较困难的步骤请别人帮助完成。



友好链接

学会洗头发以后，同学们可以学习自己洗澡。





3

洗体操鞋



材料准备

体操鞋 洗鞋的刷子 洗衣粉 盆



教学目标

1. 认识体操鞋的各个部位，了解洗衣粉、洗鞋刷子的用途。
2. 学会洗体操鞋，掌握洗鞋的技能。
3. 通过学习洗体操鞋，培养学生们的生活自理能力，使学生养成爱清洁的好习惯。



教学课时

2课时