

GAOPINGQU DEYU SHENGTAI XIAOBEN KECHENG

高坪区德育生态校本课程

导 德 齐 礼

DAODE QILI 4-6年级适读

人格篇

主 编◎许红平 彭磊



四川科学技术出版社

GAOPINGQU DEYU SHENGTAI XIAOBEN KECHENG

高坪区德育生态校本课程

导 德 齐 礼

DAODE QILI 4-6
年
级
适
读

格
篇

主 编◎许红平 彭磊



四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

高坪区德育生态校本课程·导德齐礼 / 许红平, 彭磊主编. — 成都: 四川科学技术出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5364-9176-2

I. ①高… II. ①许… ②彭… III. ①中小学—德育工作—研究 IV. ①G631

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第204205号

高坪区德育生态校本课程·导德齐礼

主 编 许红平 彭 磊
策 划 四川标典文化传播有限公司

出 品 人 钱丹凝
组稿编辑 李蓉君
责任编辑 王 勤
封面设计 杨 超
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
成都市槐树街2号 邮政编码 610031
官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcb>
官方微信公众号: sckjcb

成品尺寸 185mm × 260mm
总 印 张 26.75 总字数 760 千
印 刷 成都市川侨印务有限公司
版 次 2019年1月第1版
印 次 2019年1月第1次印刷
定 价 76.80元(全四册)

ISBN 978-7-5364-9176-2

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

■ 版权所有 翻印必究 ■

《高坪区德育生态校本课程·导德齐礼》编委会

顾 问 余小刚

编委会主任 王嘉敏

编委会副主任 周兴斌 唐智全 杨 华 母云光 罗琼英 龙红林

主 编 许红平 彭 磊

副 主 编 母云光 罗琼英 谢德平 周 恒 蒲明强

编委会委员 (按姓氏笔画排序)

马 林 王 巢 王洪兵 王晓华 王 健 王 寅 王 翔 王嘉敏
王 樽 毛清泉 邓清泉 龙红林 龙汪洋 龙春林 龙 勇 代季明
冯 超 母云光 吉永军 任阳春 任国琨 向国伟 刘小东 刘小红
刘邦玉 刘国成 刘 学 刘桂生 刘家蔓 安庆庆 许红平 孙 伟
阳 军 苏 荣 杜晓晨 李 伟 李春亮 李海龙 李朝晖 杨广亨
杨四海 杨永刚 杨 华 杨 兵 杨 怡 杨宗林 杨 殊 杨 熙
杨 毅 何文君 何旭兵 何其明 何国鸿 何明凌 何 敏 沈文杰
张中伟 张长会 张 宁 张 伟 张应龙 张焕伟 陈仁辉 陈克林
陈沸溶 苟红彬 易 兵 易鹏程 罗 建 罗清明 罗琼英 岳 成
周生凯 周兴斌 周 恒 赵 宏 赵 斌 胡 沓 柏中林 姚丽秋
姚 学 姚忍周 姚彩霞 姚 静 秦凡涛 秦超敬 袁 生 贾 巧
夏 毓 高旭东 唐 林 唐 岱 唐智全 唐 靖 黄 伟 黄定明
黄建国 曹 军 彭 楠 彭 磊 蒋桂琼 蒋晓英 韩俊元 栗含辉
谢成艳 谢钦彬 谢德平 蒲文波 蒲世国 蒲光伟 蒲明强 蒲树林
蒲烈阳 腾彦春 雍其志 雍 彦 蔡礼儒 嘎基尧 潘英海

序

《四川教育》首席记者 余小刚

欣闻南充市高坪区的《高坪区德育生态校本课程·导德齐礼》出版，作为教育的同行和该丛书最早的读者，我要献上我真诚的祝贺。

记得我读小学的时候，有一篇记叙革命战争年代，延安小学的老师为保护教科书而英勇牺牲的课文——《珍贵的教科书》，当时学习这篇课文的时候，既深深感动于文中“张指导员”对党的教育事业的忠诚，又深深种下了珍惜书籍、热爱读书的种子。

今天，中国共产党领导中国人民经历了艰苦卓绝的奋斗，已经实现了由站起来到富起来的伟大转变，城乡义务教育教科书更是国家免费的中小学生学习必需品。

国家教材的使用要严格按照党的教育方针和教育规律，有目的、有计划、不折不扣地使用好。与此同时，国家教材又为校本课程提供了基于区域实际的资源开发空间。因此，当今有作为的区域教育管理者，有必要在使用好国家教材的基础上，创造性开发区域校本教材，使区域内的学生受教育面呈现多元化、特色化和针对性。

那么，区域校本教材的开发有哪些规律可循呢？

我以为，南充市高坪区这套教材，为我们提供了范例。

首先，区域校本教材要基于区域内学生学习的实际，体现“学习者需要是开发课程资源的依据”，这是校本教材开发的规律。

我们知道，本土课程只有真正针对学生学习需要，针对学情实际，才有生命力，才不是文字垃圾和学生学习负担。

通观南充市高坪区开发的本套系列德育教材，我们发现，这套教材的编写者，首先是在研究区域内学情的基础上，针对当下需对学生强调礼仪、习惯、人生规划、勇于担当等要求，选择了具体的教材资源开发主题。而这些主题，既体现了中国学生发展核心素养的内容，使本地教材开发有利于核心素养落地，又体现了在调查研究基础上有所作为的教育责任担当，使校本教材开发有所作为、不乱作为。



其次，区域性校本教材开发要基于区域文化特点，使本土文化成为教育营养，发挥其文化化育成品的价值。这是校本教材特色化的核心支点。

我们知道，学生在自己的生活环境中，可以直接接受区域文化熏陶，获得文化体验，受到优秀传统文化的激励，这就是我们经常说的“一方水土养一方人”的根本道理。

南充市高坪区是中国历史上有名的历史文化地区，尤其是三国文化和红色文化，以及饮食文化、丝绸文化和民俗文化，都有自己独特的魅力。这套教材，在主题确定的基础上，在编写时，有意识地介绍了存在于高坪的三国人物、革命历史、农耕文明、地方特产等，使教材本身充满生活气息，因而也极具教育意义。

第三，校本教材要基于学生认知规律，使“教材”成为“学材”，这是校本教材编写的逻辑起点。

“教材”只有能够转化为“学材”，才具备生命力。而要能够转化为学材，起码要做到两点：第一是教材内容要符合学生年龄特征和认知能力，第二是教材载体要体现学生审美情趣。

南充市高坪区这套校本教材，首先在内容上有递进性特点，体现学生在生命成长历程中品格养成的特殊性和阶段性，彰显了教材与学生年龄特征的对应性和适切性。如低段重点在文明礼仪和习惯养成上，高段体现在生涯规划和社会担当上，这样的内容安排，才真正使学习者内化有效，因而也凸显了教材本身的价值。

同时，在表现方式上，这套教材注重了使用者——不同年龄的学生表现出来的不同审美情趣。如针对低龄段的学生编写的文字简约、图片居多、卡通化呈现和以提示为主；高段则情境偏少而理性为重，观赏居少而阅读为主，体现了感性认识向理性认知递进的生命发展规律。

这些特点，正是基于编写者本身来自于高坪区优秀教师，由于他们长期与学生生活在一起，对自己的学生的学习需要、认知特点和生活环境最有发言权，因而特色也十分鲜明。

当然，本套教材还有许多优点，比如，基于网络时代的分享式语言表达和历史故事的创新叙述等等。

正是基于这样的认识，我以为，南充市高坪区这套校本教材，也是一套“珍贵的教科书”，因南充市高坪区教育人的教育情怀和编写匠心凝聚而“珍贵”。

为此，我愿将我的阅读分享！

是为序！

2018年冬于成都无尘间

目 录

第一单元 云想衣裳花想容

第一课 爱美之心人皆有之.....3

第二课 适时适度美在自然.....13

第二单元 腹有诗书气自华

第三课 知识滋养内在之美.....21

第四课 有礼有节风度翩翩.....27

第三单元 狭路相逢勇者胜

第五课 正义是勇敢的目标.....39

第六课 知耻近乎勇.....47



第四单元 理性思考智决策

第七课 莫逞匹夫之勇.....57

第八课 谋定而动智勇双全.....63

第五单元 魅力高坪——鱼米之乡

第九课 柑橘.....73

第十课 味蕾之神——冬菜.....75

第十一课 稻花香里说丰年.....77

第十二课 龙门江团.....79

后 记.....81

第一单元

云想衣裳花想容

YUNXIANG YISHAGN HUAXIANGRONG

人的外表重不重要呢？这似乎是一个无需讨论的话题。

说起历史上的“四大美女”，人们津津乐道；而如果要问“四大才女”，大多数人可能会瞠目结舌。这至少说明一点，对于容貌，人们是非常重视的。

本来，外在的美比内在的美更直观，一个漂亮女孩儿出现在人面前，便会从外表上给人一种美感与好感，使人愿意与之接近。

翻阅大大小小的报纸杂志，无论是招聘广告还是征婚启事，其内容也很少不对外貌做要求的。

契诃夫说：“人的一切都应该是美的：面容、衣裳、心灵、思想。”可见，外表美也是美的重要组成部分，那种无视外表美的行为也是不可取的。

修饰自己的外表，是对自己负责，也是对别人的尊重。

第一课 爱美之心人皆有之

俗话说得好：爱美之心人皆有之。面对大自然的美景，人们会流连忘返；置身于美妙的旋律中，人们会如痴如醉。美的需要是人类生存和发展的重要方面，人们通过爱美来表现人的本质力量，连不懂事的小孩都知道爱漂亮。虽然人人都知道“人不可貌相，海水不可斗量”，但在人际交往中却总是特别注重他人的外貌。为什么美丽的外貌容易受到人们的喜欢？首先，爱美是人的一种本质力量，人类就是在不断地追求美、探索美、创造美的过程中发展起来的。其次，外貌会使人产生晕轮效应，即容易使人以偏概全，以一白遮百丑。

然而，真正的美丽，并不只是长得一幅俏模样，而是内外结合浑然天成，充沛于整个内心而自然流露于举手投足之间的和谐。

精神美——人有两个面貌，即形体面貌和精神面貌，而形体又是受精神支配的。一个人的长相、体型是生物遗传和变异的结果，我们无法选择。但是，品德和才能却是可以通过后天努力获得的。因此，长相一般的人只要有心灵美、道德美、智慧美、勤劳美、创造美和文明美，仍比单纯外貌美的人更具有永恒的吸引力。

服饰美——俗话说：人要衣装，佛要金装。合体的服饰不仅能为你秀丽的容貌、窈窕的身姿增添光彩，还可以有效地遮盖你容貌上的缺陷，也可以显示你的身份和修养。

言谈举止美——不说脏话，不吹嘘自己，不议论他人，不盘问别人，不乱打断别人的谈话……都是言谈美的体现。坐有坐姿，站有站相，大方自然，男子潇洒刚强，女子优美含蓄……都体现了举止美。相反，吐字模糊、夸夸其谈、内容平庸、缺乏幽默等都对产生不了吸引力。初次相识就斜坐在你身边，与异性追追打打，当众挖鼻抠耳都是十分不美的、令人讨厌的行为举止。



美丽的希望

薇薇安也许不能走上巴黎的时装表演台，但她并不介意。她爱当模特儿，爱表演，结果成为另类名人，成为抗癌斗士，也是值得高兴的。

美国纽约市雀西摄影棚里，化妆师用柔软的腮红刷在薇薇安·罗斯颊上，扫上玫瑰红的“健康”肤色。薇薇安目前十分健康，只是两只手肘架着拐杖，右腿还有一个黑色大支架。她正准备上电视，心情雀跃。

这是2008年11月清凉舒适的一天。薇薇安和身旁的电视节目制作人闲聊，等待出场。她以前上过舞台，也曾面对镜头，所以并不紧张。她对自己的服装也很满意：黄背心套在黑色长袖T恤上，配一条黑裙。14岁的薇薇安像专业模特儿那样望着镜子，心想：“嗯，妆化得比平常浓。”

对模特儿和女演员来说，服饰、化妆都很重要。同样重要的是头发。但薇薇安不必为头发伤脑筋，因为她头秃了。她患上一种名为“骨肉瘤”的骨癌，接受化学治疗，头发都掉光了。



曾是小模特儿

薇薇安家在美国田纳西州郊区科杜瓦。她本来是拉拉队员和模特儿，不料12岁时发觉右腿罹患骨癌，目前算是战胜了病魔，但这场病影响了她的模特儿生涯。

父亲文斯说，薇薇安小时活泼好动，十分调皮，而且是个美人胚子。2000年她拍了幼稚园照片后，摄影师建议她去参加选美。薇薇安走上“自然美”选美舞台，凭着半爱尔兰、半原住民的外表以及活泼个性，大获好评。从此踏上T型台，并于10岁这年，和著名的威赫米纳丹模特儿经纪公司签约。

可是，12岁时，薇薇安右膝盖剧痛，由父母带去看专科医生。她右胫骨顶端长了恶性肿瘤，大如乒乓球，必须接受化疗和切除手术，然后还要服用6个月猛药杀死残留的癌细胞，但复元机会很大。当然，没有人可以保证没有意外。

但有一件事可以确定，医生告诉这个希望体态完美，日后能担当模特儿的小女孩说，右脚患癌部分必须切除，换上金属膝盖，而手术会在腿上留下长长疤痕。此外，她要使用脚部支架，一生走路都会一瘸一拐。

她知道一切

2007年，美国大约有1.04万名15岁以下的儿童罹患癌症，其中1545人最后死亡，癌症成为美国1~14岁孩童最致命的疾病。大部分罹癌的孩子都不知道自已发生了什么事，父母得替他们做决定，替他们忧心。而做决定是非常困难的，往往要多个月甚至多年之后，才知道那个决定是对了还是错了。

薇薇安的情形则有点不同。用父亲文斯的话说：“她的表现十分成熟。她很镇定地问病情、问治疗方法、问以后会怎样等等，她不怕知道答案。”

治疗上，文斯夫妇一切都会先和女儿商量，然后才做决定。薇薇安知道治疗的每一个步骤：知道治疗时间要多久、怎样输血，以及白血球数量降至某个程度，受感染的危险就会增加。她有问题就直接问医生和护士。最重要的是，她不让自己陷入恐惧之中。薇薇安转眼间变得像大人一样懂事。

积极面对治疗

2008年2月，薇薇安要开始接受第二轮化疗。肿瘤科医生大卫·舒克坐在诊断室里，对薇薇安和她父母说，化疗中的鸡尾酒疗法最好加入氨甲叶酸。氨甲叶酸是一种强烈化疗药品，其副作用包括损害肾脏、肝脏以及免疫系统，甚至有可能致命，医生不得已才使用。

卡拉说：“我们不想女儿使用毒药。”可是，薇薇安一开始便坚决表示：“我要用氨甲叶酸。”使用氨甲叶酸一个月后，薇薇安的人工膝盖和膝盖周围遭葡萄球菌感染，十分严重。她经常发烧，恶心呕吐，必须用静脉注射方式补充营养，就这样挨了6个月。

另一个骨肉瘤患者渐渐跟薇薇安相熟了。那年轻人20岁，眼神温柔，有一头红发，只是后来掉光了。薇薇安和他成了朋友，也认识了他的未婚妻和父母，甚至参加了他的婚礼，婚礼是提前举行的，因为迟了就来不及了。



有一天，医院打电话给薇薇安，问她能不能去探望这个年轻人。他已危在旦夕，进了临终安宁病房。

薇薇安说：“我们像往日一样，嘻嘻哈哈开玩笑。以前，他常常支持我，到他在世最后几个星期，则是我给他支持。其间我长大了，和他相识，使我更加懂得了关怀别人。”

那年轻人去世时，薇薇安哭了4分钟，便突然停来说：“够了，不要再哭了。”此后，她尽力照顾圣犹大医院的病人。

满怀自信

薇薇安这次到纽约电视台，是要上早上的新闻节目，谈抗癌经验。安排这场访问的，是治疗她的田纳西州圣犹大医院。

打扮完毕，薇薇安听到敲门声，转头一望，不禁呆住。来人正是她最崇拜的偶像泰拉·班克斯，班克斯正是由超级名模成为电视明星的。这惊喜是她父亲和圣犹大医院安排的。薇薇安原来并不是要上新闻节目，而是要当“泰拉·班克斯节目”的嘉宾——这个节目在全美国有220万名观众。

薇薇安走到电视布景舞台中央，摆姿势让班克斯的个人摄影师拍照。班克斯在旁指导：“转转脸，以3/4侧面对着镜头，用眼睛微笑。”

参与“泰拉·班克斯节目”，无疑是最令薇薇安兴奋的一次演出。前一天晚上，她在纽约杜莎夫人蜡像馆看到班克斯的蜡像，已觉兴奋莫名。现在，班克斯本人竟然就在咫尺之间。薇薇安说：“泰拉不但事业成功，而且脚踏实地，帮助别人，给别人信心，为的完全不是个人利益。”

薇薇安说的是班克斯，其实也是说她自己。班克斯凭着自知、自信而成功。这位没有头发、腿上有疤、行动不便的弱小女孩，也抱着同样的自知和自信，追求舞台上演出的梦想。

薇薇安也许不能走上巴黎的时装表演台，但她并不介意。她爱当模特儿，爱表演，结果成为另类名人，成为抗癌斗士，也是值得高兴的。“我认为，我的经历是我最美丽的部分。一般人遇上我所遭遇的一切，大概都会感到畏惧。我为自己无所畏惧、笑对苦难而自豪，也为自己令人在困苦之中展现笑颜而自豪。能令人展现笑颜，是我的福气。”

《诗经》中那些美丽的女子



《诗经》，穿越中国西周到春秋时期长达500年的岁月风尘，在历史的长河中缓缓流淌，三百故事，三百心情，“风”起处高唱低吟，“大雅”与“小雅”前呼后应，“三颂”声声由远及近，由近及远。淘过时光的细沙，涤尽尘埃，穿过蒹葭，袅袅娜娜地走来。她们或明眸善睐，或娴静柔美，或大胆执著，或活泼顽皮。那些蕴涵着古典情怀的女性，仿佛仙乐悠悠，让人在沉静中重返时光隧道，去回味那一份雅致与美好。

—

内外皆修的淑女，令无数男性辗转反侧，“寤寐思服”。

开篇的《国风·周南》中“关关雉鸣，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑”。这是一首对河边采摘荇菜的美丽姑娘的恋歌。鸟儿在河中沙洲鸣叫，美丽的女孩展示着自然之美，让谁见到都会动心，何况那原本爱美的君子呢？淑女，远古至现在都被人们追崇的美丽健康、自然清新的形象。千古以来，“窈窕淑女，君子好逑”。成为人们对美丽不懈追求的明证，也让人内心泛起无限的憧憬与想像，那是一副多么美丽的景象。乡村，清新空气，邻



家女子，不矫揉造作，无须胭脂水粉装点，美在劳动中，美在自然中。

想想现代人对美无尽的追逐，瘦身减肥，隆胸抽脂，整容化妆，雪白的粉，浓黑的眼影，闪光的唇膏，又怎敌得在河之洲不饰不掩的女子？人们失掉的是什么，现代化的工业进程，磨灭了女性身上应有的一份雅致、清纯。

二

可远观而不可亵玩的美丽女子，给一个背影，让人去追寻。

“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方，溯洄从之，道阻且长。溯游从之，宛在水中央。”但她总令人向往，让男子甘愿克服重重险阻也要去追寻，也许这就是爱情的魔力。路途艰险，怎样才能够到达彼岸，对心中的女子表达爱意。隔岸观花，可以想像得很美。也许，这就是距离产生的美吧。水草的深处氤氲着一种若有若无的感觉，让我们遐想万分。蒹葭，诗经里最令人心动与心痛的草，离爱情那么近，仿佛触手可及，萦回在梦里，却是灵魂不能轻易到达尽善尽美的境界。

想想现代人总是那么迫不及待的追逐着，什么都是加速度。浮华的世界，浮躁的心灵，又怎能把握美及爱呢？流行语说“审美疲劳”，再美的东西在浮躁的人心里也无法激起浪花，快节奏的生活与快速变化的世界日渐淘空人的心灵，物质丰富着服装，改变着住房，填充着肚子，却不知精神的花朵在何处散落。水中央，有花，很美，有我们失落的精神家园，可是，追寻的路崎岖而漫长。

三

单纯而顽皮的静女，少女的天真烂漫凝集着一种美。“静女其姝，俟我于城隅。爱而不见，搔首踟蹰。”一位静雅温柔的女孩子，与情人相约在城隅，男



子赶到时，她偷偷地藏了起来，急得那男子“搔首踟蹰”。这时她出来，赠给那男子一根野草——“彤管”，这爱情的信物，令男子不禁惊喜交集，因为这“彤管”是心上人送给自己的，所以他觉得真是分外美丽，不同寻常。她轻轻地把红管草递给男子，心里想着傻哥哥知不知道那究竟代表着什么？还有一支芍药花，她在放牧的时候悄悄采摘的，一起送给他。小女孩顽皮而羞涩的形象跃然面前，一份浓浓的情意静静蔓延。女

子的恬静、典雅、活泼、羞涩都让人感知她的纯朴。哪像现在人认识不到两三天，就可以搂搂抱抱，热情过后感情随即烟消云散，爱情少了过程，少了回味。

四

一部《诗经》，多少美丽的女子穿梭其间，当然少不了漂亮的新嫁娘。“桃之夭夭，灼灼其华。之子于归，宜其室家。”桃花开了，美丽的女子要出嫁了。女人一生中最美的时刻应该是出嫁时，爱有了依靠，心有了港湾，女人的快乐是写在脸上的。单纯而透明，未来充满希望，新婚燕尔，一切都将展开新的画卷。锣鼓响起来，花轿抬进来，大红的灯笼挂起来。幸福中的女人是最有魅力的，快乐可以传染人，己乐人亦乐。

“一拜天地，二拜高堂……”喜气从悠悠的远古飘来，浸染着洪荒，红妆薄粉的女孩在那一刻完成生命的蜕变，艳若春桃。而后的岁月，相夫教子，伺奉长辈，其乐融融。幸福的种子在春天播下，迎着夏的雨露悄然开花，在秋结蕾，在冬蕴藏。周而复始，一如流动的江水，把时光带走。女子啊，完成了生命的最伟大的轮回。



五

人生百味，酸辣苦甜交替着浸染。经历，也是一种财富，铸造人的一种个性。自古有多情女子负心郎，面对不幸，敢于控诉与抗争的女子，是生活的强者。

《氓》中就向我们展示了一位这样的奇女子，“信誓旦旦，不思其反。”男子当初的海誓山盟，没想到都已改变，既然感情不在了，就一刀两断算了。干脆、利落，这是一个有思想、敢作为的女子。她以一个过来人身份回忆往事，经历过《蒹葭》《静女》《桃夭》中的任何一种情感，她把自己的感情经历先先后后仔仔细细回想了一遍，最后只好发出一声“反是不思，亦已焉哉”的深深感慨，那是怎样一种刺痛心扉的疼痛啊？一个三千年前的古代女子就可以把一个虚伪男子的爱情看得那么清楚，需要怎样睿智的眼光。不畏舆论的压力，把事情看得这么清楚明白的女子，真是空谷里的一朵奇葩！