


YANGCHENG JIAOYU

 培育和践行社会主义核心价值观

# 养成教育

一年级 上册

田 靖 ○主编

编委会

邓贤民 田 靖 彭光宇

邓清华 王 琼 朱伟成

吴建荣 陈 坚

 CNS  
PUBLISHING & MEDIA

湖南教育出版社

# 前言

亲爱的同学，你想拥有文质彬彬、温文尔雅的风度吗？你想成为学习有方、知识渊博的优秀学子吗？你想成为刚毅果敢、思虑周密的能人吗？你想成为诚信仁孝、道德高尚的君子吗？那么，就从培养自己良好的习惯开始吧，因为习惯形成性格，性格决定命运。养成教育就是培养学生良好习惯的教育。教育家叶圣陶先生说：“人要是各种好习惯都养成了，我们的教育目的就达到了，如学习上有良好的学习习惯，劳动上有良好的劳动习惯，道德上有良好的道德习惯，生活上有良好的生活习惯……那么这个孩子就是一个好孩子。”苏联教育家乌申斯基这样讲：“良好的习惯是人在其神经系统中存放的道德资本，这个资本不断增值，而人在整个一生中就享受着它的利息。”

养成教育的内容很广泛，包括道德与文明、学习与创新、劳动与卫生、生命与健康、法纪与责任等方面。但好的养成教育必须坚持从“细”从“实”，即坚持教育目标的细化、具体化。为此，我们将青少年必须养成的 200 个好习惯作为教学目标，根据其年龄特点分别安排在各个年级段，一般不重复，有少量的可能在各个年级段会有重复，但要求不同。如“学会感恩”，小学阶段重在父母，初中阶段重在老师，高中阶段重在社会。

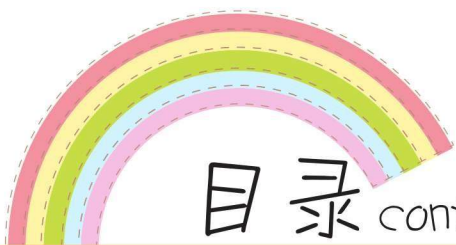
养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作性，特意设置了习惯养成日程表，将每个养成教育目标分解为若干具体行为目标，让学生比照执行。

在编辑本套书时，我们充分考虑了学生年龄发展特点，根据不同学段安排养成教育的内容，全套书上下册共 24 本。为了让家庭更好地配合学校对学生进行养成教育，特意增加了家庭教育的内容，主要是让家长了解养成教育的内容，选取经典案例向家长介绍培养孩子良好习惯的途径和方法，形成学校与家庭的互动，加强养成教育的实际效果。

本书在编写过程中听取了许多专家学者的意见和建议，也参考了很多资料，由于篇幅关系不能一一列举，在此一并致谢！

编者

2015 年 7 月



# 目录 contents

## 爱国篇

- 1 了解国情，热爱中华——了解祖国 / 02
- 2 我是中国人，我爱中国——尊重国旗，会唱国歌 / 08
- 单元活动 / 15

## 和谐篇

- 3 尊重老师有礼貌，见到老师问声好——主动向老师问好 / 21
- 4 手拉手，好朋友——团结同学 / 26
- 单元活动 / 32

## 健康篇

- 5 按时作息，珍惜时间——遵守作息时间 / 39
- 6 口腔卫生，身体健康——坚持刷牙漱口 / 45
- 单元活动 / 49

## 学习篇

- 7 坐姿端正，认真听讲——遵守课堂纪律 / 55
- 8 姿势正确，健康学习——保持正确的写字姿势 / 60
- 单元活动 / 64



# 爱国篇

祖国的山川雄奇，祖国的河水秀逸，祖国的物产无比丰饶，祖国的文化无比博大。回首过去，我们雄心激扬；展望未来，我们豪情满怀。祖国人民在期盼着我们，时代赋予我们责任和使命，我们应该行动起来，为实现中华民族的伟大复兴而努力！作为小学生，我们必须了解国情，尊重国旗，会唱国歌，增强爱国的情感和振兴祖国的责任感，树立民族自尊心与自信心。艰苦奋斗，顽强拼搏，真正把爱国之志变成报国之行！





1

## 了解国情，热爱中华

——了解祖国



### 情景启示录



奇奇看着宣传栏里毛泽东、习近平以及孔子和屈原的画像，一脸疑惑。

启 示

上面的情景说明了有些小学生并没有真正做到了解祖国，对祖国的历史及现状丝毫不了解，这是不应该的。我们应该从小就培养爱国意识，从各个方面去了解祖国，这样长大了才能更好地为祖国做贡献。



见贤思齐

xú xiá kè  
徐 霞 客

shì wǒ guó míng  
是 我 国 明

dài jié chū de dì  
代 杰 出 的 地

lǐ xué jiā lǚ  
理 学 家 、 旅

xíng jiā xú xiá  
行 家 。 徐 霞

kè cóng xiǎo jiù  
客 从 小 就

shòu dào fù qīn  
受 到 父 亲

de yǐng xiǎng  
的 影 响 ，

xǐ huān dú lì shǐ dì lǐ yǐ jí tàn xiǎn yóu jì zhī lèi de shū jí  
喜 欢 读 历 史 、 地 理 以 及 探 险 、 游 记 之 类 的 书 籍 。

zhǎng dà hòu xú xiá kè zài wán quán méi yǒu zī zhù de qíng kuàng xià xiān  
长 大 后 ， 徐 霞 客 在 完 全 没 有 资 助 的 情 况 下 ， 先



hòu yóu lì le jiāng sū  
后游历了江苏、

ān huī zhè jiāng děng  
安徽、浙江等

shí duō gè shěng fèn  
十多个省份，

bìng qiě měi tiān dōu néng  
并且每天都能

jiān chí bǎ zì jǐ de kǎo  
坚持把自己的考

chá hé shōu huò jí shí  
察和收获及时

de jì lù xià lái tā  
地记录下来。他

xiě de yóu jì yí gòng yǒu  
写的游记一共有

èr bǎi sì shí duō wàn zì yí liú xià lái de wén zì jīng hòu rén zhěng lǐ chéng  
二百四十多万字，遗留下来的文字经后人整理成

shū jiù shì zhù míng de xú xiá kè yóu jì 。  
书，就是著名的《徐霞客游记》。



### 启示

徐霞客因为热爱祖国，走访祖国的名山大川，在人文历史、民俗地理考察等事业上奋勇攀登。我们小学生也应该像他一样，将自己的爱国热情融入生活的点点滴滴中，加强对祖国历史文化知识的学习，更好地了解自己的祖国。





## 教育博士

wǒ men yīng gāi zěn yàng zuò dào zhēn zhèng de liǎo jiě zì jǐ de zǔ guó  
我们应该怎样做到真正地了解自己的祖国

ne  
呢？

xué xí chuán chéng hé fā yáng zǔ guó yōu xiù de chuán tǒng wén  
◆ 学习、传承和发扬祖国优秀的传统文

huà tóng shí míng jì nà xiē qū rǔ de lì shǐ yǐ shǐ wéi jiàn  
化，同时铭记那些屈辱的历史，以史为鉴。

liǎo jiě zǔ guó de guó qíng guān zhù zǔ guó de mìng yùn lì zhì  
◆ 了解祖国的国情，关注祖国的命运，立志

bào xiào zǔ guó  
报效祖国。

wǒ men xiǎo xué shēng zài rì cháng shēng huó zhōng kě yǐ tōng guò  
◆ 我们小学生在日常生活中可以通过

jiǎng yīng xióng gù shì kàn  
讲英雄故事、看

ài guó diàn yǐng dú wěi rén  
爱国电影、读伟人

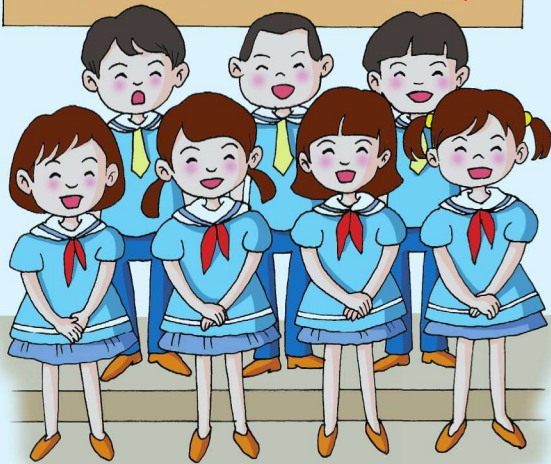
zhuàn jì chàng ài guó gē  
传记、唱爱国歌

qǔ děng duō zhǒng xíng shì ràng  
曲等多种形式让

ài guó qíng huái shēn shēn zhí  
爱国情怀深深植

gēn yú wǒ men xīn zhōng  
根于我们心中。

### 爱国歌曲合唱比赛





行为诊断室

☆行为:

祖国地大物博，我们需要了解多少知识啊！你们现在做的都是无用功。



多了解祖国，才是热爱祖国的表现啊！

这个比赛就是在浪费时间和精力，我才不会参加！



小凯拒绝参加“了解祖国知识竞赛”，认为这对热爱祖国没有任何帮助。





2

## 我是中国人，我爱中国

——尊重国旗，会唱国歌



### 情景启示录

情景一



升国旗时，大家都严肃地唱着国歌，张全却嘻嘻哈哈地和周围同学打闹。

情景二



野炊时同学们忘记带垫布，张平便提议将国旗当垫布铺在草地上。

启 示

升国旗是一项严肃的仪式，张全却不认真唱国歌，还嬉戏打闹，显然是不正确的。国旗代表着国家的主权和尊严，把国旗作为垫布使用是对国旗的不尊重，也是我国法律所明文禁止的。情景中的行为都是不尊重国旗、国歌的，是我们在日常生活中应当极力避免的。





## 见贤思齐

zhào guì lán nǚ nai  
赵桂兰奶奶

shì yì míng pǔ tōng de  
是一名普通的

nóng fù zài lǎo bàn  
农妇。在老伴

de zhī chí xià 17 nián  
的支持下，17年

lái tā měi tiān fēng  
来，她每天风

yǔ wú zǔ de jiān chí zài  
雨无阻地坚持在



qīng chén shēng guó qí bàng wǎn jiàng guó qí wǎng yǒu huái zhe jìng pèi de xīn  
清晨升国旗，傍晚降国旗。网友怀着敬佩的心

qíng gěi zhào nǚ nai qǐ le gè míng zì guó qí nǚ nai  
情给赵奶奶起了个名字——国旗奶奶。

zhào nǚ nai chū shēn qióng kǔ xīn zhōng guó chéng lì hòu zài dǎng de  
赵奶奶出身穷苦，新中国成立后，在党的

dài lǐng xià tā zhōng yú guò shàng le xìng fú de shēng huó chī shuǐ bú wàng wā  
带领下，她终于过上了幸福的生活。吃水不忘挖

jǐng rén tā hé lǎo bàn yì zhí zài xiǎng yòng shén me fāng shì lái biǎo dá duì dǎng  
井人，她和老伴一直在想用什么样的方式来表达对党

hé guó jiā de gǎn jī zhī qíng zhào nǚ nai zì jǐ dòng shǒu zuò le yí miàn guó  
和国家的感激之情。赵奶奶自己动手，做了一面国

qí tā měi tiān zài zì jǐ yuàn zi li shēng guó qí tí xǐng zì jǐ shí kè bù  
旗，她每天在自己院子里升国旗，提醒自己时刻不

wàng dǎng hé guó jiā de ēn qíng  
忘党和国家的恩情。

zhào nǚ nai fū fù zài zì jǐ yuàn li shēng guó qí de jǔ dòng dé dào le cūn  
赵奶奶夫妇在自家院里升国旗的举动得到了村

mín de zhī chí    rú jīn    měi dāng tā men shēng guó qí de shí hou    yuàn li jiù  
民的支持。如今，每当他们升国旗的时候，院里就  
huì zhàn mǎn cūn mǐn    dà jiā dōu huái zhe chóng jìng de xīn qíng kàn zhe xiān yàn de wǔ  
会站满村民。大家都怀着崇敬的心情看着鲜艳的五  
xīng hóng qí huǎn huǎn shēng qǐ  
星红旗缓缓升起。



### 启 示

爱国不仅是情感和信念，更是一种行动。“国旗奶奶”用自己的实际行动表达了自己的爱国情感。作为小学生，更应该将爱国落到实处，从尊重国旗、会唱国歌做起，从孝顺父母、尊老爱幼做起，从尊敬老师、团结同学、好好学习做起。





## 教育博士

zhōng huá rén mín gòng hé guó  
中 华 人 民 共 和 国

guó qí shì wǔ xīng hóng qí qí  
国 旗 是 五 星 红 旗， 旗

miàn wéi hóng sè xiàng zhēng zhe  
面 为 红 色， 象 征 着

gé mìng qí shàng de wǔ kē wǔ  
革 命。 旗 上 的 五 颗 五



jiǎo xīng jí qí xiāng hù guān xi xiàng zhēng gòng chǎn dǎng lǐng dǎo xià de gé  
角 星 及 其 相 互 关 系 象 征 共 产 党 领 导 下 的 革  
mìng rén mín dà tuán jié  
命 人 民 大 团 结。

wǒ guó de guó gē shì yì yǒng jūn jìn xíng qǔ yóu tián hàn zuò  
我 国 的 国 歌 是 《 义 勇 军 进 行 曲 》， 由 田 汉 作

cí niè ěr zuò qǔ dàn shēng yú kàng jī rì běn dì guó zhǔ yì qīn lüè de  
词、聂耳作曲，诞生于抗击日本帝国主义侵略的

zhàn zhēng nián dài wǒ guó de guó gē xiàng zhēng zhe zài rèn hé shí jiān rèn  
战 争 年 代。 我 国 的 国 歌 象 征 着 在 任 何 时 间、 任

hé dì diǎn wèi hàn wèi guó jiā hé mín zú de zūn yán zhōng huá mín zú de  
何 地 点， 为 捍 卫 国 家 和 民 族 的 尊 严， 中 华 民 族 的

jiān qiáng dòu zhì hé bù qū jīng shén yǒng yuǎn bú huì bèi mó miè  
坚 强 斗 志 和 不 屈 精 神 永 远 不 会 被 磨 灭。

zài shēng guó qí hé chàng guó gē shí wǒ men yīng gāi zuò dào  
在 升 国 旗 和 唱 国 歌 时， 我 们 应 该 做 到：

◆ shēng jiàng guó qí shí jīng shen bǎo mǎn yán sù tǐng lì xíng zhù  
升 降 国 旗 时 精 神 饱 满， 严 肃 挺 立， 行 注

mù lǐ huò duì lǐ  
目 礼 或 队 礼。

◆ bù wū sǔn guó qí tuǒ shàn bǎo cún guó qí  
不 污 损 国 旗， 妥 善 保 存 国 旗。

chàngguó gē shí shēngyīnhóngliàng tǔ cí qīng xī zhǔnquè  
◆ 唱国歌时，声音洪亮，吐词清晰、准确。

bú è yì cuàn gǎi guó gē de gē cí huò qǔ diào duì guó gē bǎo chí  
◆ 不恶意篡改国歌的歌词或曲调，对国歌保持  
chóng jìng zhī qíng  
崇 敬之情。

wú lùn hé shí hé dì jiàn dào shēng jiàng guó qí dōu yào yuán dì lì  
◆ 无论何时何地，见到升降国旗都要原地立  
zhèng xíng zhù mù lǐ huò duì lǐ  
正，行注目礼或队礼。



### 行为诊断室

☆ 行为：



升国旗唱国歌时，小美随意改编国歌的歌词，还认为这没什么。

你觉得小美随意更改国歌歌词的行为对不对？为什么？



### 自我评估

1. 你会唱国歌吗？ 会 不会
3. 你认识五星红旗吗？ 是 否
3. 你了解旗面上五颗五角星的意义吗？ 是 否
4. 升国旗时，你有没有和同学嬉笑打闹过？  
经常 偶尔 没有
5. 升国旗时你的好朋友偷吃零食，你会制止他吗？  
会 不会
6. 发现爸爸用小红旗擦车窗，你会劝阻他吗？ 会 不会