

YANGCHENG JIAOYU



培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

一年级 下册

田 靖 ○主编

编委会

邓贤民 田 靖 朱伟成

陈 坚 邓清华 彭光宇

吴建荣 王 琼



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。

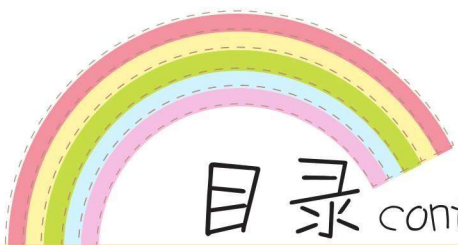
养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作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

本套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

2016 年 1 月



目录 contents

学习篇

- 1 说好普通话，朋友遍天下——说普通话 / 2
- 2 学习守规矩，听课要认真——遵守学习纪律 / 8
- 单元活动 / 14

健康篇

- 3 坐如钟，站如松——保持良好的身体姿势 / 20
- 4 睡眠好才能精神好——保证充足的睡眠 / 25
- 单元活动 / 31

文明篇

- 5 爱护绿化，美化家园——爱护花草 / 36
- 6 爱护公物，从我做起——爱护公物 / 42
- 单元活动 / 47

和谐篇

- 7 真诚待同学，珍惜同学情——与同学和谐相处 / 52
- 8 回家有礼貌，出外要说明——尊重父母 / 58
- 单元活动 / 64



学习篇

古人云：“学海无涯。”今人说：“选择学习，就是选择进步。”知识是无限丰富和不断更新的，学习是人们在知识经济时代成功的砝码。快速流动的水永远不会结冰，不断思维的大脑更加灵活。处在人生起步时期的我们应该热爱学习、勤奋学习、刻苦拼搏、不断探索，为未来成就美好人生奠定坚实基础！





1

说好普通话，朋友遍天下

——说普通话



情景启示录

情景



阿姨因为没有说普通话，所以让警察叔叔产生了误解。

启 示

以上的情景告诉我们，学好普通话很重要，不然在和别人的沟通中会产生很多问题和困难。作为当代的小学生，我们应该从小学说普通话。



见贤思齐

zhào pǔ xué shuō pǔ tōng huà
赵普学说普通话

zhào pǔ shì ān huī rén,
赵普是安徽人，

zhǐ yǒu chū zhōng xué lì de
只有初中学历的

tā cān jūn tuì wǔ hòu dāng
他，参军退伍后当

le yì míng bǎo ān dàn tā
了一名保安。但他

bù gān xīn zhǐ shì dāng yì míng
不甘心只是当一名

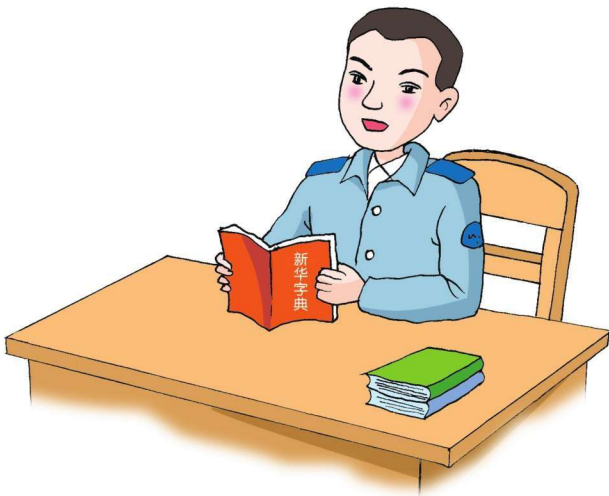
bǎo ān tā nèi xīn chī mí de
保安，他内心痴迷的

shì zhǔ chí rén zhè ge zhí yè dàn shì yào zuò yì míng zhǔ chí rén shǒu xiān yào
是主持人这个职业。但是，要做一名主持人，首先要

néng shuō yì kǒu biāo zhǔn de pǔ tōng huà kě zhào pǔ de pǔ tōng huà què dài le
能说一口标准的普通话，可赵普的普通话却带了

yì kǒu ān huī kǒu yīn
一口安徽口音。

wèi le shí xiàn xīn dǐ de yuàn wàng kè fú fāng yán de kùn rǎo zhào pǔ
为了实现心底的愿望，克服方言的困扰，赵普



jiāng xīn huá zì diǎn shàng yì xiē róng yì dú cuò de zì lián tóng pīn yīn chāo xiě
将《新华字典》上一些容易读错的字连同拼音抄写

zài xiǎo zhǐ tiáo shàng fàng zài yī dōu li yì yǒu shí jiān jiù ná chū lái yí
在小纸条上，放在衣兜里，一有时间就拿出来，一

gè zì yí gè zì de fǎn fù liàn xí gōng fu bù fù yǒu xīn rén bàn nián de shí
个字一个字地反复练习。功夫不负有心人，半年的时

jiān zhào pǔ de pǔ tōng huà jiù yǐ jīng liàn de lú huǒ chún qīng le
间，赵普的普通话就已经练得炉火纯青了。

hòu lái zhào pǔ píng jiè zhe yì gǔ bù fú shū bú fàng qì de jīng shén xué
后来赵普凭借着一股不服输、不放弃的精神，学

wán le dà zhuān běn kē hé shuò shì kè chéng yǐ zì jǐ de shí lì yìng pìn dào
完了大专、本科和硕士课程，以自己的实力应聘到

le běi jīng diàn shì tái dān rèn zhǔ chí rén xiàn zài tā yǐ jīng chéng wéi jiā yù hù
了北京电视台担任主持人，现在他已经成为家喻户

xiǎo de zhōng yāng diàn shì tái xīn wén zhǔ bō
晓的中央电视台新闻主播。

启 示

我们湖南方言和普通话相差较大，有些同学觉得学说普通话困难太大，因此不愿意说普通话。世上无难事，只怕有心人。看了赵普的故事，你是否能以他为榜样呢？



教育博士

pǔ tōng huà shì wǒ men guó jiā tōng yòng de yǔ yán xué hǎo pǔ tōng huà
普通话是我们国家通用的语言。学好普通话

yǒu lì yú bù tóng de fāngyán qū zhī jiān de rén men xiāng hù jiāo wǎng hé gōu
有利于不同的方言区之间的人们相互交往和沟
tōng yě yǒu lì yú zēng qiáng zhōng huá mín zú jiān de níng jù lì gèng yǒu
通，也有利于增强中华民族间的凝聚力，更有
lì yú wén huà hé kē xué jì shù de fā zhǎn
利于文化和科学技术的发展。

zuò wéi dāng dài xiǎo xué shēng wǒ men yīng gāi cóng xiǎo xué shuō pǔ
作为当代小学生，我们应该从小学说普
tōng huà shuō hǎo pǔ tōng huà bú duàn tí gāo pǔ tōng huà shuǐ píng wǒ
通话，说好普通话，不断提高普通话水平。我
men yīng gāi zuò dào
们应该做到：

gǎn shuō bú yào hài pà zì jǐ de dì fāng kǒu yīn zhòng yào gǎn
敢说。不要害怕自己的地方口音重，要敢
shuō dà dǎn de qù shuō gèng yīng gāi hǎo hǎo shuō
说，大胆地去说，更应该好好说。

duō tīng duō tīng guǎng bō kàn xīn wén mó fǎng zhǔ chí rén de fā
多听。多听广播看新闻，模仿主持人的发
yīn
音。

duō liàn kě yǐ bǎ zì jǐ de shuō huà lù xià lái fǎn fù tīng
多练。可以把自己的说话录下来，反复听，
huò zhě qǐng péng you huò lǎo shī bāng máng jiū cuò fā xiàn cuò de dì fāng jí
或者请朋友或老师帮忙纠错，发现错的地方及
shí jiū zhèng yǒu zhēn duì de liàn xí
时纠正，有针对地练习。

duō yùn yòng jǐn liàng shǎo shuō fāng yán yǒu yì shí de ràng zì jǐ
多运用。尽量少说方言，有意识地让自己
duō shuō pǔ tōng huà zài shí jì yùn yòng zhōng tí gāo zì jǐ shuō pǔ tōng huà
多说普通话，在实际运用中提高自己说普通话
de shuǐ píng
的水平。





行为诊断室

☆行为一：

小轩认为只有老师和主持人才需要说普通话，所以自己不用学普通话。

小轩的想法正确吗？为什么呢？



☆行为二：



涵涵明明普通话很好，但是却喜欢模仿明星说港台腔。



涵涵的做法正确吗？为什么呢？



自我评估

1. 你和老师、同学交流时说的是普通话吗？ 是 否
2. 你和家人交流时，说的是普通话吗？ 是 否
3. 当同学嘲笑你普通话说得不好时，你是否会坚持说普通话呢？ 是 否
4. 对某个字的发音把握不准时，你会查字典或请教老师吗？ 是 否
5. 看电视时，你会注意主持人的发音并模仿学习吗？ 是 否





学习守规矩，听课要认真

——遵守学习纪律



情景启示录

情景



老师开始上课了，亮亮才不紧不慢地走进教室。



亮亮在课堂上看漫画书，还不听同桌的劝告。

启 示

学习纪律是我们正常学习的重要保证，遵守学习纪律也是我们每个小学生的责任。不遵守学习纪律，不仅会影响自己的学习，而且还会影响到其他同学，受到其他同学的反感。同学们，可不要向亮亮学哦。



见贤思齐

qī jì guāngzhěng sù jūn jì
戚继光 整肃军纪

qī jì guāng shì wǒ guómíng dài jié chū de jūn shì jiā tā gāngshuài jūn de
戚继光 是我国明代杰出的军事家。他刚率军的
shí hou bù xià dōu bù bǎ tā fàng zài yǎn li yǒu shí hou hái bù tīng tā de mìng
时候，部下都不把他放在眼里，有时候还不听他的命
lìng qī jì guāng jué de míng jūn de jūn jì hěn bù hǎo zhàn dòu lì hěn ruò
令。戚继光觉得明军的军纪很不好，战斗力很弱。
yú shì qī jì guāng jué dìng zhāo mù xīn jūn jīngguò jǐ gè yuè de yán gé shāi
于是，戚继光决定招募新军。经过几个月的严格筛
xuǎn hé jiān kǔ xùn liàn tā jiàn lì qǐ yì zhī yǐ wū nóngmín hé kuànggōng wéi
选和艰苦训练，他建立起一支以义乌农民和矿工为
zhǔ de xīn jūn
主的新军。

qī jì guāng duì shì bīng yāo qiú hěn yán gé yǒu yí cì yǒu guān yuán
戚继光对士兵要求很严格。有一次，有官员
lái shì chá jūn duì tū rán xià le dà yǔ qí tā de guān bīng dōu luàn chéng yì
来视察军队，突然下了大雨，其他的官兵都乱成一
tuán zhǐ yǒu qī jì guāng de bù duì wén sī bú dòng jūn róng zhěng qí qī
团，只有戚继光的部队纹丝不动，军容整齐。戚



jì guāng yán gé yāo qiú shì
继光严格要求士

bīng zì jǐ tóng yàng yǐ
兵，自己同样以

shēn zuò zé yǒu yí cì
身作则。有一次，

qī jì guāng dài lǐng bù duì
戚继光带领部队

lái dào zhè jiāng yuè qīng
来到浙江乐清，

tiān xià zhe dà yǔ dāng
天下着大雨。当

dì de lǎo bǎi xìng yāo qǐng
地的老百姓邀请

tā dào jiā lǐ bì yǔ qī jì guāng shuō shì bīng men dōu zài wài miàn lín yǔ
他到家里避雨，戚继光说：“士兵们都在外面淋雨，

tǒng shuài zěn me kě yǐ dú zì jìn wū bì yǔ ne qī jì guāng lǐng dǎo de zhè
统帅怎么可以独自进屋避雨呢？”戚继光领导的这

zhī jūn duì yīng yǒng shàn zhàn lǚ lì zhàn gōng shòu dào lǎo bǎi xìng de zhī chí
支军队英勇善战，屡立战功，受到老百姓的支持

hé ài dài bèi dà jiā chēng wéi qī jiā jūn
和爱戴，被大家称为“戚家军”。



启示

戚继光深刻认识到纪律的重要性，于是积极地整肃军纪，用纪律来约束士兵，同时严于律己，最终训练出一支英勇善战、屡立战功、备受称赞的“戚家军”，可见纪律的作用有多大。我们应该向戚继光学习，成为一个自觉遵守学习纪律的好学生。





教育博士

xué xí jì lǜ shì zhǐ bǎo zhèng wǒ men néng gòu zhèng cháng xué xí de guī
学习纪律是指保证我们能够正常学习的规
zé liáng hǎo de xué xí jì lǜ kě yǐ wèi wǒ men chuàng zào yí gè liáng hǎo
则。良好的学习纪律可以为我们创造一个良好
de xué xí huán jìng hé fēn wéi ràng wǒ men de xué xí xiào lǜ gèng gāo
的学习环境和氛围，让我们的学习效率更高，
xiào guǒ gèng hǎo shì wǒ men xué xí de jī běn bǎo zhàng yīn cǐ wǒ
效果更好，是我们学习的基本保障。因此，我
men měi gè tóng xué dōu yīng gāi zì jué zūn shǒu xué xí jì lǜ
们每个同学都应该自觉遵守学习纪律。

jù tǐ lái shuō wǒ men yīng gāi zuò dào yǐ xià jǐ diǎn
具体来说，我们应该做到以下几点：

àn shí shàng xué bù chí dào bù zǎo tuì bù táo xué rú guǒ
✿ 按时上学，不迟到，不早退，不逃学。如果
yīn wèi yǒu bìng huò zhě yǒu shì bù néng lái xué xiào yào xiàng lǎo shī qǐng jià
因为有病或者有事不能来学校，要向老师请假
bìng shuō míng qíng kuàng
并说明情况。

cān jiā xué xiào jí bān jí huó dòng yào shǒu shí bù néng cān jiā yào
✿ 参加学校及班级活动要守时，不能参加要
tí qián qǐng jià
提前请假。

jù jīng huì shén zhuān xīn tīng kè shàng kè shí yào rèn zhēn tīng
✿ 聚精会神，专心听课。上课时要认真听
lǎo shī jiǎng kè bù néng dōng zhāng xī wàng bù néng yǔ tóng xué jiāo tóu
老师讲课，不能东张西望，不能与同学交头
jiē ěr bù néng kàn yǔ kè nèi wú guān de shū jí yǒu wèn tí shí yào jǔ
接耳，不能看与课内无关的书籍。有问题时要举
shǒu shì yì dé dào yǔn xǔ hòu zài tí wèn bù néng dà rǎng dà jiào
手示意，得到允许后再提问，不能大嚷大叫。





行为诊断室

☆行为一：



上自习课时，张悦大声和同桌讨论，还认为自己做得对。
张悦的说法对吗？为什么呢？



☆行为二:

慧慧因为生病不能去上学，让妈妈帮她请假。

你觉得慧慧的做法对吗？为什么呢？



自我评估

1. 你有过上课迟到的现象吗？ 是 否
2. 你有过早退的现象吗？ 是 否
3. 因为生病不能上学时，你会及时和老师请假吗？ 是 否
4. 上课时，你是否会和同学说悄悄话呢？ 是 否
5. 上课时，遇到不懂的问题，你是否会先举手再向老师提问呢？ 是 否

单元活动



家长课堂

学好普通话对我们每个人都是非常重要的，尤其是对于小学生而言更是如此。因为小学生正处于学习的基础阶段，也是语言形成的重要阶段。要学好普通话，除了自身的努力外，还需要一个良好的语言环境。这个环境不仅仅是学校，同样也包括家庭。然而，现实中，家庭语言环境却是最薄弱的，尤其是一些方言地区，家长不会说普通话，或者即便会说普通话，也不愿意在家里说普通话。这对从小培养孩子说普通话的能力是不利的。

辰辰从小生活在长沙，说得一口标准的长沙话。今年，因为爸爸妈妈调动工作，他转学到了外地的一所学校。全班30个学生，只有辰辰一个说长沙话，其他学生都讲普通话。第一天上学，辰辰就闹了笑话。上课时，辰辰回答有关颜色的提问——“红色、黄色、楼（绿）色！”把大家都逗乐了！



辰辰很苦恼，然而，辰辰从小就生活在一个讲方言的家庭环境中，爸爸妈妈、爷爷奶奶都说长沙话，辰辰也逐渐习惯说长沙话。