

《劳动教育实践教材》编委会

主 编 刘丽红

中国劳动关系学院党委常委、副校长
中国劳动关系学院劳动教育中心研究员
《劳动教育评论》编委会副主任

副主编 李 珂

中国劳动关系学院研究员、劳动教育中心主任
大国工匠与劳动模范研究所副所长

赵鑫全

中国劳动关系学院副教授、经济管理学院副院长
中国劳动关系学院劳动教育中心副主任

李锦鹏

北京市海淀区教师进修学校综合实践活动教研员
北京市海淀区综合实践活动学科带头人、中学高级教师

编 委 田 丽

北京市海淀区羊坊店青少年活动中心主任、中学高级教师

徐 军

北京市中关村中学综合实践活动特级教师
北京市综合实践活动学科带头人

黄金慧

北京市海淀区实验二小教师
北京市海淀区综合实践活动学科带头人、中学高级教师

宋晓燕

北京市海淀区教育教学辅助中心综合实践教师
北京市劳动技术学科骨干教师、海淀区综合实践学科带头人
北京市教育规划课题负责人、小学高级教师

郭秀丽

北京市教育学会劳动技术教育研究会会员
北京理工大学附属中学劳动技术教育中心研究员
北京市海淀区劳动技术学科带头人、中学高级教师

李 波

中国农业科学院附属小学德育办公室副主任、小学高级教师

丁红莉

中国劳动关系学院教师、劳动教育中心研究员
《劳动教育评论》编辑、撰稿人

李玮琳

北京市育英学校综合实践活动、通用技术教师
北京市综合实践活动学科骨干教师、中学高级教师

万 丹

中国人民大学附属中学研究性学习研究员
北京市海淀区劳动技术学科带头人、中学高级教师



致读者

劳动教育实践教材



指导精神

2020年7月，教育部印发《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》。明确指出，劳动教育是发挥劳动的育人功能，对学生进行热爱劳动、热爱劳动人民的教育活动，要强化学生劳动观念，弘扬勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神……劳动教育的内容主要包括日常生活劳动教育、生产劳动教育和服务性劳动教育三个方面……强调劳动教育途径要注重课内外结合，在开设劳动教育必修课的同时，还要在课外、校外活动中安排劳动实践。中小学每周课外活动和家庭生活中的劳动时间，小学1—2年级不少于2小时，其他年级不少于3小时。

1

单元主题

本套教材遵从马克思主义劳动价值观，结合新时代劳动教育的需要和特点，每册教材开发设计了六个主题单元，分别为“劳动与自然”“劳动与生活”“劳动与生产”“劳动与创造”“劳动与社会”“劳动与发展”。我们从最初人类与自然打交道的初级劳动开始讲起，让同学们能够领悟劳动的本质与价值，接着从贴近生活的劳动扩大到生产劳动，再到更高级的智力劳动和更高尚的为他人服务的劳动，以及为促进全人类可持续发展的劳动。现代意义的劳动，不仅是体力的付出，更是智力、精神的付出，我们编写的这套《劳动教育实践教材》内容丰富、形式多样、价值突出，具有很强的实用性和指导性。

2

课程安排

结合每学期的课程安排，我们将每个单元的主题分为三个课时，课前有导学。第一课是对劳动工具的认识、劳动技能的掌握及劳动安全的防范；第二课为劳动实践过程，就是让学生身体力行，亲自参加相应的劳动；第三课为劳动成果分享，最主要的是让学生了解劳动的价值，体会劳动的快乐和对美的享受，奠定自己的劳动价值观。

3

教育目的

通过劳动教育课程的实施，让学生不仅会劳动、懂劳动，还要爱劳动，让学生在劳动中不断创造自己、发展自己。因此，我们的“劳动”不能仅仅停留在物质层面上，而要实现设立劳动教育课程的目的——让学生成为德智体美劳全面发展的社会主义新时代接班人。

4

目录

MULU



爱上劳动	(1)
劳动与自然	采集野果	(3)
	第一课 野果采集要领	(4)
	第二课 野果采集实战指导	(7)
	第三课 我的劳动成果	(9)
劳动与生活	减塑行动	(12)
	第一课 减塑小窍门	(13)
	第二课 在生活中减塑	(15)
	第三课 减塑保护环境	(18)
劳动与生产	冬 藏	(22)
	第一课 巧手慧心学冬藏	(23)
	第二课 我是冬藏小能手	(28)
	第三课 冬藏美食品鉴会	(31)
劳动与创造	设计瓦楞纸作品	(35)
	第一课 认识瓦楞纸	(36)
	第二课 建造瓦楞纸城市	(39)
	第三课 瓦楞纸城市与我	(41)
劳动与社会	捐赠活动	(43)
	第一课 捐赠的意义和活动准备	(44)
	第二课 捐赠活动	(48)
	第三课 我的捐赠成果	(50)
劳动与发展	促进健康生活的劳动	(52)
	第一课 健康的生活	(53)
	第二课 促进健康生活的实践行动	(55)
	第三课 消除营养不良	(59)

爱上劳动

爱上劳动，就是爱上生活，就是满怀希望地面对未来。

爱上劳动，就是甘愿付出、勤劳勇敢地表现。劳动需要付出，需要汗水浇灌，没有哪项劳动不需要体力和脑力的付出。因此，劳动是辛苦的，甚至是艰苦的。但是，爱上劳动会收获一种快乐的感受和一种美好的享受。只有体验到这种快乐的人，才能爱上劳动。黎巴嫩作家纪伯伦在《先知·论劳作》中说：

你们常听人说，劳作令人厌恶，劳动带来不幸。

但我要告诉你，

当你劳动的时候，

你在实现着人类最深远的梦想，而那梦想自诞生之日，
实现它的任务就落在了你的肩头。

只有不断地工作，你才能真正地热爱生活；

只有通过劳动，你才能领悟到生活的真谛。

只有工作着，知识才显得不盲目，

只有充满爱，工作才不会枯燥，

只有让爱伴随着工作，

你才会贴近自己的心灵，贴近别人，贴近上帝。

因此，爱上劳动，不是简单地喜欢劳动，而是将劳动与知识相结合，与爱相配合，纪伯伦接着说：

怎样才能满怀爱地劳动呢？

那就是用从你心中抽出的线织布做衣，仿佛你所爱的人将来要穿；

那就是满怀热情地建造房屋，仿佛你所爱的人将来要住；

那就是满怀温情地播种，欢天喜地地收获，仿佛你所爱的人将来要吃；

那就是把你心灵的气息灌输到你所制作的一切中去。

爱上劳动，就会主动参与到劳动中来，并以此为动力，不逃避责任，不躲避劳动，成为一名诚实守纪的人。



有的人弄虚作假,好吃懒做,小偷小摸,非法占用别人财产,这就是不懂得劳动的意义,不懂得只有通过自己的劳动才能获得幸福的道理。劳动没有捷径,也没有意外获得成果的可能。那种只想一夜发财的人,只是痴人说梦。一分耕耘,一分收获,多劳多得,这也是社会的分配原则。

爱上劳动,也是一种自信的表现,相信自己的能力,相信通过自己的努力一定能够实现目标。勤劳的蜜蜂酿造甜蜜的蜂蜜,辛勤的燕子筑巢养育后代,农民日复一日地地下地劳作,这不仅是生活的需要,更是在用这种方式证明自己存在的价值,也通过这种方式,展现自己质朴、勤劳的一面。因为需要而劳动,因为劳动而自信,因为自信而充满力量。

因此,爱上劳动,也就会爱上生活中的一切。爱自然中各种各样的生物,喜欢它们,并能够与它们和谐相处;爱各种美食,能够吃出不同食物的味道,品出它们的特殊之处,并懂得珍惜它们;爱生活中的每一事、每一物,真诚地对待生活,不损坏一物;关心他人,为创造美好的健康的生活而共同努力。



爱上劳动,要从细微处做起,事情不论大小,都值得去做,不能光说不练,要做行动的巨人。积少成多,集腋成裘,善于积累,不断坚持,劳动才有成效。三天打鱼,两天晒网,或者做事不专心,都不是爱上劳动的表现。遇到困难,不退缩,勇于接受锻炼和挑战,经历风雨的洗礼,不后悔,不害怕,才是深深地爱上劳动的表现,要与劳动结缘,不舍不弃。可以说,劳动成就我们的一生。



 单单元导学

随着城市化进程的推进和人们生活节奏的加快,我们亲近大自然的机会越来越少了。远离了大自然,青少年缺少户外活动,不利于身体健康。为此,我们以“采集野果”为主题设计本单元,意在引导广大青少年认识到我们是自然的一部分,我们通过劳动在自然中生存。与自然的和谐相处,保持了我们与自然、自我的和谐统一,从而培养真、善、美的品质。

紧张的学习,户外活动的缺失使我们对大自然中的植物了解甚少。开展采集野果活动,可以让我们亲近自然,直观地学习与植物相关的知识,了解其生长过程。采集野果的过程更是一个享受亲情的过程,我们既可以感受大自然的美好,在采集活动中释放压力,还可以



可以加深与亲人的感情。就让我们一起走进大自然,体验诗情画意般的田园生活吧!

 单单元目标

1. 使学生认识到人是自然的一部分,人通过劳动在自然中生存。
2. 使学生意识到要与自然和谐相处,保持人与自然、自我的和谐统一。
3. 引导学生学会识别与采集野外的果实。
4. 传递健康生活理念,倡导健康生活方式。



第一课 野果采集要领

工具与技能

山上的野果随处可见。看着蓝天白云下的大片翠绿，嗅着空气里淡淡的草叶香，忍不住想起《诗经》中那些天真烂漫的少年。他们就是在这样的时节，挎着竹篮，且歌且行，在山野之间悠闲地采摘。那采摘野果该怎样进行呢？快和小伙伴一起讨论一下吧！



知识链接

原始社会时期，人们还不会通过种植和养殖生存，只能依靠大自然的馈赠。那时，男人外出打猎，女人在住地附近采集可供食用的植物及果实，这样，形成了最早的社会分工，也奠定了人类社会的最初组织形态。甲骨文中的“采”——𠂔，就是表示用手采摘树叶或树上果实这种劳动。

《诗经》中的采摘活动有：采薇，采葛，采桑，采萧，采艾，采苓，采蘩，采芑，采苹，采茶，采菽，采莲，采菱，采卷耳，采芣苢。第一篇《关雎》中就有“参差荇菜，左右采之”的句子。《诗经》中的诗歌，对采摘活动及采摘意象进行了生动描述，给我们留下了一幅幅生动的画面。《诗经》总共收录诗歌 305 首，其中 20 多首写到采摘活动。

在我国的传统文化中,花草果蔬不只是花草果蔬,它们有着与人相通的灵性。人们通过对采摘行为的反复咏叹,表达着他们丰富的情感,传递着他们的喜悦、期盼、思念与忧伤。例如,为人熟知的唐代诗人王维所作的《相思》:

红豆生南国,春来发几枝。

愿君多采撷,此物最相思。

工具要求

采集野果是在大自然中开展的劳动,我们需要准备哪些工具呢?想一想,选一选吧!



技术要领

采集是一项细致的工作。植物的果实在成熟过程中,由于受时间、气候、虫害、阳光、水分等因素的影响,在成熟度、品质、外形等方面会不一样。一般情况下,我们要选择那些刚刚成熟的果实,还没有成熟的要等下次再采摘。根据需要,采集一些品相好、饱满、未受虫害的果实。

我们还要能区分果实的种类,完整地采集果实。有的同学摘野葡萄,不注意方法,摘一个破一个,不能采集完整的果实。这时,我们可以用枝剪把整串野葡萄剪下来。

技能培训

果实一般会挂在植物的某个部位上,采集时,一般要连同果实的蒂一起采下,这也为植物下一年结果清除了障碍。不同植物的蒂在植物上的牢固程度不一样,对于成熟的果实,蒂自身已经有了松动,有的直接用手就可以采下,有的要借助枝剪这样的工具。另外,我们在采集时要尽量避免伤害到植物的其他部分。



安全提示

1. 未成年人必须在家长、老师的带领下开展采集活动。
2. 准备好长衣长裤、布手套和枝剪,防止被树枝、荆棘划伤。
3. 不要攀爬植物,防止摔伤。
4. 防止食物中毒,采集的果实在家长、老师确定无毒后才能食用。
5. 不伤害植物,不损害公共设施。
6. 提前查看劳动场地和天气情况,并对环境情况进行评估。



第二课 野果采集实战指导

情景任务

组织采集野果的活动,组织人要提前确定时间、地点以及人员安排,并对常见的野果有所了解。

知识链接

常见的三种野果

1. 刺泡儿



这个看着像小草莓一样的东西叫刺泡儿,这种野果在农村到处可见。以前,很多小朋友经常结伴跑到山上摘刺泡儿吃。刺泡儿味道清甜,没有籽儿,一般都是现摘现吃,它的营养价值也很高。

2. 拐枣



这个看着像小瓜子一样的东西叫拐枣,别看它的皮像树皮一样,其实里面很甜,就是比较小,剥皮比较麻烦。这东西都是长比较高的树枝上,根本够不到,大多是人们用竹竿打下来的。



3. 八月炸



这种野果叫“八月炸”，因为一到每年的阴历八月，它的果皮就会炸开，露出里面白白的果肉，果肉软绵绵的，有点儿像香蕉的口感，不过它是要吐籽儿的。它的营养价值很高，还具有一定的医药价值。

活动计划表

时间	
地点	
人员	
分工	

实践指导

1. 活动时间选择要合理。
2. 尽量选择熟悉的区域，并保证安全。
3. 每个成员的分工要明确。
4. 如果活动区域较大，可以实行分块负责。
5. 成员需明确注意事项，保证安全。

反思评价

计划表修改

修改 1	
修改 2	
修改 3	



第三课 我的劳动成果

成果分享

采集野果活动结束了,看看你们的成果吧!

野果名称	数量

在采集野果的过程中,你遇到了哪些困难? 你是怎么克服的?

劳动成果评价

采集野果评价单

主体	评价内容	评价标准
学生自评	1. 是否一直对活动主题感兴趣?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 是否能主动提出问题?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	3. 收集资料是否感到困难?	<input type="checkbox"/> 无困难 <input type="checkbox"/> 有困难 <input type="checkbox"/> 很困难
	4. 是否经常与同学合作研究问题?	<input type="checkbox"/> 经常 <input type="checkbox"/> 不经常 <input type="checkbox"/> 很少
	5. 与其他同学合作是否愉快?	<input type="checkbox"/> 愉快 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不愉快
	6. 对活动成果是否满意?	<input type="checkbox"/> 很满意 <input type="checkbox"/> 满意 <input type="checkbox"/> 不满意



家长评价	1. 孩子是否同你们讨论过活动主题?	<input type="checkbox"/> 经常 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 不讨论
	2. 孩子对所参加的活动是否感兴趣?	<input type="checkbox"/> 很感兴趣 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 无兴趣
	3. 孩子在这项活动中投入的精力多吗?	<input type="checkbox"/> 很多 <input type="checkbox"/> 较多 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 较少
	4. 对孩子的成果有什么看法?	<input type="checkbox"/> 成果显著 <input type="checkbox"/> 成果一般
	5. 孩子参加活动后,各方面有没有进步?	<input type="checkbox"/> 进步大 <input type="checkbox"/> 有进步 <input type="checkbox"/> 基本无进步
教师评价	1. 学生对活动主题的兴趣是否持久?	<input type="checkbox"/> 持久 <input type="checkbox"/> 不持久
	2. 学生获取信息的多样性与合作性怎么样?	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 较好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 较差
	3. 小组成员能否进行有效合作与分工?	<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 基本能 <input type="checkbox"/> 不能
	4. 学生解决问题的策略是否具有多样性?	<input type="checkbox"/> 具有 <input type="checkbox"/> 不具有
	5. 活动成果是否达到预定的目标?	<input type="checkbox"/> 达到 <input type="checkbox"/> 基本达到 <input type="checkbox"/> 没达到
	6. 学生是否有独创性的表现?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 没有
校外人士评价	1. 学生能否主动提出问题,探究问题?	<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 基本能 <input type="checkbox"/> 不能
	2. 学生在活动中能否遵守公共空间的基本行为规范?	<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 基本能 <input type="checkbox"/> 不能
	3. 学生在活动中的团队合作能力表现如何?	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 较好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 较差

注:请在相应的“”上打“√”。

通过这次采集野果活动,你收获了什么?



价值体现

相信通过采集野果的锻炼,你已成为一名野果采集小专家了,那就发挥你的力量与热情,向身边的人介绍采野果的相关知识吧。通过采集野果活动,可以让我们亲近自然,了解植物的生长过程,感受大自然的美好。



远离大自然,人们缺少户外活动,不利于身体健康,让身边的人也都来参加采集野果的行动吧,比如开展“小手拉大手”活动,体验长辈的童年,与长辈一起采集和发现更多关于野果的知识。

我的计划:



单元导学

在我们的生活中,几乎处处都有塑料产品,它们与我们有着密切的联系,同时也给我们的环境带来了很多问题。丢弃的塑料袋、塑料瓶、一次性咖啡杯、餐盒、保鲜膜等塑料制品因很难降解而形成大量垃圾,堆积如山的塑料垃圾使土壤、河流、海洋遭到污染,给生物和人类的生存带来了重大威胁。全世界都在提倡减塑,我们小学生更要加入减塑的队伍中。让我们一起行动起来,减少塑料制品的使用,做个“减塑小达人”!

面对塑料垃圾带给人类的危害,你知道在生活中该怎么减塑吗?你知道减塑的小窍门吗?面对塑料垃圾对环境的威胁,我们该如何开展减塑行动呢?快和小伙伴一起讨论一下吧!



单元目标

你对哪个问题感兴趣?可以结成小组共同行动。请先确定行动主题和行动目的,然后再开展行动。

我们的减塑行动主题:

我们的减塑行动目的:

第一课 减塑小窍门

面对小塑料引起的大问题,身为社会的小主人,怎样让大家形成减塑意识,在行动上减少塑料制品的使用呢?让我们共同探索减少使用塑料制品的好办法吧!

减塑窍门收集

记一记

各小组同学分头行动,走出学校,走进社会,走入家庭,向长辈、有经验的人虚心求教,把减塑窍门汇总在一起,看谁收集的最多。



指导建议

1. 大胆提问。
2. 注意礼貌。
3. 语言简洁。
4. 及时记录。

写一写

我们收集的减塑小窍门:

1. 拒绝使用不可降解的吸管、餐具。
- 2.
- 3.
- 4.

汇一汇

对收集的减塑小窍门进行整理,制作成手抄报,在全班交流展示,向更多的人分享我们的成果。



指导建议

1. 主题要明确。
2. 版面设计要新颖美观,要围绕主题,做到形式与内容的统一。
3. 制作手抄报,需要组稿、编辑、排版、插图、书写,这是一个脑手并用的创作过程。

我的手抄报展示

“减塑小达人”在行动

收集了这么多的减塑小窍门,你和家人都有哪些实际行动呢?

减塑小达人的具体行动

1. 我会尽量购买纸盒装的物品,因为纸盒更容易回收。
2. 我学会了垃圾分类回收的方法,使用后的塑料制品送到垃圾分类回收箱里。
3. 我会购买瓶装果汁,减少塑料垃圾。
- 4.
- 5.

减塑行动做好宣传员

为了让更多的人参与到减塑行动中,请你用各种方式向大家宣传减少使用塑料的好处和妙招。

活动记录

