

目 录

第一课 栽培马铃薯·····	1
第二课 学做营养师·····	10
第三课 电热类家电的保养·····	18
第四课 种植水稻·····	25
第五课 怀梦蒲葵月入怀·····	39
第六课 小小理财师·····	46
第七课 我是禁毒宣传员·····	53
第八课 走进敬老院·····	61
第九课 粽叶香里过端午·····	69
第十课 煎牛排·····	78
第十一课 小木工·····	86
第十二课 学做小笼包·····	95

《中小学生劳动实践指导手册》

七年级下册 教师用书

课程背景

《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》（以下简称《指导纲要》）指出，劳动教育主要内容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。其中，日常生活劳动教育立足个人生活事务处理，结合开展新时代校园爱国卫生运动，注重生活能力和良好卫生习惯培养，树立自立自强意识。《指导纲要》就这一方面针对不同学段提出了具体的要求：初中段在小学段的基础上兼顾家政学习，体会劳动创造美好生活。本学习任务群应选择与学生生活密切相关的生活自理、房间整理等劳动实践内容，引导学生通过自我服务、简单家务、校园劳动等感知劳动乐趣，认识“劳动是人类最基本的实践活动”的意义，明白劳动能创造美好生活、促进个人成长，知道劳动是人人应有的社会责任。本学习任务群引导学生树立“劳动最光荣”的正确观念，使学生具备满足生存发展需要的基本劳动能力，并养成自觉自愿参与日常生活劳动的习惯，从而增强家庭责任意识。

第一课 栽培马铃薯

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》（以下简称《课程标准》）中第四学段（7~9年级）的任务群4：农业生产劳动。农业生产劳动包括种植、养殖等多个方面。在当今社会，随着科技的进步和生活水平的提高，人们越来越认识到生产劳动教育的重要性。为了培养学生的综合素养，我们特设置“栽培马铃薯”劳动课程。本课程旨在让学生通过亲手种植马铃薯，在劳动观念方面，树立尊重劳动的理念，培养责任感和团队合作精神；在劳动能力方面，掌握基本劳动技能，并在实践过程中提高实践能力和创新能力；在劳动习惯和品质方面，养成良好

的劳动习惯，培养坚韧不拔的品质；在劳动精神方面，弘扬勤俭节约的传统美德，养成乐于助人的精神。

教学目标

1. **行为目标：**使学生了解马铃薯的生长习性和栽培要求，掌握栽培马铃薯的基本知识，并与同学合作分工，共同完成马铃薯的种植全过程。

2. **认知目标：**使学生通过栽培马铃薯劳动实践，增强动手能力，培养团队协作精神和沟通协调能力，增强集体荣誉感和责任感。

教学重难点

1. **重点：**使学生了解马铃薯的栽培要求，完成马铃薯栽培。

2. **难点：**使学生完成马铃薯栽培。

教学准备

1. **课时：**2 课时

2. **场地：**劳动实践基地

3. **课前准备：**

(1) **教师准备：**劳动实践基地申请表、适量的种薯、小刀、盘子、铁锹（或锄头）、水桶、水瓢、塑料手套、马铃薯栽培的视频等。

(2) **学生准备：**课前查阅资料或向农民伯伯请教栽培马铃薯的方法，并记录在教材第 2 页相应方框里等。

教学过程

课时 1

劳动最光荣

设计意图：通过对故事内容的探讨，导入本课主题。

教学步骤：

1. 教师让学生默读教材第 1 页“劳动最光荣”板块里的故事。

2. 教师提问：这个故事讲了什么内容？（教师指导学生分小组讨论，讨论结束后每个小组推荐一名学生分享）

3. 教师点评学生回答后，提问：故事中的“我”通过栽培马铃薯的劳动，

体会到了什么？教师引导学生自由回答。

4. 教师根据学生回答小结：种植劳动对我们来说很重要。马铃薯作为我们日常饮食的重要组成部分，学习它的栽培技术是非常必要的。今天，我们就一起学习栽培马铃薯吧。

劳动伴我行

活动1 马铃薯知多少

设计意图：通过观察、分享和教师讲解，让学生了解马铃薯。

教学步骤：

1. 教师展示马铃薯的一些图片，让学生观察并尝试描述马铃薯的外观特征。（教师要引导学生分享自己观察到的马铃薯的外观特征）
2. 教师根据学生分享，总结马铃薯的外观特征：马铃薯为扁圆或椭圆形，皮薄且粗糙，外皮颜色多，包含白色、黄色、紫色、红色、黑色等。
3. 教师提问：除了外观，你们对马铃薯还有哪些了解呢？（学生回答之后，教师要及时给予评价）
4. 教师总结：马铃薯又名土豆、洋芋、山药蛋等，薯肉颜色有白色、黄色、红色、紫色和黑色等。它的口感很好，制作花样较多，是很好的食材，深受人们的喜爱。马铃薯含有大量淀粉，与小麦、稻谷、玉米并称为世界四大粮食作物，在我国的种植面积和总产量均居世界第一位。

活动2 制定马铃薯栽培方案

设计意图：通过自主学习、互相交流讨论，确定马铃薯的栽培方案。

教学步骤：

1. 教师引导：课前，你们已经查询资料或向农民伯伯请教过马铃薯的栽培方法。请问你们了解到了哪些栽培马铃薯的方法？和大家分享一下吧。（教师随机抽选3~5名学生进行分享）
2. 教师点评学生回答，然后结合马铃薯栽培视频总结栽培马铃薯的一般步骤和注意事项。
3. 教师引导学生思考并提问：根据视频中马铃薯的栽培步骤和我们现有的知识，你们知道怎样栽培马铃薯了吗？请同学们制定马铃薯的栽培方案。
4. 教师将学生分成几个小组，每组学生讨论交流，制定一个马铃薯的栽培方案，并填写在教材第3页上方的框中。

5. 教师引导学生参加分享交流栽培方案的活动。活动步骤如下：

(1) 每组学生代表分享自己组的栽培方案。

(2) 其他组的学生结合自己的经验，提出意见和建议。分享栽培方案小组中的其他组员负责记录这些意见和建议。

(3) 各小组依次分享和交流马铃薯栽培方案，并记录其他组的意见和建议。

(4) 交流完成后，各小组整理出准备采纳的建议，并填写教材第3页下方的方框。

活动3 马铃薯栽培

设计意图：通过准备材料及工具、动手栽培马铃薯并持续养护的过程，让学生体会种植劳动的辛苦与快乐。

教学步骤：

1. 教师引导学生根据小组的马铃薯栽培方案梳理需要准备的材料及工具，并指导学生填写教材第4页上方的表格。

材料及工具	数量	要求	使用注意事项
种薯	适量	选择新鲜、无病虫害的马铃薯	存放在通风、干燥处，避免潮湿
土壤	适量	选择排水良好、肥沃的土壤	定期施肥，保持土壤肥力
肥料	适量	选择适合土豆生长的复合肥	按照推荐剂量施用，避免过量
水源	适量	保持土壤湿润，避免水浸	适时浇水，避免水分过多或过少
铁锹或锄头	1把	选择锋利、适用的铁锹或锄头	用时注意安全，避免伤到植物和自己
水桶	1个	选择容量适中、方便使用的水桶	使用时注意均匀浇水，避免水浸
.....

2. 教师将栽培马铃薯的材料和工具分发给每组学生，并引导学生栽培马铃薯。同时，每组选择一名学生将劳动过程记录在教材第4页中间的方框内。（教师巡回指导学生操作，对学生的不当操作及时指正）

3. 教师布置课后任务：要求学生在本节课结束后，对栽培的马铃薯进行为期3个月的养护，并记录马铃薯的生长情况，填写第4页下方的表格。（教师提示学生，遇到自己不懂的马铃薯养护措施，可以查阅资料或者咨询专业人士，然后小组共同

完成养护过程)

4. 教师总结：植物的种植和养护是一项既有趣又有益的活动。我们在养护过程中要细心观察，定期修剪、浇水与施肥，让我们共同期待种植的马铃薯会有好收获吧。

2 课时

(建议本课时在马铃薯收获后开展)

活动 4 收获小心得

设计意图：通过自主实践及成果展示，培养学生发现问题、研究问题、解决问题的能力。同时，让学生体味劳动带给人的磨练与收获。

教学步骤：

1. 教师先请各组学生分享记录的马铃薯生长情况，然后组织各小组学生进行栽培成果的展示，最后在各小组中选出养护最好的一组，并将成果展示在实践基地的“优秀成品展”中。

2. 教师提问：同学们，在劳动过程中，你们遇到了什么问题？采取了什么样的解决方法？（教师指导学生分享自己小组遇到的问题及采取的解决方法）

3. 教师点评学生回答后，引导学生将自己小组遇到的困难及解决方法填写在教材第 5 页中间的方框中。

4. 教师提问：通过这次劳动实践，同学们有什么收获和感想？想一想，在劳动过程中，我们还有哪些方面可以做得更好？

5. 教师随机抽选几名同学回答上述问题，并指导学生把答案填写在教材第 5 页相应的方框和横线处。

6. 教师根据学生回答，总结：马铃薯的种植让我们体会到劳动的辛苦和快乐，理解了“一蔬一饭来之不易”的道理，同时也让我们更好地理解我国的农耕文化和传统，并激励我们为促进这一文化的传承和发展付出自己的努力。

劳动小帮手

设计意图：巩固课堂所学内容，帮助学生掌握栽培马铃薯的方法，同时，帮助学生查漏补缺，及时更正不恰当的养护方法，提高学生的劳动能力。

教学步骤：

1. 教师将“马铃薯的栽培方法”制作成 PPT，展示给学生。

2. 教师引导学生一起边看 PPT 展示的内容边回顾本节课的劳动技能要点。在回

顾的同时，教师可以提醒一下每个步骤的注意事项。

3. 教师请学生检查自己小组栽培马铃薯的方法是否有不恰当的地方。若有，学生可以及时更正方案，并和老师、同学分享自己需要改正的栽培方法，以达到相互促进的目的。

教学加油站

探索马铃薯育种新技术

中国农业科学院深圳农业基因组研究所研究员

2022年4月，习近平总书记在海南考察时指出：“中国人的饭碗要牢牢端在自己手中，就必须把种子牢牢攥在自己手里。要围绕保障粮食安全和重要农产品供给集中攻关，实现种业科技自立自强、种源自主可控，用中国种子保障中国粮食安全。”

马铃薯也叫土豆，营养丰富，能被加工成多种食品，我们经常吃的薯条、薯片、土豆泥都是用马铃薯加工而成的。相对于其他作物，马铃薯产量高、用水少、可种植地域广，全世界约有13亿人以马铃薯为主要口粮。在我国，马铃薯是第四大主粮作物。2020年，我国马铃薯种植面积超7000万亩，产量近1亿吨。但大家可能不知道，马铃薯的育种难题，一直困扰着育种专家。

土豆好吃育种难。

人们都知道种地要用种子，没有种子就没法种植水稻、小麦和玉米等作物。但也有一些作物不用种子，而是采用块茎进行种植，马铃薯就是这样一种作物。那么，马铃薯为什么不能像杂交水稻那样直接用种子来种植呢？

其实，马铃薯原本也可以用种子来种植。在自然界中，野生马铃薯主要是二倍体（有两套染色体组），是可以利用种子繁殖的。在自然驯化过程中，二倍体马铃薯突变为四倍体马铃薯，个头变大，产量也提高了，因而被人类栽培、利用。但是同源四倍体马铃薯的种子高度分离，播种下去，长出来的马铃薯千奇百怪，很难保持优良性状，于是人们普遍采用薯块来种植马铃薯。

相比于用种子种植二倍体马铃薯，用薯块种植四倍体马铃薯有它的劣势。一是同源四倍体马铃薯基因组更加复杂，因而培育新品种的过程十分漫长。比如，用于制作薯条的马铃薯主要品种麻皮布尔斑克还是在100多年前选育的品种。二是薯块种植的繁殖系数低，一颗马铃薯种下去只能收获10~15颗马铃薯，而种子种植的繁殖系数很高，一粒种子播下去可以收获约1万粒种子。形象地说，用种子种植一亩马铃薯只需要2克种子，用薯块则需要200千克种薯。二者的薯种成本、储运成本相差极大。三是马铃薯薯块的含水量较高，在种植、储藏和运输过程中容易感染

多种病虫害。而马铃薯种子耐储存，基本上不会携带病虫害，在合适的条件下可以保存10年甚至更久。

那么，能不能取长补短，培育出用种子种植的品质优良的马铃薯新品种呢？

用杂交种子繁殖替代薯块繁殖。

2016年，我们联合有关机构发起“优薯计划”，利用二倍体马铃薯来替代四倍体马铃薯，并用杂交种子繁殖替代薯块繁殖，可将马铃薯育种周期由10~12年缩短至3~5年，繁殖系数提高1000倍。而且，二倍体育种可以对品种不断迭代，选育更多适合市场需求的新品种。“优薯计划”有望带来马铃薯的“绿色革命”，曾受到袁隆平院士等育种专家的肯定。

杂交马铃薯育种，首先是通过不断自交，获得基因组高度纯合的纯种马铃薯（高度纯合自交系），然后将其作为父母本进行杂交，获得基因组一致的杂交种。获得高度纯合自交系是杂交马铃薯最关键也是最难的步骤。虽然自然界中存在大量的二倍体马铃薯，但它们基本上是自交不亲和的，也就是自花授粉之后不会产生种子。“优薯计划”需要克服的第一个难题就是自交不亲和，第二个难题是自交衰退。马铃薯作为异交作物，在长期的无性繁殖过程中，累积了大量杂合的不良位点，一旦自交，这些位点的不良效应便会显现出来，从而导致严重的生理机能衰退，表现为长势变弱、产量降低等。这些不良位点即为有害突变。

为此，我们使用基因组设计育种的“利器”，先后解析了单倍体、二倍体及四倍体马铃薯基因组，通过敲除控制自交不亲和的S-RNase基因或引入天然自交不亲和基因，攻克了自交不亲和的难题；解析了马铃薯演化及薯块演化的规律，初步解析了自交衰退的遗传基础，培育出第一代自交系材料及杂交品系“优薯1号”。

但有害突变问题远未解决。杂交品系“优薯1号”长势好、产量高，但其亲本自交系之中，仍有大量微效和中效的有害突变，这导致了马铃薯长势弱，仍需进一步改良。有害突变是“优薯计划”航道上的“暗礁”，要想实现品种的快速改良，就必须高效剔除有害突变。

基于此，我们在2017年启动了全基因组定位、定量这些有害突变，指导杂交马铃薯育种研究，旨在开发出一种可以准确鉴定和定量全基因组有害突变的新技术，并于2018年与合作者确定初步方案，帮助育种人员尽早发现、定量并剔除有害突变。

我国马铃薯育种进入基因组设计阶段。

近期，国际学术期刊《细胞》报道了我们团队的最新研究成果——利用进化基因组学鉴定有害突变进而指导杂交马铃薯育种。通俗地说，我们发明了一种新的

“进化透镜”技术，让育种专家借助“火眼金睛”及早发现阻碍马铃薯育种的基因组“暗礁”（有害突变），避免育种“走错路”，让大家能够更快吃上更优质的高产土豆。

我们通过团队开发的茄科进化透镜发现，马铃薯基因组中 2.4% 的区域在茄科中难以改变即高度保守，包括 1700 多万个位点，其中 36% 位于先前没有确定功能的非编码区域。这些位点在亿万年的进化过程中都少有改变，说明它们对马铃薯的生存极为重要。如果这些位点发生了突变，有可能对马铃薯造成繁殖力下降、生活力降低、产量减少等不良影响。利用进化透镜，我们构建了马铃薯有害突变二维图谱，育种专家可以据此精确剔除马铃薯的有害突变，筛选好的育种材料，预测马铃薯产量。

借助进化透镜和有害突变图谱，我们发现传统育种使用生长更加健壮的马铃薯作为自交系起始材料的做法，可能会导致选育过程中子代从父母本中获得更多有害突变，不利于马铃薯的自交系构建。相反，生长较弱的马铃薯遗传给子代的有害突变更少，后期的自交育种成功率更大。这个“不选壮苗选弱苗”的反直觉方法不仅颠覆了我们以往的认知，还能够让我们提早 2~3 年预测马铃薯的自交系育种结果，快速创建更多优良马铃薯自交系，进而培育更多马铃薯杂交品种。

我们还利用该图谱开发了一个新的表现预测模型，科学家可以利用它解读马铃薯的基因。育种专家只需要苗期马铃薯的 DNA，就可以提前预测马铃薯育种材料的产量、株高、薯块等性状，从而更快速、更准确地制定早期育种决策，缩短马铃薯育种周期。这一研究成果不仅有助于马铃薯育种，还将对粮、油、果、蔬、茶等的育种有启发意义。

这些成果可以更好地帮助指导育种决策，加速育种进程，标志着我国马铃薯育种已经进入基因组设计育种的新阶段。未来，我们可以像种植杂交水稻一样种植马铃薯，进一步为全球粮食安全贡献中国智慧。

教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
了解马铃薯的生长习性和栽培要求，掌握马铃薯栽培的基本知识，并与同学分工合作，共同完成马铃薯的种植全过程	了解马铃薯的生长习性和栽培要求	深入理解马铃薯栽培知识，能够参与种植	掌握马铃薯栽培知识及栽培要求，并能够与同学分工合作，共同完成马铃薯的种植全过程
通过马铃薯栽培劳动实践，增强动手能力，培养团队协作精神和沟通协调能力，增强集体荣誉感和责任感	能够主动参与到马铃薯的栽培实践中	积极参与劳动，能够在劳动过程中，增强动手能力，培养团队协作精神	热爱劳动并积极参与劳动实践，有良好的劳动习惯，形成热爱班集体的意识，增强集体荣誉感和责任感

第二课 学做营养师

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》（以下简称《课程标准》）中第四学段（7~9年级）的任务群2：烹饪与营养。“烹饪与营养”是日常生活中最基本、最重要的劳动内容之一，不但涉及食材的清理等粗加工环节，凉拌、蒸、煮、煎、炒、炖等烹饪方法，还包括了解食物的营养价值、健康膳食结构、设计家庭菜谱和正确使用炊具。本课以《课程标准》为指导，以丰富开放的劳动活动为载体，有目的、有计划地组织学生了解营养师这一职业，并参与与烹饪相关劳动实践，旨在让学生在劳动观念方面，正确理解劳动对于个人生活、家庭幸福的意义，懂得劳动创造美好生活的道理，树立劳动最美丽的观念；在劳动能力方面，掌握营养师基本的劳动知识和技能，具有为家人定制营养改善方案的设计能力；在劳动习惯和品质方面，养成自觉遵守劳动规范、劳动法规的习惯和认真负责、吃苦耐劳的劳动品质；在劳动精神方面，感知爱岗敬业、甘于奉献的劳模精神。

教学目标

- 1. 行为目标：**使学生了解营养师的职责，通过学习和劳动实践掌握营养搭配的方法及健康的生活方式，并为家人量身定制营养改善方案。
- 2. 认知目标：**使学生通过劳动实践，初步建立营养搭配和健康饮食的观念，树立乐于为家人服务的劳动观念，培养吃苦耐劳的品质。

教学重难点

- 1. 重点：**使学生通过学习和劳动实践掌握一些物质的营养搭配及健康的生活方式，并尝试为家人定制营养改善方案。
- 2. 难点：**使学生通过劳动实践，初步建立营养搭配和健康饮食的观念，树立乐于为家人服务的劳动观念。

教学准备

1. 课时：1天+1课时

2. 场地：相关的研学教育基地、教室

3. 课前准备：

(1) 教师准备：PPT、校外劳动课程申请表联系等。

(2) 学生准备：了解营养师的相关知识及工作内容并填写在教材第10页上方的方框中、拟定对营养师的访问提纲（参考教材第11页上方的方框）等。

教学过程

劳动最光荣

设计意图：通过故事导入本课主题，调动学生的积极性，让学生对即将接触的职业——营养师充满期待，产生学习的动力。

教学步骤：

1. 教师引导学生默读“劳动最光荣”板块里的故事，并让学生概括出故事的内容。（建议这些教学内容在研学基地的活动教室开展，直到体验营养师活动才离开活动教室进行劳动实践）

2. 教师提问：请同学们说一说故事中的优优做了一件什么事情、她是怎么做的，用简练的语言总结出来。（在学生回答过程中，教师要及时给予引导和评价）

3. 教师总结：在故事中，我们看到“小营养师”优优帮助姐姐恢复健康的事迹。在帮助姐姐恢复健康的过程中，优优有自己的方法和节奏。而通过帮助姐姐恢复健康，优优树立了成为一名营养师的志向。我们也为之鼓舞，希望能够习得健康的生活方式。期望通过这一节课的学习实践，同学们都能行动起来，利用学习到的知识，给自己及家人制定一份营养改善方案。

劳动伴我行

活动1 初识营养师

设计意图：通过课前查阅资料，以及课堂营养师的介绍，让学生了解营养师的工作，引起学生探索营养师这一职业的兴趣，为劳动实践打下理论基础。

教学步骤:

1. 教师提问: 随着现代生活节奏的加快, 人们对健康生活方式和饮食营养搭配的关注日益增加。营养师可是这方面的专业人士。你们了解营养师吗? (教师引导学生根据自己查阅的资料进行分享, 并注意适时点评及引导)

2. 教师根据学生发言小结: 营养师深入了解人体的营养需求和食物的营养成分, 能够提供个性化的饮食建议, 帮助我们实现合理的饮食营养搭配。同时, 营养师还能指导我们如何建立健康的生活方式, 包括适当的运动、规律的作息及心理调适等方面。他们的专业知识和经验是我们实现健康生活方式的重要支撑。

3. 教师引导: 今天, 为了更好地了解营养师的日常工作, 我们来到了××研学教育基地。现在就有请资深营养师——××(先生/女士)为我们介绍营养师的日常工作内容。

4. 待营养师讲解完成后, 教师感谢营养师的介绍, 同时引导学生根据自己的拟定的访问提纲和现场想起的问题, 对营养师进行访问。

5. 访问结束后, 教师小结: 非常感谢××(先生/女士)的倾囊相授, 相信通过这样详细的介绍, 同学们对营养师的工作及营养学有了更进一步的认识, 也对营养师这样一份富有责任心的工作产生了向往。

活动2 体验营养师

设计意图: 通过亲身体验营养师小助手的工作, 让学生深刻认识营养搭配的方法及健康生活的的方式, 为学生运用营养学的知识给家人定制营养改善方案打下基础。

教学步骤:

1. 教师将学生分成几组(具体分组数量根据协调好的、可以参与教学的营养师人数决定), 每组由一个营养师带队。学生给这几位营养师当小助理, 跟随营养师们体验一天营养师的工作。(在学生体验过程中, 教师在各个小组中巡回查看, 确保学生安全, 关注学生的体验效果)

2. 教师提示学生记录自己的工作内容, 并填写在教材第11页下方的方框中。

3. 学生体验完成后, 教师组织学生回到研学教育基地的活动教室集合, 然后引导学生总结并分享自己体验的营养师的工作内容。

4. 教师根据学生分享小结: 营养师的日常工作包括为个人提供营养咨询和制定饮食计划。他们需要了解各种食物的营养成分和营养价值, 并根据个人的年龄、性别身体状况、饮食习惯和营养需求等因素, 制定出符合个人需求的饮食计划。此外, 营养师还需要定期评估个人的营养状况和身体变化, 及时调整饮食计划, 以确保个人获得足够的营养。

5. 教师布置课后任务：回到家中后，了解自己家庭饮食习惯及家人身体状况，在下堂课上进行分享。

活动3 学做营养师

设计意图：通过让学生交流自己家庭的饮食结构及家人的身体状况，引导学生按照自己学到的营养学知识为家人定制一份营养改善方案。

教学步骤：

1. 教师将学生分成几个小组，并引导学生在组内分享自己了解到的家庭饮食情况及家人身体状况。（教师巡回指导，控制交流分享时间在3分钟内）

2. 教师指导学生根据做营养师助手的经验，运用自己所学的营养学知识，为家人量身定制一份营养改善方案。

3. 在学生各自定制好家庭营养改善方案后，教师引导学生进行小组内的分享与交流。（当一名学生分享完自己的家庭营养改善方案后，组内其他成员给予恰当的建议或意见，以帮助这名学生完善自己的方案）

4. 组内分享完成后，教师随机选择几位不同小组的学生代表，向班上其他学生分享自己的方案。（教师适时点评学生方案）

5. 教师总结：随着人们对健康的关注越来越高，营养师这一职业对人们来说也越来越重要。这次劳动实践课程带我们了解了营养师的工作内容与责任，懂得了营养均衡的重要性。希望同学们能学以致用，在日常生活中，关心家人健康，担任守护家人健康的小营养师。

活动4 收获小心得

设计意图：通过对劳动的回顾与总结，让学生体会到劳动的成就感与喜悦感。

教学步骤：

1. 教师指导学生回顾学做营养师的实际体验过程，总结自己在实践中对营养师这一职业有了哪些认识，掌握了哪些基本知识和技能。（教师引导学生将自己的收获填写在教材第12页的相应方框中）

2. 教师提问：在整个过程中，老师、家长、同学和营养师对你有什么评价呢？请收集他们的评价，填写在教材第13页的表格中。（教师提前录制营养师们对学生的评价）

3. 教师提问：同学们，通过这次活动，你们有什么收获和感想？（教师引导学生把自己的答案填写在教材第13页相应方框中）

4. 教师指导学生思考怎样在学做营养师这一劳动实践中做得更好，学生把思考结果填写在教材第13页相应的横线处。（教师在学生填写的过程中进行巡视，并指导学生填写）

劳动小帮手

设计意图：巩固学生劳动实践所学内容并拓展学习营养配餐的示例，引导学生深刻认识营养师这一职业，并建立起营养均衡的生活理念。

教学步骤：

1. 教师指导学生自由阅读“营养师的分类”和“一周家庭菜谱（营养配餐）”的内容，提醒学生在课后可以按照此处的食谱为家人制定营养健康方案。
2. 教师布置拓展任务：这节课结束后，请同学们施行自己为家人设计的营养健康方案，定期评估方案的执行效果，并根据反馈对方案进行调整和优化。

教学加油站

高血糖症营养和运动指导原则(2024年版)(节选)

高血糖症（包括糖尿病前期和糖尿病）是一种以慢性血糖升高为特征的代谢状态，可导致人各种脏器，尤其是眼、肾、神经及心血管的长期损害、功能不全和衰竭。目前，中国成人糖尿病患病率约为11.9%，糖尿病前期检出率为35.2%，50岁及以上成人糖尿病患病率更高。控制血糖是预防和延缓慢性并发症发生和发展的有效手段。不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是高血糖症的主要危险因素，而营养和运动等生活方式干预对高血糖症，特别是糖尿病前期的防治具有重要作用。为有效预防和控制高血糖症的发生发展，提高居民健康水平，根据《健康中国行动（2019—2030年）》《健康中国行动——心脑血管疾病防治行动（2023—2030年）》相关要求，针对成人高血糖症制定本指导原则。

一、营养指导原则

（一）健康膳食。坚持以植物性食物为主、动物性食物适量的膳食模式。做到食物多样、三大营养素供能比例适当。可参考“中国居民平衡膳食餐盘”帮助搭配不同种类食物。



图1 中国居民膳食餐盘

（二）控制能量摄入。通过吃动平衡，维持健康体重。每日膳食总能量以达到

或保持健康体重为宜，注意肌肉量的维持。超重和肥胖人群应控制能量摄入，可根据减重目标，在现有能量摄入基础上每天减少 500kcal 左右的能量摄入。

(三) 主食粗细搭配，限制高血糖生成指数 (GI) 食物。膳食碳水化合物供能比占总能量 45%~60%，同时注意主食粗细搭配。多选择较低 GI 的食物，提高主食全谷物和杂豆的摄入量，以占主食的一半为好；限制高 GI 食物摄入，并注意控制膳食升糖负荷 (GL)。

(四) 增加膳食纤维摄入。每日 25g~30g 为宜，多吃粗杂粮和豆类。

(五) 保证新鲜蔬菜和水果摄入量。每日新鲜蔬菜摄入量不少于 500g；两餐之间的加餐可选择吃水果，以低含糖量及低 GI 的水果为宜，并注意计入总能量。

(六) 限制精制糖摄入。不喝含糖饮料 (包括果汁饮料)，少喝代糖饮料，尽量选择白水和淡茶等饮品。

(七) 控制脂肪总量，选好脂肪来源。以脂肪摄入量占总能量 20%~25%为宜，限制油炸类食物摄入；减少饱和脂肪酸摄入，以供能比不超过总能量 10%为宜；尽量避免反式脂肪酸摄入，适当提高不饱和脂肪酸的摄入比例。

(八) 规律进餐。做到细嚼慢咽；注意进餐顺序，可先吃蔬菜、再吃肉蛋和主食。

(九) 戒烟，不建议饮酒。任何含酒精的食物，对糖尿病患者的血糖控制均无益处。

(十) 高血糖症合并多种疾病患者，可采纳相对应疾病饮食指导原则。如出现不一致，可根据不同疾病的严重程度进行合理筛选。

二、运动指导原则

(一) 减少静坐时间，增加日常活动。减少每日静坐少动时间，连续静坐时间不超过 60 分钟。增加日常活动和结构化的锻炼，运动方案应该包含有氧运动、抗阻训练和柔韧性训练。

(二) 适当增加高强度有氧运动。有运动基础的可以增加高强度间歇训练 (HIIT)，包含变速跑、有氧操等。

(三) 适度量力，循序渐进。避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。

(四) 建议餐后运动。用餐 1 小时后运动，避免低血糖的发生。

(五) 肥胖人群的运动要点。在身体健康状况允许的情况下，肥胖人群可逐步增加有氧运动强度和时间。

(六) 高血糖症患者运动注意事项。

1. 运动计划：

(1) 联合运动顺序。在联合训练期间，先进行抗阻训练再进行有氧训练，可

降低1型糖尿病患者运动后低血糖的风险。

(2) 有氧运动间隔不应该超过两天。对于2型糖尿病患者，有氧运动间隔不应该超过两天，以防止胰岛素作用和胰岛素敏感性过度下降。

2. 运动期血糖管理:

(1) 关注血糖水平。血糖水平低于3.9mmol/L是进行高强度运动的禁忌证;1型糖尿病运动前的血糖浓度应为7~10mmol/L, 2型糖尿病运动前的血糖浓度应为5~13.9mmol/L。

(2) 注意血糖监测。建议开始结构化运动初期可在以下时间点进行血糖监测。运动前15~30分钟;如果运动超过1小时,每30分钟测一次;运动后半小时。规律运动一段时间后,可减少血糖监测频次。

(3) 注意药物与运动的相互影响。服用胰岛素促分泌剂(磺脲类和格列奈类)的患者,运动中需要关注低血糖相关症状,或在医生指导下在运动当日酌情减少用量。

(4) 运动结束后可适当补充能量。可适量食用低GI的食物,如麦片、水果、干果等。

3. 并发症管理:

(1) 注意溃疡保护。对于伴有周围神经病变的糖尿病患者应采取正确的足部防护措施,选择合适的鞋袜。足部溃疡未愈合的患者应避免负重和水下运动。

(2) 视网膜病变患者应避免高强度运动和屏气动作。患有严重非增生性和增生性糖尿病视网膜病变的人都应该避免高强度的有氧运动和抗阻运动,以及摇晃、头朝下和屏气用力等动作。

(3) 关注超重和肥胖。大多数2型糖尿病和糖尿病前期患者以及1型糖尿病患者合并超重或肥胖,制定运动处方时应结合减重方案。

(4) 特殊糖尿病患者需要额外评估。对合并心血管病中高危风险的高血糖症患者,在运动前应进行心血管风险评估和运动测试(如6分钟步行试验、心肺运动测试等)。根据测试结果进行相应的运动训练。

教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
了解营养师的职责,通过学习和劳动实践掌握营养搭配的方法及健康的生活方式,并为家人量身定制营养改善方案	了解物质的营养价值和营养搭配的基本原则,掌握健康生活方式的基本知识	知道营养师的职责,并能够将所学的营养知识应用到实际生活中,尝试为家人设计营养健康方案	能够为家人定制营养健康方案,定期评估方案的执行效果,并根据反馈进行调整优化

续表

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
通过劳动实践，初步建立营养搭配和健康生活的观念，树立乐于为家人服务的劳动观念，培养吃苦耐劳的品质	通过劳动实践，初步建立营养搭配和健康生活的观念	在劳动实践过程中，懂得营养搭配和健康生活的重要性，并以此为家人服务	热爱劳动，并在劳动中树立乐于为家人服务的劳动观念，养成吃苦耐劳的劳动品质

第三课 电热类家电的保养

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》（以下简称《课程标准》）中第四学段（7~9年级）的任务群3：家用器具使用与维护。家用器具使用与维护是日常生活劳动中较为常见且重要的劳动内容之一。本课以《课程标准》为指导，以电热类家电的保养为主题，以自主学习、探究和动手操作为主要方式，让学生能够准确掌握常见电热类电器的保养方法与技能。通过本课程的探究实践，旨在让学生在劳动观念方面，加强参与家庭劳动的责任感，形成乐于劳动、用劳动创造美好生活的观念；在劳动能力方面，掌握电饭煲、微波炉、电热水器等常见电热类家电的基本知识与保养技能，提高生活自理能力，提升运用知识与技能服务他人和社会的能力；在劳动习惯和品质方面，养成科学、规范使用电热类家用电器的良好习惯，形成热爱家庭、热爱劳动的优良品质；在劳动精神方面，养成不畏艰辛、勇于创造的劳动精神。

教学目标

1. 行为目标：让学生了解电热类家电保养的重要性和基本原则；熟悉常用电热类家电的结构组成；掌握常见电热类家电保养的方法和步骤，提升家政技能和实践操作能力。

2. 认知目标：让学生养成科学、规范地使用家用电器和勤于保养家用电器的良好习惯；增强劳动过程中的安全保护意识和劳动质量意识，养成在劳动中不畏艰辛、勇于创造的精神。

教学重难点

- 1. 重点：**让学生了解常见电热类家电的保养方法。
- 2. 难点：**让学生对自己选择的电热类家电进行保养。

教学准备

1. 课时：1~2 课时
2. 场地：劳动实践活动室
3. 课前准备：

(1) 教师准备：PPT、劳动实践活动室申请表、保养家电的材料与工具、常见的电热类家电、电热类家电结构组成介绍及保养的视频等。

(2) 学生准备：收集常见电热类家电的结构组成信息及保养方法等。

教学过程

劳动最光荣

设计意图：通过对社区志愿者程凯亚志愿维修家电事件的学习，激发学生对维修家电的兴趣。

教学步骤：

1. 教师组织学生自主阅读“劳动最光荣”板块里的故事，并提示学生在阅读的过程中总结故事内容。
2. 教师随机选择几位学生分享自己总结的故事内容。（2~3 名学生即可，在学生回答过程中，教师要及时给予引导和评价）
3. 教师总结：随着科技的发展，家电的种类日益繁多，我们的生活也因家电的参与而变得更加便捷舒适。但是，你们知道吗？正确的使用和定期的保养对于延长家电的使用寿命、保持其性能以及确保使用安全至关重要。今天，我们将以电热类家电为例，一起探讨如何正确地保养我们的家电。

劳动伴我行

活动 1 认识电热类家电

设计意图：通过演示和课堂交流，让学生知道常见的电热类家电，为学生的劳动实践作铺垫。

教学步骤：

1. 教师在课件中展示下列图片，并引导学生认识这些家电。



2. 教师引导学生分组思考并交流日常生活中还有哪些常见的电热类家电。（教师请小组代表分享自己组知道的电热类家电，并适时点评）

3. 教师根据学生分享小结：常见的电热类家电有微波炉、电饭煲、（电）热水器、电热水壶、电火锅、电烤箱、电蒸锅、电磁炉等。

4. 教师播放常见电热类家电的结构组成的科普视频，并引导学生学习。

活动 2 制定保养方案

设计意图：通过课前收集保养常见电热类家电相关资料以及课堂交流、总结，引导学生思考并制定出保养方案。

教学步骤：

1. 教师提问：同学们，家电的保养对于家电的安全使用及延长使用寿命非常重要。在这些电热类家电中，你们想要保养的家电有哪些呢？（教师引导每个组的学生选择一个电热类家电）

2. 教师引导学生分享各小组选择保养的家电，并引导学生将选择填在教材第 17 页的相应横线处。

3. 教师提问：同学们，通过课前收集资料，你们都知道哪些保养电热类家电的知识？

4. 教师引导学生在小组内交流自己收集到的相关资料，然后选择一名小组代表分享自己组收集到的资料。（教师适时评价）

5. 教师根据学生回答，结合电热类家电保养视频，小结常见电热类家电的保养方法。

6. 教师引导学生在小组内进行讨论交流，并初步制定保养方案。（教师指导学生思考保养方案，并提示学生将方案填写在教材第 18 页相应方框中）

7. 教师引导学生参加交流保养方案的活动。活动步骤如下：

（1）每组学生代表分享自己组的保养方案，其他组的学生结合自己的经验提出意见和建议，分享方案那组的其他组员进行记录。

（2）各小组依次分享交流保养方案，听取其他组的意见和建议，并整理大家的意见和建议，将准备采纳的建议填写到教材第 18 页的相应方框中。

活动3 保养电热类家电

设计意图：通过准备劳动实践需要的材料、工具和动手实践，让学生在家电保养的实践中感受劳动的乐趣和安全实践的重要性。

教学步骤：

1. 教师引导学生根据自己小组选择的想要保养的电热类家电，列出需要准备的材料和工具，并写在教材第18页相应的表格处。（教师巡回指导学生梳理保养家电需要的材料及工具）

2. 教师请各个小组的学生代表分享梳理的材料和工具，然后教师根据学生分享总结实践中需要的材料及工具，引导学生完成教材第18页表格的填写。

材料及工具	数量	要求	使用注意事项
螺丝刀（一字/十字）	1套	质量好，头部咬合度强	使用前确认螺丝刀头型与螺丝匹配，避免滑丝
清洁布（或纸）	若干	无尘，不易脱毛	避免使用化学物质或颗粒的布，以免刮伤表面
清洁剂（如专用清洁剂、酒精）	1瓶	适于家电表面，无腐蚀性	使用前请确保清洁剂与家电表面兼容，避免损害材质
软刷/牙刷	1个	刷毛柔软，不易脱落	轻轻刷洗，避免用力过猛导致损坏
绝缘手套	1副	耐高压，放电击	在接触电器内部或电源部分时务必佩戴
绝缘胶带	若干	耐高温，绝缘性强	用于修复或包裹裸露的电线或元件
新的电器元件（如保险丝、开关等）	根据需要	与原设备兼容，质量可靠	更换时务必切断电源，并按照正确的方式操作
防护眼镜	1副	防冲击，防飞溅	在进行可能产生飞溅或碎片的操作时佩戴
照明设备（如手电筒、台灯）	1个	光线充足	方便查看设备内部和死角位置
操作手册/保养指南	1份	清晰，易于理解	遵循手册中的保养和维修步骤

3. 教师引导各小组学生对选择的电热类家电进行保养。（教师巡回指导，提醒学生在实践过程中要安全操作）

活动4 收获小心得

设计意图：通过分享和展示，让学生体会到劳动带来的成就感和幸福感；通过反思，让学生认识到自己在劳动实践过程中的优缺点，以便更好地参与今后的家电保养劳动

实践。

教学步骤:

1. 在学生完成电热类家电的保养后,教师引导学生展示本组保养的家电,并介绍保养前后的区别。

2. 教师点评学生在劳动实践中的表现。

3. 教师提问:同学们,在劳动过程中,你们遇到了什么困难?你们采取了什么样的解决方法?(教师请学生分享,并适时指导和评价,引导学生将答案填写在教材第19页的相应方框处)

4. 教师提问:通过保养电热类家电的实践,你们有什么收获和感悟呢?(教师随机选择几名同学分享,并指导学生将自己的感悟填写在教材第19页的相应方框处)

5. 教师指导学生思考怎样把保养电热类家电这一日常劳动活动做得更好,并引导学生把思考结果填写在教材第20页相应的横线处。(教师在学生填写的过程中进行巡视,指导学生填写)

劳动小帮手

设计意图:带领学生回顾电饭煲的清洁保养方法并拓展学习电饭煲故障排查方法。补充有关电热水器的安全注意事项,帮助学生更好地形成与家电安全相处的意识。

教学步骤:

1. 教师指导学生自由阅读教材第20页和第21页的“电饭煲的故障排查与清洁保养”,提醒学生在课后可以按照此处所描写的方法去保养电饭煲。

2. 教师将“安全小贴士”的内容展示在PPT中,按要点向学生讲解,讲解完成后,请学生依据自身生活经验补充额外的安全小知识。

3. 教师总结:在本次电热类家电保养的劳动实践中,同学们都积极参与,表现出色。通过这次活动,我们不仅学习了家电的基本知识,还掌握了许多实用的劳动技能。大家在调查、讨论和实践的过程中,也更深入地理解了规范用电和维护家用电器的重要性。同时,我们还获得了劳动的快乐和成就感。希望大家能够将所学知识和技能应用到日常生活中。

教学加油站

家用电器的维护和保养

随着人们生活水平的不断提高,越来越多的家用电器进入到人们的生活中。这

么多的家用电器，我们该如何更好地使用与保养呢？我们要了解什么是家用电器的隐形杀手、什么东西最容易引起家用电器故障，才能真正做好家用电器的维护和保养工作。

1. 灰尘：灰尘可谓家中无处不在。如果我们疏于清洁打扫，它就会成为家用电器的“冷血杀手”。空调要注意多清洁过滤网，否则容易带来身体健康问题。电视机上的灰尘最难清洁，但据了解，有不少以为是电视机的“故障”，实际上只要把机内的灰尘清洁一下就可以了。

2. 温度：在春夏季出现较大的降雨之前，空气中的湿度接近饱和，温度也较高，这种情况下家用电器最容易“感冒”，即家用电器内部的元件受潮发霉而影响绝缘性能，导致家用电器的使用寿命大大缩短。特别是有时候我们发现家中的电视机需要打开一段时间后才能看到影像，或者影像先是模糊，开启电视一段时间后才逐渐清晰，这就是电视机内部的线路受潮造成的。为有效防止家用电器受潮，最好每天开机一次，以机身因通电产生的热量实现除潮。

3. 磁场：随着人们生活水平的提高，家中的电器越来越多了。但是每一种家用电器都有各自的磁场，过多的家用电器摆放在一起会影响使用效果。例如电视机旁边就不适合摆放音响，因为音响的强力磁场会严重影响电视画面的画质，造成色块的出现，俗称磁化现象。因此，家用电器应隔开一定距离摆放，相互独立。

4. 油烟：在厨房使用家用电器需要十分注意的就是油烟的问题。油烟不但会使家用电器元件的绝缘性能下降，还会使家用电器接点之间形成断路。而且油烟还会腐蚀家用电器的内部零件，损害家用电器的使用寿命。因此，我们应该尽量避免油烟侵入家用电器。

5. 超载：要注意额定功率，大功率家用电器尽量不要同时使用，以免发生事故。最好不要多种家用电器共用一个电源插座，以防接触不良或短路、超载等。

下面重点介绍几种常用家用电器的保养窍门。

1. 液晶电视：它不仅外表讨喜，寿命也比普通电视要长得多。不过液晶电视只有受到很好的保养，才能够长期无故障地为我们服务。液晶屏上的污迹大体分为两种，一种是因为日积月累所粘留的空气中的灰尘，另一种是使用者在不经意中留下的指纹和油污。要除去液晶屏的污垢，最好用柔软、非纤维的材料，比如脱脂棉、镜头纸或柔软的布等，然后沾少许玻璃清洁剂轻轻地将其擦去（擦拭时力度要轻），禁止使用酒精一类的化学溶液，不要将清洁剂直接喷到屏幕表面，也不要使用硬质毛巾擦洗屏幕表面，更不能使用粗糙的布或是纸类物品，因为这类物质易产生刮痕而影响显示效果。

2. 消毒柜：消毒柜应放置在干燥通风处，离墙不宜小于30厘米。尽量每天通电消毒一次，这样既起到杀菌的目的，又可延长消毒柜的使用寿命。切忌将带水的

餐具放入柜内又不经常通电使用，致使消毒柜的各电器元件及金属表面受潮氧化，易烧坏管座或其他部件。

3. 微波炉：微波炉是一种高技术家电产品，发现异常或故障，应及时通知生产厂家的维修部门或特约维修点来维修，千万不要自己检修或继续使用。

4. 抽油烟机：使用抽油烟机的时候要保持厨房内的空气流通，防止厨房内的空气形成负压；最好在点火前先开启抽油烟机，以保证除油烟效果；为避免噪音或震动过大、滴油、漏油等情况的发生，应定时对抽油烟机的表面、双叶止回阀、百叶窗进行清洗，以免电机、涡轮等粘油过多；最好不要擅自拆开抽油烟机清洗，应让厂家的专业人员进行操作。

5. 热水器：要注意经常检查供气管道（橡胶软管）是否完好，有无老化、裂纹，发现异常现象要及时处理。应定期清洁滤水网，并观察有无漏水现象。

教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
知道电热类家电保养的重要性的基本原则；熟悉常用电热类家电的结构组成；掌握常见电热类家电保养的方法和步骤，提升家政技能和实践操作能力	初步认识到电热类家电保养的重要性的基本原则；识别常见的电热类家电及其主要外部组件	深入理解保养对电热类家电长期运行效率和寿命的重要性，熟悉并理解更多保养原则；深入了解电热类家电的内部结构组成	能够从经济效益、环保节能以及生活质量提升等多个角度，全面理解电热类家电保养的重要性的长远意义；能够根据家电类型、使用频率和环境，制定并执行个性化的保养计划，确保家电的高效、安全运行
养成科学、规范地使用电热类家电和勤于保养电热类家电的良好习惯；增强劳动过程中安全保护意识和劳动质量意识，养成在劳动中不畏艰辛、勇于创新的精神	理解并实践电热类家电的正确用法，确保使用过程中的安全，并定期进行基础清洁和检查，确保电器的良好运行状态	在劳动过程中，始终将安全放在首位，了解并执行相关的安全操作规程，预防和避免事故的发生，并不断提高劳动技能和效率	在实践过程中，积极面对劳动中遇到的困难和挑战，勇于创新和实践，养成不畏艰辛、勇于创新的精神

第四课 种植水稻

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》中第四学段（7~9年级）的任务群4：农业生产劳动。水稻是我国的主要粮食作物之一，也是栽培历史悠久的农作物，距今已有七千多年的历史。我国劳动人民在几千年的种植水稻生产实践中，不仅培育了大量的优良品种，并且积累了丰富的种植经验。本课围绕“种植水稻”开展农业生产的劳动实践，旨在让学生在劳动观念方面，通过技能性劳动，掌握一定的水稻种植基础知识和技能，进一步养成自觉劳动、珍惜劳动成果、树立正确的劳动观念；在劳动能力方面，通过本次实践，了解常见农具及其功能，掌握水稻种植的基本知识和技能；在劳动习惯与品质方面，养成不怕累、不怕脏、艰苦朴素、勤俭节约的劳动品质；在劳动精神方面，感受到粮食的来之不易和粮食的价值，培养积极的劳动精神。

教学目标

- 1. 行为目标：**让学生了解常见农具及其功能，掌握水稻种植的基本知识和技能；在种植过程中采用环保技术，保护水资源和土壤，生产出符合国家食品安全标准的水稻。
- 2. 认知目标：**让学生在实践过程中，体会粮食来之不易的道理，逐步养成自觉劳动、珍惜劳动成果的习惯，以及不怕累、不怕脏、艰苦朴素的劳动品质。

教学重难点

- 1. 重点：**让学生学习水稻种植的全过程。
- 2. 难点：**让学生解决水稻种植过程中有可能会遇到的问题。

教学准备

- 1. 课时：**2课时
- 2. 场地：**劳动实践基地

3. 课前准备:

(1) 教师准备: PPT(包含种水稻的视频)、劳动实践基地申请表、水稻种植所需材料及工具等。

(2) 学生准备: 了解一些与米相关的知识, 通过走访当地农民、农业技术员等方式学习种植水稻相关知识等。

教学过程

课时 1

劳动最光荣

设计意图: 通过介绍粮食——米的重要性, 激发学生对种植水稻的兴趣。

教学步骤:

1. 教师展示图片, 并引导学生认识这些米。



2. 教师引导学生分享与这些米有关的知识。(教师适时点评)

3. 教师小结米作为粮食的作用: 一粒米存蓄着生命的原动力。在饥荒年代, 很多人靠吃树皮、榆钱儿、草根和蝗虫活下来。那个时候的人在布口袋里看到一粒米都会两眼放光。当粮食危机过去后, 逐渐多起来的粮食将人们从死亡线上拯救回来, 很多人身上由于饥饿而产生的浮肿也逐渐消退, 一步步恢复到健康状态。米对我们来说是必不可少的粮食。

4. 教师提问: 同学们, 你们知道米是怎样来的吗?(教师引导学生回答: 大米是由稻谷加工而来的)

5. 教师总结: 小小的一粒稻种, 发端于田野, 经阳光雨露滋养, 汲取大地和空气中的能量, 历经数月, 倔强生长, 才结出沉甸甸的稻穗。即使今天的机械代替了

部分人力，但我们享用的大米仍然来之不易，它要靠无数人的劳动才能来到我们手中。因此，无论是像比尔·盖茨那样富有，或者是还在为生计发愁，我们都应该珍惜每一粒米。同学们，我们都知道大米是由稻谷加工而来的，那么你们知道怎么种植水稻吗？让我们一起来学习如何种植水稻吧！

劳动伴我行

活动1 水稻种植我知道

设计意图：通过分享交流关于水稻生长发育的特征，以及水稻种植的流程、方法、注意事项等，激发学生全面了解水稻种植、探索水稻种植方案的兴趣。

教学步骤：

1. 教师展示水稻生长的图片或者视频，引导学生学习水稻生长发育的特征。



2. 教师引导学生分享自己在课前走访当地农民、农业技术人员或者通过其他方式，收集到的水稻种植的流程、方法及每个阶段的注意事项等信息。

水稻的种植流程及方法：



1. 整理田地：选择肥沃、排水良好的土地作为秧田，进行深翻、碎土、平整等作业，施足基肥。
2. 培育秧苗：先对种子进行处理，包括晒种、选种、浸种和催芽，以提高发芽率。将处理好的种子均匀撒播在秧田上，覆盖薄土并轻轻压实，保持土壤湿润。
3. 插种/播种秧苗：根据当地的气候条件灵活安排插秧时间，确保在气温稳定、雨水充足的季节进行。一般有人工插秧和机械插秧两种方式。
4. 除虫除草：通过人工除草、机械除草等方式进行除草，使用生物防治、化学防治等方法除虫。

5. 施加肥料：根据水稻生长期间的需求，施足基肥，适时追施肥料，避免过量施肥。
6. 灌溉排水：根据天气情况和土壤湿度适时灌溉，插秧后至分蘖期保持浅水层，分蘖期至拔节期加深水层，拔节期至抽穗期保持浅水层，抽穗期至成熟期逐渐减少灌溉量。
7. 收割成果：根据水稻成熟程度和气候条件，选择合适的收获时机。一般采用机械收割或人工收割，确保稻谷质量。
8. 粮仓储存：收获后将稻谷晾晒至适宜湿度，进行筛选、去杂等处理，提高稻谷品质后，存储起来。

每个阶段的注意事项：

1. 整理田地：首先要选择肥沃、排水良好的土地，避免选择有病虫害的地块。然后进行整地，使土壤松软，并在整地过程中适量施有机肥料，提高土壤的肥力。同时，要根据土壤的养分状况进行合理施肥，确保水稻生长所需的养分充足。
2. 培育秧苗：出苗到一叶一心期，棚内温度不能超过 28℃，注意开始通风炼苗；1.5 叶到 2.5 叶期，棚温控制在 20~25℃，逐步增加通风量，严防高温烧苗及秧苗徒长；2.5 叶到 3 叶期，棚温控制在 20℃ 以下，逐步做到“昼揭夜盖”。
3. 插种/播种秧苗（也叫插秧）：插秧过程中，遵循原则“浅插插稳、插直插匀”，插秧时，不要插得过深，但是要保证插稳，另外根据地形，要插直插匀，不要随意乱插，这样保证了秧苗合理性，一方面不会出现争水、争肥的情况出现，另外一方面，水稻的分蘖节位低，提高有效分蘖率，还能够促进快速返青，到了后期还不容易倒伏。
4. 除虫除草：杂草的生长会占据土壤养分和水分，影响水稻的正常生长。因此，在水稻生长期需要定期进行除草。可以选择手工或机械除草，需要注意避免对水稻造成伤害。水稻在生长过程中也容易受到病虫害的侵袭，因此需要进行相关预防和控制。可以选择化学药品或生物防治等方式来进行管理，但需要注意药品的毒性和使用时机，以免对环境造成不良影响。
5. 施加肥料：水稻对养分的需求比较高，所以施肥的过程也非常关键。可以选择有机肥或化学肥，但需要根据土壤测试结果和水稻生长状况来确定施肥量和时机。同时，也要注意避免施肥过量或不当的现象，以免对环境造成污染。
6. 灌溉排水：在水稻的不同生育期，控制恰当的水位。
7. 收获成果：人工收割应在田间有 95% 以上的水稻颖壳发黄、谷粒变硬、米粒呈透明状时进行。机械收割可适当晚几天。
8. 粮仓储存：人工割倒水稻薄铺匀晒 2 天后，捆小把翻晒 2 天脱粒晾晒，遇雨天及时码垛。机械收割后稻谷不能长时间闷在袋中或大堆存放，应及时摊开薄晒，每天轻摊翻动数次，并剔除大枝梗、碎叶、稻曲病病粒等。种子含水量下降到 15% 以下时装袋储存。

其他信息：

1. 认识常见农具：镰刀、胶鞋、袋子、草帽、手套、谷耙、鼓风机、水盆、石碾、打谷机。
2. 参见“劳动小帮手”板块。如水稻不同生育期对水分的要求及灌溉。

3. 教师在学生分享完后，小结：同学们，“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”，我们栽培水稻不仅需要科学的方法，还需要进行精心的管理养护。

活动 2 制定水稻种植方案

设计意图：让学生自己动手制定劳动方案，梳理恰当的水稻种植方法。

教学步骤：

1. 教师引导学生初步制定水稻种植方案，并填写在教材第 24 页相应方框内。
(在学生制定水稻种植方案时，教师巡回指导)
2. 教师引导学生分几个小组，学生向组内成员分享自己的种植方案，然后让组内其他学生给出意见和建议。(教师引导学生将大家给予的意见和建议记录在教材第 25 页相应方框处)
3. 教师随机选择几位学生，分享种植方案，然后教师和其他学生均给出意见和建议。
4. 教师引导学生梳理出自己准备采纳的意见，填写在教材第 25 页相应方框中。
5. 教师小结：制定方案不能一蹴而就，只有经过大家论证，且群策群力后才能制定出最恰当的方案。

活动 3 种植水稻

设计意图：通过讨论交流种植水稻需要准备的材料及工具，激发学生动手种植水稻的兴趣。

教学步骤：

1. 教师引导学生思考种植水稻需要准备的材料和工具，并填写教材第 25 页相应表格。
2. 教师随机选择几名学生分享梳理的需要准备的材料和工具，然后根据学生分享，总结需要准备的材料及工具。(教师适时引导和评价)

材料及工具	数量	要求	使用注意事项
水稻种子	根据种植面积而定	优质、纯正、发芽率高	种子应保存在干燥、阴凉处，避免受潮和高温

续表

材料及工具	数量	要求	使用注意事项
田地	适量面积	肥沃、保水保肥能力好、平整、排水良好	在种植之前应进行土壤检测和整理
拖拉机/耕田机	1台（根据田地大小调整）	工作效率高、维护方便	使用前检查机器状态，确保安全
播种机	1台	播种均匀、效率高	根据种子大小和种植密度调整机器设置
水泵（带水管）	1台（根据田地灌溉需求调整）	耐用、功率适中	使用时确保电源和水源安全，避免漏电和短路
农药	适量（根据病虫害情况而定）	高效、低毒、残留少	使用时按照使用说明书或专业指导进行，注意个人防护
施肥工具（如撒肥机）	1台（可选）	操作简单、施肥均匀	使用前检查施肥工具是否完好，避免堵塞或损坏
稻谷收割机	1台（收获时使用）	收割效率高、损失少	使用前确保机器状态良好，注意安全防护
稻谷干燥机	1台（收获后使用）	干燥效果好、操作简单	使用时注意电源和热源安全，防止火灾
防护装备（如帽子、长袖衣物、手套等）	若干	防晒、防虫、防伤	长时间在田间劳作时，应穿着合适的防护装备

3. 教师引导学生分成几个小组，在专业人士的指导和监察下，进行种植水稻的实践。（在实践中，教师提醒学生将自己的劳动过程以及水稻的生长过程记录在教材第26页和第27页相应位置，在下次课堂上分享）

课时 2

（建议本课时在水稻收割完成后进行）

活动 4 生长记录及成果分享

设计意图： 让学生通过分享自己小组中的水稻生长记录并展示劳动成果，回顾劳动的艰辛，激发劳动自豪感。

教学步骤：

1. 教师引导每个小组的学生代表分享水稻的生长记录并展示自己组的成果。
(教师给予评价与赞赏)
2. 学生分享完毕后, 教师引导班上学生为这些小组记录及成果打分, 获得最高分的小组荣获“水稻卫士”称号。

活动5 收获小心得

设计意图: 引导学生回顾整个劳动过程中自己的收获, 体验劳动带来的成就感, 并反思劳动过程中遇到的困难, 互相交流掌握种植水稻的技能与技巧, 提高表达和交流能力。

教学步骤:

1. 教师提问: 一分耕耘, 一分收获。当你看着稻谷满仓, 闻着缕缕稻香, 是否也能感受到辛勤劳动带来的喜悦? 通过本次劳动实践, 同学们觉得自己的表现怎么样?
2. 教师引导学生根据自己的劳动情况回答。
3. 教师引导并提问: 通过这次劳动实践活动, 同学们已经学会了种植水稻的方法, 并且体验了种植水稻的过程。你有什么收获和感想呢? 在活动过程中你遇到过什么困难, 你又是怎么解决的呢? 在劳动实践过程中, 你还能在哪些方面有所提升呢? 请同学们带着这3个问题思考。
4. 教师随机抽取几名学生将自己的思考分享给班上的同学。
5. 教师结合学生的发言内容总结: 虽然我们在劳动的过程中会遇到各种各样的困难, 但是只要我们坚信办法总比困难多, 不畏惧, 不放弃, 总会找到解决办法。

劳动小帮手

设计意图: 通过回顾水稻种植过程中的一些知识, 帮助学生进一步掌握水稻种植的方法与技巧。

教学步骤:

1. 教师将劳动小帮手“育秧”“播种”“插秧”展示在PPT中, 引导学生一起回顾。(在回顾时, 教师讲解每个步骤的注意事项, 如在播种时, 要记得在秧田四周挖出一圈沟壑, 不让过多的水流入沟壑中, 保证秧田泥土湿润的同时又可避免淹死稻芽)
2. 教师请三名学生分别带领班上学生回顾“水稻秧苗在大田中生长发育的特征”的三个阶段性发育的特征。

3. 教师引导学生默读“水稻不同生育期对水分的要求及灌溉”。

4. 教师引导学生实践拓展：同学们，经过此次实践，我们应当知道一粥一饭当思来之不易。目前社会上粮食浪费现象仍有很多，根据我国农科院发布的《2023年中国食物与营养发展报告》显示，“包括粮食、蔬菜、水果、肉蛋禽类等在内的食物，2022年损耗浪费总量达4.6亿吨，造成的经济损失1.88万亿元，相当于农业总产值的22.3%。”作为当代青少年的我们，应用自己的实际行动响应国家制止餐饮浪费的号召，节约粮食，反对浪费。请从自身做起，同时发动亲人、同学、朋友积极行动起来，无论是在家里，还是在学校，都自觉践行“光盘行动”，弘扬中华民族勤俭节约的传统美德，为营造社会良好风气贡献力量。

教学加油站

2024年水稻生产技术指导意见

一、品种选择

水稻要选择近年在四川或全国（适宜区域包括四川省）审定或引种通过的米质优、抗倒伏、抗性强的品种。要加大“稻香杯”“鱼鳧杯”品种推广力度，根据四川省农业农村厅《关于推介发布四川省2024年度农业主导品种主推技术的通知》、成都市农业农村局《关于推介发布成都市2024年度农业主导品种主推技术的通知》及成都市首届“最佳种植能手”水稻绿色高产挑战赛结果，推荐选用玉龙优1611、川康优2115、甜香优2115、C两优粤农丝苗、蓉7优808、C两优919、宜香优2115、川优6203、品香优稠珍、宜优1611、泰优2903、宜优603、忠香优润香、泰香优稠珍、锦优90、雅优637、泸两优晶灵、秋乡优3号、锦花99等品种。

二、播栽技术

（一）机插秧

1. 适时播种

菜茬水稻最佳播期为3月20日至4月5日，麦（油）茬水稻最佳播期为4月15日至30日，适期早播，确保水稻抽穗期在7月下旬至8月上旬，充分利用温光资源。

2. 培育壮秧

（1）育秧准备

按秧本比1:80~1:100准备秧田，地块要平，便于灌溉、运输和管理。每亩准备稻种1.50~1.75千克，播种前晒种1~2天，去芒后水选剔除不饱满种子，浸种24小时，然后用咪鲜胺等杀菌剂兑水浸种12~24小时，清水洗净后晾干，以种

子内湿外干，不成团、不沾手为宜。每亩准备硬质秧盘 20~22 个。

(2) 平整秧床

秧床须整平整细，根据摆盘数及管理条件确定秧床宽度，秧床四周留沟，沟宽 40 厘米、深 15 厘米。

(3) 配制营养土

按本田面积每亩需营养土 70~100 千克。宜选取已培肥的菜园土或疏松稻田表土，土壤 pH 值在 5.5~7.0 为宜。取土后摊开翻晒至含水量 10% 左右，用粉碎机粉碎（颗粒直径不超过 0.5 厘米）。底土可混拌壮秧剂或育秧伴侣。底土拌壮秧剂的，应选用适合四川稻区的壮秧剂，按 1:200~1:300 比例拌匀，盖土用敌克松杀菌（不拌壮秧剂）。底土拌育苗伴侣的，每亩本田秧苗所需营养土拌育苗伴侣 0.3~0.4 千克，另加 10 克多菌灵或敌克松消毒，盖土与底土通用。通常盖土要求较底土更细。

土壤黏重区域，可选用育秧基质。应选用质量稳定、当年新产的育秧基质，陈旧基质易出现养分不足而影响秧苗。每亩本田准备基质 30~50 千克。选择利用有机物料添加粘结剂、保水剂和肥料等合成的适于四川杂交水稻秧苗生长的专用育秧基质。

(4) 流水线播种

播种前对播种流水线进行检测和调试，使底土（营养土或育秧基质）厚度在 1.8~2.0 厘米且表面平整，底土充分吸水（0.3% 敌磺钠兑水）且不积水。播种量控制在每盘 3000~3500 粒为宜（如：千粒重 25 克左右的，每盘播干谷 75~90 克）。盖土厚度在 0.5 厘米左右，确保种子完全覆盖（看不见种子为宜）。

(5) 暗化催芽

播种后，秧盘应叠放在托盘上（没有准备托盘的，可用砖适当垫高，使秧盘底留有空隙）进行暗化催芽。叠放高度在 25~30 盘为宜，便于管理和计数，每叠最上面用空秧盘倒盖，然后用彩条布覆盖保温保湿。暗化过程适宜平均温度为 28~32℃，湿度为 65%~80%，晴天中午注意通风降温，温度不能超过 35℃。

(6) 田间摆盘

待种芽立针（80% 芽长 0.5~1.0 厘米）时运至秧田进行摆盘，秧床要平整以便于灌水，秧盘应紧贴床土，避免悬空失水。摆盘后应灌透底水并用稀泥封边，再覆布盖膜保温保湿，以利于出苗齐苗。早春气温较低时，可采用温室或盖膜保温。盖膜的，应先用无纺布平覆再起拱盖膜，起拱胶条或竹片间距 1 米，弓高 40~45 厘米，膜四周压实。气温较高（稳定在 25℃ 以上）时，仅需无纺布覆盖。

(7) 秧床管理

① 水分管理。摆盘后视情形每隔 2~3 天灌水一次，灌水时应使秧盘土充分吸

水。育秧后期气温较高时应勤查勤看，缺水即补、即灌即排。

②温度控制。温室育秧的，秧苗1叶1心后应注意开窗炼苗，室内温度在24~28℃、湿度在60%~80%为宜，防止低温冻苗或高温烧苗。露地盖膜的，出苗至2叶前，膜内温度应在25℃以内，温度过高应通风降温，秧苗展叶后视天气通风炼苗，3叶左右可揭膜。露地育秧的，秧苗展叶后即可揭布。

③立枯病防治。1叶1心至2叶1心揭膜时喷施敌克松敌磺钠（70%敌磺钠1250克/亩）溶液预防，如有立枯病发生及时用30%甲霜·噁霉灵1500~2000倍液叶面喷施防治。底土缺肥的秧苗，可在2叶1心和移栽前2天追施尿素3~6千克/亩。

3. 适时带药移栽

水稻机插秧秧龄一般在25~30天，不宜超过35天。移栽秧苗高度在12~17厘米为宜，苗挺叶绿，茎基部粗扁有弹性，根部盘结牢固，盘根带土厚度2.0~2.5厘米，厚薄一致。水稻栽插密度每亩1.1万穴为宜，每穴3~4苗。移栽时尽量减少秧块搬动次数，做到随起随运随栽，减少秧块变形、断裂和伤苗。移栽前3~5天需喷药，带药下田以防治水稻螟虫、蓟马、稻瘟病，宜傍晚喷施。按本田面积计，防治水稻螟虫、蓟马等可选用200克/升氯虫苯甲酰胺10毫升、40%氯虫·噻虫嗪8克兑水15~20千克均匀喷施；防治稻瘟病可选用75%三环唑20克兑水15~20千克均匀喷施，药液喷至秧苗滴水为止。

（二）麦（油）茬水稻直播技术

水稻直播技术可参考《成都市麦（油）茬水稻直播技术规程》，具体操作如下：

1. 品种要求

要选择近年在四川或全国（适宜区域包括四川省）审定或引种通过的米质优、抗倒伏、抗性强的早中熟中籼品种。

2. 播前准备

（1）播种期。麦（油）茬田播种期为5月10日前后，根据天气状况尽量集中时间播种。

（2）精细整地。做到早翻耕，田面平，泥软硬适中，排水畅通，厢沟、腰沟、围沟三沟相通，使厢面无积水。播种前平整好厢面，待泥沉实后再播种。

（3）浸种催芽。每亩用干谷1.5~2.0千克，早熟品种取上限，中熟品种取下限。同一品种早播取下限，迟播取上限。播种前晒种1~2天，选用25%咪鲜胺等杀菌剂浸种24~36小时，浸种后不必淘洗可直接沥干催芽2天，芽长半粒谷、根长一粒谷即达到催芽要求。

（4）播种。播前用35%丁硫克百威拌种防鸟害。田面平整后，按2~3米净宽整厢开沟。可采用定距绳定量播种，人工撒播，先稀后补，即先播70%种子，再用

30%的种子补缺补稀。沙质田随整随播，烂泥田隔夜播种。

（三）人工栽插

1. 育秧

一般采用早育秧或塑料软盘育秧技术。

（1）准备秧田。早育秧秧田选择向阳蔬菜地或旱地，按1：10~1：15的秧本比备足秧田，翻耕炕土、精细整地，并施足底肥，分厢作畦。塑料软盘育秧选择向阳肥沃蔬菜地，按秧本比1：40准备秧田，每亩本田筛备细土亩70~80千克盖种。

（2）播种及秧床管理。采用“早育保姆”包衣，稻种经晒种、杀菌、浸种后沥水备用，按1千克“早育保姆”与2.5千克谷种的比例，立即搅拌混匀。包衣后谷种易结块，应及时播种。播种后用清水将苗床淋透，促进种子吸水出苗。早播应采取保温措施。出苗后及时观察秧苗长势、苗床水分状况，及时追肥补水。其它苗床管理可参照机插秧技术育秧环节进行。

2. 栽插

栽插前需灌水、翻地，做到田平、泥熟、水浅（寸水不露泥），底肥充足（有机肥与无机肥结合，速效肥与迟效肥搭配），田内无残茬，四周无杂草。栽插要浅且不飘浮，每窝苗数匀，行列平直。

三、田间管理技术

（一）合理施肥

根据耕地质量普查和测土配方施肥技术成果进行合理施肥，科学减少用肥量。采取前稳、中促、后保（后补）的施肥法，肥料用量：总氮量（N）控制在10~13千克/亩，N：P₂O₅：K₂O=2：1：2。

1. 移栽田块

氮肥中40%~50%作底肥，30%~40%作分蘖期追肥，10%~30%在拔节期施作穗肥；钾肥中50%做底肥，50%拔节期追施；磷肥全做底肥。始穗期和灌浆期可喷施磷酸二氢钾。

2. 直播田块

应做到精细施肥。60%~70%的氮肥、50%~70%的钾肥以及所有磷肥作为底肥施用；剩余氮肥作为分蘖肥在水稻3.5~4.5叶时追施，用量视苗情适当增减；剩余钾肥在拔节期追施。追肥田面应保持有3~5厘米的水层，避免带露水追肥。

（二）科学管水

1. 移栽田块

栽插时田间保持1~3厘米水层，栽后保持浅水利于返青分蘖，分蘖总数达到成穗数85%（中迟熟品种13万~15万、中熟品种和中早熟品种16万~18万）时断水晒田。晒田至下田不陷足、叶色落黄褪淡、白根上翻，旺苗田宜重晒。复水后

采用干湿交替灌溉，抽穗扬花期保持浅水，灌浆期干湿交替灌溉，谷穗大半吊黄时断水。

2. 直播田块

播种后到1蘖1心期，做到“晴天平沟水，阴天半沟水，雨天排干水”，即田面不积水。2蘖1心后灌浅水上田面，保持田面湿润，遇暴雨及时排水保持田间水层3厘米以下。3~5蘖期浅水勤灌促分蘖，其间应多次露田。分蘖总数达到成穗数85%时排水晒田，控制无效分蘖。从孕穗期到抽穗期田间灌水要待水自然落干后再灌薄水层。抽穗后采用干湿交替灌溉，养根保叶，健秆防倒。

(三) 杂草防除

1. 移栽田块

在栽后3~5天，用45%吡嘧·丙草胺、杀螺胺与尿素混合有水时撒施，实现除草灭螺。

2. 直播田块

除草效果是决定直播技术成败的关键。直播水稻除草主要是“一封二杀三补”。芽谷播后2~3天，每亩用300克/升丙草胺100毫升兑水30千克喷施，用药时田面保持湿润，不能有积水。水稻3~4叶期，每亩用25克/升五氟磺草胺60~80毫升和10%氟氯草酯50~60毫升兑水30~40千克喷施除草。施药时，土表水层要保证小于1厘米，杂草植株50%高于水面，用药后1~2天灌水护苗。

(四) 综合防治病虫害

水稻病虫害防治，应根据植保部门预测预报信息及防治要求，科学合理用药，推广农药减量化防控技术，突出抓好纹枯病、稻瘟病、稻曲病、二化螟等病虫害绿色防控和统防统治。秧苗期重点防治青（立）枯病、叶（苗）瘟和蓟马、一代螟虫。本田期重点防治一代螟虫、二代螟虫、稻苞虫和稻叶（颈）瘟、纹枯病、稻曲病等。直播水稻需特别注意在二叶期防治蓟马。

1. 二化螟



防治一代二化螟应采用带药移栽措施，若秧田没有进行防治，可在移栽后7~10天，选用40%氯虫·噻虫嗪等高效药剂进行防治。二代二化螟防治根据当地病虫测报和田间观察情况进行，时间约为7月下旬至8月上旬，可亩用100亿孢子/毫升金龟子绿僵菌120毫升、40%氯虫·噻虫嗪10克或200克/升氯虫苯甲酰胺10毫升。

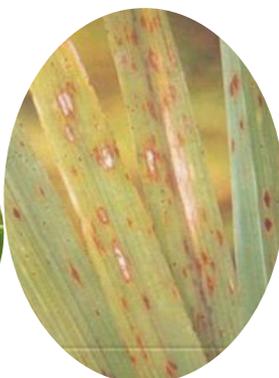
对于迟抽穗的水稻田块，加强后期二化螟的监测防治。秧苗移栽后，可每亩安装1套二化螟性诱装置防治二化螟，每个月更换一次诱芯，直至8月底。

2. 纹枯病

在6月中旬和7月中旬各防治一次。可亩用1%申嗪霉素40毫升、300克/升苯甲·丙环唑20毫升。



3. 稻瘟病



在6月下旬和7月中旬各防治一次。亩用6%春雷霉素50克、300克/升苯甲·丙环唑20毫升或75%三环唑20克。

4. 稻曲病

在破口期和齐穗期各防一次。可亩用2.5%井冈·枯芽菌200~300毫升。



四、适时收获

一般在九成熟时，选择晴天收获。收获时，收割机应尽量低速行驶，减少抛撒损失。若遇阴雨天气，应排除田间积水、降低田间湿度，减少倒伏和穗发芽。出现倒伏或穗发芽情形时，应分类收获，减少对正常稻谷品质影响。

出放到瓶子中保存。这些水中含有花肥中本来具有的营养，所以也是很好的营养液。

教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
了解常见农具及其功能，掌握水稻种植的基本知识和技能；在种植过程中采用环保技术，保护水资源和土壤，生产出符合国家食品安全标准的水稻	了解常见农具及其功能，知道水稻种植的基本知识	掌握水稻种植的基本知识和技能，在种植过程中，合理使用水资源、环保型农药与肥料，保护环境	积极参与水稻栽培实践，并在实践过程中主动学习食品安全标准，调整种植管理措施，能够生产出符合国家食品安全标准的水稻
在实践过程中，体会到粮食来之不易的道理，逐步养成自觉劳动、珍惜劳动成果的习惯，以及不怕累、不怕脏、艰苦朴素的劳动品质	通过实践，体会到粮食生产的来之不易，养成珍惜粮食的意识	通过更深入的实践活动，进一步深化粮食生产的认识，养成自觉劳动、珍惜粮食的习惯	积极面对各种困难和挑战，能展现出不怕脏、不怕累、艰苦朴素的劳动品质

第五课 怀梦蒲葵月入怀

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》中第四学段（7~9年级）的任务群5：传统工艺制作。传统工艺主要由“技”和“艺”构成，兼具物质文化和非物质文化两种属性，体现着工匠精神和先贤的智慧，是中华优秀传统文化的重要组成部分。本课以“怀梦蒲葵月入怀”为主题，开展蒲葵扇的学习与制作劳动实践，旨在让学生在劳动观念方面，通过劳动实践，认识到劳动的重要性，理解每一份劳动成果的来之不易，从而培养珍惜劳动成果和尊重劳动者的观念；在劳动能力方面，掌握蒲葵扇的制作工艺和技巧，并分工协作制作蒲葵扇，提高实践能力与团队协作能力；在劳动习惯与品质方面，通过劳动实践，体验到劳动的艰辛与付出，培养勤奋努力、不怕困难品质；在劳动精神方面，通过传统工艺的制作，感受工匠精神的内涵，即精益求精、追求卓越、严谨细致等品质，从而在内心深处塑造起工匠精神。

教学目标

- 1. 行为目标：**让学生了解蒲葵扇的文化背景，能够辨识蒲葵叶，掌握蒲葵扇的制作工艺和技巧，并能独立完成蒲葵扇的制作。
- 2. 认知目标：**让学生在传统工艺品制作的基础上，提升对传统文化的理解，培养创新意识。

教学重难点

- 1. 重点：**让学生通过制作蒲葵扇，体会在劳动中动手又动脑的乐趣。
- 2. 难点：**让学生了解制作蒲葵扇的方法，掌握制作蒲葵扇的步骤，培养大胆创新的劳动能力。

教学准备

- 1. 课时：**1~2 课时

2. 场地：劳动实践基地

3. 课前准备：

(1) 教师准备：PPT、劳动实践基地申请表、蒲葵扇制作的材料及工具、联系基地葵艺传承人联合教学等。

(2) 学生准备：了解蒲葵扇及其制作工艺等。

教学过程

劳动最光荣

设计意图：阅读故事，导入本课主题，让学生初步了解蒲葵扇的制作，激发学生对制作蒲葵扇的兴趣。

教学步骤：

1. 教师指导班级学生分成 5 个小组，每组之间以接龙的方式依次朗读“劳动最光荣”板块的小故事。

2. 教师提问：同学们，读了这篇故事，你们知道故事中的主人公们经历了什么吗？（教师引导学生自由回答）

3. 教师依据学生的回答先作小结，再结合 PPT 带学生认识蒲葵扇：蒲葵扇由蒲葵的叶、柄制成，质轻、价廉，亦称“葵扇”“蒲扇”。



4. 教师引导：在电风扇尚未普及的年代里，炎热的夏夜，人们往往通过扇扇子来消暑降温。那时候，家家都有几把葵扇用来扇风。在很多人的童年里，夏季的夜晚都是在外婆的大葵扇中摇过去的。同学们，今天就让我们一起走进葵艺的世界，再去看看那段淳朴恬静的日子吧！

劳动伴我行

活动 1 葵扇知多少

设计意图：通过自主查阅资料、教师讲解，让学生初步了解葵扇，激发学生全面了解葵扇、探索葵扇制作方案的兴趣。

教学步骤：

1. 教师提问：葵扇的历史源远流长，课前同学们已经通过查阅资料或实地考察对葵扇进行了初步了解，你们所了解的葵扇的知识有哪些呢？

2. 教师请学生自由分享自己所了解到的相关知识，学生分享完成后教师进行简要概括和拓展。

资料：广东新会是一座文化底蕴深厚的历史名城，建制至今已有一千八百余年。这里盛产蒲葵，素有“葵乡”的美誉。新会葵艺历史悠久，东晋时期即已开始葵树种植和葵艺加工。经过千余年的探索，新会人将编织、绣花、绘画和印花等工艺融为一体，使葵艺产品的加工达到了出神入化的境地。清代乾隆至光绪的两百多年间，新会葵艺的发展达到鼎盛。新会葵树种植面积最多时达到6万亩，年产葵扇最多可达1.5亿柄，产品远销欧美及东南亚各国。二十世纪三四十年代，新会葵艺遭受毁灭性的打击，驰名远近的竹箬葵艺失传，整个葵艺行业一落千丈，只有赵氏家族仍尽力传承着火画葵扇技艺。1952年，老画师陈晚制作的火画扇被国家列为特种工艺品，新会葵艺借此机会得以重振，发展出花席、花篮、坐垫、牙签、通帽等十大类上千个花色品种。郭沫若曾用“清凉世界，出自手中。精逾鬼斧，巧夺天工。飞遍寰宇，压倒西风”的诗句赞誉新会出产的葵扇，给新会葵艺以极高的评价。

进入二十世纪九十年代以后，在空调等现代家电的冲击下，葵扇逐渐退出了人们的日常生活，新会葵艺日渐式微，相关企业陆续倒闭，许多葵艺传人被迫转行。赵氏火画葵艺传人召集几名葵艺老匠人组建新会区会城葵乡传统工艺品开发中心，进行作坊式的葵艺生产，但产量十分有限。目前，新会葵艺传承中出现断层的局面已有所改善，但前景仍不容乐观，必须加大保护力度，保证这一传统工艺的有序传承。

3. 教师提问：同学们，葵扇是我国应用最为普及的扇子之一，你们知道怎么制作葵扇吗？

4. 教师将学生分成几个小组，引导学生组内交流自己收集到的制作葵扇的相关知识，并整合小组收集到的知识。（教师引导学生将整合的知识填写在教材第34页相应方框中）

5. 教师请各小组的学生代表分享组内整合的制作葵扇的知识。（教师注意适时引导及点评）

6. 教师根据学生回答，小结制作葵扇的方法：制作葵扇需先选择柄长 30 多厘米、色泽浅碧的葵叶，摘后晒干至其色泽变白，再进行剪胚、熏蒸及烘焙，以重物压平后，对葵叶进行整体剪裁，然后以篾丝、丝线封边，仍用其叶柄为扇柄。

活动 2 制定葵扇制作方案

设计意图：引导学生自主探索葵扇的制作方案，提高学生自主规划能力；小组交流讨论制作方案，引导学生完善制作的方案。

教学步骤：

1. 教师引导各小组学生根据自己的想法，独自制定葵扇制作的方案。
2. 学生制定完方案后，教师引导学生在组内分享自己的制作思路。组内其他学生给予意见和建议。分享的学生则需记录这些意见和建议，填写在教材第 35 页相应方框内。（教师巡回指导学生进行活动）
3. 小组学生分享完毕后，教师引导学生仔细思考这些意见和建议，梳理出准备采纳的建议，并填写在相应方框中。
4. 学生完成方案的订正后，教师引导各小组学生选出本组的代表方案，然后在全班进行分享。（教师注意指正方案中的错误）

活动 3 制作葵扇

设计意图：引导学生通过小组协作，梳理制作葵扇需准备的材料及工具，并动手制作葵扇；引导学生切实感受传统工艺——葵艺。

教学步骤：

1. 教师引导学生思考制作葵扇需要准备的材料和工具，并填写教材第 35 页表格。
2. 教师随机选择几名学生分享梳理需要准备的材料和工具，然后根据学生分享，总结需要准备的材料及工具。（教师适时引导和评价）

材料及工具	数量	要求	使用注意事项
蒲葵叶	若干	新鲜、完整、无虫蛀	采摘后应尽快处理，避免叶片干枯
剪刀	1 把	锋利、易操作	修剪蒲葵叶及其叶柄时注意安全
针和线	适量	结实、耐用	缝合扇面和扇面边缘时注意安全
篾丝或丝线	适量	耐用、美观	装饰扇面边缘时注意安全

续表

材料及工具	数量	要求	使用注意事项
烙铁（可选）	1个	温度可调、操作稳定	用于烙画扇面，需小心使用，以防烫伤
压实工具（如重物）	1个	重量适中、平稳	拿取重物时注意安全
颜料和画笔（可选）	适量	色彩鲜艳、无毒	注意防护，防止弄脏衣物
胶水（可选）	适量	粘性适中、易干	需保持通风
工作台	1张	平稳、稳定	注意制作安全

注：建议在上课时，准备晒好的葵叶来进行采摘、晾晒葵叶后面的操作。

3. 教师展示材料及工具后，请葵艺传承人进行葵扇制作的操作演示和讲解。

4. 准备工作做好后，教师引导学生组员协作，按照小组代表方案各自同时进行葵扇的制作。（教师和葵艺传承人巡回指导学生操作）

活动4 收获小心得

设计意图：引导学生回顾活动过程中自己的收获，互相交流自己掌握的技巧和方法，从中反思自己的优点和不足，提高自我认知水平。

教学步骤：

1. 教师引导学生在组内展示自己制作的葵扇，并介绍自己的操作和创意。
2. 组内分享完成后，教师引导学生选出组内最有创意的葵扇向全班学生介绍。
3. 教师提问：同学们，在活动过程中，你们遇到了什么困难？采取了什么样的解决方法？（教师提示学生把自己的答案填写在教材第36页相应方框中）
4. 教师指导学生思考自己在这次活动中有什么收获和感想，然后随机请几位学生分享自己的收获和感想。（教师适时点评）
5. 教师提问：在劳动之后，适时的反思更加有助于我们的成长。同学们，请思考在制作葵扇的过程中，你们觉得自己还有哪些方面可以提升？（教师引导学生将自己的答案填写在教材第37页相应的横线处）

劳动小帮手

设计意图：帮助学生巩固课堂所学，掌握葵扇的制作方法；补充新知识，促进学生对葵扇相关知识的了解和学习，帮助他们更好地去掌握并传承这一传统技艺。

教学步骤：

1. 教师将“劳动小帮手”中的“葵扇的制作方法”展示给学生，并带领学生回

顾葵扇的制作步骤。

2. 教师引导学生自主阅读“知识窗”板块中的内容。

3. 教师小结：在本次制作葵扇的实践过程中，我们学会了相互协作、共同完成任务，感受到了团队互帮互助的力量。同时，通过亲手制作葵扇这一传统工艺品，我们深刻体会到了传统手工艺文化的独特魅力和价值，也为其传承与发展贡献了一份力量。我们期望葵扇等传统手工艺能够在更多人的关注和努力下得到更好的传承和发展；同时我们也希望更多的人能够了解和欣赏这一传统工艺的独特魅力与价值，为其传承与发扬贡献一份力量。

教学加油站

蒲葵与棕榈

蒲葵，常绿乔木，单支叶片组合如扇形，所以又叫扇叶葵，而早期《中国广西中兽医药植》中则记录为蓬扇树，《陆川本草》中记为葵扇木。记忆中炎热的午后，我们听着蝉鸣昏昏睡去，奶奶的蒲扇轻轻摇动，驱走热浪，带来清凉。而现在空调普及，蒲扇也成了一段清凉的记忆。

为什么蒲葵的叶片能做成扇子呢？首先因为蒲葵的叶片较大，以叶柄为中心，呈现射线状排列，这样的排列方式既能保证所有叶片受到均等阳光照射，又能保证空气充分流通，使光合作用效率达到最高。其次，单个蒲葵叶片之间的裂痕也比较浅，所以适合编排成为一把圆润的蒲扇。冬季，蒲葵的叶片含水量较低，因此做起蒲扇更容易。

说到蒲葵，就要提到棕榈，二者都属于棕榈科植物，因为长得挺像，常常难以区分。我们分享几个小秘诀，帮忙快速区分这两种树。

首先看体型。棕榈树较矮，最高仅十米左右。而二十米高的蒲葵都是很常见的，



同时蒲葵叶较大，茎杆较粗，生长较快。

其次看外形。第一，棕榈叶柄上只有许多连续分布的小钝刺；蒲葵叶柄上是相

第五课 怀梦蒲葵月入怀

互分离的尖锐倒刺。棕榈叶片不仅小，并且叶片裂缝较为明显，因此不适合做扇子。第二，自然状态下，棕榈叶片末端挺直坚硬；蒲葵叶则较大，叶裂较浅，叶片尖端自然下垂。这是最为简便的区分方式了。第三，蒲葵茎杆上的纤维较棕榈的少，且易脱落而露出树干；棕榈的则浓厚而密，不易脱落，这是棕榈树对寒冷环境的适应。

再次看分布。蒲葵耐寒力差，国内仅分布在南方地区。棕榈可耐 -10°C 低温，在分布上北到陕西南部、黄河中下游，南到华南、越南。

最后看性别。棕榈树是雌雄异株，而蒲葵是雌雄同株。通过这个方法区分二者较难，可能需要专业人士帮助。

教学评价

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
了解蒲葵扇的文化背景，能够辨识蒲葵叶，掌握蒲葵扇的制作工艺和技巧，并能独立完成蒲葵扇的制作	了解蒲葵扇的文化背景，知道蒲葵扇的制作技艺	了解蒲葵叶和蒲葵扇的关系，掌握蒲葵扇的制作工艺与技巧，并能够协作完成制作	能够积极独立进行蒲葵扇的制作，并在制作过程中感受到劳动的快乐与成就
在传统工艺品制作的基础上，提升对传统文化的理解，培养学生创新意识	在劳动过程中，能认识传统工艺的精彩	积极参与劳动，有良好的劳动习惯，能体会到传统工艺的特点和文化传承的重要性	在认识传统文化的基础上，发挥创造力，传承和发扬葵扇制作技艺，养成创新的认识

第六课 小小理财师

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》中第四学段（7~9年级）的任务群8：现代服务业劳动。开展现代服务业劳动教育，提升现代服务技能，充分认识现代服务业劳动的特征与独特的社会价值，了解现代服务业劳动所具备的优势与面临的挑战，能说明现代服务业劳动的革新与发展趋势。本课以“小小理财师”为主题，结合现代服务业中的金融行业开展劳动实践活动，旨在让学生在劳动观念方面，通过实践明白理财是对生活价值的规划与追求，树立通过辛勤劳动获取财富的观念；在劳动能力方面，学习基础的理财知识和技能，通过实际操作，学会如何制定家庭开支计划，提升理财能力；在劳动习惯和品质方面，能够在理财过程中养成审慎决策、积少成多、自觉储蓄的劳动习惯；在劳动精神方面，通过理财实践过程中养成精打细算、勤俭节约的劳动精神。

教学目标

1. **行为目标：**让学生了解理财的基本概念和重要性，掌握资料收集与整理、调查等实践方法及简单的理财技巧，培养理财能力。
2. **认知目标：**让学生在理财实践过程中，逐步对理财感兴趣，从而培养节约用钱、合理消费的习惯，提高创新思维和解决问题的能力。

教学重难点

1. **重点：**让学生了解理财的重要性，掌握简单的理财技巧。
2. **难点：**让学生制定家庭理财计划。

教学准备

1. **课时：**1~2 课时
2. **场地：**教室

3. 课前准备:

- (1) 教师准备: PPT 等。
- (2) 学生准备: 课前学习理财知识, 了解家庭收入和开支情况等。

教学过程

劳动最光荣

设计意图: 通过故事让学生初步了解制定家庭理财计划的过程, 激发学生兴趣, 导入本课主题。

教学步骤:

1. 教师朗读“劳动最光荣”板块中的故事, 引导学生总结故事内容。
2. 教师提问: 读了这个故事, 你们知道讲了什么事情吗? (教师随机抽选几位学生回答问题)
3. 教师评价学生回答后, 提问: 故事中, 李静和爸爸一起制作了家庭开支计划。你们知道制定家庭开支计划有什么作用吗? (教师引导学生自由回答)
4. 教师根据学生回答小结: 随着社会经济的发展和生活成本的提高, 合理规划家庭开支成为越来越多家庭关注的焦点。家庭消费支出的管理不仅关系到家庭的经济状况, 还关系到家庭成员的幸福感和生活质量。因此, 如何合理规划家庭开支是当今社会一个重要的课题。今天, 我们就一起来学习怎样制定家庭开支计划吧。

劳动伴我行

活动 1 家庭开支计划知多少

设计意图: 通过交流家庭开支计划的详细内容及探索精简支出的方法, 让学生了解理财知识, 促进学生发挥主体意识, 探索理财方法。

教学步骤:

1. 教师引导学生分为几个小组, 分享家庭开支计划应该包含哪些内容。(教师巡回指导, 并提醒学生记录小组成员的分享)
2. 教师在每组中选择代表分享小组的交流成果。(在第一个小组代表分享后, 教师询问第二组学生代表是否有补充。若有, 则补充; 若无, 则询问下一组的学生代表。以此类推, 直到所有小组均分享完毕)
3. 教师依据学生分享进行总结: 详细的家庭开支计划包含预算编制、储蓄与投

资、保险规划、教育规划。预算编制中应包括固定开支（如房贷、车贷、生活费等）和可变开支（如餐饮、娱乐、旅游等）。

补充资料

预算编制：制定每月、每季度或每年的家庭预算，详细列出所有预计的收入和支出项目。通过预算编制，可以清晰地了解家庭的经济状况，并合理规划资金使用。

储蓄与投资：根据家庭的经济状况和财务目标，制定合理的储蓄和投资计划。储蓄计划应考虑紧急备用金、短期储蓄和长期储蓄；投资计划则应根据风险承受能力和收益期望，合理配置资产，实现财富增值。

保险计划：根据家庭成员的实际情况，购买合适的保险产品，如健康险、人寿险等。保险规划旨在为家庭提供风险保障，减轻因意外或疾病带来的经济压力。

教育规划：如果家庭有子女，应制定教育规划，包括教育储蓄、选择合适的学校和专业等。教育规划应考虑未来的教育费用和通货膨胀等因素，确保子女能够接受良好的教育。

4. 教师提问：家庭生活中有大大小小的支出，我们如果能够对其进行合理规划，就能用有限的金钱去享受更好的生活。想一想，我们可以在生活中的哪些方面精简支出呢？

5. 学生稍作思考后，教师引导学生参与“金点子”活动。

活动规则：依照之前的分组，组内交流讨论在哪些方面可以精简支出，并整理出可行的点子。教师引导每组学生分享整理出的点子，班上同学一起思考这些点子是否可行。经全班同学验证通过的点子可获得“金点子”的称号。（教师需要板书这些“金点子”）

6. 活动结束后，教师整理所有的“金点子”，带领学生回顾、学习，并小结：我们能节省的开支是预算编制中的可变支出。

活动2 制定家庭开支计划

设计意图：引导学生将自己学到的理论知识应用起来，制定符合自己家庭实际情况的开支计划，培养学生理财能力。

教学步骤：

1. 教师引导：“知己知彼，百战不殆。”我们只有对开支情况有全面了解，才能更好地制定开支计划。想一想，你家里一周的开支主要有哪些？同学们，请梳理一下家庭开支情况吧。（教师巡回指导学生梳理家庭的开支情况）

2. 学生梳理完成后，教师引导学生根据自己的家庭实际情况，制定一份家庭开支计划，并将计划写在教材第41页的相应方框中。

3. 学生制定好家庭开支计划后，教师引导学生在小组内分享自己的思路，组内的其他学生在听完介绍后，给出意见或建议。负责分享的学生需要记录这些意见或建议。

4. 教师邀请愿意分享的学生分享自己的计划，然后全班同学随机给出意见或建议。同样，负责分享的学生也要记录这些意见和建议。

5. 教师引导学生梳理这些意见或建议，整理出准备采纳的建议，填写在教材第42页相应方框中。

6. 学生梳理完成后，教师引导学生优化自己的家庭开支计划，并填写在教材第42页相应方框中。

活动3 收获小心得

设计意图：通过劳动成果展示与回顾，让学生体味劳动带来的喜悦感和成就感，激发他们参与劳动实践的热情，也进一步培养学生总结和思考的能力。

教学步骤：

1. 教师指导学生用文字或者图片展示的形式，在“收获小心得”板块的方框中呈现出家庭开支计划的成果。

2. 教师提问：通过这次活动，同学们有什么收获和感想？在活动中有没有遇到什么困难，又是怎么解决的？（教师提示学生把自己的答案填写在教材第43页相应方框中）

3. 教师引导学生思考怎样把家庭理财这一劳动实践做得更好，然后把思考结果填写在教材第43页相应的横线处。（教师在学生填写的过程中进行巡视，指导学生填写）

劳动小帮手

设计意图：帮助学生巩固并拓展课堂所学，掌握制定家庭开支计划的步骤，同时学习省钱小窍门，更好地进行家庭理财实践。

教学步骤：

1. 教师将“劳动小帮手”中“制定家庭开支计划的步骤”制作成PPT，展示给学生。

2. 教师引导学生边看PPT展示的内容边回顾制定家庭开支计划的步骤。

3. 教师利用PPT播放与“省钱小窍门”相关的小视频，指导学生观看并结合教材第45页内容学习。

4. 教师小结：在居民收入水平不断提高的今天，同学们可以掌握一定的理财知识和方法，养成良好的理财习惯。通过理财对自己的资金进行控制和支配，杜绝铺张浪费、相互攀比的坏习惯。同时，我们要选用相对稳定和可靠的理财方法，这对于我们的未来生活和发展而言都是非常必要的。理财是贯穿一生的技能，希望同学们能学以致用，在日常生活中主动关注家庭财政状况，做到主动管理，做好家里的“理财规划师”。

教学加油站

理财投资小知识

如果家里有一笔可随意支配的资金，可以在我们能接受的范围内，选择投资。

一、常见个人理财工具

1. 银行储蓄。银行储蓄包括活期储蓄存款、整存整取定期储蓄存款、零存整取定期储蓄存款、通知存款、教育储蓄存款。

2. 商业银行理财产品。商业银行理财产品是指商业银行将本行开发设计的理财产品向个人消费者和机构消费者宣传推介、销售、办理申购、赎回等行为。商业银行个人理财产品分为保证收益理财计划和非保证收益理财计划两大类。每种理财计划根据收益和风险的不同又可以分为固定收益理财计划、保本浮动收益理财计划和非保本浮动收益理财计划。

3. 国债。国债俗称“金边债券”，由国家财政信誉担保，信誉度非常高，其安全性（信用风险）等级是所有理财工具中最高的，而收益性因其安全性高而有所降低。

4. 基金。基金有广义和狭义之分，从广义上说，基金是指为了某种目的而设立的具有一定数量的资金。例如，信托投资基金、公积金、保险基金、退休基金、各种基金会的基金。狭义的基金一般是指证券投资基金，即通过发行基金份额，集中消费者的资金，由基金托管人托管，由基金管理人管理和运用资金，是一种利益共存、风险共担的集合证券投资方式。

二、树立理财风险防范意识

1. 了解产品。消费者在购买理财产品时，应仔细阅读理财产品说明书、合同条款等信息，充分理解理财产品的各项要素，重点关注产品期限、投资方向或挂钩标的、流动性、预期收益率、产品风险等。

2. 了解自己及家庭。消费者在选购理财产品前，应综合权衡自己的财务状况、

风险偏好、风险承受能力和预期收入、流动性需求等，不盲听、盲信、盲从，不追逐“热门”产品。在购买理财产品前，应配合银行人员认真完成风险评估内容，并综合考虑评估结果、产品特性和个人情况选择产品。

3. 确定选择。消费者可以从购买行为中获得利益，同时也要为自己的购买行为负责，承担相应的风险。消费者要在充分理解理财产品风险的前提下，在风险揭示书上对风险评估结果签字确认并亲笔抄录：“本人已经阅读风险揭示，愿意承担投资风险”。在确定购买理财产品后，需签署相关协议，一旦签字认可，消费者即须根据合同内容履行买者责任。

4. 跟踪变动。在理财产品存续期内，消费者应持续关注理财产品的投资运作与收益表现，通过致电咨询或向消费者经理了解等多种方式掌握相关的产品信息，以便能够及时了解产品的收益、风险等状况。

5. 关注账户。理财产品到期后，消费者应及时关注投资本金和收益是否按照合同约定返还至理财账户，以便能够及时进行新的投资。

三、购买银行理财产品的注意事项

1. 首次购买理财产品前，需到银行营业机构进行风险承受能力评估，了解自身的风险等级。根据自身的风险等级、投资目的、流动性需求，阅读相关银行理财产品销售文件，了解理财产品的购买流程、产品风险、产品投向等后选择适合的理财产品。

2. 做好销售录音录像。在营业网点购买理财产品时，要对销售过程全程同步录音录像，要完整客观地记录销售人员对产品的营销推介、风险承受能力调查、产品适合度评估、风险揭示、产品收费信息和关键信息提示，以及消费者的确认和反馈等重点销售环节，特别是消费者对银行销售人员提示内容明确表示“清楚明白或同意”的确认过程。

3. 识别理财“飞单”。“飞单”，是指银行理财经理、大堂经理和相关员工利用从业身份向客户销售或推介非本单位自主发行的或非本单位授权和达成委托销售关系的第三方机构理财产品。银行在发售个人客户理财产品时，会在销售文本中公布所售产品在全国银行业理财信息登记系统的登记编码，客户可依据该登记编码在中国理财网查询该产品信息。未在理财系统进行报告和登记的银行理财产品一律不得对客户发售。

教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
了解理财的基本概念和重要性，掌握资料收集与整理、调查等实践方法和简单的理财技巧，培养理财能力	了解理财的基本概念，掌握资料收集与整理、调查等实践方法和简单的理财技巧	了解理财对于个人及家庭的重要性，掌握制定家庭开支计划的步骤及省钱小窍门	明白进行理财的意义，积极进行家庭理财实践，提高理财的能力
在理财实践过程中，逐步对理财感兴趣，培养节约用钱、合理消费的习惯，提高创新思维和解决问题的能力	能够参与理财的劳动实践	积极参与理财劳动，能够在劳动过程中养成节约用钱、合理消费的习惯	热爱劳动并积极参与劳动活动，有良好的理财习惯，提高创新思维和解决问题的能力

第七课 我是禁毒宣传员

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》中第四学段（7~9年级）的任务群9：公益劳动与志愿服务。公益劳动与志愿服务作为社会文明发展程度的标志，对推动人类社会进步和发展具有十分重要的意义。参与志愿服务与公益劳动既是在帮助他人、服务群众、贡献社会，也是在传递爱心、弘扬文化、传播文明。本课旨在让学生通过“我是禁毒宣传员”实践活动，在劳动观念方面，认识到禁毒宣传的重要性，树立正确的劳动观念，认为参与禁毒宣传是一种光荣和有意义的活动；在劳动能力方面，能够简单识别毒品，掌握禁毒知识，能够向他人普及毒品的危害及预防办法，并能组织、策划禁毒活动，提高沟通协调能力；在劳动习惯和品质方面，养成远离毒品、积极参与禁毒宣传活动的习惯，主动投身禁毒事业；在劳动精神方面，在实践过程中，与团队协作，发扬不怕困难、勇于担当的精神，积极参与禁毒宣传。

教学目标

1. 行为目标：让学生了解有关毒品的知识，深刻认识毒品对个体、社会和国家造成的危害，能主动进行禁毒宣传；培养合作意识，学会思考问题、解决问题，增强禁毒意识，提高抵御毒品的能力。

2. 认知目标：帮助学生弘扬禁毒精神，树立积极健康的人生观和价值观；培养学生爱国意识，增强社会责任感，为社区志愿服务贡献力量。

教学重难点

- 1. 重点：**让学生认识到毒品的危害。
- 2. 难点：**让学生知道怎样防止吸毒。

教学准备

1. 课时：1~2 课时
2. 场地：教室和社区
3. 课前准备：
 - (1) 教师准备：PPT、“虎门销烟”视频（仅展示销烟的场景）等。
 - (2) 学生准备：收集资料，了解与毒品有关的知识等。

教学过程

劳动最光荣

设计意图：通过阅读历史事件，以史明理，激起学生禁毒的意愿，导入本课主题。

教学步骤：

1. 教师播放“虎门销烟”视频，并引导学生思考视频中的事情发生的时间及原因。
2. 教师引导学生阅读教材“劳动最光荣”板块中的故事，并在故事中圈出上述问题的答案。
3. 教师随机请几名学生分享“虎门销烟”发生的时间及原因。
4. 教师点评学生回答后，小结：毒品，是全人类的共同敌人。只要开始吸食毒品，就像打开“潘多拉的盒子”，痛苦与绝望、堕落与沉沦、疾病与死亡会接踵而至。所以我们一定要坚定地抵制毒品，并在力所能及的范围内进行禁毒宣传。今天，我们就一起学习禁毒宣传吧。

劳动伴我行

活动 1 毒品大调查

设计意图：通过认识毒品、了解毒品的基本特征及毒品的危害，激励学生主动参与禁毒宣传。

教学步骤：

1. 教师展示罂粟花照片并引导：同学们，请看这幅图片，多么绿的叶、多么美

的花！它简直是娇艳欲滴、玉洁冰清、摇曳生姿。这么美的花，你一定想拥有它！可是如果你真的拥有它，并且为它的“幽灵”所陶醉的话，那么你一定痛不欲生，悔恨终身。因为这美丽的花开过后，就结出“罪恶之果”——罂粟果，这致人万劫不复的毒品。洁白的海洛因就是它的“幽灵”，那玉洁冰清的外表掩盖不了它肮脏罪恶、魔鬼的灵魂。



2. 教师提问：同学们，根据课前收集的资料，你们知道什么是毒品吗？毒品的基本特征是什么？（教师引导学生自由回答）

3. 教师根据学生回答，小结：毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。它们具有四个基本特征：依赖性、耐受性、非法性和危害性。

4. 教师图文结合，引导学生认识几种常见的毒品。

资料：（1）海洛因——俗称“白粉”，学名二乙酰吗啡，是吗啡的半合成品。使用几分钟后，人进入昏睡状态，造成感觉迟钝、记忆力减退、反应能力降低、瞳孔收缩等，极易成瘾并难以戒断。



（2）冰毒——学名为甲基苯丙胺，因外观与冰极相似，故被称为“冰毒”。冰毒的刺激性强，持久力强，使用一次便会上瘾，被称为“毒品之王”。

（3）大麻——桑科的一年生草本植物，雌雄分株，花枝的顶端、叶、种子及茎中含有一种大麻脂，吸用、吞服后会影晌中枢神经系统，具有致幻作用。





(4) 摇头丸——又称“甩头丸”“快乐丸”。人服用后会产生强烈的兴奋作用，摇头不止，可长达6~8小时，且引起幻觉和激动，易造成疯狂、狂喜、忘我的行为失控表现。

活动2 吸毒的危害及预防

设计意图：通过探究学习，让学生明白毒品的危害，从而树立远离毒品的意识。

教学步骤：

1. 教师将学生分为几个小组，并提问：根据课前的了解，你们知道毒品有哪些危害吗？请在小组内探究交流。（教师巡回，并指导学生将小组探究结果写在教材第47页相应方框内）

2. 小组探究交流完成后，教师选择每组的学生代表进行分享。（教师适时点评）

3. 教师结合PPT小结毒品的危害。

资料：（1）对个人的危害

A. 吸毒对身体的毒性作用：毒性作用是指用药剂量过大或用药时间过长引起的对身体的一种有害作用，通常伴有机体的功能失调和组织病理变化。中毒主要特征有：嗜睡、感觉迟钝、运动失调、幻觉、妄想和定向障碍等。

B. 戒断反应：这是长期吸毒造成的一种具有潜在致命危险的身心损害，通常在突然终止用药或减少用药剂量后发生。许多吸毒者在没有经济来源购毒、吸毒的情况下，或死于严重的身体戒断反应引起的各种并发症，或由于痛苦难忍而自杀身亡。戒断反应也是吸毒者戒断难的重要原因。

C. 精神障碍与变态：吸毒所致最突出的精神障碍是幻觉和思维障碍。他们的行为受毒品控制，甚至为吸毒而丧失人性。

D. 感染性疾病：静脉注射毒品给吸毒者带来感染性合并症，最常见的有化脓性感染、乙型肝炎，以及艾滋病。此外，此举还会损害吸毒者的神经系统、免疫系统，致其感染各种疾病。

（2）对家庭的危害

家庭中一旦出现了吸毒者，家便不成家了。吸毒者在自我毁灭的同时，也迫害自己的家庭，使家庭陷入经济破产、亲属离散、甚至家破人亡的困难境地。

（3）对社会的危害

A. 破坏社会生产力：吸毒首先导致身体疾病，影响生产，其次会造成社会财富的巨大损失和浪费，同时毒品活动还造成环境恶化，缩小了人类的生存空间。

B. 扰乱社会治安：毒品活动加剧诱发了各种违法犯罪活动，扰乱了社会治安，

给社会安定带来巨大威胁。

总之，毒品的危害可以概括为毁灭自己、祸及家庭、危害社会。

4. 教师引导学生继续分组探究：作为青少年的我们应该怎样预防吸毒？

5. 学生探究完成后，教师引导学生分享小组的探究结果。（教师适时点评）

6. 教师根据学生分享总结青少年应该怎样预防吸毒：我们可以通过以下五个方面来预防吸毒：

（1）学习与毒品有关的知识 and 禁毒法律法规，了解毒品危害，远离毒品；

（2）树立正确的人生观，不盲目追求享受、寻求刺激、赶时髦；

（3）不听信毒品能治病、毒品能解脱烦恼和痛苦、毒品能给人带来快乐等花言巧语；

（4）不结交有吸毒、贩毒行为的人，如发现亲朋好友中有吸毒、贩毒行为的，要远离他们并及时报告公安机关；

（5）决不吸食摇头丸（苯丙胺）、K粉（氯胺酮）等兴奋剂。

7. 教师结合 PPT，引导学生学习我国关于吸毒贩毒的法律法规。

活动 3 拟定禁毒宣传计划书

设计意图：通过引导学生拟定禁毒宣传计划书，激发学生思考如何做好禁毒宣传。

教学步骤：

1. 教师提问：我们青少年除了要拒绝毒品，还要让更多的人认识毒品的危害，远离毒品。现在如果让你们来当毒品预防教育的宣传员，你们打算如何做？

2. 教师在 PPT 上展示几种可以开展的禁毒宣传活动：（1）分发禁毒宣传单；（2）制作禁毒黑板报；（3）写禁毒倡议书；（4）组织一次禁毒宣讲；（5）举行禁毒图片展。

3. 教师引导学生选择自己想要展开的宣传活动，并将选择相同宣传活动的学生分为一组（若参与同一宣传活动的人数太多，则可以视情况多分几组）。分组后，教师指导各小组拟定自己组的禁毒宣传计划书，并记录在教材第 48 页的相应表格中。（教师巡回指导学生填写表格）

4. 学生记录填写完成后，教师引导各小组学生分享。（教师注意指正计划书中的遗漏及错误之处）

活动 4 开展禁毒宣传活动

设计意图：通过开展禁毒宣传活动，让学生发扬主人翁意识，从自己做起，从小事

做起，在实际生活中以实际行动支持禁毒。

教学步骤：

1. 教师引导学生按照自己小组的计划书，开展禁毒宣传活动的 content 设计及制作。如选择分发禁毒宣传单，则需要设计并制作宣传单，其他活动以此类推。（教师巡回指导学生设计及制作）

2. 学生制作完成后，教师引导学生开展禁毒宣传活动，并提示学生将活动过程用文字或图片记录在教材第 48 页相应方框中。（如需在社区、街道等进行宣传，教师需要提示学生安全返校）

活动 5 收获小心得

设计意图：引导学生回顾活动过程中自己的收获，互相交流自己小组的实践过程，从中反思自己的优点和不足，提高自我认知水平。

教学步骤：

1. 教师引导各个活动小组的学生代表分享实践的过程及成果。

2. 学生完成分享之后，教师指导学生完成“收获小心得”版块中其余三个活动的内容填写。

3. 学生填写完成之后，教师引导学生分享。（选择 3~5 个学生即可）

4. 教师小结：同学们，通过今天的学习，我们对毒品的危害性有了一定的了解，我们要永远记住：珍爱生命，远离毒品。让我们一起宣誓：我是中华民族的儿女，不忘耻辱，坚决与毒魔作斗争，珍爱生命，远离毒品，自觉抵御毒品的侵蚀，积极投身于禁毒斗争行列，我将履行禁毒誓言，为国家禁毒事业做出自己应有的贡献。

劳动小帮手

设计意图：回顾学习，帮助学生掌握毒品相关的知识，促进学生禁毒意识的形成。

教学步骤：

1. 教师带领学生回顾“劳动小帮手”中的五部分内容。（重点回顾吸毒的危害、预防吸毒及相关法律法规，可以适当讲几个吸毒堕落的案例）

2. 教师小结：禁毒工作意义重大而深远。它不仅关乎每一个家庭的幸福安康，更关系到整个社会的和谐稳定。我们深知禁毒之路漫长而艰辛，但正是这份艰辛，才彰显了禁毒工作的崇高与伟大。让我们再次强调，禁毒不仅是一场战役，更是一种责任和担当。面向未来，老师希望大家持续努力，为禁毒事业贡献自己的力量。让我们携手并进，共同营造一个无毒、健康、和谐的社会环境。

教学加油

新型毒品种类

**名称** 大麻巧克力**主要成分** 四氢大麻酚、合成大麻素**外观特点** 类似于正常巧克力，但外包装简陋，没有注明成分或仅有外文说明**滥用危害** 强烈致幻，导致判断力下降、精神障碍，诱发车祸、自残或暴力行为**名称** 大麻糖果**主要成分** 四氢大麻酚（THC）、合成大麻素**外观特点** 外型及颜色与一般小熊软糖无异，部分更以胶袋包装，与普通糖果一样**滥用危害** 服用后出现食欲减退、性情急躁、容易发怒、呕吐、产生幻觉等**名称** 果冻**主要成分** 四氢大麻酚（THC）、大麻酚**外观特点** 和市面上的食用果冻高度相似，其外包装有标记用来区分口味和成分**滥用危害** 服用出现致幻，腿酸症、双重人格，兴奋、自残或暴力行为**名称** 可乐**主要成分** 氯胺酮、冰毒、摇头丸**外观特点** 红色瓶装的液体，外包装跟普通可乐没区别**滥用危害** 吸食微量就会致人产生幻觉，引起全身高热发狂症状**名称** 奶茶**主要成分** 氯胺酮、MDMA**外观特点** 粉末状，与咖啡、奶茶相似，多用奶茶、咖啡、茶叶包包装掩饰**滥用危害** 喝下后，出现极度亢奋，情绪变幻弱不稳定，心慌、意识模糊，产生幻觉，甚至陷入昏迷**名称** 跳跳糖**主要成分** 多种新型毒品混合物**外观特点** 呈碎片或颗粒状，包装与跳跳糖类似，遇水即溶**滥用危害** 服用后，大脑处于兴奋之中，会对大脑造成不可逆的损伤**名称** 致幻邮票（LSD）**主要成分** 麦角二乙胺**外观特点** 形似小型邮票，印着花花绿绿的卡通图案**滥用危害** 一般嚼食或舌下含服，强烈致幻，心动过速、身体麻痹、极度焦虑、精神障碍**名称** 聪明药**主要成分** 莫达非尼、哌醋甲酯**外观特点** 瓶装或铝塑包装的药片或胶囊**滥用危害** 大量摄入导致焦虑、精神狂躁**名称** 减肥药**主要成分** 芬特明、芬氟拉明**外观特点** 瓶装或铝塑包装的药片或胶囊，外包装多为泰文说明**滥用危害** 大量服用导致焦虑、精神紧张，并可诱发高血压、心力衰竭等不良反应**名称** 蓝精灵**主要成分** 氯硝西洋、三唑仑、硝甲西洋等苯二氮卓类药物**外观特点** 铝塑包装的药片，外包装多为日文说明，溶于水后呈蓝色或红色**滥用危害** 吸食后出现偏执、焦虑、恐慌、被害妄想症，严重出现脑中风死亡**名称** 电子烟油**主要成分** 四氢大麻酚（THC）、合成大麻素**外观特点** 无色或黄色粘稠液体，小瓶包装或直接注入电子烟内**滥用危害** 致幻，判断力下降、精神障碍，诱发车祸、自残或暴力行为**名称** 小树枝**主要成分** 合成大麻素**外观特点** 长约4.5厘米，直径约2毫米，颜色呈黑褐色，外观似树枝**滥用危害** 吸食后引起意识模糊、精神障碍，过量吸食导致昏迷甚至死亡



教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
了解有关毒品的知识，深刻认识毒品对个体、社会和国家造成的危害，能主动进行禁毒宣传；培养合作意识，学会思考问题，解决问题，增强禁毒意识和提高抵御毒品的能力	了解毒品相关的知识，初步认识毒品的危害	深刻认识毒品对个体、社会和国家造成的危害，坚定远离毒品的决心	能主动进行禁毒宣传，培养合作意识和解决问题的能力，提高抵御毒品的能力
弘扬禁毒精神，树立积极健康的人生观和价值观；培养爱国意识，增强社会责任感，为社区志愿服务贡献力量	能够完成禁毒宣传的实践，弘扬禁毒精神	积极参与禁毒宣传，并在实践过程中树立积极健康的人生观和价值观	在积极参与禁毒宣传的过程中，积极培养爱国意识，增强社会责任感，为志愿服务贡献力量

第八课 走进敬老院

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》中第四学段（7~9年级）的任务群9：公益劳动与志愿服务。公益劳动与志愿服务作为社会文明发展程度的标志，对推动人类社会进步和发展具有十分重要的意义。参与志愿服务与公益劳动即使在帮助他人、服务群众、贡献社会，也是在传递爱心、弘扬文化、传播文明。本课旨在让学生通过“走进敬老院”实践活动，在劳动观念方面，形成主动关注社会公益事业、尊老爱幼的意识；在劳动能力方面，了解敬老院里的老人的生活起居，主动为老人做一些力所能及的事情，提高动手实践能力；在劳动习惯和品质方面，养成积极参与公益劳动的习惯；在劳动精神方面，体验奉献他人带来的快乐，养成自我奉献、服务他人的劳动精神。

教学目标

1. 行为目标：让学生了解敬老院老人的生活起居，学会与老人进行简单的沟通交流，积极主动地参与敬老院的服务活动；通过实际行动，传递爱心和正能量，让老人感受到社会的温暖和关怀。

2. 认知目标：知道尊老爱幼是中华民族的传统美德，形成正确的敬老观念；认识到参与社会公益活动的重要性，形成初步的社会责任感；理解劳动的意义和价值，认识到劳动对于个人成长和社会发展的重要性。

教学重难点

1. 重点：让学生在实践过程中，培养关心公益事业和尊老爱幼的意识，体会奉献他人带来的快乐。

2. 难点：让学生了解敬老院里的老人的生活起居，主动为老人做一些力所能及的事情。

教学准备

1. 课时：1~2课时

2. 场地：教室和敬老院

3. 课前准备：

(1) 教师准备：PPT，活动所需的物品（送给老人们的生活用品、打扫卫生的工具、相机）等。

(2) 学生准备：了解老人生活现状，知道与老人相处的注意事项，调查敬老院的老人需要哪些服务等。

教学过程

劳动最光荣

设计意图：通过设问并阅读故事，激发学生兴趣，导入本课主题。

教学步骤：

1. 教师引导：同学们，百善孝为先，尊老、敬老、爱老、助老，是我们中华民族的传统美德，更是构建和谐社会的基本要求。你们知道哪些关于尊老敬老的名人名言？（教师引导学生自由回答，并给予适当评价）

2. 教师小结：我们在享受生活的时候更该牢记老一辈曾经的付出。我们应学会知恩、感恩、报恩，懂得对他人心存感激，尽自己所能帮助别人、回馈社会。

3. 教师引导学生阅读“劳动最光荣”板块中的故事，并小结故事内容。

4. 教师选择学生分享故事内容，并引导：想一想，除了故事中的关爱方式，我们还能给敬老院的老人做些什么呢？今天，我们就一起走进敬老院，了解老人们的生活起居，为他们做一些力所能及的事情吧。

劳动伴我行

活动1 了解老人的生活起居

设计意图：通过课前调查、课堂整理及交流，了解敬老院的老人的生活起居及需求，帮助学生更好地为老人服务。

教学步骤：

1. 教师引导学生整理自己收集到的信息，并填写教材第55页的表格。

2. 学生整理完成后，教师引导学生分享。（教师选择几名同学分享即可）

3. 教师根据学生分享，小结老人的特点及需求。

老人的特点	老人的需求
身体健康状况下降	医疗保健服务、定期体检、慢性疾病管理
视力、听力衰退	辅助设备(如助听器、老花镜)、字号放大的书籍和报纸、声音放大的电视或电话
行动不便	轮椅、拐杖、扶手、无障碍设施(如电梯、坡道)
社交活动减少	社区聚会、老年俱乐部、家庭陪伴
记忆力减退	提醒服务、日常活动安排、记忆训练游戏
孤独感增加	陪伴、家庭访问、宠物陪伴、心理咨询服务
经济来源不稳定	养老金、社会救助、慈善机构支持、财务规划
饮食习惯改变	营养均衡的饮食、易于消化的食物、定期的营养咨询
兴趣爱好改变	文化活动(如书画、音乐、手工艺)、娱乐活动(如棋牌、旅游)
依赖性强	日常生活照料(如洗衣、做饭、清洁)、紧急救援服务

活动 2 制定活动计划

设计意图：让学生思考自己能为敬老院的老人做些什么，从而制定小组的活动计划。

教学步骤：

1. 教师提问：同学们，请思考作为中学生，我们能为敬老院的老人提供哪些方面的帮助？（教师将学生分为几个小组，各小组分别探讨为可以老人提供的服务）
2. 学生探讨完毕后，教师引导各小组学生代表分享。（教师注意适时点评，学生的服务项目尽量均衡，如一组文艺表演，二组互动、谈心，三组清洁敬老院……）
3. 学生分享后，教师引导各小组学生思考活动的实施计划，并填写教材第 56 页表格。（教师巡回指导学生思考实施计划并填写表格）
4. 学生表格填写完成后，教师引导各小组学生代表进行分享。
5. 教师根据学生分享点评后，引导各小组学生讨论交流怎样更好地为老人服务，以及为老人服务有哪些需要注意的事项。
6. 教师随机请几名学生回答，然后根据学生回答小结去敬老院的注意事项及与老人交流的技巧。

活动3 敬老之行

设计意图：通过敬老之行的实践活动，让学生体会尊老敬老的实际意义。

教学步骤：

1. 教师组织学生进入提前沟通好的敬老院中，展开爱心志愿劳动实践。在此过程中，教师需时刻关注学生与老人相处的状况及老人的情况，适时调整学生的服务，并记得拍下一些生动的场景。

2. 教师引导学生在离开敬老院前，向敬老院的老人了解服务的效果。（向老人提的问题可参照教材第58页上方框中内容）

活动4 实践记录与评价

设计意图：通过在课堂上回顾志愿活动的内容及敬老院老人们的服务评价，开展学生自评活动，帮助学生深刻体会志愿服务的意义。

教学步骤：

1. 教师引导学生回顾敬老院中的实践内容，以及老人们对活动的评价，填写教材第57~58页相应表格和横线。

2. 教师提问：这次敬老院之行，我们深刻认识到了尊老敬老的意义。同学们，你们对自己在这次活动中的表现有什么样的评价？请按照教材第58页下方的表格，对自己进行客观的评价吧。（教师巡回指导学生填写）

活动5 收获小心得

设计意图：通过展示、回顾与反思，让学生认识到自己的优势及不足，为其以后的志愿服务提供经验参考。

教学步骤：

1. 教师展示在学生实践过程中拍下的照片，引导学生回顾敬老实践的过程。

2. 教师引导学生回顾在实践过程中遇到了什么困难，然后采取了什么样的解决方法，并指导学生将自己的情况填写在教材第59页的相应方框处。

3. 教师引导学生思考自己在活动中的收获与感悟，以及在哪些方面还可以提升，提示学生将回答填写在教材第59页和第60页的相应位置。

4. 教师小结：在此次实践活动中，我们感受了“夕阳无限好，只是近黄昏”的惋惜，也从老人眼中读到了对子女关怀的渴望。老吾老以及人之老，希望我们在关怀自己家中的老人的基础上，也将爱心传递到世界的每个角落，关注社会上更多的孤寡老人，予人温暖与关怀。

劳动小帮手

设计意图：巩固课堂所学，引导学生回顾去敬老院的注意事项及与老人交流的技巧。

教学步骤：

1. 教师引导学生自由阅读“去敬老院的注意事项”和“与老人交流的技巧”两部分内容。
2. 教师布置课后任务：在课后继续践行尊老敬老的优良传统。

教学加油站

推动志愿服务事业高质量发展

志愿服务是社会文明进步的重要标志，是加强精神文明建设、培育和践行社会主义核心价值观的重要内容。习近平总书记对志愿服务工作寄予厚望，他在考察天津朝阳里社区时，称赞志愿者是为社会作出贡献的先行者、引领者，强调志愿者事业要同“两个一百年”奋斗目标、同建设社会主义现代化国家同行。他在致信祝贺中国志愿服务联合会第二届会员代表大会召开时强调，希望广大志愿者、志愿服务组织、志愿服务工作者立足新时代、展现新作为，弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神，继续以实际行动书写新时代的雷锋故事。在北京冬奥会上，冬奥梦与志愿情交融，1.9万名志愿者无私奉献、辛苦付出，服务范围涵盖对外联络、竞赛运行等十大类别，涉及场馆管理、赛事服务、物流、技术、新闻运行、语言服务、体育竞赛等40多个业务领域，他们用责任担当展现了优秀的志愿者形象。新时代必须大力弘扬志愿精神，使志愿服务在我国社会主义现代化建设中发挥更大作用。

志愿精神是现代文明的重要组成部分。

志愿精神是志愿者对于自身与他人及共同体关系积极的观念反应，蕴含牺牲某些自身利益而增进公共利益的价值追求。恩格斯指出：“人们自觉或不自觉地，归根到底总是从他们阶级地位所依据的实际关系中——从他们进行生产和交换的经济关系中，获得自己的伦理观念。”志愿精神及志愿服务活动，是现代生活的重要内容，彰显着现代人积极关注和协调自身与他人和社会之间的关系，力求在满足自身基本生活需求之余追求更高层次精神生活的价值取向，对促进和提升社会精神文明水平具有重要意义。

志愿精神作为价值原则和道德规范引领志愿服务，并使之成为协调社会利益关系的特殊方式。“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神中，奉献理念突出表达了志愿者对他人、社会和国家的道德责任；友爱理念强调志愿者要具备对他人友善的道德情感，志愿服务就是一种以友爱为情感底色的爱心服务，传递出来的是与人为善、助人为乐的人间真情；互助理念倡导“赠人玫瑰、手留余香”，志愿服务不应是志愿者的单向付出，更不是单纯强调个人利益的牺牲，而是倡导志愿服务双方、志愿者群体之间互相关心、互相帮助，从而使利他与利己有机统一；进步理念强调志愿者把志愿活动与服务国家、奉献社会有机结合起来，使个人成长的同时促进社会进步。志愿精神还具有强烈的实践属性，不断推动志愿者在志愿服务实践中，把个体道德追求融入社会生活公共领域，推动社会精神面貌发生新变化，提升社会道德水平。

大力弘扬志愿精神。

当代中国志愿精神蕴含着丰厚历史底蕴、坚实现实基础和强大道义力量，具有鲜明的中国特色和时代特征。大力弘扬志愿精神，不断推动新时代志愿服务事业发展，既符合中国式现代化道路的发展方向，又适应了人民群众对美好生活的向往和追求，具有重要意义。

弘扬志愿精神，优化基层群众自治制度。志愿服务是基层社会治理中的重要一环，在社会建设与基层治理中发挥着重要作用。内容丰富、形式多样、便民利民的志愿服务活动，为人们以志愿者身份参与城乡社区治理、基层公共事务和公益事业提供了广阔平台。人们在参与志愿服务活动过程中可以进一步强化对公共生活的了解关注，并通过创新公共服务供给方式有效弥补政府服务和市场服务的不足，因此，志愿服务活动是优化社会治理不可或缺的补充力量。弘扬志愿精神，发展志愿服务事业，充分激发群众的主体意识和责任意识，调动人们自我管理、协同参与公共事务的积极性主动性，有利于健全基层党组织领导的基层群众自治制度，实现群众自我管理、自我服务、自我监督。

弘扬志愿精神，在全社会传递向上向善的道德力量。“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神与社会主义核心价值观高度契合，鼓励人们向上向善。多年来，广大志愿者和志愿服务组织主动承担社会责任，在脱贫攻坚、济弱助残、紧急救援、生态保护、大型活动等领域做了很多实事好事，以实际行动践行志愿精神。志愿精神不断渗透到社会生活方方面面，促进了全社会思想道德水平提升。目前，我国注册志愿者已超过2亿人，全国平均每7人里就有1名是志愿者，已有1.4万家志愿服务组织在全国志愿服务信息系统上进行了身份标识，注册志愿服务团队数量达98

万。《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》中明确提出：“健全志愿服务体系，广泛开展志愿服务关爱行动。”

弘扬志愿精神，助推中国精神走向世界。习近平总书记在北京考察 2022 年冬奥会、冬残奥会筹办备赛工作时，同运行管理、服务保障人员和志愿者们亲切交流，希望志愿者们“振奋精神、鼓足干劲，团结协作、共同努力，确保冬奥期间各项服务保障工作顺利，让各国参赛人员充分感受到中国人民的热情好客和文明礼貌，感受到春天般的温暖”。伴随经济全球化进程，志愿服务日益成为中外民间文化交流的重要途径。讲好中国故事，是中国特色志愿服务的重要使命和目标。弘扬志愿精神，有利于向全世界展现中国志愿者的良好精神风貌，为人类精神文明贡献优秀成果，助推构建人类命运共同体。

拓宽志愿服务事业高质量发展的路径。

加强志愿服务队伍建设。高素质志愿服务队伍是推动志愿服务事业高质量发展的重要支撑。要深入推进志愿服务阵地建设，培育规范化的志愿服务组织、专业化的志愿服务队伍和特色品牌化的志愿服务项目，为壮大志愿者队伍、培育和弘扬志愿精神提供载体和依托。在志愿服务实践中，要充分发挥志愿者作用，锻炼志愿者队伍。比如，通过参与庆祝中华人民共和国成立 70 周年、庆祝中国共产党成立 100 周年、北京冬奥会等大型活动，相关志愿者的综合素质和专业化服务水平有了明显的提高。要关注志愿者的成长和发展，完善志愿者组织体系，健全志愿者培训制度，强化志愿者权益保障，吸纳社会公众广泛参与志愿服务，持续激发广大志愿者的参与热情和动力。

营造志愿服务的良好舆论环境。志愿精神是推动志愿服务活动长效化的内在动力。在我国脱贫攻坚、疫情防控等实践中，涌现出了许多优秀的志愿者典型代表，他们用真诚服务书写了一系列感人肺腑的故事。实践中要积极宣传这些优秀志愿者和志愿服务组织典型，大力弘扬志愿精神，激发正能量、弘扬真善美，将志愿精神传导到全社会，引导人们广泛参与志愿服务，推动形成关心、支持和参与志愿服务的良好氛围。

推进志愿服务制度化建设。建立健全科学化的志愿服务体制机制是弘扬志愿精神、推动志愿服务事业发展的重要保障。党的十八大以来，我国志愿服务队伍不断壮大，志愿服务制度化水平不断提升，《关于推进志愿服务制度化的意见》《关于支持和发展志愿服务组织的意见》和《志愿服务条例》等的出台，为志愿服务的专业化、规范化、制度化和常态化发展提供了有力保障。今后需要进一步完善志愿服务法规体系和制度体系，出台志愿服务行业标准，为弘扬志愿精神和推动志愿服务事业发展提供更好制度保障。

教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
了解敬老院老人的生活起居，学会与老人进行简单的沟通交流，积极主动地参与敬老院的服务活动；通过实际行动，传递爱心和正能量，让老人感受到社会的温暖和关怀	能够初步掌握与老人沟通交流的技巧，增进对老人生活的了解	能够深入参与敬老院的服务活动，为老人提供实质性的帮助和关怀	通过实际行动，让老人感受到社会的温暖和关怀，提高他们的生活质量和幸福感。同时，也为社会传递出爱心和正能量的积极信号
知道尊老爱幼是中华民族的传统美德，形成正确的敬老观念；认识到参与社会公益活动的重要性，形成初步的社会责任感；理解劳动的意义和价值，认识到劳动对于个人成长和社会发展的重要性	知道尊老爱幼是中华民族的传统美德，了解老人的需求和期望；树立尊重老人、关心老人的价值观	了解社会公益活动对个人成长和社会发展的积极影响；了解自己在社会中的角色和责任，形成初步的社会责任感	通过实践活动，理解劳动的意义和价值，将尊老爱幼、社会责任感等价值观融入日常生活和行为中，认识到个人劳动对于社会繁荣和稳定的贡献

第九课 粽叶香里过端午

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》中第四学段（7~9年级）的任务群2：烹饪与营养。端午节作为我国的传统节日，是一个承载了丰富文化内涵和劳动智慧的节日。本课旨在让学生在劳动观念方面，通过亲手制作粽子，深刻体会到劳动的意义和价值，同时认识到劳动不仅是生存的基础，更是创造美好生活的源泉；在劳动能力方面，培养实践动手能力，锻炼手工技能，提升解决问题的能力；在劳动习惯和品质方面，形成珍惜劳动成果、尊重劳动者的良好习惯；在劳动精神方面，培养认真细致、精益求精的劳动精神。

教学目标

- 1. 行为目标：**让学生了解端午节的起源、历史意义及传统习俗；通过亲手制作粽子的实践活动，培养动手能力和团队协作能力。
- 2. 认知目标：**让学生深入了解端午节的起源、历史和内涵，培养民族自豪感；通过亲手制作粽子体会到劳动的辛苦与快乐，从而培养出尊重劳动、珍惜劳动成果的良好品质，以及认真细致、精益求精的劳动精神。

教学重难点

- 1. 重点：**让学生了解端午节的文化内涵，掌握粽子的基本制作方法。
- 2. 难点：**让学生掌握包粽子的步骤和技巧。

教学准备

- 1. 课时：**1~2 课时
- 2. 场地：**劳动活动实践室
- 3. 课前准备：**

(1) 教师准备：PPT，粽叶，糯米，线绳，红枣、豆沙等馅料，制作粽子的工

具（如剪刀、盆等），和端午节相关的视频或图片等。

（2）学生准备：了解端午节的历史，以及包粽子的方法和流程。

教学过程

劳动最光荣

设计意图：通过播放端午节视频或展示图片设问，引导学生在故事中找到答案，激发学生兴趣，导入本课主题。

教学步骤：

1. 教师播放端午节相关的视频或展示图片，并提问：你们知道端午节是怎么来的吗？端午节有哪些习俗？（教师引导学生自由回答）
2. 教师点评学生回答，并结合“劳动最光荣”中的故事讲述屈原与端午节的习俗（吃粽子和赛龙舟）的关系。
3. 教师拓展介绍端午节的其他习俗，如挂艾草、佩香囊等，并解释其背后的文化意义。

劳动伴我行

活动1 粽子小调查

设计意图：通过分享吃过的粽子及最喜欢的粽子，激发学生自己动手包粽子的兴趣。

教学步骤：

1. 教师引导并提问：在端午节这天，我国大部分地区都有吃粽子的习俗，但不同地区粽子的馅料不同，口味也不同。北方有红枣粽、豆沙粽，江浙地区有肉粽、蛋黄粽等。你都吃过哪些粽子呢？你最喜欢什么馅儿的粽子呢？（教师展示红枣粽、豆沙粽、肉粽、蛋黄粽等的图片）
2. 教师引导学生分享自己的答案。（教师适时点评）
3. 教师提问：同学们，不同地区粽子的形状也各不相同，你们知道粽子有哪些形状吗？（教师引导学生自由回答）
4. 教师根据学生回答小结：粽子有三角形、锥形、菱形、秤砣形、竹筒形、枕头形等形状，且大小不一。今天我们要学包三角形的粽子。

活动2 准备包粽子

设计意图：通过让学生收集信息，思考包粽子需要准备的食材及工具，让学生养成劳动提前准备的习惯。

教学步骤：

1. 教师提问：同学们，通过课前的信息收集，你们了解到粽子的哪些制作方式和流程？请总结到教材第65页的相应方框中。（教师巡回指导学生填写）

2. 教师引导学生分享自己总结的内容，并点评。

3. 教师引导学生学习蜜枣粽的制作方法步骤。

资料：包蜜枣粽的方法及步骤

(1) 处理糯米：将糯米洗净，放入清水中浸泡2小时左右。

(2) 处理蜜枣：将蜜枣洗净备用。

(3) 处理粽叶：将新鲜粽叶清洗干净，放进锅里（水要没过粽叶），煮沸3分钟，然后捞出来浸泡2小时以上。

(4) 折叠叶子：取两片粽叶，毛面相贴，反向相叠，在2/3处将粽叶向内折成一个“漏斗”。

(5) 填入馅料：用一手托住“漏斗”，另一手向内加入糯米和1~2颗红枣。注意糯米不要装得太满。

操作提示：

A. 可以先加一部分糯米，再放入蜜枣，最后再加糯米，这样包出的粽子尖角更分明。

B. 加入糯米后，可以用勺子盛少量水加入“漏斗”内，随着水从缝隙处流出，粽子里面的糯米也填得更紧实了。

(6) 包裹成型：将剩余部分粽叶翻折，盖住“漏斗口”，压平、压牢，然后折出左右两边的边角，最后将剩余的叶子对折叠，绕在粽子身上。

操作提示：

A. 包粽子时要注意左右手配合，初学者尽量不要换手，否则粽子很容易散开。

B. 注意握住“漏斗”的手不要太过用力，太用力会将糯米挤出来，也不容易维持粽子三角形的形状。

(7) 捆扎：用棉线将粽子捆扎好，系紧打结，用剪刀剪去多余的粽叶和棉线。

操作提示：一定要注意捆扎的方向，粽绳要和粽叶的脉络呈大致90°，否则粽子难以捆牢，下锅煮的时候也容易散开。

(8) 煮熟：把包好的粽子放入锅里，一层层码放整齐，然后向锅里加水，水

深以没过粽子为宜。先开大火将水烧开，再转小火将粽子煮熟。

4. 教师引导学生分小组讨论包蜜枣粽需要准备的食材及工具，并填写教材第 65 页表格。

食材	重量	工具	数量
糯米	根据包粽子的数量决定	剪刀	根据小组数决定
粽叶	根据包粽子的数量决定	棉线或棉绳	适量
蜜枣	根据个人口味添加	锅、筷子、盆	根据粽子数量决定

活动 3 巧手包粽子

设计意图：让学生通过包蜜枣粽的体验增加生活技能，并感受到劳动的乐趣。

教学步骤：

1. 教师将包蜜枣粽的食材和工具分发给各个学生小组，并引导各组学生开始包粽子实践。
2. 教师提醒学生在实践的过程中，将自己包粽子的过程记录在教材第 65 和第 66 页相应方框中。

活动 4 收获小心得

设计意图：通过展示、评价与反思，引导学生认识到自己在包粽子实践中的收获与不足，提高学生认知水平。

教学步骤：

1. 教师指导学生在小组中展示自己包好且煮熟的蜜枣粽，并交流自己的方法与技巧。
2. 学生完成交流之后，教师指导学生将自己的劳动成果分给小组成员品尝，并请品尝的人给出评价，然后学生完成“收获小心得”中“评一评”部分的填写。
3. 学生填写完成之后，教师让每个小组派一名代表分享自己收获的评价。
4. 教师先对学生的自我与他人评价进行点评，然后安排学生在课后完成“收获小心得”板块中的三个问题。

劳动小帮手

设计意图：巩固课堂所学，并补充新方法、新技能，帮助学生在日常生活中更好地完成包粽子实践。

教学步骤:

1. 教师将“巧手包粽子”展示在 PPT 中，并引导学生回顾。
2. 教师引导学生自学“常见粽子的做法”。
3. 教师小结：同学们，今天我们了解了端午节的各种习俗，学习了包粽子的意义及方法，参与了包蜜枣粽的实践，了解了常见粽子的做法。在我们的综合实践活动中，过程永远比结果更重要！所以，这节课不是结束，而是开始。端午文化还有更精彩的内容等着我们继续去探究！
3. 教师布置课后任务：在课后，尝试制作其他类型的粽子，并和家人分享。

教学加油站**端午节俗传统的五大要素及其文化内涵**

端午节是中国传统节日中民俗内涵最丰富的节日之一。这从节日名称中就可看出，端午节，除了又叫民间通常说的端阳节，还名天中节、天医节、卫生节、女儿节、龙舟节、粽子节、诗人节等，这也体现了节日习俗重点的古今变化。作为具有千年历史的端午节，其影响范围广阔，虽然各地自然风土与人文环境有所差异，具体节日习俗上各有侧重，甚至不同，但从总体上看共性大于差异，并且从根本的季节感受与身体保健期待看是完全一致的。端午节是中国人的共同节日。

在千年的传承发展中，形成了具有全国共享意义的端午节俗传统，那就是避瘟保健与追念先贤。这两大传统既是端午节的精神核心，也是端午节历久弥新的内在动力。端午节在南北各地虽然有丰富多彩的节俗内容，但在对具体节俗内容进行分析之后，我们可以将传统端午节俗提炼出五大节日要素，这五大节日要素是：全生避害（避瘟保健）、人神祭祀、饮食、娱乐、家庭人伦等，这五大要素能够覆盖全国各地的端午节俗。下面我们具体来分析这五大要素：

（一）全生避害

端午节时间在仲夏时节。湿热的仲夏时节，由于蚊蝇的肆虐，疾病瘟疫容易流行，人们从生理与心理上都强烈地感受到外在的威胁。人们将端午所在的五月五日看作毒气流行的恶月恶日，采取各种措施，“以禳毒气”，全生避害。

传统社会卫护生命的措施从形态上看，有动、静两种。动态的是人们在节日期间采取种种主动驱疫、采药、清洁活动，静态的是斋戒、闭门静坐等。从端午依傍的夏至节令习俗看，早期的月令时代，人们认为自然节令日是阴阳变动的关键日，也是人们精神紧张的时日，因此小心避忌，谨慎过关，是当时人的节日心态。人们以静态保护为主，《礼记·月令》：“是月也，日长至，阴阳争，死生分。君子斋

戒，處必掩身。”當時有禁火，禁止陶煉，閉門掩身等習俗。漢魏時期，人們將夏季衛生習俗移到了端午，人們以水上競技、山頭採藥等戶外活動激揚生命、保障身體健康。從端午節衛生的具體措施看有：懸艾避瘟，用艾做成人形，懸於門戶之上，“以禳毒氣”。清代江南民間稱這種艾人為“健人”，其保健意義不言自明。還有



佩彩絲避瘟，以五色絲系臂，說是可以避兵災，不得瘟病，後世民間多用五色線，系在小兒手腕上，男左女右，稱為“端午索”或“長壽線”。另外飲菖蒲雄黃酒也是端午避邪解毒的主要保健習俗之一。

端午是“採雜藥”的日子。民俗認為午日午時，太陽最烈，這時百草都是藥，因此端午是採藥的良日。端午採藥的傳統在民間歷代相傳，近代湖北英山“日午，採百草以為藥物”。採藥習俗甚至影響到域外，在越南端午重要內容之一是採藥，採藥從正午開始，“這時採草藥，藥效最高”。草藥採夠一百種，曬干治病，特別治外感、陰虛之病。朝鮮在午時採益母草、豨薟草“曬為藥用”。日本將端午採藥稱為“藥狩”。還有人在端午這天到處尋找蟾蜍，以提取蟾酥作為治天花毒瘡的藥。北京舊時還流傳著一句俗語：“癩蛤蟆，脫不過五月五。”

（二）人神祭祀

端午是夏季大節，人們為了順利度過這段時間，除了採取現實的與想象的避忌措施，還要乞求神靈的佑護。端午節是祭祀先人的時節，除了台灣等地方沿襲古老的夏至祭拜祖先習俗，多數地區人們祭祀的是具有高尚人格或對地方有特殊貢獻的先賢。如楚地的屈原、吳越地區的伍子胥、廣西蒼梧的陳臨、道教創始人張道陵等。其中，屈原在後世影響最大，長江中游端午節俗中最引人矚目的“龍舟競渡”，傳說就是為了追悼屈原。如清代同治《巴縣志》所說：“至設角黍，鬧龍舟，吊屈平，楚俗也。”一些地方還有瘟神祭祀與送瘟神的活動。這是端午神靈祭祀的早期形態子遺。

（三）飲食節物

節日飲食與節氣時令相應，節日食品不僅是節日享受的佳品，更重要的它是民眾通過味覺對歲時的感知與精神表達的象徵物。“五月家家過端陽，鹽蛋粽子與雄黃。”端午節的粽子就是這樣一種意蘊特別豐厚的文化創造物，它不僅造型獨特，而且其包裹的方式與包裹的內容都有特別的意涵。粽子本來是適應夏至時令的象徵物，漢魏前稱“夏至粽”，後移到端午，稱“端午粽”。粽子用菰葉包裹，菰葉陽性，粽子餡原為龜肉或鴨肉，餡為陰性，取陽包陰之象。“蓋取陰陽尚相包裹未分



散之象也。”剥食粽子，象征着释放阴阳之气，以“辅替时节”。从岁时自然伦理上看，在阳气盛极，阴气萌生的时节，“顺气”是善性的行为，食用粽子不仅品尝了美味，同时也有扶持时气的积极功效。汉魏以后，随着社会的发展，粽子又不仅是自然时

令的象征物，在它身上还附着了追思屈原的传说，成为了祭祀屈原的纪念物。屈原故乡的秭归人在端午粽子中特别包上一枚红枣，象征屈原的赤胆忠心。其实从起源上，粽子是祭祀神灵的时令祭品。从粽的制作与食用看，粽子是南方民族的传统食品，也是南方传统的祭品，以“糗”祭神的习俗，在江南稻作区源远流长，而粽即糗类食品。荆楚地区很早就有了裹饭祭水神的风习，据记载，周昭王溺于汉水后，人们在水边立祠祭祀，暮春上巳之日，“禊集祠间，或以时鲜甘味，采兰杜包裹，以沉水中，或结五色纱囊盛食”。南朝时期，屈原传说与五月五日节俗挂上钩以后，饭祭水神，祈求平安的仪式也成为悼屈的内容之一。梁朝的吴均在《续齐谐记》中明确说到，五月五日楚人以竹筒贮米，投水以祭屈原，后因避蛟龙窃食，在竹筒上塞楝叶，并缠彩丝。后世改为菰叶包裹。此外端午节日饮食中还有饮菖蒲酒、雄黄酒，以驱邪避疫。

（四）竞技娱乐

节日娱乐是传统节日构成的要素之一，但不同性质的节日会有娱乐内容与娱乐程度的不同。端午节日原本是仲夏月令中的避忌节日，按照月令时对夏至节气的理解，人们只能静止勿动，以待阴阳二气自然变化。但汉魏时期围绕着夏至形成的端午节，并没有简单地继承先秦月令传统，而是吸收了南方民族竞赛传统，加重人文活动的色彩，重视调动人事活动，顺应时气变化的方向，以扶阴抑阳。具体民俗措施是龙舟竞渡与斗百草、斗蛋游戏等。竞赛游戏是端午节日娱乐的主要内容。这些竞技游戏在兴起之初，侧重于巫术与信仰意义。如龙舟竞渡，起源于南方水乡古老时令信仰，竞渡以划船者之间的技术与体能的较量为内容，双方的竞争，在古代象征着阴阳二气的争锋。龙舟竞渡的原始意义在于顺时令，助阴气，实现阴阳的和谐。六朝时期添加了悼念屈原的仪式解说，两湖地区龙舟竞渡因此有了驱邪逐疫与人神崇拜的信仰内涵，虽然如此我们看到地方百姓利用端午节进行娱乐竞技的浓厚兴趣，所以我们在各地端午竞渡节俗中看到了地方社会民众的娱乐与狂欢。沅水流域端午竞渡传统甚至在古代达到“风俗如狂”的状态。唐朝诗人刘禹锡《竞渡曲》：“沅江五月平堤流，邑人相将浮彩舟。”明人李东阳《竞渡谣》中对竞渡的情形亦有描

述：“湖南人家重端午，大船小船竞官渡。彩旗花鼓坐两头，齐唱船歌过江去。丛牙乱桨疾若飞，跳波溅浪湿人衣。须臾欢声动地起，人人争道得标归。”明人杨嗣昌《武陵竞渡略》中详细描述了当年武陵地区端午竞渡的场景，当竞渡时，有各种

习惯的技巧、玩法，或者前驱中流，阵容齐整，或者偃旗息鼓悄然整先，或忽进忽停，以疲劳对手，或一纵一横，挤兑它船，或甲船与乙船竞赛，丙船上前干扰，待甲乙准备与丙竞赛，丙船却抽身而退，让甲乙争锋，称为“送船”。或甲强乙弱，



让乙先行，从后追赶，称为“赶船”。或自量力不如人，遇敌先逃，称为“怯船”。本无斗心，悠游竟日，称为“演船”。久习船事，足智多奸者，称为“老水”。后生新锐虽然竞渡不胜，说新木船无老水，输了也不惭愧。这样的竞渡形式，实则是端午节日社区居民娱乐游戏的活剧。湖北竞渡亦十分壮观，袁宏道《午日沙市观竞渡》诗中描写了荆州沙市竞渡的盛况。“金鳞折日天摇波，壮士麾旄鸣大鼙。黄头胡面锦抹额，疾风怒雨鬼神过。渴蛟饮河貌触石，健马走阪丸注坡。倾城出观巷陌隘，红霞如锦汗成河。”据明人张瀚说：竞渡南京为盛，福建次之。竞渡的舟船一般可容十人，大者大约二十人，鼓棹争先，顷刻数里，往来如飞。明后期杭州在西湖也开始仿效端午竞渡，但因为湖水平稳的关系，竞渡变成游湖的游戏。清代各地端午娱乐依然以龙船竞赛为主，当然不仅赛力，而且是竞赛智与巧。江南苏州、扬州、杭州等地作为吴越的故地，沿袭了端午竞渡的传统，不过有新的变化，主要表现为游乐。重点展示舟船的华丽、水面的嬉闹等。百姓买卖杂货食品，“所在成市”，十天才结束，俗称为“划龙船市”。晚上万船灯火，尤为奇观，俗称“灯划龙船”。

扬州五月有龙船市，龙船市自五月初一起至十八日止。在四月晦日试演，谓之“下水”；止十八日牵船上岸，称为“送圣”。船长十余长，前为龙首，中为龙腹，后为龙尾，各占一色。船上小儿表演同苏州。有人往水中掷乳鸭，或者掷土瓶、猪胞等，龙船执戈竞斗，称为“抢标”，舟中常有人飞身入水抢之。端午后，龙船由外河进入内河，称为“客船”。送圣后，奉太子（屈原为楚之同姓，民间传说为太子）于画舫中礼拜，祈祷收灾降福，“举国若狂”。

端午节赛龙舟传统至今在南方水乡地区传承，并且主要表现为水上竞技运动。即使在北方有水环境可资利用的地方，端午也有龙舟会，如北京通州地区端午节“演龙舟于运河之中以为戏”。在历史社会发展过程中，竞技性的龙船活动在南方

地区成为端午节俗的主要标志，端午节也就被称为“龙船节”。龙船的展示成为地方社会节日娱乐的特定方式与公共活动的中心内容。

端午的节日娱乐在南朝时就有“五月五日，四民并蹋百草，又有斗百草之戏。”斗草有两种斗法，一种是文斗，斗草名，互相以草名对答，如对对联，比如《红楼梦》第六十二回所记“观音柳”对“罗汉松”，“君子竹”对“美人蕉”等，对不上为输；一种是武斗，比试草的韧性，以强健为胜。白居易《观儿戏》：“弄尘或斗草，尽日乐嬉嬉。”民国四年《顺义县志》记载：端午“男子于郊原采百草，相斗赌饮”。踏百草习俗，在后代演化为端午郊外出游，明代北京人“无竞渡俗，亦竞游耍”，除了游天坛避毒，南耍金鱼池，西耍高粱桥，东耍松林，北耍满井。清代天津武清也有“耍端午”之说。在北方地区还有端午射柳的游戏，另外南北一些地方都有端午打石头仗的习俗。

（五）家庭人伦

聚合家庭情感、强化家庭血缘伦理意识是中国传统节日的要素之一，端午节自不例外。当然因为端午节日属性的差异，体现家庭人伦的方式在端午有自己的特色。端午节除了祭祀祖先等传统节日习见内容，还特别重视未成年的女性，明代北京端午期间，家家妍饰小闺女，簪以石榴花，称为“女儿节”。直到近代在江苏、湖北、陕西一些地方新嫁女在端午节也要回娘家省亲，且带着幼儿回娘家，称为“躲端午”。对年轻女性的关怀是端午节日人伦的重要表现。

总之，端午节日五大要素相互补充、相互关联，共同构成了端午节俗传统，从而维持了端午节日形态的稳定，保证了端午在传统节日体系中的重要位置。

教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
了解端午节的起源、历史意义及传统习俗；通过亲手制作粽子的实践活动，培养动手能力和团队协作能力	初步了解端午节的起源、历史意义和传统习俗，对端午节有基本的认识	深入探究端午节的历史背景和文化内涵，并能尝试制作粽子	通过小组沟通交流，并亲手制作粽子，培养动手能力和团队协作能力
能够深入了解端午节的起源、历史和文化内涵，培养民族自豪感；通过亲手制作粽子体验到劳动的辛苦与快乐，从而培养出尊重劳动、珍惜劳动成果的良好品质以及认真细致、精益求精的劳动精神	通过学习屈原的故事和端午节的传统习俗，培养对中国传统文化的兴趣，并初步激发民族自豪感	认识到劳动在端午节中的重要作用，并通过参与粽子的制作过程亲身体会劳动的辛苦与快乐，从而更加珍惜劳动成果、尊重劳动人民	通过对端午节背后劳动文化的深入探讨，明白劳动对于国家和民族发展的重要性，从而养成认真细致、精益求精的劳动精神

第十课 煎牛排

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》中第四学段（7~9年级）的任务群2：烹饪与营养。在快节奏的现代生活中，烹饪这一基本生活技能往往被赋予了超越食物本身的价值。其中，煎牛排作为西餐烹饪的经典之作，不仅考验着烹饪者的技艺，更是培养劳动观念、提升劳动能力、塑造良好劳动习惯与品质、弘扬劳动精神的绝佳载体。本课旨在让学生在劳动观念方面，通过亲手参与从选材、腌制牛排到煎制牛排的全过程，深刻体会到每一份美味背后都凝聚着辛勤的劳动与汗水，从而学会尊重劳动、珍惜劳动成果，认识到劳动是创造美好生活的基石；在劳动能力方面，了解牛肉营养的基本知识，学会腌制牛排，掌握煎牛排的烹饪技法，并通过实践锻炼手眼协调能力和精细操作能力，为全面发展奠定坚实基础；在劳动习惯和品质方面，通过独立完成烹饪任务，形成严谨细致、精益求精的工作态度和生活习惯，增强自理能力和责任感；在劳动精神方面，通过不断尝试、改进煎牛排的方法，锤炼勇于探索、坚持不懈的精神。

教学目标

- 1. 行为目标：**让学生了解牛排的种类与品质，熟练掌握煎牛排的步骤，独立完成煎牛排的劳动；正确操作烹饪设备，有效控制火候与时间，确保牛排达到理想的口感。
- 2. 认知目标：**让学生理解食材搭配与营养学知识，并培养食品安全与卫生意识，养成对烹饪的热爱与探索精神。

教学重难点

- 1. 重点：**让学生掌握腌制牛排的方法。

2. **难点：**让学生在实践中掌握牛排的腌制及烹饪方法。

教学准备

1. **课时：**1~2 课时
2. **场地：**劳动活动实践室
3. **课前准备：**

(1) **教师准备：**PPT，“煎菲力牛排”的视频，煎牛排的材料和工具、适量提前腌制好的牛排、适量搭配牛排的蔬菜和鸡蛋。

(2) **学生准备：**了解牛排及其烹饪方法。

教学过程

劳动最光荣

设计意图：通过阅读故事，让学生初步认识煎牛排时的营养搭配和摆盘，激发学生劳动兴趣。

教学步骤：

1. 教师引导学生默读“劳动最光荣”板块中的故事，再让学生概括出故事内容。
2. 教师提问：故事中的莎莎在苏琴阿姨的指导下成功完成了煎牛排，请问同学们会煎牛排吗？（教师引导学生自由回答，并根据学生的回答，给予适当评价）
3. 教师用 PPT 展示一些煎好的牛排图片。（包含多种营养搭配的煎牛排）
4. 教师总结：图片中，牛排诱人的香气仿佛要穿透屏幕，钻进我们的鼻腔，这真诱人呀。故事中的莎莎在苏琴阿姨的指导下，第一次成功煎好了牛排，相信同学们也能通过今天的学习，学会煎牛排并品尝到美食。

劳动伴我行

活动 1 牛排知多少

设计意图：通过交流讨论牛排的相关知识，让学生了解牛排的种类及品质，为煎牛排实践打下基础。

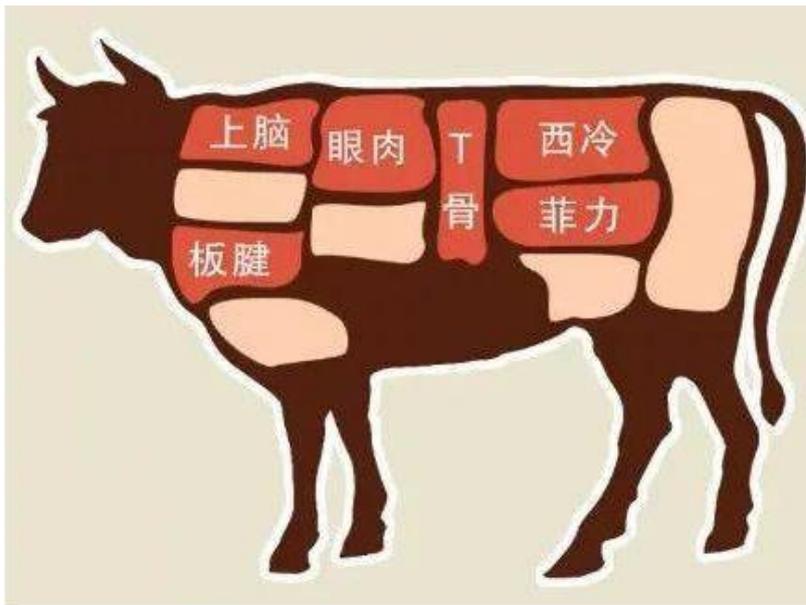
教学步骤：

1. 教师引导并提问：牛肉是人们餐桌上常见的食材之一，从营养价值上来说，牛肉富含蛋白质，其氨基酸组成接近人体需要。其次，牛肉富含铁质，能够帮助我们补血。牛肉常见的做法有烧牛肉、卤牛肉、炖牛肉、炒牛肉等。牛肉还可以制成

牛排冷冻起来，随时可以取出烹饪，十分方便。同学们，你们对牛排有哪些了解？（教师引导学生填写教材第 72 页“我是小能手”活动 1 下的方框）

2. 教师提问：你们知道牛排有哪些种类？

3. 教师引导学生自由回答，并小结：牛排的种类非常多，常见的牛排有西冷牛排、菲力牛排、T 骨牛排、肋眼牛排等，这些牛排对应的牛的部位如图。（教师在 PPT 中展示图片）



4. 教师引导学生分小组交流讨论这些牛排有什么特点，适合什么人群食用，有哪些食用技巧等知识。（教师巡回指导）

5. 教师选择每组学生代表分享自己组的答案，并根据学生回答小结这些牛排的相关知识。

6. 教师提问：同学们，你们注意到这些牛排食用的熟度了吗？牛排食用的熟度有哪些等级？分别代表什么意义？

7. 教师在 PPT 中展示以下内容，并讲解：牛排一般有一分熟、三分熟、五分熟、七分熟和全熟，共五个熟度。（每个熟度的介绍如下）

一分熟牛排（RARE）：烹饪时只烧烤到肉的表面，其他绝大部分都是鲜红血淋的生牛肉。

三分熟牛排（MEDIUM RARE）：剖面仅表层和底层呈现灰褐色，内部肉质大多还是生的，稍有弹性，有大量鲜红的血水，内部温度约为 $55\sim 58^{\circ}\text{C}$ 。

五分熟牛排（MEDIUM）：剖面中央约有 50% 生肉，肉色呈浅灰夹杂浅棕色，略带一点血丝，肉汁呈浅红色，较为清澈，弹性足，内部温度约为 $60\sim 63^{\circ}\text{C}$ 。

七分熟牛排（MEDIUM WELL）：剖面主要为浅灰棕色，在中央有一小块生肉，肉中血水较少，肉汁呈浅白色，硬度、弹性较大，内部温度约为 $66\sim 68^{\circ}\text{C}$ 。

全熟牛排 (WELL DONE)：内部为褐色，汁液无色、透明，外皮发暗，硬度大、弹性小，牛排中心温度约为 70°C。

8. 教师讲解：牛排在不同的熟度时，口感也不相同，所以在煎牛排时，火候的控制十分重要。你们知道怎样煎牛排吗？（教师引导学生根据课前查阅资料或向爸爸妈妈请教，将了解到的煎牛排的知识记录在教材第 72 页相应方框中）

9. 教师引导学生分享自己了解到的知识，然后根据学生回答，小结煎牛排的一般步骤和技巧。

活动 2 煎牛排实践

设计意图：通过让学生思考需要准备的食材、调味品及工具，并将准备好的食材进行煎牛排实践，让学生养成劳动提前准备的习惯，培养对动手实践的兴趣。

教学步骤：

1. 教师引导学生分小组讨论煎“菲力牛排”需要准备哪些食材及工具，并填写教材第 72 页表格。

食材	牛里脊肉、洋葱、鸡蛋、小番茄、西蓝花等
调味品	小苏打、淀粉、蚝油、食用油、海盐黑胡椒等
工具	平底锅、菜板、刀具等

2. 教师示范腌制牛排的步骤，并引导学生认真观摩后动手腌制牛肉。

腌牛排步骤：

(1) 将牛里脊肉切成厚度为 1cm 的肉片，去除筋膜。

(2) 用专门的小锤子或者刀背敲打牛肉的两面，破坏牛肉的纤维组织，这样的牛排会更嫩。将洋葱切条、生姜切片、小葱切段备用。

(3) 往牛肉里加入适量盐、蚝油、生抽、小苏打、淀粉，并抓拌均匀。

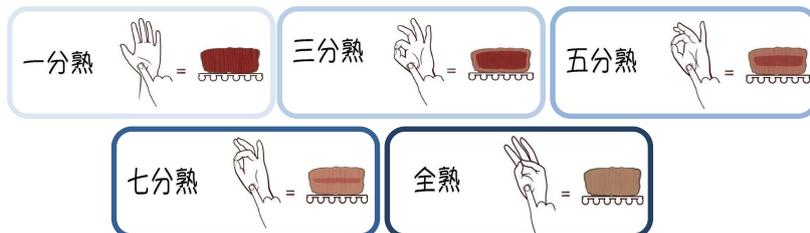
(4) 往牛肉里加入洋葱、葱段等，撒上海盐黑胡椒，抓拌均匀。

(5) 往牛肉里加入一个鸡蛋，抓拌均匀，这样使牛排更鲜嫩。

(6) 往牛肉里加入适量食用油，抓拌均匀，放冰箱冷藏 2 小时。

3. 教师将学生腌制好的牛肉冷藏，同时取出提前腌制好的牛排分发给各个小组，并引导学生观看录制的煎牛排的视频。

4. 教师引导各小组学生在观看视频后开始煎牛排，并提醒学生煎牛排时为了营



养均衡，还可以加入一些蔬菜、鸡蛋等。（教师巡回指导各小组学生操作，并提醒学生将劳动的过程记录在教材第 73 页）

活动 3 收获小心得

设计意图：通过展示与反思，引导学生认识到自己煎牛排实践中的收获与不足，提升学生对烹饪劳动实践的认知。

教学步骤：

1. 教师指导学生在小组中展示自己煎好的牛排，并交流自己的方法与技巧。
2. 学生完成交流之后，教师指导学生将自己的劳动成果分给小组成员品尝。组内分享完成后，教师引导学生选出组内美味的煎牛排向班上其他学生介绍。
3. 教师提问：同学们，在实践过程中，你们有没有遇到什么困难，采取了什么样的解决方法？（教师提示学生把自己的答案填写在教材第 73 页相应方框中）
4. 教师指导学生思考自己在这次活动有什么收获和感想，然后随机请几位同学分享自己的收获和感想。（教师适时点评）
5. 教师提问：在劳动之后，适时的反思会更加有助于我们的成长。同学们，你们在煎牛排实践的过程中，还有哪些方面可以提升呢？（教师引导学生将自己的答案填写在教材第 74 页相应的横线处）

劳动小帮手

设计意图：巩固课堂所学，并补充新方法、新技能，帮助学生在日常生活中更好地完成煎牛排实践。

教学步骤：

1. 教师结合 PPT 引导学生学习“‘海陆双拼’牛排的制作”和“七分熟牛排的制作”的内容，让学生掌握相关技能要求。
2. 教师引导学生回顾“知识窗”板块中的内容，巩固这四种牛排的相关知识。
3. 教师小结：同学们，今天我们了解了牛排的种类与品质，熟练掌握了煎牛排的步骤，并独立完成了煎牛排的劳动。但是，想要健康的生活，光吃牛排还不行。我们要根据“膳食宝塔”，均衡营养。同时，我们也要根据个人口味进行合理搭配，比如大家可以对家庭成员的饮食习惯进行调查，然后根据结果，设计一日三餐的食谱。
4. 教师布置课后任务：课后调查家人的饮食习惯，设计一餐或一日三餐的家庭食谱，并制作食品；制作一份牛排给家人品尝，并请家人评价。

教学加油站

牛排怎么吃？

鲜嫩多汁、营养美味的牛排是“无肉不欢”族的解馋利器。然而，西冷牛排、菲力牛排、眼肉牛排……到底指牛肉的哪个部位？三分熟、五分熟、七分熟……具体要如何选择？牛排到底该怎么吃，不妨听听专家的建议。



一、牛排品类知多少

牛排叫“排”，其实与排骨无关。所谓“排”，指的是块状肉。中国肉类食品综合研究中心副总工程师臧明伍介绍，作为重要的牛肉产品，牛排有很多品类。

原切牛排是经屠宰分割，直接包装的整块鲜、冻分割牛肉，根据分割部位不同，可分为西冷牛排、菲力牛排、肋眼牛排等。原切牛排品质最优，消费者可以感受到牛排的原汁原味，但居家烹饪耗时费力，便捷性稍差。

调理原切牛排是以原切牛排为原料，添加水、香辛料和食品添加剂等，经腌制、滚揉、冻结等工艺加工而成，食用方便且品质与原切牛排最接近。

重组牛排是以小块牛肉为原料，添加水、香辛料和食品添加剂等，经腌制、滚揉、压模或定型、冻结等工艺加工而成，其加工成本和食用品质相对较低。

而那些令人费解的牛排名，则与牛肉的部位有关。

菲力牛排是从臀肉和腰肌肉取下的牛里脊，是牛脊上最嫩的肉，整体偏瘦，几乎不含肥膘，价格也相对较高。

眼肉牛排有很多别称，比如肉眼牛排、肋眼牛排。价格略低于菲力牛排，肉质嫩度也很不错，油花分布均匀细密，同时还带点筋花，所以比菲力牛排更具脂香。眼肉牛排还衍生出眼肉盖、眼肉芯以及战斧这三种。

西冷牛排也叫沙朗牛排，其实是牛外脊，明显标志是带一条白色肉筋，相较于其他两种牛排，更有嚼劲，所以不太适合小孩子和老人吃，价格也略低于其他两种牛排。

除了这三款经典牛排，还有西冷和菲力的衍生品——T骨牛排及上脑(雪花)、板腱、牛小排等。一般来说，后面这三个部位因为都有一些筋会影响口感，所以被普遍认为品质稍差。

二、判断优劣有啥招

牛肉的蛋白质含量高、脂肪含量低，富含钾、锌、镁、铁等矿物元素和B族维生素，是人们日常生活中优质动物蛋白的来源之一。

臧明伍建议消费者在选购一款适合自己口味同时品质较高的牛排时应注意以下

三点：

（一）看冷链。牛排多为冷藏或冷冻产品，冷链是保障其品质的重要条件，应尽量选择资质齐全、信誉良好、冷链系统较为健全的大型商超和电商平台售卖的牛排。

（二）看外观。注意挑选包装完好、标签清晰的产品，原切牛排还应有动物检验检疫合格证章或入境货物检验检疫证明。同时，品质好的整体切割牛排肌肉纹理自然，每组肌肉纤维走向一致，不会太过圆润规整。如果牛排形状是规则的圆形，纹理散乱没有一致走向，肌肉纤维短，色泽均一性差，且价格较低，基本上就可以认定为重组牛排。

（三）读标签。若产品配料表仅含牛肉，则为原切牛排，若还含香辛料和(或)食品添加剂且标称“西冷牛排”“菲力牛排”或“肋眼牛排”等，则属高品质调理原切牛排。如果标签上有没有这些部位的名称，而是有很多的配料，那么就有可能是碎牛肉或低价部位牛肉重组而成，如黑椒牛排。

牛排买回家后烹饪时，也有一些指征可以判断品质优劣：

（一）看颜色。煎牛排到五分熟左右，切开牛排，看中间肉质的颜色。正常的牛排，烹饪后的边沿颜色是肉棕色的。如果有其他的添加剂加入，牛排的颜色会更鲜艳一点。重组牛排由于是用碎肉或其他部位的牛肉加工而成，解冻后会出现细微的空洞，对着光看，会更加明显。真正的好牛排自然解冻后，纹路朝向一致，物理切割形成的切口自然流畅，肉呈单纯的肉红色。进口牛排，由于长时间处于急冻温度下，一般呈暗红色。

（二）品口感。整块切割、没有任何添加的优质牛排口感Q弹，肌肉纤维的嚼劲好，煎全熟后容易变老；劣质牛排无论怎么煎也不会太老，口感较渣、没弹性。

三、牛排要吃几分熟

用煎烤的方式锁住牛排内的湿润度，让外部熟肉和内部生肉产生奇妙的口感差，既能让人品尝鲜嫩牛肉的原汁原味，又能最大限度保留牛肉的营养价值。据说，这是西餐烹饪牛排经常保持三分熟、五分熟、七分熟而较少全熟的理论基础。

吃牛排选择几分熟，除了个人口味，还应该结合牛肉不同部位的特点综合考量。

（一）菲力牛排。肉质瘦嫩，三分熟、五分熟和七分熟都可以，因为油脂很少，家庭煎烤每面3~5分钟就可以，煎得过火就会老涩。

（二）肉眼牛排。肥瘦肉兼有，煎烤味道香，三分熟最好，家庭煎烤每面大约煎2~4分钟最好吃。

（三）西冷牛排。虽然含肥油，但总体口感韧度强、肉质硬、有嚼头，适合年

轻人和牙口好的人吃。风味独特，而且质嫩汁多，四至六分熟的火候口感最丰富，家庭煎烤大约每面煎 30 秒就够了。

我国消费者普遍更喜欢吃全熟牛排，主要是担心食用生肉中的“血水”附带寄生虫而感染疾病。其实，这样的担忧并非没有道理。专家介绍，寄生虫感染目前已经很少见，但如果吃烧烤和火锅时不注意肉制品是否被煮熟，就有可能吃进活的囊尾蚴而感染带绦虫病。

牛带绦虫是以牛作为中间宿主、人类为最终宿主的一种寄生虫，它的病原体是牛囊尾蚴。感染了囊尾蚴的牛是牛带绦虫病主要传染源，而人患病很大可能就是食用了未完全熟透的感染了囊尾蚴的牛肉。一般情况下，患者无明显症状，有些会有腹部不适、饥痛、消化不良、腹泻或体重减轻等症状，长期有可能引起肠梗阻、肠出血和肠穿孔。

既然如此，那么牛排还能点三分熟吗？专家认为，这需要多方面考虑。牛肉是否有寄生虫，与牛肉的质量和运输储存加工有关。一般来说，如果牛肉质量没有问题，储存加工过程也是卫生规范的，就不用担心。

消费者平时吃牛排的时候，如果去的餐厅比较正规，牛肉经过检验检疫，厨师的操作卫生规范，那么牛排选三分熟还是五分熟凭个人的口味喜好就可以。但如果去的是质量难以保证、操作也不规范的小餐厅，还是尽量吃熟透的牛排。

教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
了解牛排的种类与品质，熟练掌握煎牛排的步骤，独立完成煎牛排的劳动；正确操作烹饪设备，有效控制火候与时间，确保牛排达到理想的口感	初步了解牛排的种类与品质，知道煎牛排的步骤	了解牛排的品质与种类，熟练掌握煎牛排的步骤，知道牛排的熟度等级	掌握牛排相关的知识，并能通过正确的烹饪方法，独立煎出具有理想口感的牛排
理解食材搭配与营养学知识，并培养食品安全与卫生意识，养成对烹饪的热爱与探索精神	了解食材搭配与营养学知识，知道一些食品安全与卫生的常识	掌握食材搭配与营养学的知识，培养食品安全与卫生意识	积极参与劳动实践，体验烹饪的乐趣，养成对烹饪的热情与探索精神，感受到劳动创造美好生活

第十一课 小木工

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》中第四学段（7~9年级）的任务群6：工业生产劳动。在当代，随着人们对手工艺和传统文化的重新认识，木工的文化价值和历史意义被广泛认可。现代教育体系中，木工技艺更是作为职业教育的一部分，得到了传承和发展。本课旨在让学生在劳动观念方面，树立尊重劳动与热爱劳动的观念；在劳动能力方面，通过测量、切割、打磨、组装等环节，锻炼动手能力、空间想象力及创新能力，增强解决实际问题的能力；在劳动习惯和品质方面，培养耐心、细心、责任心，强化沟通协作，塑造集体荣誉感和团队精神，以及安全劳动、规范劳动的劳动习惯；在劳动精神方面，传承工匠精神，倡导精益求精、追求卓越，培养面对挑战时坚持不懈的意志力。

教学目标

1. 行为目标：让学生能够熟练使用测量工具（如卷尺、水平尺）准确测量材料尺寸；学会使用锯子、刨子等工具进行木料的切割与打磨，达到平滑、精确的标准；能完成设计、制作小木桌的实践。

2. 认知目标：让学生通过亲手制作小木桌的过程，理解木工工艺的基本原理，深刻体会到劳动的价值与美好，树立尊重劳动、热爱劳动的正确观念，认识到劳动是创造美好生活的基石。

教学重难点

- 1. 重点：**让学生掌握制作小木桌的流程及方法。
- 2. 难点：**让学生根据需求，设计并制作小木桌。

教学准备

- 1. 课时：**1~2 课时

2. 场地：劳动活动实践室

3. 课前准备：

(1) 教师准备：PPT、劳动活动实践室申请、邀请专业木工师傅、硬木、锯子、刨子、砂纸、木工胶、直尺、角尺、记号笔等。

(2) 学生准备：了解木桌的种类、用途和基本结构等。

教学过程

劳动最光荣

设计意图：通过阅读故事和讲解，引起学生对制作木桌的兴趣。

教学步骤：

1. 教师引导学生默读“劳动最光荣”板块下的劳动故事，并引导学生小结故事内容。

2. 教师根据学生回答小结并引导：同学们，木桌是常见的家具，在我们的生活中扮演着不可或缺的角色。你们知道木桌是怎样制作出来的吗？今天，我们就一起去认识木桌并学习传统的木工技艺。

劳动伴我行

活动1 走进木桌的世界

设计意图：通过分享交流木桌的种类、用途及基本结构，帮助学生充分认识木桌。

教学步骤：

1. 教师在 PPT 中展示不同类型木桌的图片(如餐桌、书桌、茶几等)，引导学生分小组观察并讨论这些木桌的特点、用途及基本结构。（教师巡回指导）

2. 学生观察讨论完毕后，教师引导学生分享小组讨论的结果。（教师适时给予评价）

3. 教师根据学生回答，小结：木桌的种类繁多，有餐桌、书桌、茶几等，每一种都承载着不同的功能和生活场景。餐桌是我们与家人共享美食的温馨角落，书桌则是我们学习探索的私密空间。它们不仅实用，更蕴含着对美好生活的追求和向往。一张简单的木桌通常由桌面、桌腿和连接件组成。桌面承载着物品的重量，桌腿支撑着桌面的稳定，而连接件则确保桌腿与桌面紧密相连，形成一个稳固的整体。

活动2 设计小木桌

设计意图：通过展示木桌的设计图纸，引导学生思考设计木桌需要遵守的原则，并按照实际情况，自己动手设计木桌。

教学步骤：

1. 教师展示几种木桌的设计图与成品图，引导学生分辨成品与设计图的对应关系。（教师适时指导）
2. 教师引导学生总结绘制木桌设计图的原则（稳固性、美观性、实用性等）。
3. 教师将学生分为几组，并引导学生讨论并设计自己的木桌的样式，然后在教材第 78 页相应方框中画出设计的木桌的草图。（教师巡视指导，并鼓励学生创新设计）

活动3 准备制作木桌

设计意图：根据设计的木桌，引导学生思考制作木桌需要准备的材料及工具，并学习安全操作的方法。

教学步骤：

1. 教师提问：同学们，制作小木桌需要用到一些基本的木工工具。你们都认识哪些呢？（教师在 PPT 中展示常见木工工具的图片，引导学生认识这些木工工具）
2. 教师请专业的木工师傅演示并介绍常见木工工具的使用方法及注意事项。（教师注意引导学生认真观察木工师傅的操作）
3. 在木工师傅教学完成后，教师引导学生思考制作自己设计的木桌需要准备什么材料及工具，并填写在教材第 78 页的相应表格中。

材料及工具	数量	要求	使用注意事项
木板（桌面）	1 块	尺寸由设计决定，表面光滑、无裂痕，质量良好	使用前检查木板是否有瑕疵；切割时，佩戴护目镜，防止木屑飞溅伤眼
木条（桌腿）	4 根	长度、宽度由设计决定	切割时确保尺寸准确，连接桌腿及桌面时需要稳固
木胶	适量	粘性强，环保无毒	使用时需按照说明书操作
螺丝钉	若干	长度适中，且有防锈处理	根据桌面和桌腿的厚度选择螺丝钉的长度，固定时需要确保拧紧

续表

材料及工具	数量	要求	使用注意事项
砂纸	多张	不同粗细程度	打磨木头时由粗到细逐步进行
锯子	1把	锋利, 易于操作	使用时佩戴手套, 以防割伤; 切割时需保持稳定, 避免锯偏或锯裂木头
刨子	1把	刀口锋利, 可调节刨削的深度	使用时需保持刨子稳定, 以防刨偏或刨伤木材; 刨削前检查刨刀是否锋利
木工凿	1把	刃口锋利, 适合凿孔或修整木材	使用时注意力道均匀, 避免损坏木材; 凿孔时需确保位置准确
锤子	1把	重量适中, 易于掌控	使用时确保力度适中, 以防损坏木材或工具本身; 敲击时需保持稳定, 以防误伤
螺丝刀/电钻	1套	适合拧紧螺丝或打孔	使用电钻时需佩戴防尘口罩和护目镜; 打孔前需确定好位置和深度, 以防打偏
夹具	若干	用于固定木材, 确保切割和组装的准确性	使用时需根据木材尺寸和形状选择合适的夹具; 固定时需确保牢固, 以防木材移位或损坏
测量工具 (卷尺、直尺等)	1套	准确度高, 易于读数	使用前需校准测量工具的准确性; 测量时需保持工具稳定, 以防误差
记号笔	1支	用于标记切割线和组装位置	使用时需注意笔迹清晰, 避免模糊; 标记后需及时清除多余笔迹, 以免影响美观
.....

活动4 制作小木桌

设计意图: 通过动手参与制作小木桌的实践, 让学生体验传统木工工艺的精湛。

教学步骤:

1. 教师将工具分发给各个小组的学生, 并引导学生动手制作小木桌。
2. 在学生制作的过程中, 教师和木工师傅在教室中巡回指导, 帮助学生解决遇

到的各种问题。

活动5 收获小心得

设计意图：通过展示、评价与反思，引导学生认识到自己在制作小木桌实践中的收获与不足，提高学生对木工技艺的认知。

教学步骤：

1. 教师指导学生在小组中展示自己制作好的小木桌。（教师和木工师傅对这些小木桌进行评价与鼓励）

2. 教师提问：通过这次活动，同学们有什么收获和感想？在活动中有没有遇到什么困难，又是怎么解决的？（教师提示学生把自己的答案填写在教材第79页相应位置）

3. 教师指导学生思考怎样把制作小木桌这一传统劳动做得更好，并引导学生把思考结果填写在教材第80页相应的横线处。（教师在学生填写的过程中进行巡视，指导学生填写）

劳动小帮手

设计意图：巩固课堂所学，并补充介绍新方法、新技能，帮助学生在日常生活中更好地完成小木桌的制作与家具的日常保养实践。

教学步骤：

1. 教师结合PPT引导学生回顾“小木桌的制作”。

2. 教师引导学生自学“常用家具的保养”。

3. 教师小结：同学们，经过今天的课程，我们不仅了解了木桌的种类、用途和基本结构，还掌握了制作小木桌所需的基本工具和步骤。我相信，大家通过努力，一定能够制作出既美观又实用的小木桌。

4. 教师布置课后任务：在课后，改进自己的小木桌，并增添一些装饰，使制作的小木桌美观又坚固。

教学加油站

浅谈中国古代木匠的技艺与传承

在中国古代社会，木材是一种重要的建筑材料，而木匠作为一种特殊的职业，承担着制造和修建木质建筑的任务。

中国古代木匠技艺精湛，不仅需要掌握木材的性质和特点，还需要熟悉各种木工工具和工艺流程。

由于古代建筑和家具大多采用木材制成，因此古代木匠的技艺和成就对中国建筑文化的形成和发展产生了深远的影响。

在中国古代，木匠的传承方式主要是口耳相传，通过师徒制度传承。徒弟需要跟随师傅学习多年，才能熟练掌握木匠的技艺和工艺流程。此外，古代木匠还通过手抄本和图纸等方式传承经验和知识。

一、中国古代木匠的技艺

1. 古代木匠的职责和技艺范畴

中国古代木匠是制造和修建木质建筑和家具的专业人员，其职责包括设计、测量、切割、雕刻、拼接、安装等。



古代木匠需要掌握木材的性质和特点，了解建筑结构和装饰风格，熟悉各种木工工具和材料，能够独立完成木质建筑和家具的制作和维修工作。

古代木匠的技艺范畴包括建筑结构、家具制作、雕刻艺术等。

建筑结构方面，古代木匠需要掌握榫卯结构、斗拱结构、斗拱结构等建筑结构的设计和制作技术。

家具制作方面，古代木匠需要熟练掌握木质家具的制作工艺，包括家具设计、构造设计、雕刻和镶嵌等。

雕刻艺术方面，古代木匠需要掌握各种雕刻工具和技术，能够完成木雕、石雕、铜雕等不同材料的雕刻工作。古代木匠所用工具和材料：古代木匠使用的工具主要有刨子、锯子、斧子、钳子、锤子、钻子、磨刀石等。木材的选择和加工需要使用各种手工工具和机械工具，如手锯、电锯、钻孔机、木工机床等。古代木匠使用的材料主要是木材，包括松木、杉木、梓木、柚木、楠木、紫檀木等。

古代木匠使用的工具主要有刨子、锯子、斧子、钳子、锤子、钻子、磨刀石等。

2. 古代木匠的工艺流程

木材选择和加工：选择合适的木材，根据需要将木材锯成适当大小的块状或板状，选择合适的木材，根据需要将木材锯成适当大小的块状或板状，需要对木材进行防腐处理，以防止虫蛀和腐烂。



雕刻和拼接：根据设计图案和尺寸要求，对木材进行雕刻和拼接。雕刻主要采用手工雕刻或机器雕刻，包括浮雕、镂空、雕花等。拼接主要采用榫卯结构，需要将不同部位的木材精细地拼接起来。

精加工和装饰：对木制品进行精细加工，包括磨光、打磨、喷漆等，以提高木制品的质感和光泽度，进行装饰，包括描金、彩绘、镶嵌等，以美化木制品的外观和提高其艺术价值。

所以，古代木匠的工艺流程十分复杂，需要掌握多种技能和工具，才能制造出精美的木制品。其技艺传承至今，仍在一些地方得到广泛应用。

二、中国古代木匠的传承

中国古代木匠的传承方式主要是师徒传承和家族传承。在传统文化背景下，师徒制度是中国传统文化中非常重要的一部分，也是古代木匠传承技艺的主要途径。

古代木匠传承的主要途径和方法：师徒传承是中国传统文化中一种非常重要的文化传承方式。在古代，木匠的技艺通常是由师傅传授给弟子，弟子通过长期的观摩、模仿、实践等方式逐步掌握技艺。在这个过程中，师傅不仅仅是传授技艺，更是传授工艺的精神和价值观念，例如勤俭节约、注重细节、重视品质等。师徒传承不仅仅是一种技艺的传承，更是一种文化传承，它将传统文化中的价值观念和道德规范融入到技艺中，从而让技艺具有更深厚的文化内涵和意义。



家族传承也是中国传统文化中一种重要的文化传承方式，特别是在古代社会中，家族传承是非常普遍的。在家族传承中，长辈通常将家族传统技艺传承给后代，其中包括木匠技艺。家族传承的好处在于，它可以确保传统技艺的延续性和传承性，同时也可以传递家族文化、价值观念和道德规范，从而促进家族的团结和凝聚力。

在古代社会中，家族传承在维护社会稳定和传承文化方面起到了重要的作用，而在现代社会中，家族传承也仍然是一种非常重要的文化传承方式。

但是在传承过程中也存在很多问题和挑战：

传承渠道减少：随着现代化的发展，传统手工艺逐渐淡出人们的生活，古代木匠的传承渠道也日益减少。

人才匮乏：古代木匠需要花费大量的时间和精力来学习和掌握技艺，而现代社会的快节奏生活和消费习惯导致人才匮乏，无法保证技艺的传承和发展。



技艺失传：古代木匠的技艺需要长期的实践和沉淀，但随着社会的变化和消费需求的变化，一些传统的木制品被取代或淘汰，导致相关技艺和知识面临失传的风险。所以，古代木匠传承中存在的问题和挑战需要我们重视和解决，可以通过加强文化保护和传承，推广传统手工艺，培养年轻一代的兴趣和参与等方式来保护和传承古代木匠的技艺。

三、中国古代木匠的文化价值

古代木匠是中国古代手工艺中的重要一环，他们主要从事木制品的制作和修复，如建筑、家具、器具、船舶等。在古代社会中，木匠的技艺是非常重要的，因为木制品在古代社会中的使用非常普遍，是人们日常生活中必不可少的物品。

古代木匠技艺的发展和演变，记录了中国古代社会的发展历程和文化变迁。

在中国古代，木匠的技艺和作品具有很高的实用价值和艺术价值，他们的作品不仅仅是功能性的，还要求具有一定的审美价值。例如，在中国古代的建筑中，许多建筑都是采用木材搭建的，因此木匠的技艺在建筑领域中具有非常重要的地位。古代木匠制作的家具、器具、船舶等，也都具有很高的实用价值和艺术价值，是中国传统文化的重要组成部分。

古代木匠的技艺和作品不仅仅是中国古代文化的重要组成部分，还具有重要的历史意义。古代木匠在不同历史时期的技艺和作品，反映了中国古代社会的发展和变迁，如唐代、明代和清代等不同历史时期的木匠作品，都具有不同的特色和风格，反映了当时社会、文化和艺术的特点和变化。因此，古代木匠技艺和作品具有重要的历史意义和文化价值，对于研究中国古代社会、文化和艺术等方面都具有非常重要的意义。

同时，古代木匠的传承方式也体现了中国传统文化中“师徒传承”和“传家宝”等文化价值观念。

古代木匠技艺具有重要的文化价值和历史意义，古代木匠在中国传统文化中占有重要地位，应该得到更加广泛的传承和保护。同时，也需要加强社会对古代木匠技艺的重视和关注，促进古代木匠技艺在现代社会中的传承和发展。

四、保护和传承古代木匠文化的措施

首先，需要加强对古代木匠文化的研究和宣传，让更多人了解和认识古代木匠的技艺和作品，以及其在中国传统文化中的重要地位。

其次，需要加强对古代木匠技艺的保护和传承，通过组织培训班和推广传统技艺等方式，让更多人学习和传承古代木匠的技艺。

最后，需要注重保护古代木匠文化遗产，通过制定相关法律和政策，保护和维护古代木匠作品和遗迹，以便后代人了解和学习古代木匠文化。

教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
能够熟练使用测量工具（如卷尺、水平尺）准确测量材料尺寸；学会使用锯子、刨子等工具进行木料的切割与打磨，达到平滑、精确的标准；能完成设计、制作小木桌的实践	能够熟练并准确地运用卷尺、水平尺等测量工具，精准测量材料尺寸	进一步学习并熟练运用锯子、刨子等木工工具，对木料进行精细的切割与打磨，确保加工成果既平滑又精确	能够独立完成从小木桌的设计构思、图纸绘制到加工制作、组装调试的全过程，培养综合运用知识解决实际问题的能力，以及创新思维和实践精神
通过亲手制作小木桌的过程，理解木工工艺的基本原理，深刻体会到劳动的价值与美好，树立尊重劳动、热爱劳动的正确观念，认识到劳动是创造美好生活的基石	初步掌握木工工具的使用技巧，理解木工工艺的基本流程与原理，在实践中深化对木工技艺的认识	在制作小木桌的过程中，亲身体验到劳动的艰辛与不易，从汗水感受到劳动的成果，深刻理解到劳动的价值与美好	通过参与小木桌的制作，深刻体会到劳动是创造美好生活的基石，认识到只有通过辛勤劳动，才能实现个人价值，为社会做出贡献

第十二课 学做小笼包

教学背景

课程意义

本课内容属于《义务教育劳动课程标准（2022年版）》中第四学段（7~9年级）的任务群2：烹饪与营养。传统小吃品种繁多，大多以米面为主料，从选料到加工、烹调，各个工序都有严格要求，形成独特的工艺。本课旨在让学生在劳动观念方面，懂得以劳动为荣，劳动创造美好生活的理念，明白学会包小笼包对传承传统文化的重要意义，增强对传统小吃背后蕴含的人文思想的认知和热爱；在劳动能力方面，学会独立正确的制作小笼包，锻炼动手能力，并探究传统小吃背后的人文底蕴；在劳动习惯和品质方面，通过劳动，在掌握劳动技能的基础上，养成热爱劳动的品质和习惯；在劳动精神方面，在劳动中养成多观察、勤思考、敢于创新的劳动精神。

教学目标

1. 行为目标：让学生了解常见的传统小吃，掌握小笼包制作的完整流程，包括精细的面团操作、馅料调配、皮薄馅满的包制技巧及恰到好处的蒸制方法，从而培养出熟练的动手能力和团队协作能力。

2. 认知目标：让学生深入理解小笼包背后的文化意义，认识到传统美食的珍贵与魅力，同时增强对食物营养搭配、食品安全及资源节约的认知，培养健康饮食观念和环保意识，为成为既有技能又具文化素养的新时代青年奠定坚实基础。

教学重难点

- 1. 重点：**让学生独立制作美味的小笼包。
- 2. 难点：**让学生掌握小笼包成型的技法。

教学准备

- 1. 课时：**1~2 课时
- 2. 场地：**劳动活动实践室

3. 课前准备:

(1) 教师准备: PPT(包含小笼包制作的视频)、劳动活动实践室申请、面粉、酵母粉、白糖、花椒、大料(如八角等)、肉馅、常见的蔬菜、姜、葱、胡椒、盐、耗油、酱油等;

(2) 学生准备: 了解传统小吃和小笼包的制作方法。

教学过程

劳动最光荣

设计意图: 通过猜谜语的方式, 引出教材中的故事, 激起学生兴趣。

教学步骤:

1. 教师引导学生参与猜谜游戏。谜面: 左半圆右半圆, 小笼皮薄身体胖, 小小帽子头上戴, 细细褶子有风度, 浓浓香味飘万里, 欢迎大家来品尝。(教师引导学生自由回答)

2. 教师引导: 小笼包是我国著名的传统面点小吃, 最早出现于清代同治年间的江苏省常州府一带。在四川, 很多家庭都会把它当作早餐。同学们, 你们有自己动手做过小笼包吗? 制作小笼包是怎样的体验? 接下来, 我们跟随教材第83页到84页的故事, 看看“我”和外婆在包小笼包时经历了哪些事情。(教师引导学生默读故事, 并小结故事情节)

3. 教师引导学生分享故事的内容, 并小结: 从故事中“我”和外婆的经历看来, 包小笼包可不是一件容易的事情, 有许多需要注意的事项。今天, 我们也一起来尝试包小笼包吧。

劳动伴我行

活动1 了解传统小吃

设计意图: 通过讨论、分享自己知道的传统小吃, 引导学生认识传统小吃繁多的品类; 以饺子为例, 与小笼包进行对比, 加深学生对小笼包的认识。

教学步骤:

1. 教师引导并提问: 同学们, 你们知道吗? 我们国家有着丰富的传统小吃, 每一种都承载着独特的历史故事与文化韵味。你们知道有哪些著名的传统小吃? 它们有哪些特色?

2. 教师引导学生分小组讨论, 分享自己知道的传统小吃及其特色。(教师巡回

指导，并提示学生将小组分享结果填写在教材第 85 页相应方框中)

3. 教师引导各小组的学生代表分享小组讨论的结果。

4. 教师点评学生回答并提问：每种传统小吃有其独特的工艺和口味特点，今天我们要学习的小笼包也不例外。另一个与它同负盛名的传统面食——水饺也是如此。那么，饺子和小笼包有哪些相同点和不同点呢？（教师引导学生小组内讨论）

5. 学生小组讨论完后，教师引导学生回答，并根据学生回答小结：饺子和小笼包都是中国传统面食的代 表，但它们在形状、馅料、烹饪方式及口感上都有明显的不同。比如，饺子皮厚馅大，多用水煮；而小笼包皮薄馅嫩，汤汁丰富，用蒸的方式烹饪。

活动 2 准备制作小笼包

设计意图：通过让学生收集信息，思考需要准备的食材及工具，让学生养成劳动提前准备的习惯。

教学步骤：

1. 教师提问：同学们，通过课前的信息收集，你们了解到怎样才能做出色香味俱佳的小笼包了吗？有哪些方法和技巧？请总结到教材第 85 页的相应方框中。

（教师巡回指导学生填写）

2. 教师引导学生分享自己总结的内容，并适时点评学生分享。

3. 教师根据学生回答，结合制作小笼包的视频小结制作小笼包的方法及步骤，并强调需注意的事项。

4. 教师引导学生分小组讨论包小笼包需要准备哪些食材及工具，并填写教材第 85 页中的表格。

食材	重量	工具	数量
面粉	根据包小笼包的数量决定	搅拌盆	根据小组数量决定
酵母	根据面粉的重量决定	擀面杖	根据小组数量决定
白糖	适量	菜刀	根据小组数量决定
葱姜和大料	适量	蒸锅	1~2 个
肉馅	适量	筷子或勺子	根据小组数量决定
调味料	适量

活动3 制作小笼包

设计意图：通过体验包小笼包，锻炼学生的生活技能，并使学生感受到劳动的乐趣。

教学步骤：

1. 教师将制作小笼包的食材和工具分发给各个小组的学生，并引导各组学生开始劳动实践。

2. 教师提示学生在实践的过程中，将自己制作小笼包的过程记录在教材第86页相应方框中。（教师巡回指导学生安全实践）

活动4 收获小心得

设计意图：通过展示、评价与反思，引导学生认识到自己在学做小笼包实践中的收获与不足，提高学生认知水平。

教学步骤：

1. 学生制作完成后，教师请各小组学生展示自己制作的小笼包。其他小组根据小笼包呈现出的状态给负责展示的小组的小笼包打分。各组依次进行分享及打分，最后，根据比分选出小笼包色香味俱佳的小组分享交流制作小笼包的技巧。

2. 教师指导学生根据制作小笼包的劳动实践过程，谈一谈自己的收获和感想。并让学生想一想自己在活动中有没有遇到什么困难，又是怎么解决的，如果再包一次小笼包有哪些地方需要改进。（教师引导学生将回答填写在教材第87页相应的位置）

3. 教师小结：小笼包美味可口，老师希望同学们能够将这份技能与热情带回家中，与家人共同分享这份美味与快乐。

劳动小帮手

设计意图：巩固课堂所学，并引导学生思考创新制作小笼包的方法，帮助学生在日常生活中更好地完成制作小笼包的实践。

教学步骤：

1. 教师结合PPT引导学生回顾“小笼包的制作”。

2. 教师提问：小笼包作为我国传统美食的代表之一，其馅料和风味也是多种多样的。同学们，你们想不想尝试创新一下，比如用海鲜、蔬菜或其他特色食材来制作小笼包？

3. 教师引导学生设计自己创新制作小笼包的方法。（教师给予适当的指导）

4. 教师小结：同学们，通过今天的实践，我们不仅学会了如何制作小笼包，更深刻体会到了中华美食文化的魅力与博大精深。在我们的综合实践活动中，过程永远比结果更重要！所以，这节课不是结束，而是开始。在未来的学习与生活中，我们也应该像制作小笼包一样，注重细节、勇于创新、敢于挑战。相信只要我们用心去做每一件事，就一定能够收获满满的成就感与幸福感。

教学加油站

小笼包的历史

小笼包，本称小笼馒头，是我国著名的传统面点小吃。

现代形式的小笼包起源于清代道光年间的常州府，并在各地都形成了各自的特色，如常州味鲜、南京味清、无锡味甜、苏州味美，但都具有皮薄卤足、鲜香美味等共同特点，并在开封、天津等地也得到了传扬。

据民俗专家可考证历史记录记载近代小笼包真正成形的起源于近代江南常州府，而小笼包这个种类本身则是衣冠南渡时在江南承传的中原美食之一的汤包(即灌汤包)在经过江南地区当地制作改进而来，普遍认为现代小笼包与北宋时期的“山洞梅花包”和灌汤包子有着传承上的渊源关系，与中国北方地区流行的灌汤包子系出同门，千百年来传承一直没有断绝，并在各地得到了创新和发扬。

常州万华茶楼在清代道光年间的“加蟹小笼馒头”，上海南翔镇的黄明贤在1871年创制的“南翔小笼馒头”，包括清代光绪年间流行于无锡惠山秦园一带的无锡民间小笼馒头，及开封、天津等地近代创制的小笼包，都各具特色。

江南一带的常州、无锡、苏州、南京、上海、杭州、芜湖等地都有着悠久的小笼包烹饪历史，现存着不少以小笼包为特色的百年老店。

自50多年前有中国移民在西班牙经营中国餐馆开始，中国的小笼包也开始在



西班牙食客中享有盛誉。西班牙语菜单上对小笼包的解释是“中心加肉的中国面包”。由于美味可口，有的西班牙餐馆或酒吧也出售类似中国小笼包的食物，但其被叫作“西班牙产中式夹肉面包”。

自从20世纪90年代后，中国移民大量进入西班牙，中国饭店也如雨后春笋般地遍地开花，小笼包是每家饭店必备的主力食品之一。不过那时的小笼包已经不再写成“小笼包”，而是被写成“小龙”。有的饭店将其写成“中国小龙”，有的饭店将其写成“上海小龙”。对于这个“小龙”，西班牙语的注释则是“加中国龙肉的小面包”。

至于是谁把“小笼包”改成了“小龙”，记者一时无法考证，由于龙是中国的象征，中国人都是龙的传人，“小龙”“巨龙”反正说的都是中国人、中国物。有的西班牙餐馆随之进行大胆改革，干脆将“小龙”解释成“中国的龙面包”。

于是“龙面包”这一名称也就在中西饭店里迅速走红，“龙面包”既好吃又易记，不像其他的中餐名字不易说更不易记。

2000年之后，“小龙”又发生了变化。为纪念武打巨星李小龙对武打电影的杰出贡献，各国电视台纷纷开辟李小龙电影专题。在西班牙，印有李小龙的彩色招贴画大街小巷都能看见，西班牙小孩更是一口一个“Bruce lee（李小龙）”，一口一个“中国功夫”。也就在此时，“小龙”的含义又发生变化，有的饭店将“小龙”解释成“武打巨星李小龙最喜欢吃的中国肉面包”。“小龙”的西班牙名就叫“Bruce lee”，人们点菜时对服务员说“我要 Bruce lee”，服务员就知道食客要的是中国的小笼包。

教学评价目标

评价目标	水平 1	水平 2	水平 3
了解常见的传统小吃，掌握小笼包制作的完整流程，从而培养出熟练的动手能力和团队协作能力	初步认识并了解多种传统小吃的特色与风味；开始接触小笼包制作的基础知识	深入掌握小笼包制作的每一个环节，通过反复练习，逐渐提高包制速度与美观度	不仅熟练掌握了小笼包制作的完整流程，还能够在此基础上进行创新尝试，同时，深化了对中华美食文化的理解
深入理解小笼包背后的文化意义，认识到传统美食的珍贵与魅力，同时增强对食物营养搭配、食品安全及资源节约的认知，培养成健康饮食观念和环保意识	初步探索小笼包背后的文化意义，开始关注到食物的营养搭配与食品安全问题	深入理解小笼包及其所代表的传统美食文化的珍贵与魅力；关注到食品安全与资源节约的重要性，培养起初步的环保意识	能够深入阐述其背后的文化意义与价值；树立起健康饮食观念；形成强烈的环保意识，积极倡导资源节约与可持续发展的生活方式