



临沂军部街小学一年级劳动教育课程

# 自理教育



单位：临沂军部街小学

联系人：张兴良

联系电话：15969913669

邮箱：zx1a2005@163.com

## 课程内容简介

为贯彻落实中共中央、国务院关于全面加强新时代小学劳动教育有关文件精神，结合我校自育教育整体规划，在低年级着重培养学生的自理能力。除了学校的课时教育和指导外，还要充分发挥家庭在劳动教育中的基础作用，保障低年级家庭劳动实践每周不少于2小时，制定低年级学生自理能力养成家庭记录表。

本课程主要面向一年级学生，重点培养学生整理书包、学会洗脸、刷牙、穿衣、扫地等16项自理能力。利用一学年的时间，抓住衣食住行等日常生活中的劳动实践机会，鼓励孩子自觉参与、自己动手，随时随地、坚持不懈进行劳动。

课程框架，主要由导语、做一做、说一说、评一评四个模块构成。学校位于临沂新四军军部旧址附近，且以红色文化的打造为学校的一大特色，因此在课程内容的配图上选取了不同样式的小军童作为区分几个模块的显著标志。其中“做一做”是劳动教育的主体，文字与真人实景图相对应，部分内容还辅以视频做参考，可以有效提高课程的使用价值。

我们在劳动教育中倡导家校社联合，共同培育热爱劳动、尊重劳动的时代新人。家庭要树立崇尚劳动的良好家风，家长要通过日常生活的言传身教、潜移默化，让孩子养成从小爱劳动的好习惯。社会要树立尊重劳动、热爱劳动和劳动人民的良好社会风尚，引导学生动手实践，获得有积极意义的价值体验。

## 第一单元 整理书包、物品摆放

### 第1课 自己的书包自己理



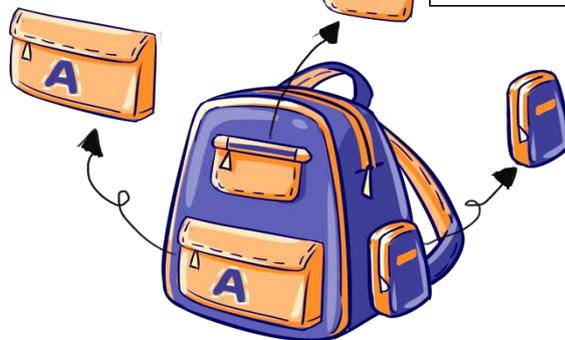
小小书包作用大，我们学习整理它



文具袋：放文具盒

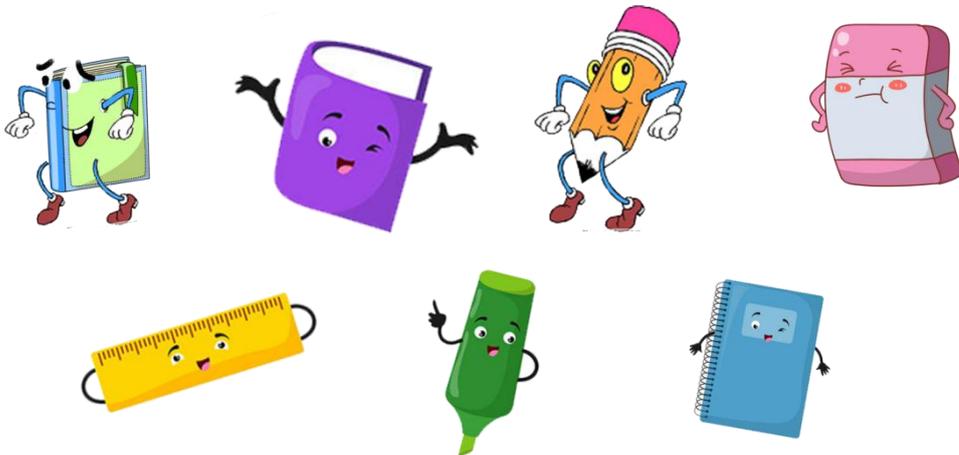
大隔层：放书  
小隔层：本子

1. 认识书包。



侧兜：  
杯 子  
或 纸  
巾

2. 归类：大书、小书、文具、日用品。



3. 整理书本和文具盒（袋）。

按用途把书本分类，所有的课本放在一起，所有的练习本放在一起，书本要从小到大，书籍靠左叠放好，摆放整齐。把铅笔，橡皮等文具摆放在文具盒（袋）里。



4. 书本和文具盒（袋）放进书包里。

把课本，练习本放进书包的大隔层里；

把文具盒放进另外前面的小隔层里；

水杯、餐巾纸放进侧兜或者其它隔层。



5. 下午放学、晚上做完作业以后整理书包。



小文具，盒中装，书和本，包里放，大到小，按类别，勤整理，

摆整齐。



评价达标盖章处



## 第2课 自己的物品自己摆



物品摆放要整齐，我们摆正再学习。



### 1. 摆放安全帽。

安全帽或者衣物放在柜子最里面，用书包内侧挡住。

### 2. 摆放水杯，依次有序排好。

水杯放在柜子中间空白处，依次有序排好。

### 3. 摆放书包。

书包的袋口拉好拉链后朝右侧或者朝向上方，书包背带放在书包后面，把书包推进柜子内挡住里面物品。

### 4. 物品使用后，放回原来位置。



①

②

③

### 5. 排桌椅。

桌椅每排和每列之间的距离保持一致，横、纵成一条直线：离开座后，椅子归位。



6. 整理桌洞。书本放在左边，大在下小在上，排整齐，文具盒(袋)放右边，其它杂物放在文具盒(袋)后面。



7. 整理桌面。书放在桌子左上角，练习本放在右上角，铅笔橡皮放在桌子上的槽内。



书包入柜、水杯平放、桌椅成线、桌洞有序、桌面整洁。



评价达标盖章处

- 1.对书橱整理好的同学予以表扬。
- 2.对桌子排列整齐的给予加分奖励。
- 3.对上课物品摆放整齐，下课能有序物品归类的同学给予加分。

## 第二单元 正确如厕

### 第3课 文明如厕我能行



如厕知识要知道，文明如厕我能行！



1. 认识男女厕所。
2. 厕所人多时自觉排队等候，不拥、不挤、不插队。按顺序不争先恐后。



3. 大便入坑，小便入池，手纸入篓。
4. 及时冲水，冲干净后再离开，保持厕所洁净。
5. 便后洗手，节约用水。



6. 爱护厕所内卫生设施。保持厕内清静，做到五不：**不在厕所内玩耍、喧哗、扔垃圾、不踢门、不踩墙。**

7. 如厕及时不拖拉，遇到别人有特殊情况时，主动谦让。



小学生，知礼仪；如厕文明要牢记。  
认一认，排一排：如厕之前要做好；  
等候时，不嬉闹：主动谦让不拥挤。  
纸入篓，洗洗手：节约用水记心头。  
不乱丢，不破坏；不堵管道讲公德。  
好习惯，早养成：文明如厕我能行。

家长合作：

脱裤子、大小便(坐或蹲)、用手纸的方法、提裤子



评价达标盖章处

1. 班主任检测（可利用班级优化大师平台对表现好的同学进行表扬）；
2. 学校评价（以班级为单位集体演练或者检测员随机抽取几个学生演示）；
3. 家长评价（主要针对学生是否能自己用手纸这几项）。

## 第三单元 文明就餐

### 第4课 自己吃饭自己做



原来饭要这样吃！



1. 确定座位。就餐前，给学生确定自己就餐的座位。
2. 餐前洗手。
3. 排队进入餐厅，有序走到座位处，胸距桌子一拃宽。



4. 拿凳。双手拿凳子，轻轻放下。
5. 就座。调整站的位置，从凳子左侧先进左腿，再进右腿，站到凳子前面坐下。



6.吃饭。右手拿勺，左手扶碗，一口一口吃，勺子与碗的撞击声不要太大，不挑食，不浪费，不说笑。

7.加餐。在餐厅内按规定路线行走，有序加餐。

8.起坐。调整站的位置，从凳子左侧先出左腿，再出右腿，站到凳子后面，双手拿凳，轻轻挂到桌子下面。

9.收餐具。碗擦到一起，勺子放到碗内，双手端着送到餐具收放点，有顺序，轻轻放下，饭碗摆放要整齐。

10. 等候。吃完饭送完餐具的孩子可回位，小手后背站直等候，或者到外面排队等候。



11. 排队离开餐厅。



入餐厅，先洗手，轻拿凳，坐姿好，需安静，不挑食，讲节约，收餐碗，好习惯，小凳子，归原位。



评价达标盖章处

--

## 第四单元 科学洗刷

### 第5课 学会洗脸



小小脸蛋干又净，我是最美小学生！

准备：脸盆、毛巾、清水



方法一：

- 1.卷起衣袖；
- 2.用脸盆取适量的清水；
- 3.浸湿并清洗毛巾；
- 4.用双手将毛巾拧干（在爸爸妈妈的指导下，学会拧干毛巾）；
- 5.把拧干的毛巾平整的摊在手心里；
- 6.绕着圈将脸蛋擦一遍；
- 7.接着再擦眼睛、擦鼻子、擦脖子、擦耳朵等关键部位；
- 8.清洗毛巾并拧干，晾晒，将水倒掉。



方法二：

- 1.卷起衣袖；
- 2.用脸盆取适量的清水；
- 3.弯下腰，低下头，两手捧水将清水轻轻泼到脸上；
- 4.用手把脸揉抹干净；
- 5.再洗关键部位：眼窝，鼻翼两侧，脖子，耳根后侧；
- 6.用毛巾将脸上、脖子上的水擦干；
- 7.洗毛巾。将用完的毛巾放入脸盆中搓洗，洗好后拧干；
- 8.然后把毛巾挂好，最后将水倒掉。



双手拿起小毛巾，  
平平整整放手心，  
洗洗眼睛擦擦鼻，  
洗洗嘴巴擦擦颈，  
最后洗洗小耳朵，

评价达标盖章处

- 1.每天早晚由家长督促洗脸。
- 2.每天早上到校后由小组长负责检查面部清洁情况（主要检查脸颊、耳根、脖子等处是否干净）。
- 3.根据每天的检查情况对孩子进行赋分。

## 第 6 课 学会洗手



饭前便后要洗手，干净卫生人人夸！

准备：手部无伤口，剪平指甲，备好洗手液（肥皂），干净毛巾（干手器）



### 一、洗手前：

打开水龙头，用水把手全部淋湿；

关掉水龙头，涂抹洗手液。

### 二、洗手中：七步洗手法

认真揉搓双手至少 **15 秒** 钟，应注意清洗双手所有皮肤，清洗指背、指尖和指缝，具体揉搓步骤为：

1. 掌心相对，手指并拢，相互揉搓；
2. 手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行；
3. 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓；
4. 弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；
5. 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行；
6. 将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；



### 7.必要时增加对手腕的清洗。

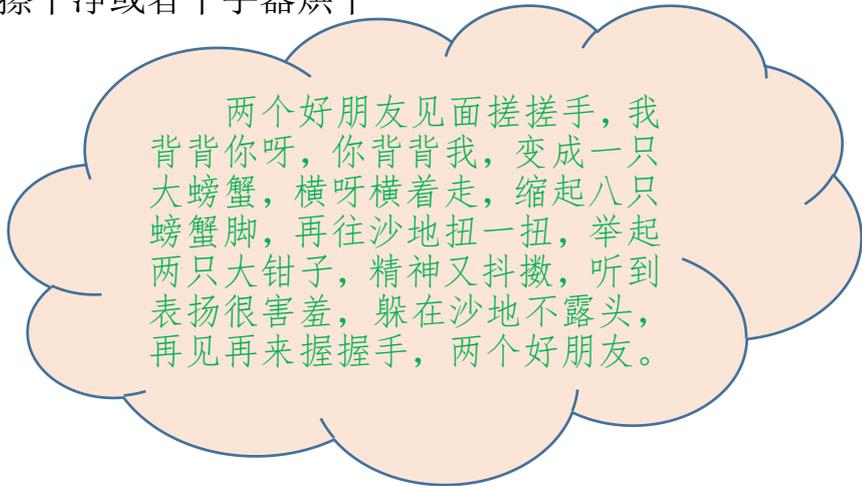


三、洗手后：

打开水龙头，撩水冲洗水龙头；

冲干净手，关水龙头，

用干净毛巾擦干净或者干手器烘干



七字要诀要牢记：正、反、夹、弓、大、立、腕。



评价达标盖章处

1. 每天饭前便后洗手，回到家由家长督促洗手。
2. 每天在校不定时由小组长负责检查手部清洁情况。

## 第 7 课 学会洗脚



睡前洗脚好舒适，你会洗脚我来夸！

准备：一盆 40℃ 左右的温水、拖鞋、板凳、擦脚的毛巾。



1. 双脚不动水中泡→温水中保持不动 5-8 分钟。

2. 搓按脚趾到脚跟→从脚趾到脚后跟搓，按摩全脚从脚趾到脚后跟。

3. 擦净倒水晾毛巾→把脚擦干净，倒掉洗脚水，洗擦脚巾晾晒。



洗脚要诀我会记：一泡、二搓、三按摩、四擦、五倒、六晾晒（泡、搓、按、擦、倒、晾晒）



1. 每天睡前要洗脚，回到家由家长督促洗脚。

2. 根据家长反馈情况对孩子进行评价。

评价达标盖章处



## 第8课 学会刷牙



护牙爱牙要做到，牙齿干净没蛀牙。



### 一、刷牙前

1. 一杯温开水、牙刷、牙膏、毛巾

2. 自己尝试挤牙膏（注意：牙膏要适量，豆粒大小就可以）

3. 杯子装入适量的温水

4. 记得把自己的袖子卷起来



### 二、刷牙时

1. 上下刷、下上刷（上面牙齿往下刷，下面牙齿往上刷）

2. 左右刷、早晚刷（左刷刷，右刷刷，里里外外都要刷，早晨刷，晚上刷）

3. 牙膏少时间长（刷牙时间至少三分钟）



### 三、刷牙后

1. 嘴巴要好好的擦干净！
2. 要记得冲洗水杯（注意：水流小，要记牢，要防止溅射到外面）
3. 要记得清洗水池！
4. 要让物品回家，放在它该在的位置上！



①



②



③



④



刷牙歌谣哼起来：小牙刷，手中拿，张开我的小嘴巴。上面牙齿往下刷，下面牙齿往上刷，左刷刷，右刷刷，里里外外都要刷。早晨刷，晚上刷，刷得干净没蛀牙。



1. 每天早晚要刷牙，吃完饭由家长督促刷牙。
2. 根据家长反馈情况对孩子进行赋分。

评价达标盖章处

（注意：孩子的牙刷，牙膏要有针对性的选择，孩子的牙齿还很脆弱，要选择合适的给孩子使用。）

## 第五单元 仪容仪表

### 第9课 学会穿衣



小学生仪容美，人人见了人人夸！

准备：校服一套（含上衣和裤子）



1. 拿起裤子，腰部较低的向前，坐在床边或凳子上，把两脚伸进裤洞，露出双脚后，站起并将裤子提至腰部。



①



②



③



④

2. 抓住衣领，标签朝外。衣服甩到背后，并搭在肩膀上。把手伸进袖洞中，先伸右手再伸左手。拉链底部对齐，轻轻上拉至第二颗纽扣处。



①



②



③



④

3.从上往下，依次整理衣领、上衣下摆、裤脚。



①



②



③



④



两脚提裤腰，小脚钻进来，两列火车一齐开，呜呜——两脚钻出来！新衣服，手中拿，领口朝上别错啦，右手伸进袖子里，左手伸进袖子里，哈哈，衣服穿好啦！



评价达标盖章处

1.每天到校后由小组长负责检查穿衣整齐情况。

2.教师根据检查情况进行评价。

## 第 10 课 学会叠衣

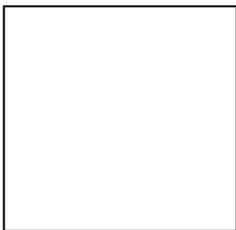


穿衣叠衣都学会，自理能手就数我！



- 1、叠衣分上下  
上衣左右门
- 2、两手抱一抱
- 3、再来弯下腰  
上衣叠叠好
- 4、下衣拧裤腰  
平铺很重要
- 5、一边摞一边
- 6、裤脚对裤腰  
下衣也叠好

视频二维码





## 第 11 课 系鞋带



小小鞋带我会系，走路跑跳用怕！



- 1、交叉握手
- 2、绕树穿洞
- 4、用力拉紧



交叉握手用力拉



评价达标盖章处

## 第六单元 内务整理

扫地、拖地、擦门窗、擦桌椅，样样我都行！



### 第 12 课 扫地拖地



#### 一、扫地

- 1.认识扫帚、拖把、扒斗
- 2.拿笤帚      3.扫地
- 4.收垃圾
- 5.笤帚有序排整齐

#### 二、拖地

- 1.拿拖把      2.拖地
- 3.拖把有序放入拖把架



小笤帚,双手拿; 一下一下把地扫。

大拖把,双手握; 一推一拉把尘除。

评价达标盖章处



## 第 13 课 擦门窗、桌椅



1.认识抹布

2.擦门窗

(1) 洗抹布

(2) 从上向下,从左往右擦

3.擦桌椅

从一侧擦向另一侧,有污渍的地方,  
用力来回多擦几次。



小抹布,手中拿;上下,左右擦两下。

教室干净心情爽,快快乐乐把课上。



评价达标盖章处

--

## 第七单元 清洗衣物

### 第 14 课 学会洗红领巾

红领巾整洁又鲜艳，你的样子真好看！



#### 1、泡一泡揉一揉

往盆里倒入少量的水，将红领巾放进水中浸湿。把红领巾捞出稍拧一下，涂上肥皂来回搓洗。

#### 2、飘净拧干晾平整

用清水将红领巾漂洗干净，将红领巾轻轻拧干，展平，拉平搭在绳子上，用夹子夹住晾干。



清洗要领我会记：一泡二揉三搓四拧五晾（泡、揉、搓、拧、晾）



评价达标盖章处

评价达标盖章处
---------

## 第 15 课 学会洗袜子



小小袜子脚上穿，干净整洁别忘它。



- 1、袜尖袜根认真洗
- 2、抹上肥皂用力搓
- 3、漂净拧干成双晒



边洗袜子边哼唱，热爱劳动我最棒！  
袜子穿脏自己洗，揉搓漂净成双晒，一双一双排  
排队，少了哪知都不对。



评价达标盖章



## 第八单元 按时作息

### 第 16 课 学会按时作息

按时作息能做到，我是最棒小学生！



- 1、早睡身体好
- 2、早起不迟到
- 3、借助小闹钟
- 4、参照时间表
- 5、劳逸需结合

午休少不了



两早、两帮（早睡早起不迟到，小闹钟、时间表两个帮手不能少。）



评价达标盖章处

评价达标盖章处
---------



班级：

姓名：

<p>整理书包</p> 	<p>整理物品</p> 	<p>文明如厕</p> 	<p>文明就餐</p> 
<p>学会洗脸</p> 	<p>学会洗手</p> 	<p>学会洗脚</p> 	<p>学会刷牙</p> 
<p>学会穿衣</p> 	<p>学会叠衣</p> 	<p>学会系鞋带</p> 	<p>扫地拖地</p> 
<p>擦门窗、桌椅</p> 	<p>洗红领巾</p> 	<p>洗袜子</p> 	<p>按时作息</p> 



