

前言

全面推进素质教育是党中央、国务院从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发做出的重大决定。职业学校作为培养社会主义事业建设者和接班人的重要阵地，全面推进素质教育是其必然的重要工作目标。

劳动教育是中国特色社会主义教育制度的重要内容，直接决定社会主义建设者和接班人的劳动精神面貌、劳动价值取向和劳动技能水平。为响应中共中央关于全面加强新时代大中小学劳动教育的号召，践行中国特色社会主义教育制度的要求，全面贯彻党的教育方针，我们必须将劳动教育放在重中之重的地位上。

本书以中共中央、国务院印发的《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》为编写依据，结合新时代培养社会主义建设者和接班人对加强劳动教育的新要求，讲解不同劳动形式的专业知识和技能，以实习实训课为主要载体开展劳动教育，引导学生理解和形成马克思主义劳动观，牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念；体会劳动创造美好生活，体认劳动不分贵贱，热爱劳动，尊重普通劳动者，培养勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神；具备满足生存发展需要的基本劳动能力，形成良好劳动习惯，成为时代和国家社会发展需要的全方位劳动人才。

通过学习《劳动教育实践教程》，学生能结合活动体验和社会实践，熟悉并掌握各种职业所需的劳动知识和技能，增强职业荣誉感，提高职业技能水平，培育学生精益求精的工匠精神和爱岗敬业的劳动态度。在此基础上，学生能理解勤劳勇敢、艰苦奋斗的传统美德，树立正确的世界观、人生观和价值观，在劳动精神的驱动下掌握应对职业挫折的能力，提升职业素养，为顺利就业创业创造条件。

本书的编写贴近生活、贴近实际、贴近专业所需，但由于编者水平有限，书中难免存在疏漏，恳请广大师生在使用后提出宝贵的意见和建议，以便我们及时做出修订。

编者

目录

绪论

- 为什么要进行劳动教育

模块一

- 争做家务，劳动服务家人

第一课 烹调乐，懂营养.....	5
第二课 起有序，居清洁.....	10
第三课 勤收纳，精利用.....	16

模块二

- 学习农民，懂农事勤种植

第四课 识农具，植五谷.....	22
第五课 勤种植，收获多.....	29
第六课 懂养殖，能致富.....	35

模块三

- 继承传统，工艺提升品位

第七课 木制品，格调高.....	41
第八课 押花画，品位独.....	47
第九课 刺绣美，人皆知.....	54

模块四

- 实践园艺，劳动培育生命

第十课 管花圃，巧用功.....	61
第十一课 学插花，不矫作.....	68
第十二课 造盆景，重细节.....	75

CONTENTS

模块五

○ 通晓电工，传承工匠精神

- | | |
|-----------------|----|
| 第十三课 报警器，用光控……… | 81 |
| 第十四课 选插座，知用途……… | 88 |
| 第十五课 电世界，重安全……… | 93 |

模块六

○ 实践金工，继承大国工匠

- | | |
|-----------------|-----|
| 第十六课 小风铃，铜管制……… | 100 |
| 第十七课 铜钥匙，精心做……… | 106 |
| 第十八课 小铜锤，精细化……… | 114 |

模块七

○ 践行环保，做好校园劳动

- | | |
|------------------|-----|
| 第十九课 校园美，全体美……… | 119 |
| 第二十课 垃圾多，分类装……… | 126 |
| 第二十一课 绿色行，最低碳……… | 134 |

模块八

○ 创新手艺，劳动美化生活

- | | |
|------------------|-----|
| 第二十二课 小饰品，巧手做……… | 140 |
| 第二十三课 纸艺花，清新美……… | 147 |
| 第二十四课 捏软陶，新思维……… | 156 |

绪论

为什么要进行劳动教育

劳动是人类创造物质财富和精神财富的活动，是人类特有的基本社会实践活动。要实现中国梦，实现中华民族伟大复兴，就必须把“劳动”置于最重要的地位，重视劳动，尊重劳动，尊重劳动者，懂得劳动的伟大意义。

为深入贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，全面贯彻党的教育方针，落实《中共中央国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》（以下简称《意见》），加快构建德智体美劳全面培养的教育体系，教育部于2020年7月印发了《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》（以下简称《指导纲要》），作为《意见》的配套文件，细化了有关要求，重点解决了劳动教育是什么、教什么、怎么教等问题。

一、劳动教育性质与基本理念

1. 劳动教育的性质

劳动教育是新时代党对教育的新要求，是中国特色社会主义教育制度的重要内容，它具有鲜明的思想性，强调劳动是一切财富、价值的源泉，劳动者是国家的主人，一切劳动和劳动者都应该得到鼓励和尊重；倡导通过诚实劳动创造美好生活、实现人生梦想。具有突出的社会性，加强学校教育与社会生活、生产实践的直接联系，发挥劳动在个人与社会之间的纽带作用，引导学生认识社会，增强社会责任感；注重让学生学会分工合作，体会社会主义社会平等、和谐的新型劳动关系。具有显著的实践性，必须面向真实的生活世界和职业世界，引导学生以动手实践为主要方式，在认识世界的基础上，获得有积极意义的价值体验，学会建设世界，塑造自己，实现树德、增智、强体、育美的目的。

2. 劳动教育的基本理念

（1）强化劳动观念，弘扬劳动精神。将劳动观念和劳动精神教育贯穿人才培养全过程，贯穿家庭、学校、社会各方面。注重让学生在学习和掌握基本劳动知识技能的过程中，领悟劳动的意义价值，形成勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神。

（2）强调身心参与，注重手脑并用。把握劳动教育的根本特征，让学生面对真实的个人生活、生产和社会性服务任务情境，亲历实际的劳动过程，善于观察思考，注重运用所学知识解决实际问题，提高劳动质量和效率。

（3）继承优良传统，彰显时代特征。在充分发挥传统劳动、传统工艺项目育人功能的同时，紧跟科技发展和产业变革，准确把握新时代劳动工具、劳动技术、劳动形态的新变化，创新劳动教育内容、途径、方式，增强劳动教育的时代性。

(4) 发挥主体作用，激发创新创造。关注学生劳动过程中的体验和感悟，引导学生感受劳动的艰辛和收获的快乐，鼓励学生在学习和借鉴他人丰富经验、技艺的基础上，尝试新方法、探索新技术。

二、劳动教育的意义

1. 劳动教育是实现中国梦的强大助推力量

劳动开创未来，奋斗实现梦想。“以劳动托起中国梦”，根本上要靠劳动者的辛勤劳动、诚实劳动和创造性劳动。中职学生对劳动的认知，对待劳动的态度以及劳动习惯、劳动技能的培养，将决定着国家和民族的未来。“空谈误国，实干兴邦。”通过劳动教育，培育新时代学生的劳动情怀，推动广大青年学生接力奋斗，是实现中华民族伟大复兴的中国梦的基本途径和有效途径。

2. 劳动教育是学校立德树人的重要文化载体

“立德树人”作为一种先进的教育理念，以培养德才兼备、全面发展人才为主旨。发展经验和实践证明：劳动教育是培养全面发展人才的必要条件，也是其基本途径和有效途径。劳动教育使学生树立正确的劳动观点和劳动态度，培养劳动技能，热爱劳动，养成劳动习惯。劳动教育不停留于掌握劳动技能，更以塑造学生人格、完善学生品德、培养价值观念为目标，它既是“立德”的重要内容，也是“立德”的途径。同时，开展劳动教育是实现学生全面发展的必要条件，没有劳动教育的素质教育不是全面的素质教育，没有劳动教育作为载体，素质教育开展也不能有效达到目标。

3. 劳动教育是学生成长成才的需要

加强中职学校学生劳动教育，有利于学生通过在课堂教学、自身学习、实验实践等教育环节上付出大量劳动，将自己打造成为未来的有用之才；有利于学生在体味艰辛、挥洒汗水中塑造坚强的心理素质，在艰苦奋斗、顽强拼搏中磨练自己的意志，从而获得受益终生的宝贵精神财富；有利于学生形成积极向上的就业创业观，在国家社会需要与个人价值实现、专业学习与岗位匹配等方面找到平衡，形成自主多元的积极就业观，提升创业创新意识和能力。

4. 劳动教育是培养合格的社会主义建设者和接班人的要求

习近平总书记在全国教育大会上指出，培养什么人，是教育的首要问题，要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义奋斗终身的有用人才。“有用人才”“时代新人”的一个重要特征，就是具备劳动的素质，能够弘扬劳动精神、崇尚劳动、懂得劳动最光荣，能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动，更好地培养社会责任感，树立“以天下为己任”、“舍我其谁”的社会责任感和担当精神。



三、劳动教育的目标与内容

1. 劳动教育的目标

针对一些青少年中出现的不珍惜劳动成果、不想劳动、不会劳动的现象，《意见》从思想认识、情感态度、能力习惯三个方面面向全体学生提出了劳动教育目标，突出强调劳动教育的思想性。

根据学生成长的每一个阶段，按照学生的年龄特征与能力，有的放矢设定“梯度目标”，一则，可以让各地教育部门在劳动课程设置时做到有章可循，方便指导学生参加各类劳动教育；二则，能确保劳动教育循序渐进，能让学生的劳动能力得到“螺旋式上升”；三则，符合学生身心实际的“梯度目标”，更便于广大家长对学生开展劳动教育，让学生们在劳动过程中品尝到收获感、存在感，让“崇尚劳动、尊重劳动”的观念植根学生心间。劳动教育就是一种生活教育，学生在劳动中获得一些生活体验，以及从劳动中获得生活的乐趣，培养一种现代新生活的态度与方式，既是今后生活的需要，也是未来生存的需要，更是让其生命更好地发展的需要。

2. 劳动教育的基本内容

主要包括日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动中的知识、技能与价值观。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。生产劳动教育要让学生在工农业生产过程中直接经历物质财富的创造过程，体验从简单劳动、原始劳动向复杂劳动、创造性劳动的发展过程，学会使用工具，掌握相关技术，感受劳动创造价值，增强产品质量意识，体会平凡劳动中的伟大。服务性劳动教育让学生利用知识、技能等为他人和社会提供服务，在服务性岗位上见习实习，树立服务意识，实践服务技能；在公益劳动、志愿服务中强化社会责任感。

四、劳动教育课程如何开展

新时代加强劳动教育必须强调以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，落实立德树人根本任务。要扎实推进劳动教育，必须把劳动教育纳入学校课程体系，加强课程建设，开展多样化劳动实践。

（一）劳动教育的课程结构

落实劳动教育需要依托课程，必须有一定的时间做保证。在课程设置上，《意见》突出强调“整体优化学校课程设置”，构建劳动教育课程体系，大中小学设立必修课程和劳动周，同时强调其他课程有机融入劳动教育内容和要求。《指导纲要》中明确指出，要根据教育目标，针对不同学段、类型学生特点，以日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动为主要内容开展劳动教育。结合产业新业态、劳动新形态，注重选择新型服务性劳动的内容。对劳动教育进行整体设计、系统规划，形成劳动教育总体实施方案。

(二) 劳动教育的实施手段

随着时代变迁，学生成长的环境与上一辈人相比发生了翻天覆地的变化，自我意识也前所未有地强烈。如今，劳动的功能逐渐转向使个人自我价值实现，获得存在的价值感和意义感等功能，从这个角度来讲，对于学生来说，完成劳动未必能比他们在学习过程中获得的价值感和存在感更多。因此，要达到通过劳动能够全面育人的目标，开展创造性劳动势在必行。本书采用的劳动教育实施手段及其要点如表 0-1 所示。

表 0-1 劳动教育的实施手段及其要点

实施手段	要点
理论讲授	让学生认识开展劳动教育的必要性，能重视劳动、尊重劳动、尊重劳动者、懂得劳动的伟大意义，塑造劳动楷模形象，用榜样力量引导学生践行以“诚”待劳，以实干实现自身价值
体验式教学	让学生感悟自身的变化与成长，理解辛勤劳动对于丰富和发展自我的重要性，激发学生在未来学习生活中努力奋进、自主追求与实现梦想的勇气
劳动实践活动	培养学生的劳动意识与劳动技能，让学生在实践活动中亲身体验劳动，感受劳动的魅力，明白劳动对于追求幸福生活的重要性
劳动技能和劳动成果展示	引导学生在家庭生活中主动劳动，记录过程，体会劳动的意义

五、劳动教育评价

《意见》中指出：“把劳动素养评价结果作为衡量学生全面发展情况的重要内容，作为评优评先的重要参考和毕业依据，作为高一级学校录取的重要参考或依据。”同时，《指导纲要》中提出要以劳动教育目标、内容要求为依据，将过程性评价和结果性评价结合起来，健全和完善学生劳动素养评价标准、程序和方法，鼓励、支持各地利用大数据、云平台、物联网等现代信息技术手段，开展劳动教育过程监测与记实评价。本书主要采用综合评价和间断性问卷调查两种方法来监测和评价劳动教育的效果，如表 0-2 所示。

表 0-2 劳动教育的评价方法

评价方法	评价要点	作用
综合评价	生活表现	客观评价劳动教育的成果
	课堂参与度	
	实践活动参与度（学生自我服务、家务劳动和社会公益劳动）	
	劳动素养（创造性、领导力、合作力等）	
间断性问卷调查	劳动安全意识	评价劳动教育的成果 改善劳动教育的手段
	劳动态度（使命感、奉献精神等）	
	对教学手段的喜爱程度	
	对教学手段的建议	

模块一

争做家务，劳动服务家人

第一课

烹调乐，懂营养

劳动推动了人类文明的发展，人类是劳动的主体，也是社会实践活动的主体。而合理的营养是人类的智力、身体潜能和社会活动能力充分发挥的先决条件。营养和健康适当的人，既是社会进步的结果，又反过来促进社会的发展。通过烹饪和营养搭配，我们能够享受劳动的乐趣，提高自己的身体素质，更好地投入到国家和社会的建设中去。

主题实践活动展示

活动主题

“劳动是一切有劳动能力的公民的光荣职责”，每个人都有通过劳动让自己的生活更加美好的权利和义务。

如今，随着经济的发展和社会的进步，人们对食物营养与健康倍加关注。通过合理的膳食和科学的烹调加工，可以向机体提供足够的能量和各种营养素，并保持各种营养素之间的平衡，以满足人体的正常生理需要、维持人体健康的营养。烹调是指将可食性的动植物、菌类等原料进行粗细加工、热处理及科学地投放调味品等烹制菜肴的过程。它是一种常见且十分重要的家务劳动。通过烹调劳动，我们能够锻炼家务劳动的能力，体会劳动过程的愉悦，享受劳而有获的满足，提高自身的身体素质，维持身心健康和茁壮发展。

本次活动的提出，就是为了让学生改掉“饭来张口”的懒惰习惯，改善营养失衡的亚健康状态。学生通过亲身参与烹调劳动，追求营养合理的膳食和健康的生活状态，掌握烹调和营养搭配的技能，感受家务劳动的乐趣和一分耕耘一分收获的满足感，爱上做家务，服务于父母和家庭，进而将这种服务精神带到以后的工作和学习中。

► 活动具体目标

知识目标：通过合作探究式学习，学生学会营养搭配的相关知识；通过烹调活动，学生学会烹调的基本功和诸多技巧，掌握烹调安全的相关知识，在实践活动中完善自己的知识框架并将其迁移到日常的生活和学习中。

能力目标：初步了解并初步掌握不同美食乃至菜系的烹调方法；在实践活动中，培养学生搭配营养、创造美食、欣赏美食的能力，锻炼学生应对烹调中诸多意外事件的能力；通过“烹调乐，懂营养”主题活动培养学生的自理能力，提高学生的动手能力和胜任能力。

态度目标：采用小组合作的形式，让学生在劳动过程中体会到团队合作的乐趣，培养学生的团队意识和合作观念；在烹调过程中，激发学生对美食和烹饪的兴趣，培养学生制作美食、享受美食的欲望，体验劳而有获的满足感和成就感；使学生养成勤动手的好习惯，鼓舞学生积极投入到身边的劳动实践中去，成长为对集体和社会有用的实用型人才。

► 活动地点

食堂及班级教室。

► 活动人员

教师及全班学生。

主题活动实施

烹调，是通过加热和调制，将加工、切配好的烹饪原料熟制成菜肴的操作过程。其包含两个主要内容：一个是烹，另一个是调，二者结合能够让我们在繁忙的学习和生活中保证身心健康与营养均衡。只有亲身参与到烹调过程中，我们才能体会到烹调劳动的快乐，珍惜食物的来之不易。

• 活动准备

1. 两名同学为一个小组，其中一名同学负责通过视频录制、拍照的方式记录实施过程。
2. 准备烹调原料（西红柿、鸡蛋、葱花、青椒）；调味料（植物油、食盐、食糖、味精）；厨具若干。
3. 准备清洁工具若干。

• 活动实施过程

1. 了解营养搭配和烹调常识

播放学生课前通过网络、书籍等途径搜集到的营养搭配知识和烹调技巧资料。

小知识

要掌握做菜的火候：在各种烹调方法中，蒸对维生素的破坏最多，煮损失最少。其破坏程度依次是蒸、炸、煎、炒、煮。做菜时要注意热力高、速度快、时间短。

2. 烹调西红柿炒蛋

- (1) 将西红柿洗净后用沸水烫一下，去皮、去蒂、切块待用，如图 1-1 所示。
- (2) 将鸡蛋打入碗中，加少许盐，用筷子充分搅打均匀待用，如图 1-2 所示。
- (3) 炒锅置于旺火上，放油烧热，倒入搅好的鸡蛋液，炒熟后捞出，如图 1-3 所示。
- (4) 下西红柿、青椒，翻炒几下，放入炒好的鸡蛋，最后下糖、盐，调好咸淡，炒匀后撒葱花出锅即成，如图 1-4 所示。



图 1-1



图 1-2

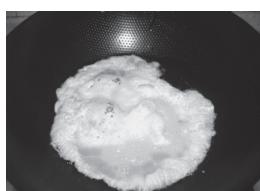


图 1-3



图 1-4

技巧：炒制此菜时，要旺火速成，以保持西红柿的脆嫩。

· 小提示 ·

在厨房中，刀伤经常发生。工作精力不集中，操作不规范，刀具维护不到位，工作区光线不足，随意摆放刀具等都是造成刀伤的原因。

防止刀伤要做到：(1) 刀具妥善保管。(2) 按安全操作规范使用。(3) 集中精力操作。(4) 严禁用刀嬉戏。

刀伤处理：(1) 将双手洗净，以清水清洁伤口。(2) 擦上消毒药水，如双氧水。太刺激的消毒或消炎药会伤害伤口的组织，所以要小心使用。(3) 盖上消毒纱布，包扎固定。

3. 活动交流

同学们一起交流烹调西红柿炒蛋的过程，互相品尝菜肴，互相评价对方的菜肴味道和品相，总结烹调过程中的经验教训以及最终收获。

4. 烹调过程展示

同学们把实践过程中的记录汇集制作成 PPT 演示文稿，并展示交流。PPT 演示文稿应包含如下内容。

- (1) 烹调西红柿炒蛋的大致步骤。
- (2) 活动前的材料准备图片和成品图片。
- (3) 烹调活动的心得体会。

◎ 致敬劳动者

“出得厅堂，入得厨房”的总统们

美国前总统小布什的退休生活引起很多关注，曾经在全球范围内赫赫有名的总统先生，如今也要在老婆的督促下过起倒垃圾、割草坪的琐碎小日子。无独有偶，奥巴马的妻子米歇尔在采访中被问到每次在丈夫演讲完都会跟他耳语什么时，她提供的回答也很妙：“我总是告诉他，一会儿别忘了倒垃圾。”看来在家里被老婆要求做家务的总统，可不止布什一个。

没当总统的时候，把家里的衣服送到洗衣店的活儿是布什承包的。离开白宫时，布什曾经在媒体上说：“我跟劳拉说，我很高兴又能吃到你做的饭菜了。她则对我能再开始割草坪和倒垃圾非常期待。这是我的家庭生活的又一个新的开始。”这位 60 多岁的美国前总统对锯木头很感兴趣。于是他设想“要开始写书，并锯木头——享受生活”。

事实上，布什现在在家常被夫人劳拉使唤做家务，劳拉告诉他，刷盘子是他的“新内政”。他也经常被劳拉打发上街买杂物，或者带着宠物狗巴尼在社区闲逛，提着塑料袋亲自为巴尼“善后”。在闲暇时间，布什还经常和劳拉一起去看球赛，参加社区活动。

• 学习效果评价

完成本主题实践活动之后，通过小组会议的形式进行总结与思考。具体方式可采取以小组为单位撰写主题学习自评总结，提交 PPT 演示文稿，并推选代表在总评会上讲解，其他小组进行相互点评，最后由教师进行总结评价。

1. 技能考核评价

班级		姓名	
学号		小组成员	
实践项目	烹调乐，懂营养		
实践流程			
结果分析			
自我评价	优秀 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格 <input type="checkbox"/>		
教师评价	优秀 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格 <input type="checkbox"/> 教师签名： 年 月 日		

2. 学习过程评价

序号	考核内容	配分	评分要素	自评	互评	师评
1	小组准备	10	小组分工明确，能够对学习任务、内容及实施步骤进行精心准备			
2	知识运用	30	能够熟练、准确地运用所学知识完成主题实践任务			
3	成果展示与任务报告	20	成果展示内容充实、语言规范，主题实践活动报告结构完整、观点正确			
4	学习态度与课堂纪律	15	学习积极主动、态度认真，遵守教学秩序			
5	自主学习与动手能力	10	对知识的理解和把握度高，具有自学意识与较强的动手能力			
6	团队配合	15	具有团队意识、分工合作能力、问题解决能力，能遵守团队纪律			
7	总分统计	100				
8	综合评价					