



“十四五”职业教育国家规划教材

职业院校劳动教育课程创新规划教材

劳动教育

LAODONG JIAOYU

顾建军 主编





“十四五”职业教育国家规划教材

职业院校劳动教育课程创新示范教材

劳动教育

L A O D O N G J I A O Y U

- 主 编 / 顾建军
- 主 审 / 方健华
- 副主编 / 邓宏宝 许曙青
- 编 者 / (按姓氏笔画排序)

马进 马驥 仇士玉 王贝贝 王宁 王玉香 王慧蕾
付永军 刘珺 刘颖 刘二冬 刘静慧 吕菱晨 孙玥
孙蕊 朱灿明 朱虹辉 许伟红 冷杰 吴平 宋小红
宋丽平 张搏 张未娜 张利海 张志鹏 张娅雯 张宪
张盼盼 张新慧 李科 李倩 李辉 李金松 李葆康
杨运英 邹立琴 陈丽 陈婷 周祥基 季丹丹 胡含笑
胡忠瑜 贺晓 赵丽娅 徐阳 桂长江 袁义 袁荣高
贾建军 郭磊 顾俊锋 高祥 崔康 黄威 强晏红
蒋丽萍 熊静静 濮海慧

图书在版编目(CIP)数据

劳动教育 / 顾建军主编. —南京 : 江苏凤凰教育出版社, 2021.5(2025.12重印)

ISBN 978 - 7 - 5499 - 9310 - 9

I . ①劳… II . ①顾… III . ①劳动教育-职业教育-教材 IV . ①G40 - 015

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 102279 号

书名 劳动教育

主 编	顾建军
策划编辑	汪立亮
责任编辑	汪立亮 孙逸凡
出版发行	江苏凤凰教育出版社
地 址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出 品	江苏凤凰职业教育图书有限公司
网 址	http://www.fhmooc.com
照 排	南京普胜印刷技术有限公司
印 刷	天津市蓟县宏图印务有限公司
厂 址	天津市蓟县天津专用汽车产业园福山大道 14 号
电 话	022 - 29140509
开 本	889 毫米×1 194 毫米 1/16
印 张	12
版次印次	2021 年 5 月第 1 版 2025 年 12 月第 9 次印刷
标准书号	ISBN 978 - 7 - 5499 - 9310 - 9
定 价	48.60 元
批发电话	025 - 83677909
盗版举报	025 - 83658893

如发现质量问题, 请联系我们。

【内容质量】电话: 025 - 83658873 邮箱: sunyi@ppm.cn

【印装质量】电话: 025 - 83677905



C ontents 目录

第一单元

劳动创造美好生活



主题 1 生活自理我能行

项目 1 熨烫日常服装 /006

项目 2 制作中式面点 /009

主题 2 家务劳动乐趣多

项目 1 配置智能家居 /016

项目 2 护理老年患者 /020

主题 3 校园劳动主动做

项目 1 装饰宿舍环境 /026

项目 2 修剪校园花草 /029

主题 4 公益劳动与志愿服务我尽责

项目 1 回收再生资源 /036

项目 2 维护社区交通 /039

第二单元

劳动创造社会价值



主题 1 农业生产劳动

项目 1 养护农家幼雏 /047

项目 2 智能喷洒农药 /051

主题 2 工业生产劳动

项目 1 加工常用模具 /057

项目 2 制作紫砂花盆 /061

主题 3 服务业劳动

项目 1 安装室内水电 /067

项目 2 导游名胜景区 /070

第三单元

劳动铸就优秀品质



主题 1 安全劳动

项目 1 保障焊接安全 /077

项目 2 保全快递物件 /080

主题 2 合法劳动

项目 1 规范销售农药 /086

项目 2 规范刻制印章 /090

主题 3 协作劳动

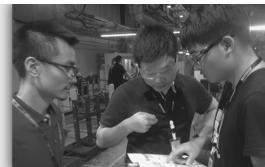
项目 1 协作生产服装 /096

项目 2 服务结婚庆典 /100

主题 4 辛勤劳动	项目 1 人工采摘棉花 /106
	项目 2 值守间讯岗位 /109
主题 5 诚实劳动	项目 1 调剂中药饮片 /115
	项目 2 诚信网络销售 /118
主题 6 创造性劳动	项目 1 试验无土栽培 /124
	项目 2 组装智能机器人 /127

第四单元 劳动精神伴我成长

主题 1 劳模精神	项目 1 坚司厕所保洁 /134
	项目 2 坚守乡村邮路 /137
主题 2 工匠精神	项目 1 雕刻工艺作品 /143
	项目 2 方裁装裱画心 /146
主题 3 奋斗精神	项目 1 检测鉴定玉石 /152
	项目 2 砌筑室内墙体 /155
主题 4 创新精神	项目 1 设计特产包装 /162
	项目 2 活用包装丝带 /165



第五单元 做新时代高素质劳动者

主题 1 职业劳动不平凡	项目 1 护理宠物伤口 /172
	项目 2 体验超市收银 /175
主题 2 劳动托起中国梦	项目 1 3D 打印古长城 /181
	项目 2 视频制作中国梦 /184





第一单元

劳动创造美好生活

- 主题1 生活自理我能行
- 主题2 家务劳动乐趣多
- 主题3 校园劳动主动做
- 主题4 公益劳动与志愿服务我尽责

主题 1

生活自理我能行



学

XUEXI MUBIAO

- 能理解生活自理劳动的价值意义，熟悉主要项目。
- 能进行生活自理劳动，掌握劳动窍门，注意劳动安全，增强做事的条理性和逻辑性，提升劳动品质和生存能力。
- 能形成生活规划意识，养成科学管理个人生活的良好习惯，培养独立意识，涵养感恩之心，激发热爱劳动的情感，强化劳动自觉性，培育劳动精神。

名

MINGYAN SHANGXI

滴自己的汗，吃自己的饭。自己的事情自己干，靠人靠天靠祖上，不算是好汉。

——陶行知

一手不洗，滴水不补，片房不扫，何以御病魔？何以保健康？何以成大业？何以安黎元？何以济苍生？大丈夫当扫天下，而始于扫足下。打理好自己的生活是一个人必备的基本技能，居而安其所，食而知其味，无不靠我们的辛勤劳动获得。

01 内容结构 NEIRONG JIEGOU



生活自理能力是一个人应该具备的最基本的自我行为能力。一般包括打理自己的日常衣、食、住、行等。具体项目详见下表。

▼ 个人生活自理劳动任务清单

类别	项目建议(供选择)	目标提示
衣	衣服、鞋帽的收纳与简单修护,着装的搭配与整洁	掌握衣着保暖、蔽体的常识,能辨明衣物材质,保持衣着整洁,着装得体,职业劳动时穿着劳保服装
食	食物分类贮藏,饮食合理搭配,按时进食,注重用餐礼仪	养成健康的饮食习惯,培育珍惜粮食的意识,形成保健责任意识,不贪吃,不猎奇,掌握用餐礼仪,传承餐饮文化
住	居室卫生,家具摆放,居室美化	学会打理自己的居室,在整洁的基础上学会空间布局与色彩搭配,体验构思、设计和创造性劳动的乐趣
行	交通工具使用,行程安排,订票订房,行李整理,突发事件处理	培养决策、判断和独立解决问题的能力,培育安全、节能、环保意识

实际生活中我们还会遇到一些意想不到的特殊情况,此时我们应如何处理,需具备哪些生存技能?详见下表。

▼ 特殊环境下的生存技能

特殊环境	生存技能
在野外迷路	确定方向,寻找遮蔽物,取火,寻找水源,捕获食物,发送求助信号
交通工具故障	简单修理,寻求救援
出行途中生病、外伤	简单止血包扎,简单自救,求救
疫情期理发店关门	自己理发,互相理发

马上行动 MASHANG XINGDONG



1. 分享自己某次特殊环境下生存或劳动的经历。
2. 如果遇到上述某种特殊情况,我们需要怎样的生存技能?例如,如何寻找水源?有哪些渠道可以获得水?没有容器的情况下怎么收集水?如何判断获得的水可以饮用?

02 价值意义 JIAZHI YIMI



1. 提高生存能力

恩格斯认为,手的使用和语言、思维的产生,都是在生产劳动过程中形成和发展的。正是由于劳动,人才得以从动物界中分化出来,所以说劳动创造了人本身。生活是最好的老师,家庭是最亲近的课堂。看似简单的生活自理劳动,却担负着促进人的全面发展的重任。一些可以使我们受益终身的劳动品质正是在生活自理中逐步形成和发展起来的。

随着科技的发展和社会分工的细化,我们的生活变得越来越便捷,如果有一天我们像鲁滨孙一样流落荒岛,能否存活下来?如何活下来?如果日常生活都不能自理的话就更不用谈野外生存了。

2. 培养独立意识

生活自理劳动过程中需要不断地进行选择和判断,从而培养独立思考和自主决策的能力。同时,过程中遇到的各种困难,也能磨炼意志,培养吃苦耐劳、百折不挠的精神。

3. 涵养感恩之心

俗话说,不当家不知柴米贵,不养儿不知父母恩。通过生活自理劳动可以更好地体验父母的辛劳,从而增进亲子感情。同时,常怀感恩之心对今后与他人、与自然共处也大有帮助。



▲ 生活自理劳动提高生存能力



▲ 生活自理劳动涵养感恩之心

03 劳动窍门 LAODONG QIAOMEN



1. 统筹时间

生活自理劳动很琐碎,要提高效率就要按轻重缓急安排好做事情的先后顺序,合理规划和统筹时间,学会“十个指头弹钢琴”,增强做事的条理性。



▲ 节能减排

2. 物品归位

养成物品归位好习惯。减少到处找东西的时间,避免焦躁情绪,使自己的生活更加有条不紊。

3. 善用工具

擅长利用各种工具,尤其是现代智能家居的各种工具辅助生活自理劳动,提高劳动效率和劳动的乐趣,如使用扫地机器人、自动面包机等,做到物为我用,物尽其用。

4. 节能减排

现代生活中接触水、电、气的机会非常多,要学会充分利用,避免资源浪费,如用洗菜的水浇花;及时关灯、关空调;开汽车靠近红灯时提前松开油门,让车子滑行到停止线等。



案例分析 AN LI FEN XI

昊昊的周六早晨

昊昊按时起床，首先打开洗衣机洗衣服，因为在早晨七点之前使用的是低谷电。工作日父母都很辛苦，今天周末他要做一份美味早餐——粥和生煎芹菜饺子犒劳他们。昊昊将粥熬上后，开始煎饺子。和家人共进了元气满满的早餐后，昊昊开始打扫房间，他本想用扫地机器人，但考虑到周末的早晨要避免吵着邻居们休息，他决定用扫帚打扫。昊昊一边扫地一边打开App学英语。上一次英语没有考好，不过他没有气馁，他已经坚持了整整一个月了，每天起早读30分钟英语，睡前完成一篇外刊阅读，期待这次考试有所进步。就这样昊昊成功开启了美好的周末。

议一议

昊昊通过生活自理发展了自己的哪些能力？

