

## 阅读角

### 不合理的安排

有这样一些同学，一到假期，本来安排得很好的课余生活计划，却被玩手机、看电视等打乱。临近开学，他们才想起计划没有执行，该写的作业没有完成。这不仅影响了他们的身体健康和学习，还会养成懒散和生活无规律等坏习惯。

### 阅读思考

你存在这些问题吗？我们应该如何去做？



# 人教部编道德与法治五年级上册



## 1 自主选择课余生活

### 第一课时

## ○小学生课余生活调查





## 什么是“课余生活”？

课余生活是指学生在课堂学习之外的生活，包括课下、放学后、周末时间参加的各种活动，如运动、上兴趣班、购物、游玩、社会实践活动等。

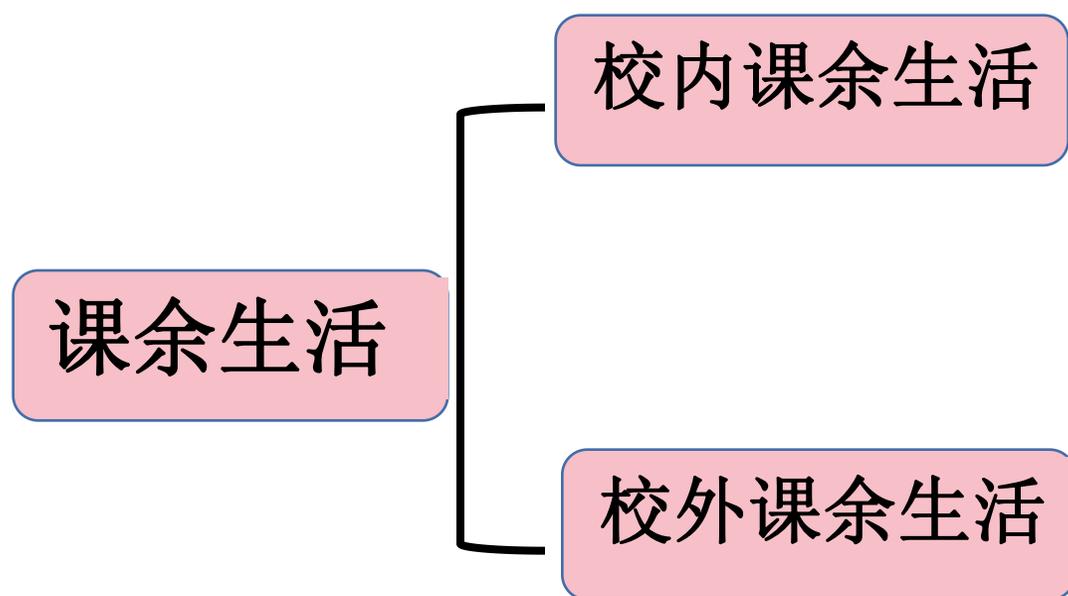


# 课余时间你都做些什么？



# ○ 课余生活助我成长

---



如：跳绳、武术、美术、书法、主持人、植物栽培和机器人课等活动。

如：和家人一起购物、游玩、读书或做家务，和同学一起参加社会公益活动等。

精彩纷呈的课外活动构成了我们丰富多彩的课余生活，我们从中学习、收获、成长。



## 小调查：谁为你安排的课余生活？

家长  
要求

老师  
安排

跟风，  
随大流

自己  
决定

.....

## 活动园

五（1）班同学针对“课余生活谁选择”的话题，纷纷发表了自己的看法。

学生A

我已经是高年级的学生了，课余生活应该自己来选择，这是我的权利。

学生B

我年龄还小，选择课余生活还是由爸爸妈妈决定吧！

学生C

我喜欢画画，想利用课余时间参加学校的绘画小组，这样的选择对吗？

学生D

我还没有自己决定过重要的事情，我想听听父母、老师或同学的建议。

讨论：你是如何选择课余生活的？如果你的选择与父母的意见不一致，你会怎么办？

# 一、课余生活我选择

讨论：你是如何选择课余生活的？如果你的选择与父母的意见不一致，你会怎么办？

根据兴趣，按照自己的想法安排课余生活。

听取父母的建议，做出合理化的取舍。



**我们希望按照自己的想法选择课余生活，但有的时又会面临着许多的矛盾和困扰。想想，你遇到过哪些困惑？**

## 活动园

李玉红同学在选择课余生活时遇到了一些问题。你遇到过类似的困惑吗？请你为她提建议。

李玉红的困惑	我的建议
我想参加少年宫的舞蹈班，可是与学校的乐队排练冲突了，怎么办？	如果都要参加，需要合理规划、调整自己的时间。
可选择的课余生活太多了，我应该选择什么呢？	以个人爱好、兴趣为主，选择不宜太多。
如果爸妈不同意我的选择，我就只能放弃吗？	和父母做沟通，说出你的想法，然后集中意见做出选择。

# 小结



## 课余生活我选择

自主选择是我们的权利，也是成长过程中需要发展的能力。

在自主选择中，我们需要听取父母的意见，也要从自己的实际情况出发，选择一些锻炼和成长的机会。

## 活动园

一份儿童杂志刊登了几位同学的课余生活片段。

### 片段1



在课余时间，我们学校定期开设**跳蚤市场**。同学们可以拿自己闲置的文具或书籍进行交换。有一次，我带了一些铅笔和卷笔刀来到市场，经过几番挑选，换到了圆规。这样，我不仅可以清理闲置文具，还节约了一笔费用。逛学校开设的跳蚤市场是我很喜欢的一项活动。

——王鹤铭

带来的收获

让我们有机会与不同的人交流，学会合作。

## 活动园

## 片段2

小时候，爸爸常常给我讲邮票里的故事。通过邮票，我对祖国的悠久历史、灿烂文化、科学发明、名胜古迹、英雄人物等有了认识。上小学后，我开始**集邮**。至今我已经有两本精美的集邮册了。集邮丰富了我的课余生活，培养了我的兴趣，让我尽情畅游在小小邮票的美妙世界里。

——吴跃东

带来的收获

培养了兴趣，开阔了视野。激发对祖国的热爱。

## 活动园

到了秋天，村里家家户户玉米大丰收。可一想到燃烧的秸秆和漫天的浓烟，我和小伙伴怎么也高兴不起来。我们利用课余时间上网查阅资料，向农技站技术员请教，到相关部门访谈，并了解当地相关的火灾情况，研究焚烧秸秆对环境的危害，最后写成**调研报告**。我们想要告诉村民，不要再焚烧秸秆，应由村里统一进行无害化处理。可是，接下来的宣传说服工作进展得并不顺利。大人们说我们没有经验，不懂农业生活，管不了生产的事。

遇到问题，我们没有放弃。大家商量，先从自己家开始做工作，向自己的长辈说清楚焚烧秸秆的危害，说服他们给大家带好头。同时，我们还找到了村委会主任，他非常支持我们，把我们的调研报告张贴在村里的宣传栏中，还请我们参与村委会的监督工作。

这项活动虽然花去了很多的休息时间，但是谁也没有抱怨。看到村里的浓烟日渐淡去，听到村里长辈的夸奖，我们心里美美的。

——赵欣瑜

带来的收获

体现了我们作为社会小主人的责任和担当。

# 小结

## 二、 课余生活助我成长

丰富的课余生活——

1. 有助于我们**开阔**视野，**提高**动手能力，**培养**创新意识；
2. 让我们有机会与不同的人交流，**学会**合作，**体会**亲情的温暖、友情的宝贵，**学习**待人接物的文明礼仪；
3. **激发**我们爱家乡、爱祖国的情感，**体现**我们作为社会小主人的责任与担当。

# 本课小结

## 1. 自主选择课余生活 第一课时

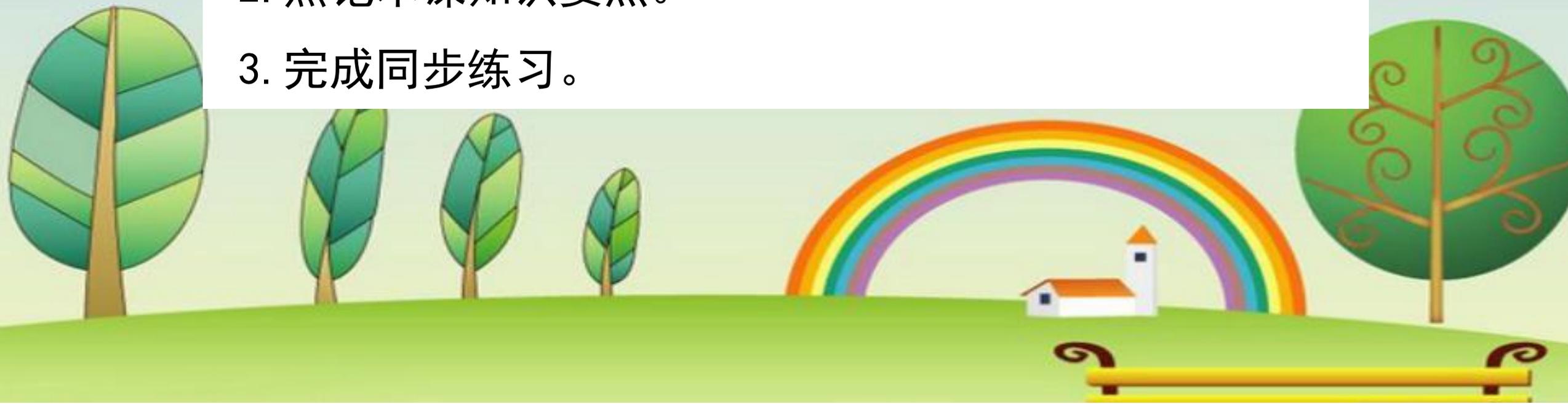
课余生活我选择

课余生活助我成长



# 家庭作业

1. 选择自己熟悉的校内外课余生活片段，与同学分享你精彩的课余生活和收获。
2. 熟记本课知识要点。
3. 完成同步练习。



# 人教部编道德与法治五年级上册



## 1 自主选择课余生活

### 第二课时

过好我们的课余生活

## 活动园

图中的课余生活，会带给我们怎样的收获？



**我喜欢去田野中倾听大自然的  
声音，它能陶冶情操。**



**我爱摄影，我用镜头发现  
身边的美好事物。**

**我爱读书，它开阔  
了我的视野，提高  
了我的写作水平。**



**我喜欢做实验，在神  
奇的变化中感受科学  
的魅力。**

# 小结

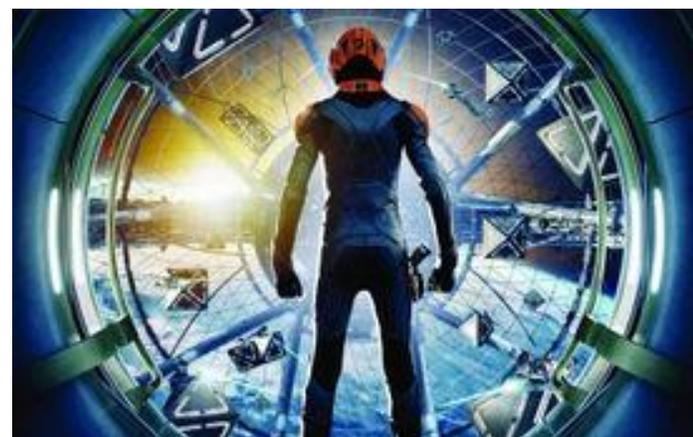
## 三、学会选择课余生活

课余生活中，我们可以选择自己感兴趣的活动。这些活动能够激起求知欲望，磨砺意志，开发潜能，陶冶情操，促进自我发展。





有同学说，他对电子游戏感兴趣，玩电子游戏就是他的课余生活。你怎么看待这位同学的选择？







电脑游戏丰富了我们的课余生活，它有利于舒缓学习压力，做到劳逸结合。有利于培养反应能力和思维能力。



- 沉迷电子游戏会导致学生荒废学业、成绩下降。
- 沉迷电子游戏会影响视力、损害身心健康。
- 沉迷电子游戏的学生容易躲避社交、脱离现实生活。
- 沉迷电子游戏容易诱导学生犯罪。
- 浪费大量的金钱、时间和精力。
- .....

**温馨提示：**我们可以偶尔玩电子游戏，但一定要严格控制时间，适可而止。避免沉迷游戏，荒废学业、影响健康。

## 阅读角



### 我给外国客人当讲解员

最近学校要接待一个国外的访问团，招募几名学生当讲解员。我怀着好奇心报了名，面试后成为讲解员之一。讲解前，我既兴奋又忐忑，毕竟自己第一次近距离接触外国人。老师鼓励我按照自己的想法去介绍，展示出我们学校的风采。于是，我重点介绍学校开展的中华优秀传统文化的学习活动，如诵读经典、抖空竹、拉二胡、吹笛子等，当然也少不了介绍我们学校的科技小发明，如机器人的设计和制作。听了我的介绍，访问团全体成员对我报以热烈的掌声。我对自己的表达能力更加自信了。

#### 阅读收获

选择感兴趣的课余活动，可以开发潜能，促进自我发展。

## 活动园

### 课余生活掠影



今天，我和同学一起参加了“小学生交通文明岗”的活动。我们既要劝阻不遵守交通规则的人，又要为询问乘车路线的人进行解答。三个小时下来，我们又累又渴。不过，看到人们投来赞许的目光，我们觉得再累也是值得的。



你参加过类似的活动吗？  
在参加这些服务他人和社会的活动中，你有哪些收获？

通过开展有意义、有价值的活动，能培养我们服务他人、服务社会的意识和能力。

## 阅读角



### 社区助读小组

课余时间我去社区老年活动中心给爷爷奶奶们读报，充实了我的课余生活。

三年前，我路过活动中心，看见有人正在给老奶奶读报，我就问：“奶奶不识字吗？”他告诉我：“奶奶的眼睛不好，习惯读报的她一天不读就觉得少点什么。”从此，课余时间我也加入到为老人读报的活动中。

这一读就是三年。我把小伙伴们组织起来，成立了一个助读小组。课余时间给老人读报，不仅方便了老人，而且让我们养成了关心国家大事的好习惯。爷爷奶奶们丰富的人生阅历也给了我们很多启迪。

### 阅读收获

通过助读活动，能为他人带来关爱、快乐和温暖。  
培养我们服务他人的良好意识。

# 小结

## 三、学会选择课余生活

我们对有的课余生活不一定感兴趣。但是，它有意义、有价值，能带给人关爱、快乐和温暖，能培养我们服务他人、服务社会的意识和能力。所以，我们还要**注重活动的意义和价值**。



## 活动园

课余生活虽然丰富多彩，可是我们该如何科学、合理地规划它们呢？

五（2）班同学就如何合理安排课余生活的话题展开了热烈的讨论。

学生A 放学后，我喜欢先打球，再做功课。

学生B 放学后，我会先做完功课，再安排自己喜欢的活动。

学生C 为了防止课余时间被看电视或玩手机完全占用，我为自己制订一个作息时间表，除了自己认真执行外，我还请妈妈当监督员。

学生D 我觉得学习时间不够用，没有时间安排其他活动。

讨论：你赞同哪位同学的观点？安排课余生活，你有哪些好的做法？

# 小结

## ➤ 如何合理规划课余生活？

要做到个体活动与群体活动结合，室内活动与室外活动互补，处理好课内学习与课余生活的关系。

为了达到预期目标，我们可以制订详细的计划，还可以请长辈监督。



## 活动园

同学们，我们不仅要合理规划课余生活，在课余生活中还要留意一些注意事项。请结合下面图片，为我们的课余生活做一个温馨提示。



在图书馆或阅览室，**不大声喧哗，保持安静的阅读环境。**



外出游玩时，

**温馨提示**



户外运动时，

**温馨提示**

# 小结



## 四、课余生活守规则

课余生活中，我们的言谈举止应该符合小学生的行为规范。注意文明礼貌，尊重他人，遵守活动规则，这些都是基本要求。



## 过好我们的课余生活



### 一、学会选择课余生活

1. 注重个人的兴趣和爱好；
2. 注重活动的意义和价值。

### 二、合理规划课余生活

### 三、课余生活要注意规范、守规则