

习惯内化自然 劳动伴随成长

劳动教育是中国特色社会主义教育制度的重要内容，2018年9月，习近平总书记在全国教育大会上明确提出将劳动教育纳入社会主义建设者和接班人的总体要求，必须构建大中小学劳动教育体系，全面落实党的教育方针。当下我们发现，青少年中出现了不珍惜劳动成果、不想劳动、不会劳动的现象，劳动的独特育人价值，特别是家庭中的生活劳动价值在一定程度上被忽视。家长是孩子的第一任老师，家庭是实施劳动教育的重要场所。所以我们推出瓯海区家庭劳动项目指南，旨在通过多方努力，让学校为孩子的家庭劳动创设展示平台，让家长为孩子的家庭劳动保驾护航，让学生真正学会劳动、崇尚劳动、尊重劳动、热爱劳动。

瓯海区家庭劳动项目指南，明确小当家的具体家庭劳动内容、家长的指导要求以及学校的评价推进。通过多维度的互相督促、互评互学，形成良好的劳动氛围，共同助力学生养成良好的家庭劳动习惯。

瓯海区家庭劳动项目清单，通过我会做“自理小能手”、我学做“乐帮小主人”、我善做“创意小当家”三个板块，让每个人学做、会做、善做、乐做，真正将家庭劳动变成自己成长的源泉，快乐当家做主人。每一级共9个项目，秉承“家庭劳动要日常化”原则，将9个项目分散到厨房、卧室、书房、餐厅、储藏室等各个区域，涵盖清洗、整理、美化装饰等技能，同时在每一级中都设置了一个相对难度较大的出力出汗项目（带★），让学生动手实践、出力流汗，接受锻炼、磨炼意志，培养学生正确劳动价值观和良好劳动品质。

瓯海区家庭劳动评价方式，通过学生自主、家长主导、学校引领三级联动，设置了“劳动三阶”评价模式，通过“劳动初阶—掌握劳动技能”“劳动中阶—熟练运用劳动技能”和“劳动高阶—创意劳动”的三阶模式，借助九级项目清单，孩子明确劳动技能要求，家长了解指导督促要点，学校健全和完善学生劳动素养评价标准，从学生劳动观念、劳动能力、劳动精神、劳动习惯和品质等维度淬炼操作、反思交流，使学生在劳动中获得成长，真正实现让孩子当家做主。

一级家庭劳动项目清单

类别	项目	学生操作要点	家长指导核心
快乐 小能手	1.整理书包、削铅笔	书包里学习用品摆放有序，能每日整理，保持各类用品的清洁卫生。	家长不代劳，提醒孩子养成每日整理的习惯。
	2.刷牙 3 分钟	刷牙力度要适中，牙齿内外刷干净，每次坚持 3 分钟	督促养成早晚刷牙好习惯，并能保持 3 个月换一次牙刷
	3.鞋带自己系	穿好鞋带自己系，交叉系牢不松散，快速完成不拖拉。	教会孩子正确系鞋带的方法，并引导孩子自己系鞋带。
	4.自己洗澡	能正确使用沐浴用品，洗净身体各个部位，节约用水，养成每天洗澡的习惯。	教会孩子正确使用热水器，指导孩子如何洗净身体容易脏的部位，
乐帮 小主人	1.清洗自己的袜子	能合理使用清洁用品洗净自己的袜子，并做到节约用水。	指导孩子如何正确使用肥皂和板刷，并做到及时指导和鼓励。
	2.餐前摆碗筷	能根据每日家人的用餐习惯，轻拿轻放，摆放好碗筷。	能放手让孩子锻炼，注意安全。
	3.收拾自己的碗筷	每日用餐完毕，能清理自己的厨余垃圾，并能收拾好碗筷。	指导孩子做到碗筷不打架，并和孩子共同做到垃圾分类。
	4.用洗衣机洗单衣	正确使用洗衣机开机和标准洗涤按钮，并能选择适量的洗涤剂清洗衣物。	指导孩子节假日能清洗自己的衣物，并做到及时鼓励和点评。
创意 小当家	1.小鞋柜 大世界★	能区分各季节的不同鞋子，并能根据鞋柜特点进行有序摆放。	选择一个假期，指导孩子根据季节特点、鞋子特点、鞋柜结构进行合理摆放家人的鞋子。

二级家庭劳动项目清单

类别	项目	学生操作要点	家长指导核心
快乐小能手	1.整理自己的书桌和书柜	能合理利用空间,合理摆放各类用品,并能每日整理书桌、定期整理书柜。	引导孩子整理书桌书柜的同时,做好书桌周边的环境卫生工作,并督促养成日日整理的习惯。
	2.自己系红领巾并能自己清洗	能用标准规范的方法系好红领巾,并能及时清洗,保持红领巾整洁卫生。	引导孩子保存好红领巾,并能引导孩子及时清洗整理。
	3.清洗自己的凉鞋	能正确使用清洁工具清洗凉鞋,并做到节约用水。	指导孩子如何刷净凉鞋的底部,并养成正确摆放的习惯。
	4.刨果皮	能正确、安全使用刨皮刀,并做到垃圾及时清理、台面整洁。	指导孩子安全使用刨皮刀。
乐帮小主人	1.适当清洗碗筷,并使用消毒柜对碗筷消毒	能正确使用洗洁精清洗碗筷,并能做到一周1-2次参与厨房家务,正确认识消毒柜,知道常用按键的功能。	指导孩子正确清洗碗筷,并能根据消毒柜要求进行碗筷擦拭。
	2.清洗蔬菜	知道2种蔬菜农药残留的清洗方法,并能做到每周1-2次帮助父母清洗蔬菜。	指导孩子正确清洗蔬菜,沥干水分,保持操作台干净整洁。
	3.礼待客人泡杯茶	能根据客人的喜好,选择适当的茶叶,泡好一杯茶,并能有礼貌地邀请客人核查。	茶叶量和用水量、水温控制
	4.煮饭	能按家庭人数舀米、淘米、加水、煮饭。	指导孩子如何用好电饭锅里的指示,煮出软硬适中的米饭。
创意小当家	1.和妈妈换一天岗★	一个月中选择一天,和妈妈换一次岗,并在妈妈的指导下完成一天的家务劳动。	积极放手,及时指导,帮助孩子安全、快乐地体验一天当家的过程。

三级家庭劳动项目清单

类别	项目	学生操作要点	家长指导核心
快乐小能手	1.能栽培一种植物	能根据家庭绿化情况，添置一种植物	引导孩子合理规划植物，并指导绿化维护
	2.主动打扫自己的房间，整理物品	能根据按物品大小或使用率进行整理有序摆放。	房间清洁卫生，物品摆放整齐
	3.清洗自己的凉鞋	能正确清洗鞋子，基本做到凉鞋的去污，同时做到节约用水。	正确使用清洁工具，节约用水
乐帮小主人	1.晒被子★	能根据阳光的照射晾晒被子。	正确晒被子的技巧
	2.挑选牙膏、牙刷	能根据不同年龄选择适合不同年龄、不同性别的牙刷。	引导观察牙膏、牙刷的种类和品质特点，选择适合自己需求的牙膏、牙刷
	3.包馄饨	了解馄饨的材料选择，同时掌握包馄饨的基本技巧。	肉馅均匀、馄饨皮不散
	4.引导家人做好垃圾分类	知道垃圾分类的相关知识；并呼吁家人也做到垃圾分类，如：厨余垃圾和生活垃圾，可回收垃圾和不可回收垃圾分类。	带头示范，正确进行垃圾分类
创意小当家	1.家庭绿化、美化★	根据房间的大小、美化等需求有设置的规划。	能根据房间需求设置盆栽等绿化项目
	2.家庭变废为宝	知道环保相关知识，对家里一些废弃材料进行二次的整改进行多次使用。	根据家庭废弃材质进行二次改造应用

四年级家庭劳动项目清单

类别	项目	学生操作要点	家长指导核心
快乐小能手	1. 清洗书包	能正确清洗书包,同时做到节约用水。	书包角落的清洁方法
	2. 整理换季衣服★	能根据季节,收起上季的衣物,并整理出当季的衣物。	衣服的归类整理,存放的位置
	3.缝制布袋(缝纽扣)	根据钮扣(或布袋)的大小,知道选用什么针和什么线适合缝纽扣(或布袋)。	穿针引线,走针技巧,收针打结的方法。
乐帮小主人	1. 清洗马桶	正确使用马桶刷清洗马桶,做到节约用水。	工具使用,注意卫生又不怕脏不怕累
	2. 清洁灶台	用抹布清洗灶台台面的科学方法,同时做到节约用水。	边角的清洁,油污的处理
	3. 包水饺	了解包饺子的基本方法,能根据个人喜爱选材饺子馅。	饺子馅的处理和选择,饺子馅和饺子皮的比列,饺子皮收边的方法
	4.蒸鸡蛋羹	掌握蒸鸡蛋羹的方法,如打鸡蛋羹时加水和盐的用量。	能指导孩子调整火候,并根据口味调味
创意小当家	1. 家庭节能	知道节能相关知识。如洗手后及时关水龙头;珍惜粮食,吃多少饭就打多少饭,做到光盘行动。	根据生活需求做到节能意识,如节约用水、光盘行动等。
	2. 为家人设计生日或节日活动	能根据活动主题(节日或生日),设计一次具有可行性的活动方案。	主题提炼,设计和准备

五级家庭劳动项目清单

类别	项目	学生操作要点	家长指导核心
快乐 小能手	1. 整理自己的床铺,被子、枕头摆放整齐	学习掌握叠被子的方法,并能做到整理的得齐有序。	叠被子方法,提醒及时整理,养成日常整理的习惯
	2. 能清洗自己的小自行车(或其他需要打理用具)★	洗涤剂选择和用量控制按照一定的顺序清洗擦干	洗涤用品的选择,防锈
	3. 能独立上超市购物,合理消费	了解个人和家庭的实际需求;并能对物品进行挑选和比较。	分析个人或者家庭的需求,分清合理的需求与奢求的区别
乐帮 小主人	1. 整理卫生间物品,清洁地面★	能按卫生间需求分类整理有序摆放物品;学会卫生间犄角旮沓清洁的技巧	卫生间物品有序摆放
	2. 能定期清理冰箱,给冰箱消毒	冰箱内部清洗,部件翻晒 冰箱物品的分类整理保存;能定期清洗冰箱。	冰箱物品的分类整理保存,清洗注意事项。
	3. 番茄炒蛋和番茄蛋汤	学习用菜刀切番茄的技巧.翻炒时的火候和调味处理,并注意劳动安全。	食材处理,火候和调味
	4. 会用擦玻璃仪器安全擦玻璃	洗涤剂选择和用量控制学习擦玻璃仪器的使用技巧,注意使用安全擦干	擦玻璃仪器的使用技巧,安全提醒
创意 小当家	1. 做一周的小管家,管理家庭一周生活开支	做好一周开支预算了解常用、必要开支节约使用	钱物的保管,开支预算
	2. 制定家庭防疫指南	了解疫情的有关信息编制防疫指南,选择合适的表现形式	符合家庭实际,切实可行

六级家庭劳动项目清单

类别	项目	学生操作要点	家长指导核心
快乐 小能手	1. 能做简单的烘焙，如蛋糕、饼干等	学会和面，掌握发酵时间，并学会调味，控制烘焙时间。	材料选择，比例搭配等
	2. 洗自己的运动鞋	掌握洗刷鞋子的力度和技巧 学习运动鞋内侧的清洁方法	运动鞋里边的清洗办法
	3. 出游前能根据出游个人需要整理物品	了解旅游目的地的气候和人文条件，能根据自己的需求选择整理物品	根据不同地点和旅游方式，分析需求，选择物品
乐帮 小主人	1. 会整理家里的储藏室★	能分析辨别储藏室的物品，按照一定的顺序放置。一年整理 2 到 3 次。	分析辨别储藏室的物品，按次序放置
	2. 能定时打理小花园或小阳台	学会定时适量浇水。学习花草的修剪，能有序摆放。	花草的有序摆放修剪
	3. 一周清洗、整理厨房一次★	掌握厨房间油污的清理方法。按照需要和用途，有序摆放厨房用品	厨房用品的有序摆放，油污的清理
	4. 能帮助家人清洗家庭各类车辆	洗涤剂选择和用量控制。按照一定的顺序清洗，最后擦干。	车辆清洗的注意事项
创意 小当家	1. 创意美食	在日常的食材中，进行创意设计，完成一份新颖的美食。	注意创意的合理性
	2. 设计一次家庭外出攻略	根据家庭需求，进行创意设计，规划旅游路线。	旅游线路的规划和准备

七级家庭劳动项目清单

类别	项目	学生操作要点	家长指导核心
快乐 小能手	1. 花卉绣花	可以进行简单花卉绣花	指导孩子绣花的技巧。
	2. 组搭一些木件小家居，如坐椅、小书桌	可以组搭木工制作，如坐椅。	指导孩子木工的技巧及注意事项。
	3. 编制蛋袋	会编织一蛋袋。	指导蛋袋编织方法技巧。
乐帮 小主人	1. 做厨房小帮手，学做咖喱饭。	可做厨房小帮手，会做咖喱饭。	指导孩子咖喱饭的方法。
	2. 会炒一道菜，如：酸辣土豆丝；	可做厨房小帮手，会炒一道菜，如：酸辣土豆丝。	指导孩子酸辣土豆丝的炒法及注意事项。
	3. 能定期清洗洗衣机，给洗衣机消毒；	能定期清洗洗衣机，会洗衣机消毒。	指导孩子清洗洗衣机方法。
	4. 水管修理。	可以帮家人更换进行水管	指导孩子更换水管修理及注意事项。
创意 小当家	1. 根据节日或生日为家人策划一次活动。	根据活动主题策划一次活动	引导孩子根据节日主题特点、家人喜好设计活动内容。
	2. 能做四菜一汤一桌菜，荤、素搭配合理。	根据家人口味、营养搭配，烧出四菜一汤一桌菜。	根据荤、素搭配合理，对孩子进行烹饪的指导。

八级家庭劳动项目清单

类别	项目	学生操作要点	家长指导核心
快乐小能手	1. 知道食品的储藏和识别	对食物能正确储藏	指导孩子食物储藏的方法。
	2. 剪纸窗画	能根据主题进行剪纸。	指导孩子一些窗花的技巧。
	3. 能组搭一些小家电,如:插板的组搭	可以组搭简易小家电或电器。	指导组搭电器的技巧。
乐帮小主人	1. 能定期电脑桌面,定期给键盘消毒	有定期整理电脑桌面和清洗键盘意识并进行简单处理。	指导孩子正确清洗键盘方法。
	2. 拆洗油烟机	对油烟机进行拆洗。	指导孩子对油烟机的清洁,油污的处理方法。
	3. 能帮忙照顾老人。	帮家人照顾年迈老人	指导孩子照顾年迈老人的注意事项。
	4. 更换灯泡。	可以帮家人更换简易灯泡	指导孩子更换灯泡的技巧及注意事项。
创意小当家	1. 策划一活动传统节日,如春节	根据活动主题策划一次活动	引导孩子根据节日主题特点设计活动内容。
	2. 给家人购买新年礼物。	借助春节活动主题,根据家人性别年龄购买礼物。	根据活动主题提炼,引导孩子进行有效的设计和购买。

九级家庭劳动项目清单

类别	项目	学生操作要点	家长指导核心
快乐 小能手	1. 编制中国结（女生）、制作钓鱼竿（男生）	能自己进行简单编织或简易钓鱼竿的制作	引导孩子了解一些编织方法的和简易钓鱼竿制作方法。
	2. 制作吸纳盒	能制作一些适合家庭吸纳盒。	教孩子制作吸纳盒方法。
	3. 编织围巾（手套）	能编织围巾或手套。	引导孩子进行编织方法。
乐帮 小主人	1. 拆装清洁电脑	对电脑可以进行拆装并清洗。	引导孩子正确拆洗清洁电脑的技巧方法。
	2. 修理自行车	能自行车的小问题可自己进行修理	修理自行车注意的事项
	3. 更换煤气灶电池	帮家人会更换煤气灶的电池	更换电池的注意事项
	4. 换装水龙头	帮家人更换简易水龙头	更换水龙头的方法及注意事项。
创意 小当家	1. 负责一周的早餐烹饪	做一周家人的早餐，注意营养搭配。	引导孩子能根据家人口味烧出美味早餐。
	2. 根据营养搭配给家人设计一周的菜谱。	给家人设计一周营养搭配、可口美味的菜谱	引导孩子根据家人口味及营养搭配设计菜谱