

盲校义务教育实验教科书

# 道德与法治

一年级上册

(盲文版)

人教版®

盲校义务教育实验教科书

# 道德与法治

一年级  
上册

人民教育出版社 课程教材研究所  
小学德育课程教材研究开发中心 | 编著 |

人教版®

人民教育出版社  
· 北京 ·

总 主 编：鲁 洁

本册主编：孙彩平

编写人员：（以姓氏笔画为序）

王 莹 朱 莉 刘德龙 李 爽 张秋兰  
周天长 胡 颖 黄小丽

责任编辑：刘 彤

美术编辑：张傲冰

盲校义务教育实验教科书 道德与法治 一年级 上册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著  
小学德育课程教材研究开发中心

出版发行 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 ××× 印刷厂

版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 次 2018 年 月第 次印刷

开 本 毫米 × 毫米 1/16

印 张 4.875

字 数 50 千字

书 号 ISBN 978-7-107-32996-8

定 价 5.80 元

价格依据文件号：京发改规〔2016〕13 号

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究

如发现内容质量问题，请登录中小学教材意见反馈平台：[jcyjfk.pep.com.cn](http://jcyjfk.pep.com.cn)

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与本社联系。电话：400-810-5788

# 目 录

## 第一单元 我是小学生啦

第 1 课 开开心心上学去 .....	1
第 2 课 拉拉手，交朋友 .....	3
第 3 课 我认识您了 .....	5
第 4 课 上学路上 .....	7

## 第二单元 校园生活真快乐

第 5 课 我们的校园 .....	9
第 6 课 校园里的号令 .....	11
第 7 课 课间十分钟 .....	13
第 8 课 上课了 .....	15

## 第三单元 家中的安全与健康

第 9 课 玩得真开心 .....	17
第 10 课 吃饭有讲究 .....	19
第 11 课 别伤着自己 .....	21
第 12 课 早睡早起 .....	23

## 第四单元 天气虽冷有温暖

第 13 课 美丽的冬天 .....	25
第 14 课 健康过冬天 .....	27
第 15 课 快乐过新年 .....	29
第 16 课 新年的礼物 .....	31

## 第1课 开开心心上学去

### 一、上学啦，真高兴

读一读：

开学第一天，诚诚穿上新衣服，背上小书包，准备去上学。他心里想：“学校里什么样儿呢？”爸爸笑着对他说：“‘人不学，不知道。’你现在是小学生了……”

诚诚和妈妈走在上学路上，遇到同样是今天入学的小可，她闹脾气不想去上学，诚诚对她说：“小妹，快走，上学啦！”

学校门口，老师和高年级的大哥哥、大姐姐们在欢迎新同学。诚诚高兴地走进了校门。一位老师看到小可哭着不肯进学校，便走过去拉着她的手说：“我陪你一起进去好不好？”小可点点头，和爸爸说了再见，在老师的陪伴下走进学校。

诚诚走到教室门口，班主任老师正在迎接新同学。老师问他：“你是诚诚吗？”诚诚点点头。老师带诚诚走进教室，领他走到座位前，并对他说：“诚诚，你是小学生啦！”诚诚放下书包坐好，心里自豪极了！

说一说：

你第一天上学心情怎么样？

### 二、爱新书，爱书包

读一读：

开始发新书了，同学们按顺序领书。老师一边发书，一边对同学们说：“要爱护它们哟！”小可双手接过老师递来的新书，笑着说：“谢谢！”同学们拿到了各种各样的新书，有语文书、数学书……

说一说：

摸一摸，你拿到了什么书？

想一想：

书是我们的好朋友，怎样把它们保护好呢？

读一读：

时间过得真快！要放学了，老师让同学们收拾书包。乐乐坐在壮壮旁边收拾书包，壮壮向他展示了自己的新玩具，乐乐想：“玩具也能带吗？”

小贝和小可、诚诚一起收拾书包，小贝着急回家，拿起书就往书包里塞，最后文

具盒怎么也放不进去。诚诚告诉她：“只要你把它们装整齐，就能放得下。”小贝按照诚诚的方法，把书从大到小整理好，一本一本地放到书包里，这次东西全部装进去了，还很整齐呢。

**说一说：**

同学们，什么东西可以带到学校来，什么东西不可以带到学校来呢？

怎么才能做到爱书本、爱书包呢？

**童谣：**

小书包，别着急，用品文具想仔细。

大大小小排个队，样样不少都爱惜。

我们都是好伙伴，天天一起上学去。

人教版®

## 第2课 拉拉手，交朋友

### 一、我的好伙伴

读一读：

课间，同学们在操场上聊天。小贝说：“壮壮是我的好伙伴，我们是跳绳认识的，我们喜欢一起唱歌。”乐乐说：“朵朵是我的好伙伴，我们是同桌，经常一起聊天。”小可说：“花花是我的好伙伴，我们住在一个小区，每天一起上学，一起回家。”

说一说：

你的好伙伴是谁？你们是怎样认识的？你喜欢和他一起做什么？

### 二、“网”到一个新朋友

玩一玩：

操场上，诚诚和同学们在玩“一网不捞鱼”的游戏，诚诚和小贝面对面站好，双手搭在一起举过头顶，当成渔网，其他同学排成一队，随着儿歌快步从渔网下通过。“一网不捞鱼，二网下小雨，三网网住条小金鱼……”儿歌一停，渔网落下，网住了乐乐，大家喊：“介绍！介绍！”于是，被网住的“小金鱼”乐乐介绍起自己：“我叫乐乐，喜欢吃西瓜，最爱踢足球，我们一起做朋友吧！”同学们为他鼓了掌，游戏继续进行……

试着和班里的同学们玩一玩这个游戏吧！

### 三、好友大搜索

读一读：

教室里，同学们正在进行“好友大搜索”的游戏。小贝问：“谁也爱唱歌？”马上有两个小女孩过来，拉着小贝的手说：“我们也爱唱歌。”说着，三个小女孩唱起歌来。

诚诚喜欢做手工，他也找到了有同样爱好的小伙伴。

小可还在寻找和她一样爱画画的小伙伴……

找一找：

谁跟你一样？你能在班里找到和你有相同兴趣爱好的朋友吗？

#### 四、认识你真好

童谣：

好朋友

如果你开心，  
请你告诉我，  
我们一起拍拍手。  
如果你伤心，  
也请告诉我，  
我来为你唱支歌……

#### 五、小故事

交朋友

今天开始，小兔和小猫就是森林学校一年级的小学生了！

下课后，小兔和小猫来到操场上，遇到了正在拍皮球的小猪和小狗。小猫想和他们一起玩，但小兔有些胆小，她拉着小猫说：“我不认识他们。”小猫说：“一起玩就成了好朋友。”说完，拉着小兔加入了拍皮球的队伍。

小猴也想玩球，他跑过来，抢走了小兔手里的球，自己玩起来。小伙伴们很生气，纷纷走开了。小猴一个人玩了一会儿，感觉特别无聊。他看到小兔他们在跳长绳，非常热闹，便也想加入，但是怕大家不理他，远远地站在一旁不敢过去。

山羊老师看到这一切，走过来鼓励小猴勇敢地向朋友们承认错误。小猴鼓起勇气向大家道了歉，并把球还给了小兔。大家原谅了小猴，和他一起开心地玩了起来。

人教版®



## 第3课 我认识您了

### 一、我的老师

读一读：

教室里，同学们一起玩“猜猜这是哪位老师”的游戏。小可说：“这位老师喜欢笑、非常亲切，大家猜猜他是谁？”

听了小可的描述，同学们想到了不同的老师。

壮壮想到了黄老师。黄老师笑声很轻，她经常利用课余时间辅导同学们写作业。

诚诚想到了王老师。王老师总是笑着和同学们打招呼，他的笑声特别爽朗。

小贝想到了张老师。张老师非常和蔼，谁有了困难都愿意找她。

猜一猜：

说一说你最喜欢的老师的特点，让大家猜一猜他是谁。

### 二、我还想认识……

读一读：

情境一：鼓乐队兴趣小组在活动，四位同学拿着小鼓、小号、大鼓、小镲，在老师的辅导下，认真地演奏着乐曲。

情境二：升旗仪式时，同学们排着整齐的队伍站在操场上，专心地听辅导员老师讲话。

情境三：二年级的教室里，数学老师正在给大哥哥、大姐姐们讲数学题。

情境四：学校大门口，一位学生家长请传达室的保安叔叔帮忙，将课本转交给自己的孩子。

说一说：

除了给你上课的老师，学校里还有很多其他的老师和工作人员，你想认识谁？

### 三、该请谁来帮帮我

读一读：

课间十分钟，同学们在校园中玩耍，小可、诚诚、乐乐遇到了一些困难……

情境一：小可摔了一跤，右腿擦破了皮，疼得坐在地上大哭起来。如果你是小可，该请谁来帮帮你？

情境二：壮壮和诚诚开玩笑，拿走了他的帽子。诚诚追着壮壮要帽子，壮壮就是

不还给他。如果你是诚诚，该请谁来帮帮你？

**情境三：**乐乐借了学校的跳绳，跳到一半绳子断了。如果你是乐乐，该请谁来帮帮你？

**议一议：**

在学校里，当我们遇到困难时，该找谁帮忙呢？

#### 四、这样做对吗？

**读一读：**

**情境一：**课间，壮壮和诚诚在楼道里跑来跑去，大声说笑。办公室里的老师被吵得不能工作。

**情境二：**校园里鲜花盛开，朵朵想摘一朵花拿回去。正在这时，一位老师走过来制止她说：“不要摘花！”朵朵不开心地想：“哼，你又不是我们班的老师！”

**情境三：**小可摔伤了腿，医务室老师细心地给她包扎伤口，小可感动地说：“谢谢您！”

**情境四：**放学了，乐乐在校门口遇到了数学老师，他礼貌地和老师打招呼说：“老师再见！”

**议一议：**

如果是你，你该怎么做呢？

人教版®

## 第4课 上学路上

### 一、不同的上学路

读一读：

早晨，同学们都走在上学路上。小可和爸爸、诚诚和妈妈手拉手走过人行横道。乐乐和爷爷一起走过一座小桥。壮壮和爸爸正在火车道口等着火车通过。还有的小朋友走在山间小路，有的小朋友路过施工工地。同学们住在城市、乡镇等不同的地方，上学的路不一样，最重要的是平平安安进课堂。

想一想：

你是怎样来到学校的？路上经过了哪些地方？

### 二、这样安全吗

读一读：

情境一：过马路时，壮壮跑着向马路对面冲去，同学急得大喊：“过马路，不要跑！”这时，一辆大巴车开了过来，离壮壮越来越近……

情境二：爸爸骑自行车带小可上学，小可在车后座上动来动去。

情境三：校车里，两个同学打闹了起来。

议一议：

这些同学的做法容易造成哪些伤害？怎样才安全呢？

### 三、路上的温暖

读一读：

情境一：放学时下起了大雨，奶奶到学校接小可回家，她把伞偏向小可那边，怕小可淋着。小可连忙说：“奶奶，您也别淋着。”

情境二：每天上下学时，交警叔叔总是认真地指挥着来往车辆，保证小学生和家长平安过马路。

情境三：放学了，乐乐一出校门就听到爸爸在叫自己的名字，他高兴地喊：“爸爸！”两个人开心地拉着手回家了。

情境四：亮亮每天要走很长的山路到学校上学。为了安全，他的姐姐每天带他上学校。

想一想：

路上有温暖，谁帮助过你？

#### 四、交通“信号”要知道

读一读：

情境一：河边小路上，亮亮追着乐乐跑着玩，远处一辆汽车响起了“滴！滴！”的喇叭声。

“滴！滴！”的喇叭声是交通“信号”，提醒我们注意车辆行驶。

情境二：诚诚和爸爸过马路，爸爸看到信号灯亮着红灯，就拉着诚诚停了下来。

信号灯是交通“信号”，提醒我们遵守“红灯停，绿灯行，黄灯亮时等一等”的规则。

情境三：壮壮家附近有个火车道口，当信号灯亮起、提示的鸣笛声响起时，大家都会在闸门两侧等待火车通过。

火车道口的信号灯和鸣笛声是交通“信号”，提醒我们听从指挥、耐心等待。

说一说：

你还知道哪些交通“信号”？让我们一起来说说吧。

童谣：

小学生，上学校，交通“信号”要知道。

红灯停，绿灯行，黄灯亮时等一等。

靠右行，不追跑，抓紧时间不迟到。

做一做：

学习交通安全小常识，以小组为单位开展交通安全知识竞赛。

竞赛规则：

1. 竞赛采用现场答题的方式进行。
2. 组员要在规定时间内回答问题，否则无效。
3. 竞赛试题满分为 100 分，每答对一题得 10 分。各组参赛队员抢答，最后依据各组得分高低排定名次。

## 第5课 我们的校园

### 一、校园探秘

读一读：

今天，我们一起在学校里走一走，了解一下学校吧。

校园里有个大操场，那里是同学们进行各种活动的地方。远处，乐乐和小伙伴在踢盲人足球，小贝和两个女孩在跳绳……近处，诚诚抱着球等着从男厕所跑出来的壮壮，准备一起活动呢。

讲一讲：

我们的校园里还有教学楼、绿地、食堂……你熟悉校园里的哪些地方？讲给同学们听一听。

### 二、这个地方很特别

读一读：

少先队就是中国少年先锋队，建立于1949年10月13日。

学校里有中国少年先锋队大队部。大队部正面的墙壁上贴着“准备着，为共产主义事业而奋斗！”“时刻准备着！”等红色大字，这是少先队呼号。它的正下方是少先队队徽，由一把红色的火炬和一颗黄色的五角星组成。队徽的下方印着少先队章程和队歌，正中间写着入队誓词。

房间里有两排桌椅，这是少先队干部开会和举行活动的地方。大队部的一角还放着一个小小书柜，里面有很多介绍少先队知识的图书。

参观完大队部，戴着红领巾的诚诚说：“红领巾是红旗的一角。我六一儿童节戴上了它。”小贝羡慕地说：“我也要戴上红领巾，做个好学生。”

唱一唱：

让我们来唱一唱中国少年先锋队队歌《我们是共产主义接班人》吧。

我们是共产主义接班人，

继承革命先辈的光荣传统，

爱祖国，爱人民，

鲜艳的红领巾飘扬在前胸。

不怕困难，不怕敌人，

顽强学习，坚决斗争。

向着胜利勇敢前进，  
向着胜利勇敢前进前进，  
向着胜利勇敢前进，  
我们是共产主义接班人。  
.....

### 三、我最喜欢的地方

读一读：

有人最喜欢学校宽阔的操场，因为大家经常在那里玩球、做游戏。有人最喜欢操场边的大树，夏天在大树下乘凉非常舒服。有人最喜欢操场边的小路，午饭后常在小路上散步。有人最喜欢草坪上的花坛，那里有五颜六色的鲜花。

课上，老师让同学们说一说自己在学校里最喜欢的地方，大家纷纷举手发言。

乐乐说：我最喜欢教室。上课时，我们在教室里认真地听老师讲课。下课后，我们在教室里休息、聊天。我觉得教室是我和班里同学们共同的家。

小可说：我最喜欢图书角。图书角有很多新书，我经常会和几个同学凑在一起读书。

壮壮说：我最喜欢卫生角。卫生角里整齐地摆放着扫把、垃圾桶等工具，有了这些小帮手，我们才能把教室打扫得干干净净。

还有同学喜欢板报区和生物角，大家都有自己最喜欢的地方。

说一说：

你喜欢哪些地方呢？为什么？

人教版®

## 第6课 校园里的号令

### 一、神秘的指挥

童谣：

小小“指挥家”，威力非常大。  
只要它说话，我们都听它。  
大家找一找，藏在哪儿呀？

读一读：

校园里有个“小小指挥家”，它一发出声音，同学们都要听它指挥，它是谁呢？

诚诚听到教室广播里传出的音乐声，高兴地说：“我猜到啦！”同学们，你们猜到了吗？

情境一：课间操开始前，广播里传来《运动员进行曲》。同学们听了，迅速到指定地点集合。

情境二：体育课上，体育老师吹响哨子。同学们听了，迅速站起队来。

说一说：

为什么要听它的话？

### 二、铃声告诉我

听一听：

上课了，老师打开录音机，播放了两段铃声，问大家：“这是什么铃声？”乐乐说：“老师，这是上课和下课的铃声。”老师笑着点点头。接着，老师又为我们播放了眼保健操的音乐、《运动员进行曲》、安全疏散的警铃声……我们一定要把这些铃声记清楚，铃声就是校园里的号令。

演一演：

场景一：上课铃声响了，同桌抱着足球不愿走进教室……

场景二：警报铃声响了，老师组织同学们弯下身子，捂住口鼻，按照疏散方向迅速有序地离开教室……

### 三、升国旗了

读一读：

每周一，学校会举行升国旗仪式，各班同学都要列队参加。少先队员胸前佩戴着

红领巾。四名升旗手手执国旗走向旗杆，在国歌声中，把五星红旗升到旗杆顶端，全体同学面向国旗立正站好行注目礼，少先队员行队礼。

**做一做：**

升国旗时，听到国歌声响起，停止走动，不说话，向国旗行注目礼。

**读一读：**

教室里，老师对同学们说：“我们一起来学唱国歌！”老师一边打着拍子，一边教同学们唱国歌。“起来！不愿做奴隶的人们……”诚诚唱着国歌，想到了国家的标志——国徽，国徽的中间是五星照耀下的天安门，周围是谷穗和齿轮。老师说：“国旗、国歌、国徽代表着一个国家，唱好国歌意义重大。”同学们看着黑板上“我爱你中国”的板书，学得更认真了。

#### 四、保健节拍

**读一读：**

**情境一：**教室里，眼保健操的音乐声响起，同学们跟着节拍做起了眼保健操。乐乐和壮壮不认真做操，小贝提醒他们说：“眼保健操开始了……”

**情境二：**操场上，同学们在学做广播体操。一个大姐姐走到壮壮和小可身边，帮助他们纠正姿势。壮壮想：“我怎么总做不好呢？”大姐姐告诉他们：“听好节奏，慢慢学……”

**情境三：**早操时间到了，同学们在操场上认真地做广播体操。朵朵边做边想：“怎样才能做得好呢？”

**说一说：**

怎样才能做得好呢？

人教版®



## 第7课 课间十分钟

### 一、我喜欢的课间游戏

读一读：

下课了，同学们开始课间十分钟的活动。操场上真热闹……

有的同学跳绳，他们听着绳子抽打地面的声音起跳，跳得又快又准。小可和贝贝正在玩双人跳，她们玩得可开心啦！

有的同学玩“老鹰捉小鸡”的游戏，后面的同学拉着前面的同学，就像一队“小鸡”，“母鸡”张开双臂保护“小鸡”，队伍甩来甩去，老师扮演的“老鹰”还没捉到一只“小鸡”呢！

说一说：

你喜欢的课间游戏是什么？

### 二、玩个课间小游戏

读一读：

课间玩个游戏放松一下吧！同学们可以一起玩串珠子，把大小、形状不同的珠子穿成手链；同学们可以一起玩击掌游戏，伴随着“你拍一，我拍一……”的儿歌拍拍手；同学们也可以一起玩呼啦圈，活动一下身体。

说一说：

你们班课间玩什么游戏？这些游戏有什么窍门？

### 三、课间还要做什么

读一读：

课间十分钟，除了做游戏，我们还要做些什么呢？

下课后，小可要做好几件事。她要去卫生间，这件事可不能耽误，不然会影响上课呢。然后，她还要准备书本和文具，将下节课要用的书整齐地摆在桌角，作业本放在桌子中间，字板和字笔放在旁边。有时候，小可会去教室后面的饮水机接水喝，因为妈妈说过：“多喝水才能有好身体。”

说一说：

如果你是小可，课间还要做什么？

#### 四、这样做好吗

童谣：

下课铃，  
丁零零。  
站起伸伸腰，  
全身放放松。  
开心做游戏，  
安全记心中。

读一读：

课间休息时，大家都在做什么呢？

情境一：乐乐会预习下节课要讲的内容，记下不懂的问题。

情境二：壮壮和同学在教室里追着玩，把旁边的桌椅撞得乱七八糟。

情境三：小可上楼时遇到正在下楼的诚诚，他们都靠楼梯右侧行走。

情境四：班里的男同学一下课就着急地冲出教室，想和小伙伴去操场上玩，差点把教室门口的朵朵撞倒。

想一想：

这几位同学的做法好吗？

人教版®

## 第8课 上课了

### 一、课前准备好

读一读：

课前准备好，要按照课程表准备好书本与用具，更要调整好精神状态。

情境一：小可和诚诚在准备下节课的用具。小可问：“下节要上什么课？”诚诚说：“美工课。”小可一拍脑袋，着急地说：“我忘带彩色陶泥了……”诚诚说：“没关系，我们一起用吧，但以后记得上学前要作好准备呀！”

情境二：同学们聚在一起讨论课前集中注意力的方法，朵朵说：“课前一起唱首歌。”诚诚说：“我有个好主意……”

说一说：

下节要上什么课？课前要作哪些准备？

### 二、多提问题勤举手

读一读：

这节课很有趣，同学们纷纷举手提问。老师让小可先说，但乐乐还是举着手大声地喊：“老师……”老师对乐乐说：“积极举手非常好，别人讲时要先听……”

说一说：

上课时，你会积极举手提问吗？如果老师没叫到你，你会怎么办？

想一想：

动物学校的小熊很苦恼，他也想提问，可是不知道怎么做才好。于是，他去问他的好朋友们。小猪说：“认真听……”小猴说：“好好想……”小马说：“把问题说清楚……”

怎样才能提出一个好问题呢？

### 三、大家一起学

读一读：

课堂上，老师让同学们分组学习。

情境一：诚诚和其他三个同学分到了一组，大家都积极参与讨论，诚诚却看向窗外，心里想：“没意思……”

情境二：乐乐、壮壮和朵朵被分到同一组，乐乐和壮壮都急着要分享自己的想

法，声音一个比一个大。朵朵捂着耳朵说：“抢着大声说，什么也听不清！”

**情境三：**同学们一起合作背古诗，一个人背，一个人对照课本检查。小贝和亮亮一组，小贝不开心地对亮亮说：“我才不跟你一起背呢！”

**说一说：**

大家一起学，怎样做才好？

#### 四、课堂作业认真做

**读一读：**

作业展示台上放着老师选出的优秀作业，同学们围在展示台旁，有的摸读盲文，有的看汉字，纷纷赞叹作业写得认真漂亮。壮壮羡慕地对诚诚说：“你写得真好！”乐乐的作业也得到了大家的称赞，他自豪地向大家介绍经验：“我写的时候……”

**说一说：**

你这周都有什么作业？你完成得怎么样？

体育老师让同学们坚持锻炼，音乐老师让同学们练习唱歌，这也是作业吗？

人教版®

## 第9课 玩得真开心

### 一、放学回家玩什么

读一读：

放学回家后，有人在院子里跳绳，有人回家听广播，有人演奏自己喜欢的乐器……大家都玩得很开心。

说一说：

你放学回家后玩什么？

### 二、这样玩好吗

读一读：

情境一：诚诚一个人在家，拿出爸爸的打火机玩。诚诚用手一按开关，打火机就冒出了高高的火苗，诚诚吓了一跳。

情境二：周末中午，壮壮和乐乐在楼道玩，又笑又叫。隔壁的老爷爷受不了了，出来对他们说：“请不要这么大声说话！”

情境三：朵朵一回家就戴上耳机听广播，连着听了三个小时，到最后耳朵都痛了。

情境四：亮亮和小刚一起搭积木，玩得忘记了时间。晚上九点多了，亮亮突然想起作业没有写，大声说：“呀，我还有作业！”

议一议：

这些同学的做法对吗？怎样玩才开心呢？

### 三、你会跟它们玩吗

生活中一些不起眼的小东西也可以有大用处。诚诚发现家里有很多喝完的空矿泉水瓶。他自己动手，变废为宝，把矿泉水瓶中装满沙子，一手拿着一个瓶子当作哑铃。自己制作玩具真有趣！

做一做：

同学们，找一找生活中的闲置物品，比如废纸箱、碎布头，或者捡一些小石子、落叶，开动脑筋，让我们一起发现新玩法。

#### 四、开个玩具交流会

读一读：

一年一度的“玩具交流会”开始了，小朋友们来到小区的中心公园，他们迫不及待地要和大家分享自己心爱的玩具。

小可手中举着魔方，对拿着小白兔玩偶的朵朵说：“我们换着玩行吗？”

壮壮把带来的玩具都摆出来，大声地招呼大家：“快来看啊！这些都可以借啦！”

小贝听说乐乐带了玩具汽车来，好奇地问：“这个怎么玩？”乐乐开心地向小贝和其他小朋友介绍玩具汽车的玩法。

说一说：

把你的玩具带来，在班里举办一个玩具交流会吧！

在交流会上你收获了什么？

人教版®

## 第 10 课 吃饭有讲究

### 一、干干净净吃饭好

同学们，我们的生活离不开双手，手非常容易脏。只有把手洗干净，才能远离病菌，保障我们的身体健康。

童谣：

小手是个宝，  
做事不能少。  
饭前要洗手，  
千万别忘掉。

学一学：

怎样洗手才干净？我们来学一学科学洗手七步法。

1. 掌心搓掌心
2. 手指交错，掌心搓手背，两手互换
3. 手指交错，掌心搓掌心
4. 两手互握，互擦指背
5. 指尖摩擦掌心，两手互换
6. 拇指在掌中转动，两手互换
7. 一手旋转揉搓另一手的腕部、前臂，直至肘部；交替进行

小贴士：采用流动水清洗，使用肥皂或洗手液，洗手时长至少 20 秒。

想一想：

除了饭前洗手，吃饭时还要注意哪些卫生习惯呢？

### 二、我在餐桌上

读一读：

妈妈下班回到家，开始为家人准备晚饭。小可知道妈妈上班很辛苦，开饭前主动帮妈妈摆碗筷，还扶着爷爷到餐桌前坐好。菜做好端上桌，大家开始吃晚饭。突然，小可感觉要打喷嚏，她马上转过身用手遮住了嘴。妈妈给小可夹了许多蔬菜，让她多吃些。小可马上说：“谢谢妈妈！我自己来吧。”看到懂事的小可，爷爷奶奶很高兴。

小贴士：咳嗽或者打喷嚏时用纸巾或肘部衣服遮掩口鼻。

说一说：

与家人共餐时，还有哪些孝亲敬长的做法呢？

### 三、食物的诉说

读一读：

食物营养大会召开了，食物们纷纷登场，向大家宣传自己。

首先登场的是白菜、胡萝卜、茄子、冬瓜等蔬菜，白菜骄傲地说：“我是百菜之王。”接着，面包、面条、米饭、馒头等主食上场了，它们说：“人是铁，饭是钢。”随后，鱼、虾、肉、蛋、奶和水果说：“我们也很重要。”它们手拉手一起谢幕，说：“我们能保证人类身体健康的基本需要，多吃、搭配好才能健康。”

这时，野蘑菇走上前来，它说：“我很漂亮，但是我有毒，不能吃。”发芽的土豆说：“我发芽了，不能吃了。”薯条说：“我很好吃，但吃多了可不好。”

说一说：

你爱吃什么？你平时的饮食健康吗？

### 四、这样吃好吗

读一读：

情境一：吃饭前，小可觉得非常口渴，端起水杯大口喝水。爸爸说：“要吃饭了，别喝那么多水！”

情境二：壮壮和爸爸妈妈一起吃晚饭，他对爸爸妈妈说：“我们边吃边看电视吧。”

情境三：小贝看了看饭桌上的菜，生气地说：“没我爱吃的，我不吃！”

情境四：诚诚饿极了，端起碗就狼吞虎咽地吃了起来，米粒、菜汤撒得到处都是。

议一议：

他们这样吃饭好吗？吃饭时，你要怎么做？

童谣：

吃饭应注意，  
健康和礼仪。  
挑食暴食不可取，  
浪费粮食更不宜。



## 第 11 课 别伤着自己

### 一、在家会有危险吗

读一读：

情境一：小可拿出妈妈的口红和化妆品给自己化妆。

情境二：壮壮回家洗完手，等手干了才拿电视机的插头接在插座上。

情境三：朵朵发现桌上有个漂亮的药瓶子，就打开倒出几粒想尝尝。爸爸看见了，马上阻止她说：“这是我的药。”

情境四：妈妈刚擦过地，地上还有未干的水迹，诚诚就四处跑来跑去，结果滑了个大跟头，头磕到了桌子。

情境五：小贝要用的书被放在了高高的书柜上，小贝够不着，便大声喊：“爸爸，可以帮我拿一下上面的那本书吗？”

情境六：花花不小心打碎了玻璃杯，她直接伸手去捡地上的碎玻璃。

说一说：

在家里可能会发生什么危险，怎么做才安全？

### 二、危险是怎么发生的

读一读：

放学了，壮壮背着书包往家走。突然，他听到草丛那边传来小狗打呼噜的声音，他走过去，果然发现一只小狗。“真好玩！”壮壮调皮地拽住小狗的尾巴。小狗被拽疼了，回过头来一口咬在壮壮的手上。“哎呀，好疼！”壮壮大叫起来，他的手背上渗出了点点鲜血。

说一说：

小狗为什么会咬壮壮？还有哪些不当做法可能会伤着自己呢？

### 三、受伤了怎么办

读一读：

被小狗咬伤后，壮壮赶紧跑回家，并将这件事告诉了爸爸。爸爸听完后，马上要带着他去防疫站，并对他说：“先用肥皂水洗一下，立即去注射狂犬病疫苗。”

同学们，如不慎被宠物抓伤、咬伤，应立即挤出伤口里的污血，用 20% 的肥皂水与清水反复冲洗 15 分钟，再用浓度 2% 的碘酒或浓度 75% 的酒精涂擦伤口，伤口

不可缝合或包扎。在被咬伤的 24 小时内，应立即到防疫站注射人用狂犬病疫苗。如果伤口很深，除了注射狂犬病疫苗，还要增加注射狂犬病免疫血清或球蛋白。

**想一想：**

你受过伤吗？受伤后有没有告诉大人呢？

**演一演：**

遇到下面的情况你会怎么办，和小伙伴们演一演吧！

场景一：去厨房倒水，被开水烫到手。

场景二：摔碎了杯子，去捡碎玻璃，不小心把手划破了。

人教版®

## 第 12 课 早睡早起

### 一、几点睡，才合适

读一读：

下课了，几个小伙伴聚在一起聊天。乐乐说昨天睡得很晚，上课的时候一直犯困。朵朵问：“为什么那么晚才睡呢？”乐乐回答：“家里人还没睡呢……”诚诚说：“小学生应该每天睡足十小时，这样才有利于我们的身体健康！”

说一说：

你一般几点睡觉？几点起床？一天睡几个小时？

你的睡眠时间充足吗？如果不足，是什么原因呢？

### 二、没早睡，真糟糕

读一读：

早晨六点半，妈妈走进壮壮的房间，叫他起床。“再睡一会儿嘛！”壮壮说着翻身又睡了。过了好一会儿，他才不情愿地从床上爬起来。爸爸坐在桌边，叫他来吃早饭。壮壮背上书包，一边向门外跑，一边对爸爸喊：“又来不及吃早饭了！”上课的时候，壮壮的肚子“咕噜，咕噜”地叫起来，他感觉很不舒服，也没有心思好好听课了。

说一说：

没能早起给壮壮带来了什么影响？

没早睡，还会怎么样呢？

### 三、早点睡，按时起

读一读：

怎样才能按时起床呢？几个小伙伴一起讨论。

乐乐说：“请小闹钟来帮忙……”小可问：“定到几点呢？”乐乐说：“妈妈教给我根据吃饭和到学校的时间来定闹钟。”

诚诚说：“我请妈妈来喊我。”

说一说：

请你给小可支支招，闹钟怎么定才好？

你还有什么好办法能帮助自己按时起床？

童谣：

妈妈催我早点睡，闹钟叫我按时起。

生活学习有规律，健健康康真神气！

想一想：

早睡早起有哪些好处呢？

#### 四、我能一个人睡

读一读：

自己睡要勇敢！刚开始很多小朋友都做不到自己睡，但他们渐渐都找到了帮助自己入睡的好方法。

壮壮说：“先让妈妈陪我一会儿。我睡着了以后妈妈再回房间休息。”

小可说：“先让小灯陪我一会儿。床头小夜灯的灯光让我安心。”

诚诚说：“先让‘好朋友’陪我一会儿。只要抱着玩具小熊，我就一点都不害怕了。”

朵朵说：“我能一个人睡，慢慢尝试自己睡，不久就习惯了。”

说一说：

为什么要自己睡？你还有什么好办法吗？

人教版®

## 第 13 课 美丽的冬天

### 一、冬天在哪里

读一读：

冬天来了！天好冷啊！湖面上结了冰，小青蛙在洞里冬眠。

下大雪了，地上白茫茫一片。松树上积了雪，远处的大山也变成了银白色。

小朋友们都穿上了棉衣，戴着厚厚的毛线帽、围巾和手套。大家堆起来的雪人挺着大肚子，戴着帽子和围巾，可爱极了！小伙伴们正在打雪仗，他们把雪球丢过来，扔过去，玩得好开心！乐乐在一旁举着照相机拍照呢！

说一说：

冬天有哪些变化？冬天给你带来哪些快乐？

古文：

曰春夏，曰秋冬。此四时，运不穷。

——《三字经》

童谣：

冬天在哪里，我去问河流，  
河流不回答，停下不再走；  
冬天在哪里，我去问青蛙，  
青蛙不见影，睡在洞里头；  
冬天在哪里，我去问妈妈，  
妈妈不说话，指指我衣袖；  
冬天在哪里，我去问……

想一想：

冬天在哪里？请你试着续编小儿歌。

### 二、不一样的冬天

读一读：

下大雪了！地上一片白，院子里的松树上落满了雪。壮壮戴上帽子，围上围巾准备出去玩。这时，住在广州的表哥打来电话。壮壮告诉表哥：“我们这里雪下得很大！”表哥吃惊地说：“是吗？我们这里还不太冷。外面的树和草还是绿的呢！”

童谣：

冬天各地差别大。  
北方，有时十月飘雪花，  
南方，冬天还会开鲜花。  
东西南北中的娃娃，  
有的玩雪，有的跑步，  
有的赤脚追浪花……

演一演：

请两位同学分别扮演住在北方和南方的小朋友，通过打电话的形式，说一说这两个地方的冬天有什么不同。

### 三、冬天真好玩

读一读：

情境一：屋外下着大雪，气温很低，房间的玻璃上结了一层水雾。壮壮用手指在玻璃上画了一张笑脸，他觉得很有意思。

情境二：雪停了，小可穿上厚厚的棉衣和雪地靴，戴上保暖用的耳罩出门玩。她咬了一口刚买的糖葫芦，开心地说：“这是我喜欢的糖葫芦！”

说一说：

你那里冬天有什么好玩的？玩时要注意些什么呢？

人教版®

## 第 14 课 健康过冬天

### 一、冬天不怕冷

读一读：

刚下过一场大雪，诚诚穿上羽绒服，戴上帽子和耳罩，来到院子里，他觉得好冷！他看到院子里有很多小朋友在一起玩：有的在堆雪人，有的在踢毽子，有的在打羽毛球，还有的在踢足球……这些做运动的小朋友穿得并不多，诚诚很奇怪：他们怎么不冷呢？

童谣：

冬天到，起得早，  
蹦一蹦，跳一跳，  
我是快乐的冬宝宝；  
风里闹，雪里跑，  
我是勇敢的冬宝宝；  
冰上淘，操场笑，  
我是健康的冬宝宝。

说一说：

怎样做一个快乐、勇敢、健康的冬宝宝呢？

### 二、冬天的保健

读一读：

情境一：刚下过雪，妈妈把窗户打开，让新鲜空气进到房间里，她深呼吸了一下，觉得好舒服。同学们，说一说，怎么开窗通风才好？

情境二：屋外很冷，小可穿上棉衣和棉靴，戴上帽子和耳罩，围好围巾，准备出去找小伙伴玩。同学们，说一说，衣服怎么穿才合适？

情境三：壮壮洗完脸，妈妈帮他往脸上、手背上涂了一些护肤霜。壮壮觉得皮肤很润滑。同学们，说一说，要不要抹点儿护肤品？

议一议：

冬天还有哪些要注意的保健问题呢？

### 三、快快好起来

读一读：

**情境一：**乐乐的脚上生了冻疮，又疼又痒，难受得他直咧嘴。爸爸一边帮他涂冻疮药膏，一边安慰他说：“坚强点儿，慢慢会好的！”

**情境二：**前几天大风降温，朵朵冻病了，高烧不退。她躺在床上，奶奶端来一杯温开水，说：“多喝点儿水。”妈妈给她盖好被子，说：“好好休息。”家人的关心和问候，让朵朵心里暖乎乎的。

说一说：

你还遇到过哪些情况？

**小贴士：**应对冬季流行病要注意以下几点。

1. 不去人群密集的地方
2. 勤洗手
3. 锻炼身体
4. 按时作息
5. 保持良好情绪

### 四、冬天有温暖

读一读：

**情境一：**下大雪了，壮壮趴在窗台上往外看，心想：“雪太大了，学校停课了！雪天路滑，交通不便，停课是学校在为我们着想。”

**情境二：**北方的冬天很冷，下大雪了，朵朵给住在南方的奶奶打了个电话：“奶奶，出门记得戴围巾啊！”奶奶可高兴了，笑着说：“你们也要注意保暖。”

**情境三：**冬天到了，大家纷纷伸出援助之手，把自己家里闲置的棉衣、棉被捐献出来。志愿者把一箱箱捐赠物资抬上货车，准备运送给贫困山区的人们。

**情境四：**一天晚上，电视台正在播送天气预报。爸爸对诚诚说：“发布暴雪蓝色预警了！有了提前预警，大家就可以作好准备，减少灾害天气的损失。”

想一想：

上面这四个情境体现了哪些温暖？

说一说：

你也有给他人送温暖的故事吗？给同学们讲一讲吧。



## 第 15 课 快乐过新年

### 一、欢度元旦

读一读：

在很多国家，元旦是新年的第一天。元旦这天非常热闹，有各种各样的庆祝活动。

在中国，人们会去寺庙许愿祈福；在德国，人们会参加游行活动，乐队会在街上演奏；在巴西，人们会举行“祭海神”活动，期盼海神给新的一年带来幸福和快乐。

世界各地的人们都会用自己的方式迎接新年，表达对新的一年美好生活的祝愿。

说一说：

你还知道哪些欢庆元旦的活动吗？

### 二、开个元旦联欢会

读一读：

新年快到了，班里要召开元旦联欢会，同学们可高兴了。该怎么开这个联欢会呢？老师组织同学们进行讨论。

小可说：“我们演个小节目。”朵朵说：“我请妈妈帮我们剪拉花。”壮壮说：“还可以设置抽奖环节！”

下课后，同学们就行动起来了，有的练节目，有的做道具，有的布置教室……干得可起劲儿了！

元旦联欢会那天，教室里布置得真漂亮，大家又唱又跳，开心极了。

说一说：

你打算为元旦联欢会作什么准备呢？

### 三、大家一起过春节

读一读：

除了元旦，中国还有一个传统的农历新年，我们称它为春节。

情境一：春节期间，乐乐一家在街上看到了舞龙表演。爸爸告诉乐乐：“春节是中华民族的传统节日，全世界的华人会用各种方式来庆祝。”

情境二：春节到了，壮壮的妈妈给全家人都买了新衣服。壮壮穿上新衣服喜气洋洋，高兴地对妈妈说：“过年了，穿新衣。”

情境三：春节假期，诚诚一家回老家过年。爷爷奶奶盼了一年，终于等到儿孙回

家，笑得合不拢嘴。奶奶看着诚诚的爸爸妈妈在院子里的影壁墙上贴福字。爷爷带着诚诚看大门口新帖的春联，并告诉他：“春联要从右边读……”诚诚看着对联读起来：“知勤俭守孝心家国兴旺，树新风存大志国运昌隆。”

说一说：

过春节有很多礼节和讲究，你知道哪些呢？

#### 四、多样的传统新年

读一读：

很多民族还有自己的传统新年，大家的过法也不一样。

泼水节是傣族的新年，人们相互泼洒清水；藏历新年到来时，藏族同胞会跳起欢快的锅庄舞；云南白族人过春节时讲究全家喝米花糖水，预示着新年过上甜美的生活；蒙古族小姑娘会在新年到来时给长者献上哈达；贵州苗家女会在新年时挑着稻花鱼回家看望父母。

说一说：

这些庆祝新年的方式真有意思，你还知道其他方式吗？

#### 五、小故事

##### 团圆

爸爸一直在外地工作，我有好久没有见过他了。过年了，爸爸回来了！我戴着心爱的小星星发卡来迎接爸爸。

除夕夜，一家人坐在一起包饺子，奶奶包进去一块硬糖，说：“看谁能吃到这个好运饺子。”后来，我吃到了包着糖块的好运饺，大家都很高兴，像自己吃到了一样开心。

大年初一，全家人都穿上了爸爸买回来的新衣服，妈妈在镜子前面照了又照，爷爷奶奶也年轻了好几岁似的。

吃完饭，我跟着爸爸妈妈去拜年。路上真热闹，有舞龙表演，有放鞭炮的……我拉着爸爸妈妈，两只手被握得很暖和。

过了初五，爸爸修了桌椅，换了灯泡。爸爸真能干，家里焕然一新了。

过完年，爸爸又要去外地工作了，我们都舍不得爸爸走。我坐在爸爸的腿上搂着他宽宽的肩膀，妈妈一边给他收拾东西，一边偷偷抹眼泪。

我们把爸爸送出了家门，看着他走远了，我心里好难过。忽然想起自己的小星星发卡，我追上了爸爸，把心爱的小星星发卡送给他，希望他在外面平安、好运！

## 第 16 课 新年的礼物

### 一、新年的收获

读一读：

新年快到了，课上，老师让大家说说在这一年中自己有了哪些收获。

乐乐说：“妈妈经常给我量身高。今年我又长高了，体重也增加了。”

小可说：“我会洗衣服了。现在我能把衣服洗得干干净净！”

小贝说：“我能读很多书了。”

老师说：“同学们收获真不少，老师为你们感到高兴。”

说一说：

你的收获是什么？

### 二、收获哪里来

读一读：

情境一：刚入学时，壮壮不会跳绳，练了一段时间，还是跳不好，壮壮有点灰心。妈妈笑着摸摸他的头，鼓励他说：“你已经能跳五个了，慢慢来，一定能跳得更多！”壮壮很努力，每天坚持练习，现在越跳越好了。

情境二：个人的进步，既离不开自己的努力，也离不开别人的帮助。新年到了，大家一起回想上一年曾经帮助过自己的人，小可说：“遇到难题的时候，老师帮助过我。”朵朵说：“同桌帮我修好了坏掉的自动铅笔。”诚诚说：“我生病的时候，是乐乐帮我记的笔记。”

说一说：

你的收获从哪里来？谁帮助过你？

### 三、新年心愿

读一读：

亮亮做了一张贺卡送给爷爷奶奶，他的贺卡上写着“爷爷奶奶：我祝你们新年快乐，万事如意！”

小可送给自己一张贺卡，她的贺卡上写着“今年有很多收获，祝贺自己！新年快乐！”

朵朵做了一张心愿卡，上面写着“我希望明年交到更多好朋友！”她把心愿卡放

到玻璃瓶里存好，准备到明年的新年再打开，看看心愿能否实现。

**说一说：**

你准备把贺卡送给谁？贺卡上写什么呢？

除了送贺卡，你还可以做什么？

你有什么心愿想要实现？

**做一做：**

自己做张贺卡，写上几句心里话。

写个心愿存起来，明年再打开！

#### 四、童谣

小树说，新年是绿的嫩芽。

小鸟说，新年是更强的翅膀。

小朋友说，……

**说一说：**

你觉得新年是什么？

人教版®

## 后 记

《盲校义务教育实验教科书 道德与法治》，由人民教育出版社课程教材研究所小学德育课程教材研究开发中心，组织经验丰富的普教及盲校教师，在统编小学《道德与法治》教科书的基础上编写，经国家基础教育课程教材专家工作委员会 2018 年审查通过。

在教科书编写过程中，我们吸收了教材审查专家和广大一线优秀教师的意见。上海盲文印刷厂在教科书的编辑、制作以及印刷过程中，给予了大力支持。在此一并表示诚挚感谢！

本册教科书出版之前，我们通过多种渠道与教科书选用作品的作者进行了联系，得到了他们的大力支持。对此，我们表示衷心的感谢！但仍有部分作者未能取得联系，请这些作者与我们联系，以便做出妥善处理。

我们真诚地希望广大教师、学生和家长在使用本册教科书的过程中，提出宝贵意见和建议，并及时反馈给我们，以便我们完善和修改。

联系方式

电 话：010—58758550

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所  
小学德育课程教材研究开发中心  
2018 年 7 月

人教版®