



“红领巾奖章” 争章手册

Zheng Zhang Shouce



九年级

学校

中队

姓名

上海音乐出版社

总 策 划：赵国强
主 编：许象国
核心编写人员：陆非文 鲁旻 吕春芳 高阳 解艳

责任编辑：占寒冰 陈佳妮
封面设计：福莱达艺术机构（上海）
插 图：刘为民、麦荣邦、陆笑雯等
奖章设计：张乐陆

“红领巾奖章”争章手册 九年级

中国少年先锋队上海市工作委员会 组织编写

出 版 上海音乐出版社有限公司（上海市闵行区号景路 159 弄 A 座 6 楼）
发 行 上海音乐出版社有限公司
印 刷 上海中华印刷有限公司
版 次 2024 年 7 月第 1 版
印 次 2024 年 7 月第 1 次
开 本 850×1168 1/32
印 张 1.125
面 数 36 面
书 号 ISBN 978-7-5523-2944-5/G · 0244
定 价 2.60 元

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、印刷或装订质量问题，请与上海音乐出版社联系。

联系电话：021-53203698（内容），021-64310542（印刷或装订）
邮 箱：smpbjc@smpbjc.cn

毛泽东同志、邓小平同志、江泽民同志、 胡锦涛同志、习近平同志对少年儿童的希望要求

毛泽东同志：好好学习 天天向上

(1940年为儿童节题写“天天向上”，1949年9月10日为《中国少年报》前身《中国儿童》杂志创刊号题写“好好学习”)

邓小平同志：立志做有理想、有道德、有知识、 有体力的人

(1980年5月26日为《中国少年报》和《辅导员》杂志题写)

江泽民同志：星星火炬 代代相传

(1999年10月12日为中国少年先锋队成立50周年题写)

胡锦涛同志：勤奋学习 快乐生活 全面发展

(2005年“六一”亲切会见第五次全国少代会全体代表时
寄语全国各族少年儿童)

习近平同志： 要从小学习做人 要从小学习立志 要从小学习创造

(2015年“六一”亲切会见第七次全国少代会全体代表时
寄语全国各族少年儿童)

珍爱队的荣誉 发扬队的精神

亲爱的少年朋友：

祝贺你进入九年级学习。希望你依然朝气蓬勃，充满活力，勇敢跃上新台阶，取得新的成功。

“红领巾奖章”争章活动旨在通过一枚枚奖章，聚焦传承红色基因，聚焦少先队政治启蒙和价值观塑造，着眼党、团、队特殊政治关系，构建人可行、天天可为、阶梯进步的评价激励体系，不断增强少先队员光荣感。

《“红领巾奖章”争章手册》中所设立的奖章为你争做好队员设置了阶梯。你要通过组织教育、自主教育和实践教育，将争章活动融入少先队组织成长的全过程。“超标加星”项目则可试试自己能否挑战新的高度。你可以与辅导员共同商量，根据中队实际和本学年的活动安排，选择确定每一阶段重点争取的章目。

《“红领巾奖章”争章手册》是争章活动和上海少先队活动的指导用书。九年义务教育，九年组织教育，九年素质教育。虽然初三学业繁重，但仍要科学合理地安排生活，坚持全面发展。初三年级的少先队员更具有独立性、自主性，希望你富有创造性地开展争章活动，并及时记录自己的进步和感悟。评章要本着科学公正的态度，由队员与辅导员共同参与评价，以增强评章工作的民主性和权威性。在整个评价过程中，务必体现诚信。

“红领巾奖章”是少先队组织日常开展教育活动和评价激励的重要载体，分为基础章、特色章、星级章。获章情况由辅导员及时记入《上海市学生成长记录册》中的“争章行动获奖记录”，作为学生综合素质评价的依据之一。

这本《“红领巾奖章”争章手册》使用一学年。它将记载你在少年先锋队组织中的最后一年成长足迹。请好好使用，好好珍藏。

愿少年朋友光荣离队后永远铭记：一日少先队，一世少先队。让少先队的精神永远激励你朝着更高的目标奋进！

中国少年先锋队上海市工作委员会
2024年6月



上海市“红领巾奖章”基础章

年级 章目名称	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	七年级	八年级	九年级
红星章	向阳	苗苗		向日葵					
	传承							接力	珍爱
	立德		孝敬	礼仪					
	立志				信息	立志			
红旗章	梦想			阅读		五星红旗		铭言	
	小主人	自理	小岗位		小实验		小调查	创造	
	团结	好朋友				交流			情商
	健体	游戏	歌舞	自锻	保健	健身	心理健康	休闲	
火炬章	奉献		星星火炬	自动	小辅导	手拉手	小事业	合作	志愿者
	劳动	安全	动手做	家务					户外生活
	勇敢	说话	小观察					青春自护	巧学
	节约				环保				

说明：各级少先队组织可以参照基础章目的要求，因地、因时、因需开展形式多样的争章活动。

目 录



巧学章..... 2



情商章..... 9



珍爱章..... 18

争章六步曲：

1. 了解章目，选章定章；2. 聘请辅导，开展训练；
3. 策划活动，实践体验；4. 作好记录，留下足迹；
5. 成果展示，通过考核；6. 佩章护章，继续攀登。

巧学章



争章目标：掌握学习方法，提高学习效率。

达标要求：

1. 根据自身的特点，选择适当的学习方法，并能运用到学习活动中，取得明显的成效。
2. 学会合理安排时间，劳逸结合，与队员分享“课间休息小妙招”。
3. 能在网上搜集有助于“巧学”的信息，推荐一种或两种巧学的好方法。



超标加星要求：

能高质量完成达标要求，加一颗星。选择完成超标要求，每完成一项加一颗星：

1. 总结自己的学习经验，并在集体中交流，得到同伴的认可。

2. 主动帮助身边的一位小伙伴掌握巧学的方法，使他（她）也得到提高。

争章指南：

1. 如何选择学习方法

（1）根据性格特点选择学习方法

每个人都有自己独特的性格。不同的性格，可选择不同的学习方法。例如性格外向的同学，用“交替学习法”不断变换大脑优势兴奋中心，该玩时就玩得痛快，该学习时就专心致志，用意志力来控制自己。性格内向的同学应注意培养自己的发散性思维，开阔视野，拓宽思路，多与同学交流讨论。



（2）根据思维状态选择学习方法

人的思维状态在一天之中是有变化的，这些变化受时间、环境和情绪的影响。我们应根据变化，采取不同的学习方法。在思维活动进入最佳学习状态时，就把重要的内容或难题放在这段时间去复习、思考、背诵等；思维活动处在低潮时，可以阅读摘记、整理笔记等。

（3）根据学科不同特点或不同学习内容选择学习方法

每个学科都有不同的特点。同一学科的不同内容，其学习目标和要求也不一样，学习的方法也应有所变化。

(4) 根据不同情况来选择学习方法

例如：根据老师的讲课特点来选择学习方法，根据记忆的特点来选择学习方法，根据不同的学习方式来选择学习方法。这些都需要我们在日常学习中不断摸索与实践。

2. 培养良好的学习习惯

(1) 课前预习的习惯



上课前先有目的地预习，并记下问题，以便带着问题听课，提高学习效果。

(2) 专心学习的习惯

课堂上全神贯注、积极参与，做作业时聚精会神、独立思考。

(3) 阅读自学的习惯

自学是获取知识的重要方法，而阅读又是自学的主要方式。如在学科学习中，可以通过阅读教材，分析前后知识点的联系，反复推敲，领会其要义。

(4) 观察思考的习惯

观察是思考的前提，思考是观察的提升。只有将观察与思考结合，才能获取真知，探寻到事物的本质与规律。

(5) 讨论探究的习惯

我们不仅要独立思考，而且要学会同学之间的交流和

探讨。遇到疑难问题展开讨论、探究甚至争辩，互相启迪，共同提高。

（6）复习反思的习惯

及时复习、即时复述可以使短期记忆转化成长期记忆。反思能总结经验，吸取教训，及时调整学习的策略和方式方法。

（7）归纳总结的习惯

每学完一个专题或单元，要把分散在各处的知识点连成线、铺成面、结成网，建立起“知识树”，使学到的知识系统化、结构化。

（8）制订学习计划、合理安排时间的习惯

学会制订学习计划，合理安排作息时间，培养自己的自控能力和严格执行计划的良好习惯。

3. 掌握基本记忆的方法

科学的记忆方法很多，常用的基本方法有特征记忆法、联想记忆法、理解记忆法、集中注意记忆法、及时复习自测记忆法等。

4. 创造性地、有选择地开展巧学活动

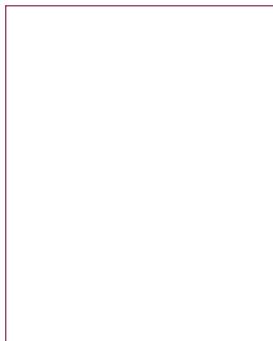
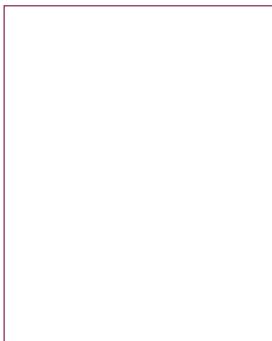
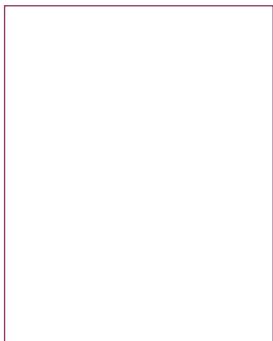
举办“名人谈学法”，邀请学长、教师、家长分享好的学习方法，开展“学法大家谈”讨论会，探讨适合自己的有效学习方法等。

争章足迹：

1. 自主制订争取巧学章计划，其过程大致可分为三个阶段：

- (1) 学习方法的搜集阶段；
- (2) 学习方法的选择阶段；
- (3) 探讨交流与方法运用阶段。

2. 我通过 _____ 等方式与途径建立了自己的巧学方法库。(将巧学方法填入卡片内)



3. 通过运用巧学方法的实践，我的收效：

超标加星记载：

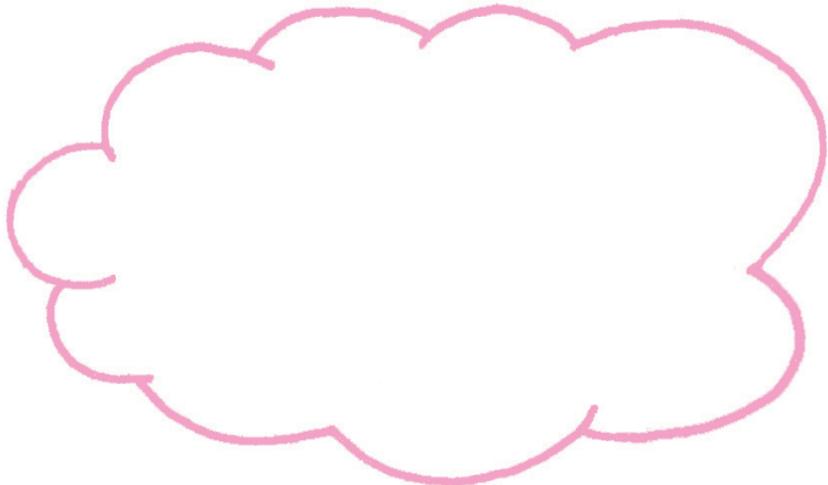
1. 我在 _____ 中交流了 _____，
得到了大家的认可。

2. 我用 _____
帮助了自己身边的小伙伴，他们在 _____
等方面取得了良好的成绩。他们是：

 : _____  : _____

 : _____  : _____

他们对我的评价：



摘录老师的寄语：



父母的希望：



评章记载：

你通过了评核，获得了_____章。你完成了第_____项
超标加星项目，获得了_____颗星。

评章者签名：_____

_____年_____月_____日

情商章



争章目标：学会调适情绪，积极乐观向上。

达标要求：

1. 了解有关情商（EQ）的知识，懂得情商对人发展的重要作用。
2. 从觉察和认识自己的情绪变化开始，学会控制、调适自己的情绪。
3. 能够找到多种提高情绪调适能力的方法，学会运用调适情绪的方法缓解压力，保持稳定的情绪、良好的心情。
4. 在团队活动中互相鼓励，增强自信，克服各种心理障碍，圆满完成初中阶段的各项学业任务。



超标加星要求：

能高质量完成达标要求，加一颗星。选择完成超标要求，每完成一项加一颗星：

1. 通过对自我情绪的觉察和认识，学会用理性的语言表达出自己的情感和需要，及时地控制感情冲动，有效地控制愤怒情绪，勇敢地承受挫折。

2. 善于沟通交流，以自己积极乐观的情绪感染身边的同伴。

争章指南：

1. 认知情商（EQ）

情商是与智商相对应的概念。情商是情绪商数，又称“情感智商”，主要包括了解自己的情绪、管理自己的情绪、自我激励、认知他人的情绪和处理人际关系等核心内容。

2. 衡量情商高的要点

（1）能识别和理解自己的情绪状态。

（2）能有效地管理自己的情绪，控制冲动。能积极地转移化解和宣泄不良情绪，有正确表达情绪的能力。

（3）能自我激励，面对困难和挫折能通过内在的动力推动自己前进。

（4）能敏锐地感知他人的情绪变化，理解他人的情绪。

（5）有处理人际关系的能力，能在人际交往中有效地沟通、协调和解决问题。能在同伴中发展亲密的友情。

3. 掌握调适情绪的方法

(1) 音乐松弛。听一段轻松、优雅、舒缓的音乐，放松心情，减缓压力。

(2) 自我激励。会积极地自我暗示，对自己说“我能行”“太好了”“一定能做好”“其实这对我并不难，我一定能成功”等话语，以此来激发自己的信心和决心。

(3) 自我调适。离开让自己情绪发生波动的环境，设法使情绪恢复稳定。

(4) 生理调节。如均匀、缓慢地深呼吸，放松全身肌肉，使心情平静。

(5) 适度运动。运动可以释放压力，使人感觉良好。

4. 调适情绪的小建议

(1) 拥有一两个知心朋友，快乐和委屈都可以向他(她)倾诉，互相表达对对方的理解、关切。

(2) 把挫折或失败当作成长历程中的必要磨练，不要耿耿于怀，最重要的是经常提醒自己“明天我可以比今天、比这件事做得更好”，保持良好的心情。

(3) 实施某一项计划之前，要估计到可能出现的不好结果，行动中要朝可能争取到的最好结果努力。

(4) 经常与性格开朗、幽默风趣的同伴交往。会倾听，懂尊重，会赞美别人。

(5) 经常静思默想，做些自我反思。多想想自己的目标追求。

- (6) 常常做深呼吸，舒缓紧张的情绪。
- (7) 培养一种或两种新的兴趣爱好。
- (8) 参加一项感兴趣的文体活动。
- (9) 宽容他人的缺点，克服嫉妒情绪。
- (10) 大度地接受他人的批评并及时改正。

争章足迹：

1. 我通过对照情商高的要点，找到自身的优点是：_____

找到存在的不足是：_____

2. 我学会的调适情绪的方法及收效：

调适情绪的方法	收效

3. 我学习了控制冲动情绪的六步“红绿灯”训练步骤：

红灯：① 停下，镇定，心平气和，想好再行动。

黄灯：② 说出问题所在，并表达你对此的感受。

③ 确定一个建设性的目标。

④ 想出多种处理方案。

⑤ 考虑上述方案可能产生的后果。

绿灯：⑥ 选择最佳方案，付诸行动。

(摘自《情感智商》丹尼尔·戈尔曼著)

我按照六步“红绿灯”训练步骤控制了某次冲动情绪，取得良好的结果。

我遇到了这样一件事：

我感到非常生气、愤怒，这时我采取了上述步骤：

红灯：① _____

黄灯：② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

绿灯：⑥ _____

4. 我通过学习心理调适“晴雨表”，学会在学习过程中调节情绪。

学习心理调适“晴雨表”

表现 维度	状况		心理调适前后的变化请用晴、阴、雨图像表示	调适前	调适后
	晴	阴			
学习信心	自信、进取	自卑、紧张	灰心、厌学		
学习兴趣	悟出乐趣	学习凭兴趣	学习无兴趣		
学习能力	注意力	有自控力	注意力分散	一心两用	
	思维	多角度思考	思维定势	不肯动脑	
	记忆	理解记忆	机械记忆	死记硬背	
情绪调节能力	调节紧张情绪	面对学习压力，能用“放松法”调节	面对难题，心理压力大	总怕失败，心理紧张	
	调节疲劳情绪	学习和文体活动合理安排，精神饱满	无心参加文体活动，常感精力不足	熬夜学习，身心疲劳	
	调节烦恼情绪	正视挫折，善于转换心情	自我埋怨，心事重重，有挫败感	背上失败包袱，灰心丧气	

5. 在情绪调适过程中，我的感受、体会和收获：

超标加星记载：

1. 通过对自我情绪的觉察和认识，当我被别人误解时，我会用这样理性的语言来表达自己的情绪与需要：_____

2. 我与 _____ 做了一次沟通交流，以自己的积极乐观情绪感染了他（她），他（她）在 _____

方面得到提高。

3. 在争取情商章的过程中，小伙伴发觉到我的变化：_____

父母对我的评价：_____

师长希望我在 _____

等方面仍需努力。

4. 听了他们的话，我在今后的生活中将 _____

评章记载：

你通过了评核，获得了 _____ 章。你完成了第 _____ 项
超标加星项目，获得了 _____ 颗星。

评章者签名：_____

_____ 年 _____ 月 _____ 日

珍爱章



争章目标：重温成长路，珍爱少先队。

达标要求：

1. 回忆难忘的少先队生活，重温入队誓词、少先队作风，牢记队礼精神和铭言。
2. 以一名少先队员的名义，为学弟、学妹写一段“少先队员寄语”。
3. 认真参加“铭记队的教诲，走好人生道路”主题中队会。
4. 参加少先队离队仪式。

超标加星要求：

能高质量完成达标要求，加一颗星。选择完成超标要求，每完成一项加一颗星：

1. 制作“留下珍贵的红领巾记忆”个人成长册。
2. 向少先队组织建言献策。

争章指南：

1. 重温在少先队的成长历程。

回顾多年来在队旗下成长的足迹，重温入队誓词，激励自己离队后更加珍惜少先队的宗旨和精神。

入队誓词

我是中国少年先锋队队员。我在队旗下宣誓：我热爱中国共产党，热爱祖国，热爱人民，好好学习，好好锻炼，准备着：为共产主义事业贡献力量！

少先队作风：诚实、勇敢、活泼、团结。

队礼精神：人民的利益高于一切！

少先队的三句铭言：以我所能，为祖国、为家乡尽责任；随时准备帮助别人；决不向困难低头。

2. 寄语同学，提出建议。

与学弟、学妹交流少先队中的趣事和感悟，讲述少先队员寄语。结合自身的组织经历，向少先队组织建言献策。

3. 郑重离队，表达志向。

郑重参加离队仪式，珍藏红领巾，珍藏难忘的少先队记忆，与同学交流人生志向。

争章足迹：

1. 我在少先队组织中经历的最难忘的一件事：_____

2. 作为一名即将离队的队员，我对学弟、学妹的寄语：

3. 我向少先队组织建言献策，建议：_____

4. 我参加了少先队离队仪式。“一日少先队、一世少先队。”我今后将通过以下方式继续关心、支持少先队：_____

评章记载：

你通过了评核，获得了_____章。你完成了第_____项超标加星项目，获得了_____颗星。

评章者签名：_____

_____年_____月_____日

离队纪念册

贴照片

姓名: _____ 学校: _____

中队: _____ 小队: _____

中队辅导员: _____ 大队辅导员: _____

我的生日: _____

最爱看的书: _____

最爱听的歌: _____

最爱好的运动: _____

最大的爱好: _____

最欣赏的格言: _____

最崇拜的人: _____

心中的愿望: _____

入队·入团·离队日期

入队日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日 地点: _____

入团日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日 地点: _____

离队日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日 地点: _____

老师赠言：_____



家长赠言：_____



同学赠言：_____

同学赠言：_____

友谊永远连着你我他

好朋友合影

好朋友合影

时间：_____ 地点：_____

合影者签名：_____

我在队旗下成长

1. 在九年的组织生活中，我参与过的社会工作或担任过的岗位：

2. 在九年的组织生活中，我获得的荣誉称号或取得的进步：

特色章获章记录

章名	达标要求	评章记录	评章者 (签名)	获章日期

特色章章目参考

科学技术类



电脑章



摄影章



箭模章



摄像章



气象章



天文章



舰模章



车模章



营养章



环保章



生物章



消防章



航模章



植树章



国防章

文化艺术类



舞蹈章



唱歌章



音乐鉴赏章



戏曲章



演奏章



鼓号章



金话筒章



外语口语章



演讲章



辩论章



绳编章



剪贴章



刺绣章



盆景制作章



插花章



雕塑章



集藏章



绘画章



硬笔书法章



软笔书法章



文学创作章



茶艺章



影评章



趣味数学章

体育活动类



乒乓球章



射击章



足球章



排球章



篮球章



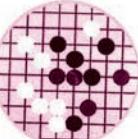
羽毛球章



武术章



溜冰章



弈棋章



击剑章



花式橡筋章



体操章



游泳章

劳动技能类



红十字章



缝纫章



玩具制作章



木工章



烹饪章



编结章



绳结章



洗熨章



电工章



利废章



包装章



美发章



电脑打字章



饲养章

“红领巾奖章”星级章



“红领巾奖章”一星章由学校少工委颁发。个人一星章获得者要从获得本年级全部基础章的少先队员中产生。集体一星章的评选主要依据中队开展“红领巾奖章”活动成效、思想引领成果。个人和集体一星章均每年颁发一次。



“红领巾奖章”二星章由社区少工委颁发。社区少工委根据《上海市“红领巾奖章”二星章评选办法》，原则上须在本地区一年内“红领巾奖章”一星章获奖个人（集体）中产生（优秀大队可直接参评二星集体章）。个人和集体二星章均每年颁发一次。



“红领巾奖章”三星章由区少工委颁发。区少工委根据《上海市“红领巾奖章”三星章评选办法》，原则上须在本地区一年内“红领巾奖章”二星章获得个人（集体）中产生。个人和集体三星章均每年颁发一次。



“红领巾奖章”四星章由市少工委颁发。市少工委根据《上海市“红领巾奖章”四星章评选办法》，原则上须在本地区一年内“红领巾奖章”三星章获得个人（集体）中产生。个人和集体四星章均每年颁发一次。



“红领巾奖章”五星章由全国少工委颁发。全国少工委研究制定评选方案，原则上须在一年内“红领巾奖章”四星章获得个人（集体）中产生。个人和集体五星章均每年颁发一次。

全国“红领巾奖章”基础章

红星章	红旗章	火炬章
 向阳章	 梦想章	 奉献章
 传承章	 小主人章	 劳动章
 立德章	 团结章	 勇敢章
 立志章	 健体章	 节约章

编 后 记

为贯彻落实《中共中央关于全面加强新时代少先队工作的意见》，根据共青团中央、教育部、全国少工委联合下发的《关于构建阶梯式成长激励体系 增强少先队员光荣感的指导意见》相关要求，上海市少工委对《“红领巾奖章”争章手册》(以下简称《争章手册》)进行了多次修订。修订由赵国强和许象国主持，历年参加修订的主要人员有沈功玲、杨江丁、陆非文等。现按教育部印发的《中小学教材管理办法》要求，由上海市少工委重新组建《争章手册》编写团队，赵国强总策划，许象国主编，核心编写人员为陆非文、鲁曼、吕春芳、高阳、解艳，陆非文为组长。

衷心感谢历年参加编写和修订工作的老师。希望广大少先队辅导员在“红领巾奖章”教育活动中有所创新，每一位少先队员在争章活动实践中不断成长，并对《争章手册》提出宝贵意见。

中国少年先锋队上海市工作委员会
2024年7月

经上海市教材审查和评价委员会审查
准予使用 准用号：SD-CX-2024024



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5523-2944-5

9 787552 329445 >

定价：2.60元