



# “红领巾奖章” 争章手册

Zheng Zhang Shouce



六年级

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 六年级

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 978-7-5523-2941-4/G · 0241  
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)

# 致少年朋友的信

亲爱的少年朋友：

首先祝贺你圆满完成小学五年的学习任务，并获得了许多体现你品德与能力的奖章。新的挑战又在你的面前，希望你“百尺竿头，更进一步”，去争取新的成功。

“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协商，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。奖章主要靠自己争取。希望你发扬自主与合作的精神，创造性地开展生动活泼、形式多样的实践活动，并及时记录自己的进步和体会。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。它将记载你进入中学第一年的成长足迹，有纪念价值，请好好珍藏。

少年朋友，期望你天天有攀登的行动，时时有成功的喜悦。让一枚枚奖章为你的少年时代增光添彩！

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



立志章..... 2



小事业章..... 6



交流章..... 10



小调查章..... 16



心理健康章..... 22

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。

# 立志章



习近平总书记谆谆教导我们：

“新时代中国儿童应该是有志向、有梦想，爱学习、爱劳动，懂感恩、懂友善，敢创新、敢奋斗，德智体美劳全面发展的好儿童。”

——2023年5月31日，在北京育英学校考察时的讲话

**争章目标：**从小学立志，融入新集体。

**达标要求：**

1. 按照“要从小学习做人、要从小学习立志、要从小学习创造”的要求，设立自己近阶段的努力目标，并采取切实的行动来达成目标，坚持一个月以上。

2. 搜集有关少年立志、报效祖国的一个小故事或五句警句格言，把你的理解和感悟与队员们分享。

3. 按照“快乐、自主、友爱、向上”的队集体建设要求，进行小队优化组建。

4. 参与“强国少年梦”主题中队会的筹备与设计，能在队会上交流自己的追梦行动。

**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. 采访一位老师、家长或社区里的人，了解他们少年

立志的故事，并能写出采访后的感悟。

2. 在中队宣传栏里提供一篇关于立志的宣传材料。

### 争章指南：

读一读励志的文章和小故事

#### 《少年中国说》（节选）

梁启超

故今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲，少年雄于地球，则国雄于地球……美哉，我少年中国，与天不老！壮哉，我中国少年，与国无疆！

#### “自强模范”张海迪

张海迪5岁患上脊髓血管瘤导致高位截瘫。她没有向命运屈服，而是以顽强的毅力在家中自学中学、大学、硕士研究生课程以及四种外语。

张海迪在日记里写道：“我不能碌碌无为地活着，活着就要学习，就要多为群众做些事情。既然是颗流星，就要把光留给人间，把一切奉献给人民。”她不但教村里的孩子们读书识字，还自学医学知识，为乡亲无偿治病。

28岁时，张海迪加入中国共产党，开始文学创作，先后创作、翻译和出版了两百多万字的作品，长篇小说《绝顶》获国家级图书奖。她担任了中国残疾人联合会主席，被授予“自强模范”的称号。

## 争章足迹：

1. 我近期的努力目标：\_\_\_\_\_

---

---

---

我采取的行动：\_\_\_\_\_

---

---

---

2. 我搜集到的少年立志小故事或警句格言：\_\_\_\_\_

---

---

---

3. 让我们打开自己的梦想盒，与队员们作一次交流吧！

---

---

4. 队集体是我们快乐的世界、自主的园地、友爱的家庭、创造的舞台、服务的金桥、奋进的阶梯、成长的摇篮……我对我的集体充满了期待。以下是我对建设好集体的几点建议：\_\_\_\_\_

---

---

5. 我采访的“少年立志者”：\_\_\_\_\_

我的采访感悟

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

# 小事业章



**争章目标：**从小办小事业，长大办大事业。

## 达标要求：

1. 开展调查后，与同伴一起策划创办一项小事业，或者组建一个红领巾小社团。
2. 在小事业（小社团）中，找到自己的岗位，并在岗位上尽责。
3. 与同伴合作完成一篇小事业（小社团）开展活动情况报告或开展一次小事业（小社团）展示活动。

## 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. 在自己参与创办的小事业（小社团）中定期开展活动。
2. 向队员介绍小事业（小社团）的创办过程、经验及自己的收获等，并得到伙伴的好评。
3. 创办的小事业（小社团）受队员的喜爱，并在中队小事业（小社团）展示与评选中获得好评。



## 争章指南：

### 1. 了解少先队员的“小事业”

“小事业”是指由少先队员自己设计、创建、管理的小阵地、小社团，包括中小队的生物角、图书角、队报、学习园地、光荣榜、道德银行、小邮局、小小电视台、广播台、气象站、种植园、小画廊、红领巾文学社、哆来咪音乐社、书画社、小足球队、舞蹈队、网络俱乐部等。

如“中队角建设”：

(1) 争章角：把获得的个人或集体奖章，以实物或图表形式布置在队角里。

(2) 创新角：将队员个人的奇思妙想、金点子、小制作、小发明等展示在队角里。

(3) 健身角：介绍一些因地制宜的健身小方法。

(4) 生物角：根据教室的条件和队员的爱好，选择适宜的花卉放在队角上，美化学习环境。

### 2. 介绍一项成功的小事业

#### 小鹿社团



某校大队中活跃着“九只小鹿”，它们是“小鹿文学社”“小鹿艺术团”“小鹿电视台”“小鹿科技部”“小鹿读书会”“小鹿书画社”“小鹿英语角”“小鹿红十字会”“小鹿健身社”。

社团设计了形象生动、富有情趣的特色标志——小鹿徽章，徽章上有两只欢腾的小鹿。每位参加社团的队员都佩戴标志。

小鹿社团具有以下特点：

①社团活动定辅导、定时间、定地点。聘请有特长的老师担任辅导员，有计划地开展活动。每周五下午3:00—5:00为社团的活动时间。活动地点在各指定教室。

②社团由队员当家作主。社（团）长都由该社团的队员选举产生。各个社团相应设置一些岗位，队员竞聘上岗。

③社团有丰富多彩的活动。电视台的队员自己创设栏目，自己采编校园新闻；科技部的队员以创新的思维制作各种模型；文学社的队员用笔写下自己的观察和思考感悟，编制电子小报。队员们都会兴高采烈地到社团开展活动，体验成功的快乐。

④社团里争取奖章。9个社团设有34枚兴趣章，章章目标明确，章章受人喜爱。队员们根据自己的爱好和兴趣，自愿选择社团、自愿选修奖章。爱好广泛的队员还可以多样选择，培养多种兴趣或特长。

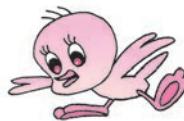
### 争章足迹：

1. 我和伙伴合作创办的小事业：

名称：\_\_\_\_\_

内容：\_\_\_\_\_

我的岗位：\_\_\_\_\_



2. 在创办小事业的过程中，我们碰到的问题和解决的方法：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. 通过创办小事业，我的收获和体会：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

伙伴（或师长）的话

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

签名：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

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

# 交流章



**争章目标：**学会沟通与交流，让集体生活更美好。

**达标要求：**

1. 搜集一个或两个关于沟通交流的小故事，在中、小队里分享，向大家说明沟通交流的重要性。
2. 参加一次中、小队讨论会，就某一主题与同伴交流各自的观点。
3. 进行一次采访（访谈）活动，与采访对象互动交流，并写出简短的采访报告。
4. 通过沟通交流，和新伙伴或师长建立情谊。



## 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. 主持一次小队会、十分钟队会或小型文娱、体育、科技等活动。

2. 能帮助一位队员提高交流能力，并取得良好效果。

## 争章指南：

1. 交流，使人生更美好

一个人的能力怎么使人了解呢？不仅要有实际的行动，还要在一定的场合通过交流来表现，交流能力就是让外界认识你能力的一把钥匙。成就=知识+交流能力+机会+……

——摘自《交流，使人生更美好：赵启正、吴建民对话录》赵启正、吴建民著

你有一个苹果，我有一个苹果，我们彼此交换，每人还是一个苹果；你有一种思想，我有一种思想，我们彼此交换，每人可拥有两种思想。

——英国作家肖伯纳

## 2. 有效交流沟通

(1) 倾听是有效交流沟通的关键要素之一。倾听要遵守五个原则，即：

- 面向对方。表示我和你在一起，你随时能得到我的帮助。有时候距离太近，面对面可能会让对方有种威胁感和压迫感，这时可采取一种斜角的位置。
- 开放的姿势。表示敞开心扉与对方交流，避免双手或双脚交叉，因为这样的姿势经常代表拒绝。
- 上身略微向前倾斜。表示我和你在一起，我对你说的话感兴趣。
- 保持良好的目光接触。让对方觉得你在用心听他说话。
- 放松，自然，舒适。一是面部表情放松，不要表现出不自然的局促表情；二是肢体动作要放松，有的人会双手搓来搓去，造成对方的紧张。

(2) 表达是向别人传递信息和思想的过程。清晰的表达要做到：

- 条理要清楚。有条有理、娓娓道来才能让对方更容易理解。

- 语言要精练。尽量用简练的语言把自己的想法表达清楚。
- 态度要自信。自信的表达更加富有吸引力和感染力。
- 辅以肢体语言。借助表情、动作、手势等吸引对方的注意力，能够让对方更好地倾听。

### 3. 做好一次采访

(1) 充分准备，列好提纲。确定好主题后，在采访前尽可能多搜集被采访对象的有关资料，可以根据采访的主题列一个采访提纲。要准备好采访用具，比如笔、日记本、录音设备、照相机等。

(2) 有效提问，注意倾听。采访时，提问要简明扼要。身体略微前倾，注意倾听采访对象所说的话，尽量不要打断对方，要做耐心的听众。若发现对方说话离题太远，可以巧妙地把他的谈话拉回到你所提的问题上。听不明白、听不清楚的地方，先记在本子上，一个问题结束后及时问清楚。

(3) 认真记录，及时整理。要边听边记录，学会记关键问题、关键语句。采访回来，要马上整理，这样能将短时记忆中的信息有效提取。写完稿后，要对照采访记录认真修改稿件，并请对方确认、补充和修改。

#### 4. 当好主持人

(1) 口齿清楚，语言丰富。主持人的普通话要力求正确，字正腔圆，用词准确，语调自然流畅。平时要多阅读课外书籍，注意积累词汇，要多练习朗读朗诵，练习绕口令、讲故事等。

(2) 积极暗示，充满自信。要多给自己“我能行”的心理暗示，提升自己的信心。

(3) 举止大方，随机应变。主持人的神态要自然，不能扭扭捏捏，不能光顾自己背台词；要善于观察队员们的反应，及时交流。

(4) 组织协调，掌握程序。主持人就是组织者的角色，要掌握好活动的时间和活动的程序，按照活动的内容进行合理的组织协调，与全体队员一起配合，保证活动的成效。

(5) 交流互动，形式多样。主持人要按照活动内容变换形式，问问、唱唱、跳跳、演演，注意与队员的交流和互动，让活动过程能吸引队员的注意力。



## 争章足迹：

1. \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日，我在中、小队里分享交流了小故事，故事的名字是\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日，我参加了关于\_\_\_\_\_的讨论会。

有的观点：\_\_\_\_\_

有的观点：\_\_\_\_\_

还有的观点：\_\_\_\_\_

我的观点：\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日，我采访了\_\_\_\_\_，主题是\_\_\_\_\_

我的采访报告（可粘贴也可摘记）：\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日，我主持了\_\_\_\_\_，内容是\_\_\_\_\_

5. 我帮助\_\_\_\_\_提高了交流的能力。

## 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

# 小调查章



**争章目标：**开展小调查，关心大社会。

**达标要求：**

1. 初步掌握调查研究的基本方法。
2. 能独立（或以小队、或以自愿组成的调查小组）确定调查内容。
3. 选择一项自己感兴趣的内容进行调查，写出一份不少于500字的调查报告。

**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. 调查结束后，在中队、小队里汇报自己的调查报告。
2. 调查报告主题明确，内容具体，并有自己的见解。
3. 在调查报告中，能够提出解决现实生活中问题的合理化建议，得到伙伴们的好评。



## 争章指南：

1. 学习调查研究的基本方法：访问调查法、集体访谈法、问卷调查法、实地观察法、文献调查法、网络调查法等。

2. 关注调查的主要内容：探究性学习所要求的内容，生活中遇到的困惑，校园中的热点问题，团、队活动的金点子等。

3. 掌握调查研究的基本步骤：观察事物或生活——发现并提出问题——调查访问——分析与综合——提出解决问题的方法或建议——撰写调查报告。

4. 学会写调查报告。调查报告一般应包括以下四个部分：

(1) 标题 要明确、概括、简练，能揭示调查报告的主题思想。

(2) 前言 要紧扣调查主题，概括地介绍调查的起因、目的、调查对象、调查经过、调查方法、调查范围、调查人员组成、调查时间和地点等。

(3) 主体 要观点鲜明，材料可靠，观点和材料统一，数据准确，事例典型，文字通畅，表达清晰。常见的写法有：

①先提出问题，列出材料，然后进行分析论述，最后得出结论。

②先摆出观点，然后用调查得来的可信的材料进行分析研究，从而得出结论。

(4) 结尾 可以有多种写法，常见的有：

① 概括全文。说明调查报告的主要观点和调查研究后的意见和建议。

②形成结论。在对调查得到的资料深入分析研究的基础上，得出调查报告的结论。

③提出看法和建议。针对问题，提出解决方案。

④畅谈努力方向，激励开拓创新。

## 5. 介绍一个小调查



孩子该为父母  
做些什么？

### 调查报告示例：

#### 关于孩子做家务情况的调查报告

调查主题：孩子做家务的情况

每次去快餐店，我都会发现这样的现象：孩子在津津有味地吃着快乐儿童套餐，而爸爸、妈妈坐在一旁用慈爱的目光看着孩子。在上学、放学路上，也经常看到这种情景：爸爸、妈妈或爷爷、奶奶帮忙背书包，而孩子则在一旁蹦蹦跳跳地轻松走着。我一直在思考：爸爸、妈妈、爷爷、奶奶为我们做了很多事，甚至会包办代替，而我们为

父母、家庭做了些什么呢？对此，我进行了调查研究。

调查时间：5月10日—5月15日

调查对象：队员家长

调查方法：

1. 访谈法。采访20名家长。

2. 问卷法。向六年级队员家长共发放问卷100份。

调查结果与分析：

1. 访谈调查结果

被采访的20名家长中，有家长反映自己的孩子能做一些父母指定的小家务；有家长反映孩子的主要任务是学习，没想到过让孩子做事情；有家长反映自己的孩子不肯帮父母做事；有家长反映自己的孩子能经常做家务。

2. 问卷调查结果

人数	孩子经常做家务	孩子有时做家务	孩子不肯做家务	不要孩子做家务
100	6	38	9	47

调查中的发现：

在调查中发现有近半数家长“不要孩子做家务”，许多家长不懂得孩子不做家务、不爱劳动会对他们的成长造成不良影响。

## 调查后的行动：

1. 我先与父母沟通，告诉他们“太宝贝，不是爱”的道理，主动利用双休日做一些简单的家务，如扫地、洗碗等。

2. 我向队员们倡议：拿出具体行动，每日为长辈做件事。长辈下班回家，给他们拿双拖鞋、倒杯水；长辈买菜回来，帮他们接过篮子，说声“辛苦了！”并帮着一起拣菜、洗菜；长辈心里烦闷，跟他们聊聊天。

3. 我向中队提出建议：举行一次“我为家庭做件事”的汇报会，请家长做嘉宾，参与互动发言。



## 争章足迹：

请你对自己最感兴趣或最关注的问题进行一次调查，并写出一份调查报告。报告可以独立完成，也可与合作者共同完成。

## 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

附：

关于 \_\_\_\_\_ 的调查报告

调查主题：	调查时间：
调查的起因与目的：	
调查对象：	
调查方法：	
调查结果：(用调查得来的事实材料，进行分析，得出结论)	
调查研究后的意见和建议：(针对问题提出解决方案)	

# 心理健康章



**争章目标：**学习心理健康知识，培养良好心理品质。

**达标要求：**

1. 了解心理健康的基本标准。
2. 学习心理保健的方法，学会调节情绪，缓解心理压力。
3. 学会一套心理保健操。

**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. 用学到的方法缓解自己的心理压力。
2. 帮助身边的小伙伴缓解一些心理压力。
3. 成为心理辅导老师的好帮手，协助老师进行问卷分发、资料搜集等工作。



## 争章指南：

1. 邀请心理老师对心理健康章的相关内容进行指导。
2. 通过听讲座、进行咨询、参加讨论等方式，了解健康的真正含义，了解心理健康的标标准。
3. 知道心理健康的人应具备哪些良好的心理特征，了解哪些是应该纠正的不健康的心理表现。
4. 掌握并运用心理调试的方法，如锻炼身体、培养兴趣爱好、保持良好的生活习惯等。

你知道怎样才是真正的健康？

一般认为，真正的健康包含三个方面，即生理的躯体健康、心理的精神健康和良好的社会适应性。

青少年心理健康的标标准有哪些？

没有心理疾病，智力正常。这是衡量心理健康最基本的标准，是正常生活、学习和工作的基本条件。

积极发展的心理状态是心理健康的本质特征，它具体表现为：

- 能正确认识自己。了解自我，悦纳自我，自尊自爱，主观感觉快乐，心理、行为符合年龄特征。
- 有良好的人际关系。有良好的社会适应性，尊重他人，乐于交往，能与他人友好相处，有乐于助人的愿望和行动。
- 有积极的情绪体验和表达。面对学习和生活中的压力、挫折和失败，能进行有效的情绪管理，能以积极的态度对待，以正确的方法处置。

- 热爱生活，乐于学习和工作。有理想追求，能确定比较切合实际的目标，并尽最大努力去实现。

### 争章足迹：

1. 通过 \_\_\_\_\_ 等途径，我了解了什么是健康的心理，我认为它主要包括：\_\_\_\_\_

---

---

---

2. 我已经具备的健康心理：\_\_\_\_\_

---

---

3. 当心情不好或紧张、苦恼时，我通过以下方法使自己放松、愉快：\_\_\_\_\_

---

---

4. 通过实践，我觉得这些调节情绪的方法最适合我：

---

---

5. 自信是人格力量的表现。我是个自信的人，因为我具有 \_\_\_\_\_ 潜能，我在 \_\_\_\_\_ 方面很行。





6. 请与小队队员一起读读议议，讨论如何培养健康的自信心理。

相信自己行，才会我能行；  
别人说我行，努力才能行；  
你在这点行，我在那点行；  
今天若不行，明天争取行；  
能正视不行，也是我能行；  
不但自己行，还帮别人行；  
互相支持行，合作大家行；  
争取全面行，创新才最行。

#### 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：\_\_\_\_\_

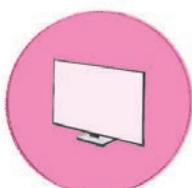
\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 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-2024021



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5523-2941-4

9 787552 329414 >

定价：2.60元