

策划编辑：张芝雄
编辑统筹：蒲浩
责任编辑：何方
封面设计：唐淘设计

「互联网+」新形态一体化教材
通识课教育系列教材

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生劳动教育

中职生劳动教育

主编 龚杰 闵文群 王玉彪

中职生 劳动教育

含实践手册

主编 龚杰 闵文群 王玉彪



微信公众号



定价：49.00元

江西人民出版社
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生 劳动教育

含实践手册

主编 龚 杰 闵文群 王玉彪



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中职生劳动教育 / 龚杰, 闵文群, 王玉彪著.

南昌 : 江西人民出版社, 2024. 12. -- ISBN 978-7-210-16158-5

I. G40-015

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025VA4595 号

中 职 生 劳 动 教 育

ZHONGZHISHENG LAODONG JIAOYU

龚 杰 闵文群 王玉彪 主编

策 划 编 辑 : 张芝雄

责 任 编 辑 : 何 方

封 面 设 计 : 唐韵设计



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全 国 百 佳 出 版 社

出版发行

地 址 : 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号 (邮编: 330006)

网 址 : www.jxp-ph.com

电 子 信 箱 : jxp-ph@tom.com

编辑部电话 : 0791-86898965

发行部电话 : 0791-86898815

承 印 厂 : 北京荣玉印刷有限公司

经 销 : 各地新华书店

开 本 : 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 : 12.5

字 数 : 217 千字

版 次 : 2024 年 12 月第 1 版

印 次 : 2024 年 12 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-210-16158-5

定 价 : 49.00 元

赣版权登字 -01-2024-961

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时与江西人民出版社联系调换。

服务电话: 0791-86898820

前言

党的二十大报告提出：“在全社会弘扬劳动精神、奋斗精神、奉献精神、创造精神、勤俭节约精神，培育时代新风新貌。”劳动是创造物质财富和精神财富的过程，是人类特有的基本社会实践活动。回望历史，不难发现劳动是一切幸福的源泉。“中国奇迹”“中国震撼”的背后无不凝聚着广大劳动者的智慧和汗水；生活的美好、社会的进步，莫不源于平凡而又艰辛的劳动。社会主义是干出来的，新时代是奋斗出来的，实现中华民族伟大复兴更离不开劳动的力量。中职生作为社会主义建设者和接班人，应积极接受劳动教育，树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念。

本教材共4个项目，主要内容包括“人生在勤——劳动是人存在的基础”“业精于勤——劳动提高自身素养”“躬行践履——劳动创造美好生活”“防微虑远——劳动也要安全健康”。本教材可作为中等职业院校劳动教育的实践型教材，也可作为青少年的参考读物。

具体来说，本教材主要具有以下特色。

1. 立德树人，价值引领

本教材根据《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》组织编写，严格落实劳动教育在立德树人中的作用，在树立学生正确劳动价值观的同时，重点培养学生热爱劳动的情感和习惯，并指导学生进行具体的劳动实践。并且，本教材立足职业教育对高素质劳动者和技术技能人才的培养目标，强调劳动为人民服务的社会价值，将社会主义核心价值观贯穿于学生日常劳动、家庭劳动、社会劳动等方面，培育正确的劳动价值观。

2. 内容全面，立足时代

本教材编排合理，内容全面，注重用理论指导实践，再用实践带动认知，充分体现中等职业教育育人目标和中职教育特点。从内容上看，本教材以讲解劳动理论、提高劳动素养、认识各类劳动、注重劳动安全等4大点为核心，让学生建立起扎实的学习框架，系统掌握学科知识；从每一项目的结构来看，本教材按照“感受—思考—学习—实践”的逻辑来编排内容，这样做不仅符合学



生的学习规律，能够调动学生的主观能动性，也便于教师组织实践性教学。此外，本教材紧跟科技发展和产业变革趋势，准确把握新时代劳动工具、劳动技术、劳动形态的新变化，创新劳动教育内容、途径、方式，增强劳动教育的时代性。

3. 逻辑清晰，通俗易懂

本教材语言表达清晰，文字简洁流畅，确保了专业知识的准确传达。教材遵循严谨的逻辑顺序展开讲解，力求将复杂的理论体系以条理性强的形式呈现，便于学生系统学习。为了增强理解和记忆，书中精选了一系列高质量图表和实例，直观展现抽象概念，帮助学生跨越认知障碍，实现高效吸收。

4. 注重实践，体例多样

劳动教育不能仅停留在表面上，本教材注重实践操作而非理论阐述，引导学生养成良好的职业精神和职业行为习惯，因此，本教材设计了丰富多样的体例，主要内容如下。

（1）榜样力量。置于项目开头，主要是对我国的劳动模范、大国工匠等的职业和人物故事进行介绍，增加学生对各行各业劳动者的认识，引领学生树立正确的价值观。

（2）行成于思。置于榜样力量后，对于榜样力量的案例内容进行总结与评价，并引导学生展开思考，鼓励学生以发表公开言论的形式，提出自己的见解，起到引导学生主动探究和活跃课堂气氛的作用。

（3）任务导入。通过简短的趣味性课前活动，引领学生进入正式的知识学习，使学生对学习内容建立初步认识。

（4）智慧锦囊。对相对艰深或较为前沿的知识进行深入拓展，开阔学生的眼界，提高他们的学习兴趣，吸引他们进行阅读与探究。

（5）璀璨新星。结合知识内容，介绍当代优秀职校学生的故事，并在末尾加入评价和分析，帮助学生更好地理解知识，为学生树立良好的榜样。

（6）楷模风采。结合知识内容，介绍我国优秀劳动人才的故事，并在末尾加入讨论话题，让学生从思考中获得成长。

（7）研学活动。置于每一任务的结尾，以一个个相对独立但又贴近社会、贴近职业、贴近生活的劳动实践活动来吸引学生学习。在实践活动后，本教材还设计了“总结思考”和“拓展提高”两个小模块，旨在帮助学生巩固所学知

识、巩固实践技能。

（8）项目总结。置于项目末尾，分为项目评价和课外延伸两部分。在项目评价中，让学生回顾这个项目的学习历程，通过自我评价、同学评价和教师评价客观地认识自己的学习成果；在课外延伸部分，推荐一些与知识内容相关的课外学习资源，如优秀的纪录片、图书等，让学生获得更多课外知识的同时，也增强了学习的趣味性。

本教材在编写过程中参考、借鉴了大量公开出版的文献和一些网络资料，融汇了很多专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者们表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本教材难免存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2024 年 12 月

目录

项目一 人生在勤——劳动是人存在的基础 001

榜样力量 王曙群：脚踏实地演绎“太空之吻” 002

任务一 深度认识劳动 003

知识准备

- 一、劳动的内涵 004
- 二、劳动的分类 004
- 三、劳动的价值 005
- 四、新时代的劳动价值观 006

研学活动

- 活动一 参观新农村 008
- 活动二 拍摄“普通劳动者”故事短片 011

任务二 厚植劳动精神 014

知识准备

- 一、劳动精神 015
- 二、劳模精神 017
- 三、工匠精神 020

研学活动

- 活动一 “我眼中的最美劳动者”摄影大赛 022
- 活动二 “劳模促进家乡发展”公众号推文 024

项目总结 027



项目二 业精于勤——劳动提高自身素养 031

榜样力量 刘伯鸣：我们是打铁的人，也是铁打的人 032

任务一 学会自我管理 033

知识准备

- 一、形象管理 034
- 二、时间管理 038
- 三、目标管理 040
- 四、情绪管理 044
- 五、健康管理 049

研学活动

- 活动一 高效率的一周 054
- 活动二 录制“我的一天”视频 057

任务二 掌握劳动技能 060

知识准备

- 一、增强通用职业能力 061
- 二、提升专业劳动技能 071

研学活动

- 活动一 制作“文明宿舍”宣传片 077
- 活动二 参加职业技能大赛 079

项目总结 083

项目三 躬行践履——劳动创造美好生活 087

榜样力量 郑志明：为实现汽车强国梦奋斗 088

任务一 打理日常生活 089

知识准备

一、营造温馨的居住环境 090

二、弘扬家庭劳动美德 095

研学活动

活动一 “最美宿舍”大赛 101

活动二 今日当家我能行 103

任务二 探索职业劳动 106

知识准备

一、现代农业劳动 107

二、现代工业劳动 113

三、现代服务业劳动 119

研学活动

活动一 发一盆豆芽 122

活动二 学习维护数码产品 125

任务三 奉献青春价值 128

知识准备

一、环境保护类活动 129

二、社区服务类活动 129

三、公共卫生类活动 131

四、文化教育类活动 132

五、公益支持类活动 133

研学活动

活动一 当一天图书馆义工 133

活动二 策划一次志愿服务活动 137

项目总结 140



项目四 防微虑远——劳动也要安全健康 143

榜样力量 王绞生：守护安全就是守护生命 144

任务一 保障劳动安全 145

知识准备

一、劳动安全常识 145

二、劳动安全事故 150

研学活动

活动一 拍摄劳动安全知识科普短片 160

活动二 火灾逃生演练 162

任务二 保持劳动健康 167

知识准备

一、警惕职业病 167

二、职业心理健康 173

研学活动

活动一 使用头脑风暴法设计健康防护用品 177

活动二 劳动者心理健康状况调查 180

项目总结 183

参考文献 186

项目

—

人生在勤

——劳动是人存在的基础



学习目标

知识目标

- (1) 理解劳动的内涵，了解劳动的分类。
- (2) 感悟劳动的价值和掌握新时代的劳动价值观。
- (3) 学习劳动精神、劳模精神和工匠精神。

技能目标

- (1) 能够经常性地参与到力所能及的劳动中，在实践中体会劳动创造美好生活。
- (2) 能够在生活中发扬劳动精神，有意识地进行创新劳动。

素养目标

- (1) 树立正确的劳动价值观，体认劳动无贵贱之分。
- (2) 热爱劳动，尊重每一位劳动者。



榜样 力量

王曙群：脚踏实地演绎“太空之吻”



劳动金句

(1) 工人同样大有可为。关键是要做一行爱一行，基本功要扎实，更要耐得住寂寞，很多工作都是从拧好一颗螺丝开始的。

(2) 我们的工作没有捷径，有时不走捷径才是最佳的捷径，唯有苦干、实干。

1989年，王曙群从新中华机器厂技校毕业后，来到上海航天设备制造总厂从事钳工工作。王曙群跟随师傅单培林，把工装模具、零件制造的操作基础打得非常牢固，这让他受益终生。从技工、中级工、高级工到技师、高级技师，再到特级技师、首席技师……持之以恒的王曙群，总在不断学习与提升技能。

航天器在高速飞行中的交会对接，好比在太空中“拧螺丝”。对接机构可以实现两个航天器之间的捕获、校正、对接，为空间站长期在轨运营提供保障。王曙群长期从事航天空间飞行器产品的总装总测工作，成功研制国内唯一差动组合测试装备。他自己也没有想到，从1995年开始研制空间对接机构，到2011年神舟八号飞船和天宫一号飞行器成功实现“太空之吻”，整整用了16年的时间。大部分人看到的成功，只是对接机构最后上天的5分钟，而这5分钟的背后王曙群却经历了从无到有、从图纸到样机，一次次模拟各种极端环境，进行不断试错与完善的测试。

凭着这股“拧螺丝”的精神，王曙群练就了一手“精、新、准、快”的绝技绝活，能够在复杂的航天装备装配中做到精准无误。2023年10月，他当选为中华全国总工会第十八届执行委员会委员。同年12月，他荣获何梁何利基金科学与技术创新奖，也是首位获此殊荣的产业高技能人才。王曙群表示，有许多像他这样默默无闻打造“中国质量”的人。他们坚信，只有脚踏实地才能仰望星空。

(资料来源：时事伴成长公众号，2024-10-21，有删改)



行成于思

从神舟八号到神舟十九号，从天宫、天舟、天和到梦天、问天实验舱，中国航天科技集团八院的首席技师王曙群是我国航天事业蓬勃发展的见证者和参与者。30多年来，他坚守航天装配一线，先后参与多次太空交会对接任务，完美演绎了一个个浪漫的“太空之吻”。王曙群从一个普通的技术工人一步步成长为对行业做出重大贡献的大国工匠，他的成长之路对于中职生而言有什么启示？是什么支撑着王曙群度过了艰难的研发过程，最终成功突破复杂的技术难题？中职生可从中学学习到什么？

任务一 深度认识劳动

任务导入

劳动是什么

做一做

请判断表 1-1 中的 8 个项目哪些属于劳动，哪些不属于劳动，并简要交代判断依据。

表 1-1 劳动是什么

项目	判断结论及依据	项目	判断结论及依据
妈妈在单位中工作		爸爸维修坏掉的家具	
小李每天出门遛狗		小张主动收拾教室里的垃圾	
小王在某 App 上学习英语		李奶奶退休后在社交媒体上义务分享早教知识	
程序员修复崩溃的网站		教师批改作业	

说一说

- (1) 请试着从你选择的项目中总结一下劳动的定义。
- (2) 你经常从事哪些劳动活动？这些劳动活动对你或你身边的人来说有什么作用？

知识准备



劳动距离我们每个人都并不遥远，它不仅是维持个人生存和发展的必要行



为，也是推动社会进步、文明传承和文化发展的重要途径。

一、劳动的内涵

劳动是人类创造物质财富和精神财富的活动，是人类特有的一种有目的的社会实践活动，其实质是为了改变自然和人文事物的形态或性质，为人类的生活和需要服务。

随着时代的发展，劳动的形式已经发生很大变化，它不只是简单的、机械的形式，相反，劳动已经越来越体现出创新性的、高新技术的、智能化的特点，这也使得劳动的内涵越来越丰富。



智慧锦囊

手工劳动、机器劳动和智能劳动

依据人类劳动史上各阶段主要使用的劳动工具，人类劳动形式可以分为手工劳动、机器劳动、智能劳动3种（见表1-2）。

表 1-2 人类的3种劳动形式

形式	说明
手工劳动	人运用自身的自然力——臂和腿、头和手的力量，或直接取用、简单改造自然物作为工具而开展劳动。在手工劳动中，人是控制者，劳动的效率主要取决于人
机器劳动	以工作机器为中介进行的劳动，在机器劳动中，人的作用在于“看管”。机器劳动的出现是劳动发展史上的巨大进步，它极大地提高了生产力，也促进了劳动者的解放
智能劳动	通过人与智能机器的合作共事，扩大、延伸和部分地取代了人类专家在制造过程中的脑力劳动，改变了人类生活的方方面面

二、劳动的分类

根据不同的划分标准，可将劳动划分成不同的类型（见表1-3）。

表 1-3 劳动的分类

划分依据	类型	说明
劳动中体力和脑力的比重	体力劳动	以人体肌肉和骨骼的生理力消耗为主，以大脑和其他生理系统的生理力消耗为辅的劳动，如狩猎、耕种、编织
	脑力劳动	以脑力消耗为主，以其他生理系统的生理消耗为辅的劳动，其特征不在于劳动者在生产中运用的是智力、科学文化知识和生产技能，如编写书籍、设计方案、绘制图纸
劳动者付出劳动有无必要性	必要劳动	维持和再生产劳动力所必需的劳动。通俗地讲，就是劳动者为了维持自己和生活所必须付出的那一部分劳动
	剩余劳动	超过维持劳动力生产和再生产需要的劳动，即生产剩余产品所消耗的劳动
劳动中新技术、新方法、新知识的含量	常规劳动	在现有的社会正常的生产条件下，利用已有的知识、经验和技能以常规方式对劳动对象进行加工或改造的劳动。但常规劳动并不等同于简单的劳动活动，有时相当复杂，需要积累大量经验、技能和技巧
	创新劳动	运用新技术、新方法和新知识，以创新方式进行的劳动，其劳动价值须通过改变当前社会正常生产条件，将创新性劳动成果向全社会的生产结构渗透、推广来实现

三、劳动的价值

劳动不仅是个体生存和发展的基础，也是社会进步和文明延续的关键驱动力。劳动的价值可从以下 3 个方面来理解。

（一）劳动创造历史

人类社会发展史基本上就是一部人类劳动史，生产力的发展水平决定了人类社会的发展进程，而生产力发展水平本质上就是人类的劳动水平，劳动方式的发展变化直接决定社会形态的发展变化。无论是何种形式的劳动，其共同特点都是必须付出精力、体力、实践，以及知识和技能。

（二）劳动创造财富

自然界为人类的生存提供了物质基础（如水、空气、土地、阳光等），但除了极少数的自然物可以比较直接地满足人的需要外，在更多情况下人需要通过劳动改变自然物的原本形态或形制，将其转化为人类可以利用的社会财富。这



种社会财富既包括社会物质财富，又包括社会精神财富。其中，社会精神财富以物质性生产劳动为基础，是通过精神性生产劳动创造出来的。

（三）劳动创造文明

文明是人类历史上积累下来的，有利于人们认识和适应客观世界、符合人类精神追求、能被绝大多数人认可和接受的人文精神、发明创造的总和。劳动推动了社会文明的进步，社会的进步以文明发展为标志。文明发展的程度取决于人们生产劳动的方式。人类文明是随着人类以劳动创造价值而发展的。每一种文明都凝结着人类的智慧与汗水。人类通过劳动创造了农耕文明、工业文明、生态文明、社会主义文明等，还塑造了人类的道德。因此，劳动不仅创造了人类文明，也推动着人类文明的发展。

四、新时代的劳动价值观

劳动价值观是劳动者对劳动的思想认识和根本看法，它直接决定着劳动者的价值判断、情感取向与行为选择，是劳动素养的核心内容。习近平总书记多次强调，“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”，这是对新时代劳动价值观的明确定位。

（一）劳动最光荣

劳动推动历史前进、拉动社会发展、实现时代进步。劳动是社会实践的重要形式，是创造物质财富的根本途径，社会发展需要劳动实践。劳动最光荣是整个社会对劳动者的价值创造过程的充分肯定和赞扬，人在劳动中产生的满足感是人的自我价值和社会价值高度融合的体现。

（二）劳动最崇高

劳动是人类的本质活动。从某种意义上说，劳动成就了人，没有劳动，也就没有人。劳动不仅能生产人们社会生活中必需的产品，而且能使人与人之间建立起社会关系。劳动最崇高是对劳动的提倡和崇尚，是对劳动价值的高度肯定，激励人们坚定劳动的信念。

（三）劳动最伟大

劳动最平凡，平凡孕育着伟大。劳动之所以伟大，是因为劳动既创造了物

质生活，又创造了精神文明，劳动使人类得以繁衍生息，编织出五彩斑斓的世界，创造了人类社会的灿烂文化，推动了社会生产力的不断进步和物质财富的极大丰富。劳动最伟大是对劳动精神的升华和高度解读。

（四）劳动最美丽

劳动创造了美，劳动是脑力劳动和体力劳动的完美结合。劳动者在创造美的事物的同时，其自身也被美塑造，劳动美的外延合乎逻辑地从劳动产品之美向劳动者内在之美延伸。劳动最美丽激励着劳动者从劳动中感受美、发现美，为建设美丽中国添砖加瓦，贡献出自己的力量。



璀璨新星

中西结合制作面点，向世界展示中国之美

2024年9月举办的第47届世界技能大赛上，来自江苏吴中技师学院的李骏飞，用独具创意的榫卯结构制作了一款造型为“埃菲尔铁塔”的艺术面包，获得了评委好评，最终夺得金牌。

据李骏飞介绍，世界技能大赛比赛前两个月，比赛选手们得知这次烘焙项目的主题是法国巴黎标志性建筑“埃菲尔铁塔”。他和教练组一起为这个主题做了充足的准备。

在经过一番讨论之后，他和教练组希望用尽量少的拼接点来完成造型的搭建，因为在技术上使用糖进行拼接不可避免地会在表面留下糖渍，而糖渍是这个项目的扣分点。于是，教练组想到了中国传统建筑的榫卯结构，利用这个结构可以用最少的糖把整个造型固定，达到既牢固又美观、整洁的效果。

紧接着，他们发现在市面上有类似运用榫卯结构搭建的埃菲尔铁塔模型，于是买回来进行拆分研究，经过不断调整设计，最终将模具打印出来。上百个结构和配件，每个都要烤得可以咬合一致，做到几乎“零误差”，这绝不是易事。但想到能把中国传统工艺带到世界的舞台上，让更多的人了解中国文化，李骏飞便浑身充满了干劲儿。

虽然做好了充足的准备，但在比赛的过程中，李骏飞还是遇到了困难。



大赛要求艺术面包整体的高度不能超过 80cm，事前考虑到整体的外观，教练组设计的方案中，艺术面包是 78cm。但在实际比赛过程中，李骏飞发现大赛提供的面粉回缩性与练习时的不同，他说：“比如我们练习的时候能回缩 3 厘米，但比赛中只能回缩 1 厘米，因此整个造型超高了。”

当他发现这个问题的时候，距离比赛结束只剩半个小时了。此时他告诉自己要尽快冷静下来，想办法解决。“要把中国人的技能风采展现出来”，抱着这样的心态，李骏飞迅速调整，利用工具尽可能把面包的配件削掉缩短，最终比赛作品的高度精准控制在了 79 ~ 80cm 之间。

获得冠军后，李骏飞无比喜悦和激动，他表示：“我希望能以自己的亲身经历和取得的成果，激励更多年轻人投身‘技能成长、技能报国’之路。”

（资料来源：腾讯网，2024-09-23，有删改）



评析

李骏飞的事迹综合展现了创新精神、敬业精神和爱国精神，深刻诠释了“劳动最美丽”的多重含义。他用自己的实际行动证明，每一个劳动者，无论身处何方，都能通过自身努力书写属于自己的辉煌篇章，让劳动与技能成为改变生活、贡献社会的强大动力。

研学活动



活动一 参观新农村

活动描述

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持以人民为中心，在发展中保障和改善民生，全面打赢脱贫攻坚战，历史性地解决了绝对贫困问题，如期全面建成小康社会，人民生活水平全方位提升，扎实迈向共同富裕。在全面建成小康社会的过程中，最艰巨、最繁重的任务在农村，特别是在贫困地区的农村。通过干部群众的辛勤劳动，曾经贫穷落后的村落，如今旧貌变新颜。请同学们走入今日的新

农村开展为期一天的参观活动，切身感受劳动在乡村发展中的作用，涵养劳动光荣、创造伟大的情怀。同学们可根据实际情况就近到所在省市的社会主义新农村建设示范村开展活动，下面以参观四川省绵阳市游仙区魏城镇铁炉村为活动范例。

活动目标

- (1) 了解该村村民用劳动创造美好生活的历程，深刻认识到劳动的强大力量。
- (2) 感受劳动促进乡村发展、创造历史的伟大奇迹。
- (3) 从当地历史文化和发展历程中获得灵感，制作一件具有当地特色的手工艺品。

活动准备

- (1) 事先联系参观村的负责人，了解该村发展情况。
- (2) 制订参观计划，确定当日的参观路线、参观景点和活动流程。
- (3) 各位同学根据参观计划和当日天气，准备水、衣物、雨伞、食物、文具等出行物品。

活动过程

1. 路途中：汇总新农村发展情况

全班同学早上 7 点 30 分在校门口处集合，一同乘坐大巴车前往新农村。为避免旅途无聊，各位同学可分享自己所了解的新农村的发展情况。范例如下。

铁炉村因三面环山、状似铁炉而得名，这里曾是魏城镇最穷最落后的村落。村党总支书记张勇怀着让“铁炉”变为“金炉”的信念，号召全体村民一起靠劳动来脱贫致富，最终大家成功改变了铁炉村的面貌，让这里重新焕发了生机。2021 年 9 月，这里被中央农村工作领导小组办公室、农业农村部、国家乡村振兴局等表彰为“第二批全国乡村治理示范乡村”。因为村里的土坯房建筑数量庞大，古树、古井资源丰富，这里还入选了中国传统村落名录。如今，铁炉村的土房虽然看着“土”，却使用了全新的现代夯土技术，通过传统混土墙体中加入水泥等改良工艺，保留传统建筑风貌的同时，房屋更加坚固、抗震、节能且冬暖夏凉。

在保护原村落的同时，铁炉村本地村民设置川剧脸谱陈列室、竹编艺术工作室、扎染制作工坊、黄荆凉粉制作工坊，打造非遗文化阵地；同时用“吃土菜、穿土布、住土屋、亲土地”家乡生活场景，吸引在外人才返乡投资创新创业。铁炉村充分利用本村丰富的民俗文化资源和悠久的历史传统，发展休闲观



光农业、农事体验活动，同时还开展了5G慢直播，在网络平台上进行24小时全村风貌直播，提高村里农产品和旅游资源的曝光量，吸引游客，促进农文旅的深度融合。此外，铁炉村还建立了“印象铁炉”小程序，在里面可以通过VR技术，俯瞰全村的农旅资源分布，还可以在“铁炉优选”板块预订民宿、餐饮，购买铁炉商城内的特色农产品等。

2. 抵达后：根据计划开启正式参观

全体同学抵达村子后，要仔细清点人数，避免有同学掉队。随后跟随带队教师与该村相关负责人会面，然后根据计划开启参观之旅。在参观过程中，需注意不得擅自离队、不随意触摸展品、不私自到未开放展区游玩，在拍照或拍摄视频前需征得工作人员同意。

3. 结束前：回顾今日行程并合影留念

完成今日参观计划后，全体同学须听从带队教师指挥，到指定地点集合，与当地村干部、村民一起交流今日参观的感悟，最后全体一起合影留念。

🔍 总结思考

在农村建设发展的浪潮中，农民群体经历了全方位的蜕变，从观念革新到能力进阶，再到积极参与乡村事务治理，他们正以崭新的姿态成为推动乡村振兴的核心力量。为适应现代农业和农村新兴产业的发展需求，农民积极投身各类技能培训，努力提升自身素质。他们通过劳动创造了实实在在的物质财富，还通过创新的方式吸引了人才回乡创业，推动了乡村的经济可持续发展，这种精神值得我们学习。接下来，请从农村发展中，深入地思考一下关于劳动的重要性和意义。可将总结与思考内容填入下方方框中。

拓展提高

学习中国传统工艺，助力推广乡村振兴

2017年3月，中华人民共和国文化部（现为中华人民共和国文化和旅游部）、中华人民共和国工业和信息化部、中华人民共和国财政部联合制定了《中国传统工艺振兴计划》，该文件指出，传统工艺是指具有历史传承和民族或地域特色、与日常生活联系紧密、主要使用手工劳动的制作工艺及相关产品，是创造性的手工劳动和因材施艺的个性化制作，具有工业化生产不能替代的特性。

学习中国传统工艺对增强文化自信、促进乡村振兴，发挥手工劳动的创造力，发现手工劳动的创造性价值等具有重要意义。同学们可在老师或当地村民的指导下，尝试制作参观地的独特手工艺品。有些参观地提供手工编织或其他劳动产品制作的体验项目，同学们按照要求参与活动即可；若参观地没有与之相关的项目，同学们也可自行准备材料（如竹竿、柳条、麦穗等）在手工工艺社团、第二活动课堂等处尝试制作。

活动二 拍摄“普通劳动者”故事短片

活动描述

看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。普通劳动者是清晨的第一缕阳光下的清洁工人，扫除街道上的尘埃，给城市披上整洁的新装；是在烈日下挥汗如雨的农民，精心照料田间作物，保障千家万户的口粮；是深夜仍在实验室工作的科研人员，他们致力于破解世界未知的奥秘；是那些穿梭于高楼大厦间的快递员，风雨无阻地递送每一份期待……每一位劳动者，不论从事何种职业，都在用自己的方式为这个世界贡献力量。

普通劳动者们或许没有站在聚光灯下接受掌声，但他们却是社会中最坚实的后盾，是推动社会发展不可或缺的一部分。正是有了这些普通劳动者的辛勤付出，我们的生活才如此便利，社会才如此和谐，国家才如此强大。每一次科技进步的背后，每一次经济腾飞的瞬间，都有普通劳动者默默地奉献和支撑。让我们心怀感激之情，向每一位普通劳动者致敬，用镜头记录下他们平凡又不凡的劳动故事吧！

活动目标

- (1) 了解普通劳动者的劳动程序。
- (2) 从普通劳动者身上体会劳动的意义，深刻领悟新时代劳动价值观。



活动准备

- (1) 全班同学分成 5 ~ 7 人的若干小组, 组内自行进行分工。
- (2) 准备好拍摄设备(如手机、支架)、剪辑工具(如电脑、视频剪辑软件等)。
- (3) 选择你身边的一位普通劳动者, 了解其劳动故事(包括劳动内容、劳动时间、劳动条件、劳动目的等), 并向对方说明拍摄任务, 征得对方同意。

活动过程

1. 撰写拍摄脚本

根据了解到的内容, 构思短片主题, 并想好要拍摄的主要片段, 列出拍摄提纲(包括各片段的拍摄时间和时长, 人物的服装、动作和语言等)。拍摄内容不局限于劳动者一天的工作记录, 更要挖掘劳动者遇到困难时的内心活动、思想转变等。随后撰写拍摄脚本, 下表为脚本格式(见表 1-4)。

表 1-4 “普通劳动者” 故事短片脚本

镜号	景别	摄法	时长	画面内容	语言	备注
例	(近 景、远 景、特写等)	(仰拍、俯拍、固定、移动等)	30 秒		这是他最忙碌的一刻……	
1						
2						
3						
4						
5						
……						

2. 与拍摄对象沟通

与拍摄对象进行沟通, 双方就拍摄时间、场景、具体内容等达成共识。

3. 拍摄和剪辑视频

根据脚本拍摄视频, 建议每个镜头拍两次, 再拍一些景物的空镜头, 为后期处理积累更多素材。拍摄完成后, 使用视频剪辑软件处理拍摄的素材, 可加入配音、转场特效等, 最后做成一个不超过 3 分钟的故事短片。

4. 各小组进行汇报

在课堂上, 各组抽签决定汇报顺序。汇报分为 3 部分内容: 一是向大家展示所

拍摄的短片，二是就短片内容分享拍摄活动中的心得体会，三是接受同学和教师的提问。

总结思考

通过探索不同普通劳动者背后的故事，同学们更加深刻地理解到劳动不仅仅是谋生的手段，普通劳动者的日常工作中蕴含着深刻的个人价值和社会价值，他们的坚持和努力推动了社会的进步与发展。请同学们畅想一下，自己未来走上工作岗位后会选择成为哪一行业的劳动者，又会做出怎样的劳动贡献呢？可将总结与思考填写在下方方框中。

拓展提高

观看电影《工夫》

《工夫》是深圳市总工会首次出品的剧情长片，影片立足深圳市总工会的性质和服务群体，在中国共产党建党百年的大背景下，以普通职工为故事创作对象，将视角聚焦于奋斗在深圳各条战线上的职工，以点带面呈现出深圳劳动者在大时代下的生活、成长、梦想，展现深圳市各级工会组织团结引领职工建功新时代先行示范的美好画面，全片由《圆梦》《归途》《轨道之歌》《三十三路》《白日梦想家》《守望日记》《步履不停》7个并列式故事组成，故事均取材于深圳职工群体的真实经历。

有时候我们会感觉城市太大，个体却太小，只有极少数人能成为英雄，绝大多数劳动者都是无名之辈。但电影中这些小人物告诉我们，小人物对城市也很重要。他们有一种不可思议的勤劳，让城市又快又稳地奔跑；他们有一种踏



踏踏实实的忠诚，愿意几十年如一日坚守自己的岗位不求回报；他们有一种敢于挑战的决心，在造梦城里继续做梦。所有平凡的劳动者，本身也是时代奔涌洪流下的那朵浪花，在各自的领域激起了或大或小的涟漪。期望大家能够在真实又感人的电影故事中，获得思考与成长。

任务二 厚植劳动精神

任务 导入

猜猜TA是谁



做一做



人物职业答案

在本周的“学习劳动精神”主题班会上，班主任吴老师请来了本市的4位劳动模范，在见到这4位劳动模范之前，吴老师先给大家出了一道谜题，同学们要猜中这4位劳动模范的职业后才能见到他们，快来帮帮他们吧！请阅读下方的劳动者描述，将答案填写在恰当的位置上。



职业：

穿梭在城市中的人

无论风雨交加，还是烈日炎炎，我都坚守在这个移动的舞台上。每个站点的停靠，每一次起步，都承载着信任与期待。虽然有时路途漫长，但能安全送达每一位乘客，是我最大的幸福。

光明与安全的守护者

我的世界里，没有上下班的概念，只有那一串串跳跃的数字和闪烁的指示灯。手上握住的不仅是工具，更是千家万户的光明与安全。无论是深夜紧急呼叫，还是晨曦初现，只要一声呼唤，我就出现在你身旁。在你看不到的角落，我都巡视过，确保一切正常运转。



职业：

职业：

与钢铁亲密无间的超级英雄

每次穿上防护服，戴上手套，就像变身超级英雄一样。我的战场在黑暗中，与火花共舞。在我的手下，冷冰冰的金属有了温度。夜晚再寂静，也总是有我的声音回响，那是我在创造，也是我在守护。

我一直都在

我用电话向世界传递微笑与温暖。面对每一个求助、每一次抱怨、每一个建议，我都全神贯注，因为对方是焦急的、无助的，我希望能够成为他们在此刻的依靠。每一天我都在需要帮助的人的身边，希望因为有了我，大家能够发现更多生活的美好。

职业：

说一说

(1) 你曾经与从事这些职业的劳动者打过交道吗？你认为他们身上都有哪些优秀的品质？

(2) 从这些劳动模范对自己工作的描述上，你能发现他们具有怎样的劳动精神？

知识准备



劳动精神、劳模精神和工匠精神是以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神的生动体现，是鼓舞全党全国各族人民风雨无阻、勇敢前进的强大精神动力。中职生应深刻理解劳动内涵，自觉进行劳动实践，将劳动精神、劳模精神和工匠精神作为自身的职业信仰。

一、劳动精神

劳动精神是每一位劳动者为创造美好生活而在劳动过程中秉持的劳动态度、劳动理念及其展现出的劳动精神风貌。



（一）劳动精神的内涵

劳动精神是从千千万万劳动群众身上提炼和升华出来的精神品质，具有普遍性、广泛性和基础性，主要包括崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动和诚实劳动 4 方面内容（见图 1-1）。

崇尚劳动是指个人或社会尊重劳动、推崇劳动、提倡劳动的观念或理念，这鼓励广大劳动者立足岗位成长，在日常工作中通过扎实肯干、业绩突出赢得尊重。

崇尚劳动
（对劳动的
价值引领）

热爱劳动
（对劳动的
情感引领）

热爱劳动是指劳动者对劳动积极、主动的态度。具有这种态度的劳动者从内心深处自发地愿意劳动，并能够在劳动中发现劳动的乐趣，以劳动为乐，从而坚持劳动。

辛勤劳动是指劳动者脚踏实地、勤勤恳恳、不怕困难的劳动状态。辛勤劳动是一切的基础，也是人类进步和社会发展的动力源泉。

辛勤劳动
（对劳动的
行为引领）

诚实劳动
（对劳动的
道德引领）

诚实劳动是劳动者应具有的基本劳动道德。劳动者在劳动过程中遵规守纪，不弄虚作假，内诚于心、外信于人，达到内在道德修养与外在行为准则的统一。

图 1-1 劳动精神的内涵

（二）弘扬劳动精神的方式

中职生弘扬劳动精神的方式主要有以下 3 种。

1. 端正自身劳动态度

一直以来，部分中职生缺乏劳动精神，具有不想参与劳动、不愿付出努力、不尊重劳动者的付出和不珍惜劳动成果等错误行为。对此，中职生应端正自身劳动态度，抵制急功近利、不劳而获的想法，培育常态化的奋斗精神，与自身存在的惰性思想做斗争，利用自己学习获得的知识技能来提高劳动的创造性和含金量，并在此之上，保持求真务实、奋发有为的精神风貌，积极弘扬劳动精神。

2. 以实现中国梦来激励自己

新时代为中职生提供了广阔的发展舞台，中职生往往期盼通过知识技能的学习和社会经验的积累促进自我的发展，使自己获得更好的工作和更美好的生活，但对于当代中职生而言，除了实现自我发展的人生目标、探寻超越自我的价值追求、创造属于个体的幸福美好生活外，还应具备参与社会劳动奉献、勇于承担社会责任的精神。中职生应当意识到自己是实现中国梦的追梦人，激发自己的劳动热情，将自己的个人梦想与社会的发展紧密地结合起来，胸怀理想、志存高远，积极投身于中国特色社会主义伟大实践。

3. 在生活中践行劳动精神

弘扬劳动精神是一个长期的过程，中职生可以通过积极参加实践、探寻最佳的劳动方法和培养良好的劳动习惯等方式努力践行劳动精神，以身作则地影响身边人的思想行为。同时还要注重把个人作用向发挥团队作用转变，带动集体共同践行劳动精神，在点点滴滴中弘扬劳动精神。

二、劳模精神

劳模是指在社会主义建设事业中成绩卓著的劳动者。劳模精神是劳动模范在平凡岗位上做出不平凡业绩所坚持坚守坚定的基本信念、价值追求、人生境界及其展现出的整体精神风貌。



智慧锦囊

我国的劳动奖项

近年来，我国对优秀劳动者的表彰体系日益完善，逐步形成了多领域、多渠道的表彰制度，下表为我国主要的劳动奖项（见表 1-5）。

表 1-5 我国主要的劳动奖项

奖项		说明
全国劳动模范		每 5 年评选一次，荣誉称号都由中共中央、国务院授予，表彰在社会主义建设事业中作出重大贡献者，如企业职工、农民
全国五一劳动奖	全国五一劳动奖状	中华全国总工会设立的授予先进集体的荣誉称号，授予在我国境内依法注册或登记的非跨地区的企业、事业单位、机关、社会组织及其他组织。被授予“全国五一劳动奖状”的，由中华全国总工会颁发奖牌和证书
	全国五一劳动奖章	中华全国总工会为奖励在社会主义各项建设事业中做出突出贡献的职工而颁发的荣誉奖章。被授予“全国五一劳动奖章”的职工，由中华全国总工会颁发奖章、证书和奖金
全国工人先锋号		授予企业、事业单位、机关、社会组织及其他组织所属的部门。被授予“全国工人先锋号”的，由中华全国总工会颁发奖牌和证书



尽管不同奖项的表彰机构、授予对象、评选标准不尽相同，但它们共同彰显着国家对在社会主义建设事业中作出重大贡献的优秀劳动者的褒奖与激励，都是对劳动精神的礼赞，对劳动创造的讴歌。如今，我国经济已进入高质量发展阶段，需要更多知识型、技能型、创新型劳动者，只要有想法、肯干事、敢创新，任何人都有机会成为劳模！

（一）劳模精神的内涵

劳模精神表现为爱岗敬业、争创一流，艰苦奋斗、勇于创新，淡泊名利、甘于奉献。

1. 爱岗敬业、争创一流

爱岗敬业、争创一流是劳模精神的本质特征。这体现出劳动者对岗位和职业的高度热爱，对事业无止境的追求和拼搏，集中反映了劳模对国家、社会、职业的高度责任感、使命感和舍我其谁的主人翁精神。

2. 艰苦奋斗、勇于创新

艰苦奋斗、勇于创新是劳模精神的宝贵品质。只有持之以恒地参与劳动，不怕苦、不怕累，不畏艰难，敢于打破固有思维，始终保持顽强拼搏、奋发向上的精神风貌，才能不断推动生产技术、生产工艺升级换代，勇攀事业高峰。



楷模风采

邓晶：煤化工生产一线的“铿锵玫瑰”

马尾辫、娃娃脸，鼻梁上架着一副无框眼镜，眼前的邓晶看上去文静且有几分柔弱，可一工作起来，却有着一股子冲劲、拼劲。2007年，邓晶以全校专业第一名的成绩走进开滦集团唐山中润煤化工有限公司，加入了热火朝天的开滦京唐港煤化工园区建设当中。多年来，邓晶始终以精益求精的准则要求自己，以平均每年一个岗位的速度，将中控室内精脱硫、甲醇合成、甲醇精馏等各个甲醇生产岗位技能全部吃透，成为中润公司的“万能操作工”。

技改攻关是企业发展的永恒课题，每到分厂遇到生产难题，总是能看到邓晶的身影。邓晶是一个有些任性的人，在生活中也常常有些“较真”，而在工作中，她更是将一个个难题当作一个个“对手”，执拗地不肯低头。

在邓晶刚到工段长岗位的时候，有一个设备叫二级加氢脱硫槽，槽体卸料口出现了一个长度30cm的焊道裂缝，因为漏点位置特殊，停车抢修处理不彻底，焊道反复出现漏点，要解决这个漏点，要么频繁停工，要么停工15天换新设备。邓晶却不肯轻易认输，她开始研究工艺流程，对管道应力和硫容进行反复计算，拿出了通过增加设备旁通不停车检修的改造方案，这一项就减少甲醇产量损失8280吨，为公司增加利润662.4万元。

在创新发展的道路上奔跑，邓晶带着工友一起向前。2014年，邓晶和她的团队成立了创新工作室，至今完成创新项目60多个，提出合理化建议350余项，发现并处理安全隐患108项，解决生产难题40余个，被评为“国家级技能大师工作室”。

近20年的时间里，她见证了开滦集团从“一煤独大”到“以煤为基，多元发展”，实现了煤炭“由黑向白”的转变，也让自己从一名普通的煤化工一线工人成长为全国技术能手，如滚滚“乌金”，不断燃烧自己，释放出能量。多年来，她先后获得全国技术能手、煤炭行业技能大师、全国石油和化工行业技术能手、河北省道德模范、河北省劳动模范、河北省“最美职工”等荣誉称号，被授予中国青年五四奖章和全国五一劳动奖章，当选为党的二十大代表。

（资料来源：中工网，2024-05-28，有删改）

讨论

（1）邓晶身上具有怎样的劳模精神？

（2）你从邓晶的成长之路中学习到什么？据此谈谈中职生应如何培养自己的劳模精神。



3. 淡泊名利、甘于奉献

淡泊名利、甘于奉献是劳模精神的价值追求。无论是在革命战争年代还是在和平建设时期，“淡泊名利、甘于奉献”始终都是劳动模范在工作岗位上默默奉献的价值追求。他们在名利面前坚守初心，在无私奉献中践行使命，在温暖他人时彰显担当。

（二）弘扬劳模精神的方式

中职生弘扬劳模精神的方式主要有以下两种。

1. 主动学习劳模精神

中职生应主动了解优秀劳动者的先进事迹，学习他们身上展现出的劳模精神。中职生可以通过多种途径，如观看劳模精神相关资料，聆听劳模、大国工匠等优秀劳动者的讲座，参观“劳模精神”主题展览，采访劳模，举办劳模精神主题学习会，等等，认真学习那些具备劳模精神的劳动者的劳动观、工作态度、工作作风和工作方式等，并在学习中培养自身的劳动品质、提高劳动素养，从而不断向优秀劳动者靠拢。

2. 认真进行专业学习

中职生应从现在做起，踏实地学习、生活，专注于自己当下的学习任务，同时培养水滴石穿的坚韧精神，竭尽全力、不留遗憾地做好每一件事。此外，中职生还应积极参加专业实践，在实践中强化专业能力、锻炼劳动技能，并以埋头苦干、开拓创新、精诚合作等方式践行劳模精神，使自己的意志不断向优秀劳动者靠拢，并感染其他同学积极投身劳动实践。

总之，劳模精神的伟大之处就在于“将平凡的岗位变得不再平凡”，中职生也要学习这种理念，将每一件平凡的小事做好，踏实地学习、生活，做好自己当下的事情及本职工作，这就是弘扬劳模精神的最基本方式。也许这样践行劳模精神很平凡，但劳模精神的本质就是一种起于平凡的不平凡精神。践行劳模精神，就要有一种水滴石穿的坚韧精神，日复一日、年复一年地坚守，把每一件事情都做得尽心尽力、不留遗憾。

三、工匠精神

工匠是指在技艺上有专长或有成就的人，工匠精神是每一位不甘于平庸的

劳动者在平凡的工作中不断对自己提出更高的要求，并不断自我超越、自我提升、自我完善，始终追求做更好的自己时所表现出的工作态度、工作境界、工作习惯及整体工作精神面貌。

（一）工匠精神的内涵

工匠精神不仅是“大国工匠”特有的品质，更是广大劳动者心无旁骛钻研技能的专业素质和职业精神。其内涵为执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越：执着专注是对某一事物和技能在时间和精神上的专心致志、坚持不懈，是劳动者在追求卓越之路上不懈努力的基石，是工匠的立身之本；精益求精是对标准的高要求、对品质的高追求，只有进行时，没有完成时，时刻保持不断提升、不断精进的精神状态；一丝不苟是在工作中对细节高度关注，秉持“偏毫厘不敢安”的理念，在平凡的岗位上干出不平凡的业绩；追求卓越是工匠终身学习的动力，也是工匠推陈出新的要求，有对“技”的超越、对“道”的践行，也有面向未来的传承与创新。

（二）弘扬工匠精神的方式

中职生弘扬工匠精神主要应做到以下 3 点。

1. 学习和发扬中华优秀传统文化

数千年来，我国历史上出现了无数能工巧匠，他们创造了辉煌灿烂的物质文明和精神财富，留下了“以德为先，德艺兼修”“修身守正，立心铸魂”等优良传统，这些也是工匠精神内涵的具体体现。中职生应向这些工匠看齐，自觉学习和发扬中华优秀传统文化，并树立文化自信，以此弘扬工匠精神。

2. 学习大国工匠等楷模

大国工匠等楷模是工匠精神的生动体现，他们的身上既见信仰信念，又见人格风骨，更见家国情怀，彰显着为中国梦不懈奋斗的至诚大爱，他们如一面面旗帜、一盏盏明灯，挺立起推动“中国号”巨轮破浪前行的精神桅杆，汇聚起鼓励新时代中职生砥砺前行的磅礴力量。中职生应学习他们精益求精、追求卓越的工作态度，敢为人先、锐意进取的创新精神，为国为民、无私奉献的责任担当，不断从榜样、楷模的先进事迹和优秀品质中接受鼓舞、汲取力量。

3. 提高自身专业能力和职业素养

一方面，中职生应认真对待专业学习，还应勤于扩展自身知识领域，从而



进一步提高专业能力和职业素质，向高素质人才的标准靠拢；培养追根究底的钻研精神，敢于质疑权威，并在发现问题时运用创新思维，创造出新知识和新技术等。另一方面，中职生应主动提高道德、思想等方面的素养，培养以“爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会”为主要内容的职业道德，提高社会责任感和使命感，为“守匠心、筑匠魂、怀匠情”奠定思想基础。

研学 活动



活动一 “我眼中的最美劳动者” 摄影大赛

🔍 活动描述

劳动者之所以被誉为最美的人，并不仅仅因为他们所从事的职业，更在于他们展现出的精神品质和社会价值。劳动者通过不懈努力，创造物质财富，同时也维系着社会的基本运作。从清晨的第一缕阳光到夜深人静，从田野到工厂，从医院到学校，劳动者的身影无处不在，他们用汗水浇灌每一寸土地，用匠心制造每一件产品，用爱心培育每一个孩子，这种持续不断的付出体现了人类最质朴的美好品质。正是劳动者的聪明才智和不断探索，推动了科技的发展，促进了文化的繁荣。从古代四大发明到现代高科技产业，每一次技术革命的背后，都有无数劳动者默默耕耘的身影。他们敢于挑战未知，勇于实践，不断创新，使人类文明迈向更高层次。

毋庸置疑的是，劳动者构成了社会的脊梁，展现了人类精神的崇高境界，值得我们所有人尊敬和学习。接下来，请你将镜头对准你眼中最美的劳动者，定格劳动者的奋斗与热爱，展示出劳动者最美的风采！

🔍 活动目标

- (1) 增强自身对于劳动者的尊重与感恩之情。
- (2) 发掘生活中的美，提高艺术感知和表达能力。

🔍 活动准备

- (1) 准备手机、相机、反光板、补光灯、三脚架等摄影用品。
- (2) 观察在学校或学校附近的劳动者，与劳动者沟通拍摄事宜，取得劳动者的同意。

活动过程

1. 学习摄影技巧

全班同学自由结成 5 ~ 7 人的小组，每组通过书籍、报刊、网络等途径自行学习摄影技巧，如构图、光线处理等。

2. 开启正式拍摄

同学们应按照约定时间，到达指定地点，开启正式拍摄活动。需要注意的是，此次摄影活动应捕捉到劳动者的真实情感与工作场景，切勿摆拍，更不要影响到劳动者的正常工作。

3. 整理素材和冲印照片

拍摄完成后，同学们应礼貌与拍摄对象告别，然后回到校园，整理此次拍摄素材，选出你认为最优秀的一张，将其冲印出来。

4. 为摄影作品撰写讲解词

每人应为自己的摄影作品撰写一段讲解词（不超过 500 字）。讲解词中可以讲述劳动者的劳动故事、选取这张照片的原因和个人的内心感悟等。

5. 进行班级展览

每位同学在班级中的合适位置展示个人的摄影作品，可邀请教职工、劳动者、家长等参与此次摄影展览，在展览过程中，每位同学要能够脱稿向观众讲解自己的摄影作品。最终，全体观众投票选举出此次活动的一等奖、二等奖、三等奖，获奖同学可获得平时成绩加分。

总结思考

通过参与此次活动，同学们不仅学习到一些摄影知识，还更深入地了解了劳动者的日常工作，感受到他们为社会创造的美好。在此次活动中，你对劳动有了怎样的新认识？你拍摄的劳动者展示出了怎样的精神？这给了你哪些触动？可将总结与思考内容填入下方方框中。



拓展提高

欣赏其他以劳动者为主题的摄影作品

每位同学可以从线上或线下关注一下以劳动者为主题的摄影大赛。这些赛事不仅是技艺切磋的平台，更是展现劳动者风采的独特窗口。通过研究获奖作品，分析其构图、光影运用、情感表达等方面的技巧，能够深入了解如何更好地捕捉劳动者日常工作中的感人瞬间，从而使大家的摄影作品更具感染力，更加贴近劳动者的真实生活。更重要的是，这能加深大家对劳动者群体的理解与尊重，深刻体会到劳动者的伟大与不易，从而更好地学习他们身上的劳动精神！

活动二 “劳模促进家乡发展” 公众号推文

活动描述

劳模们用智慧和汗水在平凡的工作岗位上取得了不平凡的业绩，他们中有人通过提高工作效率、优化生产工艺等方式，为企业带来经济效益；有人以创新思维引领技术变革，推动行业进步；有人激励了周围的人效仿其敬业精神和职业道德，营造了良好的工作氛围……

你的家乡有哪些劳模？他们对家乡发展做出了哪些贡献？请大家以“劳模促进家乡发展”为主题，在班级公众号上发表一篇专题推文。

活动目标

- (1) 弘扬劳动精神、劳模精神和工匠精神，号召大众学习劳模。
- (2) 了解自己家乡的发展变迁，传承与发展家乡文化。

活动准备

- (1) 了解家乡都有哪些知名劳模，在其中选择一位作为自己的公众号推文主人公。
- (2) 通过书籍、报刊、互联网等途径，搜集这名劳模的事迹，重点了解其为家乡发展做出的贡献。
- (3) 注册一个属于本班级的公众号。

活动过程

1. 进行创作

根据搜集到的资料撰写原创文章，文章可从个人故事、劳模事迹、家乡视角或

未来发展设想等角度切入。要求文章语言流畅、逻辑严谨，强化情感渲染，字数不少于 1 000 字。

2. 发布文章

文章撰写完成之后，首先需要提交给教师进行审阅。同学们应该参照教师给出的专业指导意见，对文章逐句逐段进行审视与调整，全面提升文章的质量与内涵。待修改满意后，可将文章发布到公众号上。

3. 运营账号

为了进一步扩大文章的影响力，同学们应当积极投入公众号的运营之中，采取多种策略吸引更多人的关注并鼓励他们转发文章。此外，同学们还应定期更新高质量内容，维持公众号的活跃度，如开设“劳模事迹回顾”“读者来信”等特色专栏。

4. 整理汇报

公众号运营一个月后，请同学们整理自己在此次活动中的心得体会，进行活动汇报，汇报形式不限。例如，可以录制一段视频独白，面对镜头讲述你在此次活动中获得的体验；也可以制作一份“时间轴日记”，标记出你在过去一个月里的重要节点和感受变化；还可以绘制一棵属于自己的“技能树”，在其中罗列出你在撰写公众号文章、运营公众号中学到的新技能。

总结思考

通过此次活动，同学们短暂体验了新媒体运营人员的工作日常，不知你在撰写文章、运营公众号时，有没有将劳动精神、劳模精神、工匠精神融入其中？可将总结与思考填写在下方方框中。



拓展提高

公众号排版技巧

微信公众号的内容排版是吸引读者、提升阅读体验的关键因素之一。优秀的排版能让信息传达更为清晰，增强文章吸引力。下面介绍公众号的常用排版技巧。

(1) 标题醒目。使用大字号、粗体或不同颜色突出主标题，副标题使用稍小一点但同样显眼的字体。还可以巧妙利用封面图或引人注目的首图吸引眼球，但应确保图像与标题相关联。

(2) 文章字号大小适当。标题一般选择宋体四号或小四号，正文一般选择宋体小四号或五号，标注、备注一般选择宋体五号或小五号。

(3) 段落分明。应注意控制段落长度，一般每段话不超过4~5行，全文切忌“一段到底”。

(4) 字体颜色对应文字内容。标题和重点内容需要适当加粗或用重点色标记。可以选择不同的字体颜色区分不同板块的内容，但应注意正文颜色不超过3种。

(5) 间距适当。应设置合适的字间距、行间距和页边距，适当留白。

(6) 版面丰富。考虑到大部分读者都是使用手机阅读公众号文章，若通篇皆是文字会令人感觉过于枯燥乏味，因此应尽量在文字之中加入一些大小适中且高清的图片，以丰富视觉效果。同时，还可加入投票、问卷调查等交互功能，提升读者参与感。

项目
总结

一、项目评价

请同学们在表 1-6 中完成项目评价，并邀请同学和老师为你评分和撰写评语。

表 1-6 项目评价

评价项目	评价标准	分数	自我评分	同学评分	教师评分
知识学习	深刻理解劳动的内涵	5			
	正确区分劳动的类型	5			
	正确认识劳动的价值	5			
	树立新时代劳动价值观	10			
	树立劳动精神、劳模精神和工匠精神	15			
技能素养	具备良好的资料收集和整理能力	10			
	掌握一定的摄影、摄像方法和技巧	10			
	能够与他人进行良好的沟通与合作	10			
	掌握写作公众号推文技巧	10			
	通过观察和亲身实践体会到劳动的重要意义，进一步焕发劳动热情	10			
	尊重劳动、热爱劳动，向每一位劳动者学习和致敬	10			
总分		100			

续表

自我评语	
同学评语	
教师评语	

二、课外延伸

（一）阅读《忠诚——共和国劳模画传》

《忠诚——共和国劳模画传》一书中收录了马万水、马恒昌、王崇伦、邓稼先、戎冠秀、吴运铎、张秉贵、时传祥、孟泰、赵梦桃、倪志福、王进喜共 12 位开国劳模的故事，记述在那个年代他们的初心、理想，对待中国共产党的忠诚，以及他们如何用自己的一生践行自己的诺言。通过展现 12 位开国劳模的动人事迹，传递中国声音、讲述中国故事，让全体人民及广大青少年懂得并践行劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的永恒真理。

（二）观看纪录片《新中国——平凡而闪光的足迹》

在中华人民共和国成立 75 周年华诞之际，中央广播电视总台出品纪录片《新中国——平凡而闪光的足迹》。该片共 23 集，每集 25 分钟，聚焦不同领域的杰出人物，以“人民”作为主题词，以“人”作为叙事主体，讲述新中国成立 75 年来，在中国共产党的领导下，各行各业勤奋耕耘的中国人和国际友人推动社会进步、参与时代创造、见证国家繁荣、分享发展成果的故事，生动展现了新中国成立以来波澜壮阔的历史进程和人民不懈奋斗的精神风貌。

同学们可以在该片中了解到我国多位优秀劳动者的感人故事，这些真实的故事，展现了中国劳动者不屈不挠的奋斗精神、勇于担当的责任意识和无私奉献的高尚品质，让我们看到了中国劳动者勤劳智慧、甘于奉献的民族精神，见证了他们在新中国建设中如何用自己的青春和热血浇灌着新中国的蓬勃生长。他们的故事是新中国发展壮大的生动注脚，也是人民力量最直接的体现，而这正是推动新中国不断前进的强大动力。