

# 青岛高新职业学校（青岛市理工高级中学） 劳动教育实施方案

## 一、指导思想与目标

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，落实《中共中央 国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》，将劳动教育纳入人才培养全过程，强化职业教育与劳动实践的深度融合。劳动教育要树立学生正确的劳动价值观，弘扬劳模精神、工匠精神和劳动精神。提升学生职业技能和职业素养，增强就业创业能力。强化社会责任感和团队协作能力，培养适应社会发展的技术技能人才。

## 二、课程体系设计

### （一）课程内容

1. 日常生活劳动教育：开展内务整理、校园清洁、宿舍管理等活动，培养自立能力和勤俭节约习惯。
2. 生产劳动教育：结合专业特点，组织学生参与生产实训（如机械加工、计算机装配、工艺品加工等），强化职业技能与劳动规范意识。
3. 服务性劳动教育：组织社区服务、企业实习、公益活动（如义务维修、敬老服务），增强社会责任感。

### （二）课时安排

1. 必修课程：每周安排 3 课时劳动教育课程（含理论讲解与实践操作），总学时不少于 36 课时/学年。

2. 集中实践：每学期设置1周劳动实践周，开展企业顶岗、技能竞赛等综合性劳动项目。

### 三、实施路径与要求

#### （一）劳动教育融入专业教学

在专业课程中设置劳动实践模块，如汽修专业增设车辆保养实操、护理专业增加临床护理实践等，实现“专业+劳动”一体化教学。

#### （二）校企协同育人

与合作企业共建劳动实践基地，安排学生参与企业真实生产任务，由企业导师指导劳动技能与职业规范。

#### （三）多元化实践平台

建立校内劳动实践基地（如实训车间、校园农场），拓展校外实践基地（如社区、企业、公益机构），提供多样化劳动场景。

### 四、评价与激励机制

#### （一）评价方式

1. 过程性评价：记录学生日常劳动表现、实践任务完成情况，占比60%。

2. 结果性评价：通过技能考核、实践报告、劳动成果展示等方式综合评定，占比40%。  
激励机制。

3. 设立“劳动之星”“技能标兵”等荣誉称号，优秀成果推荐参与市级以上职业技能竞赛。

## 五、保障措施

### （一）师资队伍

组建“双师型”劳动教育教师团队，定期开展劳动教育专题培训，聘请企业技术骨干担任兼职导师。

### （二）资源保障

确保劳动教育经费投入，配备专业实训设备与劳动工具，完善安全防护与应急预案。

### （三）宣传推广

通过校园文化墙、劳动成果展、新媒体平台宣传劳动教育典型案例，营造崇尚劳动的氛围。

青岛高新职业学校（青岛市理工高级中学）

2024年7月

# 青岛高新职业学校（青岛市理工高级中学） 家务劳动教育工作实施方案

## 一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持立德树人，坚持培育和践行社会主义核心价值观，落实《关于在全市中小学推行家务劳动清单的通知》，劳动教育作为塑造学生人格的重要手段，构建学校、家庭、社会“三位一体”的劳动教育大环境，培养学生劳动教育观念。特制定此方案。

## 二、家务劳动目标

通过家务劳动，学生接受锻炼，磨炼意志，强化责任担当，切切实实地感受、体认到最光荣、最崇高、最伟大、最美丽的劳动价值，进而尊重劳动、热爱劳动、崇尚劳动。

## 三、家务劳动基本内容

### （一）高一年级劳动内容

#### 1. 家居清理

（1）衣物洗涤：独立熟练分类清洗衣物，熟练掌握洗衣机功能并会使用，掌握不同材质衣服晾晒知识并晾晒、叠衣。

（2）地面清洁：熟练掌握传统地面清扫工具使用方法，学习使用现代地面清扫工具，掌握基本清洁要领，培养认真仔细的工作态度，注意细节清洁。

#### 2. 分类收纳

（1）物品收纳：掌握物品分类、整理收纳方法，桌面、橱内分类摆放，整齐有序。

(2) 垃圾分类：了解掌握垃圾分类知识，向亲友普及宣讲、开展相应公益宣讲活动，养成垃圾分类习惯。

### 3. 技能习惯

(1) 绿植养护：掌握几种常见绿植生长规律，种植、栽培、浇水、施肥、除草、灭虫、修剪、扦插等。

(2) 食品加工：掌握几种食品的加工方法和技巧，学会加工。

### 4. 家务操持

(1) 每周厨艺秀：能够独立采买食材、清洗加工，掌握食材搭配知识，掌握烹调技术，独立完成菜品。

(2) 来客接待：掌握待客礼仪，会与客人打招呼，会与客人沟通、交流，掌握端茶、倒水礼仪和送客礼仪。

### 5. 爱心责任

(1) 每周一谈：制作谈心卡，记录和家长谈心的内容和美好瞬间等。

(2) 制作问候卡或祝愿卡：利用节假日、纪念日，制作问候或祝愿卡，诉说对家人的美好祝愿，要求自己设计制作。

(3) 志愿服务：参加社区志愿服务活动，打扫社区公共区域卫生，清理小广告，捡拾垃圾，培养公共服务意识和责任心。

## (二) 高二年级劳动内容

### 1. 家居清理

(1) 卫生清理：熟练使用卫生工具，掌握不同区域清理的方法和清理顺序，做到饭后收拾并擦干净桌子、收拾地面。

(2) 居家防疫：掌握防疫知识，增强防疫意识。学会口罩晾晒及处理、消毒通风等防疫技能，监督家庭成员居家防疫。每日自测体温，健康出行。

## 2. 分类收纳

(1) 内务整理：提高个人内务整理能力，有条理的整理自己的衣橱衣物，保持自己的衣橱衣物整齐。

(2) 物品归整：掌握物品分类摆放、物品归纳技能，能够自己独立整理书橱、衣橱，并学会分类摆放。

## 3. 技能习惯

(1) 加工食品：学会安全使用烹饪工具、学会简单烹饪、掌握2-3样简单食品加工技能。

(2) 手工制作：能够使用手工工具，掌握一项手工技能。尝试制作鸡毛毽、编织、贴绣、剪刻手工装饰等。

## 4. 家务操作

(1) 衣物洗涤：掌握衣物洗涤分类，能够洗涤自己和家人的简单衣物、学会使用洗衣机。

(2) 种植养护：根据花草的具体需求，对花草进行的修剪、浇水、换土和施肥，学会给动物消毒等。

## 5. 爱心责任

(1) 掌握垃圾分类的意义，带动身边的人能按照垃圾分类的原则进行垃圾分类处理。

(2) 参与公共卫生清洁，打扫楼道清理小广告等。

### (三) 高三年级家务劳动内容

#### 1. 家居清洁：

- (1) 掌握扫地、擦地、擦门窗的要领，熟练使用卫生工具。
- (2) 熟练使用洗衣机洗衣服，会晾晒衣服，能够刷洗鞋子。
- (3) 会洗碗筷、刷杯子，清理餐桌和茶几。

### 2. 分类收纳：

- (1) 整理收纳个人衣物，保持衣橱衣物整齐。
- (2) 能够按照要求进行垃圾分类。
- (3) 整理个人书桌，有序摆放书本文具。

### 3. 技能习惯：

- (1) 掌握家用电器的使用操作方法，如热水器、排气扇、油烟机、吹风机、饮水机等，熟悉安全用电常识。
- (2) 掌握煤气灶、燃气灶、电磁炉的安全操作方法，学会使用豆浆机、电烤箱，掌握几种简单烹饪食品菜品的方法。

### 4. 家务操持：

- (1) 能够铺床叠被，优化房间物品布置格局。
- (2) 根据不同花草的特性，对花草进行的修剪、浇水、换土和施肥等。
- (3) 根据观赏鱼的特性，进行喂食、换水、消毒等。

### 5. 爱心责任：

主动帮助社区、村庄的老弱病残，参与协助小区物业管理，主动打扫楼道、清理小广告等。

## 四、时间要求

学生每天从事家务劳动时间一般不少于 20 分钟，住校学生可在周末时间一次或多次完成。

# 青岛高新职业学校（青岛市理工高级中学） 卫生劳动教育活动实施方案

为进一步落实教育部关于印发《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》的通知要求，培育学生积极的劳动精神，让学生掌握基本的劳动知识和技能，正确使用常见劳动工具，增强体力、智力和创造力，养成良好的劳动习惯和品质。能够自觉自愿、认真负责、安全规范、坚持不懈地参与劳动，形成诚实守信、吃苦耐劳的品质。同时进一步提高学校卫生工作水平，营造温馨、整洁的学习、生活环境，培养广大学生珍惜校园，爱护校园的意识，并形成良好的环保风气，结合我校特点制定卫生劳动教育活动实施方案。

## 一、卫生劳动活动时间

1. 上午 7: 00-7: 30；中午 12: 00-12: 30；下午 17: 30-17: 50。

2. 周五卫生大扫除的时间：中午 12: 00-12: 30 或下午 3: 05-3: 30 自行安排。

## 二、卫生劳动区域

校园环境卫生区、教室、宿舍。

## 三、卫生劳动教育要求

1. 注意学生的自身安全，班主任做好分工和强调好安全。
2. 安排好打扫时间，尽量不要耽误学生学习和影响教学秩序。
3. 教育学生做守纪律、爱劳动的好学生，一切按要求去做。

4. 各班根据情况安排卫生值日表，保证每名同学每日都要有自己的卫生劳动任务。

5. 各班每周要拿出固定时间总结本周劳动教育成效，让学生在劳动中有所收获。

6. 学校卫生室会在每日早自习、下午第一节课前、晚自习第一节课、周五放学后检查各班卫生劳动成果，将卫生成绩记录到班级周考核当中。

附一：扫地的方法：同学们基本上都会扫地，但是方法不对，不光费时费力，而且扫不干净，如何正确扫地呢？

（1）拿笤帚：左手在上，右手在下，双手握住笤帚柄，身体向前弯一点

（2）扫地：右手用力大一些，左手用力小一点，笤帚在脚前贴着地面，往左前方一下一下的扫

（3）扫成一堆：把四周的垃圾轻轻地往一起扫，扫成一堆

（4）收垃圾：左手拿锉子，右手拿笤帚，将垃圾收到锉子里

扫地注意事项：

（1）灰尘大的地面需要洒水湿润，以免扬起灰尘

（2）有人路过先停下

（3）扫地也要用力气

附二：拖把的使用方法

（1）拖地时，右手握于柄头，左手握于柄中上部，掌心保持相对

- (2) 首先将拖头沿底角线向前推行，推边线进行湿拖
- (3) 边线湿拖后，拖把成专业“s”形中间区域进行湿拖，注意下一横行时，拖头应压过上一横行线的三分之一
- (4) 一般在湿拖2-3米就应对拖把进行洗涤、滤水
- (5) 地拖完后，将拖把洗净悬挂于工具架上