

培智学校义务教育实验教科书

生活适应

三年级 下册

人民教育出版社 课程教材研究所
特殊教育课程教材研究开发中心 编著



人民教育出版社

· 北京 ·

总 主 编：朱志勇 芦燕云
本册主编：杨 磊 穆 颖
编写人员：许海英 汪晓燕 于 丰 李崇利
申承林 徐春风 高文君 王得义

责任编辑：施 彦
美术编辑：昌梦洁

培智学校义务教育实验教科书 生活适应 三年级 下册

人民教育出版社 课程教材研究所
特殊教育课程教材研究开发中心 编著

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 2019 年 11 月第 1 版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 5.5

字 数 110 千字

书 号 ISBN 978-7-107-34098-7

定 价 5.50 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

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

亲爱的同学们，这是我们的好朋友天天、兰兰、
贝贝和乐乐。让我们跟他们一起学习生活适应吧！



天天



兰兰



贝贝



乐乐

目录



第一单元 学校生活

1

- 1 升旗仪式 2
- 2 学校信息 8



第二单元 个人生活

15

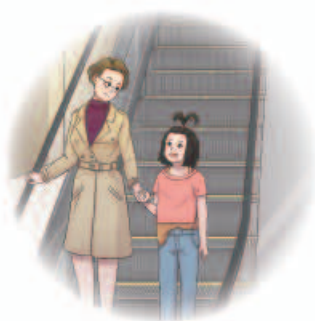
- 3 独特的我 16
- 4 我们一起玩 22



第三单元 家庭生活

29

- 5 分担家务活 30
- 6 我不乱花钱 38
- 7 远离居家安全隐患 44



第四单元 社区生活

51

- 8 使用扶梯 52
- 9 远离社区安全隐患 58



第五单元 自然与社会

65

- 10 多样的天气 66
- 11 我的家乡 72
- 12 端午节 76

人教版®

第一单元 学校生活





1

升旗仪式



★ 升旗仪式的礼仪



穿着校服，佩戴红领巾



准时集合，列队站好





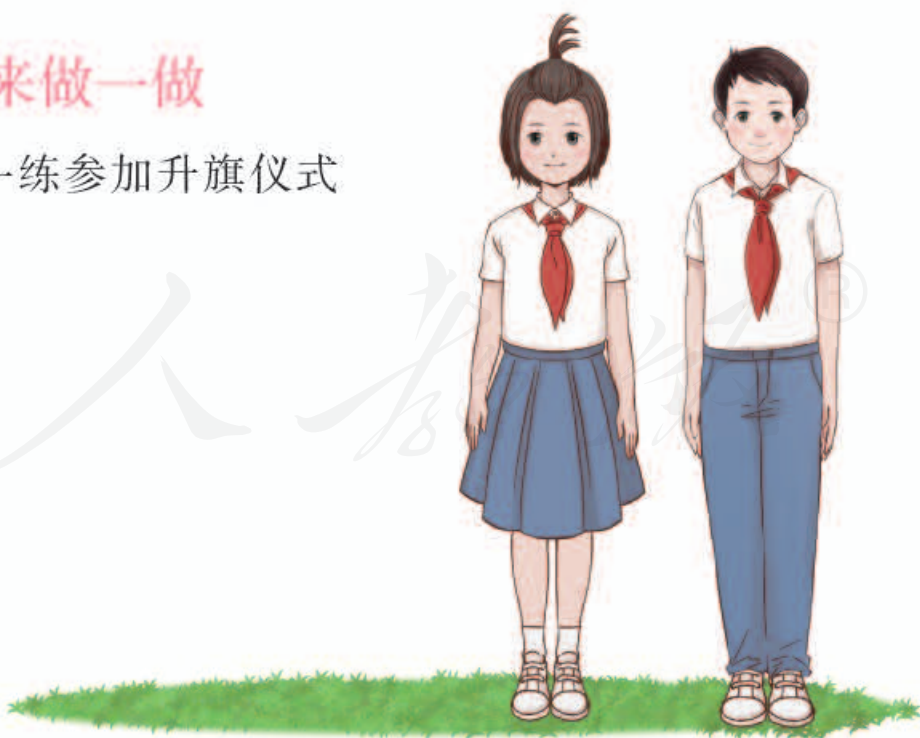
我再学一学

不管在哪里参加升旗仪式，都要立正站好，面向国旗行礼。



我来做一做

练一练参加升旗仪式的站姿。



和爸爸妈妈说一说自己在哪些地方见到过升国旗。



都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道升旗仪式的礼仪规范	  	  
遵守升旗仪式的礼仪规范	  	  
家长寄语		

2

学校信息



★ 我的学校



★ 我的班主任



姓 名：_____

手机号码：_____

勤奋 向上

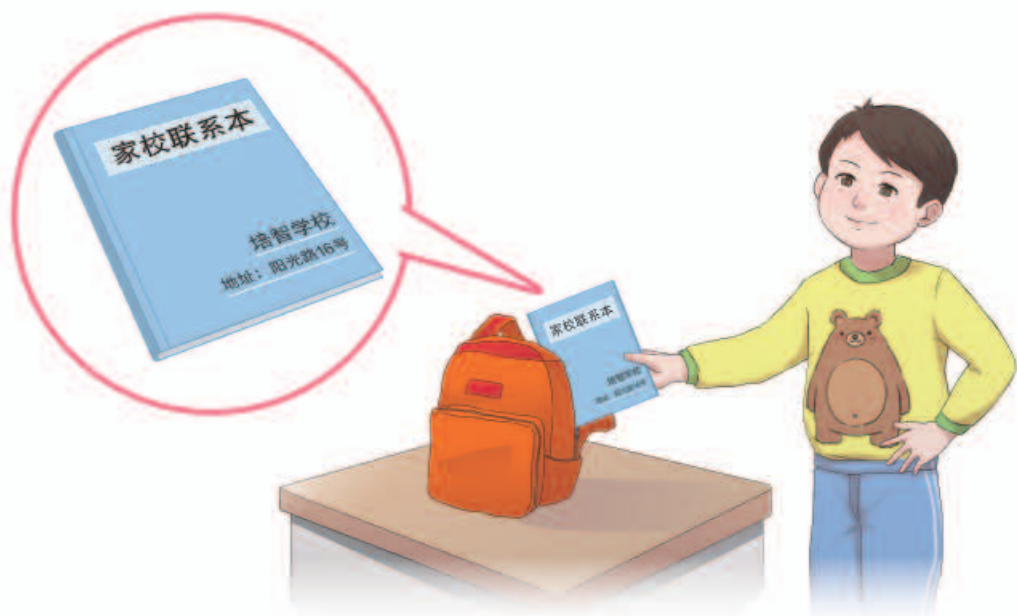


自立 自强



我再学一学

我知道学校的地址。



我认识学校的校长。



我来做一做

看图片，想一想如果遇到了同样的情况，自己该如何回答。



向爸爸妈妈介绍自己的班主任和其他老师。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道学校的校名、班主任的姓名及电话	😊😊😊	😊😊😊
知道学校的地址	😊😊😊	😊😊😊
认识学校的校长	😊😊😊	😊😊😊
能在必要时提供学校和老师的相关信息	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语		

第二单元 个人生活







★ 我的样子



★ 我的体态



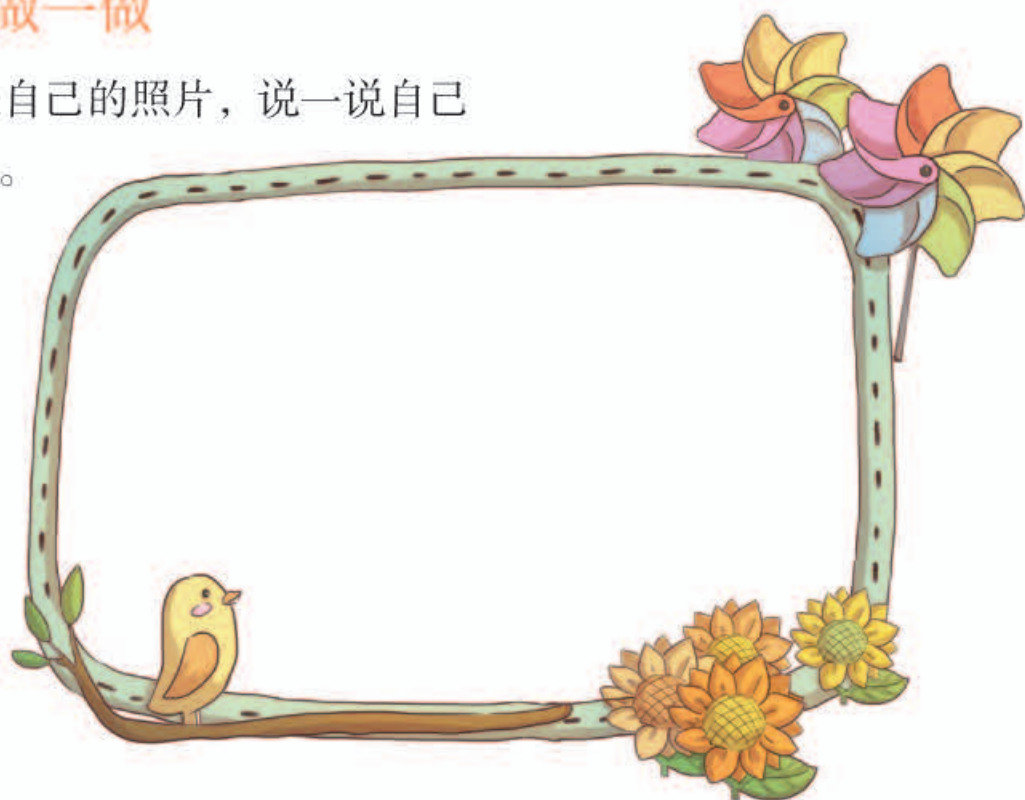
我再学一学

正确的坐姿、站姿和行姿很重要。



我来做一做

贴一张自己的照片，说一说自己的体貌特征。



说一说下图中谁做得对，谁做得不对，应该怎么做。



平时要多注意自己坐、立、行的仪态。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道自己的体态特征	  	  
注意自己坐、立、行的仪态	  	  
家长寄语		

4

我们一起玩



★ 大家一起玩



★ 一起玩，真开心



★ 一起玩，讲规则



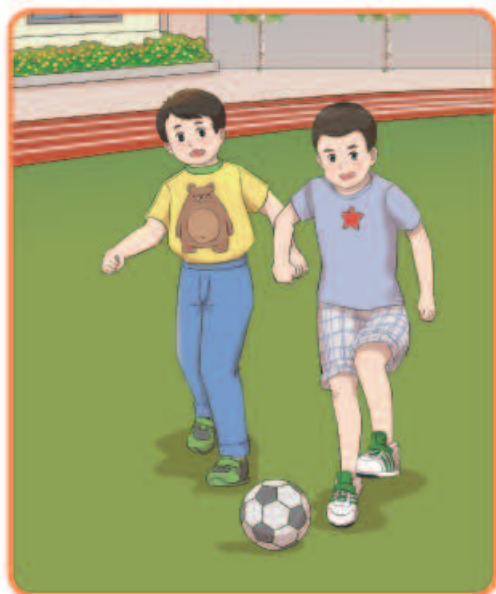
有先有后，不争不抢



经允许后才能玩别人的玩具

我再学一学

可以和好朋友一起商量玩什么。



我来做一做

说一说天天应该怎么做。



回到家和爸爸妈妈一起做个小游戏吧！



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
愿意和别人一起玩	😊😊😊	😊😊😊
感受和别人一起玩的快乐	😊😊😊	😊😊😊
和别人一起玩时遵守规则	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语		

第三单元 家庭生活





5

分担家务活



★ 家务活真不少



★ 家务活我帮忙



★ 我劳动，我快乐



我再学一学

要尽量多帮父母分担一些家务活。



我来做一做

选一选自己做过的哪些家务活。



看图片，说一说应该怎么做。



每天帮爸爸妈妈做件家务活，请他们帮忙记录一下。



周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日

都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道家里有哪些家务活	  	  
愿意承担一些简单的家务活	  	  
感受家务劳动的快乐	  	  
家长寄语		

6

我不乱花钱



★ 这些都是人民币



这些是不同
面额的人民币。



★ 什么时候会用到钱



★ 不乱花钱



我再学一学

该如何保管自己的钱呢？



放进储蓄罐



交给家长保管

我来做一做

说一说图中的小朋友谁做得对，谁做得不对，为什么。



和家长去书店，用自己攒的零花钱买一本故事书。

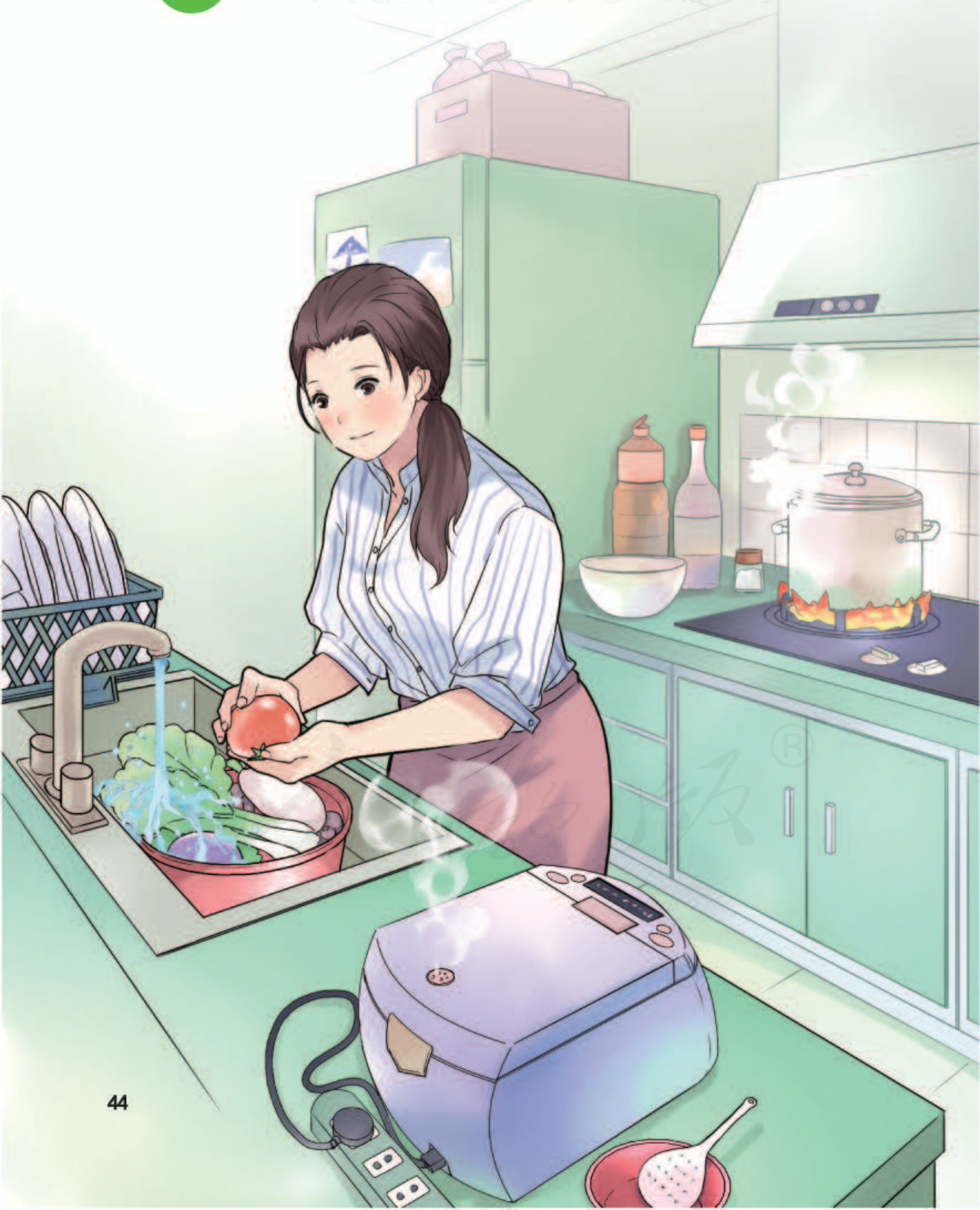


★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
认识人民币	😊😊😊	😊😊😊
知道什么时候会用到钱	😊😊😊	😊😊😊
不乱花钱	😊😊😊	😊😊😊
会保管自己的钱	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语		

7

远离居家安全隐患



★ 远离家中的安全隐患



小心热水



不随意触碰电源



不碰燃气灶



不玩火



不招惹宠物



不乱吃药

★ 发生意外及时告诉家人



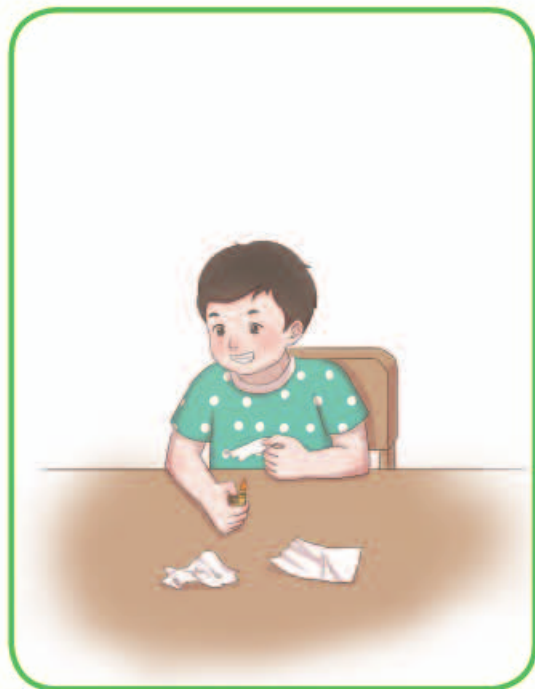
我再学一学

使用水龙头前，要区分冷水和热水。



我来做一做

说一说图中的做法为什么不对，应该怎么做。



家中与水、火、电等相关的事情，一定要请爸爸妈妈来帮忙。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
小心热水，避免烫伤	😊😊😊	😊😊😊
不玩火	😊😊😊	😊😊😊
不碰燃气灶	😊😊😊	😊😊😊
不随意触碰电源	😊😊😊	😊😊😊
不招惹宠物	😊😊😊	😊😊😊
不乱吃药	😊😊😊	😊😊😊
遇到困难或意外，向大人求助	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语		

第四单元 社区生活



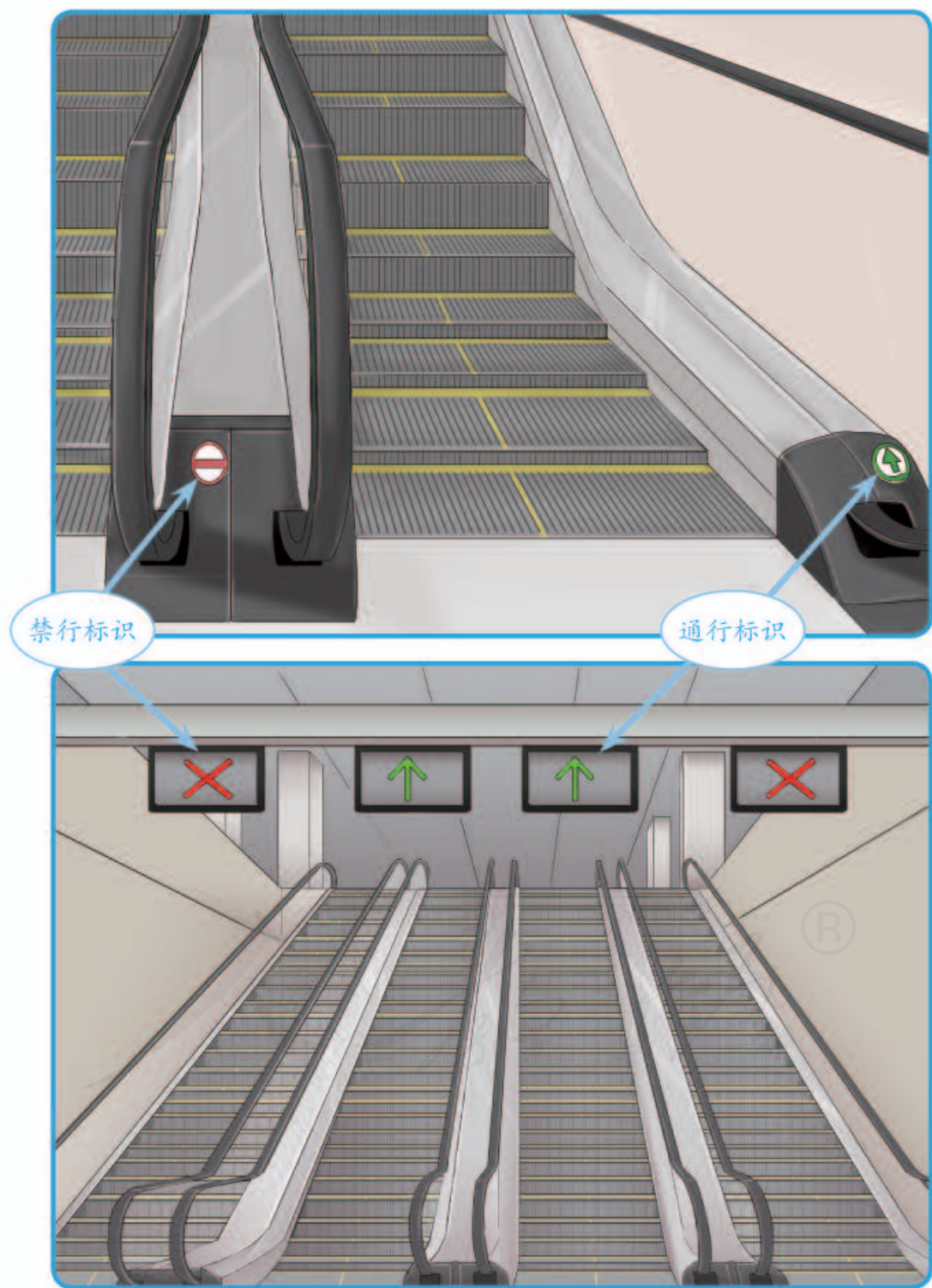


8

使用扶梯

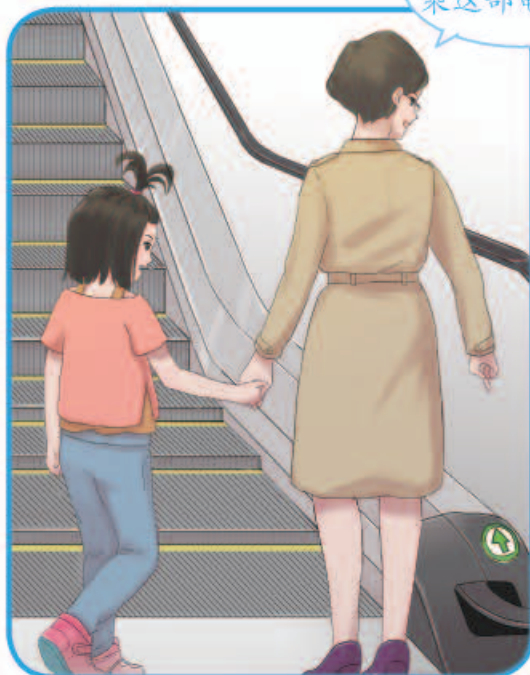


★ 认识扶梯



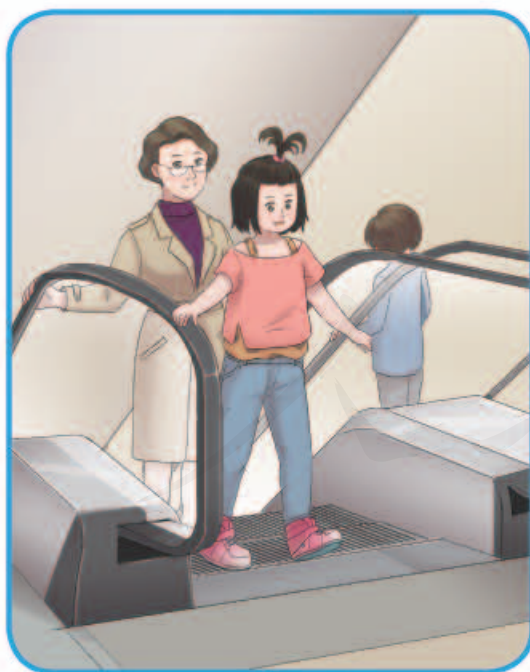
★ 乘坐扶梯

上楼应该
乘这部电梯。



1. 确认运行方向，顺向乘坐

2. 注意脚下，扶好扶手



3. 稳步离开，不逗留



★ 乘坐扶梯的安全注意事项



面向扶梯运行方向站立，身体不要倚靠扶梯



不将头或手
伸出扶手以外



不在扶梯上
玩耍、打闹

我再学一学

乘坐扶梯还要注意礼仪规范。



依次乘坐，避免拥挤

我来做一做

说一说谁做得对，谁做得不对，应该怎么做才安全。



和爸爸妈妈外出时，练习正确乘坐扶梯。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
认识扶梯	😊😊😊	😊😊😊
知道如何乘坐扶梯	😊😊😊	😊😊😊
知道乘坐扶梯的安全 注意事项	😊😊😊	😊😊😊
知道乘坐扶梯要注意 礼仪	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语		

9

远离社区安全隐患



★ 避让车辆



★ 避让障碍物



★ 远离危险场所



远离施工现场



远离楼顶平台



不在停车场玩耍



不在池塘边玩耍

我再学一学

遇恶劣天气时要特别注意安全。



恶劣的天气尽量不外出

要避开地面
有积水的地方。



小心雨后地面积水

地面湿
滑，慢点走。



小心雪后地面湿滑

我来做一做

选一选谁做得对，在方框内打“√”。



在小区走走，找一找小区中有没有安全隐患，提醒爸爸妈妈注意。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道避让车辆	😊😊😊	😊😊😊
知道避让障碍物	😊😊😊	😊😊😊
远离施工现场、楼顶平台、停车场、池塘等有安全隐患的场所	😊😊😊	😊😊😊
知道恶劣天气外出的安全注意事项	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语		

第五单元 自然与社会





10

多样的天气



★ 常见的天气



晴



阴



风



雨



雪



雾

我再学一学

再认一认其他的天气。



雷电



冰雹



沙尘



台风

我来做一做

说一说图中分别是什么天气。



担任天气播报员，为大家介绍本周的天气。



周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日

都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道晴、阴、雨、雪等常见的天气	  	  
感受天气与生活之间的关联	  	  
家长寄语		
		

11

我的家乡



★ 我的家乡



我的家乡
在北方。



我的家乡
在南方。



我的家在城市，
家附近有一家很大的
超市。



我的家在乡村，
村口有一条小河。

我再学一学

感受家乡美。



我的家乡
冬天经常下雪，
美极了。

我喜欢和
爸爸妈妈一起
在海边看日出。



家乡的田
野一草一木都
很美。



家乡的草原
很美，有蓝天，
有绿草，还有成
群的牛羊。



我来做一做

贴一张自己家乡的照片，并做介绍。



都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道自己的家乡和生活区域	  	  
能简单介绍家乡的美	  	  
家长寄语		

12

端午节



端午

农历五月初五



五月初五是
端午节。我们要
包粽子吃。



★ 端午节的习俗



赛龙舟



吃粽子



挂艾草



系彩线



我再学一学

端午节是纪念著名爱国诗人屈原的节日。



我来做一做

选一选自己参与过的端午节活动。



说一说自己家乡端午节的习俗。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道农历五月初五是端午节	😊😊😊	😊😊😊
知道端午节的主要习俗	😊😊😊	😊😊😊
参与端午节的活动	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语		

后 记

本套教科书由人民教育出版社课程教材研究所特殊教育课程教材研究开发中心依据教育部《培智学校义务教育生活适应课程标准（2016年版）》编写，经国家教材委员会专家委员会2019年审核通过。

本套教科书集中反映了培智学校义务教育生活适应教科书编写研究与教学实验的优秀成果，凝聚了参与调查研究、教材编写、教材审查、试教试用各阶段工作的教育专家、学科专家、教研人员以及一线教师的集体智慧。

参加本册教科书编写工作的还有聂亚利、王桂香、黄汝倩、高鹏凌、龚贵春。焦洁、康鲁雷、李昌婷、伍敏、何君、毕春芳、北京伟元智胜文化发展有限公司、北京怡彩艺术设计有限责任公司为本书绘制插图，吕梦洁为本书设计封面，冰河插图·李伟为本书封面绘制插图。我们感谢所有对教科书的调研、编写、审查、试用等提供过帮助与支持的专家、学者、教研人员和一线教师。

我们真诚地希望全国各地培智学校的教师、学生及家长在使用教科书的过程中提出宝贵意见，并将这些意见和建议及时反馈给我们，以便我们修改与完善。让我们携起手来，共同做好培智学校义务教育教材建设工作！

联系方式

电 话：010-58758327

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所
特殊教育课程教材研究开发中心

2019年6月