



生活适应



一年级
下册

培智学校义务教育实验教科书

生活适应

一年级下册

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 ·

培智学校义务教育实验教科书 生活适应 一年级 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 2017 年 8 月第 1 版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 7

字 数 138 千字

书 号 ISBN 978-7-107-31948-8

定 价 6.85 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

总主编：朱志勇 芦燕云

本册主编：龚贵春 穆颖

编写人员：芦燕云 朱志勇 龚贵春 龙正武 穆颖 施彦 杨磊

郭磊 高鹏凌 于丰 黄红艳 焦庭芳 聂亚利 申承林

王红霞 王桂香 王得义

责任编辑：施彦

美术编辑：昌梦洁

插图绘制：北京心合文化有限公司

北京怡彩艺术设计有限责任公司

黄晨靓 孙楠

封面设计：昌梦洁

封面绘制：黄晨靓 孙楠

人教版®

目录



第一单元 学校生活 1

- 1 我是好学生 2
- 2 学校的工作人员 8
- 3 爱惜学习用具 16
- 4 校园安全 22

第二单元 个人生活 29



- 5 常见的水果 30
- 6 常见的蔬菜 38
- 7 常见的餐具 46
- 8 良好的用餐习惯 54
- 9 学穿衣服 60
- 10 我 68

第三单元 家庭生活

75



11 我的家人76

12 我是听话的孩子84

13 我的家真干净90



第四单元 社会生活

97

14 六一儿童节98

人民教育出版社®

第一单元 学校生活





1

我是好学生



★ 有礼貌



★ 守纪律



按时到学校。



课间不打闹。

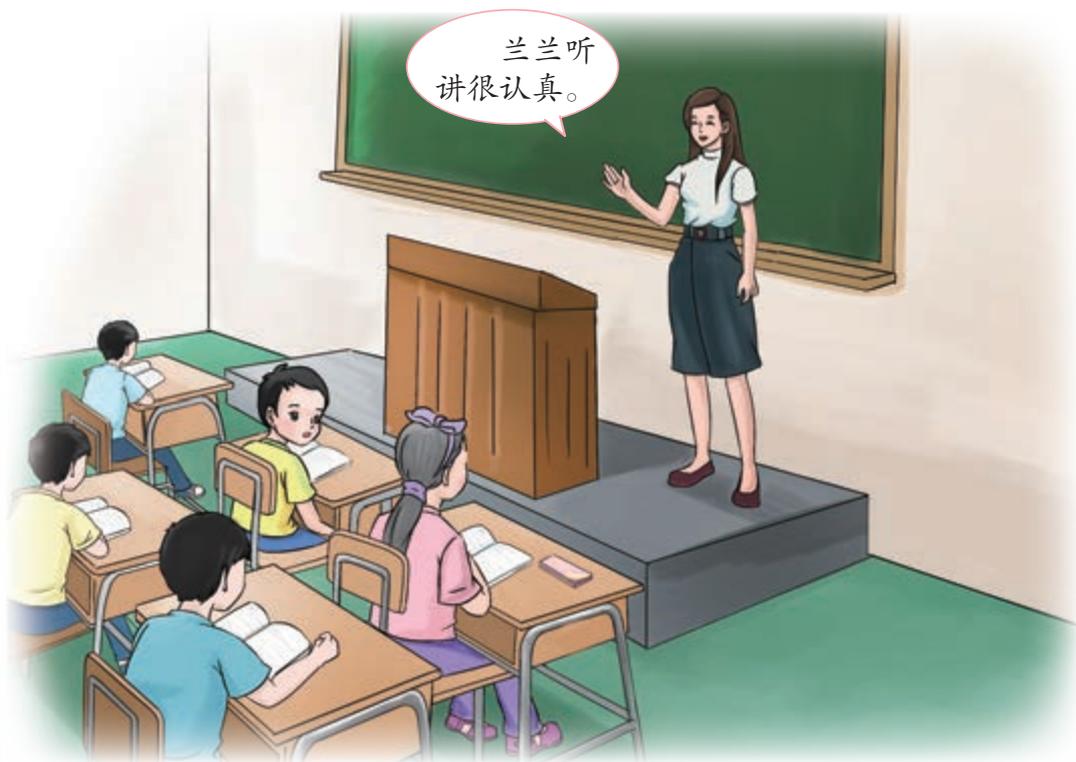


做事守秩序。



上课不乱跑。

★ 爱学习



★ 勤锻炼



我再学一学

正确的看书、写字姿势。



我来做一做

应该说什么？



能做到每天按时到校吗？请爸爸妈妈帮你记录一下吧。



周一	周二	周三	周四	周五

 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
会使用礼貌用语	  	  
遵守纪律	  	  
爱学习	  	  
经常锻炼身体	  	  
家长寄语		
		

2

学校的工作人员



★ 保安人员



★ 保洁人员



★ 校医



★ 食堂工作人员



我再学一学

学校里还有哪些工作人员？



我来做一做

连一连。



见到学校工作人员主动打招呼。



★ 都来评一评

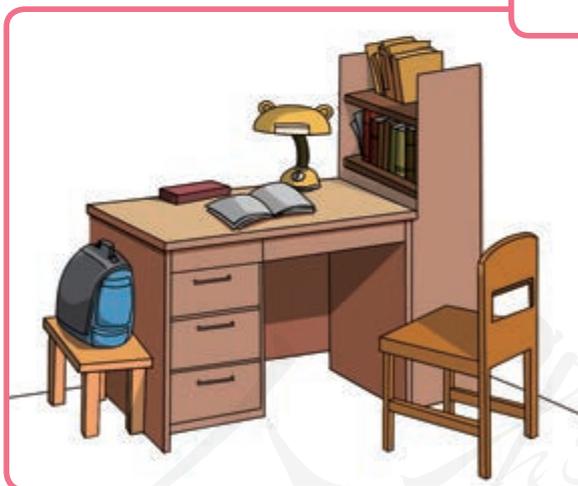
评价内容	学生自评	教师评价
认识学校的主要工作人员	😊😊😊	😊😊😊
知道学校工作人员的主要工作	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语		
<p>人教版®</p>		

3

爱惜学习用具



★ 爱惜书包



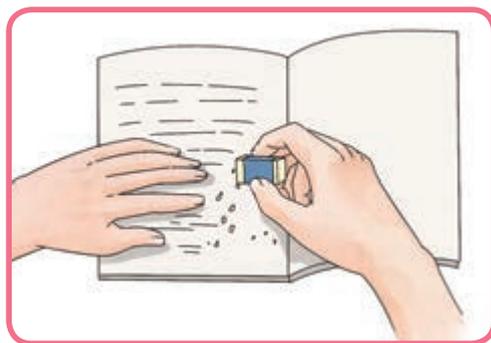
★ 爱惜书本



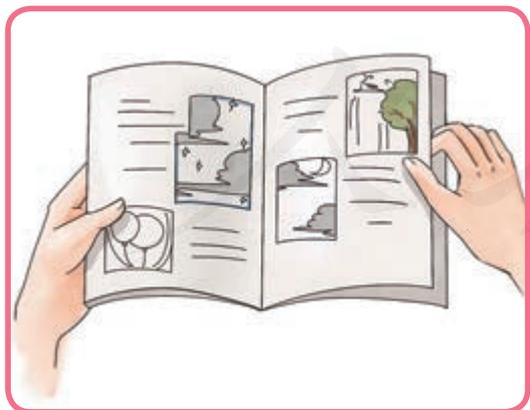
包好书皮。



书本放整齐。



按住书本，轻轻擦。



轻轻翻页。

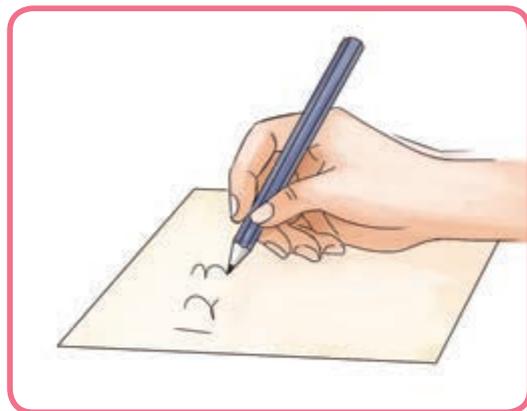


不用脏手、湿手摸书本。

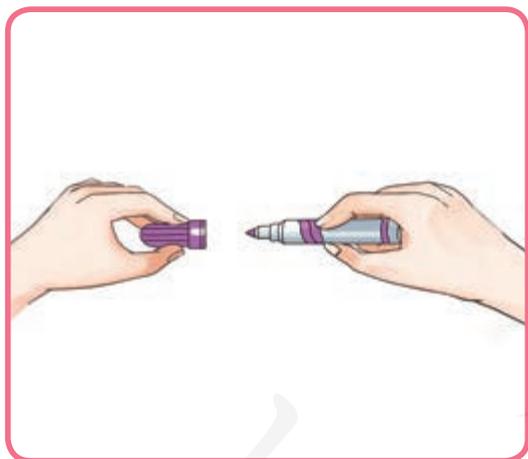
★ 爱惜笔和橡皮



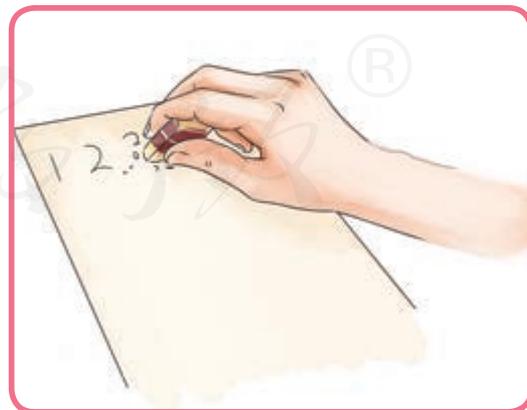
笔和橡皮要收好。



写字不要用力过大。



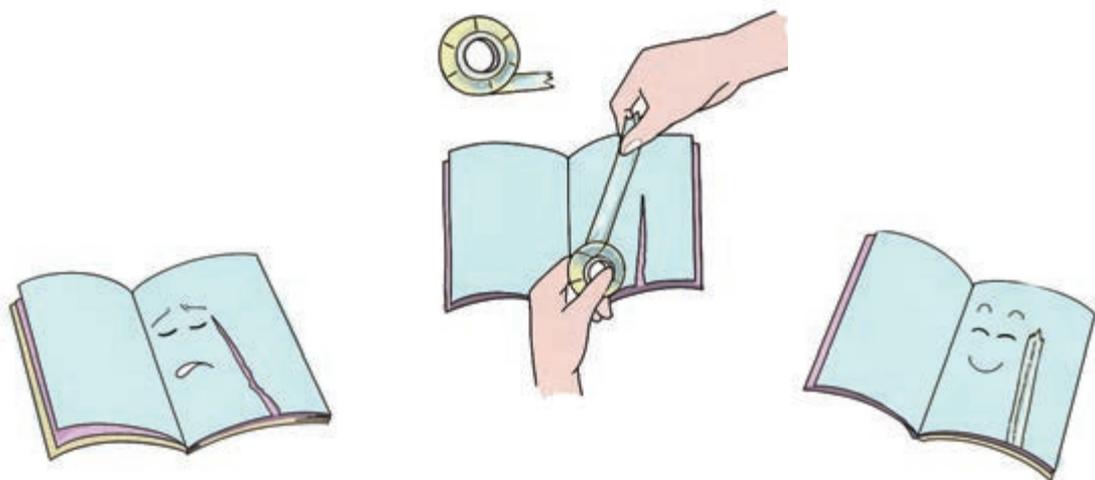
不用时套上笔帽。



用完再换新橡皮。

我再学一学

书本破了怎么办？



我来做一做

选一选谁做得对。



练习把学习用具整齐地放进书包里。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道爱惜书包的方法	😊😊😊	😊😊😊
知道爱惜书本的方法	😊😊😊	😊😊😊
知道爱惜笔和橡皮的方法	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语		

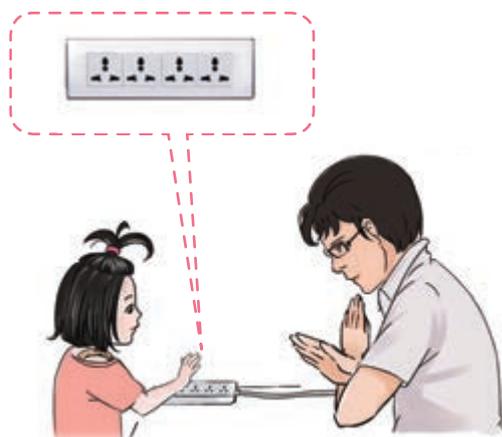
4 校园安全



★ 课间安全



★ 课堂安全



我再学一学

这些地方不能去!



监控室



食堂操作间



配电室



仓库

这些物品不能碰!



我来做一做

选一选谁做得对。



有意外要及时向谁求助？



跟老师到户外活动，注意安全。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
注意课间安全	😊😊😊	😊😊😊
注意课堂安全	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语	<p>人教版®</p>	

第二单元 个人生活





5

常见的水果



★ 认识水果



苹果



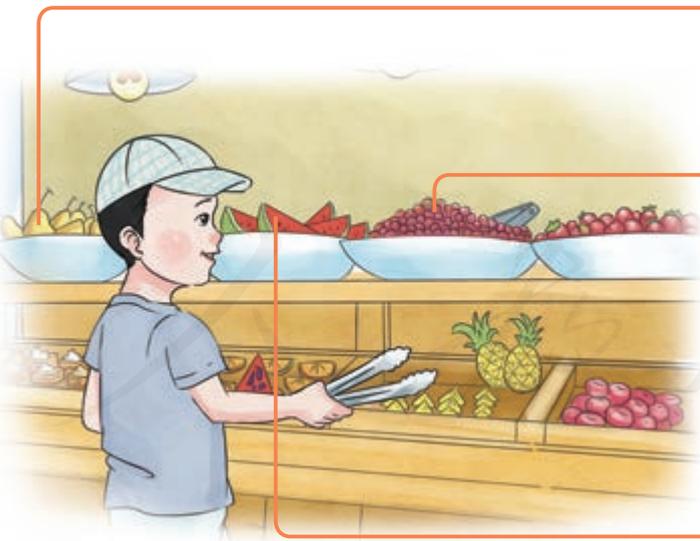
橘子



香蕉



梨



葡萄



西瓜

★ 水果的吃法



★ 我爱吃水果



苹果甜甜的，
我爱吃。

橘子酸酸甜甜
的，我爱吃。

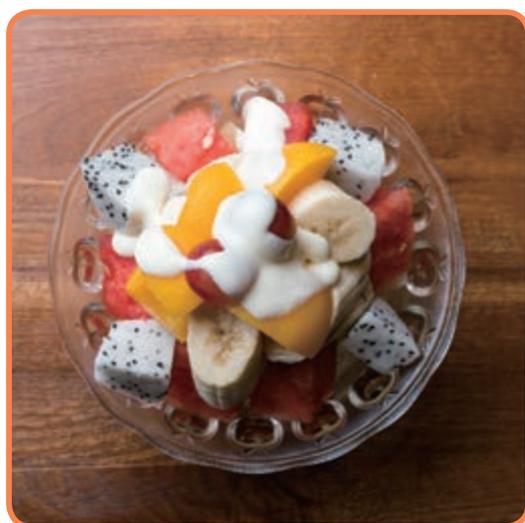
香蕉甜甜的，
我爱吃。

我再学一学

认一认这些水果。



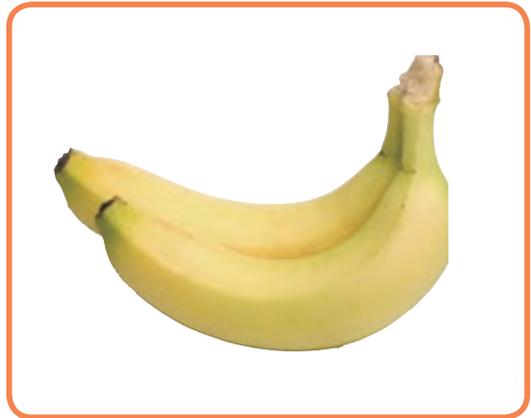
水果还可以这样吃。





我来做一做

选出需要去皮吃的水果。



今天吃水果了吗？请爸爸妈妈帮你记录一下吧。



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
认识常见的水果	  	  
知道常见水果的吃法	  	  

家长寄语

人教版®

6

常见的蔬菜



★ 认识蔬菜



番茄



油菜



茄子



胡萝卜



马铃薯



黄瓜

★ 蔬菜的吃法



★ 我爱吃蔬菜

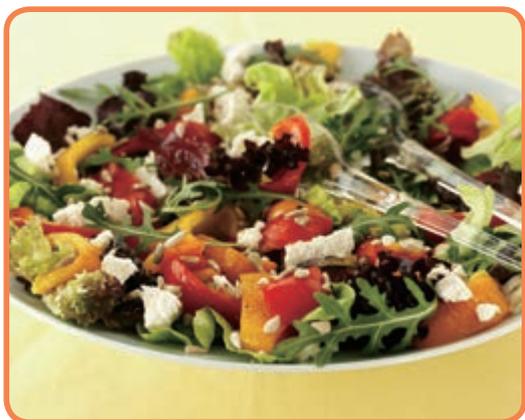


我再学一学

认一认这些蔬菜。

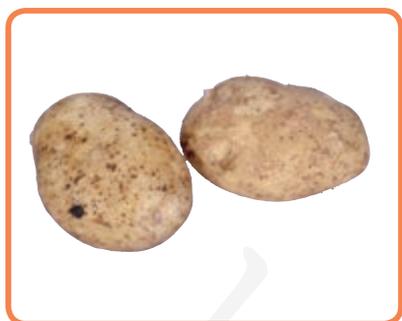


蔬菜还可以这样吃。



我来做一做

选出吃过的蔬菜。



和爸爸妈妈一起去菜市场，认识更多的蔬菜。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
认识常见的蔬菜	😊 😊 😊	😊 😊 😊
知道常见蔬菜的吃法	😊 😊 😊	😊 😊 😊
每天吃蔬菜	😊 😊 😊	😊 😊 😊
家长寄语		

7 常见的餐具



★ 碗



★ 盘子



★ 勺子



★ 筷子



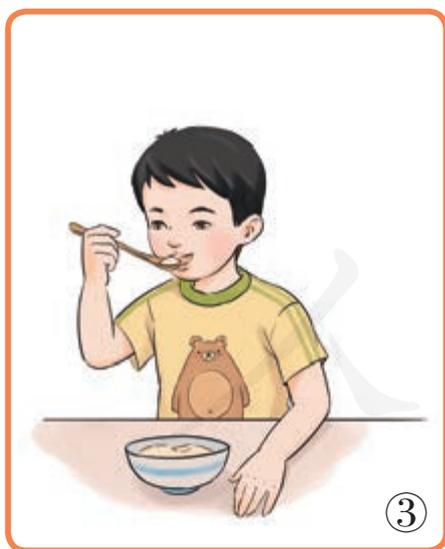
★ 我会用勺子



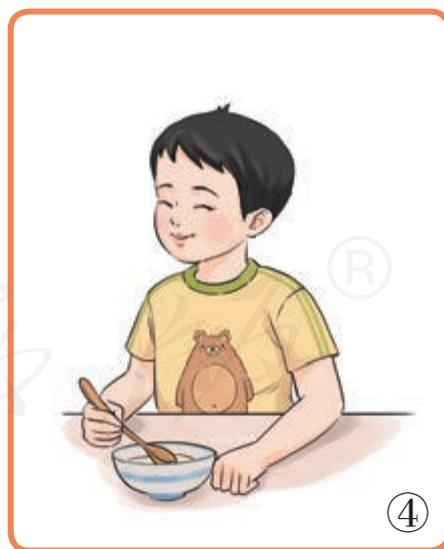
握勺



舀起食物



放入口中



放回碗里

我再学一学

这些也是餐具。



我来做一做

选出家里有的餐具。



会正确使用勺子吗？请爸爸妈妈帮你记录一下吧。



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
认识常见的餐具	  	  
知道餐具的作用	  	  
会使用勺子	  	  

家长寄语

人教版®

8

良好的用餐习惯



★ 专心用餐



★ 不浪费食物



★ 注意卫生



饭前洗手



饭后擦嘴



饭后漱口

我再学一学

知道吃饭还要注意什么吗？



我来做一做

选一选谁做得对。



能做到专心吃饭吗？请爸爸妈妈帮你记录一下吧。



	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
晚餐							

 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
能专心用餐	  	  
不浪费食物	  	  
能注意用餐卫生	  	  

家长寄语

人教版®

9

学穿衣服



★ 我的衣服



内衣

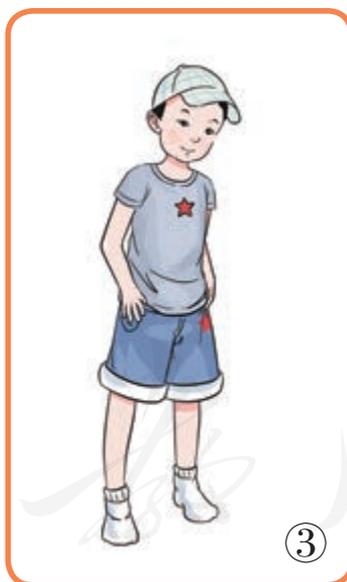


外衣

★ 我会穿套头衫

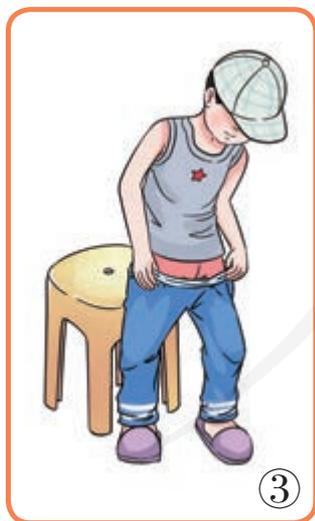
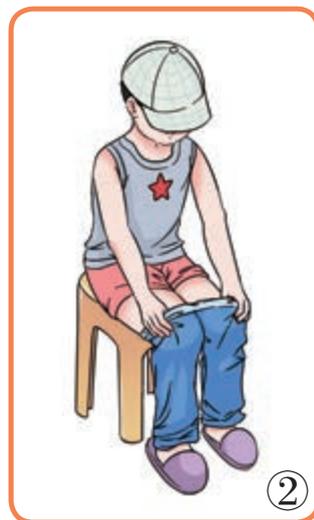
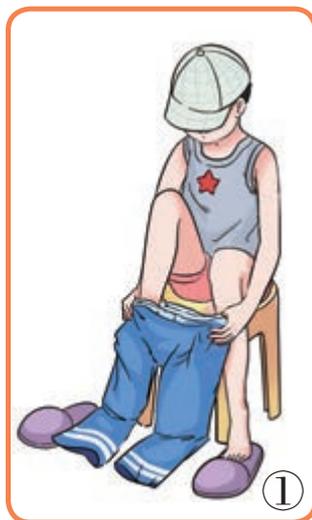
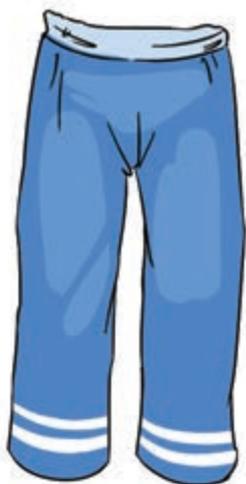


★ 我会穿短裤



我再学一学

★ 穿长裤



★ 穿袜子



我来做一做

选出表示衣服正面的图。



能每天自己穿衣服吗？请爸爸妈妈帮你记录一下吧。



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
认识自己的衣服	  	  
会穿套头衫	  	  
会穿短裤	  	  

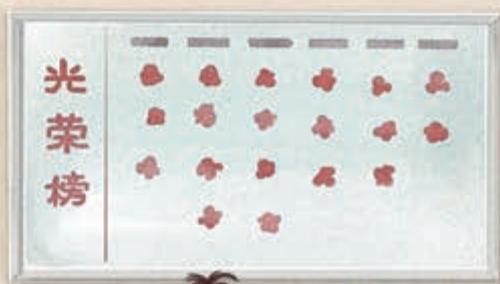
家长寄语



10

我

自立 自强



★ 我的名字



我叫王乐乐，
小名叫乐乐。

我是兰兰，
大名叫丁兰兰。

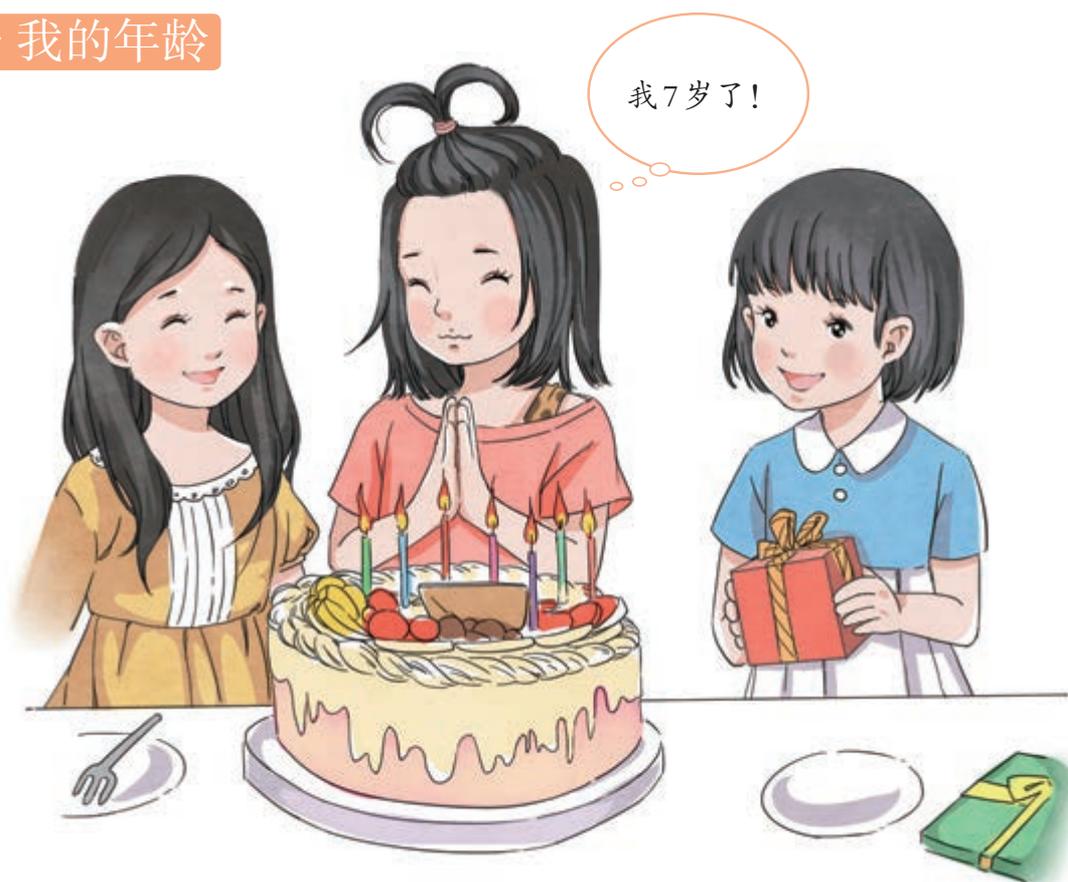


我是贝贝，
大名叫田贝贝。

我叫李
天天，大家
都叫我天天。



★ 我的年龄



★ 我的性别

我是女孩，我
喜欢穿裙子。

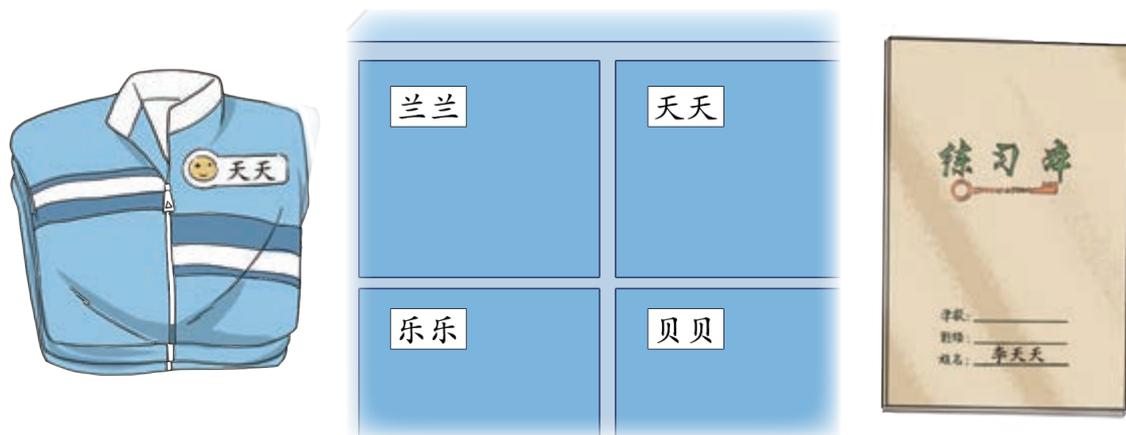


我是男孩，
我头发短短的。



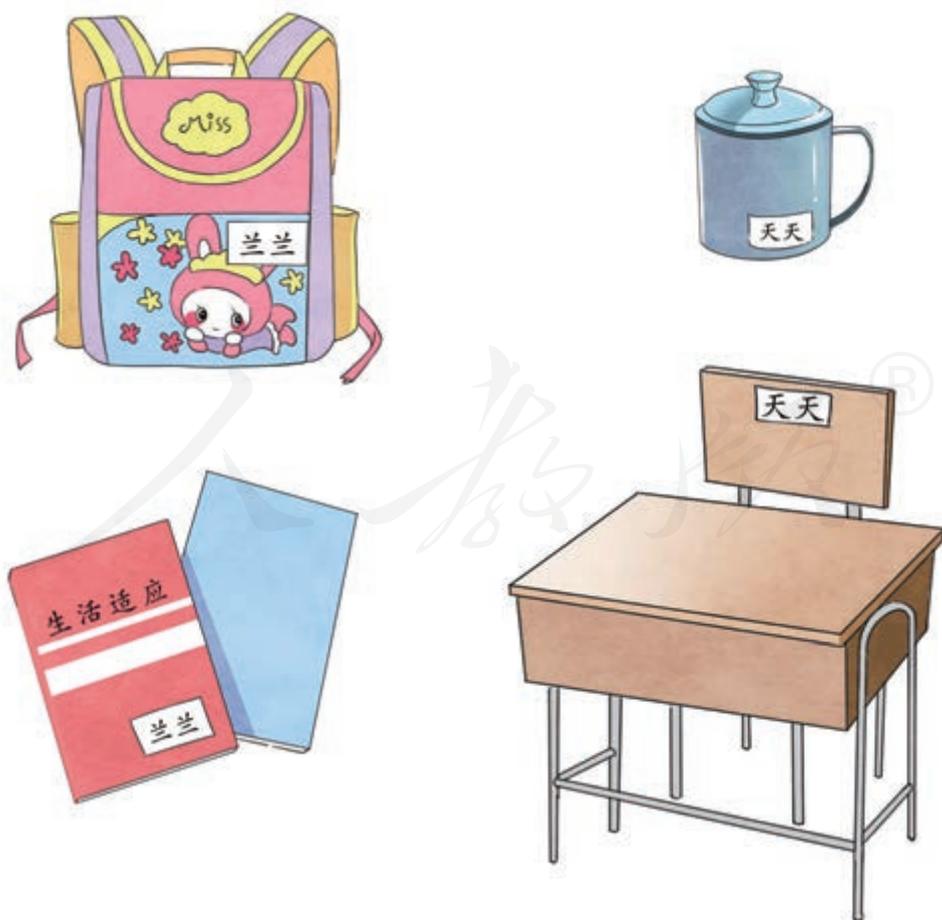
我再学一学

知道怎样找到自己的物品吗？



我来做一做

选出兰兰的物品。



在自己的水杯上贴上姓名贴。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道自己的姓名	😊 😊 😊	😊 😊 😊
知道自己的年龄	😊 😊 😊	😊 😊 😊
知道自己的性别	😊 😊 😊	😊 😊 😊
家长寄语		

第三单元 家庭生活





11

我的家人



★ 爷爷奶奶



★ 哥哥姐姐



★ 弟弟妹妹

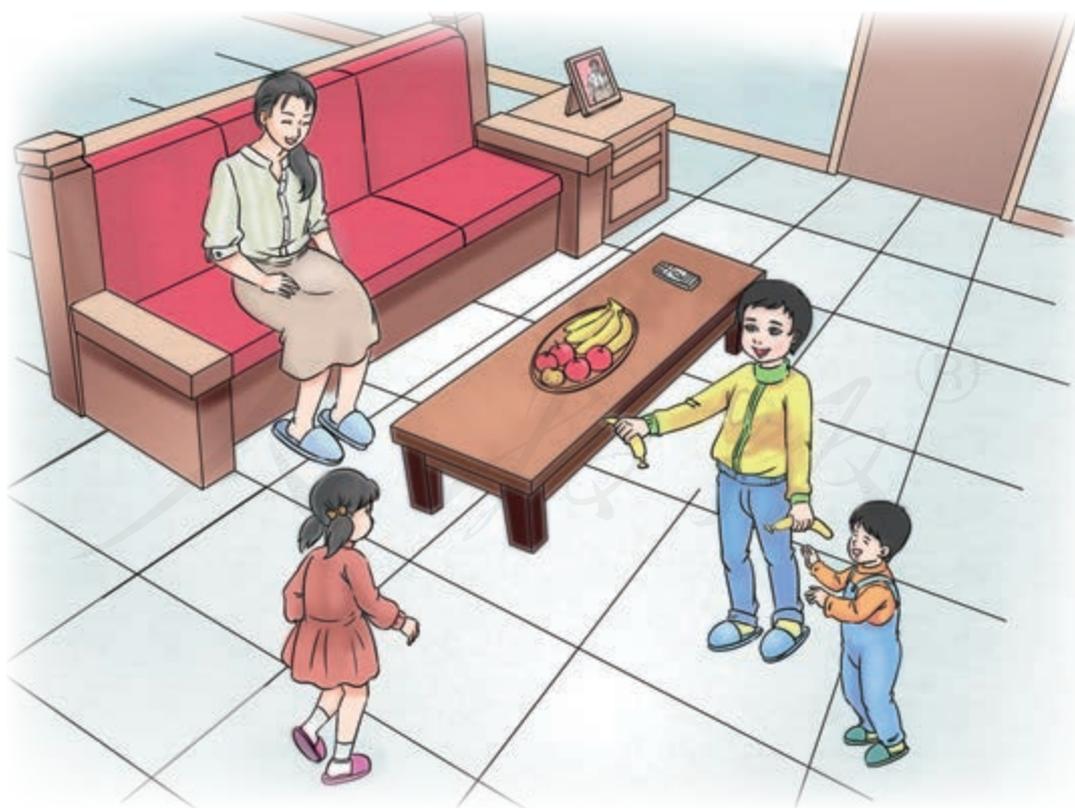


★ 家人的爱



我再学一学

表达对家人的爱。

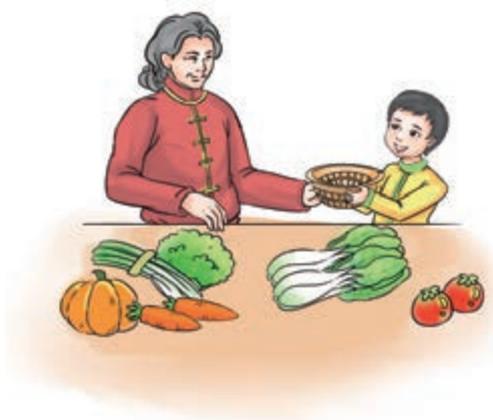


我来做一做

选出与家人一起做过的事。



为家人做些事。



 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
正确称呼家庭成员	  	  
知道家人对自己的爱	  	  
家长寄语		
		

12

我是听话的孩子

快请叔叔吃苹果。



★ 会应答



★ 能配合



子版®

我再学一学

听话的孩子还应该怎样做？



我来做一做

选一选谁做得对。



爸爸妈妈叫自己时及时应答。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
会应答父母的指令	😊 😊 😊	😊 😊 😊
能配合父母的要求	😊 😊 😊	😊 😊 😊
家长寄语		
<p style="text-align: center; opacity: 0.5; font-size: 2em;">人教版®</p>		

13

我的家真干净



★ 摆整齐，不乱扔



把鞋摆整齐。



把书包放好。



脱下衣服不乱扔。



玩具放回玩具箱。

★ 爱干净，不弄脏



果皮扔进垃圾桶。



不把饭粒掉地上。



把鞋脱掉，不弄脏沙发。



不让水流到地上。

我再学一学

保持家里干净整洁还可以怎样做？



看完书，放回书柜。



吃完饭，椅子归位。



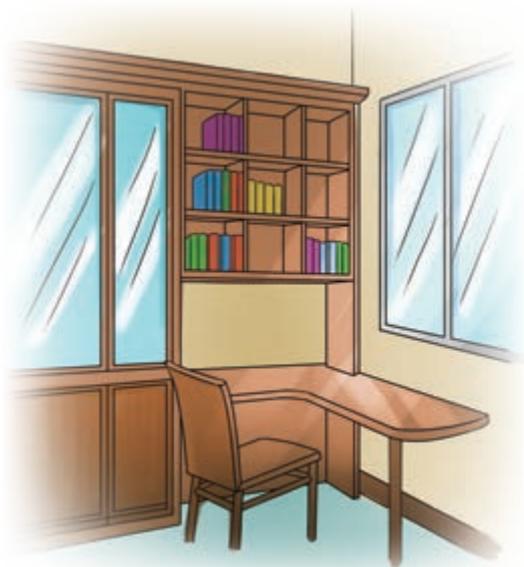
画完画，桌面收拾干净。



废纸扔进纸篓里。

我来做一做

选出干净的房间。



每天收拾自己的书桌。



★ 都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道家中物品摆整齐，不乱扔	😊😊😊	😊😊😊
知道保持家里干净，不弄脏	😊😊😊	😊😊😊
家长寄语		

第四单元 社会生活





14

六一儿童节



★ 6月1日是儿童节



★ 六一儿童节的活动

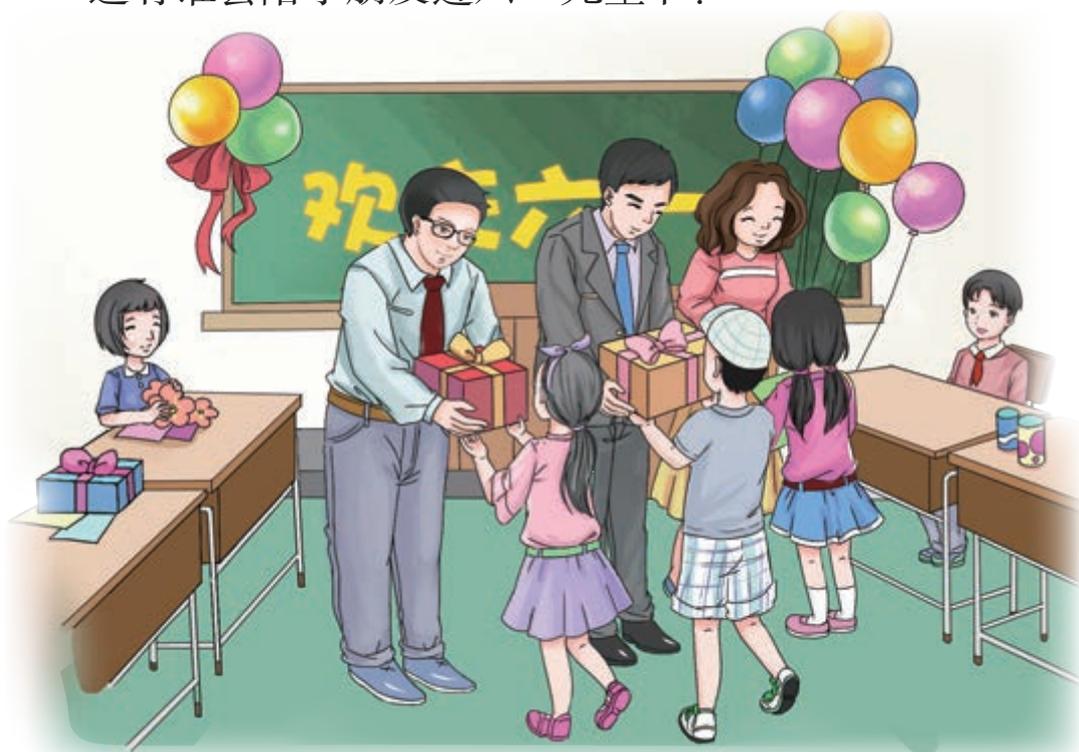


级®



我再学一学

还有谁会陪小朋友过六一儿童节？



我来做一做

选一选哪一天是六一儿童节。



()

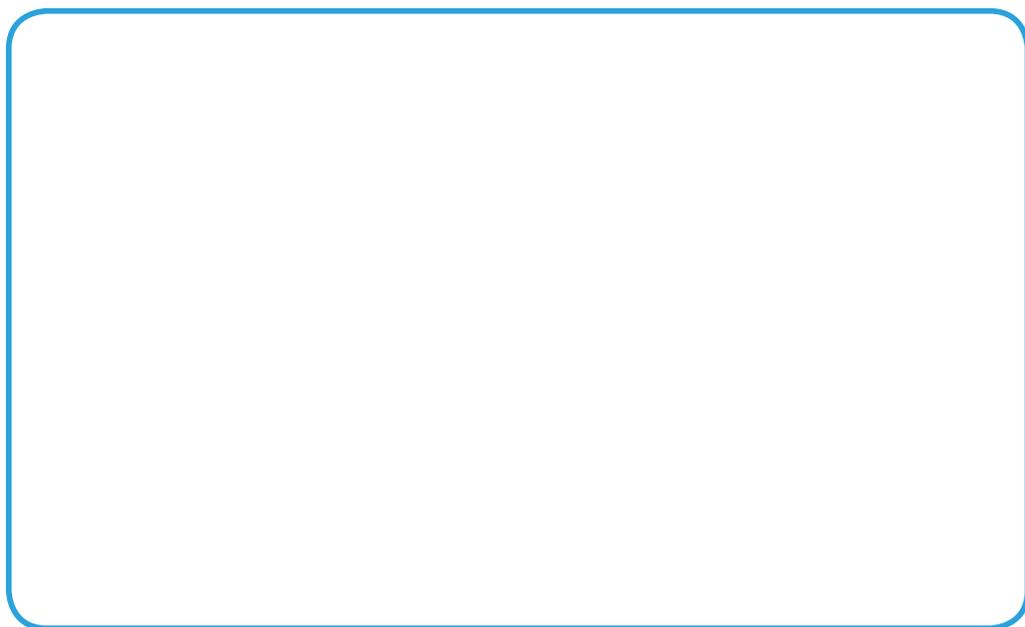


()

为六一儿童节准备一个节目。



贴一张参加六一儿童节活动的照片。



都来评一评

评价内容	学生自评	教师评价
知道6月1日是儿童节	  	  
知道六一儿童节是小朋友的节日	  	  
能积极参加儿童节的活动	  	  
家长寄语		



SHENGHUO SHIYING

人教版®



绿色印刷产品

ISSN 978-7-107-1948-5



9 787107 519488 >

定价：7.05 元