

新課程標準公民訓練小冊

初級小學學生用

模範公民



願辭
我願遵守中國
公民規律，使我身
體強健，道德完全，
做一個中國的好
公民，準備為社會
國家服務。

世界書局印行

初級小學公民訓練第六階段訓練概要表

單元							次序	條	目	教	材	德
在家庭中應做的事							一	我喜歡做家庭中的一切事	在家中應做的事			勞動
							二	我早上起身親自摺疊被褥	一幕短劇(一)			勞動
							三	我願意并且很高興的做灑掃等事	一幕短劇(二)			勞動
日常衛生的規律							四	我在屋子裏要留心開關窗戶調換空氣	討論資料			強健
							五	我不在光線不足或光線過強的地方看書	眼的保護			強健
							六	我住的屋子要常常保持清潔	清潔檢查用表之一			清潔
							七	我每天早晚一定要刷牙齒	實踐指導			清潔
							八	我洗臉一定用自己的手巾	討論資料			清潔
							九	我常常留心使頭髮清潔	頭髮整潔記載表			清潔
							一〇	我要多洗澡	討論資料與實踐指導			清潔

服裝和用品 的清潔與整 理			食物和食前 食後的衛生			運動與游息 的研究					
二一	我要常常留心天氣的寒煖而增減衣服	氣溫與衣服	強健	一八	我在食前或者食後都不作劇烈的運動	討論資料	強健	一九	我每天要有適當的時間去運動	實踐指導	強健
一二	我服裝要樸素	儉樸的將軍	節儉	一七	我飯後一定要嗽口	飯後爲甚麼要漱口	清潔	二〇	我在天氣好的時候常常往戶外散步游戲	討論資料	強健
一三	我的服裝要常常保持清潔雅觀	實踐指導	清潔	一六	我不吃不清潔的食物	討論資料與實踐指導	清潔	二一	我要利用空閒的時間做正當的娛樂	娛樂的研究	快樂
一四	我的鞋帽衣服不用時要收拾好	一封信	清潔	一五	我的圖書用品要安放得整齊	討論資料與實踐指導	清潔	二二	我不到不正當的場所去玩	子明給桂生的信	自制

我喜歡做家

庭中的一切事。

我每天在家至少應做下列的幾件事

一、整理衣服和用具；

二、開關窗戶；

三、揩抹桌椅；

四、記家用的帳；

五、培養動植物；

六、指導弟妹的功課；

七、招待來訪的親友；

八、講故事或說笑話給父母聽；

九、此外我可以做的事，我也喜歡幫助家中人去做。

我早上起身，

親自摺疊被褥。

一幕短劇(一)

時間：早晨 地點：寢室

甲：

(指著乙的床鋪) 你的被褥，好整齊呀！

乙：

我每天起身後，都要將被褥摺疊得很整齊。

甲：

是誰替你摺疊的？

乙：

我的被褥，都是我自己摺疊的。

甲：

你為甚麼要自己摺疊被褥呢？

乙：

先生對我們說，自己能做的事，一定要自己做。

甲：

這不是我自己能做的事嗎？所以我要自己做。哦！原來如此，可敬可佩，我回家也要這樣做。

我願意並且很高

興的做灑掃等事。

一幕短劇(二)

甲：

(指著地面說) 你的屋子，真很清潔！地面這樣乾淨，也是你自己打掃的嗎？

乙：

是的，我每天起身後，一定把屋子裏打掃乾淨。那麼，你太辛苦了！

乙： 甲：

我覺得在乾淨的屋子裏，精神很愉快，做事也很有興趣。所以我不但願意做灑掃的事，並且還很高興做這些事；並不覺得辛苦。

甲：

你真令人佩服！難怪你的爸爸媽媽都喜歡你了。再會罷，我以後一定要學你一樣做了。

我在屋子裏，

要留心開關窗戶，

調換空氣。

為甚麼要留心開關窗戶調換空氣

1. 我們在屋子裏的時間長久了，屋子裏的空氣漸漸污濁，不適宜於呼吸；

2. 屋子裏的空氣不潔，那麼，溫度濕度，都比屋子外邊高，容易使人發生感冒；

3. 屋子裏有燈火、火爐、或吸煙的人，空氣中更易充滿碳酸氣和其他有毒的氣體，有害於健康；

4. 在多人聚集的場所，如教室、禮堂，空氣尤易惡濁，窗戶要常常開著，使空氣流通；

5. 屋子裏的空氣污濁，易使人發生頭痛暈眩等症。

我不在光線不足
或光線過強的地
方看書。

眼的保護

眼睛裏虹彩的肌肉，能够收縮或擴張，使瞳孔放大或縮小，以調節外界光線的強弱。光線強時，瞳孔就縮小；光線弱時，瞳孔就放大了。光線過強或光線不足的時候，瞳孔雖盡量縮小或擴大，也失其效用。所以在光線太強或光線不足的地方看書，往往會發生暈眩或視神經疲勞等症狀；對於衛生，是很不相宜的。

日光直射的地方，或黃昏時及微弱的燈光下，為求眼睛的健全計，都不宜看書。

我住的屋子，

要常常保持清潔。

清潔檢查用表之一（寢室用）

成績 項別	日期	月	月	月	月	月	月	月
		日	日	日	日	日	日	日
窗戶								
牆壁								
桌椅								
窗外								
地面								
痰盂								
被褥								
帳氈								
箱籠								
其他								
總成績								

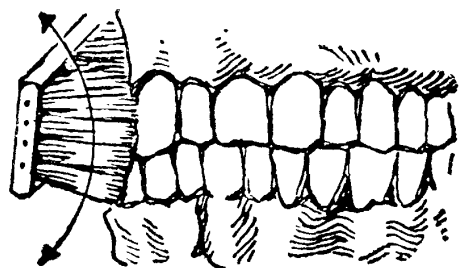
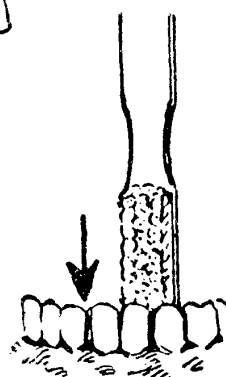
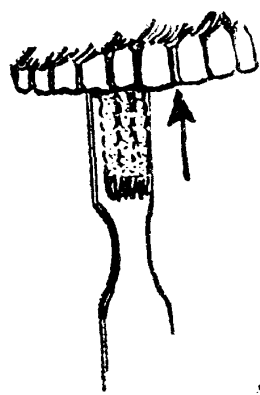
1. 清潔的記一“○”號，不清潔的記一“？”號。
- 附註：2. 各項完全為“○”號的，作為百分，有一“？”號，即扣去十分。
3. 每天自己檢查一次，檢查月日即記於日期欄。

我每天早晚，

一定要刷牙齿

刷牙的注意點

1. 刷牙要周到，務使齒面與齒縫間的食物屑粒，完全刷去。
2. 刷齒的唇頰面時，須橫握牙刷，上下相連運動；刷齒的舌面時，須直握牙刷，上下相連運動。
3. 牙刷不宜太寬，刷毛要選兩端較長而中間較短的。
4. 牙粉和牙膏，不宜多用，以免侵蝕齒面的琺瑯質。



我洗臉，
一定

用自己的手巾。

為甚麼不能用公共的手巾

公用的手巾，最易傳染疾病，如疥癬、頭瘡、沙眼、急性結膜炎、或淋菌性結膜炎一類的傳染病，大都以浴室、菜館、旅社或其他公共地方的公用手巾為傳染的媒介物。

要避免此類疾病的傳染，在洗浴、理髮或旅行的時候，一定要注意用自己攜帶的手巾。公共地方的公用手巾或他人的手巾，應絕對不用。

我不用公用的或他人的手巾，我自己的手巾，也不能任別人取用。

我常常留心

使頭髮清潔。

頭髮整潔記載表

整潔狀況 姓名 日期											
月一日											
月二日											
月三日											
月四日											
月五日											
月六日											
月七日											
月八日											
月九日											
月十日											
月十一日											
月十二日											
月十三日											
月十四日											
月十五日											
月十六日											
月十七日											
月十八日											
月十九日											
月二十日											
月二十一日											
月二十二日											
月二十三日											
月二十四日											
月二十五日											
月二十六日											
月二十七日											
月二十八日											
月二十九日											
月三十日											
月三十一日											
記分											

說明:1.這表要每天由值日生記載,每月統計一次,列一張比較表,公佈出來.
 2.頭髮整潔的記一“○”號,不整潔的記一“?”號.
 3.記分方法,整潔的一分,不整潔的於所得分數下,扣去一分.

我 洗

要 澡

多

一、為甚麼要多洗澡

皮膚的表面，常有汗液、皮脂和灰塵的混合物，堆積在上面。如果不洗去，會使汗管和皮脂腺口，閉塞起來，妨礙皮膚的呼吸和排洩作用，是很不衛生的。所以要多洗澡，除去污垢，以保持身體的健康。

二、洗澡時的注意點

1. 天涼時，至少每星期洗澡一次；夏季要天天洗澡。
2. 飯前或飯後，都不宜洗澡。
3. 洗澡後，要等皮膚乾燥了，再著衣服。
4. 最好洗冷水浴，不慣冷水浴的人，就洗溫水浴。

我要常常留心

天氣的寒暖，

而增減衣服。

氣溫與衣服

衣服所以保持體溫的常態，氣溫高時，衣服宜少穿，使體溫易於放散；氣溫低時，衣服宜多穿，使體溫得以保持。所以我們要隨時留心天氣的寒暖，增減所穿的衣服，在天氣驟寒或驟熱的時候，更要注意。平時穿衣不宜太多，使身體失其抵抗寒涼的能力；衣服穿得太少，也容易感受寒涼的侵襲，而發生疾病。所以最好穿得不多不少。

我 素
服 裝
要

儉樸的將軍

曹彬為晉州將軍時，很儉樸，平時常穿布袍。一天和諸將一同出遊，當他在田野間休息的時候，有鄰州的守將，遣使者來拜候他。使者不識曹彬，問從者說：『誰是曹將軍？』從者指著曹彬告訴他。使者不信，說：『那裏有做大將軍還穿著布袍的呢？』等到再仔細一看，果然就是曹彬，使者愈加拜服他。



我的服裝，
要常常保持
清潔雅觀。

一、怎樣保持服裝的清潔

1. 遊戲的時候，應留心不要弄髒衣服；
2. 坐椅子或靠桌子的時候，要留心桌椅是否清潔；
3. 衣服上如有灰塵，就用衣刷刷去；
4. 襯衣要勤換勤洗。

二、怎樣保持服裝的雅觀

1. 衣服不要有綳痕；
2. 脫下的衣服，要摺好，放在適當的處所；
3. 帽子要戴端正，鈕扣要扣齊，帶子要束好；
4. 穿好衣服的時候，要站在鏡子面前，檢查一下。

我的鞋帽衣服，

不用時要收拾好。

子明給少文的信

少文同學兄：

上星期陳老師對我說：『我們的服裝，應常：保持着清潔雅觀。』我想這是我們必須注意的事。我們要服裝常：清潔雅觀，除了時常換洗和注意清潔外，衣服鞋帽，在不用時，最好自己摺疊好了，收藏在一定的地方，不要隨意放置。這樣等到再用的時候，自然清潔雅觀了。你以為怎樣？順祝

康健！

王子明 上 月 日

我的圖書用品，

要安放得整齊。

一、圖書用品為甚麼要安放得整齊

1. 圖書用品，安放整齊了，要用時就無須尋覓；
2. 圖書用品，安放整齊了，就不容易遺失；
3. 圖書用品，安放整齊了，就不容易損壞。

二、怎樣能保持圖書用品的整齊

1. 無論那種圖書用品，在甚麼地方拿來，用過後，還放在原處；

2. 當你要做別件事的時候，先要把所用的圖書用品，收拾好了，再離開座位；

3. 平時取用圖書用品時，要留心不要翻亂。

我不吃不

清潔的食物。

一、不清潔的食物為甚麼不可吃

1. 不清潔的食物，往往有灰塵、泥沙附著在上面；
2. 不清潔的食物，往往有傳染疾病的細菌；
3. 不清潔的食物，往往含有毒物質。

二、怎樣鑑別食物的清潔

1. 食物暴露在空氣中過久，即難保持清潔；
2. 食物浸沒在生水中的，也難保持清潔；
3. 用不清潔的器具所盛的食物，食器上的骯髒物，容易沾染在食物上，使食物不清潔；
4. 腐敗的食物，大都係不清潔的食物。

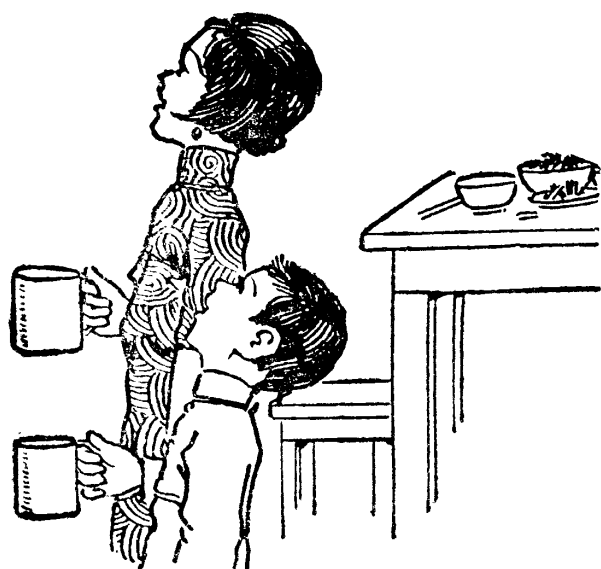
我飯後，

一定要漱口。

飯後為甚麼要漱口

我們吃飯後，齒縫中往往存留著殘餘的食物屑粒，如果不把他去掉了，積久便會腐敗，附著在牙齒上，使齒面變黃發生口臭，非但不雅觀，且令人厭惡。

等到牙齒因此而腐蝕了，咀嚼便要感到困難，牙痛也就因此發生。所以我們在吃飯後，最好要刷牙。如果不刷牙，必須用清水漱口，以除去食物的屑粒，保持牙齒的完美。



我在食前或者食後，

都不作劇烈的運動。

一、為甚麼食前不可作劇烈的運動

劇烈運動以後，體內的血液，大部分流入於動作肌肉中，胃部的血液減少，消化食物的力量，也就薄弱了。並且在劇烈運動以後，汗的排洩增多，胃液中的氣素，變成食鹽，隨汗排出，胃液的分泌減少，食物更難消化。所以在食前，不可作劇烈的運動。

二、為甚麼食後不可作劇烈的運動

食後作劇烈的運動，除使胃部貧血外，且妨礙食物自胃移行於腸中，減少腸管吸收食物的力量，很有害於健康。所以在食後，也不可作劇烈的運動。

我每天要有適當

的時間去運動。

運動時的注意點

- 一、身體各部，宜平均運動。
- 二、運動要合法，不要使身體各部受傷。
- 三、運動最好在空氣新鮮日光充足的地方。
- 四、運動至疲勞時，就宜休息。
- 五、運動後，最好要洗澡一次，使血液運行活潑。
- 六、運動後，不可在風前驟脫衣服，以防感冒。
- 七、飯前或飯後，都不要作劇烈的運動。
- 八、在每天的運動時間內，一定要實行運動。

我在天氣好的時候。

常常往戶外散步遊戲。

在戶外散步遊戲有甚麼利益

1. 早晨在戶外散步，可以獲得新鮮的空氣；
2. 飯後在戶外散步遊戲，可以促進腸胃的蠕動，使食物容易消化；

3. 睡前在戶外遊戲散步，可以恢復疲勞，使全身血液運行通暢；

4. 寒冷的天氣，時常在戶外散步遊戲，可以增加身體抵禦寒氣的力量；

5. 散步的時候，頭要直，胸要挺，肩要平，眼要向前，舉步不要太慢，也不要太快。

我要利用空間
的時分，
做正當的娛樂。

娛樂的研究

娛樂的效用，可以慰藉生活的枯寂，可以恢復身體的疲勞，可以增加工作的興趣。所以我們在空間的時間內，應做些正當的娛樂。

正當的娛樂，如音樂、歌曲、戲劇、旅行、擊球、著棋及其他遊戲等，凡是不多費金錢，不多耗時間，而有益於精神身體的娛樂，都叫做正當的娛樂。

娛樂如果沒有一定的限制，那麼時間與金錢，耗費既多；而對於精神與身體的損害更大。所以在空間的時間，雖可做娛樂的事，但必須有限制。

我不到不正當

的場所去玩。

子明給桂生的信

親愛的桂生哥：

光陰過去得真快，現在又快要到暑假了。

放假後，我們應當利用長時間的假期，做些有益身心的事。除掉溫習功課以外，還可以做些正當的娛樂。有許多不正當的場所，不可以因為暑假中沒有事，我們就跑去玩。不知你以為怎樣？還有的話，下次再談罷。

祝你康健！

你的好友 王子明

月 日

自 省 表

請小朋友看了後面的問題，把自己平日的行為想一想：如果平日的行為是這樣做的，就在空格裏畫一個「○」號，以後後的行為仍要這樣；如果不是這樣的，就在空格裏畫一個「×」號，以後對於這種行為，就要改過。

把自己的行為想一想

畫符號

- 我是不是喜歡做家庭中的一切事？
- 我早上起身，是不是親自摺疊被褥？
- 我對於灑掃等事，是不是願意并且很高興的去做？
- 我在屋子裏，是不是留心開關窗戶，調換空氣？
- 在光線不足或過強的地方，我是否不看書？
- 我的屋子，是不是常常保持清潔？
- 我是不是每天早晚一定刷牙齒？
- 我洗臉是不是一定用自己的手巾？
- 我是不是常常留心使頭髮清潔？
- 我是不是常常洗澡？
- 我是不是常常留心天氣的寒煖增減衣服？

把自己的行為想一想

畫符號

- 我的服裝是否樸素？
- 我的服裝，是不是常常保持清潔雅觀？
- 我的鞋帽衣服，不用時，是不是收拾好？
- 我的圖書用品，是不是安放得很整齊？
- 我是不是不吃不清潔的食物？
- 我是不是飯後嗽口？
- 我在食前食後，是不是不作劇烈運動？
- 我每天是否有適當的運動時間？
- 我在天氣好的時候，是不是常常往戶外散步遊戲？
- 我是不是利用空閒的時間，做正當的娛樂？
- 我是否不到不正當的場所去玩？

中華民國廿三年四月癸版

初級小學學生用

公民訓練模範公民（全八冊）

一至四冊每冊價洋六分
五至八冊每冊價洋七分

（外埠酌加郵費滙費）

本書有著作權不准翻印

編輯人 陸伯羽

校訂人 范祥文

發行人 沈知方

印刷發行者 世界書局

發行所 上海各埠 世界書局

