

寻“稻”问“麦”

——主食文化与劳动实践研究报告

研究组长：李砥萱

研究组员：胡睿芃、王潇、李以蹊、
蒋欣怡、何禹杉、陈习昕、周安天

指导老师：杭 静

所在学校：常州市金坛区段玉裁实验小学

2025 年 12 月



一、问题的研究背景

水稻与小麦作为我国农业体系中地位举足轻重的两大核心主食作物，不仅是维系国计民生的重要物质基础，更是贯穿了中华民族数千年繁衍生息的饮食文化脉络与农耕文明根基，从古至今都是亿万民众日常生活里最基础、最不可或缺的食物来源，深刻影响着中国人的饮食结构、生活习惯与文化遗产。然而，伴随着我国现代化与城市化进程的持续加快，越来越多的当代小学生长期生活在城市环境之中，大多远离田野乡间与农耕生产生活，对于水稻和小麦的植株外形特征、田间生长周期、自然生长习性以及从田间到餐桌的完整加工工艺都缺乏直观、具象、深刻的认知，甚至在日常生活中难以准确区分以稻米为原料的米制品和以小麦为原料的面制品，对两种核心粮食作物的基础认知较为薄弱。

在日常饮食消费过程中，学生们虽然频繁接触到米饭、米粥、面条、馒头、面包、糕点等各类成品食物，却对这些食物最原始的田间形态、从种植培育到收获加工的完整流程、以及背后农耕劳作的艰辛与不易知之甚少，古诗中“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的深刻内涵，往往只停留在课本文字的浅层记忆之中，未能真正转化为内心的认同与行动上的自觉。与此同时，我国南稻北麦的经典地域分布差异、稻麦文化衍生出的丰富地域美食与民俗文化、传统农耕技艺与现代农业科技的发展变迁、粮食安全与节约粮食的重要意义等系统性知识，也未能在日常教育中得到全面、系统的普及与渗透。

基于当前小学生在稻麦认知、农耕文化、劳动意识等方面存在的现实问题与教育短板，我们特意组建综合实践研究小组，正式确立以“寻‘稻’问‘麦’”为核心主题，开展一系列贴近生活、立足实践、注重体验的综合实践研究活动。本次研究旨在通过实地观察、动手实践、走访调研、文化探究等多种形式，让学生全面、深入、系统地了解稻麦的生长知识、加工工艺与文化内涵，亲身参与农耕实践体验劳动的乐趣与价值，真正树立珍惜粮食、拒绝浪费、尊重劳动、敬畏自然的正确理念，深入感受中华传统农耕文明的博大精深，主动传承和弘扬优秀农耕文化与勤俭节约的传统美德。

二、研究目的和意义

1. 引导学生认识水稻和小麦的外形特征、生长周期、种植条件，掌握区分稻与麦、米制品与面制品的方法，了解南稻北麦的地域文化差异。
2. 通过实地劳作、动手实践、小组合作等形式，体验割稻、脱粒、制作面点等过程，培养动手操作能力、团队协作能力和问题解决能力。

3. 了解稻麦从田间到餐桌的全过程，体会劳动的艰辛与粮食的来之不易，树立“光盘行动”的节约意识和劳动光荣的价值观。
4. 探究稻麦衍生的美食文化、农耕文明，结合现代科技手段（如 AI 工具）收集整理信息，提升信息素养与传承意识。
5. 通过实践活动，让学生亲近自然，感受季节变化与农作物生长的关联，激发对自然科学和传统文化的探索兴趣。

三、研究内容

1. 稻麦基础认知：区分水稻与小麦的外形、生长环境、生长周期差异；了解南稻北麦的地域分布原因及历史演变。
2. 稻麦加工与制品：探究水稻到大米、小麦到面粉的加工过程；区分米制品与面制品，了解不同制品的制作工艺。
3. 劳动实践体验：参与稻田劳作（割稻、脱粒、捆稻垛）、制作稻草人、挖红薯等田间活动；体验面点制作（和面、烙饼、包五彩水饺）等手工实践。
4. 文化与科技融合：收集稻麦相关的诗词、谚语、民俗文化；运用 AI 工具、网络搜索等方式对比稻麦的营养优势、经济价值。
5. 节约与传承倡议：调研学生粮食浪费现状，发起珍惜粮食的倡议；设计稻麦文化宣传作品，传承农耕文明与劳动精神。
6. 创意拓展实践：开展稻麦艺术创作、跨学科探究等创意活动，深化对稻麦文化的理解与应用。

四、研究方法

调查研究法、文献研究法、实地实践法、实验法、小组合作法、AI 辅助信息收集法、创意创作法

五、研究活动计划

（一）小组组建与分工

课题名称	寻“稻”问“麦”——主食文化与劳动实践研究
小组名称	玉裁稻麦探索小队

小组成员	李砥萱、胡睿芃、王潇、李以蹊、蒋欣怡、何禹杉、陈习昕、周安天
指导老师	杭静、孔丽
研究内容与分工	资料收集组（李以蹊、蒋欣怡、何禹杉）：查阅稻麦文献、文化资料，AI 工具信息整理 实地实践组（全体成员）：组织田间劳动、手工制作等实践活动 调查分析组（李砥萱、胡睿芃、王潇）：设计问卷、开展调研，统计分析数据 宣传倡议组（何禹杉、陈习昕、周安天）：制作宣传作品、撰写倡议书，成果展示 创意实践组（王潇、李以蹊、蒋欣怡）：策划并开展创意拓展活动，完成艺术创作与跨学科探究

（二）研究阶段与活动安排

研究阶段	核心任务	具体活动	备注
阶段一： 认知启蒙 (1-2 周)	初步了解稻麦基础信息	1. 查阅资料，学习稻麦外形、生长周期等知识；2. 开展“稻麦辨一辨”实物观察活动；3. 设计并发放认知现状调查问卷	需准备稻麦实物、调查问卷模板
阶段二： 实地实践 (3-4 周)	体验农耕与加工过程	1. 前往朱林镇黄金村参观党史展览馆、现代农业基地；2. 参与割稻、捆稻垛、脱粒、扎稻草人、挖红薯；3. 观察稻谷脱壳、小麦磨粉过程	需提前联系黄金村实践基地
阶段三： 深度探究 (5-6 周)	对比分析与手工创作	1. AI 工具对比稻麦营养、地域差异；2. “面点小达人”活动（面粉区分、和面、制作烙饼/五彩水饺）；3. “米食 VS 面食”辩论会	需准备高/中/低筋面粉、面点制作工具
阶段四： 创意拓展	创意实践与跨学科探究	1. “稻麦艺术工坊”：制作稻麦画、稻草编织品；2. “稻麦科学小实验”：探究种	需准备绘画材料、实验

(7-8 周)		子发芽条件、米面吸水性对比；3. “稻麦文化小剧场”：编排与稻麦相关的课本剧	器材、剧本创作工具
阶段五： 总结宣传 (9-10 周)	成果整理与 倡议传播	1. 统计调研数据，整理实践成果；2. 制作手抄报、短视频等宣传作品；3. 发起“珍惜粮食”倡议，举办成果展示会	需协调成果展示场地

六、活动研究过程

活动 1：稻麦认知大调查

为了解同学们对稻麦的认知现状，设计调查问卷，发放至学校五六年级（共 1066 名学生），共回收有效问卷 1062 份，统计分析如下：

调查题目	选项	人数	占比	分析结论
1. 你能准确区分水稻和小麦的外形吗？	A. 能准确区分	126	11.9%	虽然每天都吃着主食，但令我们惊讶的是，居然有超过一半的学生对稻麦外形完全无法区分，可见对这两大主食了解甚少，需加强实物观察实践。
	B. 勉强区分	432	40.7%	
	C. 完全不能区分	604	56.9%	
2. 你知道“南稻北麦”的地域分布原因吗？	A. 非常清楚	140	13.2%	学生对稻麦地域分布知识了解不足，需补充地理环境相关知识。
	B. 不太清楚	602	56.7%	
	C. 完全不知道	320	30.1%	
3. 你能区分常见的米制品与面制品吗？	A. 能准确区分（一个不错）	231	21.8%	大部分同学对加工后的米面制品区分存在混淆，尤其是汤圆和米线，不少同学误认为是米制品，需结合实物对比。
	B. 偶尔混淆（错 2 个以内）	817	76.9%	
	C. 经常混淆（错	14	1.3%	

	5 个以上)			
4. 你有过田间劳动（如割稻、挖红薯等）的经历吗？	A. 多次参与	143	13.5%	绝大多数同学缺乏田间劳动体验，是本次实践活动的重点方向
	B. 偶尔参与	459	43.2%	
	C. 从未参与	460	43.3%	
5. 你是否了解稻麦相关的诗词或民俗文化？	A. 了解很多	164	15.4%	学生对稻麦文化的认知较为匮乏，需通过文化收集与创意活动深化
	B. 了解一点	715	67.3%	
	C. 完全不了解	183	17.3%	

活动收获：明确了同学们对稻麦认知的薄弱环节，为后续实践活动的开展提供了针对性方向。

稻麦认知现状调查问卷

亲爱的同学：

你好！为了更好地了解大家对水稻和小麦的认知情况，我们开展本次问卷调查。

调查。问卷采用匿名形式，答案没有对错之分，请根据你的真实情况填写。感谢你的支持与配合！

一、基本信息

1. 性别：☐ 男 ☒ 女
2. 年级：☐ 1-2 年级 ☐ 3-4 年级 ☒ 5-6 年级

二、认知与体验调查

1. 你能准确区分水稻和小麦的外形吗？
☐ A. 能准确区分（能说出 2 个及以上核心差异）
☐ B. 勉强区分（只能模糊判断，说不出具体差异）
☒ C. 完全不能区分
2. 你知道“南稻北麦”的地域分布原因吗？
☐ A. 非常清楚（能结合气候、地理条件说明）
☐ B. 不太清楚（只知道这个说法，不了解原因）
☒ C. 完全不知道

3. 下列食物中，哪些是米制品？哪些是面制品？（请在对应栏目内打“√”）

食物名称	米制品	面制品	不确定
米饭	✓		
面条		✓	
馒头		✓	
粽子	✓		
面包		✓	
汤圆	✓		
烧饼		✓	
米粉		✓	

4. 你有过田间劳动（如割稻、挖红薯、种小麦等）的经历吗？

- ☐ A. 多次参与（3 次及以上）
☐ B. 偶尔参与（1-2 次）
☒ C. 从未参与

5. 你是否了解稻麦相关的诗词或民俗文化？（可举例说明，如“谁知盘中餐，

粒粒皆辛苦”）

- ☐ A. 了解很多（能说出 3 个及以上）
☒ B. 了解一点（能说出 1-2 个）
☐ C. 完全不了解

举例：锄禾日当午，汗滴禾下土。

6. 你想通过哪些方式了解稻麦相关知识？（可多选）

- ☐ A. 实地田间实践 ☒ B. 手工制作（如面点、稻草人）☐ C. 科学实验
☒ D. 文化活动（如诗词分享、课本剧）☐ E. 观看视频、阅读书籍 ☐ F. 其他

7. 你认为了解稻麦知识对我们的生活有帮助吗？

- ☐ A. 非常有帮助 ☒ B. 有一定帮助 ☐ C. 没有帮助 ☐ D. 不确定

三、开放性问题

1. 你对水稻或小麦最感兴趣的地方是什么？

它的外形多种多样

2. 你希望参与哪些关于稻麦的实践活动？

① 种植稻麦
 ② 做有关稻麦的科学实验

问卷到此结束，再次感谢你的参与！

段玉裁实验小学 六 5 班
2025.10

稻麦认知现状调查问卷

亲爱的同学：

你好！为了更好地了解大家对水稻和小麦的认知情况，我们开展本次问卷调查。

调查。问卷采用匿名形式，答案没有对错之分，请根据你的真实情况填写。感谢你的支持与配合！

一、基本信息

1. 性别：☐ 男 ☒ 女
2. 年级：☐ 1-2 年级 ☐ 3-4 年级 ☒ 5-6 年级

二、认知与体验调查

1. 你能准确区分水稻和小麦的外形吗？
☐ A. 能准确区分（能说出 2 个及以上核心差异）
☒ B. 勉强区分（只能模糊判断，说不出具体差异）
☐ C. 完全不能区分

2. 你知道“南稻北麦”的地域分布原因吗？
☐ A. 非常清楚（能结合气候、地理条件说明）
☒ B. 不太清楚（只知道这个说法，不了解原因）
☐ C. 完全不知道

3. 下列食物中，哪些是米制品？哪些是面制品？（请在对应栏目内打“√”）

食物名称	米制品	面制品	不确定
米饭	√		
面条		√	
馒头		√	
粽子	√		
面包		√	
汤圆		√	
烧饼		√	
米粉	√		

4. 你有过田间劳动（如割稻、挖红薯、种小麦等）的经历吗？

- ☒ A. 多次参与（3 次及以上）
☐ B. 偶尔参与（1-2 次）
☐ C. 从未参与

5. 你是否了解稻麦相关的诗词或民俗文化？（可举例说明，如“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”）

稻麦认知现状调查问卷

亲爱的同学：

你好！为了更好地了解大家对水稻和小麦的认知情况，我们开展本次问卷调查。

调查。问卷采用匿名形式，答案没有对错之分，请根据你的真实情况填写。感谢你的支持与配合！

一、基本信息

1. 性别：☐ 男 ☒ 女
2. 年级：☐ 1-2 年级 ☐ 3-4 年级 ☒ 5-6 年级

二、认知与体验调查

1. 你能准确区分水稻和小麦的外形吗？
☐ A. 能准确区分（能说出 2 个及以上核心差异）
☒ B. 勉强区分（只能模糊判断，说不出具体差异）
☐ C. 完全不能区分

2. 你知道“南稻北麦”的地域分布原因吗？
☐ A. 非常清楚（能结合气候、地理条件说明）
☒ B. 不太清楚（只知道这个说法，不了解原因）
☐ C. 完全不知道

3. 下列食物中，哪些是米制品？哪些是面制品？（请在对应栏目内打“√”）

食物名称	米制品	面制品	不确定
米饭	√		
面条		√	
馒头		√	
粽子	√		
面包		√	
汤圆	√		
烧饼		√	
米粉	√		

4. 你有过田间劳动（如割稻、挖红薯、种小麦等）的经历吗？

- ☒ A. 多次参与（3 次及以上）
☐ B. 偶尔参与（1-2 次）
☐ C. 从未参与

5. 你是否了解稻麦相关的诗词或民俗文化？（可举例说明，如“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”）

粒粒皆辛苦”）

- ☐ A. 了解很多（能说出 3 个及以上）
☒ B. 了解一点（能说出 1-2 个）
☐ C. 完全不了解

举例：锄禾日当午，汗滴禾下土。

6. 你想通过哪些方式了解稻麦相关知识？（可多选）

- ☒ A. 实地田间实践 ☒ B. 手工制作（如面点、稻草人） ☒ C. 科学实验
☐ D. 文化活动（如诗词分享、课本剧） ☒ E. 观看视频、阅读书籍 ☐ F. 其他

7. 你认为了解稻麦知识对我们的生活有帮助吗？

- ☐ A. 非常有帮助 ☒ B. 有一定帮助 ☐ C. 没有帮助 ☐ D. 不确定

三、开放性问题

1. 你对水稻或小麦最感兴趣的地方是什么？

它们可以做成各种美食。

2. 你希望参与哪些关于稻麦的实践活动？

亲手种稻种麦，体验田间劳动快乐。

问卷到此结束，再次感谢你的参与！

段玉裁实验小学 六 5 班
2025. 10

粒粒皆辛苦”）

- ☐ A. 了解很多（能说出 3 个及以上）
☒ B. 了解一点（能说出 1-2 个）
☐ C. 完全不了解

举例：春种一粒粟，秋收万颗子。

6. 你想通过哪些方式了解稻麦相关知识？（可多选）

- ☒ A. 实地田间实践 ☒ B. 手工制作（如面点、稻草人） ☐ C. 科学实验
☐ D. 文化活动（如诗词分享、课本剧） ☒ E. 观看视频、阅读书籍 ☐ F. 其他

7. 你认为了解稻麦知识对我们的生活有帮助吗？

- ☐ A. 非常有帮助 ☒ B. 有一定帮助 ☐ C. 没有帮助 ☐ D. 不确定

三、开放性问题

1. 你对水稻或小麦最感兴趣的地方是什么？

可以用它们做什么，用途有什么不同呢。

2. 你希望参与哪些关于稻麦的实践活动？

如何通过观察稻麦，学习如何种植稻麦。

问卷到此结束，再次感谢你的参与！

段玉裁实验小学 六 5 班
2025. 10

稻麦认知现状调查问卷

亲爱的同学：

你好！为了更好地了解大家对水稻和小麦的认知情况，我们开展本次问卷调查。

调查。问卷采用匿名形式，答案没有对错之分，请根据你的真实情况填写。感谢你的支持！

一、基本信息

1. 性别：☒ 男 ☐ 女
2. 年级：☐ 1-2 年级 ☐ 3-4 年级 ☒ 5-6 年级

二、认知与体验调查

1. 你能准确区分水稻和小麦的外形吗？
☒ A. 能准确区分（能说出 2 个及以上核心差异）
☐ B. 勉强区分（只能模糊判断，说不出具体差异）
☒ C. 完全不能区分
2. 你知道“南稻北麦”的地域分布原因吗？
☐ A. 非常清楚（能结合气候、地理条件说明）
☒ B. 不太清楚（只知道这个说法，不了解原因）
☒ C. 完全不知道

3. 下列食物中，哪些是米制品？哪些是面制品？（请在对应栏目内打“√”）

食物名称	米制品	面制品	不确定
米饭	☒		
面条		☒	
馒头		☒	
粽子	☒		
面包		☒	
汤圆		☒	
烧饼		☒	
米粉	☒		

4. 你有过田间劳动（如割稻、挖红薯、种小麦等）的经历吗？
☐ A. 多次参与（3 次及以上）
☐ B. 偶尔参与（1-2 次）
☒ C. 从未参与
5. 你是否了解稻麦相关的诗词或民俗文化？（可举例说明，如“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”）
☒ A. 了解很多（能说出 3 个及以上）
☐ B. 了解一点（能说出 1-2 个）
☐ C. 完全不了解
 举例：粒粒皆辛苦

粒粒皆辛苦”）

6. 你想通过哪些方式了解稻麦相关知识？（可多选）
☒ A. 实地田间实践 ☐ B. 手工制作（如面点、稻草人） ☐ C. 科学实验
☒ D. 文化活动（如诗词分享、课本剧） ☐ E. 观看视频、阅读书籍 ☐ F. 其他

7. 你认为了解稻麦知识对我们的生活有帮助吗？
☒ A. 非常有帮助 ☐ B. 有一定帮助 ☐ C. 没有帮助 ☐ D. 不确定

三、开放性问题

1. 你对水稻或小麦最感兴趣的地方是什么？
是它的生长过程、外形特征
2. 你希望参与哪些关于稻麦的实践活动？
能亲手去割稻、挖红薯、种小麦等。

问卷到此结束，再次感谢你的参与！

段玉裁实验小学 六 5 班
2025. 10

稻麦认知现状调查问卷

亲爱的同学：
你好！
为了更好地了解大家对水稻和小麦的认知情况，我们开展本次问卷调查。
调查。问卷采用匿名形式，答案没有对错之分，请根据你的真实情况填写。感谢你的支持！

- 一、基本信息
1. 性别：☒ 男 ☐ 女
2. 年级：☐ 1-2 年级 ☐ 3-4 年级 ☒ 5-6 年级

- 二、认知与体验调查
1. 你能准确区分水稻和小麦的外形吗？
☐ A. 能准确区分（能说出 2 个及以上核心差异）
☐ B. 勉强区分（只能模糊判断，说不出具体差异）
☒ C. 完全不能区分

2. 你知道“南稻北麦”的地域分布原因吗？
☐ A. 非常清楚（能结合气候、地理条件说明）
☐ B. 不太清楚（只知道这个说法，不了解原因）
☒ C. 完全不知道

3. 下列食物中，哪些是米制品？哪些是面制品？（请在对应栏目内打“√”）

食物名称	米制品	面制品	不确定
米饭	☒		
面条		☒	
馒头		☒	
粽子	☒		
面包		☒	
汤圆		☒	
烧饼		☒	
米粉	☒		

4. 你有过田间劳动（如割稻、挖红薯、种小麦等）的经历吗？
☐ A. 多次参与（3 次及以上）
☐ B. 偶尔参与（1-2 次）
☒ C. 从未参与

5. 你是否了解稻麦相关的诗词或民俗文化？（可举例说明，如“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”）
☒ A. 了解很多（能说出 3 个及以上）
☐ B. 了解一点（能说出 1-2 个）
☐ C. 完全不了解
 举例：粒粒皆辛苦

亲爱的同学：
你好！
为了更好地了解大家对水稻和小麦的认知情况，我们开展本次问卷调查。
调查。问卷采用匿名形式，答案没有对错之分，请根据你的真实情况填写。感谢你的支持！

- 一、基本信息
1. 性别：☒ 男 ☐ 女
2. 年级：☐ 1-2 年级 ☐ 3-4 年级 ☒ 5-6 年级

- 二、认知与体验调查
1. 你能准确区分水稻和小麦的外形吗？
☐ A. 能准确区分（能说出 2 个及以上核心差异）
☐ B. 勉强区分（只能模糊判断，说不出具体差异）
☒ C. 完全不能区分

2. 你知道“南稻北麦”的地域分布原因吗？
☐ A. 非常清楚（能结合气候、地理条件说明）
☐ B. 不太清楚（只知道这个说法，不了解原因）
☒ C. 完全不知道

3. 下列食物中，哪些是米制品？哪些是面制品？（请在对应栏目内打“√”）

食物名称	米制品	面制品	不确定
米饭	☒		
面条		☒	
馒头		☒	
粽子	☒		
面包		☒	
汤圆		☒	
烧饼		☒	
米粉	☒		

4. 你有过田间劳动（如割稻、挖红薯、种小麦等）的经历吗？
☐ A. 多次参与（3 次及以上）
☐ B. 偶尔参与（1-2 次）
☒ C. 从未参与

5. 你是否了解稻麦相关的诗词或民俗文化？（可举例说明，如“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”）
☒ A. 了解很多（能说出 3 个及以上）
☐ B. 了解一点（能说出 1-2 个）
☐ C. 完全不了解
 举例：粒粒皆辛苦

亲爱的同学：
你好！
为了更好地了解大家对水稻和小麦的认知情况，我们开展本次问卷调查。
调查。问卷采用匿名形式，答案没有对错之分，请根据你的真实情况填写。感谢你的支持！

- 一、基本信息
1. 性别：☒ 男 ☐ 女
2. 年级：☐ 1-2 年级 ☐ 3-4 年级 ☒ 5-6 年级

- 二、认知与体验调查
1. 你能准确区分水稻和小麦的外形吗？
☐ A. 能准确区分（能说出 2 个及以上核心差异）
☐ B. 勉强区分（只能模糊判断，说不出具体差异）
☒ C. 完全不能区分

2. 你知道“南稻北麦”的地域分布原因吗？
☐ A. 非常清楚（能结合气候、地理条件说明）
☐ B. 不太清楚（只知道这个说法，不了解原因）
☒ C. 完全不知道

3. 下列食物中，哪些是米制品？哪些是面制品？（请在对应栏目内打“√”）

食物名称	米制品	面制品	不确定
米饭	☒		
面条		☒	
馒头		☒	
粽子	☒		
面包		☒	
汤圆		☒	
烧饼		☒	
米粉	☒		

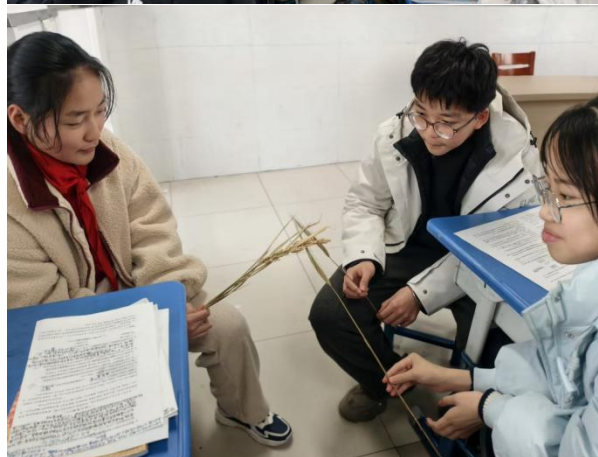
4. 你有过田间劳动（如割稻、挖红薯、种小麦等）的经历吗？
☐ A. 多次参与（3 次及以上）
☐ B. 偶尔参与（1-2 次）
☒ C. 从未参与

5. 你是否了解稻麦相关的诗词或民俗文化？（可举例说明，如“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”）
☒ A. 了解很多（能说出 3 个及以上）
☐ B. 了解一点（能说出 1-2 个）
☐ C. 完全不了解
 举例：粒粒皆辛苦

活动 2：稻麦辨一辨——基础认知实践

1. 实物观察：准备水稻、小麦植株实物及种子，小组合作通过“看、摸、闻”等方式对比外形差异，记录观察结果：

观察维度	观察方式	水稻	小麦
植株形态	看	茎秆较粗，有节，叶片宽大，颜色深绿	茎秆较细，中空，叶片窄长，颜色浅绿
种子特征	看+摸	颗粒饱满，椭圆形，有稻壳包裹，触感粗糙	颗粒呈长圆形，顶端有芒，无外壳，触感光滑
气味特点	闻	有淡淡的自然稻香	有轻微的麦香
其他差异	压碎 摸	种子剥壳压碎后呈白色，颗粒状，手感粗糙	种子剥壳压碎后呈白色，手感较细腻





2. 文本查阅：阅读《稻麦种植基础》《中国农耕文化》等资料，补充稻麦生长环境、生长周期信息，整理如下：

作物	生长环境	生长周期	关键生长阶段
水稻	喜温喜湿，需充足水源，适合南方水田种植	120-150 天	育苗→插秧→分蘖→抽穗→灌浆→成熟
小麦	耐寒耐旱，适合北方旱地种植	210-270 天	播种→出苗→分蘖→拔节→抽穗→成熟

3. AI 辅助：通过豆包工具搜索“水稻和小麦的核心区别”，验证观察结果，补充地域分布、经济价值等专业信息，图文结合，绘制水稻小麦区别图，在此基础上学生手绘水稻小麦成长手册，增强对二者的了解。

豆包生成对比图片



水稻

水稻：水生作物，粒形细长，主要加工为大米



小麦

小麦：旱生作物，粒形椭圆，主要加工为面粉

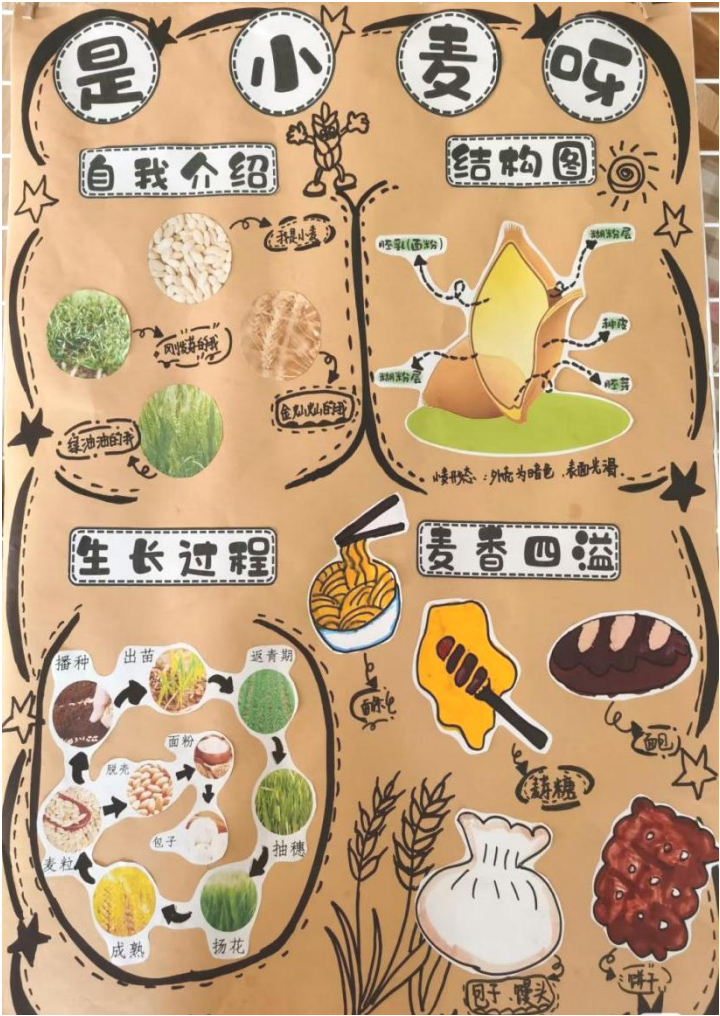
水稻VS麦子



水田种植
喜温暖湿润
果实无芒刺
主要制作米饭、米粉



旱地种植
耐寒耐旱
果实有芒刺
主要制作面粉、面包



活动 3：黄金村田间实践之旅

1. 参观学习：前往金坛区朱林镇黄金村，参观党史展览馆，了解黄金村从传统农耕到现代农业的发展历程；参观现代农业机械化生产基地，观察大型收割机、脱粒机、烘干机等设备，记录传统农耕与现代农业的效率对比：

劳作环节	传统农耕方式	现代农业方式	效率差异
收割水稻	人工镰刀割稻，耗时费力	大型收割机一次性完成收割、脱粒	1 台收割机 1 天可收割 100 亩，相当于 50 名农民工作量
稻谷脱粒	人工打谷桶脱粒	机械脱粒机，自动分离谷粒与稻草	脱粒效率提升 30 倍，谷粒损失率降低 80%

粮食晾晒	田间晾晒，受天气影响大	机械烘干机，恒温烘干	不受天气限制，烘干时间从 3-5 天缩短至 8 小时
------	-------------	------------	----------------------------

4. 田间劳作体验：

割稻体验：在农民伯伯指导下，学习“左手扶稻、右手挥镰”的正确姿势，分组开展割稻比赛，每组完成 5 平方米稻田收割，记录劳作感受（见附件 2：劳动体验记录表）。

脱粒与捆稻：使用传统打谷桶体验脱粒，感受“谷粒翻落宛如音符奏起交响乐”的劳作场景；学习用稻草捆扎稻垛，每组完成 3 个标准稻垛。

创意实践：利用收割后的稻草，发挥想象制作稻草人，打造“稻梦空间”，每组作品需体现独特主题（如“守护稻田”“丰收喜悦”）。

辅助劳作：前往红薯地，使用小锄头挖红薯，体验地下作物收获的乐趣，每组收获的红薯用于后续美食分享。

5. 美食体验：在黄金村酒店餐厅，品尝当地特色美食——黄金米饭团（用新鲜脱壳的黄金软米搭配果蔬制作）、五彩水饺，记录美食口感与制作特点。





杭静、孔丽老师带领学生们走进黄金村探索实践



黄金村丰富的主食展品







学生亲近大自然，参加劳动实践活动





学生用黄金软米亲手制作青团，品尝劳动的滋味

活动 4：面点小达人——加工与制作实践

6. 米面分一分：将米粉和面粉通过颜色、味道、触感、加水粘度等方面进行区分。进一步辨别米粉和面粉。





学生感受米粉和面粉的不同：米粉更白，面粉摸起来更细腻





加水后发现米粉团一捏就碎，而面粉具有延展性

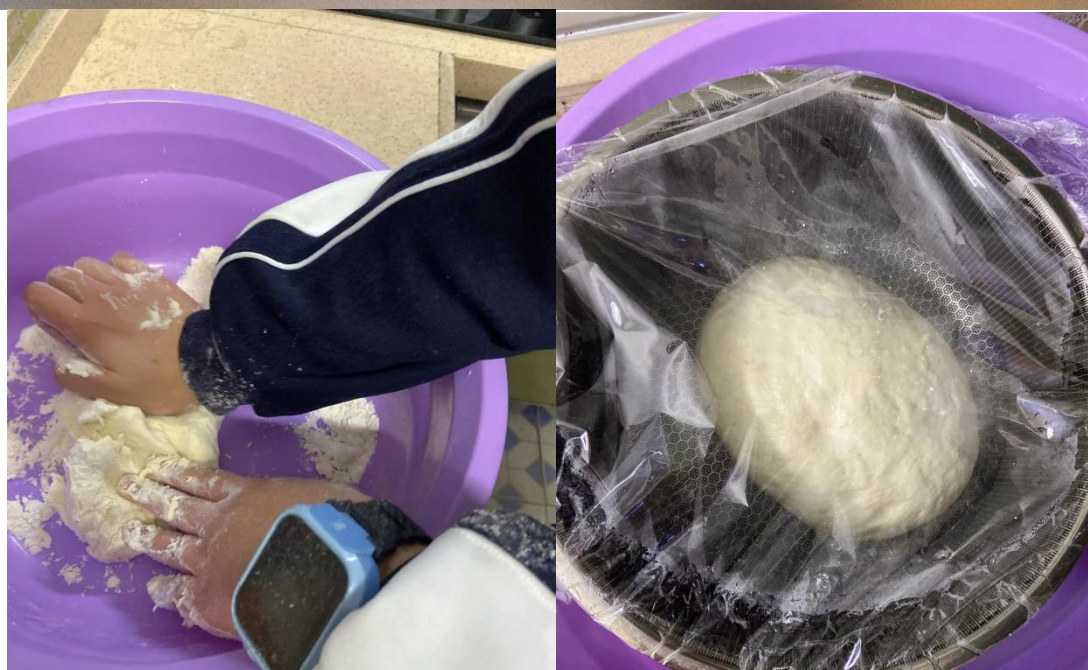
7. 面粉辨一辨：提供高筋、中筋、低筋三种无标签面粉，发放线索卡，小组合作通过颜色、手感、蛋白质含量信息区分面粉种类：

线索卡	面粉颜色	蛋白质含量	手感	用途
低筋面粉	比较白	8.5%以下	手抓易成团，形状不散	蛋糕、饼干、挞皮
中筋面粉	乳白色	9.5%~12.0%	体质半松散，手感适中	饺子、馒头、烙饼
高筋面粉	颜色较深	12%~13%	光滑，手抓不易成团	面包、面条、面筋

8. 和面实践：以小组为单位，探索 1 量杯面粉与水的最佳比例，添加少量盐提升筋道，目标达到“盆光、手光、面团光”的标准，记录实验过程与结果：

实验次数	面粉量（克）	加水量（温水）	面团状态	改进措施
1	500g	100g	状态：面团粘手，不成形，很多面粉呈松散状	继续少量多次加水
2	500g	200g	状态：大部分面团可以成形，但依然粘不够光滑，有松散状面粉存在	继续少量多次加水
3	500g	300g	状态：面团形，光滑，少许黏手	根据面团的状态，如果太软，可以再加少量面粉
总结	500 克的面粉+3 克盐+270 克 60 到 70 度的水 面粉中加盐，搅拌均匀之后加水调成面絮，然后揉成比较粗糙的面团，醒 10 分钟之后再次揉面到光滑备用即可			

9. 面点制作：在父母的指导下完成面食烹饪全流程，品尝自己制作的面点，记录制作心得。





学生在家中尝试做馒头

活动 5：稻麦文化深度探究

10. 文化收集：分组收集与稻麦相关的诗词、谚语、民俗文化，整理成《稻麦文化集锦》：

诗词：《悯农》《秋天》《观刈麦》等；

谚语：“春施千担肥，秋收万担粮”“麦怕清明霜，稻怕寒露风”等；

民俗：丰收节、开镰节、面食文化节等。



11. 营养辩论：运用 AI 工具收集米食与面食的营养优势，开展“主食双雄争霸赛”，小组代表分别为米食、面食代言，辩论焦点包括营养成分、健康价值、地域适应性、文化内涵等，记录辩论要点与结论。

12. 浪费调研：在校园食堂观察 3 天，记录学生粮食浪费情况，统计浪费率，分析浪费原因（如口味不佳、分量过多、挑食等），形成《校园粮食浪费现状调研报告》。

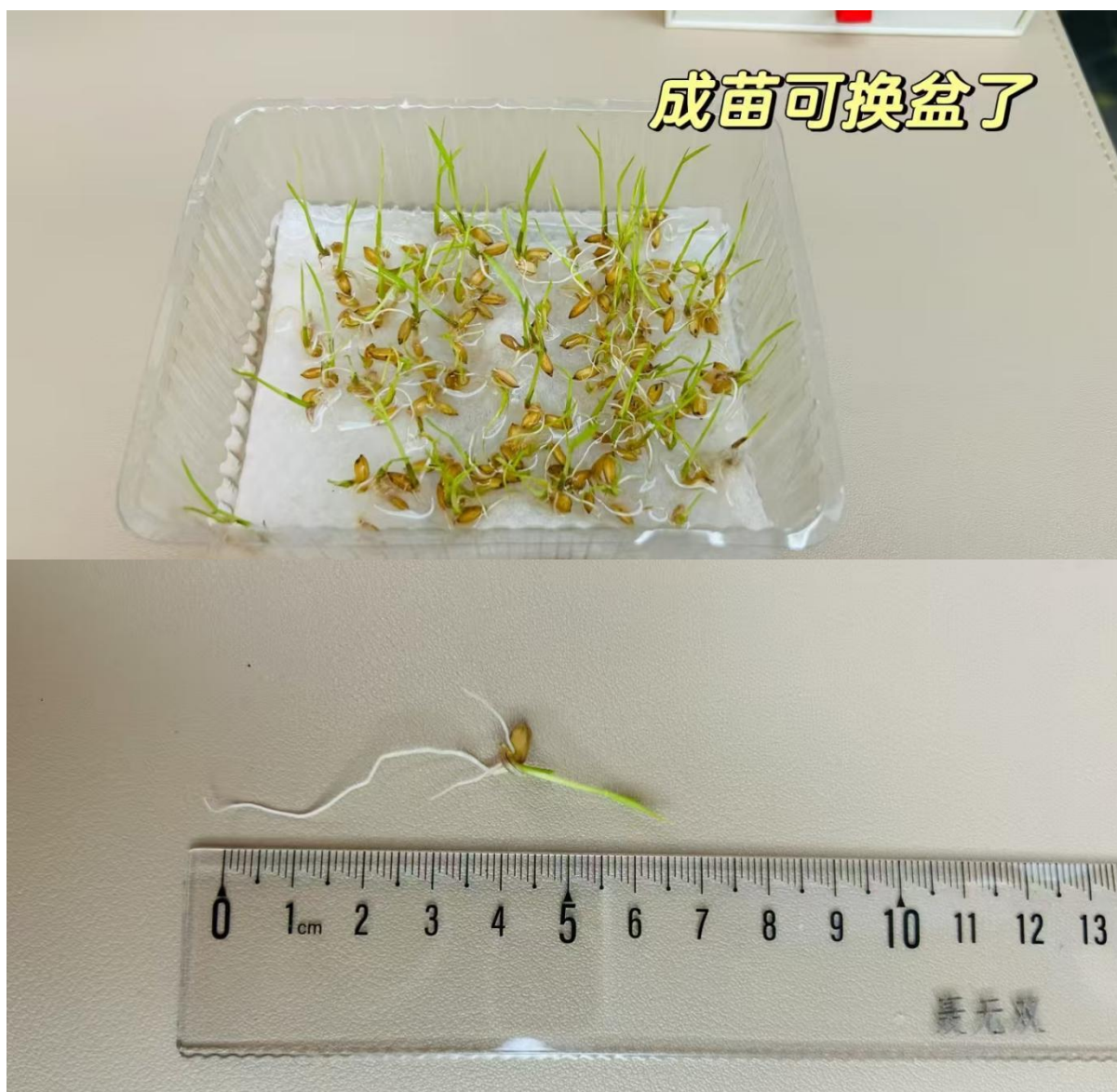


活动 6：稻麦科学小实验——跨学科探究活动

13. 种子发芽对比实验：选取水稻和小麦种子，设置不同实验条件（如温度：20℃、25℃、30℃；湿度：湿润、干燥；光照：有光、无光），记录种子发芽时间、发芽率、芽苗生长状态，探究稻麦种子发芽的最佳环境条件，填写实验记录表：

实验组别	种子类型	温度	湿度	光照	发芽天数	发芽率(%)	芽苗生长状态	结论
1	水稻	20℃	湿润	有光	7	85	芽苗健壮，胚根白嫩，胚芽翠绿，长势整齐，无腐烂	20℃、湿润、有光的环境适合水稻种子发芽，发芽速度中等，芽苗健康
2	水稻	25℃	湿润	有光	4	95	芽苗粗壮，胚根发达，胚芽饱满，长势旺盛，出芽整齐度高	25℃是水稻种子发芽的适宜温度，相比 20℃发芽更快、发芽率更高，芽苗长势更好
3	小麦	25℃	湿润	无光	3	90	芽苗黄白色（黄化苗），胚根细长，胚芽徒长，茎秆细弱	无光环境下小麦种子可正常发芽，但芽苗因缺乏光照无法合成叶绿素，出现黄化、徒长现象
4	水稻	15℃	湿润	有光	12	60	芽苗细弱	低温会显著延缓水稻发芽、降低发芽率
5	小麦	15℃	湿润	有光	7	85	芽苗健壮	15℃是小麦发芽的适宜温度，发芽速度慢于 25℃但芽苗健壮





实验 1：观察记录水稻发芽过程



实验 2：观察记录水稻发芽过程



实验 3：观察记录小麦发芽过程







实验 4：观察记录小麦发芽过程

活动 9：成果宣传与倡议

14. 成果创作：分组制作宣传作品，包括稻麦文化手抄报、“珍惜粮食”主题海报、实践活动短视频（记录田间劳作、面点制作、创意实践过程）、实验报告集、课本剧录像等，评选优秀作品进行展示。

15. 发起倡议：撰写《珍惜粮食，传承农耕文明》倡议书，向全校师生发出倡议，内容包括：

主动学习稻麦文化，了解粮食生产过程；践行“光盘行动”，杜绝粮食浪费；

尊重劳动成果，感恩农民伯伯的辛勤付出；积极参与农耕实践创意活动，传承传统农耕文明。

《珍惜粮食，传承农耕文明》倡议书

亲爱的同学们、家长和老师们：

大家好！

水稻和小麦，作为中华民族传承千年的核心主食，承载着农耕文明的智慧，孕育着“一粥一饭，当思来之不易”的中华美德。在城市化快速发展的今天，我们离田间劳作越来越远，却常常忽视了每一粒粮食背后，是农民伯伯历经春种、夏耘、秋收、冬藏的辛勤付出。

为了让更多人了解稻麦文化，珍惜劳动成果，传承农耕文明，我们一一玉裁稻麦探索小队，向全校师生及家长发出以下倡议：

1. 争做“稻麦文化小使者”：主动学习水稻、小麦的生长过程、地域分布、文化内涵，通过阅读书籍、观看视频、参与实践等方式，积累稻麦相关知识，向家人、朋友分享“南稻北麦”的故事，让农耕文明代代相传。

2. 争做“光盘行动践行者”：在食堂、家庭用餐时，按需取餐，不挑食、不偏食，杜绝剩饭剩菜；看到粮食浪费现象，主动提醒身边人，让“光盘”成为一种习惯，让“节约”成为一种风尚。

3. 争做“劳动实践参与者”：积极参与田间劳作、面点制作、稻草人创作等实践活动，亲身感受粮食生产的艰辛，体会劳动的乐趣与价值，树立“劳动光荣、懒惰可耻”的正确价值观。

4. 争做“环保节约守护者”：珍惜粮食生产过程中消耗的水资源、土地资源，减少粮食浪费；合理利用稻麦秸秆、废弃粮食等资源，开展“变废为宝”创意活动（如稻草编织、稻麦画创作），践行绿色环保理念。

5. 争做“文化传承推动者”：关注与稻麦相关的传统节日、诗词谚语、民间艺术，积极参与文化宣传活动，让更多人感受中华主食文化的魅力。

“春种一粒粟，秋收万颗子”，每一粒粮食都凝聚着自然的馈赠与人类的汗水。让我们从现在做起，从自身做起，用实际行动珍惜粮食、尊重劳动、传承文明，共同守护我们的农耕文化根脉，让节约之风浸润校园，让劳动精神点亮人生！

倡议人：玉裁稻麦探索小队

2025 年 10.12

七、活动收获与反思

在这次以“寻‘稻’问‘麦’”为主题的主食文化与劳动实践活动中，我和同学们一起走出课堂、走进田野，从认识稻麦到动手实践，从探究文化到发起倡议，度过了一段充实又有意义的时光，不仅收获了满满的知识与能力，也在实践中看到了自己的不足，有了许多深刻的反思。

（一）活动收获

1. 丰富知识储备，解锁主食新认知

在这次活动前，我每天吃着米饭、馒头，却对水稻和小麦的区别一无所知，甚至分不清米粉和面粉。而通过一系列实践，我系统掌握了稻麦的核心知识：我知道了水稻茎秆粗、叶片宽大、喜温喜湿，适合南方水田种植，生长周期120-150天；小麦茎秆细且中空、叶片窄长、耐寒耐旱，是北方旱地作物，生长周期长达210-270天。我还学会了区分高筋、中筋、低筋面粉，知道了500克面粉搭配270克60-70度温水，加少许盐，能揉出“盆光、手光、面团光”的完美面团；通过种子发芽实验，我摸清了稻麦发芽的最佳条件，25℃湿润有光的环境下水稻发芽率最高，而小麦无光会黄化、低温会延缓生长。除此之外，我还收集了《悯农》《观刈麦》等稻麦诗词，记住了“麦怕清明霜，稻怕寒露风”的农耕谚语，了解了丰收节、开镰节的民俗文化，终于读懂了“南稻北麦”背后的地理与文化密码，让课本上的文字变成了实实在在的知识。

2. 提升综合能力，练就实践真本领

这次活动让我的动手能力、团队协作能力和科学探究能力都得到了很大提升。在黄金村的田间，我第一次拿起镰刀割稻、用打谷桶脱粒，从一开始的手忙脚乱，到后来能熟练掌握“左手扶稻、右手挥镰”的技巧，亲手完成稻垛捆扎和稻草人制作；在面点制作中，我从分不清米面，到能独立和面、尝试做馒头，一步步解锁新技能。小组合作的过程中，我们分工明确、互相配合：资料收集组的同学整理文献，实地实践组的同学共同完成劳作，调查分析组的同学统计问卷数据，我在和组员一起设计调研问卷、分析粮食浪费现状、制作宣传海报时，学会了沟通协调、分工合作，也懂得了“众人拾柴火焰高”的道理。而稻麦发芽对比实验中，我们设置变量、记录数据、分析结果，哪怕数据有偏差也反复验证，慢慢培养了严谨的科学态度和问题解决能力，让我明白做任何事都要认真细致、脚踏实地。

3. 触动内心深处，树立正确价值观

这是我第一次真正走进田间，体会到农耕的艰辛。割稻时才割几分钟，胳膊就酸了，额头满是汗水，想想农民伯伯一年四季在田里劳作，春种秋收，才能收获粒粒粮食，瞬间读懂了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的真正含义。在校园食堂调研粮食浪费时，看到不少同学随意倒掉没吃完的饭菜，我心里特别不是滋味，也更加懂得了节约粮食的重要性。亲手制作面点、品尝自己种的红薯、吃着黄金村的新鲜米饭团时，我感受到了劳动带来的成就感和幸福感，也树立了“劳动光荣、尊重劳动者”的价值观。同时，在了解稻麦文化、制作稻麦画、编排课本剧

的过程中，我深深感受到中华农耕文明的博大精深，内心的文化认同感和自豪感油然而生，也有了传承和弘扬优秀传统文化的自觉。

4. 亲近自然生活，激发探索新兴趣

长期生活在城市里，我很少有机会亲近自然，而这次活动让我走进了稻田、红薯地，感受到了泥土的芬芳、稻田的绿意，看着稻穗沉甸甸、红薯圆滚滚，体会到了丰收的喜悦。观察稻麦从种子到发芽、从植株到结果的过程，感受季节与农作物生长的关联，让我对自然科学产生了浓厚的兴趣。原来生活中处处有学问，一碗米饭、一个馒头背后，藏着这么多自然的奥秘和劳动的智慧，也让我学会了用观察和探究的眼光看待身边的一切。

“寻稻问麦”活动收获

			“	寻	稻	问	麦	”	实	践	活	动	中	，	稻	麦	
文	化	深	度	探	究	和	成	果	宣	传	倡	议	这	两	个		
活	动	，	让	我	走	进	了	稻	麦	文	化	世	界	，	让		
我	懂	得	珍	惜	粮	食	与	传	承	农	耕	文	明	的	意		
义	。																
			在	稻	麦	文	化	深	度	探	究	活	动	中	，	我	
们	分	组	收	集	了	与	稻	麦	相	关	的	诗	词	，	农		
谚	，	让	我	再	次	体	会	到	农	民	劳	作	的	艰	辛	。	
我	们	还	开	展	了	“	米	食	以	面	食	”	辩	论	会	，	
用	几	工	具	收	集	资	料	，	了	解	了	米	食	与	面		
食	各	有	的	营	养	优	势	，	不	同	地	域	文	化	。		
在	学	校	食	堂	，	我	看	到	不	少	同	学	随	意	倒		
饭	，	心	里	很	不	是	滋	味	，	也	明	白	了	发	起		
节	约	倡	议	的	重	要	性	，									
			成	果	宣	传	倡	议	活	动	中	，	我	和	组		
员	一	起	制	作	了	珍	惜	粮	食	海	报	，	撰	写	了	《	
珍	惜	粮	食	，	传	播	农	耕	文	明	，	倡	议	书	。		
呼	吁	同	学	们	光	盘	行	动	，	当	看	到	书	，			
认	真	阅	读	倡	议	书	，	我	特	别	有	成	新	作	。		
			这	次	活	动	让	我	领	略	到	了	农	作	物	的	
文	化	的	魅	力	，	也	树	立	了	强	烈	的	节	约	意		
识	和	文	化	传	承	意	识	。	今	后	我	会	从	自	身		
做	起	，	不	粮	浪	费	粮	食	让	农	耕	文	明	在	人		

们心中生根发芽。

				寻	稻	问	麦	活	动	收	获				
		参	与	学	校	的	"	寻	稻	问	麦	"	研	究	性
学	习	，	让	我	收	获	满	满	，	也	让	我	学	会	了
用	观	察	和	探	究	的	眼	光	看	待	身	边	的	主	食。
		在	稻	麦	辨	一	辨	活	动	中	，	我	们	近	距
离	观	察	了	水	稻	和	小	麦	的	植	株	，	通	过	看
摸	、	闻	的	方	式	找	出	它	们	的	不	同	。我	发	
现	水	稻	茎	秆	粗	，	叶	片	大	，	种	子	有	粗	糙
的	稻	壳	包	裹	，	闻	着	有	淡	淡	的	稻	香	；	而
小	麦	茎	秆	细	且	中	空	，	种	子	顶	端	有	芒	，
触	感	光	滑	，	麦	香	清	新	，	我	们	还	查	阅	了
资	料	，	了	解	到	它	们	生	长	周	期	和	关	键	阶
段	也	大	不	相	同	。我	亲	手	绘	制	了	稻	麦	成	
长	手	册	，	把	这	些	知	识	记	在	纸	上	，	也	刻
在	了	心	里	，	再	也	不	会	分	不	清	水	稻	和	小
麦	了	。													
		这	次	活	动	让	我	掌	握	了	稻	麦	的	基	础
认	知	，	更	学	会	了	观	察	和	探	究	的	方	法	。
原	来	身	边	的	主	食	里	藏	着	这	么	多	学	问	。
今	后	我	会	继	续	保	持	好	奇	心	，	用	科	学	的
眼	光	去	发	现	生	活	中	的	小	知	识	。			

参加了寻稻问麦的田间劳作收获这综合实践，我
 其中黄金村田让我认识。在田间，我第
 两个活有了全新认识。跟着农民伯伯左
 主食有用镰刀割稻，右手挥镰的动作，看似简单，
 扶稻、右手就腰酸背痛。我们还体验了
 干一会儿就桶脱粒。更让我惊叹的是现
 传统打谷的强大，一台收割机收割的现
 代农业相当于一个农民。面粉制作活也特
 相当有趣。一开始我分不捏，才发面米粉
 通过摸、闻、加水揉，面粉有很好的延展性。
 一捏就碎，而面粉同好几学做了馒头，佳
 我们还区分了面团，我们揉了好几次才找到最佳
 我们时，我们家后，我的快乐。这次活让我
 体会到了动手制作的快乐。这次活让我
 真的懂得了谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。
 的含义。今后，一粒粮食，我会尊重每一粒
 动的，不浪费。同时，我也感受到了农民耕
 动的魅力，以后我也更要学习更多传
 统文化。

在“寻稻问麦”的系列实践活动中，
稻麦认知大调查和黄金村田间实践之
旅，让我看到了亲身劳作中体会到劳动的
价值。

稻麦认知大调查是我们活动的起
点，我和组员一起设计问卷、发放回
收、统计分析。当看到调查结果时；
我很惊讶：超过88%的同学能准确区
分水稻和小麦外形，43%的同学从未有
过田间劳动经历，不少同学甚至分到
清米制品和面粉制品。这让我意识到，
这面食，却对它的来源知之甚少。这
面实践，活动特别有意义。在调查过程
中，我学会了设计问题、统计数据，和组
员分工合作、互相配合，沟通和团队
能力也得到了提升。

随着黄金村田间实践，让我真正
走进了稻田。在农民伯伯的指导下，
我第一次拿起镰刀割稻。托举着沉甸甸的稻穗，
我稻草人、掌控红薯，每一项劳作都充满
乐趣，也让我体会到农民的辛苦。

这次劳动让我体会到了“粒粒皆食”
的珍贵，不仅让我懂得了粮食的得来
不易，也让我体会到了农民的辛苦。
通过这次活动，我不仅学到了知识，
还体会到了劳动的乐趣。在未来的学
习和生活中，我会继续发扬这种精神，
努力学习和工作，为社会的进步贡献
自己的一份力量。

（二）活动反思

在这次充实的实践活动中，我收获良多，但也在过程中看到了自己和小组的不足，这些问题让我有了许多深刻的反思，也为今后的实践活动指明了改进方向。

1. 实践体验不够深入，知识掌握流于表面

虽然我们参与了田间劳作，但由于时间有限，我们只体验了割稻、脱粒等收获环节，对于稻麦种植的完整过程，比如育苗、插秧、灌溉、施肥等关键步骤，都没有亲身体验，对农耕的了解还是流于表面。在科学实验中，我也存在不少问题：设置变量时不够精准，比如温度控制没有用专业仪器，只是凭感觉调节；记录数据时偶尔会偷懒，没有做到及时、细致，导致部分实验数据有偏差，影响了实验结果的准确性。这让我明白，实践是检验真理的唯一标准，今后再参加类似活动，我会争取更多深入实践的机会，跟踪观察作物生长的全过程，同时认真学习实验方法，做好每一个细节，让自己的探究更科学、更严谨。

2. 信息处理能力不足，工具运用不够熟练

这次活动中，我们运用 AI 工具、网络搜索收集稻麦相关信息，但我发现自己在信息收集和筛选上存在很大问题：提问时不够精准，常常搜不到自己想要的内容；面对海量信息，不知道如何筛选有用的内容，容易被无关信息干扰；整理资料时也缺乏系统性，只是简单复制粘贴，没有分类归纳，导致后续使用时很不方便。在收集稻麦文化资料时，我收集了很多诗词和谚语，但没有结合背景故事进行解读，也没有做好分类，让文化探究变得不够深入。这让我认识到，信息素养是必备的能力，今后我会加强这方面的练习，学习精准提问、高效筛选信息的方法，做好资料的分类和整理，让工具成为自己学习的好帮手，而不是负担。

3. 参与度有高有低，个体差异关注不足

在小组合作的过程中，我发现存在“忙的忙、闲的闲”的情况：部分动手能力强、积极性高的同学，参与了大部分劳作和创作；而少数动手能力较弱的同学，常常跟不上节奏，慢慢就失去了参与的兴趣。我自己也存在这样的问题，在制作稻麦画、编排课本剧等创意活动中，因为觉得自己没有艺术天赋，就不敢大胆尝试，只是在旁边看着组员做，错失了锻炼自己的机会。同时，活动的任务设置没有考虑到个体差异，难度偏统一，让能力弱的同学觉得吃力，能力强的同学觉得不够有挑战性。这让我明白，团队合作应该关注每一个人，今后我会主动鼓励身边的同学参与，自己也会大胆尝试、勇于挑战，同时建议老师设计层次性的任务，让每个人都能在活动中有所收获、有所成长。

4. 宣传影响力较有限，成果利用不够充分

活动最后，我们制作了手抄报、海报、短视频等宣传作品，也发起了珍惜粮食的倡议，但宣传范围主要集中在班级和学校内部，没有扩散到社区、家庭，影响力有限。我们制作的稻麦画、稻草编织品等创意作品，展示结束后就被收了起来，没有进行后续的利用和推广，浪费了很好的文化传播机会。我自己在宣传时，也因为表达能力有限，不能很好地把实践中的收获和感受分享给大家，让宣传效果打了折扣。这让我意识到，实践成果的传播和利用同样重要，今后我会努力提升自己的表达能力，积极利用校园公众号、社区展示、亲子分享会等平台，扩大

宣传范围，同时把创意作品用于校园装饰、公益义卖等，让稻麦文化被更多人了解，让劳动成果发挥更大的价值。

这次“寻‘稻’问‘麦’”活动，是一次知识的学习，一次能力的锻炼，更是一次心灵的成长。它让我读懂了粮食的来之不易，懂得了劳动的价值，也让我看到了自己的不足。在今后的学习和生活中，我会把这次活动的收获记在心里，把反思转化为行动，珍惜每一粒粮食，尊重每一位劳动者，保持对自然和生活的好奇心，积极参与实践活动，在探索中成长，在实践中进步，努力成为一名爱学习、爱劳动、爱传统文化的新时代小学生。