

人教鄂教版 三年级上册 《食物与消化》单元 4.饮食与健康 教学设计

单元	《食物与消化》	课题	4. 饮食与健康	课时	1
核心概念	5. 生命系统的构成层次				
学习内容 及要求	5.5人体由多个系统组成 3~4年级 ⑦描述人体用于摄取养分的器官，列举保护这些器官的方法。				
教学目标	科学观念（对客观事物的总体认识） 科学思维（对客观事物的认识方式）				
	探究实践（科学探究能力 技术与工程实践能力 自主学习能力） 态度责任（科学态度 社会责任）				
	科学观念 1. 学会保护消化器官，养成健康饮食习惯。 2. 了解营养膳食的方法。 科学思维 1. 组织学生设计一份营养平衡的一日食谱，并能说出合理的设计缘由。 2. 如何保护我们的消化系统，养成健康生活习惯。				

	<p>探究实践</p> <p>能在教师引导下就营养平衡问题与同学们展开讨论和交流。</p> <p>态度责任</p> <p>帮助学生建构“保护消化器官，养成健康生活习惯”，建立健康生活的意识。</p>		
教学重点	本课必须掌握的东西，如：科学原理需要掌握的，动手操作中需要掌握的等等。		
	1. 能列举保护消化器官的方法。 2. 如何搭配才能做到营养平衡。		
教学难点	学生难以掌握的东西，如：难理解什么？难操作什么？		
	在理解均衡膳食的基础上，建立健康生活的意识。		
教学准备	教师：1. 爱牛课件优化 教师：2. 营养平衡膳食宝塔图。		
	学生：学生活动手册，铅笔等记录材料。		
教学过程			
教学环节	教学活动	设计思路	教学备注
一、聚焦问题： 这两份午餐营养 搭配合理吗	1. 谈话：在之前的学习中，我们了解了食物给我们提供哪些营养，食物进入身体后又经过了哪些消化器官。吃了什么和怎么吃关系到我们的身体健康。今天我们一起学习第四课《饮食与健康》。	创设“比较两份午餐的营养搭配是否合理”这样的情境引出本课	

	2. 提问：请你判断，这两份午餐的营养搭配合理吗？	学习主题，直接明了。	
二、科学实践： 设计营养平衡的 一日食谱	<p>（一） 了解营养平衡膳食宝塔</p> <p>1. 谈话：营养平衡膳食宝塔是结合我国居民的膳食习惯，为我们提供了比较理想的膳食模式。</p> <p>2. 提问：阅读营养膳食宝塔图，从中读懂了什么？</p> <p>3. 讨论：怎样饮食搭配才能做到营养均衡呢？</p> <p>4. 提问：拿出我们之前记录的一日三餐调查表，看看自己的饮食搭配均衡吗？</p> <p>（二） 设计营养平衡的一日食谱</p> <p>1. 讨论：根据膳食宝塔，设计一份营养平衡的一日食谱吧，再来说一说你的设计理由。</p> <p>2. 统计：标注设计的食谱中的油和盐的数量。</p> <p>3. 谈话：了解每天吃的食物数量。</p> <p>4. 谈话：介绍不同的营养平衡膳食宝塔。</p> <p>（三） 养成良好的饮食习惯</p>	<p>引导学生阅读营养膳食宝塔图，从中获得信息，帮助学生建立起合理的营养膳食除了要关注食物的种类，还要关注食物量。</p> <p>让学生自己设计一份营养平衡的食谱，并说出设计理由，培养学生有理有据的思维习惯。</p>	

	<p>1. 提问：为了保护消化器官，我们还应该养成哪些健康饮食习惯呢？</p> <p>以小组为单位展开讨论。</p> <p>2. 诵读：健康饮食小歌谣——</p> <p>小学生，正成长，一日三餐要营养。 学知识，用大脑，合理饮食不能忘。 早吃好，午吃饱，晚上也要吃正好。 吃盐过多伤心脏，低脂饮食不发胖。 不洁食品不进口，饭前便后要洗手。 用餐时间不嬉闹，细嚼慢咽消化好。</p>	<p>在小组内交流自己的想法，确保每名学生学习、合作交流。</p> <p>诵读健康饮食歌谣，强化良好的饮食习惯，建立健康生活意识。</p>	
三、课堂总结	<p>谈话：我们今天共同学习了《饮食与健康》，了解了营养平衡膳食宝塔，设计了更为合理的一日食谱，希望大家能养成健康的饮食习惯。今天的课就上到这里。</p>		
四、练一练	<p>1. 将营养平衡膳食宝塔介绍给家人。</p>		

	2. 根据营养平衡膳食宝塔，设计一日三餐的食谱。		
五、整理	老师指导学生进行材料的整理。	培养学生使用材料的好习惯。	
六、板书设计	<p>4. 健康与饮食</p> <p>注意卫生，饭前便后要洗手。</p> <p>细嚼慢咽，不暴饮暴食。</p> <p>定时吃饭，三餐规律。</p> <p>不吃过了保质期的食物。</p> <p>.....</p>		

VV99.net

免费文档下载