

部编版一年级上册

《道德与法治》吃饭有讲究，异构设计精品

人教版一年级上册《道德与法治》

10 吃饭有讲究

- 教学目标：
- 1、教育学生饭前要洗手，学习怎样把手洗干净。
 - 2、教育学生在餐桌上要讲礼仪，讲卫生。
 - 3、认识食物的重要性，能认识一些带有毒性的食物。
 - 4、知道吃饭时要专心、不挑食暴食，不浪费粮食。

教学重难点：懂得吃饭时要讲卫生，讲礼仪，不挑食，不浪费粮食。

教学时数：二课时

教学过程：

第一课时

- 教学目标：
- 1、教育学生饭前要洗手，学习怎样把手洗干净。
 - 2、教育学生在餐桌上要讲礼仪，讲卫生。

教学过程：

一、 同学们每天都要吃饭，能告诉老师，你会吃饭吗？会吃饭的同学举手。

小朋友们真能干，老师请一个同学来示范一下

实物模拟：（老师先端出半盆水，然后拿出一副碗筷，让学生举手争取上台表演）

提醒同学们仔细观察

（1）先洗手后吃饭的引导学生发现予以肯定

(2) 不洗手就端碗吃饭的，进行提醒

二、干干净净吃饭好

- 1、 从刚才的情景引出：吃饭之前要洗手
- 2、 请学生上台表演洗手
- 3、 老师指出学生洗手不干净，
- 4、 让学生看图观察 40 页洗手的六个步骤，讨论怎样洗手才干净（课件出示）
- 5、 再抽学生上台表演，并告诉学生科学的洗手方法洗手才干净（课件出示）
- 6、 出示儿歌，让学生全体起立
老师边做手势边教学生朗读儿歌（见教材 49 页）
小手是个宝，做事不能少。
饭前要洗手，千万别忘掉。
- 7、 吃饭时还要注意那些卫生习惯呢？抽答学生，老师相机补充。

（洗脸，擦嘴、清洗碗筷、把桌椅擦干净等）

三|、我在餐桌上

家里要开饭了，小朋友们该怎么做呢？

- 1、 出示第一幅图片：爱劳动（课件出示）

搬椅子，擦桌子

帮助摆放碗筷

摆放筷子的讨论

帮助端菜、盛饭、端饭

2、出示第二副图片：有礼貌（课件出示）

让长辈先坐

扶老人到餐桌前就坐

让长辈先吃，自己再动筷

座位也有讲究

3、出示第三幅图片：遇到喷嚏咳嗽时该怎么做？（课件出示）

（偏转头，离开座位，离开饭桌）

吃饭时能大声不停地讲话吗？

4、出示第四幅图片：遇到长辈为自己夹菜？（礼貌表示谢意）

（课件出示）

我位长辈们夹菜

自己喜欢的菜可以一直吃吗？

5、学校里面吃午饭，小朋友们该怎么做？

学生展开讨论

饭前要洗手，盛饭舀菜要排队

吃饭时不讲话

吃饭垃圾放在餐盘指定位置

饭后放好餐盘和勺子

四、多媒体出示，向学生介绍中国老规矩（吃饭方面的）

五、总结

1、翻到教材 40-41 页，一边引导学生看图老师一边小结

2、一起读儿歌：吃饭前要洗手，饭桌子擦干净，

尊长辈讲礼仪，小调羹手中拿，
一口饭一口菜，吃饭时不讲话，
有垃圾扔盘里，要咳嗽偏转头，
把饭菜都吃光，座位地面都干净。

附：板书：10、吃饭有讲究

饭前要洗手

我在餐桌上

第二课时（略）

教学目标：1、认识食物的重要性，能认识一些带有毒性的食物。

2、知道吃饭时要专心、不挑食暴食，不浪费粮食。

教学过程：（略）

第十课 吃饭有讲究

教学目标：

1、初步了解有关饮食健康的常识。

2、逐步养成良好的饮食习惯：三餐定时、不挑食不偏食、多喝水少喝饮料、吃零食要有节制。吃饭时要讲卫生、不浪费，排队时要互相谦让。

3、自己能学会营养配餐。

4、小组合作要愉快、友爱。使学生热爱生活，培养审美情操。

教学重点和难点：

1、逐步养成良好的饮食习惯：三餐定时、不挑食不偏食、多喝水少喝饮料。

2、简单合理地搭配饮食。

课前准备：

1、学生课前准备：记录讲课前一天晚上，自己进餐的情况。了解食物的营养知识。

2、教学器材：自助餐用具、食物彩色图片、量化表格、小奖票、营养师贴画、食物比例分配表。

3、教学课件。

教学设计：

一、导入

伴随欢快的乐曲，出示动画：娴熟的刀工、精湛的厨艺、真诚地邀请、快来吧！尝尝我的手艺。再看那满桌丰盛的饭菜，学生的情绪一下子被调动起来，兴奋地想吃这顿饭。师饶有兴趣地说：这是我的一个朋友，他要请同学们吃一顿自助餐。很多同学都说自己吃过自助餐，老师对他们表示羡慕，并说自己小时候可没吃过自助餐。以此激发学生热爱现实生活，对生活有满足感。那我们就一起去餐厅看看吧！

二、明理

(一)联系生活懂得进餐要求

1、餐厅的菜肴特别丰富，屏幕出示彩色图片。师说类别，生说食物名称。

主食类：米饭、面条、蛋糕、馒头

鱼肉蛋类：大虾、炖鱼、鸡蛋、炸鸡腿

蔬菜类：芹菜、胡萝卜、西红柿、茄子

水果类：草莓、苹果、葡萄、橙子

豆制品、奶类：豆腐、鲜牛奶

饮料、水、汤类：矿泉水、果汁、菜汤

2、学生的视觉、精神都随着鲜美的画面来到了自助餐厅，师抓住这一时刻，马上提问学生：在吃自助餐的时候，你想对小朋友说些什么？让学生回想：在家中长辈是如何提醒他们的，幼儿园老师是怎么教育的，学生凭生活经验说出吃饭的要求，应注意什么，明白什么是自助餐。师在这一环节着重渗透做文明、守秩序的小顾客。

3、屏幕出示吃自助餐的要求

(1)吃多少取多少 (2)取过的食物不能放回原处 (3)取物要文明人多要排队

学生在学习中，通过想一想、说一说、听一听，自然地懂得了吃自助餐的要求，也就是“怎么吃”。

(二)从身边实例中体会如何选餐

1、请一名同学选餐。

音乐响起，第一个小顾客开始选餐了，看看他是怎样给大家做榜样的。师向其他同学提出要求：认真看，你觉得他在哪方面做得好，一会儿我们要进行评议，看看谁是最佳评论员！这样所有同学的注意力都会集中起来。

2、评价

(1)取餐的学生在实物投影下面介绍自己选餐的情况，生评是否合理。学生通过已有的知识(吃饭的实际情况和刚才大家提出的要求)对其评价。

(2)再请一人做榜样，再评价。

在评价的过程中，学生自己说服了自己，这样就不是教师硬灌知识，而是学生自己通过分析比较得来的知识

(三)实例辨析中渗透教育

1、师采访：在座的小顾客每天的午餐都吃些什么，吃多少？屏幕出示 49 页扇形统计图，小结人体每天进食的种类及实物比例。从而懂得每天要“吃什么”。

2、举例分析：现在有些小朋友常去吃快餐，如肯德基、麦当劳，你认为经常这么吃会怎么样？让学生体会出快餐的好处和不足，洋快餐不能常吃。

3、屏幕出示 50 页图，想想看小阳怎么了，医生会对他说些什么？学生进行角色扮演，在表演的过程中达到自我学习的目的。通过说一说、演一演，懂得要多吃蔬菜、多运动，少吃太油、太腻、炸过的食物以及不能挑食偏食，这样营养才能均衡。

三、激情

(一)用儿歌渲染气氛：“讲卫生、不浪费，食物营养要搭配。不挑食、不偏食，养好身体在平时。”

(二)明确为什么“要好好吃”。

师问：有了好身体我们可以做什么？(在这里展示了学生美好的理想)师给予鼓励，真心希望大家的理想都能够实现。并满怀激情地表示：“那么，我们就要从现在开始，从这顿午饭开始，合理均衡地搭配饮食。儿歌琅琅上口，易于学生接受，拍手传唱儿歌达到了事半功倍的效果。并深刻的体会到有一个好身体的重要性。激发学生要学会好好吃的兴致。

四、导行

(一)全体参与亲身体验：配乐选餐，大家是怎样给自己配餐的呢？看哪些小顾客又快又轻，还遵守餐厅的要求。

(二)小组评议：锻炼学生观察、评价的能力

(三)展示学习效果：取一、二份配餐情况展示，以点带面证明学生学会了合理搭配饮食。这部分内容是一节课的高潮。学生听了彼此的发言，看到了身边的事例，学到了知识经验，在这里正是一个实践的好机会。

五、延续

(一)量化表格作用：让学生打开书 49 页，把自己一周的吃饭情况做一个记录，最后请爸爸妈妈评一评吃得怎么样？

(二)世界美食欣赏:泰式午餐、中国烧鸡、日本料理、美式西餐、意大利浓汤、法式套餐。这一环节不仅激发了学生审美情趣,更主要的是向学生渗透了饮食文化教育。

备课教案

课 题		吃饭有讲究
教 学 目 标		<p>教学目标:</p> <p>1、初步了解有关饮食健康的常识。</p> <p>2、逐步养成良好的饮食习惯:三餐定时、不挑食不偏食、多喝水少喝饮料、吃零食要有节制。吃饭时要讲卫生、不浪费,排队时要互相谦让。</p> <p>3、自己能学会营养配餐。</p> <p>4、小组合作要愉快、友爱。使学生热爱生活,培养审美情操。</p>
教材分析	重 点	逐步养成良好的饮食习惯:三餐定时、不挑食不偏食、多喝水少喝饮料。
	难 点	简单合理地搭配饮食。
	教 具	教学课件
教 学 过 程	<p style="text-align: center;">一、导入</p> <p>伴随欢快的乐曲,出示动画:娴熟的刀工、精湛的厨艺、真诚地邀请、快来吧!尝尝我的手艺。再看那满桌丰盛的饭菜,学生的情绪一下子被调动起来,兴奋地想吃这顿饭。师饶有兴趣地说:这是我的一个朋友,他要请同学们吃一顿自助餐。很多同学都说自己吃过自助餐,老师对他们表示羡慕,并说自己小时候可没吃过自助餐。以此激发学生热爱现实生活,对生活有满足感。那我们就一起去餐厅看看吧!</p> <p style="text-align: center;">二、明理</p> <p style="text-align: center;">(一)联系生活懂得进餐要求</p> <p>1、餐厅的菜肴特别丰富,屏幕出示彩色图片。师说类别,生说食物名称。 主食类:米饭、面条、蛋糕、馒头 鱼肉蛋类:大虾、炖鱼、鸡蛋、炸鸡腿 蔬菜类:芹菜、胡萝卜、西红柿、茄子 水果类:草莓、苹果、葡萄、橙子 豆制品、奶类:豆腐、鲜牛奶 饮料、水、汤类:矿泉水、果汁、菜汤</p> <p>2、学生的视觉、精神都随着鲜美的画面来到了自助餐厅,师抓住这一时刻,马上提问学生:在吃自助餐的时候,你想对小朋友说些什么?让学生回想:在家中长辈是如何提醒他们的,幼儿园老师是怎么教育的,学生凭生活经验说出吃饭的要求,应注意什么,明白什么是自助餐。师在这一环节着重渗透做文明、守秩序的小顾客。</p> <p>3、屏幕出示吃自助餐的要求</p> <p>(1)吃多少取多少 (2)取过的食物不能放回原处 (3)取物要文明人多要排队</p> <p>学生在学习中,通过想一想、说一说、听一听,自然地懂得了吃自助餐的要求,也</p>	

	<p>就是“怎么吃”。</p> <p>(二)从身边实例中体会如何选餐</p> <p>1、请一名同学选餐。</p> <p>音乐响起，第一个小顾客开始选餐了，看看他是怎样给大家做榜样的。师向其他同学提出要求：认真看，你觉得他在哪方面做得好，一会儿我们要进行评议，看看谁是最佳评论员！这样所有同学的注意力都会集中起来。</p> <p>2、评价</p> <p>(1)取餐的学生在实物投影下面介绍自己选餐的情况，生评是否合理。学生通过已有的知识(吃饭的实际情况和刚才大家提出的要求)对其评价。</p> <p>(2)再请一人做榜样，再评价。</p> <p>在评价的过程中，学生自己说服了自己，这样就不是教师硬灌知识，而是学生自己通过分析比较得来的知识</p> <p>(三)实例辨析中渗透教育</p> <p>1、师采访：在座的小顾客每天的午餐都吃些什么，吃多少？屏幕出示 49 页扇形统计图，小结人体每天进食的种类及实物比例。从而懂得每天要“吃什么”。</p> <p>2、举例分析：现在有些小朋友常去吃快餐，如肯德基、麦当劳，你认为经常这么吃会怎么样？让学生体会出快餐的好处和不足，洋快餐不能常吃。</p> <p>3、屏幕出示 50 页图，想想看小阳怎么了，医生会对他说些什么？学生进行角色扮演，在表演的过程中达到自我学习的目的。通过说一说、演一演，懂得要多吃蔬菜、多运动，少吃太油、太腻、炸过的食物以及不能挑食偏食，这样营养才能均衡。</p> <p>三、激情</p> <p>(一)用儿歌渲染气氛：“讲卫生、不浪费，食物营养要搭配。不挑食、不偏食，养好身体在平时。”</p> <p>(二)明确为什么“要好好吃”。</p> <p>师问：有了好身体我们可以做什么？(在这里展示了学生美好的理想)师给予鼓励，真心希望大家的理想都能够实现。并满怀激情地表示：“那么，我们就要从现在开始，从这顿午饭开始，合理均衡地搭配饮食。儿歌琅琅上口，易于学生接受，拍手传唱儿歌达到了事半功倍的效果。并深刻的体会到有一个好身体的重要性。激发学生要学会好好吃的兴致。</p> <p>四、导行</p> <p>(一)全体参与亲身体验：配乐选餐，大家是怎样给自己配餐的呢？看哪些小顾客又快又轻，还遵守餐厅的要求。</p> <p>(二)小组评议：锻炼学生观察、评价的能力</p> <p>(三)展示学习效果：取一、二份配餐情况展示，以点带面证明学生学会了合理搭配饮食。这部分内容是一节课的高潮。学生听了彼此的发言，看到了身边的事例，学到了知识经验，在这里正是一个实践的好机会。</p> <p>五、延续</p> <p>量化表格作用：让学生打开书 49 页，把自己一周的吃饭情况做一个记录，最后请爸爸妈妈评一评吃得怎么样？</p>
教学	<p>在教学过程中，我通过一些问题的设置去引导学生交流、讨论，从而得出结论。但有些问题的设置相似，因此学生在回答的时候存在重复的现象，以后我在这方面会注意引导。同时也会更注重对于一些知识的细节处理。</p>

后 记	
--------	--

课时教案			
第三单元	课题	10.吃饭有讲究	授课节数
			10
			授课时间
			月 日
教学目的 与 要求	1. 养成良好的饮食卫生习惯。 2. 了解一些常见食物的安全与营养。 3. 养成健康文明的饮食习惯与礼仪。		
教学重点	学会用餐的相关知识与礼仪习惯。		
教学难点	培养学生建立良好的用餐习惯。		
教学方法	联系生活		
教具	有关录像视频。		
教学过程			
教学环节	教学活动		设计意图

一、导入	1. 同学们，爸爸、妈妈每天总是要求你们吃饭前一定要洗手，为什么呢？你们会洗手吗？说说你们平时怎样洗手的？	调取学生已有的生活经验。
二、在餐桌上	2.怎样洗手才正确呢？请大家看视频。 3.同学们想不想现场试一试科学的洗手方法？ 4.吃饭时，还要注意哪些卫生习惯？ 5.你们吃饭时，要注意哪些礼仪呢？同学们说一说。 6.我们为什么要吃各种各样的食物。	让学生懂得生活的细节也是有学问的。
三、食物的述说	7.你们想知道各种食物都是怎样夸奖自己的吗？请看录像。 8.现在让你们做一个营养师为自己配餐。	
四、这样吃好吗？	9.同学们，教材给我们列举了几个小朋友吃饭时的场景，请小组讨论一下，这样吃好吗？ 10.学生辨析与分享。 11.请同学们回忆一下我们在日常生活中有哪些不良的习惯，先把它写在纸上，团成团，下课时扔到垃圾箱里。	让道德教育走进学生的心灵深处。 根据学生的心理特点，让学生把不良行为作为自己的问题“扔出去”。活动有趣，学生也乐意做这样的事。

课 堂 教 学 教 案

时间： 年 月 日

课题	10 吃饭有讲究	审查人	年 月 日
----	----------	-----	-----------

<p>教学目标</p>	<p>1. 养成良好的个人卫生习惯，懂得餐桌上要尊老爱幼。 2. 在餐桌上乐于做力所能及的事情，学会文明礼让。 3. 通过正确洗手，知道饭前要洗干净手的科学道理。</p>	
<p>教学重点 难点</p>	<p>教学重点：通过正确洗手，养成良好的个人卫生习惯。 教学难点：乐于做力所能及的事情，懂得餐桌上要尊老爱幼，学会文明礼让。</p>	
<p>教学准备</p>	<p>课件、视频</p>	
<p>教学过程 (预习查评、问题设置、合作学习、展示交流、精讲点拨、知识拓展)</p>		<p>二次备课</p>
<p style="text-align: center;">第一课时</p> <p>活动一：小手不洗细菌多</p> <p>1. 听故事《小熊洗手》，听后说一说，你知道了什么？ 2. 出示：细菌图片，你有什么感受，打算怎么做？ 3. 出示小儿歌，读一读，做一做。</p> <p>小结：我们的手看起来很干净，放到显微镜下面，就会发现很多细菌，把手洗干净，可以保障我们的身心健康。</p> <p>活动二：我会把手洗干净</p> <p>1. 指名学生演示一下平时是怎么洗手的。</p> <p>提问：同学们，这样洗手会把手洗干净吗？</p> <p>出示不正确洗手后，手上也会残留细菌的科学图片。你又有什么想法？</p> <p>2. 播放视频：正确的洗手方法。 3. 出示洗手六步法图示，学生看图读一读。</p>		

4. 洗一洗，教师示范，指导学生把手洗一洗。

在示范的基础上，小组学生实践练习洗手方法。

5. 就餐礼仪知多少。中国是礼仪之邦，让我们一起来看看还有哪些吃饭的礼仪。

播放吃饭礼仪视频。

端饭时，手不可以放到碗里；吃饭时，要用筷子或勺子吃；吃完饭，要马上擦嘴。

小结：掌握这些小窍门，我们就能把手洗干净啦！我们要做到每天坚持饭前便后要洗手，每次都要把手洗干净。

活动三：我在餐桌上

1. 讲故事“她在餐桌上”，将教科书，配上相应的人物对话或者旁白。

2. 组织学生进行小组讨论。餐桌上，她都做了什么？

学生发言：帮助妈妈摆放碗筷，扶爷爷先上桌就餐，公共场所讲卫生，文明礼让。

提问：她为什么要这样做？

3. 启发学生思考，跟这样的学生一起吃饭，会有什么感受

4. 你在日常生活中，也遇到过这样的情况吗？你可以给我们介绍一下当时的心情吗？

5. 你知道在餐桌上，都有哪些礼仪吗？在公共场所要注意些什么？

学生展开讨论，

如：长辈应该先上桌，吃自己门前菜，在公共场所吃饭要用公用筷子勺子给人夹菜，不能在餐盘里挑挑拣拣，，，

6. 可以结合学生的发言，进行表演。

小结：面对餐桌上的一些习惯，我们要学会辨别，对一些不良的习惯予以抵制。

全课总结：吃饭是一件大事，我们在做这件大事之前一定要讲究个人卫生，在餐桌上要注意文明礼仪，每天都能健康、文明就餐。

达标检测	怎样洗手才干净?
作业布置	必做：吃饭时还要注意哪些卫生习惯?
	选做：你知道在餐桌上，都有哪些礼仪吗?在公共场所要注意些什么?
板书设计	<p style="text-align: center;">吃饭有讲究</p> <p style="text-align: center;">干干净净吃饭好</p> <p style="text-align: center;">就餐礼仪</p>
教学反思	

检查人签字：

年 月

日

吃饭有讲究

教学目标

- 1.懂得饭前需要把手洗干净的科学道理，能够养成良好的个人卫生习惯。
- 2.乐于做力所能及的事情，懂得餐桌上要尊老爱幼，学会文明礼让。
- 3.初步了解一些常见的食物，懂得均衡、健康、安全的饮食有利于自己的健康成长。
- 4.初步了解一些科学饮食常识，养成良好的日常饮食习惯。

四、教学重点

能够养成良好的个人卫生习惯和日常饮食习惯，懂得均衡、健康、安全的饮食有利于自己的健康成长。

五、教学难点

能够养成良好的个人卫生习惯和日常饮食习惯，自觉做到卫生、健康、均衡地饮食。

六、课时安排

2 课时。

《吃饭有讲究》教学设计第 1 课时

一、教学目标

- 1.养成良好的个人卫生习惯，懂得餐桌上要尊老爱幼。
- 2.在餐桌上乐于做力所能及的事情，学会文明礼让。
- 3.通过正确洗手，知道饭前要洗干净手的科学道理。

二、教学重点

通过正确洗手，养成良好的个人卫生习惯。

三、教学难点

乐于做力所能及的事情，懂得餐桌上要尊老爱幼，学会文明礼让。

四、教学过程

活动一：小手不洗细菌多

- 1.听故事《小熊洗手》，听后说一说，你知道了什么？
- 2.出示：细菌图片，你有什么感受，打算怎么做？
- 3.出示小儿歌，读一读，做一做。

小结：我们的手看起来很干净，放到显微镜下面，就会发现很多细菌，把手洗干净，可以保障我们的身心健康。

活动二：我会把手洗干净

- 1.指名学生演示一下平时是怎么洗手的。

提问：同学们，这样洗手会把手洗干净吗？

出示不正确洗手后，手上也会残留细菌的科学图片。你又有什么想法？

- 2.播放视频：正确的洗手方法。
- 3.出示洗手六步法图示，学生看图读一读。

- 4.洗一洗，教师示范，指导学生把手洗一洗。

在示范的基础上，小组学生实践练习洗手方法。

- 5.就餐礼仪知多少。中国是礼仪之邦，让我们一起看看还有哪些吃饭的礼仪。播

放吃饭礼仪视频。

端饭时，手不可以放到碗里;吃饭时，要用筷子或勺子吃;吃完饭，要马上擦嘴。

小结：掌握这些小窍门，我们就能把手洗干净啦!我们要做到每天坚持饭前便后要洗手，每次都要把手洗干净。

活动三：我在餐桌上

1.讲故事“她在餐桌上”，将教科书，配上相应的人物对话或者旁白。

2.组织学生进行小组讨论。餐桌上，她都做了什么?

学生发言：帮助妈妈摆放碗筷,扶爷爷先上桌就餐,公共场所讲卫生,文明礼让。提问:她为什么要这样做?

3.启发学生思考，跟这样的学生一起吃饭，会有什么感受?

4.你在日常生活中，也遇到过这样的情况吗?你可以给我们介绍一下当时的心情吗?

5.你知道在餐桌上，都有哪些礼仪吗?在公共场所要注意些什么?

学生展开讨论，如：长辈应该先上桌，吃自己门前菜，在公共场所吃饭要用公用筷子勺子给人夹菜，不能在餐盘里挑挑拣拣……

6.可以结合学生的发言，进行表演。

小结：面对餐桌上的一些习惯，我们要学会辨别，对一些不良的习惯予以抵制。

全课总结：吃饭是一件大事，我们在做这件大事之前一定要讲究个人卫生，在餐桌上要注意文明礼仪，每天都能健康、文明就餐。

《吃饭有讲究》教学设计第2课时

一、教学目标

1.在体验探究饮食科学的乐趣的过程中，愿意尝试和各种食物交朋友，形成注重科学饮食，健康的生活意识。

2.借助食物宝塔，知道各种食物中蕴含着丰富的营养，能够保证自己的健康成长。初步了解有关饮食健康的常识。

3.逐步养成良好的饮食习惯，做到三餐定时定量、不挑食不偏食。

二、教学重点

初步掌握选择搭配食物的基本方法，尝试在自己的生活中应用。

三、教学难点

认可良好的饮食好习惯有利于身体健康，关注自己的饮食习惯，愿意养成良好的饮食习惯。

四、教学过程

活动一 猜猜它是谁

1.抓住食物的外形特点，口感等基本特征，组织学生猜一猜，生活中常见的蔬菜，主食，肉类等。

例如：一菜心白外青帮。(谜底：白菜)

二小，二小，头上长草，兄弟七八个，围着柱子坐，大家一分手，衣服就扯破。(谜底：大蒜)

红公鸡，绿尾巴，脑袋埋在地底下。(谜底：红萝卜)

2.教师根据学生的猜测，逐一将学生猜出的食物以图片的形式贴在黑板上。

小结：这些食物都是我们平时经常食用的，在生活当中特别常见。

活动二 合理搭配有营养

1.学生根据自己的喜好选择明天的午餐，今天由你自由选餐。

2.学生动手操作，选择食物放进餐盘里。

3.展示学生的选餐情况。

提问：他们选择的共同点是什么?(有主食、有菜、有肉)

4.根据学生的回答，进行归纳，把食物分类摆放。

提问：每餐都吃吗?为什么?

我们每餐都会有这类的食物，它们都属于主食，含有大量的碳水化合物，可以给我们的身体提供能量，有了他们，我们才会有力气学习、做游戏。

提问:吃蔬菜有什么好处呢?

我们先来听听蔬菜宝宝的视频介绍吧!各种蔬菜提供不同的营养，我们尽量多选择一些。随学生的发言，点出各种蔬菜的营养。

提问：吃肉类和鱼虾的对我们有什么好处吗?

吃肉可以提供脂，在冬天我们可以适当地多吃一点，抵御寒冷，要吃得适量。

5.辨一辨，“它能不能吃”。出示发芽的土豆图片，还有哪些是不卫生、不健康的食品?

6.听儿歌《水果歌》，均衡营养，还可以每天吃一些水果。

小结：我们注意平时合理搭配地选择食物，就能吃得健康，吃得营养了。

活动三 辨析“吃得对与错”

1.吃得的多：出示图片《暴饮暴食》，这名同学为了长身体，这么吃对吗?有什么要对这个同学说?(引起肥胖;引起便秘;引起肠胃不适;严重的住院、开刀)

气球实验：这个气球代表我们的胃，我们吃了东西后，胃就会被撑大，随着我们不断地吃东西，我们的胃就不断地变大，一直这样下去，气球会怎样?(爆了)我们的胃壁也会像这样，越来越薄，造成胃黏膜破损，甚至穿孔。我们吃东西要有节制，不能暴饮暴食，不然身体会生病的。

2.吃得少：出示图片，长期这样吃饭，会造成后面后果?出示学生营养化验报告。

3.有节制地吃：油炸食品。

4.播放音频科学家的话。遇到我们特别喜欢吃食物，也要控制自己的食欲，不然我们的身体可就遭殃了。

5.吃饭时这样做对吗?边吃边玩，边吃边喝

6.还有生活中什么情况，也是不对的?

小结：通过大家的发言可以看出，我们在吃的时候，还要注意要适量，同时养成饮食好习惯啊!

全课总结：同学们，合理选择，适当搭配，从小养成饮食好习惯，我们就能健康生活每一天。

一年级上册道德与法治《10 吃饭有讲究》导学案

备课教师		年 月 日	第 周	总课时数：1
教学内容	10 吃饭有讲究			
教学目标	1. 能做到饭前洗手的好习惯。 2. 通过活动，感受做家务是自己的责任，要尊老爱幼，吃饭时有礼			

	貌。 3. 通过活动，知道不要偏食，挑食，不要浪费粮食。		
教学重点	1. 通过活动，明白做家务是自己的责任，要尊老爱幼，吃饭时有礼貌。 2. 通过活动，知道不要偏食，挑食，不要浪费粮食。。		
教学难点	为什么挑食暴食不可取？		
教学准备			
教学过程			
教学环节	导案	学案	设计意图
情景设置	1. 启发谈话：昨天下午你吃了些什么食物？ 2. 你知道吃饭有哪些礼节？	1 昨天下午我吃了些什么食物？ 2. 我知道吃饭时的礼节有： _____ _____ _____	创设情景，诱发情感。
合作交流	1. 活动前在老师的指导下分组，推选出小组长。 2. 小组合作完成： (1)饭前卫生要做些什么？ (2)吃饭时有哪些礼节？ (3)饭后要做什么？ (4)你一天的食物中都有哪些食物？一天该吃些什么食物？ (5)哪些食物有毒不能吃？	(1)饭前卫生要做些什么？ (2)吃饭时有哪些礼节？ (3)饭后要做什么？ (4)我一天的食物中都有哪些食物？一天该吃些什么食物？ (5)哪些食物有毒不能吃？	让学生初步感知饭前卫生；礼节；食物搭配；不挑食暴食。
体验感悟	1. 与其他小组交流，互相帮助 (1)同组其他同学做到了哪些？我做到了吗？ (2)我吃饭时要改哪些不足的地方？	我哪些没做到，没做好，我要改正哪些缺点。	让学生通过对比感受饭前卫生重要性；有哪些礼节；食物应当如何搭配；不要挑食暴食。
交流展示	小组上台展示，讲一讲我们做到了哪些？	讲述卫生、礼节、食物搭配、	通过展示，让学生明白应

	比一比？哪一个同学做得最好	正确饮食方法。	该做什么，不该做什么。
总结布置	总结：要讲究卫生，不挑食不偏食 回家帮父母做一次家务。	口述哪些是正确的做法	学以致用
板书设计	<p style="text-align: center;">吃饭有讲究</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.饭前洗手 2.吃饭时要让座，会说谢谢，打喷嚏时不对着桌面 3.食物要合理搭配 4.不挑食暴食 		
教学反思			

吃饭有讲究

教学目标：

- 1、教育学生饭前要洗手,学习怎样把手洗干净。
- 2、教育学生在餐桌上要讲礼仪,讲卫生。

2 学情分析

一年级学生通过前几课的学习,学习兴趣很浓厚。本课内容结合学生在校午餐的一些规矩,做到联系实际,很有针对性。

3 重点难点

教学重难点:教育懂得吃饭时要讲卫生,讲礼仪。

4 教学过程

4.1 第一课时

4.1.1 教学活动

活动 1【导入】表演导入

1、同学们每天都要吃饭,能告诉老师,你会吃饭吗?会吃饭的同学举手。

小朋友们真能干,老师请一个同学来示范一下

实物模拟:(老师先端出半盆水,然后拿出一副碗筷,让学生举手争取上台表演)

提醒同学们仔细观察

- 2、先洗手后吃饭的引导学生发现予以肯定
- 3、不洗手就端碗吃饭的,进行提醒

活动 2【讲授】干干净净吃饭好

- 1、从刚才的情景引出:吃饭之前要洗手
- 2、请学生上台表演洗手
- 3、老师指出学生洗手不干净,
- 4、让学生看图观察 40 页洗手的六个步骤,讨论怎样洗手才干净(课件出示)

5、再抽学生上台表演,并告诉学生科学的洗手方法洗手才干净(课件出示)

6、出示儿歌,让学生全体起立

老师边做手势边教学生朗读儿歌(见教材 49 页)

小手是个宝,做事不能少。

饭前要洗手,千万别忘掉。

导做到以下几点:

饭前要洗手,盛饭舀菜要排队

吃饭时不讲话

吃饭垃圾放在餐盘中指定位置

剩饭剩菜统一倾倒指定地方

饭后放好餐盘和勺子

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/026222235224011002>