

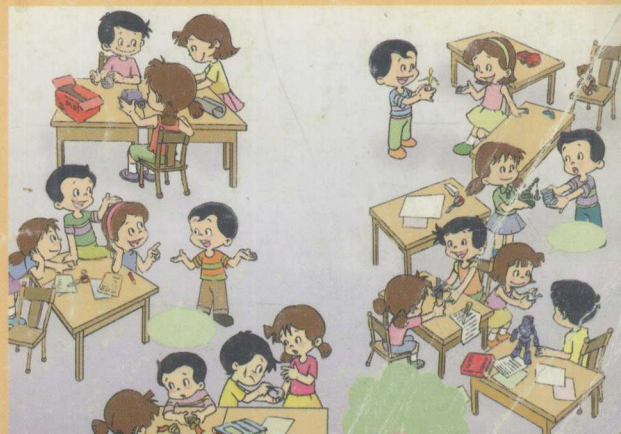
义务教育课程标准实验教科书

PINDE YU SHEHUI
JIAOSHI JIAOXUE YONGSHU

品德与生活

教师教学用书

一年级
下册



教育科学出版社

义务教育课程标准实验教科书

品德与生活

教师教学用书

一年级 下册

G624.15/1

教育科学出版社

·北京·

主 编：戚万学 傅国亮 刘建效

本册主编：薛根生 黄建平

本册编者(按姓氏笔画排列)：

毛 艳 刘 佳 江 山 李素娟 邹晓婷

黄建平 薛根生

责任编辑 王 磊

责任印制 滕景云

责任校对 刘永玲

封面设计 王四海

图书在版编目(CIP)数据

义务教育课程标准实验教科书品德与生活教师教学用书. 一年级. 下册 / 戚万学等主编. —北京: 教育科学出版社, 2003.1

ISBN 7-5041-2400-1

I. 义... II. 戚... III. ①思想品德课-小学-教学参考资料②劳动课-小学-教学参考资料
IV. G623

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 004463 号

出版发行	教育科学出版社	邮 编	100088
社 址	北京·北三环中路 46 号	传 真	62013803(发行部)
电 话	62003339(发行部)		82086163(编辑部)
	62352071(编辑部)	电子邮箱	pinde@esph.com.cn
网 址	http://www.esph.com.cn		
经 销	各地新华书店		
印 刷	保定市印刷厂		
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16		
印 张	5.75	版 次	2003 年 1 月第 1 版
字 数	120 千	印 次	2003 年 1 月第 1 次印刷
定 价	8.60 元		

(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

写在前面的话

品德与生活课程是以儿童的生活为基础，以培养品德良好、乐于探究、热爱生活的儿童为目标的活动型综合课程。

《品德与生活》教科书是以《全日制义务教育品德与生活课程标准（实验稿）》为依据编写的实验教材，全套共4册，供实验区小学1~2年级学生使用。本册为该套教材的第二册，适用于小学一年级第二学期。

一、编写目的及编写指导思想

（一）编写目的

旨在落实《公民道德建设实施纲要》精神，体现《基础教育课程改革纲要（试行）》和《全日制义务教育品德与生活课程标准（实验稿）》的基本教育理念，以儿童的现实生活为基础，引导儿童“学会生活”、“热爱生活”、“积极探索、有创意地生活”，为儿童形成正确的生活态度、良好的道德和科学素质等打下良好的基础。

（二）编写指导思想

1. 以邓小平理论、江泽民“三个代表”的重要思想为指导，坚持素质教育的理念，弘扬中华民族传统美德，体现时代对学生道德文化素质的新要求。

2. 以学生的生活为轴心，以学生的现实生活为基点，按照生活的逻辑而不是学科的逻辑来设计和编写教材。

3. 改变传统德育教材以知识传授、获取为基本目标的价值取向，体现对生活目标的追求。以正确的价值观引导学生在生活中发展，在发展中生活。引导学生在生活中学会生活、热爱生活，为学生形成初步的处理和解决生活中实际问题的能力打下良好基础。在重视对学生进行社会生活常识教育的同时，尤其强调学生情感、态度、价值观及良好行为方式的培养。

4. 以学生现实的社会生活经验为基础，以学生当下的生活为课程内容的主要源泉，以体现生活全景及其各部分相互联系的系列主题活动为教材呈现的基本形式。体现教材的综合性、开放性和发展性，突破传统德育教材的单一、封

闭和静止的特性。

5. 改变传统的单向“灌输”、“强制性规范”的教育方式，采用“活动性”或“实践性”教学方式，通过教师指导下学生的“做中学”或“按照自己的思想去做”形成学生合作、探究、负责的主体素质。

6. 教材内容的选择、组织、呈现以及教材的形式充分考虑1~2年级儿童身心发展的特点和规律，有利于激发学生兴趣，是学生乐于和可能接受的。

二、教材主要特点

1. 按主题进行整合

强调以学生现实生活中综合主题的形式而不是以学科知识或知识点的形式组织、表达课程内容，保证教材内容的生活化、综合化。在重视各主题不同层面互相联系和支持的同时，突出主题间合乎生活逻辑的联系和延展。为全面、均衡地实施课程内容和避免简单重复，主题构建体现系统性、针对性和选材角度的灵活多样。

2. 体现“活动—探究”思想

注重学生在真实生活中的感受、体验、探究和领悟，倡导学生在教师指导下的“做中学”，凸显学生的自主探究和体验性学习。采用体验、解决问题等形式对师生的“教”、“学”活动进行提示和预设。既体现课程目标对活动的指引，又为师生操作活动预留了很大的创造空间，避免了活动设计的程式化。

3. 重视生活情感的陶冶

注重培养儿童积极健康的生活态度和生活情感，重视实际生活中现实性的、情境性的、形象化的情感教育。强调启发道德自觉，避免生硬说教。主张结合具体生活实例，春风化雨，润物无声，使学生受到教育并避免说教感。

4. 面向广大农村

按照《全日制义务教育品德与生活课程标准（实验稿）》对教材编写的“多样化”要求，把拟编教材的适用范围确定为：农村兼顾中小城镇。以农村儿童的现实生活为教材内容的主要源泉，展示发展变化中的新农村、新农家的生活理念。教材的形式选择充分考虑农村儿童的现实需求。教材重视广大农村儿童的体验、感受、向往和追求，帮助他们学会认识、处理和解决现实生活中的实际问题。

三、教材的体系结构

《品德与生活》教科书，遵循《基础教育课程改革纲要（试行）》精神，依据《全日制义务教育品德与生活课程标准（实验稿）》，从儿童的生活出发，体现课程的活动性综合性要求，构建主题引领、层级衔接的由“单元主题——活动主题——主要内容”构成的教材体系结构。

教材以儿童生活为源泉，以对儿童的生活进行有效引导为目标，在对课程标准全面理解和把握的基础上，对课程标准进行必要的合理的创新性拓展，按照相关和相近的原则，将《全日制义务教育品德与生活课程标准（实验稿）》的内容标准中相关和相近的内容整合为若干主题单元，将课程内容合理分布于各主题单元之中。为便于教材的呈现和教材内容的选择与组织，每一单元下设3~5个活动主题，各活动主题既相对独立，形成独立的活动专题，又互相联系，整体地为单元主题服务。单元主题、活动主题的确定源于并体现儿童的现实生活。本套教材由20个单元主题引领63个活动主题，构筑了教材的基本框架。

儿童生活是品德与生活课程的基础。本教材以儿童的社会生活为“线”，以儿童逐渐扩大的生活领域为“面”，不仅关注学生当前的生活，而且力求指引学生未来的生活，特别力求反映我国广大农村儿童的真实生活。

体现活动性综合性要求，是本教材体系结构追求的目标。通过“单元主题——活动主题——主要内容”体系结构，呈现儿童直接参与的主题活动、游戏和其他实践活动，实现课堂从教室到家庭、社区（家乡）及儿童其他生活空间的扩展，使儿童在活动中体验，在体验中发展，引导儿童在潜移默化中热爱生活、学习做人，较好地体现课程的活动性特征。

在充分考虑儿童的年龄特征和认知特点的基础上，将“健康、安全地生活”“愉快、积极地生活”“负责任、有爱心地生活”“动脑筋、有创意地生活”等内容，由近及远、由浅入深地分解到各单元主题之中，每册教材按照儿童与自我、儿童与社会、儿童与自然的结构排列，由低到高循序渐进，由近及远螺旋上升，较好地实现情感与态度、行为与习惯、知识与技能、过程与方法等综合的课程目标。

遵循课程标准的要求，将课程内容合理地分布于各单元中，同时进行创新性拓展，以适应不同生活背景学生的需要，更好地体现本套教材的农村特色，并为教材的编写提供创新的空间。

本册教材由 5 个主题单元引领 15 个主题板块构成，主要内容包括学生的家庭生活、学校生活和对大自然的认识等。

《品德与生活》（一年级下册）教材体系结构如下。

单元主题	活动主题	主要内容
今天吃什么	<ul style="list-style-type: none"> ○萝卜白菜我都爱 ○我设计的午餐 ○小心，病从口入 	<ul style="list-style-type: none"> ◇了解人们生活的主要食品。 ◇懂得儿童成长需要多种营养，不偏食，不挑食。 ◇不浪费粮食和其他食物。 ◇养成良好的饮食、卫生习惯。
我的手儿巧	<ul style="list-style-type: none"> ○我有两件宝 ○做个玩艺儿 ○打扮我的小天地 	<ul style="list-style-type: none"> ◇了解双手和大脑是人的两件宝，感受勤用手脑的乐趣。 ◇会正确地使用一些常见的工具。 ◇做事认真、不敷衍，有耐心，有毅力。 ◇热爱劳动，在自己的生活中尝试一物多用，废物利用，珍惜劳动成果。 ◇具有初步料理自己生活的能力。
我有许多好朋友	<ul style="list-style-type: none"> ○谁的朋友多 ○你真行 ○留下我的小脚印 	<ul style="list-style-type: none"> ◇知道自己是班级的一员，热爱班集体。 ◇能欣赏自己和别人的优点与长处。 ◇喜欢与同学交朋友，合群，不孤僻。 ◇做诚实的孩子。对人有礼貌。 ◇心中有榜样，并以此激励自己成长。
快乐的小问号	<ul style="list-style-type: none"> ○你留心了吗 ○我的问题卡片 ○到哪儿找答案 	<ul style="list-style-type: none"> ◇留心观察生活中的常见事物，有好奇心，喜欢提问。 ◇对自然现象或生活中的问题有探究的兴趣。 ◇尝试通过不同的方法获取资料，解决问题。
我爱美丽的生命	<ul style="list-style-type: none"> ○让我走近你 ○美丽的生命 ○我能做什么 	<ul style="list-style-type: none"> ◇观察、了解一些常见的动植物。 ◇知道动植物都有生命。 ◇爱护花草树木和动物，为保护动植物做力所能及的事。

四、给教师的建议

品德与生活是一门新开设的活动型综合课程，教材编写成员在教材的编写过程中，深深地体会到，转变观念对把握本课程的实质是至关重要的。为此，向教师提出以下建议。

1. 认真学习《全日制义务教育品德与生活课程标准（实验稿）》。《全日制义务教育品德与生活课程标准（实验稿）》是教材编写的依据，也是实施教学的依据。课程标准对品德与生活的课程性质、课程目标、课程内容、实施建议、适应新时代需要的课程理念等都作了精辟的阐述，是我们把握本课程的实质，转变教学观念的最好教材。

2. 树立开放的、综合的课程观。本课程具有综合性的特点，因此，在教学中要打破原来的学科教学模式，突破各学科体系之间的界限，在主题中整合多学科的知识，使学生进入有多学科背景的人文学习领域，进行体验和探究性学习。该课程以学生的生活为基础，而生活本身是综合的，而且学生生活是鲜活的、丰富多彩的，因此，教材给教师和学生预留了很大的创造空间。教师在教学过程中要联系学生的实际情况，对教材中提出的问题、预设的活动进行合理的拓展和延伸，及时、合理地调整教学目标，灵活有效地推进教学过程，增强教育的针对性和实效性。

3. 树立平等的学生观。如何看待学生在教育、教学中的地位，是现代教育与传统教育的重要区别所在。在活动型综合课程的教学中，教师是学习活动的组织者和引导者，也是学习活动的参与者。教师在与学生共同开展的学习活动中，充分尊重学生的人格，创设宽松、和谐、活跃的课堂氛围，通过师生之间、生生之间的平等对话与交流，激发学生的学习兴趣，让学生主动去关注生活，发现、探究生活中的问题。

4. 确立新的教学观。这包括帮助学生确立能够达成的目标；教学方式服务于学习方式；密切联系学生的生活世界；及时反馈，构建沟通的桥梁；教师要勇于承认自己的缺失或错误等等。

教学既是一个科学性的过程，也是一个人文性的过程，我们务必加强对孩子的“人文关怀”。因为，我们没有任何一种理由拒绝为孩子的明天而努力。

目 录

写在前面的话	1
第一单元 今天吃什么	1
第二单元 我的手儿巧	18
第三单元 我有许多好朋友	30
第四单元 快乐的小问号	50
第五单元 我爱美丽的生命	68
后 记	83

第一单元

今天吃什么

教学目标

1. 了解人们日常生活中的主要食品，懂得儿童成长需要多种营养，不挑食、不偏食。
2. 养成良好的饮食、卫生习惯，不浪费粮食和其他食物。
3. 初步学习辨别对身体有危害的食品，了解一些基本的健康常识。

设计思路

健康、安全地生活是儿童生活的前提和基础。让儿童从小养成良好的生活习惯，获得基本的健康意识和生活能力，为他们身心健康成长打下基础，是小学“品德与生活”的教学目标。为此，我们设计了“今天吃什么”这一单元主题，试图通过“萝卜白菜我都爱”、“我设计的午餐”和“小心，病从口入”三个活动主题，引导儿童学会生活，获得初步的健康常识。

课时安排

- 单元总课时：10~13课时。
活动主题一：4~5课时。
活动主题二：4~5课时。
活动主题三：2~3课时。

教材分析与活动建议

《今天吃什么》这一单元主题分为三个活动主题：“萝卜白菜我都爱”、“我设计的午餐”和“小心，病从口入”。

活动设计方案

萝卜白菜我都爱

现在，人们的生活水平提高了，家庭生活条件改善了，随之而来也出现了一些问题。有些学生特别是城市的学生挑食、偏食现象严重，给身体健康带来了一定的影响。为了让学生懂得怎样做才有利于身体健康，知道吃的食物应该多种多样，这一活动主题安排了“我来尝一尝”、“今天我们吃了什么”和“营养每一天”三个部分的内容。

我来尝一尝

这一部分内容的设置，是让学生通过调动已有的生活经验来建构新的认知结构，在活动中探索舌头的不同部位对各种味道的感觉，从而初步认识舌头的功能。

第一幅组图

图中有“甜、咸、苦、酸、辣”五个字，且有姜、醋、糖、辣椒、蜜、苦瓜、药、柠檬、蔬菜汤、花生的实物图。图旁的一个小孩拿起一颗杨梅咬了一口，边吃边说：“哇，好酸！”图下出示旁白：“这些东西都是什么味道呢？”是呀，杨梅是酸的，那么姜、醋、糖等食品又是什么味道呢？此问题的设计，目的在于引起学生对各种食品味道的关注，从而能够仔细观察和建立图中的实物与“甜、咸、苦、酸、辣”等几个字间的联系，知道每一种食物都有自己独特的味道。教学中，教师可以先出示实物图，让学生讨论、交流，分别给“甜、咸、苦、酸、辣”找朋友；教师还可以自己或让学生课前准备几种常见的食品，在课堂上让学生亲口尝一尝，说说每一种食品的味道，以此调动学生已有的生活经验，通过体验、回忆，认识到每种食品都有自己独特的味道，而这些味道又是靠舌头尝出来的。

第二幅图

一女孩对着镜子伸出舌头，仔细观察着，发现舌头上有很多小点点。教材这样设计旨在引发学生认识、了解舌头的兴趣。图中的文字就是为了让学生明白舌头的功能：舌头上有许多个小点点，能尝出各种味道。

教学中，教师可以先让学生对着小镜子观察舌头，摸摸舌头上的小突起点，知道舌头就是靠这些小突起点来尝出各种味道的。然后可分组做实验，让学生亲自尝一尝所准备的食品的味道，在活动中通过自己亲身体会探究舌头的不同部位对于各种不同味道的感觉：舌尖对甜味非常敏感，舌头中部对咸味敏感，从而进一步了解舌头的功能。

今天我们吃了什么

“民以食为天”，饮食乃人生之本。人的生命的延续过程，就是一个不断地从外界摄入营养物质与能量，又不断地排出废物、释放能量的过程，即新陈代谢的过程。没有营养，生命也就不复存在。一年级学生正处于成长发育的旺盛时期，更需要不断地补充丰富的营养素。“今天我们吃了什么”这一部分内容的设置是为了让学生了解自己每天所吃的主要食物，为认识各种食物中所含营养素的作用作了铺垫。

第一幅图

画面上有苹果、米饭、牛奶、肉、白菜、鸡蛋、鱼、萝卜、面条、豆腐干、蛋糕、饼干等实物。图下出示旁白：“大白菜有点甜，韭菜香香的，真好吃。”教材以旁白的形式引导孩子们说出自己喜欢吃的食品以及喜欢的原因。

活动：这是为学生安排的一项活动——把你今天吃的食物记下来吧。下面的表格以马

兰一天的饮食为例，让学生仿照填写。这样，每个学生对自己一天的饮食一目了然，从而对自己的饮食有所了解。

教学中，教师可以先让学生说说自己家一日三餐的主要食物，然后说说自己喜欢吃什么，并能简单地说出为什么。对于学生的回答，教师可以不作评价，即使学生的一些饮食喜好不太符合营养学的要求，甚至是一些不良的饮食习惯，教师也不要给予否定，尽量让学生畅所欲言。在此基础上，让学生将自己“今天吃的食物”记录在表格中。只有这样，教师才能比较全面地了解学生的饮食习惯，为下一环节的教学做准备。

营养每一天

第一幅图

教材以旁白的形式导入“给我们吃的食物分分类吧。”再以孩子们喜闻乐见的童话形式，把含有营养素的食品拟人化，设计成孩子们喜欢的卡通形式，让它们在饭桌上跳起了优美的舞蹈。这种生动活泼的形式，拉近了教材与学生的距离。教材所举的例子只是一些常见的食品，旨在以此为例，让学生认识到每一种食品都含有人体所需的营养，每一种营养对自己的成长都很重要。教学中，教师可让学生在课前查阅资料或向别人请教，了解各种食品中所含有的营养素以及这些营养素对于人体所起的重要作用；课堂上，围绕“你知道这些食物都有什么营养吗”展开讨论。对于一年级学生而言，他们的知识面比较狭窄，在讨论的过程中，对他们的发言不求完整、全面，可以是将含有同一营养素的食品归为一类，也可以是某一种食品所含的营养，还可以是某一种营养素对人体的重要作用。

第二幅图

为了让学生多了解一些营养方面的常识，培养学生按合理的饮食结构摄取食物的良好习惯，教材设计了一个宝塔形的营养屋，一群孩子正在营养屋旁议论着。一个小女孩告诉自己的伙伴：“米饭是我们的主食。”另一个女孩观察后，感叹道：“蔬菜水果我吃得太少了。”这个小男孩着急了：“我家没有鲜牛奶，怎么办呢？”图下方出示学生交流题：“我们一天要吃这么多食物，和自己的饮食记录比较一下，看看能发现什么。”目的在于引导学生观察生活，了解自己的饮食中含有哪些营养素，还需要增加哪种营养。教师首先可引导学生仔细观察营养屋，让学生说说自己发现了什么。也许，有的孩子会发现营养屋中的食物可以分为几类；有的孩子会发现营养屋中的每一种食品都含有人体所必需的营养；有的孩子会发现营养屋中同一层的食品所含有的营养物质是一样的；有的孩子会发现可以按照营养与美味相结合、品种多样、同类互换的原则来合理安排家中的一日三餐……在学生充分讨论、交流的基础上，再让他们结合自己的生活实际，将同学们观察营养屋的所得与自己的饮食记录相比较，了解到自己的饮食中包含有哪些营养物质，还需要补充哪些营养，可以通过什么途径来补充。

第三幅图

教材以问题导入——你喜欢吃什么？然后以图配文的形式针对现在的孩子在饮食中普

遍存在的问题：有的不喜欢吃青菜，有的不喜欢吃鸡蛋，有的不喜欢喝牛奶等，以正面引导的方式展现喜欢吃这些食物的孩子的愉快心情。这些我们“不喜欢吃”的食物却是我们身体需要的，该怎么办呢？教材有意制造这一矛盾，然后将矛盾交给同学们自己解决。这些问题出现在学生身上，他们是制造矛盾的主体，同时又是解决矛盾的主体。教材这一巧妙的设计，使同学们在讨论交流的过程中意识到自己的不良饮食习惯对人体的危害，从而达到自我教育的目的。

这部分内容的教学可以用课堂调查导入新课：我们每个人都有自己特别喜爱的东西，对食物也是如此。有些食物是我们爱吃的，有些却是我们不爱吃的。能否告诉大家，你不喜欢吃什么，并说说理由吗？然后让学生讨论：不喜欢吃的食物中却含有人体必需的营养，那该怎么办呢？在这个基础上，再诵读“好孩子、不挑食”的儿歌，学生便能充分认识到：全面、均衡、适量地补充营养，是健康成长的重要保证。

为了使学生进一步了解各种营养素的来源以及它们对人体的重要作用，在学生仔细阅读教材的基础上，教师可以为学生创设超市的场景，让学生模拟卖食品。学生可以自我推荐做“促销员”，每人负责宣传、介绍一类食品，让“顾客”了解你所“卖”的食品有什么营养，对人体有什么好处。还可引导学生给常见的食物分类，当然，这种分类没有绝对正确的标准，学生有个大概的认识就行。了解了每类食物中所含有的营养成分以后，教师还可以引导学生观察、分析自己的饮食记录，明白自己所吃的食物中已经有了哪些营养，还需要补充哪些营养，从而使学生意识到要保证营养均衡。

对于农村的学生，教师则可根据当地实际情况，玩玩“幸福猜猜猜”的游戏——把几种常吃的食品放在小盒里，学生根据老师所给的提示，猜出其中的食品，谁猜得快，谁猜对得多，谁就是优胜者。教师所给的提示可根据本地区学生已有的知识水平和生活经验来确定。

第四幅图

这是组合图。在一油炸食品摊前，一个孩子左手拿着羊肉串，右手拿着火腿肠；上学的路上，一个小孩的头脑中浮现出这样一幅画面——稀饭、油条、馒头 = 可乐、棒棒糖、饼干；儿童房间里，一个小孩正在吃糖，周围还散落着各种各样的糖纸。组合图中所列出的，都是生活中一些不良的饮食习惯，在现实生活中具有代表性，例如有的学生早餐吃得很少，甚至以零食代替早餐；有的学生特别爱吃油炸食品，不讲究营养；还有的学生爱吃糖。教师可鼓励学生课外查阅资料，了解以零食代替早餐、爱吃油炸食品和甜食的危害，并在课堂上展开讨论，从而使学生明白：多吃零食，易造成营养不良，而且许多零食在制作时不卫生，容易损害身体健康；对于油炸食品，由于一些摊点的油反复使用，油中含有许多有害物质，常吃易使人智力低下；而甜食吃多了则会影响食欲，不利于生长发育，还会诱发龋齿。因此，“不要只吃自己喜欢吃的东西，营养更重要”。除了以上几种食品，还有什么食品要少吃呢？教师可引导学生通过讨论、查找资料、询问家长等方式明白：为了健康，我们不能随意安排一日三餐，更不能随心所欲地选购食品，应限制食盐的摄入量，少吃甜食、熏烤食品、油炸食品等。

活动设计方案

萝卜白菜我都爱

活动准备

学生请家长协助，将家里一周所吃的食物记录下来，并了解这些食物里所含有的营养素以及它们对自己成长的益处。同时打听好伙伴的饮食情况。

利用多媒体制作动画短片——丽丽病倒了（没有条件的可以由老师以故事的方式导入，内容参考本书第13页的《吃什么》）。

活动过程

1. 播放动画短片（或讲解《吃什么》的故事）。

2. 讨论：小朋友，你知道丽丽为什么会病倒吗？

（同学们肯定会争着说：“因为丽丽喜欢吃肉、鸡腿、奶油蛋糕，不喜欢吃蔬菜、水果。”）

3. 交流：谁能告诉大家，你上周吃了哪些食物？（由故事转入学生的生活实际，让学生将自己记录的情况与同学交流。当学生交流基本完成时，教师再让同学们说说这些食品中有哪些营养物质，对自己的成长有什么好处……）

4. 游戏活动——猜猜我是谁。几位学生分别戴上头饰，扮演成某一种食物（如：鸡蛋、肉、蔬菜、牛奶、水果等），走上讲台让大家猜谜语：“我能为小朋友提供热量和力量……请你猜猜我是谁？”

（对于谜面的选择，可根据学生的具体情况来确定难易程度，由教师把握。学生在说谜语时，可以发挥自己的想像力，配合形体动作，给其他学生提供更多的线索。活动中，教师可以想方设法为学生营造一种宽松、平等、友好的氛围，使他们的思维更加活跃，表现欲望更强。）

活动总结

1. 同学们，丽丽生病了，我们能不能为丽丽治好病呢？（教师用手指着讲台上学生扮演的食物）你们能帮助丽丽恢复健康吗？

2. 诵读儿歌“小羊爱吃草，小鸡爱吃米，小兔爱吃菜，小猫爱吃鱼。我是好孩子，吃饭不挑剔。”

3. 来，让我们走上台和这些食物交朋友吧！学生走上台，在欢快的音乐中，与“各种食物”成为好朋友，边唱边翩翩起舞。

活动延伸

教师可以建议学生同家长一起安排每天的三餐，注意各种食物的合理搭配；还可以通过讲故事或其他方式帮助偏食的学生改掉坏毛病。

活动主题二 我设计的午餐

通过前面的学习、体验，学生已经初步懂得了儿童成长需要多种营养，并认识到不同的食物中含有不同的有利于自己成长需要的营养。此时，他们迫切希望亲身参与实践，把自己学到的知识运用到生活中去。“我设计的午餐”这一活动主题，正是在此基础上，顺应学生的内心需求而设置的。这一教学内容突出了趣味性、实践性，调动了学生的主动性和参与性，使学生在开放的学习情境中获得积极的体验和丰富的经验。

娃娃餐厅

课程内容不应该是单一的、理论化的、体系化的书本知识，而应该深入学生的生活，使知识进入学生的“生活经验”。“娃娃餐厅”这一教学内容的安排，为学生提供了探索、交流、延伸的时间和空间，学生可以充分发挥自己的特长，用自己喜欢的或擅长的方式来设计午餐。

第一幅图

图中，一群小学生围在餐桌周围写的写，画的画，还有的正在翻资料，与同伴交流。原来，他们正在设计午餐。一个学生提议说：“要好吃，更要营养哦！”另一个则提出了注意事项：“花样太多也不好，那样容易浪费。”图的下方展示了两份学生手写的菜谱。通过揣摩图中学生的对话，学生意识到设计午餐既要符合自己的营养需要，又要合乎自己的口味和饮食习惯，还应注意勤俭节约。

第二幅图

一群小朋友正在桌子上拼拼写写，画出设计的食物并进行模拟配餐。

第三幅图

展示了学生设计搭配的各种食物。

教材利用这三幅图举例说明，同学们可用手写食谱、模拟配餐、实物搭配等方法设计午餐。看到图上和自己年龄相仿的同学设计的午餐，学生也想用各种不同的方法体验成功的快乐，品尝创造的滋味。此时，教师可以不失时机地提出活动要求：“你也来当营养专家，自己设计一份午餐吧！”给孩子们提供一个展示自己能力的舞台。每个学生可以根据自己的饮食习惯、所掌握的知识 and 原有的生活经验，用自己最擅长的方式设计午餐。此时，教师所能做的是保护和激发学生的积极性，鼓励他们进行富有个性的表现和创造，让他们不断积累成功的体验，而不在于其设计成果是否简单和粗糙，更不轻易否定他们的想法和做法。在设计过程中，可引导学生发扬集体协作精神，分工合作，发挥集体的智慧和创造力。设计工作结束后，教师还可提醒学生将设计好的午餐给爸爸妈妈看看，和父母一起把自己设计的菜单变成餐桌上香喷喷的美食。这样，学生通过观察或参与买菜、切菜、炒菜等活动，既能

体会到劳动的快乐，又能学习到书本上没有的一些生活小知识，可谓一举数得。

活动设计方案

我设计的午餐

活动准备

建议学生利用周末或节假日跟随父母到菜市场，认识常见的蔬菜，了解蔬菜中所含的各类营养物质（农村的孩子可以去自家菜园认识菜，还可以同家长到集市上去认识其他蔬菜）……

活动过程

1. 游戏——今天中午我当家。

创设情境：周末的一个上午，爸爸妈妈都加班去了，明明想自己做午餐，为爸爸妈妈减轻负担，并给他们一个意外的惊喜。明明在家自己配菜，准备了一顿丰盛的午餐。

2. 学生自己设计午餐。

教师鼓励学生采用自己喜欢的方式设计午餐：可以将实物进行搭配；可以自己写菜谱；可以将菜的样子画下来……

学生将自己设计的午餐在小组内相互交流，让同学或老师给自己设计的午餐打分（因孩子年龄小，不能对他们提过高的要求，教师可多表扬，多鼓励，使孩子保持浓厚的兴趣）。

3. 交流收获：设计结束时，教师可引导学生相互交流自己在设计午餐时的收获和体会。学生的发言不求完整，更不求完美，可以是午餐营养的搭配，可以是菜的颜色搭配，可以是自己的喜好，可以是自己设计的思考，还可以是设计时所发现的问题……

活动总结

我们只有合理地安排一日三餐，全面摄取营养物质，才能使自己健康快乐地成长。

活动延伸

和爸爸妈妈一起，将自己设计的午餐变成餐桌上香喷喷的饭菜。

活动设计方案

小心，病从口入

是不是只要注意合理的饮食结构，做到不偏食、不挑食，就能健康快乐地成长呢？本活动主题从“有害的食品”和“吃的习惯”两方面引导学生学习辨别有害食品，改正不良饮食习惯，时刻小心“病从口入”。

有害的食品

现在，假冒伪劣商品泛滥成灾，制作不当、不合卫生要求的食品比比皆是，食品中毒事件屡屡发生，严重影响人们的身体健康。小学生年龄小，好奇心强，辨别能力较差，又正处于生长发育的关键时期。因此，让孩子们学习如何辨别有害的食品显得尤为重要。

组合图

图中列出了一系列的有害食品：过了保质期的奶粉、发芽的土豆、不知名的野果、变质的剩饭。这是一些日常生活中常见的有害食品，学生很有必要了解。除此之外，教材设计了一个

交流题——你知道哪些有害的食品？快快告诉你的小伙伴！目的在于引导学生了解更多的有害食品。教学中，可先让学生在家中询问家长或查找资料，了解生活中常见的有害食品。课堂上，让学生将自己所了解到的有关知识相互交流，使更多的孩子对有害食品有更多的了解，以防患于未然。有条件的学校，可以将这方面的专业人士请进学校，进行专题讲座。教师还可以自己查阅资料，向学生讲解食物中毒后的急救措施，增强学生的自我保护能力。

吃的习惯

人体就像一部永不停息的运动着的机器，它需要不断地补充所消耗的能量。而人体所需要的养料，都是从食物中获得的。因此，一个人只有养成良好的饮食习惯，才能保证从食物中摄取更多更全面的营养。

第一幅图

一个小男孩刚参加完剧烈的运动，大汗淋漓地站在冰箱前，正大口咬着冰棒。体内冷热变化剧烈，胃痛苦地扭曲着：“哎哟，太凉了！”

第二幅图

一小孩刚吃过饭，马上去踢足球。胃呻吟着：“哎哟，太痛了！”

第三幅图

餐桌上，一小孩端着盛满了食物的饭碗，狼吞虎咽地吃着。因为暴饮暴食，加重了胃的负担。胃不堪重负：“哎哟，太胀了！”

教材以胃的自述的方式，说明以上几幅图中的孩子因为没有养成良好的饮食习惯，给自己的身体健康带来了危害。“你的胃还好吗？”是教材提出的问题，教师可以此为契机，引发学生谈谈自己的饮食习惯，并说说以上几幅图中的孩子应该怎样做。通过讨论，学生能认识到，不暴饮暴食，饭前饭后不做剧烈运动，吃饭时细嚼慢咽等良好饮食习惯的养成，有利于食物的消化，能使人体吸收更全面的营养，从而确保身体健康。

第四幅图

为组合图。西红柿地里，一小孩摘下西红柿就往嘴里送；晚上，这个小孩躺在床上，捂着肚子，痛得满头大汗；医院里，孩子躺在床上打点滴。

教材利用组图和文字“肉眼看不到的细菌无处不在，手上、瓜果的表皮上、生水中……我们的身体最怕它们进去搞破坏。”提醒学生：手会接触到很多不洁的物品。如果吃饭不洗手，吃瓜果不洗，喝生水，很容易像图中的小男孩一样感染肠道寄生虫病，不利于身体健康。饭前便后要洗手，生吃瓜果要洗净，不喝生水等，这些看来是小事，但对预防肠道传染病和肠道寄生虫病是很重要的。教师还可以引导学生对照检查自己平时的卫生习惯，看看自己是否也有这种行为。农村的孩子在这方面存在的问题比较多，教师可在此部分多花一些时间，让他们意识到：这些不良的饮食习惯非改不可，否则后患无穷。

第五幅图

为组合图。饭桌上，两个孩子边吃饭边大声地、开心地说笑着；饭桌上，一个孩子一手