**健康饮食益处多**

**一、教学目标**

1. **认知目标**：让学生了解常见的健康食物种类，知道健康饮食对身体生长、运动能力提升的重要性，树立“不挑食、不偏食”的饮食观念。
2. **技能目标**：引导学生能简单区分健康食物与不健康食物，学会搭配一顿基础的健康餐食，将健康饮食知识与日常运动、生活结合。
3. **情感目标**：培养学生对健康饮食的兴趣，养成良好的饮食习惯，激发学生主动关注自身健康，为体育锻炼打下良好基础。

**二、教学重难点**

* **重点**：认识健康食物的种类及健康饮食的核心原则（不挑食、不偏食、三餐规律），理解健康饮食对身体的益处。
* **难点**：引导学生将健康饮食观念转化为日常行为，主动拒绝不健康食物，养成良好的饮食 habits。

**三、教学准备**

1. 教具：健康食物（蔬菜、水果、谷物、肉类、蛋奶类）图片、不健康食物（油炸食品、糖果、碳酸饮料）图片、PPT课件、小贴纸（奖励用）。
2. 学具：每位学生准备一张画纸、彩笔。
3. 环境：整理室内教室，保证场地整洁，桌椅摆放整齐，预留简单互动空间。

**四、教学过程**

**（一）开始部分：导入新课（5分钟）**

1. 课堂常规：师生问好，清点人数，强调室内课纪律（保持安静、积极互动、举手发言），检查学生学具准备情况。
2. 趣味导入：教师提问：“同学们，我们上体育课的时候，有的同学跑得又快又有劲儿，有的同学跑几步就气喘吁吁，你们知道这是为什么吗？”引导学生自由发言，引出“饮食”与身体状态的关联。
3. 揭示主题：教师总结学生发言，告诉大家：“想要拥有强壮的身体，做好体育锻炼很重要，而健康的饮食更是基础。今天我们就一起来学习——健康饮食益处多。”板书课题。

**（二）基本部分：探究新知与互动练习（25分钟）**

**1. 认识健康食物，区分食物类型（10分钟）**

教师播放PPT课件，展示各类食物图片，引导学生观察、识别：

* 分类讲解：将食物分为“蔬菜类”（青菜、胡萝卜、西红柿等）、“水果类”（苹果、橙子、香蕉等）、“谷物类”（米饭、面条、玉米等）、“蛋奶类”（鸡蛋、牛奶、酸奶等）、“肉类”（猪肉、牛肉、鱼肉等），说明每类食物的作用——蔬菜、水果补充维生素，谷物提供能量，蛋奶、肉类补充蛋白质，助力身体生长。
* 对比区分：展示油炸食品、糖果、碳酸饮料、辣条等不健康食物图片，提问：“这些食物大家喜欢吃吗？经常吃会有什么不好？”引导学生说出“容易长胖”“牙齿坏了”“没力气运动”等危害，教师总结：不健康食物偶尔吃可以，但不能多吃，否则会影响身体健康和运动能力。

**2. 探究健康饮食的原则与益处（8分钟）**

组织学生小组讨论：“我们平时应该怎么吃，才算健康饮食呢？”每组推选1名代表发言，教师补充总结健康饮食三大原则：

* 三餐规律：按时吃早饭、午饭、晚饭，不暴饮暴食，早饭要吃好，晚饭不挑食。
* 不挑食、不偏食：每类健康食物都要吃，不能只吃肉类不吃蔬菜，也不能只吃零食不吃主食。
* 多喝白开水：少喝碳酸饮料、含糖果汁，白开水是最好的饮品。

结合体育锻炼讲解益处：“健康饮食能让我们的骨骼更强壮，跑步、跳绳更有劲儿，不容易生病，还能让我们的大脑更灵活，学习、运动都更棒。”

**3. 互动练习：设计我的健康一餐（7分钟）**

布置任务：让学生用彩笔在画纸上画出“我心中的健康一餐”，可以是早饭、午饭或晚饭，要求包含至少3类健康食物。

教师巡视指导，鼓励学生大胆创作，对搭配合理、画面完整的学生给予小贴纸奖励。完成后，邀请3-4名学生展示作品，说说自己搭配的食物及原因，教师进行点评和鼓励。

**（三）结束部分：总结回顾与习惯养成（10分钟）**

1. 课堂小结：教师带领学生回顾本节课知识点，提问：“今天我们认识了哪些健康食物？健康饮食要遵守什么原则？”引导学生集体回答，强化认知。
2. 习惯倡议：教师发起倡议：“希望同学们从今天开始，争做健康饮食小达人，不挑食、不偏食，按时吃饭，多吃健康食物，拒绝垃圾食品，让我们的身体越来越强壮，体育课上表现更出色！”
3. 放松整理：带领学生做简单的室内放松动作（揉肩、捶背、深呼吸），缓解久坐疲劳。提醒学生整理画纸、彩笔，保持教室整洁。
4. 师生道别：师生互相问好，下课。

**五、板书设计**

**健康饮食益处多**

**一、健康食物分类**

蔬菜类、水果类、谷物类、蛋奶类、肉类

**二、健康饮食原则**

1. 三餐规律 2. 不挑食、不偏食 3. 多喝白开水

**三、益处**

身体壮、有劲儿、少生病、运动棒

**六、教学反思**

（课后填写：学生对知识点的掌握情况、互动环节的效果、教学难点的突破情况、后续改进措施等。）