**腊八节煮营养粥课程教案**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **授课题目：腊八节煮营养粥** | **授课时间** | 40分钟 |
| **授课对象** | 六年级 |
| **教学目的：**1. 知识与技能：了解腊八的美食，制作腊八粥的食材以及营养价值。
2. 过程与方法：学习腊八粥的制作方法以及步骤。
3. 情感态度与价值观：通过学习煮腊八粥，帮助父母分担家务，养成珍惜粮食的好习惯。
 |
| **教学安排** |
| **课件** | **教师活动** | **学生活动** |
| P2-P3P4P5-P6P7P8P9P10P11P12P13-P14P15P16-P20P21-23P24-P25 | **第一部分:劳动习惯养成 10分钟****1.回顾：**同学们上个月的家庭劳动完成的怎么样呢？请你说一说你的收获和发现吧！你是否每天认真劳动呢？你发现了什么让劳动更高效的技巧和方法吗？1. **教师讲解：**

一日三餐的准备需要耗费不少精力，作为家庭的一份子，我们可以做些什么呢？ 请阅读劳动习惯养成计划表的最后一组，本月继续完成每日的劳动打卡任务。如果你已经养成了该项习惯，哪些事情可以列在这里呢？**第二部分:主题探索 15分钟**1. **教师提问**

同学们，想必大家一定听过“小孩儿小孩儿你别馋，过了腊八就是年。”这句民谣。那你知道腊八节都有哪些风俗习惯吗？**2.知识1：腊八节****教师讲解：**腊八节，俗称“腊八”，是指农历腊月（十二月）初八这一天，又称为“法宝节”“佛成道节”“成道会”等。腊八节是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的节日。**教师提问：**你知道腊八节都有哪些美食吗？**3.知识2：腊八节的美食****教师讲解：**腊八节最为常见的传统美食就是腊八粥。古时，历代天子每年腊月初八都要用干物进行腊祭，敬献神灵。用腊八粥来谐音腊八祝，表示庆丰收之意，并进行祷祝。泡腊八蒜是一道主要流行于中国北方，尤其是华北地区的传统小吃，是腊八节节日食俗。人们常在阴历腊月初八的这天来泡制蒜。 腊八豆腐是安徽省黟县地区汉族民间传统小吃之一，节日食俗。在春节前夕的腊月初八，家家户户都要晒制豆腐，民间将这种晒制的豆腐，便称作腊八豆腐。腊八面是流行于陕西关中地区的地方传统面食，在陕西省关中一些地区，腊八节一般是不喝粥的，每年的农历腊月初八早上，家家户户都要吃碗腊八面。 西宁腊八节并不喝粥，而是吃麦仁饭。腊月初七晚上将新碾的麦仁，与牛羊肉同煮，加上青盐、姜皮、花椒、草果、苗香等佐料，经一夜文火煮熬而成。1. **知识点3：腊八粥的食材以及营养价值**

**教师讲解：**腊八粥，又称“七宝五味粥”、“佛粥”、“大家饭”等，是一种由多样食材熬制而成的粥，通常在农历腊月初八这天煮制和食用，因此得名腊八粥。不同地区腊八粥的用料虽有不同，但基本上都包括大米、小米、糯米、高粱米、紫米、薏米等谷类，黄豆、绿豆、芸豆、豇豆等豆类，红枣、花生、莲子、枸杞子、栗子、核桃仁、杏仁、桂圆干、葡萄干、白果等干果。腊八粥粒有许多全谷物，比如小米、大黄米、莲子等。这些全谷物提供的维生素B和钾、镁等矿物质是大米的3倍还要多，其中小米的钾和铁含量，就是大米的5倍。粗粮中的膳食纤维总量多，可以促进胃肠道蠕动。干果富含不饱和脂肪酸、蛋白质、矿物质、维生素E和B族维生素。适量的坚果有利于心脏的健康，改善血脂、降低心血管疾病的发病风险。**第三部分:方法探究 10分钟****1.展示工具材料****教师讲解：**本节课程我们需要准备好以下材料：电饭煲、水、各种杂粮适量。**2.展示实践演示视频****教师讲解：**现在请同学们观看大屏幕上的动手操作视频。**3.重要动作步骤拆解****教师讲解：****步骤一：清洗食材。**将豆类、谷类这些食材放在碗中，反复淘洗几次清除掉灰尘和杂质。**步骤二：去皮去核。**坚果类食材需要去皮、去核处理干净，像核桃要剥去坚硬的外壳、核桃仁要掰小一些，红枣、桂圆这些食材也需要去皮、去核。**步骤三：浸泡食材。**豆类、谷类这些不易煮的食材需要提前浸泡，尤其是豆类食材最好提前一晚浸泡，如果没有充足的浸泡时间至少也要浸泡2个小时，其他易熟的食材清洗干净准备好即可。**步骤四：煮营养粥。**将浸泡过的豆类、谷类食材放入电饭锅中，加入一碗水，按煮粥键开启电饭锅，煮90分钟左右。**步骤五：焖煮。**待粥煮至比较浓稠时，加入红枣、桂圆、葡萄干和枸杞，继续煮15分钟左右，切断电源关闭电饭锅，继续焖5分钟左右，一锅浓香软烂、浓稠丝滑的八宝粥就做好了。**第四部分：反思总结 4分钟****教师总结：**本节课同学们了解了腊八的习俗，制作腊八粥的食材以及营养价值；学习了腊八粥的制作方法以及步骤；通过学习煮腊八粥，帮助父母分担家务，养成了珍惜粮食的好习惯。**第五部分：课后劳动实践 1分钟**1. **教师发布课后劳动实践任务**

了解不同五谷杂粮的作用，根据家人的体制，搭配煮腊八粥的食材，腊八节煮一锅热气腾腾的营养粥。请登录指定的线上平台，记录分享你的劳动过程和成果。1. **教师强调课后劳动实践要求**

煮粥时要小心，防止被烫伤。 | 思考并回答老师提出的问题。      分享自己参与的劳动项目和收获。思考并回答老师提出的问题。学习：了解腊八节。思考并回答老师提出的问题。学习：了解腊八节的美食。学习：了解腊八粥的食材以及营养价值。学习：腊八粥的制作步骤及注意事项。 |
|  |