**冬至美食花样多课程教案**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **授课题目：冬至美食花样多** | **授课时间** | 40分钟 |
| **授课对象** | 四年级 |
| **教学目的：**1.知识与技能：了解冬至的节气由来，认识不同的冬至美食。2.过程与方法：学习包饺子、煮饺子的方法与步骤。3.情感态度与价值观：通过制作图片、视频，引发对传统节气文化的兴趣。 |
| **教学安排** |
| **课件** | **教师活动** | **学生活动** |
| P3P4P5P6P7P8-P11P12-P20P21-P23P24-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？**2.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，你们知道什么是冬至吗？ 1. **知识1：认识冬至**

**教师讲解：**冬至是中国农历非常重要的节气之一，也是中华民族的传统节日。这一天，是北半球在一年中白天最短，夜晚最长的一天，早在两千五百多年前的春秋时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，时间是每年的阳历12月21日至23日之间。1. **知识2：冬至的由来**

**播放视频《500年前的古人怎么过冬至》****教师讲解：**冬至最早就是被当作新年庆祝的。周朝时，冬至被认为是一年之始。古人通过立杆测影，发现这一天日影最长，说明太阳所处位置最低。中国有种说法，世界分阴阳两极。阴的尽头是阳，阳的尽头是阴。而冬至，便是极阴，也就是阳之始。因此，人们认为冬至是新一年循环的起点，乃大吉之日。人们在这一天庆祝新年的开始。这一习俗从周至秦一直延续了800多年，直到汉武帝采用夏历，将正月定为现在的月份，这才有了专门的“冬至节”。为了纪念这个特殊的日子，历代王朝的帝王都会举行盛大的祭天祭神仪式，官府将举行“贺冬”之仪，社会上流行“拜冬”之礼，从官方到民间均例行放假。到唐宋年间，对天神的祭祀逐渐演化为民间的祭祖活动，久之成俗。1. **知识3：冬至美食**

冬令进补食品：冬至是一年中白昼最短、夜晚最长的一天，中医认为此时阴气盛极而衰，阳气渐长，是养身重要的转变点，只要冬至调养正确，未来一年皆可收其效。传统上民众多会在冬至以肉类加上滋补中药材，烹煮成麻油鸡、烧酒鸡、羊肉炉、姜母鸭等，除了祛寒，也补元气。但须注意自己的体质适不适合，也忌补过头。汤圆：咸甜皆可，除了以其谐音象征团圆和圆满，还有阳气回复，红、白两色汤圆有如阴阳交接的意思。此外，汤圆可祭拜神明祖先，也适合赠送亲友，吃下汤圆则代表又长了一岁。饺子：相对于地处北半球南方的台湾吃汤圆贺冬，许多有中国北方血统的家庭冬至会吃饺子，据说是因为历史名医张仲景，曾在冬至用「祛寒娇耳汤」医治饥寒交迫耳长冻疮的乡民，后人便照着「娇耳」的样子用面皮包成食物，所以有了「饺儿」。又因饺子也形似金元宝，衍生出吃饺子可招财进宝的吉祥寓意。馄饨：由于冬至昼短夜长，隔天又恢复长昼短夜，宛如天地初开，混沌不明，所以许多人也会吃馄饨，具有阴阳交替，天地交运，可换运改运的意涵。学子吃馄饨，则代表混沌初开，智慧增长。猪脚面线：子女在冬至用猪脚面线孝敬父母，有为父母延寿去煞的意思。同学们，你们家在冬至时有哪些饮食的习俗呢？**第三部分:方法探究 10分钟****1.展示工具材料****教师讲解：**劳动过程中，我们需要准备好以下工具：面盆、案板、擀面杖、筷子，锅拍，和食材：面粉、面团、饺子馅。**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：****第一步：揉面。**和好的面团要经过20~30分钟饧面过程，饧的时候要盖上一块湿布，以防止面皮变干。 饧好的面团还要再揉过，要柔到面团看起来软又有光泽、不沾手也不沾面板。**第二步：搓面成条。**将揉好的面团切成两个拳头大小，揉成长条，从中间向两端搓长至两个指头的粗细的、光滑的长条 。**第三步：切剂子。**将剂条放在案板上，用刀切成大小一致的面剂，其操作要领是：下刀准确，刀要锋利，剂子必须大小均匀，重量一致，剂口利落，不带毛茬。**第四步：压剂子**。切剂后，将剂子按压成圆形。**第五步：擀皮。**选取两头尖的小号擀面杖。用擀面杖把面剂子擀成圆形，可以采用左手转动面剂子，右手推动擀面杖，从面剂子边上往中间擀，把面剂子擀成中间厚边缘薄的圆形饺子皮。 **第六步：包饺子。**将饺子馅放入皮中央，刚开始包时，少放一些馅。先捏中央，再捏两边，压出褶子，成一个月牙形。**第四部分：总结 4分钟****1.课堂小结****教师总结：**本节课同学们了解了二十四节气——冬至的由来，认识了南北方不同的冬至美食，学习了包饺子的方法。同学们感受了传统文化下多样的饮食习惯，传承了传统的烹饪方法。**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**

结合课堂所学，进一步挖掘当地的冬至美食。任选一种，与父母 一起开启自制美食之旅吧！完成之后，请登录线上平台，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**

a. 与父母合作，完成从采购到制作美食的过程。 | 思考并回答老师提出的问题。分享自己计划参与的劳动项目。分享了解的冬至。学习：了解冬至的由来及习俗。学习：包饺子的制作步骤及注意事项。 |