

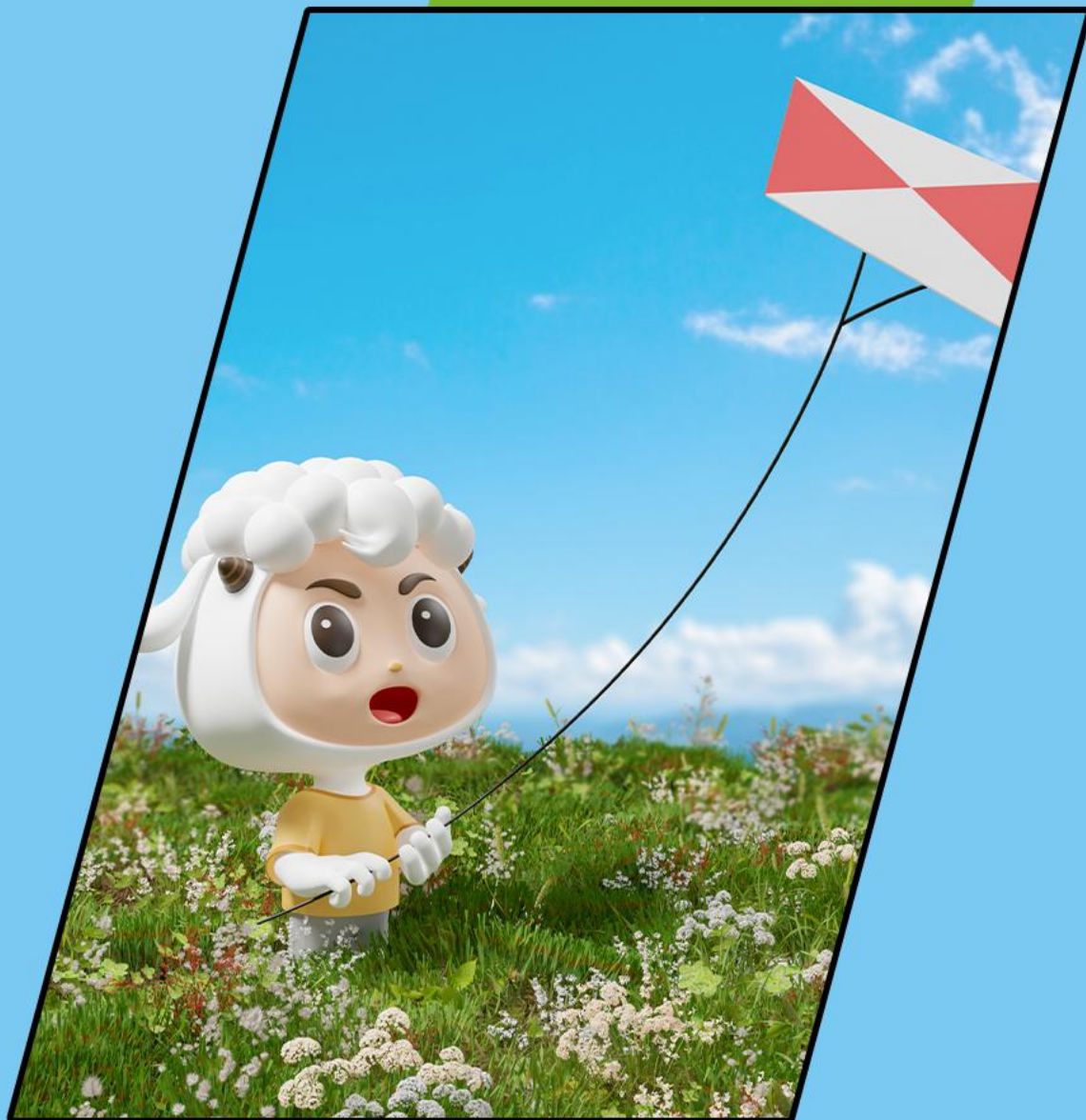
中小学生劳动素养培育工程

冬至美食花样多

烹饪与营养

三年级·生活劳动课

2023秋季课



劳动习惯养成



劳动习惯养成计划表

第一周	扫地							
第二周	拖地、涮拖把							
第三周	擦沙发、茶几 等家具							
第四周	对家庭的垃圾 进行分类							

- 你是否每天认真劳动呢？
- 你有哪些技巧和方法让劳动更高效吗？

劳动习惯培养

劳动习惯养成计划表

第一周 餐前摆碗筷

第二周 餐后擦桌子

第三周 餐后清洗碗筷

第四周 擦灶台

主题探索



说一说

- 什么是冬至？



冬至的由来



请搜索并插入视频 《500年前的古人如何过冬至》

庆贺冬至



冬至美食



家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天

冬至美食



平安皮包如意馅，
冰天雪地不觉寒。

冬至美食



馄饨

冬至美食

你们家在冬至时有哪些饮食的习俗呢？

方法探究



工具材料准备



操作视频



请插入视频 《冬至美食花样多》

步骤一：揉面



用掌根向前压面，用
手指向内翻折面团。

步骤二：搓面成条



从中间向两端搓。

步骤三：切剂子



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。

步骤四：压剂子



用手调整剂子形态，压
出圆形

步骤五：擀皮



中间厚边缘薄的圆形饺子皮

步骤六：包饺子



反思总结



反思评价

我会做



面团光滑，剂子大小合适。

自评☆☆☆ 互评☆☆☆

饺子完整，不漏馅，能成型。

自评☆☆☆ 互评☆☆☆

我愿做



能熟练使用擀面杖、塑料刀等工具。

自评☆☆☆ 互评☆☆☆

通过包饺子，懂得要珍惜粮食。

自评☆☆☆ 互评☆☆☆

请使用劳动实践活动手册，完成对本节课的反思。

课堂小结

冬至的由来

冬至的饮食

包饺子的方法

课后劳动实践



课后劳动实践



课后劳动实践内容：

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。

课后劳动实践要求：

与父母合作，完成从采购到制作美食的过程。

中小學生勞動素養培育工程

下節課見

