**清洗绿叶菜课程教案**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **授课题目：清洗绿叶菜** | **授课时间** | 40分钟 |
| **授课对象** | 一年级 |
| **教学目的：**1. 知识与能力：认识各种各样的绿叶菜；
2. 过程与方法：学习并掌握简单的清洗绿叶菜的方法；
3. 情感态度与价值观：通过清洗绿叶菜，体会到劳动的快乐，养成热爱劳动的习惯。
 |
| **教学安排** |
| **课件** | **教师活动** | **学生活动** |
| P2-P3P4P5P6P7P8P9P10-P11P12-P13P14P15-P20P21-P22P23P24-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：**家是温暖的港湾，温馨、舒适的家庭氛围需要我们共同营造，作为家庭的一份子，我们可以做些什么呢？马上就到本学期的最后一个月了，请同学们对照本月的劳动习惯养成计划表，继续完成每日的劳动任务，养成种植、养护植物的好习惯。**第二部分:主题探索 15分钟**1. **教师导入：**

本节课，我们继续我们的生活劳动之旅，学习清洗绿叶菜。下面我们一起来看几张绿叶菜的图片，看看你认识哪些蔬菜。**2.知识点1：认识绿叶菜****教师讲解：**上海青，一种小白菜，叶少茎多，菜茎白白的像葫芦瓢，因此，上海青也有叫做瓢儿白的。白菜古代称为“黄芽菜”，白菜比较耐寒，喜好冷凉气候，因此适合在冷凉季节生长。包菜学名结球甘蓝，别名圆白菜，包菜也叫包心菜、疙瘩白、猪肝心菜，大头菜等。油麦菜营养丰富、口感鲜嫩，生熟皆可食用，是生食蔬菜中的上品，素有“凤尾”之称的美誉。香菜又名芫荽、胡荽、香荽等。据唐代《博物志》记载，公元前119年西汉张骞从西域引进香菜，故初名胡荽。后来在南北朝后赵时，赵皇帝石勒认为自己是胡人，胡荽听起来不顺耳，下令改名为原荽，后来演变为芫荽。它的嫩茎和鲜叶有种特殊的香味，常被用作菜肴的点缀、提味之品。菠菜有“营养模范生”之称，口感清甜软滑，含有较高的蛋白质、维生素、胡萝卜素、铁等营养物质。茼蒿又叫蒿子杆、蒿子、蓬花菜原产地中海，在中国唐朝以前就遍种，有较长的栽培历史。茼蒿含有丰富的维生素及多种氨基酸，有养心安神、降压补脑等功效。空心菜，原名雍（wèng）菜，又名藤藤菜、通心菜、节节菜等，开白色喇叭状花其梗中心是空的，故称“空心菜”。苋菜菜叶有绿色或紫红色，富含膳食纤维，钙、铁含量高，苋菜菜身软滑而菜味浓，入口甘香，具有清热解毒、增强体质、促发育的功效。茴香苗有特殊的香气，人们常用来做馅。茴香苗是营养丰富的蔬菜之一。它的胡萝卜素和钙的含量很高，维生素和铁的含量也比较高。塌菜是白菜的一个变种，叶色浓绿、肥嫩，因塌地生长而得名。其品种繁多，主要有黄心乌、黑心乌、宝塔乌、紫乌等，其中含有大量的膳食纤维、钙、铁、各种维生素，也被称为“维生素”菜 。荠菜历来是药食同源的蔬菜，它不仅味美可口，而且富含荠菜酸、胡萝卜素、多种维生素及蛋白质等营养成分。荠菜有促进消化、降血压等功效。**3.教师提问：**除这些绿叶菜外，同学们还知道哪些绿叶菜？**知识点2：绿叶菜的营养价值****教师讲解：**绿叶菜的营养价值非常高，可以补充人体所需要的营养成分，提高免疫力，丰富的膳食纤维，能促进消化。所以为了身体健康，同学们要经常吃绿叶菜。**4.教师提问：**怎样清洗这些绿叶菜呢？**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：绿叶菜若干、盆子1个、盘子1个、水适量、食盐适量。**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：冲洗。**先将绿叶菜干黄的叶子择去，再用清水冲洗干净，去除杂质和泥沙。**步骤二：浸泡。**在水中加少量食用盐，在淡盐水中浸泡3-5分钟，让其除去农药残留、细菌和杂质等。注意，蔬菜一定要先洗后切，不要长时间浸泡。**清洗绿叶菜小妙招：**清洗绿叶菜时，除了可以用淡盐水，还可以用淘米水或小苏打水，这些对去除绿叶菜上的农药残留有一定的作用，还可用果蔬洗洁精清洗绿叶菜，去除绿叶菜上的病菌、虫卵和残留的农药。**步骤三：冲洗。**再次用流动的清水冲洗一遍浸泡过的绿叶菜。**步骤四：沥干。**将洗干净的绿叶菜放入盘子中沥干水分。**烹饪绿叶菜的方法**绿叶菜富含多种营养，清洗干净后，要把它们烹饪成美味的菜肴方法有很多种，常见的方法有清炒或素炒，能保存绿叶菜本身的味道；蒜炒是在清炒的基础上，增加大蒜爆锅的环节，让蒜香和绿叶菜的味道混合在一起，凉拌和粉蒸绿叶菜也是很好的烹饪绿叶菜的方法，除此之外，绿叶菜还可以做汤、做沙拉、蘸酱……**第四部分：反思总结 4分钟****1.自评互评**提醒学生完成劳动实践活动手册课中评价部分。**2.课堂小结****教师总结：**本节课同学们认识了各种各样的绿叶菜；学会了简单的清洗绿叶菜的方法；通过清洗绿叶菜，体会到劳动的快乐，养成热爱劳动的习惯。**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**

主动帮助父母完成绿叶菜的清洗，并将自己亲手清洗的绿叶菜制作成美味的菜肴。请登录线上平台，记录分享劳动过程和成果。1. **教师强调课后劳动实践要求**

把绿叶菜清洗干净的同时，要节约用水。 | 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：了解不同种类的绿叶菜。思考并回答老师提出的问题。学习：了解绿叶菜的营养价值。思考并回答老师提出的问题。学习：了解绿叶菜清洗的步骤。评价：学生对本节课程进行自评以及互评。 |
|  |