**美食美刻**

常州市新北区薛家实验小学

适用年级：1-6年级

1. **课程背景分析**

《全国学龄儿童少年营养与健康状况调查》结果显示：学前儿童不良饮食行为习惯，如：挑食、偏食、嗜食垃圾食品等普遍存在。在当下的学生群体中，食物浪费严重，习近平总书记作出重要指示，要求切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。因此，必须给学生补上“食育”这节课，促使他们正确认识食物与营养的关系，培养合理膳食的意识，促进身体的健康发育，在潜移默化中培养了孩子们勤俭节约、珍惜粮食、感恩生活的理念。

从内容上分，食育主要为：学习营养、健康及粮食生产有关的知识；形成环境保护、节约粮食的观念；感恩食物之心和传统饮食文化的责任感；掌握饮食和种植的技能；养成正确的餐桌礼仪、饮食习惯。从某种意义上来说，食育是一种综合性的教育，是德智体美劳五育的综合体现；所以说，食育也是指向素养发展的教育。“食育”校本课程开发实施的目的不仅仅是促进儿童少年的健康，还促进他们正确认识粮食和食品价值，培养节约粮食的习惯，形成爱惜粮食的正确价值观。

1. **课程目标**

1.通过“食育课程”的实施，给孩子们更多实践、体验、探究、合作的平台，引导学生将在活动中获得的各项能力与情感体验迁移到学习的各个领域，发挥其综合育人价值，促进孩子生命成长。

2.以“食育课程”的开发实施为抓手，打造出具有较强的校本课程开发意识，较高的校本课程实施水平的教师实施团队和行业专业人员及家长志愿者团队。

3.借助“食育课程”的开发实施，充分利用学校场地，建构体验的物型空间，整合家庭、社区、社会、自然中的育人资源，构建食育教育共同体，整体营造食育文化氛围。

三、**课程内容**

本着“让孩子们吃得安全、吃得健康、吃得科学、吃得文明”的理念，基于核心素养的校本化解读和对食育涵义充分理解的基础上，系统梳理现有资源，使资源结构化、系列化，基于学情整体构建“食育课程”体系，主要围绕“康食健体”“乐食共长”“礼食尚美”三个主题来具体构建，课程内容具体如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 主题 | 课程内容 | 课程目标 | 课程实施 |
| 康食健体 | 自然探秘 | 探索各类农作物的习性、生长规律等特点，认识自然生物生长的知识。引导学生树立尊重自然、顺应自然、保护自然的发展理念，树立可持续发展意识。 | 科学课辅导课（1-6年级） |
| 知食百性 | 学生通过摸、闻、尝、绘等方式，认识食材、研究食材、了解食材、绘画食材。利用3年的时间，至少深入了解和研究100种常见食材，熟悉每一种食材的四性五味，了解不同食材与五脏六腑的关系 | 综合实践课（3-6年级） |
| 食尚健康 | 通过学习有趣的健康知识，认识食物的营养，改善挑食偏食的不良习惯，让学生开心的吃、主动的吃。树立食品安全观念，养成健康的饮食卫生习惯，增强对自身健康的责任意识。 | 综合实践课班队课辅导课（1-6年级） |
| 乐食共长 | 种植体验 | 通过对农作物的长时间打理，认知了解食物农耕、节气等事物和现象，培养学生的规划意识，体会劳动的艰辛，形成对生命的尊重、对环境的感恩，敬畏每一个生命的存在。 | 综合实践课辅导课（1-6年级） |
| 义务帮厨 | 了解餐厅的整体情况和相关工作标准，体验食堂工作人员的劳动，参与择菜洗菜、面点加工、家常菜制作、布置餐桌、清洗餐具、摆放整理餐厅物品等，培养学生独立生活和自理能力，了解一粥一饭来之不易，珍惜他人劳动成果，以劳动为荣，以节俭为美德，培养珍惜粮食的好习惯。 | 综合实践课班队课（3-6年级） |
| 美食工坊 | 通过小组合作、自主体验的方式，帮助学生了解膳食配比，从而合理搭配健康饮食，培养学生实践能力与创新能力。 | 综合实践课班队课（3-6年级） |
| 礼食尚美 | 文明用餐 | 了解餐饮中的基本仪态、餐具使用、菜品食用等方面讲究文明礼仪，制定并执行班级餐桌公约，培养学生用餐的自律性和进餐规则，培养学生节约粮食，养成良好习惯，餐桌礼仪文化导入，做个文明用餐小公民。 | 班队课辅导课（1-6年级） |
| 味道中国 | 通过探究课的形式面向学生，了解不同地域、不同民族的饮食文化，提升孩子们对美食与营养、美食与地域、美食与文化、美食与民族的客观认识，从而激发学生更加热爱自己的家乡，热爱自己的民族。 | 综合实践课班队课辅导课（1-6年级） |
| 感恩的心 | 1.在探索并了解各类农作物的基础上，充分发挥想象力，亲子合作创编故事。2.通过开展“田园三字经”诵读、“人文田园古诗诵读比赛”“讲文明、习礼仪”演讲比赛，进一步培养学生的语言表达、民族自信和认同意识，成为健康、阳光、睿智、感恩的世界小公民。 | 综合实践课班队课辅导课（1-6年级） |
| 以食立美 | 通过 “食育”艺术创作，培养学生的艺术想象力。一方面配餐时不仅考虑食物的味道,还要考虑到食物装到盘子里的和形状,以培养学生对美的认识;另一方面,对食物进行“艺术化地,以培养孩子的艺术想象力。 | 美术课班队课辅导课（1-6年级） |

1. **课程实施建议**

食育课程实施课时安排：1-6年级每周一课时，具体如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年级 | 课时安排 | 实施者 | 负责人 |
| 一年级 | 周一第六节辅导课 | 班主任 | 年级组长 |
| 二年级 | 周二第六节辅导课 | 班主任 | 年级组长 |
| 三年级 | 综合实践活动课或班队课 | 食育课程实施老师班主任 | 年级组长 |
| 四年级 | 综合实践活动课或班队课 | 食育课程实施老师班主任 | 年级组长 |
| 五年级 | 综合实践活动课或班队课 | 食育课程实施老师班主任 | 年级组长 |
| 六年级 | 综合实践活动课或班队课 | 食育课程实施老师班主任 | 年级组长 |

为了以更开放的视角对待食育课程的实施，给孩子们更多实践、体验、探究、合作的平台，引导学生把在活动中获得的各项能力与情感体验迁移到学习的各个领域，发挥其综合育人价值，促进孩子生命成长，在课程实施的过程中，还遵循以下几点：

（一）融入生活实际内容，增强课程生活气息

 陶行知先生认为：“生活即教育”。食育与饮食是学生生活的重要组成，因而学校在建设食育课程群时，教师必须将“回归生活”作为重要的指导理念，重视在课程群开发及课程教学中融入生活实际，并将其作为教学素材，以此增强课程群的生活气息，提高“食育”课程群的可行性、生动性和趣味性，进而激发学生参与食育学习的热情。如在校内开展的“品味节”，一年级孩子的“创意饭团”，二年级孩子的“五彩果盘”，三年级孩子的“蔬菜沙拉”，四年的“创意果茶”……既与学生的生活休戚相关，因为自己动手又让这些“食物”增添了生动性和趣味性。

（二）全面整合食育资源，打造特色校本课程

“食育”课程群建设要求学校将已有的食育知识全方位地整合起来，合零为整，使学生能够接受系统的食育课程，帮助学生建构关于食物的完善知识体系，以此拓宽学生的视野，丰富学生饮食文化积淀，并将学生培养成中华传统饮食文化的时代继承者……如六年级学生在“寒食节”前夕，结合常州地方美食，在了解和探索的基础上进行了“青团”的实践制作，真正做到了文化与美食的结合。

（三）创设食育教育环境，营造食育教育氛围

环境对于学生而言，具有潜移默化的渗透作用，为有效实施食育课程群，学校必须积极创设食育教育环境，为学生营造良好的食育参与氛围。如在学校的食堂墙壁上绘制各种食物的图片以及与健康饮食相关的标语，让学生耳濡目染。并发动家长在家也为学生创设与学校相适应的食育环境，从而形成家校协调配合效应，有效增强食育课程群的实效性。

（四）设计开展实践活动，推动学生主动参与

 教育学家杜威认为，一切学生教育活动都应该将学生作为中心，推动学生通过实践主动学习，因此学校重视设计开展与食育课程群相匹配的实践活动，如1-6年级都在实施的“泔水桶瘦身计划”、“24小时饥饿体验活动”以及“光盘侠的21天打卡”……还有三四年级一直在开展的“种植活动”，让学生在具体的活动中明白食育课程开展的真正意义。

（五）增强教师综合素质，强化食育指导能力

食育课程群实施对教师的综合能力与素质提出了很高的要求，为此学校选送教师参加各类营养培训班，建立“一带多”的师资培养模式，帮助教师掌握最新“食育”教育理念和方法，以此强化教师的食育指导能力，确保教师食育课程教学的有效性。

（六）提高家长参与意识，促进家校协调合作

如果只将“食育”局限于课堂和学校，那么将无法充分保障食育的生活性，无法有效促进学生将所学知识迁移应用到生活中去。为此，在食育课程实施的过程中，我们积极与家长进行沟通与交流，使家长充分理解食育对学生成长发展的重要性，并促使家长在家中也采取与学校食育课程教学相适应的措施，比如五年级食育课程老师将学生自己研制的营养菜谱“分享”给家长，让学生在家中同样拥有健康饮食，以此避免学生在假期暴饮暴食或者摄入垃圾食品。

（七）完善课程考核机制，给予学生全面评价

“食育”课程群对于学生而言，属于比较新鲜的学习内容，学生在学习过程中难免会有不适应之处。为此，我们食育课程实施的教师应注意在学生参与食育课程学习的过程中适当使用激励手段，增强学生的自信心，并将量化的评价方式和质性评价方式结合起来，给予较为全面的评价。我校结合少先队活动，设置“食育”校本课程特色章，并配套设计了争章方案，从训练目标、达标要求、指导要点、争章内容及步骤方法等几个环节对学生进行考核评价。

1. **课程评价建议**

（一）课程评价

根据“食育课程”实施的目标任务，以创设新型学习环境为主线，大力提高教师课程实施水平，以基地成长教师，以教师发展学生，形成开放、创新、互动的教学创新载体，以生命融入食育，以食育润泽生命。对于食育校本课程的评价，主要从以下几个方面来考评：1.打造一个教师团队：开展食育课程指导教师人才培养工程，成长与引领并重，督查与考核并举，打造一批具有课程领导力的教师团队。2.完善一个课程体系：研发“食育”课程体系(康食健体、乐食共长、礼食尚美)，体现三方面特点：基于儿童的生活经验，从具体的生活情境出发，注重儿童生活中的体验、感悟、探究。3.形成一些物化成果:以总结报告、图片视频、研究论文、统计数据等形式凸显阶段成果。具体来说有“五个一”：一本系列研究文集；一本自创食育绘本；一首自谱用餐之歌；一本自编营养食谱；一份校本用餐标准。4.优化一套运行机制:一是基于STEAM教育理念，推进项目化运行机制；二是积极探索“三联育人”机制——家校社联抓、联做、联创；三是提炼四种课程实施范式——观察与调查、实践与体验、质疑与探究、融合与交互。5.建设一批主题场馆：打造“微农场、栽培室、大餐厅、营养馆、美食坊”五个主题场馆，让学生浸润在童真童趣的食育环境中，践行餐饮之礼，熏陶品格，健康饮食、珍惜粮食、懂得感恩、善待生命。

（二）教师评价

教师是食育校本课程的研究者、开发者和实施者，教师的态度和能力直接影响校本课程开发的成败，而且校本课程的实施是一个长期的过程，因此在评价食育校本课程实施教师这一块，主要是用“教师成长记录袋”的方式，记录教师在实施食育校本课程中“精彩课例”“阶段小结”“自我反思”“食育论文”“优质课件”“获奖情况”等等，以此为评价依据，打造一批具有课程领导力的教师团队。

（三）学生评价

我校结合少先队活动，设置“食育”校本课程特色章，并配套设计了争章方案，从训练目标、达标要求、指导要点、争章内容及步骤方法等几个环节对学生进行考核评价。“食育”校本课程实施与争章活动的结合有效地调动了学生的参与食育活动积极性和主动性，既丰富了学生的实践体验，又提高了学校德育的实效性。

|  |
| --- |
| 新北区薛家实验小学“食育”校本课程特色章 |
| 康食章 | 乐食章 | 礼食章 |
| 1. 完成农作物名片，了解农作物习性、生长规律。
2. 绘制食材，熟悉食材四性五味。
3. 根据食材特性搭配食材，制作特色菜谱。
 | 1. 根据节气选择种植农作物，精心打理。
2. 到学校食堂义务帮厨。
3. 根据膳食搭配和制作的特色菜谱，亲手烹饪菜肴。
 | 1. 了解用餐礼仪，制定并执行餐桌公约。
2. 探究了解不同地区的，不同国家的饮食文化，制作小报。
3. 亲自创编“食育”小故事。
4. 主题诵读、演讲。
 |

1. **保障措施**

（一）整体架构，将“食育课程”纳入学校课程计划

学校将食育与综合实践活动课程、班队活动、科学、美术等课程整合，融入到学校每学年的课程设置与课程安排中，一方面努力为学生的个性发展提供平台，一方面在课程研发和实施的过程中不断提升教师的课程研发能力。并以课程实施培养学生合理膳食、增强体质、勤俭节约、珍惜粮食、感恩生活的理念

（二）优化供给，将“食育资源”引入食育实践课程。

充分利用家庭和社会各方面资源，家校社联抓、联做、联创，为食育课程实施提供必要保障，组织动员相关力量、搭建活动平台，共同支持学生开展食育实践活动，并拓宽校外食育课程实践基地。

（三）营造文化，以“多元实践”夯实食育课程内涵

积极营造“浪费可耻，节约为荣”的校园文化，多渠道表彰宣传食育实践优秀典型，结合学校特色挖掘食育素材，广泛开展以食育为主题班会、品味节、传统美食节、厨艺大赛等活动。发展与食育实践有关的学生社团、兴趣小组。与二十四节气、“中国农民丰收节”等中国传统节日所包含的人生智慧相结合，提升食育课程的文化内涵。