

# 人体的营养教学反思 九年级化学人类重要的营养物质教学反思(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 人体的营养教学反思篇一

一、注重从学生的已有知识和熟知的物质出发，努力创设生动活泼的问题情景。如：通过进行导入，一下子将学生的学习兴趣激发起来，让学生感受到化学与生活密不可分。

二、学生的思维过程始终在问题情境中进行。如：在氢氧化钠和盐酸混合无现象的情况下，提出问题：氢氧化钠与盐酸是否反应？请设计实验进行证明你的猜想。从实验方案的设计，实验过程，实验现象的描述以及实验结论的得出，都由学生完成。本课题中化学方程式的书写是个难点，突破该难点时，通过引导学生分析实验现象和直观形象的电脑动画展示，让学生知道氢氧化钠和盐酸反应生成氯化钠和水。然后进一步引导学生分析该化学方程式的特点是相互交换成分，各元素的化合价不变。在此基础上，让学生完成感悟探究：氢氧化钙与浓盐酸的反应，并写出化学方程式，然后继续引导学生进行思维发散，引导学生分析化学方程式中反应物和生成物的特点，从而得出中和反应的概念。然后提出问题：生成盐和水的反应一定是中和反应吗？这样既注重了前后知识的联系，又让学生搞清楚分析问题要全面——中和反应不仅要看生成物，还要看反应物。

三、注意化学与日常生活的密切联系，培养学生学以致用思想。如：中和反应的应用之一是用于医药。此时，教师出

示治疗胃酸过多的药物——胃片，并说明其成分中含有氢氧化铝和碳酸镁。让学生说出它能够治疗胃酸过多的原因，写出有关反应的化学方程式，并指出哪些是中和反应，这样既巩固了知识，又培养了能力。

四、学生自主参与整堂课的知识建构，从旧知识的回忆到新知识的学习，从参与并能提出问题到解决问题。通过学生的设计、操作、观察、思考、讨论，在问题解决中深刻、系统地理解知识，学生逐步建构自己的知识体系。本节课的设计特点是强调以学生的探究学习为主，重视学生的体验，使学生的认知和体验达到最佳结合点，注重体现学生的主动性和发挥学生的主体性，创造一个合作学习探究的氛围。

## 人体的营养教学反思篇二

人类重要的营养物质是：

1、叶酸400微克/日

最佳来源：芦笋、甜菜、椰菜、强化麦片

2、维他命b61.5毫克/日

最佳来源：比目鱼、鲱鱼、金枪鱼、瘦牛排、鸡胸肉、香蕉、土豆

3、维他命c75毫克/日

最佳来源：哈密瓜、椰菜、葡萄汁、橙汁、草莓、菜椒

4、维他命e23个国际单位，15毫克/日

最佳来源：花生酱、葵花油、红花油、榛子、葵花子

5、钙1000毫克/日，50岁以上1200毫克/日

最佳来源：甘蓝、脱脂奶、酸奶酪、沙丁鱼

6、铁15毫克/日，50岁以上10毫克/日

最佳来源：瘦牛排、虾、加强型早餐奶酪、小麦、扁豆、杏脯、豆腐、牡蛎

7、镁320毫克/日

最佳来源：荞麦、豆腐、杏仁、葵花子

8、锌12毫克/日

最佳来源：牛排、猪排、小牛肉、豆腐、牡蛎

对于上述的营养物质是摄取，大家在日常的饮食中则需要多加注意一下。因为很多时候，如果偏食的话，则容易造成缺少营养物质，这样谁也不想看到的结果。所以建议家长要注意多督促孩子，要均衡饮食，日常饮食是不要偏食。

## 人体的营养教学反思篇三

作为新课程改革中的一个重要的组成部分的初中化学新教材也在秋风中悄然而至。新的化学课程标准倡导以科学探究为课改的突破口，激发学生的主动性和创新意识，促使学生自主学习。由此，新课程标准还提出对学生的评价方式也应进行改革，强调要加强化学与社会实际和学生生活实际的'联系，注重考查创新意识，引导培养学生的创新意识和能力。

本教学设计以建构主义的教学理论和元认知理论、自我发展教育理论、基于信息环境下的互动活动理论等相关理论为依据，运用学生自主探究学习模式拓宽学生的思维空间，更有

效地提高学生解决化学开放性题目的能力，促进学生的自我发展。

《化学与生活》是以人教版新教材初三化学第十二单元的内容为依托，由本人设计的一节学生自主探究学习的教学课。新教材倡导以科学探究为课程改革的突破口，激发学生的主动性和创新意识，促使学生主动学习，使获得化学知识和技能的过程同时也成为理解化学、进行科学探究、联系社会生活实际和形成科学价值观的过程。基于的学生自主探究学习模式是一个以学生为主体的积极的信息加工、解释和综合的过程，有助于学生拓宽思维空间，便于创造性的发挥，能更有效地提高学生解决化学与生活的开放性题目的能力，促进学生的自我发展。

本课的教学设计当中，特别注重创设情境，让学生尽快融入对化学与生活之间联系思考。同时，在课件的设计方面也要注意不采用太多与主题无关的花哨设计，在生动友好、图文并茂的前提下尽量使网页课件主题突出、内容简洁。

## 人体的营养教学反思篇四

1、使幼儿了解不同的食物有不同的营养，可满足身体各方面不同的需要。

2、帮助幼儿克服不良的包含习惯，如：挑食、偏食等。

3、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

1、自制道具：肉蛋鱼、蔬菜、水果、豆类、谷类等五大类食品。

2、活动前了解本班幼儿的饮食状况，包括挑食、偏食或吃得

过多等。

### 1、教师讲故事引出主题老师

t□小朋友们好，今天老师要给小朋友们讲一个很好听的故事，那我们背好小手，用自己的小耳朵听好了。有个孩子叫小刚，从小就不肯好好吃饭，总是喜欢吃零食、糖果、饼干和饮料，吃饭时只吃几口，一边吃，一边玩，很多蔬菜都不爱吃，总是挑挑拣拣的，结果个子长不高，身上也不长肉，脸色又黄又绿，还经常生病，妈妈带他到医院检查，医生说他是营养不良。

### 2、石室词汇：营养不良

t□小朋友，你们知道不知道什么是营养不良啊？营养不良啊，主要是指我们的身体需要各种养料，而这些养料呢，就藏在各种食物里，如果没有食物吃进去，我们的身体就会出现个子不高，身体不长肉等问题。这啊，就是营养不良。

### 3、请幼儿思考并回答问题

(1) 为什么要好好吃饭？

t□那我们大家要不要好好吃饭啊？

s□要t□为什么要好好吃饭？（幼儿回答，教师提示）

s□因为不好好吃饭，会营养不良，个子会长不高，身体会不长肉，还会生病。

(2) 那我们怎样做才是好好吃饭？

t□我们应该不挑食，不偏食，不吃很多零食，而且啊吃饭时要细嚼慢咽。

4、教师出示五大类食品的自制教具，请幼儿辨认各是什么？说说自己吃过哪些，它们的味道怎么样？然后教师分类讲解各种食物的特点和作用。

（1）谷类食物指的是用米、面做成的各种食品，如：米饭、面条等。

t□小朋友，你们看碗里装的是啥啊？

s□米饭t□对啊，米饭是用米来做成的，它含有很多很多热量，是我们饮食中的主要食品，叫主食。主食类：面条、面包它们都是有营养的食物，小朋友可要好好吃饭。

t□那我们现在看这是啥啊？

s□鸡蛋、肉、鱼。

t□对啊，它们是还是很好吃啊？它们不仅好吃，而且还有很多蛋白质和脂肪，可以帮助我们的身体生长，它们也是有营养的食物。

（2）蔬菜包括各种青菜、冬瓜等。

t□如果小朋友只爱吃肉，是不行的，我们啊还要多吃蔬菜，因为蔬菜里含有各种维生素和微量元素，可以使我们的眼睛更亮，而且啊不容易生病，因为蔬菜同样是有营养的食物。

（3）水果：苹果、西瓜，各种不同的水果有不同的味道，也有不同的需要。

t□我们要不要多吃蔬菜？

s□要t□对了，我们要多吃蔬菜，也要多吃水果，你们看苹果红不红啊？

s□红t□它们一定很甜，小朋友一定要多吃啊，因为水果和蔬菜一起可以保护我们的身体健康。

t□那你们还吃过其它哪些水果？

s□西瓜、香蕉t□对，水果也是有营养的食品。

(4) 豆类指的是大豆、绿豆、红豆以及各种豆制品。

t□现在我想请一位小朋友告诉我，你喜不喜欢豆子啊？

s□喜欢t□老师想啊她一定喜欢，因为她的皮肤白白的，就像“白雪公主”一样，因为爱吃豆类的小朋友一定是一个健康的小朋友，因为豆类也给了我们身体里边许多植物蛋白，让我们长得健健康康的。它同样也是有营养的食物。

5、通过头饰，复述上述有营养的食物。

t□现在我们再来尝一尝这许许多多的有营养的食物。请5位小朋友，带上头饰，代表几类有营养的食物，便于加深幼儿记忆。

t□现在老师要请几位小朋友来扮演有营养的食物，我们一起来数一数我们学了几类有营养的食物。

这一节课一开始出现红色娃娃和红色食品，激发了幼儿的学习兴趣。因为幼儿都喜欢鲜艳的颜色和玩具。兴趣式的投入让幼儿有了积极的心态，课堂上认识红色食品的时候，幼儿们都比较积极参与活动。充分让他们认识和了解了红色食物的名称，顺利的完成了制定的教学目标。

美中不足的是有小部分幼儿没有理解到红色食物对人体的益处，还有的幼儿是理解之后却不能用语言来表述。比如，幼儿知道红色食品的作用很多，这些食品都出现在我们身边，

时刻陪伴着我们，丰富了我们的生活。幼儿也了解到红色食物对我们的重要作用就是增加我们的活力。还有部分幼儿一时无法改变不良的习惯，比如水果不洗就吃、不削皮就吃、暴饮暴食、偏食等坏习惯，还需要在今后多花時間进行教育和纠正，让他们从小养成健康的生活习惯。

## 人体的营养教学反思篇五

### 教学目标

### 知识与技能

1. 了解营养素糖类、油脂、维生素、无机盐和水等。
2. 了解糖类、油脂、维生素与人体健康的关系。
3. 通过计算，了解蛋白质、糖类、油脂经氧化为人体提供能量。

### 过程与方法

1. 通过阅读教材、讨论等，学会自主学习的方法。
2. 通过认识、分析、比较教材上的大量图片，学会从读图来认识化学知识。

### 情感、态度与价值观

通过学习营养物质对人的生命活动的重要意义，认识到合理安排饮食的重要性。

### 教学重难点

### 重点



知道糖、脂肪、维生素等人体常见营养素。

难点

了解糖、脂肪、维生素等人体常见营养素与人体健康的关系。

教学工具

多媒体课件。

教学过程

一、新课导入

这就需要我们了解有关糖类的知识。

[板书]一、糖类

二、新课教学

[讲解]一般地说，葡萄糖、淀粉、纤维素等有机化合物属于糖类，也称为碳水化合物。糖类是绿色植物光合作用的产物，是动植物所需能量的重要来源，在人类食物所供给的总能量中，有60%~70%来自糖类。

[板书]糖类是动植物所需能量的主要来源。

人们吃饭，从大米、面粉、玉米、土豆等主食中摄入的糖类物质是淀粉。

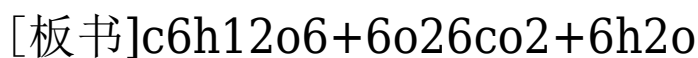
[板书]1. 淀粉 $[(C_6H_{10}O_5)_n]$

淀粉的相对分子质量从几万到几十万不等。食物淀粉在人体内经酶的作用，与水发生一系列反应，最终变为葡萄糖，葡萄糖的化学式为 $C_6H_{12}O_6$ □

## [板书]2. 葡萄糖( $C_6H_{12}O_6$ )

葡萄糖是一种有甜味的白色固体。葡萄糖经过肠壁吸收进入血液成为血糖，输送到人体的各个组织器官，为人体组织提供营养，又在酶的作用下，转变为淀粉储藏在肝脏和肌肉中。

在人体组织里，葡萄糖在酶的作用下经缓慢氧化转变成二氧化碳和水，同时放出能量，供机体活动和维持恒定体温的需要。



在上述反应中，每克葡萄糖约放出15.6kJ的能量。

过渡：我们平常所吃的甘蔗中就含有糖类物质——蔗糖。

## [板书]3. 蔗糖( $C_{12}H_{22}O_{11}$ )

蔗糖在甜菜中的含量也极高。日常生活中食用的白糖、冰糖和红糖的主要成分就是蔗糖，它是食品中常用的甜味剂。

过渡：麦芽糖也是一种常见的糖类物质。通常食用的饴糖(如高粱饴)，其主要成分就是麦芽糖。

## [板书]4. 麦芽糖( $C_{12}H_{22}O_{11}$ )

[提问]为什么在口中咀嚼米饭和馒头时会感到有甜味?

[讲解]当在口中咀嚼米饭和馒头时会感到有甜味，这是因为唾液中含有淀粉酶，它能将食物中的部分淀粉催化水解为麦芽糖的缘故；余下的淀粉由小肠中的胰淀粉酶催化水解为麦芽糖；麦芽糖在肠液中麦芽糖酶的催化下，水解为人体可吸收的葡萄糖。

正常人每天要摄入一定量的淀粉等化合物，在血液中也要维持一定浓度的葡萄糖。如果摄入的这些化合物不够，就会造成血糖含量太低(医学上称为“低血糖”)。低血糖的人会出现乏力、疲倦、昏迷、休克等症状。因葡萄糖可不经过消化过程而直接为人体吸收，故体弱和血糖过低的患者可利用静脉注射葡萄糖溶液的方式来迅速补充营养。

另外需要注意的是，淀粉含量较高的食物常常容易发生霉变。其中因霉变产生的黄曲霉毒素毒性较大，可诱发肝癌，故绝不能食用霉变食物。

## [板书]二、油脂

请大家阅读课本有关内容，并总结。

[师总结，板书]油脂是油和脂肪的合称；油脂是重要的供能物质，每克油脂在人体内完全氧化时放出39.3kj的能量，比糖类多一倍；人体内的脂肪是维持生命活动的备用能源。

[解答]由课本信息知：

1g油脂完全氧化可放出39.3kj能量

1g葡萄糖完全氧化可放出15.6kj能量

1g蛋白质完全氧化可放出约18kj的能量

50g花生米中，含油脂 $50g \times 39\% = 19.5g$

含糖类 $50g \times 24\% = 12g$

含蛋白质 $50g \times 26\% = 13g$

50g小麦中，含油脂 $50g \times 2\% = 1g$

含糖类 $50\text{g}\times 76\%=38\text{g}$

含蛋白质 $50\text{g}\times 11\%=5.5\text{g}$

50g花生米在体内完全氧化放出能量为：

$19.5\times 39.3+12\times 15.6+13\times 18=1187.55(\text{kJ})$

50g小麦在体内完全氧化放出能量为：

$1\times 39.3+38\times 15.6+5.5\times 18=731.1(\text{kJ})$

[过渡]20世纪初期，人们认为只要摄入足够的蛋白质、糖类、脂肪、矿物质和水就可以满足健康的需要。那时，某些成人和儿童由于摄入维生素不足，生长发育出现障碍；一些人也因摄入维生素不足，患营养缺乏症。这些病症曾成为医学难题。在20世纪中后期，人们相继发现了各种维生素及其作用。对维生素重要作用的认识是20世纪营养学的最大进展。

### [板书]三、维生素

维生素有20多种，它们是分子组成和结构都较为复杂的物质，它们多数在人体内不能合成，需要从食物中摄取。维生素在人体内需要量很小，但它们可以起到调节新陈代谢、预防疾病、维持身体健康的作用。缺乏某种维生素将使人患病，如缺乏维生素a<sub>1</sub>会引起夜盲症；缺乏维生素c<sub>1</sub>会引起坏血病。水果、蔬菜、种子食物、动物肝脏、鸡肉、鱼类、鱼肝油、蛋类、牛奶和羊奶等均含有丰富的维生素。

[板书]维生素在人体内需要量虽小，但却很重要。

我们只要保证膳食中含有各种维生素，不偏食，一般不会缺乏维生素。如果长期对食物烹调的方法不对，使食物中的维生素破坏或流失，人就容易患某些疾病。因此，如果摄入的

维生素不足，就要注意补充。现在人们已经能够用人工方法合成或从一些食物中提取某些维生素制成维生素制剂。

### [投影资料]几种维生素的性质特点

维生素a微溶于水，维生素d不溶于水，它们都易溶于油脂；维生素a和d的制剂都是油状的。维生素b能溶于水，水煮时容易流失，高温加热易破坏，难储于体内，应经常摄入，以保证人体的需要。维生素c能溶于水，易被氧化而破坏(尤其在加热或碱性环境中)，烹调蔬菜时最好不用水浸，烹调前不捣碎、切薄，最好在沸水中煮，食用前不要长时间保温。食用凉拌蔬菜(如蔬菜色拉)或生菜能获得较多的维生素c。维生素c制剂不能存放太长时间。

## 人类重要的营养物质教学设计

### 教学目标

#### 【教学目标】

#### 1. 知识与技能

(1)了解营养素是指蛋白质、糖类、油脂、维生素、无机盐和水等六种物质。

(2)了解蛋白质、糖类、油脂、维生素与人体健康的关系。

#### 2. 过程与方法

(1)通过阅读资料、上网查阅相关资料，了解和摄取相关的信息。

(2)从所学知识中意识到各种营养物质对人的生命活动的重要意义及合理安排饮食的重要性。

### 3. 情感态度与价值观

(1) 意识到化学与生活有着密切的关系，在此基础上发展学习化学的兴趣。

(2) 使学生更加热爱生命，能养成良好的生活习惯，以促使自己健康地成长。

#### 教学重难点

##### 【教学重点】

1. 蛋白质在人体中的主要作用。
2. 学生视野的拓宽。

##### 【教学难点】

1. 了解营养物质在人的生命活动中的作用及营养价值。
2. 了解合理安排饮食的重要性。

#### 教学工具

【教具准备】多媒体课件等。

#### 教学过程

##### 【导入新课】

同学们，请回忆一下你们早上吃的是什么？学生讨论、交流。

##### 【提出问题】

##### 【课件展示】

教材p90图12-1□p93图12-6□p94图12-7

### 【归纳总结】

人体生命的生存和健康离不开蛋白质、糖类、油脂、维生素、无机盐和水等六大类物质，通常称之为人体营养素。

### 【提出问题】

这些营养素对人体生命活动各有哪些重要意义呢？

### 【指导阅读】

分四大组，分别指定阅读教材上关于蛋白质、糖类、油脂、维生素的内容介绍，结合教师课前布置查阅的有关资料，组内合作，讨论限时完成下面的任务：以第一人称手法写一份自我介绍的文段，题目自拟。要求：简要介绍某类营养素的基本情况，重点陈述其对人体健康的重要作用。

### 【归纳总结】（以上表格可课件展示）

### 【提出问题】

### 【交流回答】

摄入食物多样化，不偏食、不挑食，养成良好的饮食习惯。

### 【随堂巩固练习】

以下三道随堂练习题，请同学思考后回答：

1. 小明奶奶为他迎接中考制定了如下的食谱：米饭、红烧鸡、蛋汤、糖醋鱼、麻辣豆腐。为使营养均衡，你觉得最好还要补充（）

a.牛肉b.河虾c.青菜d.雪糕

【分析】人体需要糖类、蛋白质、油脂、维生素、无机盐和水。从食谱得知：米饭主要含淀粉(糖类)，而红烧鸡、蛋汤、糖醋鱼、麻辣豆腐主要含蛋白质、油脂、无机盐和水；从中得知食谱中缺少的营养素是维生素。

【答案】c

2. 下列说法中不正确的是()

a.蛋白质的成分中一定含有氮元素和氧元素

b.酶是具有催化作用的蛋白质

c.酶在高温下会降低活性

d.氨基酸可被人体吸收，但不能再合成蛋白质

【分析】蛋白质在消化液的作用下，能逐步水解成氨基酸，氨基酸被人体吸收，能再重新结合成人体所需要的各种蛋白质，所以d项错误。

【答案】d

3. 下表是某食品包装袋上的说明，从下表的配料中分别选出一种物质填在相应的横线上。

(1)富含蛋白质的是，(2)富含糖类的是，

(3)富含油脂的是，(4)富含维生素的是。

【分析】一般富含蛋白质的食物有蛋、奶、肉、豆类等；富含糖类的食物有大米、面粉、土豆等；富含油脂的食物有各种动



植物油;富含维生素的食物有蔬菜、水果等。

### 【阅读讨论】

请同学们阅读教材p92~p94“资料”，讨论回答下列问题：

1. 有人用甲醛溶液来浸泡水产品并出售，这样做有什么危害？
2. 为什么吸烟有害健康？
3. 为什么霉变食物绝对不能食用？

课后小结

### 【课堂小结】

本节课我们学习了糖类、蛋白质、油脂、维生素等营养物质的特点及其对人体的作用，相信同学们有所收获。