**我和蔬菜交朋友——我爱吃的蔬菜**

**一、学习目标**

蔬菜是人们每天必不可少的食物之一，它与我们的健康息息相关，可以供给人体必需的[营养物质](https://baike.baidu.com/item/%E8%90%A5%E5%85%BB%E7%89%A9%E8%B4%A8/11008920)。到菜市场调查、访问了解市场上蔬菜的情况，上网、查阅书籍查找有关蔬菜的资料，学习蔬菜食用知识，促进饮食合理搭配。

**二、知识和能力要点**

1.会运用上网、查阅书籍、社会调查等方式收集自己喜欢的蔬菜的资料。

2.了解蔬菜的营养知识，掌握科学饮食的方法。

3.在实践活动中，能够运用访谈调查法开展调查活动，提升实践学习能力。

**三、实践活动**

**（一）活动准备**

**1.提出问题**

蔬菜是我们每天都要吃的食物，你喜欢吃哪些蔬菜？关于这些蔬菜你有哪些想要了解的问题？

|  |
| --- |
| 为什么有的蔬菜能生吃，有的不能生吃？  不同的烹饪方法对蔬菜的营养有影响吗？  蔬菜对身体有什么好处？  小组讨论1    我确定的研究问题是： |

**2.制订方案**

怎样探究这些关于蔬菜的问题呢？参考下面的活动方案，设计自己的活动方案。

**我爱吃的蔬菜活动方案**

|  |  |
| --- | --- |
| 活动准备 | 准备自己爱吃的蔬菜的实物或照片、图片等。 |
| 活动内容 | 了解蔬菜知识和市场上蔬菜的情况。 |
| 活动方式 | 1.上网、查阅书籍查找有关蔬菜的资料。  2.与家人、同学交流，了解更多有关蔬菜的知识。  3.去菜市场调查，了解市场上蔬菜的种类和价格情况。 |
| 活动时间 | ...... |
| 活动地点 | 家里、超市、菜市场 |
| 注意事项 | 与家长一起去菜市场，做好个人安全及卫生防护。 |

**（二）活动实施**

**1.查找资料**

上网或查阅书籍，搜集有关蔬菜的资料，了解蔬菜的类型、颜色、营养等信息。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **我爱吃的蔬菜** | | | | | |
| 蔬菜名称 | 蔬菜类型 | 颜色 | 生长季节 | 营养 | 产地 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**2.市场调查**

在超市里蔬菜明码标价，但是也发现同一种蔬菜价格不同的现象。为什么会产生如此的差异呢？要找到这个问题的答案，可以利用访谈调查的方法获取信息。

|  |
| --- |
| 一般来说，实施访谈调查应按以下程序进行。  **访谈准备**  **访谈总结**  **访谈实施** |

**（1）访谈准备**

①确定被采访人。调查有关蔬菜价格的问题，可以采访销售蔬菜的人，也可以采访种植蔬菜的人，确定被采访人，主要看被采访人是否具备采访条件，其中最重要的是他是否能提供最丰富、最准确的相关信息。

②制定访谈计划。确定访谈对象后，需制定采访计划，完整的访谈计划包括以下几个内容。精心准备采访问题。在采访前要熟悉问题。通过观看访谈节目，模拟访谈学习访谈技巧。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **访谈调查计划** | | | | | 访谈人 |  | 访谈对象 |  | | 访谈时间 |  | 访谈地点 |  | | 访谈问题 |  | | | | 访谈记录 |  | | | | 访谈结果 |  | | | |

③学习访谈技巧。在采访前要熟悉采访的问题，并要掌握一定的访谈技巧。我们可以通过观看访谈节目，模拟访谈学习访谈技巧。

为了保证访谈的顺利进行，我们可以在家中进行访谈前的模拟练习，请爸爸妈妈对你的访谈过程进行评价，发现访谈时的问题，便于及时改进。

**（2）访谈实施**

在访谈时，访谈人要进行自我介绍与访问说明，便于顺利进入正式访谈。提问时，按照计划有顺序的提出采访问题，并对访问回答进行记录。

**（3）访谈总结**

访谈调查结束后，要及时整理访谈记录，总结访谈是否达到预期的效果，积累访谈经验。在整理访谈记录时，要按照事实补充不完整的内容，保存好访谈记录。

**（三）活动总结**

**1.展示与交流**

整理收集到的蔬菜知识，用自己喜欢的方式向家人和朋友展示，并与他们一起交流蔬菜知识。

**2.收获与反思**

通过这个活动，你有哪些收获？发现了什么新的问题？

1. **资源链接**

教育科学院出版社出版《综合实践活动》三年级下册。

|  |  |
| --- | --- |
| 微信图片_20210209061059 | 微信图片_20210218161759 |