

NutriEmpower「吃出超能力」标准化 课堂执行流程手册

一、课程基本信息

项目	说明
课程名称	吃出超能力——营养学桌游体验课
适用学段	小学 3-6 年级
标准课时	60 分钟
建议授课人数	32-40 人（8 组，每组 4-5 人）
核心载体	NutriEmpower 营养主题桌游 + 配套授课 PPT
适用场景	中小学健康课、社团活动、公益科普活动、支教课堂

二、课程目标

1. 知识目标

- 准确说出蛋白质、能量类、维生素三大核心营养素的功能与代表食物
- 理解「健康餐盘必须同时包含三类营养素」的均衡膳食原则
- 能识别常见的错误饮食搭配，说出不合理的原因

2. 能力目标

- 通过桌游实操锻炼策略思考与团队互动能力

- 能独立判断一份餐食的营养均衡性，将知识迁移到生活中

3. 情感目标

- 建立对健康饮食的正向认知，不排斥营养食物
- 意识到均衡饮食对身体成长的价值，主动养成良好饮食习惯

三、课前准备清单

3.1 物料准备（按 40 人班配置）

物料	数量	用途
NutriEmpower 桌游卡牌套装	8 套	每组 1 套，含食物卡、干扰卡、事件卡、9 格餐盘
配套授课 PPT	1 份	课堂同步演示
学生课堂任务单	40 份	每人 1 份，课后巩固练习
教师专属指导用书	1 本	授课老师参考
投影/白板设备	1 套	播放 PPT、板书重点
鼓励小奖品（可选）	8-10 份	奖励获胜小组、积极发言学生
计时器	1 个	把控各环节时长

3.2 场地布置

- 教室按小组摆放桌椅，4-5 人围坐一桌，每组桌面留出摆放卡牌和餐盘的空间

- 前方投影居中，确保所有学生清晰可见
- 每组提前放置 1 套未拆封的桌游卡牌（牌堆整理好，暂不发放给学生）

四、标准化课堂执行流程（60 分钟）

环节 1：暖场导入 · 解锁「超能力」主题（10 分钟）

角色	具体动作
	1. 开场提问互动：「同学们，你们觉得吃什么能让自己跑步更快、不容易生病、长高长壮？」
教师	2. 邀请 3-4 名学生自由回答，不做对错评判
作	3. 引出主题：「今天我们就来解锁食物里的『超能力』，通过一款桌游，学会怎么吃能让身体更厉害」
	4. 播放 PPT 封面，介绍课程名称和大致安排
学生生活	自由发言，进入课堂情境，了解本节课主题
动	
设计意图	用生活化问题拉近距离，用「超能力」概念激发兴趣，快速聚焦课堂
图	

环节 2：营养知识小课堂 · 三大营养素详解（20 分钟）

第一部分：三大营养素逐一讲解（14 分钟）

每类营养素控制在 4-5 分钟，讲解+互动结合：

1. 蛋白质 · 身体的建筑工人

- 教师讲解核心功能：建造修复肌肉、皮肤、器官，帮助伤口愈合，支撑长高长壮
- 出示代表食物图片：鸡蛋、牛奶、鱼、豆腐、牛排
- 互动提问：「大家早餐有没有吃蛋白质食物？谁能再说一种没出现在屏幕上的蛋白质食物？」

2. 能量类营养素 · 身体的加油站

- 教师讲解核心功能：为跑步、跳绳、上课听讲、思考提供全部能量
- 出示代表食物图片：米饭、面包、玉米、香蕉
- 互动提问：「如果早上不吃早饭，第三节课会头晕没力气，是因为缺少了哪类超能力？」

3. 维生素 · 身体的保护神

- 教师讲解核心功能：抵抗疾病，保护各个器官，比如胡萝卜护眼睛、番茄护心脏、西兰花增强免疫力
- 出示代表食物图片：西兰花、胡萝卜、草莓、橙子
- 互动提问：「有同学不爱吃蔬菜，总容易感冒，可能是缺少哪类超能力？」

第二部分：健康餐盘原则（6 分钟）

1. 教师讲解核心规则：**真正健康的餐盘，必须同时包含蛋白质、能量、维生素三类食物**

2. 出示正确示范：米饭（能量）+ 鸡腿（蛋白质）+ 西兰花（维生素），对应三类营养素标注

3. 出示错误示范，组织学生集体判断：

- 错误 1：只吃汉堡薯条 → 只有不健康能量，缺蛋白质和维生素
- 错误 2：只吃水果 → 只有维生素，缺能量和蛋白质

4. 教师总结：缺任何一类，身体的超能力都会掉线，均衡搭配才最健康

本环节结束前 1 分钟，教师预告：「接下来我们就用一款桌游，亲自搭配自己的健康餐盘」

环节 3：桌游规则教学 • 玩法示范（15 分钟）

第一步：卡牌介绍（5 分钟）

教师对照 PPT，逐一展示并讲解 5 种卡牌：

1. 能量类食物卡、蛋白质类食物卡、维生素类食物卡：**只有这三类食物卡可以放入餐盘**
2. 干扰卡：只对你指定的 1 名玩家生效
3. 事件卡：对场上所有玩家（包括你自己）同时生效

第二步：规则讲解（5 分钟）

1. **获胜条件**：率先把自己餐盘的 9 个空格全部放满食物卡的玩家获胜
2. **基础流程**：

- 洗牌：所有卡牌打乱洗匀
- 发牌：每人随机抽 3 张作为起始手牌
- 回合：按顺序每人每轮抽 1 张牌；可以选择留在手里，或打出手上任意一张牌（不限于刚抽的牌）
- 胜负：有人先填满 9 格餐盘，游戏结束

3. 强调注意点：餐盘里要尽量均衡搭配三类食物，呼应健康餐盘知识点

第三步：现场示范（5 分钟）

1. 邀请 3 名学生上台，和老师组成 4 人示范组
2. 完整演示 2-3 回合，重点演示：
 - 抽牌、出牌、放餐盘的标准操作
 - 干扰卡的指定对象使用方式
 - 事件卡的全体触发效果
3. 示范后留 2 分钟答疑，解答学生对规则的疑问

环节 4：分组实战 · 桌游对战（10 分钟）

角色	具体动作
教师动作	1. 宣布游戏开始，启动计时器
	2. 巡场走动，逐组观察，及时纠正规则错误
	3. 引导学生：「看看你的餐盘，三类食物都有吗？」
	4. 第 8 分钟时提醒：「还有 2 分钟，看看谁能最先填满餐盘」

角色

具体动作

5. 时间到，统一停止游戏，统计每组获胜同学

学生活动 分组进行桌游对战，遵守规则，体验均衡搭配

设计意图 在游戏中内化知识点，通过实操强化健康餐盘的均衡意识

环节 5：复盘总结 · 巩固延伸（5 分钟）

1. **知识复盘**：教师带领全班回顾

- 「今天我们认识了哪三类营养素？它们分别有什么超能力？」
- 「健康的餐盘需要满足什么条件？」

2. **游戏复盘**：邀请 1-2 名获胜学生分享：「你是怎么搭配食物、快速填满餐盘的？」

3. **任务布置**：发放学生课堂任务单，布置课后小任务：

- 完成任务单上的练习题
- 回家观察家里的晚餐，判断是不是健康餐盘，和爸妈分享今天学到的知识

4. 课堂结束，组织学生整理好卡牌，有序下课

五、课堂管理与引导要点

1. **分组建议**：优先按 4 人一组分配，男女混合、能力均衡；每组可设 1 名「小组长」，

负责整理卡牌和维持小组秩序

2. **纪律引导：**游戏前明确约定「轻声讨论、不抢牌、不随意走动」；用加分制、小组竞赛制维持秩序
 3. **差异化引导：**
 - 对接受慢的小组，老师可多演示一轮，或安排邻组同学互助
 - 对能力强的小组，可引导思考「怎么搭配三类食物更均衡」，而不只是追求速度
 4. **时间把控：**每个环节严格按时长推进，知识讲解不拖沓，把更多时间留给学生体验
 5. **价值观引导：**强调「获胜不是唯一目的，学会搭配健康餐盘才是最大收获」，避免学生过度在意输赢
-

六、教学效果评估建议

1. **课堂过程评估：**观察学生互动提问的正确率、桌游过程中是否主动搭配三类食物
 2. **课后任务评估：**批改学生任务单，统计「健康餐盘判断」「营养素功能匹配」题目的正确率
 3. **长效反馈：**可在 1 周后随机提问，了解学生是否在生活中尝试均衡饮食
-

七、常见问题（FAQ）

1. **Q：学生纠结卡牌数量、规则细节怎么办？** A：课堂以科普为核心目标，规则可灵活简化；比如可暂时去掉事件卡，先让学生熟悉基础玩法，后续再增加难度。

2. **Q: 10 分钟游戏时间不够玩完一局怎么办?** A: 不强制必须玩完完整一局, 可设置「时间到后, 餐盘里食物卡最多的人获胜」; 核心目标是体验过程、巩固知识。
3. **Q: 学生只追求速度, 餐盘里全是一类食物怎么办?** A: 教师巡场时及时提醒, 也可以设置「附加规则」: 餐盘里三类食物都有, 才算有效获胜, 强化均衡意识。