# Improve Your Eating Habits

## 主题：健康饮食习惯

## 学科：初中英语

## 一、语篇分析

本课属于“人与自我”主题范畴，聚焦于“健康生活习惯”子主题内容。通过阅读诊所的健康简报，学生学习如何识别不良饮食习惯并提出改善建议。

What：

语篇介绍了三种不良饮食习惯：

1. 经常吃快餐：含有高盐、高脂、高糖，导致肥胖和心脏问题。

2. 不吃早餐：影响注意力和工作学习效率。

3. 吃太多甜食：增加糖摄入，可能导致健康问题。

Why：

通过该语篇，学生可以认识到健康饮食对身体和心理的重要性，学习用简单英语描述健康建议，培养健康意识。

How：

语篇主要采用简单陈述句和建议句型，如“It is important to…”，并通过具体事例说明不良饮食习惯的危害及改善方法。

## 二、教学目标

1. 知识目标：学生能够识别文中提到的不良饮食习惯，掌握与健康饮食相关的核心词汇及句型。

2. 能力目标：学生能够总结不良习惯，并提出合理的改善建议。

3. 情感目标：培养学生健康饮食的意识，鼓励他们将所学内容应用于日常生活。

## 三、教学重点与难点

重点：

- 提取语篇中的关键信息，归纳不良饮食习惯。

- 学会用英语描述健康饮食建议。

难点：

- 使用“It is important to…”句型表达健康建议。

## 四、教学过程

Step 1: 导入

- 活动：展示一些快餐和甜食的图片，提问：“你觉得这些食物健康吗？”

- 设计意图：激发学生对健康饮食话题的兴趣。

Step 2: 语篇研读

1. 快速阅读：找出文中提到的三种不良饮食习惯，并用中文归纳。

- 快餐（Fast Food）

- 不吃早餐（Skipping Breakfast）

- 吃太多甜食（Eating Too Many Sweets）

2. 细读：理解每种不良习惯的具体危害和改善方法。

Step 3: 小组讨论

- 问题：你有哪些类似的饮食习惯？该如何改进？

- 活动：分组讨论，用英语总结答案并展示。

Step 4: 输出练习

- 任务：用“It is important to…”句型写一段话描述如何养成健康的饮食习惯。

示例：

- It is important to eat three meals a day.

- It is important to eat less fast food.

## 五、作业布置

1. 必做：用学到的句型，写一篇80词的小短文，描述自己的饮食习惯并提出建议。

2. 选做：为学校健康宣传录制一段视频，分享健康饮食建议。

## 六、板书设计

|  |  |
| --- | --- |
| Poor Eating Habits | Solutions |
| Fast food – High salt, fat, sugar | Cook your own meals |
| Skipping breakfast – Lack of energy | Eat three meals a day |
| Too many sweets – Too much sugar | Eat fruit instead |