# 2025-2025学年人教版七年级下册生物：4.2.1食物中的营养物质学案

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-04-23

*1.独立阅读课本第18-25页内容，画出重点内容，用红色笔标注出难点和自己不懂的地方。阅读完成后独立完成下列各题2.书写工整3.展示要求：观点明确、层次清晰、表达流利。4.非展示小组要认真倾听做好质疑或补充准备编号（5）导学案课题：第一节食...*

1.独立阅读课本第18-25页内容，画出重点内容，用红色笔标注出难点和自己不懂的地方。阅读完成后独立完成下列各题

2.书写工整

3.展示要求：观点明确、层次清晰、表达流利。

4.非展示小组要认真倾听做好质疑或补充准备

编号

（5）

导学案

课

题

：第一节

食物中的营养物质

【学习目标】：

1、说出人体需要的主要营养物质。2、说出各类营养物质的主要作用。

3、尝试测定某种食物中的能量。

4、认同人类的营养物质主要来自生物圈中的其他生物。

【学习重点、难点】：

教学重点：人体需要的主要营养物质和各类营养物质的主要作用。

教学难点：各类营养的主要作用。

【预习案】（10分钟）

1、食物中含有、、、、、等六类营养物质。

2、组成细胞的主要有机物是、、并且能为生命活动提供。

3、糖类、脂肪、蛋白质

共同点：（1）都是组成细胞的主要

；（2）都能为生命活动。

不同点：（1）糖类：举例、、。食物来源：、、。

作用：主要为\_。

（2）脂肪：食物来源：、、。作用：人体的备用的。

（3）蛋白质：食物来源：、、、。作用：是

和的重要原料，人体的以及受损细胞的和，都离不开蛋白质。也能被分解，为人体的生命活动提供。

4、实验测得的数据往往存在误差，因此需要设置

也就是同一个实验在相同的条件下要重

。如果重复组的实验数据十分相近，则说明这个实验的结果排除了

影响。实验结果应当取各重复组的。

5、大约占体重60%---70%的是

。它的作用是。

6、无机盐

无机盐种类

缺乏时症状

食物来源

含钙无机盐

含铁无机盐

含碘无机盐

含锌无机盐

含磷无机盐

7、维生素(1)、特点：不是构成细胞的，不为人体提供，需要量很，但很重要。一旦缺乏时，会影响正常的，甚至。

(2)、常见种类及缺乏症：

维生素的种类

缺乏时症状

食物来源

维生素A

维生素B1

维生素C

维生素D

【探究案】（２５分钟）

一、每位同学挑选1~2种常吃的食物，参考课本第38-39页“常见的食物成分表”，讨论：

1、不同食物所含营养物质的各类和数量是否相同？这对你选择食物的各类有哪些启示？

2、细胞的生活离不开物质和能量，对么食物中的营养物质与人体细胞所含物质和所需能量有什么关系？

二、人体需要哪些营养物质？不同营养物质各自的主要作用是什么？

三、探究实验测定食物中的能量：

1、可能在测定数据时不同小组的数据不同！分析可能原因是什么？

2、探究实验只做一次，结果可靠吗？应当怎样做？

【检测案】

（５分钟）

（一）选择题

1、人体内主要的供能物质是（）

A、蛋白质

B、脂肪

C、糖类

D水

2、人体内备用的能源物质是

A蛋白质

B无机盐

C脂肪

D糖类

3、牛奶中含有较多的，可以促进身体的生长，增强体质。所以青少年学生每天应喝一定量的牛奶

A蛋白质、钙

B蛋白质、糖类

C维生素A、钙

D维生素A、糖类

4、你认为同质量下列物质中含蛋白质最多的是（）

A馒头

B豆腐干

C牛乳

D肥肉

5、青少年处于生长发育的关键时期，每天需要补充一定量的蛋白质。下面有关蛋白质在人体作用的叙述，不正确的是（）

A是构成人体细胞的基本物质

B人的生长发育、组织更新离不开蛋白质

C能为人的生理活动提供能量

D是人体的主要供能物质

（二）、填空题

1、食物中的营养物质有：、、、、、。

其中、、都是组成细胞的主要有机物，并且能为生命活动提供能量。

2、组成细胞的主要有机物是：、、并确为生命活动提供能量。

3、储存在人体内的一般是备用能源物质。

4、人的生长发育以及受损细胞的修复和更新都离不开。

5、病人不能正常进食时，需要点滴葡萄糖液，是因为\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

6、病人几天吃不下食物，身体明显消瘦是因为贮存在体内的\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_等营养物质消耗多而补充少。

【训练案】课本Ｐ２４课后练习

【教学反思】

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！