

# 人体免疫力教学反思 人体的营养教学反思 (优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

## 人体免疫力教学反思篇一

5月7日，县教研室进行下乡听课指导教学活动。并与那里的学生一起复习了六年级下册第二单元《奇妙的人体》中的部分内容，备课过程中认知的偏差，在复习中虽有精彩瞬间，但不足之处还需在今后教学中，尤其是复习的过程中加以改进。

### 1、要注重情感交流

因为是在外校上课，我对学生的认知程度、学习特点、学习环境等并不太熟悉，所以在这一堂课中师生的情感沟通似乎要超出了复习的内容，以便于更好地将各个教学环节顺利进行。在课堂引入环节引用：你曾经见过我吗？猜猜我是教什么课的？通过听你们的数学课，感觉你们确实很聪明，谁能大胆的站起来说自己是班里最聪明的。等几个问题，引导学生从陌生变得慢慢熟悉。在复习过程中，虽也有偶尔的相互沟通，但教师对学生的鼓励性评价确实不多，导致个别学生开小差，思维跟不上。

### 2、要体现综合连贯性

这节课主要复习了“人体的组成、消化系统和呼吸系统”三部分内容，大致复习流程是：

(1) 引领学生建立人体的层次构成知识框架；

(2) 将各个系统组成的器官及其作用进行相应的回顾，形成脉络；

(3) 学生查找不足，借助课本进行自主复习。

(4) 复习反馈，进行相应练习。

在复习过程中，不同的题型虽尽量体现了内容的完整性，但在细节处理中还需更加完善如：回忆消化系统和呼吸系统的各部分器官组成，如果借助相应插图或模型，可以更加生动形象的增进学生的记忆水准。再如：关于显微镜的使用方法，具体各个环节的调试操作需要细致入微的加强指导。此外，科学课中实验不可少，在这节课中“肺模型的制作方法”未能体现，略显不足。

### 3、要加强阅读理解

科学课中实验探究是重要的组成部分，但在复习阶段“阅读”也很重要，可以再次阅读课本中的不同知识，查漏补缺；也可以适当拓展科学资料，延展知识内涵，深化学生对知识的理解；或者学生自身阅读不同的有关科学的刊物，开拓视野，强化自身科学素养。

## 人体免疫力教学反思篇二

相信大家肯定都知道什么是营养素吧，我们人体如果缺少了营养素，不但容易危害到我们的身体健康，甚至还可能威胁到我们的生命，所以我们建议广大的读者朋友们在日常的生活中一定要补充营养素，一旦出现了营养素缺乏的情况要及时去调理，下文我们介绍一下人体所需的营养素有哪些。

碳水化合物（糖类）、油脂、蛋白质、维生素、水和无机盐（矿物质）是人体所需的六大营养素，前三者在体内新陈代谢后产生能量，故又称产能营养素。

## (1) 糖类(碳水化合物)

碳水化合物是人体最主要的热量来源，参与许多生命活动，是细胞膜及不少组织的组成部分；维持正常的神经功能；促进脂肪、蛋白质在体内的代谢作用。

## (2) 油脂

油脂是油和脂肪的统称。脂肪是组成人体组织细胞的一个重要组成成分，它被人体吸收后供给热量，是同等量蛋白质或碳水化合物供能量的2倍；脂肪还是人体内能量供应的重要的贮备形式。油脂还有利于脂溶性维生素的吸收；维持人体正常的生理功能；体表脂肪可隔热保温，减少体热散失，支持、保护体内各种脏器，以及关节等不受损伤。

## (3) 蛋白质

(4) 维生素是维持人体正常生理功能必需的一类化合物，它们不提供能量，也不是机体的构造成分，但膳食中绝对不可缺少，如某种维生素长期缺乏或不足，即可引起代谢紊乱，以及出现病理状态而形成维生素缺乏症。

(5) 水是人类和动物(包括所有生物)赖以生存的重要条件。水可以转运生命必需的各种物质及排除体内不需要的代谢产物；促进体内的一切化学反；通过不知觉的水分蒸发及汗液分泌散发大量的热量来调节体温；关节滑液、呼吸道及胃肠道粘液均有良好的润滑作用，泪液可防止眼睛干燥，唾液有利于咽部湿润及吞咽食物。

(6) 无机盐即无机化合物中的盐类，旧称矿物质，在生物细胞内一般只占鲜重的1~1.5%，在人体中已经发现20余种，其中常量元素有钙ca、磷p、钾k、硫s、钠na、氯cl、镁mg(也称大量元素)，微量元素有铁fe、锌zn、硒se、钼mo、氟f、铬cr、钴co、碘i等。虽然无机盐在细胞、人体中的含量很低，但是作用非常

大，如果注意饮食多样化，少吃动物脂肪，多吃糙米、玉米等粗粮，不要过多食用精制面粉，就能使体内的无机盐维持正常应有的水平。

在上面的文章里面我们介绍了营养素对于我们人体的重要性，我们建议广大的读者朋友们要多了解一些关于营养素的知识，上文为我们详细介绍了人体所需的营养素有哪些。

## 人体免疫力教学反思篇三

配制合理的饮食就是要选择多样化的食物，使所含营养素齐全，比例适当，以满足人体需要。

1. 粗粮、细粮要搭配：粗细粮合理搭配混合食用可提高食物的风味，有助于各种营养成分的互补，还能提高食品的营养价值和利用程度。

2. 副食品种类要多样，荤素搭配：肉类、鱼、奶、蛋等食品富含优质蛋白质，各种新鲜蔬菜和水果富含多种维生素和无机盐。两者搭配能烹调制成品种繁多，味美口香的菜肴，不仅富于营养，又能增强食欲，有利于消化吸收。

3. 主副食搭配：主食是指含碳水化合物为主的粮食作物食品。主食可以提供主要的热能及蛋白质，副食可以补充优质蛋白质、无机盐和维生素等。

4. 干稀饮食搭配：主食应根据具体情况采用干稀搭配，这样，一能增加饱感，二能有助于消化吸收。

5. 要适应季节变化：夏季食物应清淡爽口，适当增加盐分和酸味食品，以提高食欲，补充因出汗而导致的盐分丢失。冬季饭菜可适当增加油脂含量，以增加热能。

6. 一日三餐热量分配应为：早餐占30%，午餐占40%，晚餐

占30%，以保证一天的热平衡。

以上就是如何保证人体营养均衡的具体方法，如果是您能够按照上述的方法来安排自己的饮食的话，相信可以保证人体营养的均衡性，当然，想要有一个健康的身体，仅仅保证营养均衡是不够的，还需要您在平时的时候多锻炼身体，希望您明白。

## 人体免疫力教学反思篇四

我讲的《人体司令部》是粤教版四年级下册第二单元最后一刻的知识内容。它的作用就像它所在的位置一样，起着在大脑和感觉器官之间传递信息的作用。我们的大脑要想实现对人体各种活动的控制，我们的各种感觉要想传递到大脑里，就靠着我们遍布全身的神经。

这一部分知识比较抽象。神经更是看不见，摸不着，学生对神经知道的很少，很模糊，没有科学的认识。就连我们成人提起神经，了解的也并不多。而我们这节课对神经的认识和学习，不能用仪器看，只能凭感觉来认识。

这节课讲的太深怕学生听不懂，所以我想把这节课设计得浅显一些，更接近学生的生活，拉近学生与神经这一课的距离，降低学生的学习难度，就有了大家看到的这节课。教学《人体司令部》这节课，对我来说也是难得的提高和学习的机会，请大家多给我提一些宝贵的意见。

本节课的要达到的教学目的是：让学生知道人体神经分布情况，能够通过模拟活动，认识到神经是怎样传递信息的。在自主探究活动中认识到神经的敏感性和反应速度的差异，并意识到神经系统在人体中的重要性。

教学重难点是：知道在人体神经系统的组成及如何协调工作的。

在教学过程中，首先，我采用游戏导入，从而引出我们要学的《人体司令部》。这样导入，既增加了学生的学习兴趣，又培养学生从生活中留心观察，发现问题的能力。

接下来，我用课件出示了人体的神经分布图，让学生从感性上认识、了解了人体的神经分布情况。在突破本课的重点和难点时，我采用让学生到前面来模拟“丢沙包”活动中的神经传导过程，这样可以更容易地理解神经传导的过程，又加深了学生的印象。让学生经历知识从抽象到形象的过程。在教学这部分时，学生在模拟传递时，有些不太顺畅，应该在表演前，让每个学生先说说该怎么模拟，明确一下每个人的作用，这样学生模拟时会更流畅一些。

在接下来的自主探究活动中，我又通过设计“用两支铅笔触碰身体不同部位，用橡皮砸手背和脚背和打手游戏”三个活动，让学生从活动中自己去发现，体会神经的相关特性，用活动来带动学生的思维，去认识、探究和发现，去感受我们看不见的神经。这样有些知识不用让学生去背，因为是他自己亲身发现和感受到的，他自然就记住了。这样设计很简单，既培养了孩子的思维能力，又培养了孩子的自主探究的能力。

最后，我让学生说出“从听到老师提问谈收获，到大脑思考，再到用嘴说出来的神经反射路线”这一环节来作为本节课的总结，目的是通过说这一反射路线，把本节课所学知识既应用到实际生活中去，又得到了巩固。

当然，在教学中，有些活动没有更多的时间去拓展开，有些做得还不够细，希望通过以后的课堂教学改进自己的教学设计。

## 人体免疫力教学反思篇五

复习课是巩固知识的一种重要课型。本节课是在学完第二章人体的营养这一章后，上的一节章节复习课。由于学生刚刚

学完本节内容，记忆犹新。于是趁热打铁，使用复习学案，归纳知识网络体系，帮助学生梳理，形成知识框架。并且有针对性的选用典型例题和变式训练，使学生很好的运用知识，体验运用所学知识解决实际问题的乐趣。

当然作为新教师，回顾45分钟的自己的表现，发现主要有以下几个方面做得还远远不够：

一是激情。我一直认为，一堂没有激情的课永远不会是一堂好课，所以平时的课堂教学中我总是尽量使自己以饱满的热情走进课堂，面对学生。在今天的课堂上，自己很想把学生的情绪充分地调动起来，使这节课的教学任务能在愉快的氛围中不知不觉完成。开始通过快速抢答环节，学生的情绪调动的还算可以（要比试讲时好很多），后面整堂课学生的情绪都很高涨，效果比较不错。因此，上课一定要有激情，要注意引起学生的学习欲望，只有教师有激情，学生学得才能高涨，这样的课堂，正是我们想要的课堂。

二是生成。由于准备时间不足，本节课的课件制作和教学设计都显得很仓促，准备不够，上课时课堂显得有点机械和呆板。按理说，这节课的课前设想还是比较新颖的，但新颖的设想因为缺乏生成而缺少了让人继续品味的味道。

三是引导。一堂好课犹似一出好戏，学生是演员，教师就是导演，教师“导”得好坏与否直接决定了课堂教学的成败。在这方面，我觉得自己有很多感受：试讲时，整个一节课都是老师在讲，学生只是被动的回答问题，这就不知不觉的对学生进行了“满堂灌”，尽管老师讲的很明白，也自认为完成了本节的的教学任务，但实际上学生掌握了多少，学生学会了多少，就不得而知了。如果让学生分两大组设计问题，互相提问，效果就会更好了。这个活动的设计重在引导学生温习旧知识，提高解题能力和语言表达能力。在设计问题的时候，学生的表现让我打消了先前的顾虑，因为他们表现得很主动、很活跃；但在互相提问环节，大多数学生都没有勇气

站起来，这又让我突然感到“寒意阵阵”。课后再思，出现冷场的原因皆因自己对学生引导差强人意。

四欠评价。教师对学生的评价，其目的不是为了单纯的检查、甄别和选拔，而是如何通过评价来促使学生改进和完善自我，促进其发展。一节课下来，我自认为能对学生有合理的评价，但是我发现自己对学生的评价比较单一，言语苍白，未必能起到对学生的激励作用。

当然，这节课中也有许多值得肯定的地方。呵呵，这个就不说了。只是课虽已上好，按理说思想包袱也应放下，但回味无穷，心里还是满汗颜的。以后继续努力吧!!! 自勉!