

最新室内规划布局(实用9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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

室内规划布局篇一

教学内容：

- 1、什么是体育课?为什么要上体育课?
- 2、养成正确的身体姿势
- 3、人体的形态。

教学目标： 认知目标：明白体育课的真正含义以及意义;养成正确的身体姿势的要求;人体形态的名称。

教学重点：学生的认知水平与记忆力水平。教学过程：

一：导入部分(9-13分钟)课堂常规：

师生问好，宣布教学内容和教学目标，步入课堂。

教与学的方法：(1)导入语：小朋友们，有没看过电视里运动会，那些叔叔阿姨在颁奖台上领金银铜牌，他们厉不厉害的，你们希望自己和他们一样获奖吗?他们都体育的拔尖者，体育都很棒的，他们上体育课上也很棒的，那你们知道什么是体育课吗，平时有没有看过其他小朋友上体育课?体育课的真正作用是什么?(2)学生作答，教师点评，纠正不足之处。(3)作出总结，可让学生来总结。注：体育课是由老师指导大家做游戏，玩球，进行走，跑，跳，投，攀爬等各种身体练习活动的课，是锻炼身体的课。小朋友们都喜欢做游戏，玩球，

进行走，跑，跳，投，攀爬等活动，体育课就是满足大家这种活动的心愿的。

上体育课可以使身体健康，增强体质，完善内部组织，长大才能更好地为祖国服务,,,

小朋友对坐、立、行并不陌生，但不一定都正确，也不一定完全了解正确的坐立行姿势的要求，今天老师就让小朋友来讨论讨论什么样才是正确的。

教与学的方法：(1)导语；(2)让学生分小组讨论，派代表回答。(3)教师观察学生讨论。(4)学生总结，教师评价。(5)让个别学生模仿示范，师生进行评价，引以为戒。注：(1)坐。俗话说“坐如钟”。正确的姿势是：头抬平直、双肩略向后舒展并保持等高，挺胸，直腰，双脚放在正下方，两臂自然下垂，将手放在大腿上。(2)立。俗话说“立如松”。人体站立时，要抬头，挺胸，直腰，两肩等高，两臂自然下垂，两脚自然开立。(3)行。要做到抬头，挺胸，身体平稳，两臂前后自然摆动。

三：结束部分(9-15分钟)

教与学的方法：(!)教师简单讲解游戏方法，并做示范。(2)师生共同进行练习。(3)教师进行评价。(3)总结上课内容，宣布下课，师生告别。

室内规划布局篇二

甲、乙双方在遵循自愿、平等、公平、诚信原则的基础上，就乙方承包甲方的家庭装饰装修工程（以下简称工程）的有关事宜，达成如下协议：

套内面积_____平方米。

3、工程承包，采取下列第_____种方式：

(1) 乙方包工、包全部材料。

(2) 乙方包工、包部分材料，甲方提供其余部分材料。

4、工程造价

本合同工程造价暂定为人民币_____，大写：_____。单价明细详见附件一《工程报价单》。工程竣工结算以实际发生的工程量结算。

竣工日期：_____年_____月_____日。

工程图纸由_____方负责提供，施工前_____日工程图纸必须经双方签字确认。施工期间发生的对合同约定的工程内容和工期的任何变更，双方应当协商一致并签字确认，以此作为变更工期和竣工结算的依据。

(一) 甲方义务

1、开工_____日前清除影响施工的障碍物，对只能部分腾空的房屋中所滞留的家具、陈设等应当采取保护措施。

2、负责依法办理开工手续和交纳应当由甲方支付的有关费用。

3、提供原始水电线路图纸及工程地点钥匙，保证工程地点通水通电并确保正常使用。

4、如确实需要拆改原建筑物结构或设备管线，负责到有关部门办理相应审批手续。

5、竣工验收前甲方不得擅自入住。

（二）乙方义务

1、全面检查水、电、燃气、管道、楼（地）面、墙面，发现问题应及时通知甲方。

2、拟定施工方案和进度计划，交甲方审定。

3、施工中应妥善保管甲方留存的家具、陈设以及工程成品、设备；在工程竣工未移交甲方之前，负责对现场的一切设施和工程成品进行保护。双方另有约定的除外。

4、施工中未经甲方同意和有关部门批准，不得随意拆改原建筑物结构或设备管线。

1、材料、设备应当符合《工程报价单》的要求。

2、建筑装饰装修材料应当符合国家质量监督检验检疫总局发布的《室内装饰装修有害物质限量标准》。

3、若一方对对方提供的建筑装饰装修材料有异议需要进行复检的，检测费用由异议方先行垫付；经检测不合格的，则由对方承担。

2、本工程质量应当符合以下标准：

（3）《深圳市家庭装饰装修工程质量验收标准》

□4□_____

□5□_____

1、工程款支付方式如下：

□1□_____

□2□_____

□3□_____

2、乙方应在收到甲方的工程款后开具收据；工程款结清后，乙方应开具税务发票。

1、一方当事人未按约定履行本合同义务给对方造成损失的，应当承担赔偿责任。

2、甲方未按合同约定时间支付工程款的，每延误一天，应当向乙方支付欠交工程款_____ %的违约金。

3、乙方延误工期的，每延误一天，应支付给甲方_____元违约金。

4、工程质量和室内空气质量不符合合同约定的，甲方有权要求乙方在合理期限内无偿返工，由此造成的甲方损失和工期延误，由乙方承担赔偿责任。

5、乙方擅自拆改房屋承重结构或共用管线和设施，由此发生的损失或事故，由乙方承担。

6、由于乙方原因致使工期延误，经甲方催告，在合理期限内仍不能完工的，甲方有权终止合同。对甲方造成的损失由乙方承担。

本合同项下发生的争议，由当事人双方协商解决；也可以向

xx市消费者委员会申请调解解决。或者迳按下列第_____种方式解决：

(1) 向深圳仲裁委员会申请仲裁。

(2) 向_____人民法院提起诉讼。

1、 本合同由甲乙双方签字、盖章后生效。

2、 本合同一式_____份，甲、乙双方各执_____份。合同附件为本合同的组成部分，具有同等的法律效力。

1. _____

2. _____

3. _____

签订地点： _____

室内规划布局篇三

(第三课时)

教材分析

本次课以室内操与创编作为主要为主要内容，充分挖掘了体育运动中的形体美、审美内涵，培养学生音乐节奏感，逐步形成学生优美的基本身体姿态和良好的气质，发展他们的协调能力，提高节奏感。本次课为室内操第3次课，主要让学生熟练室内操（3）并通过小组合作进行创编与展示，使学生充分发挥想象，增强学生体育创新意识，培养他们合作精神。

一、教学内容：

1、复习、巩固上节课学习内容

2、导入新课（结合多媒体）

3、拓展延伸

4、总结

二、教学目标：

- 1、通过学习“室内操”让身体运动，放松身心。
- 2、对科学锻炼身体有认识，能配合老师完成学习内容。
- 3、在学习和练习中激发学生的想象力和创造力，并从中体验成功的乐趣。
- 4、通过学习，增强学生自信心和互助、互学的合作精神。

三、教学重点

- 1、理清动作的名称
- 2、动作准确。

四、教学难点

- 1、动作的协调性

五、教学步骤（一）、导入

良好的开端是成功的一半。因此,我在设计这一课开端时,首先利用语言诱导学生进入课堂,吸引学生能够很快注意力集中,投入到课堂中来。

- 1、从学生上完课后身体疲惫的状态入题（利用多媒体播放几张学生上课后身体疲惫的状态）
- 2、与学生交流第一课时和第二课时课堂所学室内操中哦那个

的重难点

3、复习、巩固前两课时室内操。

(二)、新收

1、观看室内操完整视频一边。

2、根据准备学习的后三节室内操动作配对大自然生物，把动作与动物相结合，由动物的肢体拓展为室内操动作，设计师生互动游戏环节“找朋友”。

3、学习：

(1)、教师示范讲解室内操后三节动作。

(2)、学生观察教师示范动作，说出每节操的名称。(3)、教师口令节拍指导学生分解动作练习，重点指导学生上肢的相互协调配合。

(4)、学生随教师的口令节拍模仿每节操的分解动作，体验上肢的协调配合。

(5)、在音乐伴奏下连贯练习，选出最佳表演个人。

三、拓展

为了激发学生的想象力和创造力，开发学生的智力，培养学生小组的合作精神，我设计了室内操创编的活动环节，4-5人一组进行小组合作创编，5分钟后各组派代表上台进行汇报表演。。

四、总结结束阶段

1、跟视频集体完成整套室内操。

2、教师小结。

3、布置课后作业

通过本节课设计，我对体育课理念上有了一个新的认识：体育充满了魅力，体育给人以美的享受，不但强身健体，而且育人，为学生终身发展奠基。希望我们能够达到共识。

总之，课堂是动态变化的，体育课堂出现的意外、惊喜有时是我们很难预测的，但我们相信凭借我们教师的智慧和同学们的配合可以将意外消除，把惊喜转化为学生体育的兴趣。

室内规划布局篇四

第九条：违约责任

一方当事人未按约定履行合同义务给对方造成损失的，应当承担赔偿责任；因违反有关法律规定受到处罚的，最终责任由责任方承担。一方当事人无法继续履行合同的，应当及时通知另一方，并由责任方承担因合同解除而造成的损失。由于乙方责任延误工期的，每延误一日，乙方须安3000元/天计算支付甲方违约金。

第十条：争议解决方式

本合同项下发生的争议，双方应当协商或向消费者协会等申请调解解决，协商或调解解决不成时，向人民法院起诉，或按照另行达成的仲裁条款或仲裁协议申请仲裁。

第十一条：附则

本合同一式两份，具有同等法律效力，自甲乙双方签字(盖章)后生效。本合同签订后工程不得转包。本合同履行完毕

后自动终止。 未尽事宜，双方再行协商。 乙方施工人员须具备施工资质，有专业水电技术职称，并有施工图。 另附报价清单及施工图。

第十二条：补充条款

3、 乙方施工人员不得进入甲方非施工区域，影响甲方商场销售；

甲方： 乙方：

代表(签字)： 代表(签字)：

身份证号码： 身份证号码：

合同签订日期： 年 月 日

合同签订地点：

甲方：

乙方： 爱上家装饰

甲、乙双方经友好协商，就乙方承包甲方所有的装修施工事宜达成一致，签订本合同： 一、乙方包干承包该房屋装修的全部施工工作，即实行“包工包料”，具体施工内容详见附件。

二、包干承包费用：人民币 ；小写： 元，除此以外，甲方不再向乙方支付任何费用。

三、支付方式：

1. 材料进场施工之日，甲方向乙方预付人民币 40%即 元整，小写： 元

2. 油漆材料进场施工之日，支付人民币25%即 ，小写： 元

3. 浮胶漆进场施工之日，支付人民币25%即 ，小写： 元

4. 全部装修施工完成当天，甲方支付余款人民币10%即 元，小写： 元

四、工期：双方确定该房屋装修施工工期当天，乙方应在约定的工期内完成全部施工任务。

五、其他约定

1. 甲方应按合同约定及时付款，否则按200元/天支付违约金。

2. 乙方自行准备工具，聘请人员，自行负责施工安全，严格按照要求施工，确保工程质量，如在施工过程中发现质量不合格行为，立即返工，造成的装修材料损失、人工损失概由乙方自行承担。

3. 乙方应在合同约定的工期内完成全部施工任务，每逾期一天按照200元/天予以处罚，对甲方不及时付款新增施工内容等，甲方原因延误工期，乙方不承担违约责任。

4. 该房屋装修保修期为贰年，保修期内乙方应该及时负责为甲方免费维修(如人为损坏，维修应付相应的费用)

六、本合同一式两份，双方各持一份，双方签字后生效。

甲方(签字)： 乙方(签字)：

电话号码： 电话号码：

日期： 日期：

甲方：(发包方)

乙方：(承包方)

根据《中华人民共和国合同法》和《全功室内装饰设计单位，施工企业管理规定》结合本工程具体情况，经协商双方达成如下协议，共同遵守。

第1条 工程概况：

1.1工程名称：

工程地点：

1.2 年 月 日

竣工日期： 年 月 日

1.3合同价款：

第2条 图纸、预算

2.12.2第3条 工地代表

3.1甲方驻工地代表及委派人员：

3.2乙方驻工地代表：

第4条 甲方工作

合同订立时间： 年 月 日

鉴证意见：

经 办 人：

鉴证机关(章)

年 月 日

共2页，当前第2页12

室内规划布局篇五

- 1、了解室内装潢设计在邢台的市场现状及前景。
- 2、进一步掌握ps,3dma_,cad等设计软件的运用，了解家装材料及施工工艺。
- 3、尝试把学校里学习的室内设计相关理论运用到实习过程中。
- 4、初探做好室内设计师的方法，熟悉室内设计的方法和程序步骤。
- 5、培养人际交往与社交能力，为成为室内设计师作准备。

二、实习单位综合概述

邢台市桥东区卓越建筑模型制作中心，是一家集家居设计装饰、工装设计装潢、建筑模型设计、绿化园艺工程、家居产品设计生产于一体的公司。坚持以现代、时尚、亲和的定位塑造国际化的品牌形象，致力于为消费者提供高品质的设计、施工、产品和服务。

三、实习内容及进度

首先需要了解室内设计的程序步骤：

1、设计准备阶段

熟悉设计有关的规范和定额标准，收集分析必要的资料和信息，包括对现场的调查踏勘以及对同类型实例的参观等。

在签订合同或制定投标文件时，还包括设计进度安排，设计费率标准，即室内设计收取业主设计费占室内装饰总投入资金的百分比。

2、方案设计阶段

方案设计阶段是在设计准备阶段的基础上，进一步收集、分析、运用与设计任务有关的资料与信息，构思立意，进行初步方案设计，深入设计，进行方案的分析与比较。

确定初步设计方案，提供设计文件。室内初步方案的文件通常包括：

- (1) 平面图，常用比例1：50，1：100；
- (2) 室内立面展开图，常用比例1：20，1：50；
- (3) 平顶图或仰视图，常用比例1：50，1：100；
- (4) 室内透视图；
- (5) 室内装饰材料实样版面；
- (6) 设计意图说明和造价概算；

初步设计方案需经审定后，方可进行施工图设计。

3、施工图设计阶段

施工图设计阶段需要补充施工所必要的有关平面布置、室内立面和平顶等图纸，还需包括构造节点详细、细部大样图以及设备管线图，编制施工说明和造价预算。

4、设计实施阶段

设计实施阶段也即是工程的施工阶段。室内工程在施工前，设计人员应向施工单位进行设计意图说明及图纸的技术交底；工程施工期间需按图纸要求核对施工实况，有时还需根据现场实况提出对图纸的局部修改或补充；施工结束时，会同质检部门和建设单位进行工程验收。

其次了解室内设计方法，赵师傅给我讲解了以下三种：

- 1、大处着眼、细处着手，总体与细部深入推敲
- 2、从里到外、从外到里，局部与整体协调统一
- 3、意在笔先或笔意同步，立意与表达并重

经过仔细推敲和在工作中的实际运用，我发现上面三条确实很实用，跟那些经验丰富的设计师交流有听君一席话胜读十年书的感觉。

再次是掌握了一些设计软件小技巧，提高了软件运用的熟练程度。例如：巧变二维背景为三维场景、时光隧道的制作等。

四、实习体验与心得

通过这次为时2个月的实习，我对室内设计之这个行业有了更进一步了解，也为即将成为他们中的一员而感到自豪，结合实习经历我总结出作为室内设计师应具备以下几方面素质。

(1)有全面的综合素质：室内设计师除了专业知识和技能外，要不断提升审美能力，要具备广博的知识和阅历，才可能创造出感动人的空间。

(2)有敏锐的洞察力：对时尚敏锐的观察能力和预见性是设计师自我培养的一种基本能力，站在一个高度上讲，设计师担负着引导时尚的责任。

(3)细致入微的追求：室内设计师所面临的是环境中各个不同的细节，对细节的处理，关系到整个室内空间设计的成败，越是简约的设计，细节越重要，要注意室内外空间角色的互换。

(4)有很强的表现能力及丰富的表现手段：设计师要清晰准确地表达自己的设计意图和思想，让业主能够很容易的理解和沟通。

(5)要有准确把握材料信息和应用材料能力：市场的发展、科技的进步使新产品、新材料不断涌现。及时把握材料的特性、探索其实际用图可以拓宽设计的思路，紧跟时代，在市场中占居先机。

(6)重视概念设计，风格定位：概念设计是对项目的设计思路，它是一个综合结果。它是一个总的思路，包含对人文和功能、科技与材料的综合考虑，有设计者对设计项目独特的认识因素和个性特征，是有别于其他设计方案的根本。着重体现设计中在满足功能前提下，独特个性的植入。所以不要形成固定的风格，但可以形成固定的思路。

(7)对陈设品的认识修养与运用能力：对陈设品的认识和运用能力，是创造现代文化特征和品位的居住和生活环境的根本，陈设是空间环境中的一个重要部分，在优秀陈设设计中，装饰的形式美具有深厚的文化品质和美学价值，是人对某种文化境界的体味和追求。

(8)好的人际交往与社交能力：设计是服务性行业，是服务于大众的，不是做艺术品，

很多事由业主说了算!与业主的沟通、磨合是达成一个方案的关键。只有理解了，设计才有方向——正如能够成功的艺术家都是其风格迎合了一定人群的需求。

(9) 重视对市场的调查：在市场调查的基础上对在即将设计的空间中可能发生的动作、行为进行一些假设，同时考虑现代技术的应用对动作、行为的影响。因为这种假设和分析会引出我们将要面对的设计的一些问题。比如：流线设计的问题、空间设置的问题、陈设的问题、设备配置的问题、色彩和造型的问题以及照明的问题、污染的问题等等。

(10) 形成自己的风格：作为一个设计师，创新是非常重要的，在设计中要提高警惕，

不要丢掉个性，要凭独创打开局面。设计毕竟是一个造型艺术，设计的发展有一个画图的过程，对个性化的要求是设计师毕生的追求，要不断的在工作中磨练。形成自己独特的符合室内设计规律的风格。

五、提案改进与建议

不过在实习过程中我还是发现德州室内设计市场存在很多弊端：

- 1、公司为了谋求暴利把廉价材料运用到工程中，损害了消费者利益同时降低公司诚信度，对公司未来发展很不利。因此，需要工商局等部门对装饰装修公司进行整顿，质检部门应本着对消费者认真负责的态度对工程中运用的材料进行彻底检查。

- 2、还有一些恰恰相反，为了创建些形象工程，本来在设计中可以用最便宜的材料来做这个项目的设计，而且完成后效果会非常理想。然而，领导要的是金子贴在脸上，你就不得不去搜寻昂贵的材料，因为在装修这个行业里潜规则太多，你要完成自己的设计拿到你的设计费，你就必须遵照潜规则把材料用的国内几乎找不到，昂贵的材料尽管往墙上贴，往地上粘，而这时候的设计师其实充其量是在堆集材料而已，不要说环保，就是日后维护都很麻烦，本来有的政府大楼可以重复使用很

多材料和设备，为了照顾关系，设计师便肩负起帮其找到充分的理由用一些使用成本昂贵却又没什么好的效果的材料和设备。

3、市场上很多设计师素质不高，实践经验少，独立完成工程的质量有待提高。有些没经过培训就上岗，有的只学过电脑，手绘方面一塌糊涂。

之所以出现以上弊端也是因为德州室内设计起步晚，市场体系还不成熟，不过映射出有利的一面，那就是发展空间比较大，高素质设计师处于相对不饱和状态，只要经过各方不懈努力相信德州室内设计市场辉煌未来不会遥远。

六、结论

它将成为我人生的指南针激励着我前进。

室内设计实习总结模板

室内规划布局篇六

——雍华凤

教学内容：

1、正确的身体坐、立、行姿势。

2、手指操、游戏《大西瓜、小西瓜》 教学目标：

1、知道正确的身体坐、立、行动作的基本要求。

2、发展学生的身体协调能力，锻炼学生的手指灵活度。

3、培养学生的创新、反应能力。

重点：理解掌握正确的身体坐、立、行姿势的意义。难点：养成良好的行为习惯。教学准备： 图片 教学过程：

一、谈话导入

- 1、师：同学们，你们是坐在教室里，而老师是站在教室里。
（板书：坐、立）
- 2、师表演行走，让学生说说这个运动是什么？（板书：行）
- 3、师：今天我们就来学习正确的身体坐、立、行姿势。

二、新课

（一）、坐如“钟”。

- 1、说说怎样的坐姿是正确的？（板书：坐如“钟”）
- 2、谁来说说你对坐如“钟”的理解？
- 3、师讲解并示范：

头要正、肩要平，脊柱伸直稍挺胸；脚分开，腿平行，双手放在大腿上。4师出示板凳，指名同学上台坐一坐，其余同学评一评。

- 5、全班比一比，看看谁的坐姿最标准？

（二）、站如“松”。

- 1、师：同学们坐我们要做到坐如“钟”，那站我们应做到什么呢？（板书：站如“松”）
- 2、谁见过松树？它是怎么样样的？

3、谁来说说你对站如“松”的理解。其余同学补充说明。

4、师：谁的站姿最正确，上台来站一站。其余同学评价。师根据学生的站姿讲解：

头要正、肩要平，眼睛平看挺起胸；腹回收，膝后绷，脚跟相靠指并拢，两臂自然下垂，五指并拢紧贴腿侧。

5、指名几名同学站一站，其余同学评一评，谁站得最好？

6、全班同学站一站，比一比。

（三）、行如“风”。

1、师：现在我们来学习行走的姿势，行应做到什么呢？（板书：行如“风”）

2、谁来说说你对行如“风”的理解。

3、师讲解并示范：

头要正，肩要平，眼看前方挺起胸；两臂前后自然摆，两脚向前直线行。

4、学生分小组在巷道走一走，其余同学评一评，看谁走得最标准。

（四）、为什么要掌握正确的身体姿势呢？

1、指名说说

2、师：今天我们学习了正确的身体姿势，老师希望同学们在今后的学习中能严格要求自己，养成良好的行为习惯。

三、练习

1、判断

师出示图片，学生用手势判断，说说你的理由。

2、学做手指操。

3、游戏：“大西瓜、小西瓜”。

四、小结：

说说今天你学到了些什么？

室内规划布局篇七

尊敬的家装领导：

您好！

我是一名有三年室内设计工作经验的设计师，关于我的详细情况前面已经作了介绍，很荣幸能与贵公司相识。早在从事这一行之前，就对家装有所耳闻了。近日我从网络上获悉贵公司正在招聘室内设计师，因此特向贵公司申请这一职位。

最后，祝家装发展得越来越好！

此致

敬礼！

求职人：

年 月 日

室内规划布局篇八

保持良好的情绪

教学目标：

- 1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。
- 2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。

教学重点：认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。

教学难点：要学生学会控制住自己的情绪，不过度高兴，也不过度悲伤。教具（课前准备）

学生准备：想一想自己过去在遇到成功和失败的时候，是怎样控制自己的。教学过程

师：同学们？什么叫做“情绪”？ 生：简单的说，情绪就是心情。

师：当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现怎么样？

师：我觉得你不该这样对自己，这不是明摆着要影响自己的健康吗？我们要学会控制自己的情绪。不论遇到高兴的或不高兴的事，都不要影响自己的情绪，这就是控制住自己。

教学小结：我们应该记住：

远大理想要树立，良好情绪是前提。失败面前找差距，成绩面前莫得意。正确待己和待人，学习、健康都有利。

第3课

保护牙齿

教学目标： 预防龋齿方法要牢记，人人都要注意口腔卫生。

教学重点： 了解龋齿形成的原因和症状以及危害。教学难点：使学生养成良好的口腔卫生习惯。教学准备： 牙模型、相关图片。教学过程：

1、出示相关图片：向学生宣传患了龋齿后给日常生活带来了不便。

2、具体再让学生来讲一讲。

3、学生自读课文，回答问题。

师：什么是龋齿？俗称：“虫牙”、“蛀牙”，但不是因虫而“蛀”成的。

4、讲一讲龋齿是怎样形成的？

（1）龋齿的发病是缓慢的，是被一种蛀牙菌的细菌在吃了附在牙齿表面的残渣 之后制造出来的酸性物质所腐蚀引起的。

（2）由于平时不注意口腔卫生，让食物的残渣留在牙缝中发炎，形成空洞肿胀、疼痛，这就是已形成空洞的龋齿。

5、得了龋齿后身体哪些器官会受影响？

6、怎样有效预防龋齿？

思考：自己在平时生活中有没有注意预防龋齿，今后又该注意些什么？ 教学小结：

通过学习大家明白了一种常见的口腔疾病，叫什么病？ 是怎么引起的？

第4课

吸烟喝酒对身体的危害

教学目标：

- 1、向学生介绍吸烟对自己、对别人身体健康的危害
- 2、喝酒对儿童少年的生长发育的危害。教育学生从小就养成不吸烟、不喝酒的良好习惯。

五、教学用具：人体肺部器官模型 教学过程：

- 1、吸烟与喝酒是一种不良嗜好，烟与酒都含有对身体有害的物质。
- 2、香烟中含有哪些有害物质呢？
- 3、吸烟不仅危害自身健康，而且还会污染人的生活环境。
- 4、饮酒过量或饮用高浓度的烈性酒，对身体则是有害的。
- 5、效果考查：在下次课之前进行提问学生，吸烟喝酒对身体有那些危害？统计 学生中吸烟、喝酒的人数，并对这些学生进行批评教育。
- 6、讨论：我班同学中有没有抽烟喝酒的现象？ 教学小结：
(略)

第5课 保持良好的情绪

教学目标：

- 1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。

2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。教学重点：

认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。

教学难点：要学生学会控制住自己的情绪，不过度高兴，也不过度悲伤。学生准备：想一想自己过去在遇到成功和失败的时候，是怎样控制自己的。教学过程：

1、什么叫做“情绪”？简单的说，情绪就是心情。

2、当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现什么样？

3、你在情绪不好的时候是怎样的？

4、我觉得你不该这样对自己，这不是明摆着要影响自己的健康吗？我们要学会控制自己的情绪。不论遇到高兴的或不高兴的事，都不要影响自己的情绪，这就是控制住自己。

（教师讲范进中举的故事）教学小结：

1、具有良好情绪的重要性

2、“乐极生悲”的含义是

3、人为什么要学会控制自己的情绪

第6课

营养缺乏与均衡膳食

教学目标：知道什么是营养缺乏及预防方法。怎样才是均衡膳食。教学重点：怎样才是均衡膳食。教学过程：

一、导入课题

- 1、问话导入：同学们知道人体需要哪些营养素？
- 2、引导学生思考、回答，板书课题
- 3、学生回答，教师简单小总

二、讲读课文，学习知识

（一）讲读第一自然段

- 1、请学生自读课文第一自然段
- 2、教师讲解，学生认真听讲，适时板书

七大营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（无机盐）、维生素、水、纤维素

（二）讲读课文第二自然段

- 1、指名读学生读课文
- 2、教师介绍蛋白质的有关知识 生命的基础 对身体的影响

（三）讲读课文第三、四自然段

- 1、指名读学生读课文

第7课

保持良好的情绪

教学目标

- 1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。

2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。

教学重点

认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。

教学难点

师：同学们？什么叫做“情绪”？ 生：简单的说，情绪就是心情。

师：当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现怎么样？（生交流）

工作、学习有利，对人的健康也有利，不是吗？相反，当一个人情绪不好的时候，整天无精打采，好象在生一场大病似的，对健康当然也十分不利了。你在情绪不好的时候是怎样的？（生交流）

第8课

预防脊柱弯曲异常

教学目标

- 1、教育学生认识什么是脊柱弯曲异常
- 2、使学生懂得怎样预防脊柱弯曲异常 教学重点

认识什么是脊柱弯曲异常 教学难点

始终不渝地做到六个预防

教具（课前准备）几幅有脊柱弯曲异常的人体照片或挂图 教

学内容及过程

一、导入新课

1. 上节课我们学习了什么？ 2.

揭示课题：预防脊柱弯曲异常

二、新授

1、出示挂图，讨论：美不美？

什么是脊柱弯曲异常？

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

4. 为了今后我们现在该怎么预防？ 归纳：（1）保持正确的坐立走姿势；

（2）桌椅高度要适中，做作业光线要足；

（6）如有脊柱异常弯曲的，要及早矫治。课 后 小 结

第9课

预防肺结核

教学目标

1、教育学生认识什么是 肺结核

2、了解肺结核的传染途径及预防方法。 教学重点

认识肺结核的危害及传染途径 教学难点

始终不渝地预防肺结核 教具（课前准备）有关肺结核的挂图
教学内容及过程

一、导入新课

a)上节课我们学习了什么□ b)揭示课题：预防 肺结核

二、新授

1、交流课前收集的有关肺结核的资料，让学生初步了解肺结核的危害。

2、谈谈肺结核是怎样传播的。

传染肺结核。另一种是血液传播。

4、说说患肺结核的 病人，有哪些症状？

5、大家一起朗读“预防的措施有”下面一段。 课 后 小 结

第10课

噪声的危害

教学目标

1、教育学生了解噪声的危害。

2、知道怎样减少噪声。 教学重点

了解噪声的危害 教学难点

知道怎样减少噪声 教具（课前准备）

有关噪声图片 教学内容及过程 一. 什么是噪音 二. 噪声的危害

1. 不去嘈杂的地方。 2. 少在交通繁忙的马路

0

第11课

血吸虫病的预防

教学目标

1、了解血吸虫病预防的危害. 感染途径。

2、知道血吸虫病的预防。 教学重点

了解血吸虫病的危害 教学难点

知道怎样预防血吸虫病 教具（课前准备）

有关血吸虫病图片 教学内容及过程

一、血吸虫病

1. 感染了血吸虫病而引起的人畜共患疾病。

2. 血吸虫在人体内的存活时间平均为4——5年. 长者达10——20年。

3. 虫卵入水. 可孵出毛蚴. 当遇到钉螺, 在其体内发育繁殖。7——8周后尾蚴运出。人接触在穿入皮肤成黏 膜, 变寄生虫。

二、传播途径

1. 含有虫卵的粪便入水。 2. 钉螺 3. 痰水

三、危害

1、发热。肝肿大和压痛，腹泻或排脓血便•••••

四、预防

五、总结 课后小结

第12课

软组织损伤的预防和处理

教学目标

1、了解什么是软组织损伤。

2、懂得软组织损伤的预防和处理。 教学重点

懂得软组织损伤的预防和处理 教学难点

懂得软组织损伤的预防和处理 教具（课前准备）

投影片 教学内容及过程

一、组织是构成人体各种器官的基本成份

1、上皮组织

2、结缔组织

3、皮肤组织

4、神经组织

二、损伤分成1、开放性

2、闭合性

三、处理

24——28小时内，冷敷非常重要

四、预防

五、总结 课后小结

第13课 游泳的安全与卫生

教学目标：

1、了解游泳的安全与卫生。

2、懂得如何防治溺水。 教学重点

游泳的安全与卫生 教学难点

懂得如何防治溺水 教具（课前准备）

多媒体演示 教学内容及过程

一、游泳场地要尽可能符合有关标准. 并配有救生员.

二、进行体格检查.

心脏病. 肺结核, 肾脏病. 高血压, 皮肤病不能

游泳. 三、作好准备活动

四、活动中肌肉抽筋要及时求救.

五、游泳用具经常清洁消毒. 课后小结

0

巧用报纸作教具

报纸，生活中随处可见，随手可得，人们往往是看过就扔，很少考虑它的其他用途。在实施体育课程标准以后，如何在体育教学中贴近学生生活，如何开发体育资源和体育器材这一课题就摆放到每一位体育教师的面前。报纸，由于它可卷，可折，可团，可撕，同时又有一定的韧性，因此很受我们教学的青睐，并在教学中广泛运用。

通过一个阶段的实践，我们利用报纸制作了一批不同的器材，并在不同教材内容的教学中所采用，这里，我将它归纳如下：

报纸在跑的教材中的使用

高抬腿跑和快速跑教材在小学体育教学中占有较重的比例，同时，奔跑类教材本身就很受学生喜爱，但是，要真正做到在几堂教学课中使学生速度有所提高，同时要让学生对步频、步幅的概念有所了解，并能在练习中有所体现，难度很大，那么我们不妨这么做，拿一些报纸，将它横着卷成一根细纸棒，再套上两三根橡皮筋固定，然后再用胶带粘在地面，练习时可要求学生每一步都跑在两根纸棒之间，如果是练习步频，那么纸棒之间的间距可稍微小一些，如果是进行步幅练习，则可将纸棒间的间距适当加大至合适的位置。我们在进行了一个阶段的尝试后，发现这样的方法对于学生提高对步频、步幅的了解，进而改进动作效果比较明显。

此外，细纸棒还可作为起跑线运用于站立式起跑、蹲踞式起跑的教学中。利用展开的报纸开展报纸贴胸的快速跑，在教学中已被体育教师所广泛使用，一方面，这样的练习可以有效提高练习的趣味性，另一方面，由于必须有一定的速度方

能使报纸紧贴在胸腹部位而不掉下来，为此，学生往往是不遗余力地全力向前奔跑，可以使教学目标比较容易实现，特别是低年级学生，由于他们对于尽全力奔跑这一概念并不完全理解，而这样的方法，却可以使学生在不知不觉中掌握要领。同样，单手高举掌贴报纸的快跑、双手高举报纸的“放风筝”跑也是在教学中经常出现的几种方式。

需要注意的是，在做报纸贴胸的快速跑时，学生有时会为了不使报纸掉下而用手按住，这样虽然达到了快跑的目的，却对学生掌握正确的摆臂姿势不利，因此，在教学中，教师一方面应该不断对学生进行提示，另一方面，教师可教学生将报纸完全展开并且横着贴胸，这样由于迎风面的增加而使报纸不易落下。

报纸在投掷教学中的运用

城市中的学校普遍存在一个相同的问题，那就是场地小，学生多，在开展投掷项目的教学时，教师往往有三难，一为场地使用而犯难，既要让学生进行锻炼，又要考虑到安全，难！二难在于学生特别是低年级学生自体感觉还较差，在学习投掷的“满弓”动作和快速挥臂姿势时掌握动作较困难；三难在于学生受器材制约，在课外很难开展同类项目的练习。基于以上的原因，很多教师都会运用纸飞机、纸炮等开展练习。我们在对学生开展投掷教材的教学时，全部以纸制品替代以往运用较多的垒球。

第一类是细纸棒，用单张的报纸卷成的细纸棒，以“射箭”的形式开展教学，此方法比较适用于低年级学生的投掷教学，在教学时再辅以一些低年级学生喜闻乐见的名称，如：“哪咤射出轩辕箭”，再加上一些生动形象的讲解，学生可以比较容易地掌握技术要领。比如我在苏州市体育学科带头人展示活动中所上的“玩报纸”一课中，我设计了这样的讲解词：“左手拿住弓，右手拿箭拉住弦，身体后仰拉满弓，快速挥臂射出箭”，学生手中拿着象箭一样的纸棒，学生学起来很

轻松，又很投入，很快就基本掌握了动作的要领。

第二类是纸球，用整张报纸团紧，然后在外面包上封箱胶带或彩色自粘纸，就做成了一个如垒球大小的纸球，这类纸球由于形状接近于垒球，同时，即使打在人身上也不会使人受伤，因此，我们将它广泛地运用于投掷教学中。这类器械的优点还在于材料随手可得，同时，练习不受场地的影响，因此，非常适合学生课外的游戏和课外的练习。例如，本人曾在2001年在苏州市体育教改研讨活动中上的一节二年级投掷教材的体育课中就尝试使用了这种纸球，既克服了场地小，听课人多这一困难，又很好地达到了教学的目标。第三类为粗纸棒，将两到三张报纸叠在一起横向卷紧，然后在外面包上彩色自粘纸，再将其裁成接力棒长短，纸棒就做成了，利用这类纸棒所开展的投掷练习，我们较多运用于中、高年级教学中。

报纸在跳跃教学中的运用

将细纸棒按一定的间隔排列、粘贴在地面，可以让学生开展单脚连续向前跳和跨跳练习。

将细纸棒在地上连接排列成一直线，可以让学生开展双脚并脚左右跳的练习。

每名同学将半张展开的报纸平铺在地面，用胶带稍稍粘住，可以将它作为踏跳板开展走几步踏准起跳区起跳的练习，并且能克服练习场地少的缺点，有效增加练习次数，提高练习密度。

报纸在游戏和球类教学中的运用

报纸由于它的可塑性和柔软性，在游戏中的应用更为广泛。我们在教学中利用报纸开展过以下的游戏：

角力游戏如双人拔河：两名同学各用右手抓住粗纸棒的一端，右脚相抵，发令后用力向自己一端拉“棒”，谁先移动或有一脚离地即为输。趣味游戏如“斗牛”：两人一组，一名同学将细纸棒一折二，放在头部做牛角，另一名同学扮演斗牛士，用展开的报纸作斗篷来逗引“牛”，牛用双“角”顶向报纸，该游戏可在准备部分或作为放松活动运用。此外还有“击剑”游戏：两人用细纸棒开展模仿击剑的动作开展游戏。

奔跑游戏如组字接力：每名同学手持一根纸棒，快速跑至指定区域，将纸棒摆放在地面，然后迅速跑回拍第二名同学的手，第二名以同样方法继续进行，游戏以先完成的组为胜，所组的字或词（也可以是英文字母）可以由学生学习小组讨论自定。其要求是组成的字或词笔画必须完整。

小组游戏如“拉拉扯扯”、“蚕宝宝”、“接龙”：此类游戏都要将展开的报纸在中间挖一个可将头部套入的洞，两人连接或多人连接，以不将报纸撕破为优胜，这类游戏既可作为体育课的放松游戏，也可作为中低年级学生与家长“同练同乐”，共同锻炼的内容。

将数张报纸团紧，同样在外面包上封箱胶带，做成如足球大小的纸球，则可以在进行“小足球”教材教学时使用。我们都有这样的经历：在进行小足球运球教学时，学生往往因为不能自如地控制脚触球的力量，而造成一堂课的大部分时间学生是在追着球跑。而由于纸球没有弹性，易于控制，因此，在进行运球练习时，效果要明显优于用小足球开展的练习，便于学生学会控球的方法。当学生初步掌握小足球运球技术后，再用真球开展练习，可以达到事半功倍的效果。当然，运用纸球，我们还可以开展小足球的运球接力等等游戏，学生也不必因为力量控制较差而到处追球。我曾经在教学中尝试运用过纸足球，而在课后，学生自制了许多的纸足球，课间，操场、走廊到处可以看见学生在踢“球”，可见，这类“足球”已经为学生所认同。同样，此类纸球还可在排球

学习垫球时使用，当然只有在自抛自垫，练习垫球姿势时使用。

总之，体育教具代用品资源的开发是无穷尽的，比如，类似于报纸，可用于体育教学的物品还有：大一点的米袋（俗称“蛇皮袋”）可以在跳跃教材教学时使用，也可用之开展趣味性极强的游戏“袋鼠跳”；学生的书包，再装上学生上学的书本，双手上举可以开展“举重物”练习，背在身上可以开展负重跑等等。只要教师心中有学生，做个有心人，体育器材将随处可见。

顶

室内规划布局篇九

20___年在不经意间已从身边滑过，回首这一年，在领导和同事的支持和帮助下，我勤奋踏实地完成了本职工作，也顺利完成了领导交办的各项任务，自身在各方面都有所提升，在公司一年多的时间，其间有喜乐，也有哀愁，但更多的是心存感激，因为在工作中不仅学到了与工作相关的知识、技能与方法，还领悟了很多如何做人、怎样为人处世的道理和态度，这是比任何东西都宝贵的人生财富，并将受益终生。现将全年工作总结如下：

一、各种档案的建立、整理、完善与录入工作。

二、公司各部门人员要各负其责。

三、公司生产订单必须落实到项目负责人，负责人必须负责到底直到订单的完成(投标流程、购买标书、中标及未中标情况、按合同订单生产、发货、验收单、回款)。四、公司器材出厂必须有出库单。

五、公司器材出厂要严格按照出库单上价格回款，项目负责

人负责到底。

六、公司管理制度、各个岗位的职责要明确健全。总之，一年来，通过不断学习和不断摸索，收获很大，不论在工作安排还是在处理问题时，都得慎重考虑，做到能独挡一面。我坚信工作只要尽心努力去做，就一定能够做好。做了一年的销售内勤工作了，有的时候也觉得自己有些经验，或是由着自己的判断来处理事情不够仔细，所以出现了不少的问题，也犯了不少错误，事后才知道自己的社会阅历缺乏，或是处理方法不当，我决心在今后的工作中要多提高自己的素质与休养，多学习为人处世的哲学，才能够超越现在的自己，争取更大的进步！