

# 2023年运输方式教案 选择健康的生活方式 教学反思(优秀7篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。写教案的时候需要注意什么呢?有哪些格式需要注意呢?下面是我给大家整理的教案范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

## 运输方式教案篇一

1. 多享受清晨8-9点的阳光
2. 跑步、骑脚踏车等活动可以保持精美的腿部线条
3. 热水泡脚可有效防备静脉曲张
4. 精力非常倦怠时并不适宜以活动减压, 苏息更紧张
5. 冬季少做户外活动
6. 10层以下, 不乘坐电梯
7. 每三个月改变一次你的健身菜单
8. 每天活动半小时, 而非周末活动3小时
9. 边看电视边做柔软体操
10. 常常散步
11. 午休也是健身的好时间, 不肯定非比及晚上
12. 光脚穿活动鞋固然惬意, 却对康健倒霉

13. 睡半硬的床铺更有利于颈椎康健
14. 去正规的医院而非美容院担当推拿
15. 非活动状态下不喝成果性饮料
16. 活动后苏息半小时再入浴
17. 不在过吵的健身房中熬炼
18. 精确的姿势比特地去健身更有效

## 运输方式教案篇二

本节课是在学生已经学会辨认东、南、西、北四个方向，并知道地图上方向的基础上进行教学的，其教学目标是要让学生学会看简单的路线图，进一步巩固看图辨认方向的知识。学生学会看简单的路线图是这节课的重点，也是难点。

教学时，我先出示例题的平面图，让学生辨认图中的四个方向，再先让学生重点讨论“小明要到少年宫，该怎么走？”由于学生是初次接触描述路线，个个显得特别兴奋，课堂气氛十分活跃。在后面的个别学生汇报中，我发现多数学生都明白这个路线该怎样走，但都表述的不够清晰。为了帮助学生能用数学的语言准简单准确的描述出行走路线，我又出示“从出发，先向（）走，走到（）；再向（）走，走到（）就到了（）。”的句式。有了这个拐杖，学生再次描述就非常简洁清楚了。

本节课的教学主要是以学生“说”为主。在解决了第一个问题后，我又让学生在小组内自由提问和描述，多数学生都达到了训练的要求。

当然，本节课的教学也还存在着一定的问题，课中我比较重

视让学生描述图中的路线，对于让学生应用所学知识描述生活中的路线还不够。在下节课教学时，要将看图描述路线与描述生活中的路线结合起来，让学生切实体会到数学来源于生活，并应用于生活。

## 运输方式教案篇三

教学小结在教学中能够起到承上启下的作用，把整个教学流程串联起来，使整个教学过程环环相扣，水到渠成，行如流水。这样的教学老师必须对教学做到了如指掌和，倒背如流。就本节课而言，陈老师显然在这方面下了工夫。具体来说，体现在如下的环节中。在观察完图片的环节，教师对不健康的生活方式和健康的生活方式进行归类小结。让学生很清楚的知道，分清哪些是健康的生活方式，哪此是不健康的生活方式。对再往下的阅读探究打下铺垫。

教学形式的式样化是创造活跃课堂氛围的重要途径之一，教师只有在课堂上不断的变换教学的情景，才能吸引学生高度的关注，并能调动学生的学习积极性与参与性。这样课才不会乏味，才会有新鲜感。因此，课堂就活跃了。在本课的教学过程中，老师在这方面贯彻执行很好。例如，在课堂的导入环节，老师用唱《幸福拍手歌》来安排教学的导入，让学生马上就活跃起来，投入的学习的氛围中。又如在区分健康与不健康的教学环节中，老师让学生边看边思考，分清哪些是健康的生活方式，哪此是不健康的生活方式。这个环节让学生理性分析，仔细观察。学生静静地观看，认真思考。与刚才又唱又跳的学习氛围形成了鲜明的对比，充分体现了老师在教学设计上的动静结合的理念。又如，陈老师设计了由学生个别介绍自己的健康的生活方式，让学生独立完成，其它同学认真聆听方式来分享他们的健康的生活方式，与后面的策划暑假活动表的.小组活动的设计环节形成对比。个别介绍与小组活动紧密结合。让教学的形式变得多样化，也充分调动了学生的学习积极性。同时，丰富了教学的形式。

教学的素材的选用对上好一节课起到非常关键的作用，教学素材的选用如果丰富多彩，会让学生学得津津有味，增加学生的无限见识和拓宽学生的视野。就好像打开了一扇窗户，让学生通过这一扇窗户，看到窗外的景物。就本节课而言，教学如果稍为把视线放远些，教学的效果会更好些。例如，在分享健康的生活方式的环节，由学生个别介绍自己的健康的生活方式时，学生所介绍的图片都是去旅游的图片。很容易给人误认为健康的生活方式就是旅游，没有其它。其实，在我们生活当中有很多健康的生活方式，比如，打球，健身等运动类的，还有弹琴、唱歌、跳舞等娱乐类的，还有读书看报休闲类的等等。所以，陈老师如果能让介绍一些这方面的图片，不仅能丰富教学的素材，还能给学生认识更多健康的生活方式，拓宽学生的视野。

总之，一节课下来，学生学得很投入，参与课堂的积极性很高。学习氛围很浓，教学效果很好，很好地实现教学预设目标。

## 运输方式教案篇四

选择一种让自己舒服的生活方式，吃好吃健康的食物，看本好书，看看窗外美丽的风景，明媚的阳光，湛蓝的天空，洁白的云朵。

晒晒自己的心灵，让所有不愉快，所有烦恼和着风飘走。生而为人，是一件很幸福的事。

选择一种健康的生活方式，抒写自己最想要的人生的面貌。爱护自己，爱护环境，爱护地球。当用一颗珍惜的心爱着这个世界时，世界也会将最好的一面展现给你。爱护自己，会让自己绽放光彩；爱护环境，会使你处于一种与自然平衡相处的状态中，环境得美化能使自己身心舒畅；爱护地球，保护我们赖以生存的'这颗唯一的星球。

健康的生活方式不能缺少运动。去户外晨跑，或是在健身房集中训练一小时，感受运动带给身体的活力，紧致的肌肤，匀称的身材，都是一种活力的象征。

健康也离不开饮食，自己动手下厨吧，用少量的油脂，配合合理的饮食结构，让食物在自己的手中绽放不一样的色彩。感谢这些美妙的食物为我们带来活力和能量，有时，这些食物美好的滋味也抚慰了心灵的伤痛。

每一天，在静谧的睡眠中结束。抛开一切烦恼，睡一个好觉，睁开眼时又是满眼灿烂的晨光。

## 运输方式教案篇五

最近有几个大一的新朋友在问我该选择什么样的生活方式，作为经历过一年大学生活的一个普普通通的学生，我只希望在此把本人目前阶段的一些不成熟的见解分享给学弟妹们，仅作为大家的一点思路上的参考，毕竟自己探索的过程十分艰辛痛苦，并且白白牺牲了很多，这种苦楚与牺牲我自然是希望学弟妹们尽量少体味一些的。见笑了！

我不可能替大家选择，只能把一些我认为比较好的选择提供给大家，仅此而已。

有同学问我该选择什么样的生活方式，其实这关键取决于你的价值观、你的人生目标与追求：如果你选择主流价值观下的人生，就拼命学习，刷高分啦，出国深造啦，找个体面工作啦，等等……你这四年就是在为未来的幸福生活；如果你今生选择追求属于自己的幸福，那就聆听自己的心声，想做什么就去认真做，想全面发展自己就去发展好了，你这四年就是在为当下的幸福生活。

大学是人生最黄金的时段，如果把时间比作生产力，那么不论用于学习知识、全面发展、开拓眼界、体验人生或是体味

纯洁的都是一生中生产率最不过的了，但是如果一定要我选一个最最高的，那么还是告诉你我的见解—学习。

比较折中的方法：在保证成绩不给未来拖后腿的前提下，大一多用时间体验多彩的大学生活，同时可以多发展一下自己喜欢的兴趣、特长，大一暑假可以考虑多安排一些旅游、社会实践之类的（虽然大多五花八门的事儿做完又觉得索然无味）；大二开始逐渐把精力转移回到学习，学有余力可以考虑学英语出国、修双学位等（认为好好学习是研究生阶段再考虑的事儿的童鞋目测你们要跪……）；大三是全身心投入学习的一年，最好在大四上结束前为自己谋划好未来两年的出路，大四下除了毕业论文以外就彻彻底底去做一件自己认为有意义并且想去做的事（想出国的孩纸建议多陪陪家人）！诚然，由于大一对于多彩生活的体验，大二后奋起直追recover绩点的日子会让你比那些从大一就开始当学霸的人痛苦一些（虽然当了一年学霸的童鞋同样觉得索然无味），但须知：到了大学一定要明白的第一件事就是学会取舍！你做任何一件事的机会成本都等于你为这件事付出的时间精力+你与此同时放弃做另外一件事可能带来的效益（千万不要忽略这第二项！）。

不过我的理解是人们习惯做超现实的理想实验，在做完一件事后总认为“如果当初我做另一件没准儿会收获更好的结果”。其实这世上的事儿大致都是没做遗憾，做了后悔。要想既不遗憾，也不后悔：第一、要完全明确自己想要做什么；第二、对自己的选择与行动充满。

再说说不折中的方案。如果你一心想出人头地、在人生的某个领域做出极大的成就，那么根据上述的机会成本守恒论，你一定要在人生的其他方面做出极大的牺牲！大一的孩纸有不少都对自己的能力充满自信，认为“我连xx学校都考上了，还没有同时managesomanythingswellatthesametime的能力么？”其实…呵呵，你的每个同学都有资格这样想，不是么？然后终究要区分出个三六九等。直接进化到一种成熟、世俗

的价值观，势必要失去体验、尝试各种新鲜价值元素的感受，想当全系第一大学霸刷高绩点，势必要失去诸多社团活动、每天下课第一个排队买鸡腿饭的体验，想考取世界一流的研究院，势必要失去大学四年游山玩水、欢乐中国乃至世界行的机会，想跻身到竞争强度相对较弱的边缘学科，就势必要承受探索与获取经验、信息的代价……在一定程度上这是每个想出人头地的童鞋必然的抉择。想做一个成就令众人无法企及的人，就要默默承受令众人无法理解的寂寞、嫉恨与痛苦，但不论选择什么样的道路，将让你惊讶的是——每个人临终前的净幸福总量是近乎相同的。

虽然managesomanythingswellatthesametime似乎不可行，但凭个人经验，一个人同时做好两到三件大事没准还是可以的，但这时候要求你快刀斩乱麻地cutdown掉生活中诸多relativelymeaningless的things,把精力全部地投入到这两三件大块的事情上来。

还有一种比较随适的方案（本人就是这种类型），不要轻易确定自己的价值观，但要全面发展（至少别落下），认真过好每一天，边走边尝试、边思考，直到未来的某一天当你决定了人生方向，由于你之前已经过好了每一天，在各个方向都有一定的基础，你便有资本在不费很大事儿的情况下转型到你选择的方向上。

最后谈谈我理解的大神，他们不一定绝顶聪明，也不一定极端勤奋，而是要做到以下三点：

- 1、完全明确自己要做什么；
- 2、完全明确自己该怎么做；
- 3、完全控制自己在这样做。

当然我不希望你们都去做大神，事实上本人十分吐槽现在传

统的大学生节律：不断给自己下目标，然后尽力完成目标，再去攻克下一个目标，随时都把“我要怎样怎样”挂在口头，硬生生把和谐的人生变成了一把把闯关游戏……其实这也不是闯关，更像是templerun,越跑越快，越跑越艰辛，而且永远跑不出去！大学最忌讳不知道自己要去向何方就跟着别人漫无目的的奔跑，其间，你将失去自己。还是希望你们能做自己的上帝，灵魂不时地跳出你的躯体，飘到你的上空，好好审视一下底下的那个自己所处的环境，好好反思一下那个自己究竟在做什么，他（她）想做什么，他（她）在多大的时间尺度下正在做自己想做的事。

我不要你们随时都把“我要怎样怎样”挂在口头，只愿你们都有一个属于自己而无憾的meaningful四载华章！

## 运输方式教案篇六

任何工作都需要不断反思，老师更是这样。请看本文！

在《摸一摸画一画》的教学中，教学目的是指导学生选用各种工具、材料表现身体的触觉；引导学生体验色彩、点、线条、肌理等造型语言；引导学生运用造型语言来表达自己的独特感受，发展视觉表达能力。教学难点是引导学生通过知觉，运用主观能动性，表现感知觉。这样深层次的理解，对于一年级的孩子十分艰难，所以我毅然决定使用游戏作为开课统领。我用两个黑色严实的袋子装着两种感觉的物品，并用十分神秘的话语吸引孩子迫切的希望能亲自体验这样的触觉。我提出参与的条件，用点、线、面在黑板上画出自己手中的触觉。孩子将小手伸进袋子那瞬间的表情，有恐惧、有好奇、有微笑、有疑问……这一系列的表现，使未参与的学生激情高涨，使课堂一次次推向高潮。通过手中的触觉，课堂的氛围，孩子创造了许多表现感知觉的绘画表现形式和成果，同时很好的发展自己的视觉表达能力。

只有巧用游戏，激发学生的学习兴趣，使他们“乐学”。古

人云：“教人未见意趣，必不乐学。”我们的新课程标准也明确提出教学要培养学生学习美术的兴趣，美术学习的兴趣是美术教学的生命。同时巧用游戏，激发学生的表现欲和想象力，从而增强创新意识和能力游戏能给学生带来学习的'兴趣，能给课堂营造良好的氛围。而创设良好活跃的氛围，能激发学生的创新欲望。心理学研究表明：良好的心境可以使联想活跃，思维敏捷，表达欲增强，积极的游戏活动能激发学生创新意识。同时模仿能力强，好动，好玩，不怕羞，爱表现也是小学生的天性。根据小学生的这些特点，多组织一些游戏活动，无疑对学生有极大的益处。以及巧用游戏，引入竞争机制，从而增强集体主义观念和团结合作精神。在游戏中增加学生的竞争意识，树立不甘落后的学习劲头。

我觉得运用游戏性美术教育教学活动需要注意的地方是：（教学反思）教师设计的游戏内容和形式要紧密配合，课堂上组织好游戏的各个环节，特别是强抓课堂常规，不能让混乱的课堂纪律，影响了教学效果；教师要提前做好游戏中所用的教具和实物；教师在游戏中语言要突出重点；运用儿童语言把讲、听、看、玩有机地结合起来，使学生在玩中获得知识和美感。

总之，以游戏导入课堂教学，使严肃、乏味的课堂变得生动活泼，给学生的学习带来无穷的乐趣。他们在游戏中玩、在游戏中乐、在游戏中学、在游戏中成长、在游戏中培养心智。同时在游戏性教学方式中，尊重了学生的愿望、乐趣、情感、选择等“学”的权利，学习热情将会有增无减，教师也实现了教的义务。我想小学的美术教学是一门研究性的学科，有待我们美术教育者不断的探索与追求，将美术课程真正成为其他学科心目中的轻松、愉悦的学科。

## 运输方式教案篇七

在课堂教学中适当设计一些情境，尤其是问题情境，能更好地触发学生的好奇心，激发学习兴趣，取得好的教学效果。

在教“营养繁殖”时，可设计这样的情境：有人种了一棵苹果树，上面结了许多苹果，竟然有不同的外观和色泽，吃起来口味也不同，这个人是怎样种出这棵与众不同的苹果树的呢？引导学生带着饶有兴趣的问题去阅读“营养繁殖”，学生会积极思考，认真在书中寻找答案，必然会取得好的学习效果。

情境的创设有时非常简单，如：教学“种子萌发的条件的探索”，就可以巧妙地利用实际的情境——两组种子萌芽的标本：一组萌发状态良好，另一组则种子没有萌发。这充满矛盾的情境，自然会引发学生的兴趣和思考。