

# 瘦身运动教学反思(精选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？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。

## 瘦身运动教学反思篇一

第一、如何提高盲生物理实验教学的有效性，使同学们更加直观的对物体的运动有所认识，特别是对有物体的真动知觉、空间知觉的建立提供核实有效的方法。在物理教学的过程中逐步认识到，一些简单的物理情景对于许多的同学（特别是全盲的学生）无法准确的还原为头脑中的景象。这种感知觉的素材的缺失直接导致学生无法建立有效的运动表象，所以概念无法建立，思维无法形成。高中阶段作为中学生训练空间思维的最后一个关键期，只有在平时的课堂注意让同学们多参与、多触摸、多感知，才能弥补从婴幼儿时期就滞后的运动感知觉的思维素材，完善学生的空间思维能力。

第二、在低视力、全盲生混合编班的背景下，物理教学遇到了教学挑战，其中物理实验教学更是有许多不便，比如从设计、分组、实施等方面都是这样的，怎么让同学们都参与进来？是互相配合好，高效的实施实验方案，讲究团队合作，不用对每个同学都进行细致的讲解，只需要分工、计算、记录，做好分工呢，还是尽量让同学们多接触感知，为每位同学提供平等的体验的机会，细致的讲解实验步骤和仪器、原理等内容，这些都是通过本节课让我深思的地方。

所设计，什么时候引入高潮，承前启后，循循善诱都应有实现的设计，最好能写一下详案，效果会刚更好；在就是在课堂实验的组织方面也存在实验前分工不明确，平时训练少，两组实验不协调，教师指导不够能问题，这些都是在以后的公开课、常态课中需要完善和规避的问题，在课后的教师评

课中也获得了很多的指导和建议收获很大。

## 瘦身运动教学反思篇二

本课内容是让同学回顾人类认识地球运动的历史，教材主要出现了托勒密和哥白尼的学说和观点。“地心说”和“日心说”是人类探索天体运动的两个重要学说，特别是“地心说”由于有着宗教势力的支撑，一直被人视为真理，可以说在哥白尼提出这样的“日心说”观点以前，“地心说”的观点早已深入人心。即使有人有疑义，也没有充沛的、直接的证据，更多人只是畏惧宗教势力，不敢表达正确的言论。因此，在教学过程中，不只要让同学理解他们的主要观点和证据，以和建立观点和证据之间的联系，学会科学研究的方法，养成科学研究的态度，更要学习哥白尼研究天体运行的锲而不舍的精神和坚持真理的气概。

从同学层面来说，托勒密和哥白尼观点其实是不容易马上能理解的，即使有些同学在字面上能看懂。因此，让同学寻找科学家的证据，建立观点和证据之间的联系显得尤为重要，并且教师要协助同学解释这些证据的意思。在理解证据的基础上，同学的思维才可能到达一定高度，才干反过来考虑科学家这些证据是否就能够说明他的观点，同时我还引导同学建立直接证据和间接（证明）证据的观念和科学家利用思辨性语言来合理推测结论的研究方法。

说到底证明一个学术观点，科学研究中可以利用观察到的直接现象，要么是实验中获得的有效数据。一般情况下，只有无法直接观察到现象或缺少有效数据的情况下，才可能应用思辨的方式进行说明，文科特别是哲学研究经常如此。而在托勒密和哥白尼的证据中除了利用直接事实来说明外，都用到了思辨的方法。

虽然我以为现在给同学将到思辨，他们不一定能掌握或应用，至少在他们心中对于科学研究的方法应该有了更高层次的理

解。同学通过解释证据、建立观点和证据之间的联系，比较两位科学家之间的不同和相同，比较这些观点和前面的假使模型的联系，他们对于地球昼夜交替现象的理解将更加深刻，并能够根据已有观点选择前面正确的猜想。同时对于哥白尼的研究态度和坚持精神发生一些震动，为今后走向科学研究道理奠定心理上的和精神上的点点基础。

## 瘦身运动教学反思篇三

### 九、活动当天的具体流程

#### 时间活动内容备注

8: 00工作人员到达比赛起点集中布置比赛场地

8: 30-9: 00所有的参赛者准时到场，派发所需用品

9: 00-9: 30活动正式开始，由相关负责人发表开幕词，宣读比赛各项规则

9: 30比赛正式开始，以短信或电话对比赛进行全程跟踪。

10: 40比赛时间结束，各参赛者必须返回起点，清点人数

11:00进行比赛后的分享以及颁奖仪式(证书+纪念品)，宣布此次比赛完满结束

### 十、活动详细经费预算

### 十一、活动紧急状况的替换方案

(一)要注意天气，提前留意当日的天气，做好准备措施。

(二)如因天气关系，定向运动不能如常进行，必须由主席、

副主席和活动相关负责人共同决议处理，最后由主席批示。由活动负责人统一发布通知，说明处理情况的措施。

(三)若在活动进行途中，发生事故，相关负责人应第一时间到场，做出相应的措施。

## 十二、注意事项

(一)注意安全，听从活动负责人指挥，服从主办方关于比赛时间、地点、规则、裁判制度的安排。

(二)参赛者请熟悉了解报名要求，对自己的身体等状况负责，保证确实具备参加活动条件，活动过程中注意安全，主办方对参赛者在比赛过程中出现的任何意外，不承担任何责任。

(三)如报名名单与赛事当日的参赛人员有出入，应马上向工作人员说明情况，以作安排。

(四)参赛人员最好穿运动鞋，患有(心脏病等)不适于剧烈运动疾病的人员不得报名。

(五)参赛队竞赛前必须充分热身。不提倡空腹运动。

(六)各队伍必须服从工作人员的管理，如在活动过程中遇到问题和困难，可向工作人员反映。

(七)障碍任务要做好保密措施。

(八)以上活动一切解释权，归社团所有。

## 瘦身运动教学反思篇四

1. 利用学生的生活感受和多媒体辅助教学，调动了他们的积极性、主动性。

2. 注重知识的前后联系，引导学生思考本课学习与前两节知识的联系，做到新旧知识的融会贯通。课堂设置了富有启发性的问题，效果较好，能帮助学生如何思考问题并努力找到解决问题的方法。

3. 学习中注重了基础知识的强化和读图、识图析图、能力的培养。

1. 应充分留给学生多的活动时间和自主探究的机会。

2. 教学过程中忽略了差生的感受。

## 瘦身运动教学反思篇五

记不清看了多少画面，想不起读了多少文字，有关生命的阐释总是像潮水般扑面而来。在国家的危难面前，他们把生的希望留给他人，把死的危险留给自己。那一刻，他们如山峰一般巍峨，如磐石一般坚毅，如骤风一样果敢。那一刻，生命的丰碑高高竖起。

如果说他们的命运是那破旧的花架，那么因为他们的坚强意志，变得繁花似锦，光艳夺目；如果说他们的命运是那漆黑的夜空，那么因为他们的坚强意志，变得繁星闪烁，熠熠发光；如果说他们的命运是那贫瘠的土地，那么因为他们的坚强意志，变得郁郁葱葱，油油翠绿。五四青年，就是一个时代的代表和人生的斗士。

五四运动中的人已消逝，但五四青年所流传下来的精神却让我们赞叹！

他们以自己的行动来表达对祖国的热爱。亲爱的朋友们，让我们为他们唱响爱国之歌，在生命中唱响，谱出绚丽华章，轻舞飞扬；让我们为他们架起爱国之帆，在生命中扬帆，到中流击水，浪遏飞舟；让我们为他们铸造爱国之剑，在生命

中磨砺，捍卫祖国！

远处的钟声回荡在雨里，那雨水敲打着生命的声音，那么熟悉。是他们让我们在熟悉的眼中寻找着奋发向上的勇气。一切都是因为他们，是他们让我们才拥有今天！

我们要把你们的精神，更要把你们的希望，浓墨重彩地挥洒至人生的画布上，绽放出战胜自己的精彩……因为是你们的无畏精神让我们看到了祖国的希望！

因为他们爱国，所以成就生命的坚忍和不屈；因为他们爱国，所以铸就心灵的自信与乐观。经受灾难，他们坚强；营救祖国，他们勇敢；帮助同胞，他们大爱。他们用自己的意志和精神，共同谱写出坚强、勇敢、大爱的壮歌！

流星，因为承载了人们太多的美好的愿望，所以才会重重地坠落，毁灭。

雨燕，因为幼年的安乐享受体重超负荷，所以才要努力减肥，去飞翔。

而他们，因为肩负国家伟大的重任而牺牲自己，所以从此人们便记住了五四青年！

《五四运动》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 瘦身运动教学反思篇六

由于学校的前期安排，我们学校现在是没有严格按照省网课的时间让学生跟随学习的。从这个星期开始才进入省网课的学习，和网课发布的这个时间差我觉得我们也可以更好的利用起来，有更多的时间提前分析课程、设计更符合自己学生学情的课程。

最近这段时间，区上组织的每次关于省网课的教学研讨，我们学校老师每次都积极参加，也从中听到、学到很多教学方式方法。

本周上课，三年级我们选择的是省网课《运动和位置》一课，本课是三年级下册第一单元第一课。视频内容分为：

- 1、聚焦问题，物体的运动和静止与参照物有关。
- 2、结合实例，判断物体的运动和静止。
- 3、古诗词中的运动。
- 4、利用方向和距离来准确描述物体的位置。
- 5、利用身边材料来测量，描述物体具体位置。课程内容与教材内容相结合，也拓展到了课外的古诗词。课程内容也是比较好的。但是，结合实际学情，也需要进行一定调整和处理，才能更适合我们学校的学生。

- 1、视频当中预告的学前准备中，学案在本内容中起到的作用

实际是科学记录的作用，可以让学生提前准备。

2、方向盘的说法是否标准和严谨？（因此，我在给学生的学习指南中采用的’是方向标的说法）

3、方向盘的提前制作也要是预告的

4、视频中在测量距离时，方向盘始终在学生脚下不动，但是在实际方向盘制作中，有些学生方向盘大小是不一样的，有些学生方向盘比较小，也需要提醒学生方向盘位置不变。

为此，在提前发布的学习指南中也做出要求，学生居家学习效果也有了一些具体的反馈。

## 瘦身运动教学反思篇七

旋转是生活中处处可见的现象。在教学中，我不仅仅是使学生感知和初步认识旋转，并渗透生活中处处有数学的思想，还要使学生初步认识旋转的实质，并会在方格纸上画出简单图形。本节课我从学生的生活经验和已有知识中学...

旋转是生活中处处可见的现象。在教学中，我不仅仅是使学生感知和初步认识旋转，并渗透生活中处处有数学的思想，还要使学生初步认识旋转的实质，并会在方格纸上画出简单图形。本节课我从学生的生活经验和已有知识中学习数学，理解数学，从中体会到数学就在身边，数学就在自己的生活中。课始，出示了一些学生熟悉的摩天轮、钟表、风车、旋转木马等物体运动的画面，让学生观察画面上的运动显现，并根据学生的感知规律，让学生经历观察对比的思维过程，再通过交流，对旋转运动的特点的认识就更加深刻了。这是旋转运动现象的前提，由于前面的观察、模仿做动作在学生的头脑中留下了较为深刻的表象，所以让学生到生活中找一找物体旋转的现象时，学生视角较为广阔，但是在表述现象是还不是很清楚。



这节课上完之后，我感觉成功之处在于：

- 1、能驾驭教材，把握重难点，对学生提出的问题能抓住要点讲到点子上。
- 2、能根据新课程标准则要求，引导学生经历从具体情境中抽象出数学知识的过程，并在这个过程中与学生平等地交流和给以恰到好处的点拨。
- 3、.整个数学课堂留给学生较多的空间，让学生有更多的独立思考、动手实践、合作交流。

通过本节课教学，使我意识到今后应注意如下几个方面：

- 1、在教学中，要注意从学生的.生活感知，通过大量的情景设置来引发学生的学习兴趣，通过积极的探究活动来激发学生的思维，并注意到布置学生的课后实践，引导学生把学习过的数学知识回归到现实生活中去，培养学生观察和思考兴趣。
- 2、注意评价的多元化，全面了解学生的数学学习历程，对数学学习的评价不仅要关注学生学习的结果，更要关注他们学习的过程，帮助学生认识自我，建立信心。
- 3、引导学生不断发现、提出、探索、设计、解决问题，从而培养学生的创新能力和实践能力。

### 《图形运动》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 瘦身运动教学反思篇八

《曲线运动》这一章主要是以平抛运动和圆周运动为载体讲述如何研究做曲线运动物体的规律，而《曲线运动》这一节又是这一章的一个基础，故其在必修1、2两册教材中属于承上启下的一节内容，所涉及的两大部分内容——曲线运动的特点以及物体做曲线运动的条件，对学生以后的学习以至对动力学的理解都有很大的帮助。基于上面的分析，教学中要充分应用已有的观察和感知，已有的概念和知识，利用多种形式的教学手段，使学生对这部分知识有较深的认识。

在这节课的讲授过程中，由于考虑到了普通班学生的认知水平，我对教学内容做了调整，先讲曲线运动的特点，即曲线运动的位移和速度，在学生对曲线运动有了初步了解之后，设置问题：那么物体在什么样的条件下才做曲线运动呢？这时候学生回答要有力的作用，我把一个小钢球举起来问他们，小钢球在放手之后有没有力的作用，学生异口同声说有，我放手之后，问钢球做什么运动？学生回答自由落体运动，我追问，轨迹是直线还是曲线？又有学生喊要有初速度，我给他们分别做了竖直上抛和竖直下抛，这时候学生陷入思考，我总结：看来没有速度或力的方向和速度方向在同一直线上是不会做曲线运动的。

我就把强力磁铁贴着黑板，让小钢珠在次自由落下，到磁铁旁边发生明显的弯曲，很自然的引入到了力与速度方向有夹角时，才会做曲线运动。进一步分析抛出的铅球做曲线运动的原因，我发现学生参与的积极性比较高，课堂气氛比较好。

## 瘦身运动教学反思篇九

在九年级物理“大气压强”的教学中，先设计了几个问题做到猜想，如把一个乒乓球放在漏斗口，从细管向乒乓球吹气，又如点燃一支蜡烛，让学生从侧面轻轻的吹蜡烛，观察蜡烛火焰的摆动情况。让学生从平时的经验中做到猜想，然后实际操作，从简单的实验现象得出流速和压强的关系，使学生自始至终都兴趣盎然，精神饱满地投入学习，在反思中要回想教师、学生是否达到教学设计的情感状态，有没有更有效地途径发展新课标提倡的创造精神和创新能力。

物理学科的特点确定了物理教学有别于其他学科，长期有效地课堂教学要求教师做好及时有效地教学反思。反思可以是课后，还可以是课前。如教学设计完成后，可以想想为什么要这样设计？课堂效率是否高，学生会不会产生抵触情绪，师生交流是否会顺畅，授课的进度，内容与时间分配在实施过程中会不会产生不协调。同时，学生的反思也是课后反思比较重要的一个环节，引导学生回顾一节课自己学会了什么，有什么缺憾，如何使自己的学习变得丰富而又有个性。