

最新减肥教案大班健康 减肥馆活动方案(优秀5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。那么问题来了,教案应该怎么写?这里我给大家分享一些最新的教案范文,方便大家学习。

减肥教案大班健康篇一

一、背景及目的

1、现阶段,在国家计划生育的政策下,独生之女越来越多。而由于大部分家庭的生活条件日益提高,幼儿的德、智、体、美等的学习越来越受到家长的重视。跆拳道作为一项大众体育项目,真在被越来越多的人接受。

2、由于家长的溺爱等原因,导致城市里的孩子在课余时间很少能有充足的时间在外面游戏和运动,而更长的时间待在家中,孩子缺少锻炼,将会影响孩子的体质。

3、跆拳道在各类体育项目中是最容易上手,且危险度最低的一个项目。但是,它需要头手脚等的高度配合,而且跆拳道最注重的就是礼仪和品德。因此,除了能加强孩子的锻炼外,还能加强孩子礼仪与品德的教育。

二、可行性分析

大家可能觉得跆拳道踢踢打打,对抗激烈,只适合青少年和成人练习。其实不然,经过实践,有专家表示:让少儿练习跆拳道好处很多,具体表现在四个方面:

健体:跆拳道的健体作用不言而喻。其动作中的各种踢腿、

手臂的上格、下截、拉伸等动作，可使幼儿的肌肉和力量得到增强，肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高，从而增强幼儿的体力和柔韧性。

启智：跆拳道可给大脑许多良好刺激。练习过程不单是骨骼肌肉的收缩，而是空间感知、经验、类型识别等右脑功能的综合发挥，因此非常有利于发展幼儿的空间转换、形体感知等右脑功能，提高了形象思维和创造力。

育心：跆拳道需要通过做变换方向的动作来明确方位，从而发展了幼儿的空间知觉；此外，孩子们还要主动想办法克服困难，这锻炼了意志，培养了勇敢精神，学会了对人、事、物的正确态度。

知礼：跆拳道推崇“礼始礼终”的尚武精神，讲究未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。通过师幼间的互敬、活动时的敬礼仪式、少儿之间的相互礼让等，让少儿理解了“礼”的含义，知道怎样做才是“礼”的表现。

二、项目简介

跆拳道是来自于韩国的一种武道，其修炼者最注重的是“道”。跆拳道五大精神：礼仪，廉耻，忍耐，克己，百折不屈。是跆拳道的真谛，是一名跆拳道修炼者在练习跆拳道动作前先要学习的东西。

跆拳道：用脚踢，踩。拳：用手挡，击。道：精神修炼，三者合一的武道。跆拳道中，最重要的还是跆拳道精神。不欺骗，尊敬长辈师长，不穿着道服吸烟饮酒，不在道场及道场附近吸烟，非危急情况下不得用跆拳道技术杀伤他人，而且要做一个是为真而生，为义而亡的堂堂正正的跆拳道人。

跆拳道的动作，干净利落中带有帅气和实用，练习它可以使身体更加强健，还有减肥的功效，而且还可以练习反应力等

等。在我校，不仅是女生，更有许多男生体质较为差，渴望接触跆拳道，了解跆拳道文化，因此开展跆拳道培训班满足了广大学生们们的要求。

二、教学分析

本期暑假培训班从策划到活动的各个环节的困难我们都能克服，并且得到了邵阳学院领导的大力支持，并有体育指导老师___等老师的指导。以学生为主体，采用教学计划内容：

a□跆拳道的礼节b□跆拳道的步法c□跆拳道的拳法

d□跆拳道的腿法e□跆拳道的品势练习f□跆拳道身体素质练习
组织形式：以小班教学的培训班形式进行的，每周_次。

三、合作明细

我培训部在邵阳学院开设培训点的形式进行，面向邵阳市各大中小学校招收学员(与院方直接合作)，合作学校负责招生，培训、收费等事务均由我培训部负责。

四、活动的开展

1、我方派遣一位资深的教练到合作学校，以兴趣活动课或公开实验课的形式先进行一段时间的免费培训，待家长接受后进行正式的收费培训。

2、正式培训后，我方将收取500元/人的培训费，场地的提供及课程的安排由我培训部提供，我方将会实现安排好培训计划，并按照计划开展跆拳道的培训。

3、贵幼儿园有类似的比赛及节目演出，训练及指导由我方负责。合作学校在需在培训招生时提供一定的帮助和宣传。

减肥教案大班健康篇二

活动一：“你吃面，我送钱”

凡期间进店消费的顾客，均可享受：

消费满30元赠5元代金券；

消费满50元赠10元代金券；

消费满100元赠30元代金券；

（中奖消费金额不计算在内；代金券供下次消费使用）

活动二：幸运玩转盘，香面免费吃

免费参与刺激好玩的轮盘游戏，赢取免费吃面机会！

活动规则：每日店家选取特定数字作为中奖号码，参与者摇动轮盘，若小球最后停止的数字与特定数字相同，则可获得免费吃面一碗的机会！（每人每天仅限一次参与机会）。

严寒冬日温暖你我，心动就赶快来吃面吧！

活动时间□xxx.11.11—12.11

减肥教案大班健康篇三

上半学期，我们跆拳道的新会员们通过参加活动、比赛等慢慢成长了起来。不过，另一方面也让我深深感觉到下半学期的任务相当艰巨。为什么要这么说呢？首先，主要因素便是大学城五所高校的社团对跆拳道的发展更加重视。倘若我们不加紧在跆拳道和实战上进行创新和训练的话，被他们超过那是必然的。当然，这并非长他人志气灭自己威风，居安思危还

是需要的，所以我对下半学期的跆拳道协会发展做了一份简要计划，具体内容如下：

一、上课训练以及技艺交流方面

应当根据所有会员所掌握的跆拳道技能的高低水平，把他们分成几个小队，进行不同程度上练习，以充分发挥自身的优势，也让练习较快的人继续学习到更多的东西。其次就是加大体能训练，毕竟实战比赛还是比较重视体力的，不然，自己擅长的所有腿法技能就无计可施，将被压制住。就算没有比赛，对他们的身体素质也是有积极影响。另外，为了提高自身跆拳道方面的科学性理论知识，还会经常安排他们到市区正式道馆进行交流、互相切磋技艺，这样的话，肯定对进一步提升跆拳道有所帮助，对一些理论性的东西也有所领悟。其次，让他们和道馆的相关人员互相认识，建立良好的人脉关系，这也为以后跆拳道协会的发展有所帮助。

二、跆拳道舞以及特技的表演方面

台上进行展示，也让我们会员有一个展示自己的舞台！增强自信心。还有就是我会尽力组建一个非常特别的表演队，加大宣传力度，尽力发展到市区进行商业表演，进而能赚取一定的报酬，回报跆拳道会员们在跆拳道方面上的付出！

三、段位考试升级和相关比赛

下半学期六月份左右，会准备举行一次大学城跆拳道段为升级考试，组织各校所有跆拳道会员到市区群英道馆进行考试。这样便给他们建立了一个提升自己段位，展现自身技能的机会，即时，我会积极鼓励我们的会员以及各校跆拳道兴趣爱好者参加考试，让他们能得到一份有分量的证书。另外，也会在同一时间段举行一次跆拳道品势大赛，让他们展示自己一年来训练的成果，发现自己优势或者不足之处，对以后有方向性的训练便能达到事半功倍之效。另外能多拿一份荣誉

也是对自己的鼓励，不近增强了自信心，而且也在不同程度上对生活、对学习起到了积极影响。

以上内容将是下半学期的跆拳道协会的工作计划，希望我们食品学院的跆拳道协会在今后的路上越走越强大，也希望我院领导们的支持以及院团委社团部干事们的帮助，让我们的明天更美好！

_____跆拳道协会

减肥教案大班健康篇四

“有时间去就做运动，没有时间的话就算了”，这是不少人的运动减肥模式，这样的话恐怕你的减肥大计永远无法完成哦！“运动减肥=约会”，抱着这样的心态，将运动计划化，制定好具体的时间表，并且按照时间表来进行。

例如，每天某一个时候是打算要去跑步，那么就预先添加到你的日程表中，并且提醒自己这是一件很重要的事情，必须完成，完成后标注一下，能有效打败3分钟热度。

运动减肥方法1：轻缓的运动着手开始

天气回暖，正是做运动减肥的好时机。一开始最好是选择一些简单轻松的运动方法，不要一下子给自己定下过高的目标。例如，规定自己每天早上都要跑步30分钟，给自己的身体带来过大的负担与压力，很容易就会受到挫折而无法坚持下去。

那么，哪些运动能让我们持之以恒呢？首先，选择的运动千万不要让自己感受到很大的压力，如果做运动的时候，能让你在活动着身体的同时感觉到快乐，甚至不自觉地微笑起来，这种运动就选对了！

平时缺乏运动，或是运动减肥的初学者，一开始做个5-10分

钟的运动便ok☐随着越来越习惯，做起运动来已经挺轻松的话，可以将运动的时间慢慢延长，最后增加至每天总时长1小时，每周运动5天左右，这样一种循序渐进能为你带来无限的乐趣！

运动减肥方法2：选择自己喜欢的运动

将运动养成习惯，是运动减肥能够持之以恒的首要秘诀，其次就是选择你喜欢的，或是能从中获得乐趣的运动吧。不少人觉得做运动是一件很苦恼很麻烦的事情，宁愿选择极端的节食减肥也不愿意动。

但其实，只要你稍微活动一下身体，也是能促进脑部感受到愉悦的一种方式，尽量多到户外，一边呼吸新鲜的空气，一边自然地消耗能量，同时促进脑部多巴胺的分泌，让你感到更开心。

运动减肥方法3：提早找到挫折的原因

在进行运动减肥方法的同时，可能会遇到各种各样的挫折，如果不正视的话很有可能就会变成让你减肥失败的原因哦。

遇到挫折的时候先想想原因，是没有时间，自己懒惰，还是其他因素阻碍了呢？然后下次再次进行运动减肥的时候，就预想一下原因，并采取相应的措施，就能有效地避免了。

如果是没有时间做运动，那就比平时早起15-30分钟吧！不想早起？那么就在中午、傍晚或者晚上看电视的时候挤出时间来吧！如果是因为天气的问题，可以在家里做做减肥操，甚至看着视频跟着做健美操也ok哦！另外，如果可以邀请朋友一起做运动的话，也能使减肥变得更有意思，更能持久下去。

运动减肥方法4：不让自己有借口

当遇到挫折的时候，我们很自然地会找各种理由，来让自己

放弃。要意识到自己是否在找借口，并及时制止自己，就像看到借口的“信号灯”亮起的时候，马上把插头拔掉！例如，跟自己说“不行不行，不能找借口，借口是敌人！现在就出门跑跑步吧！”一边为自己打气，一边行动起来。

减肥教案大班健康篇五

有学者报道用单纯严格饮食控制方法减肥，如绝食10~14天，或给极低热量（每日1256~2511千焦即300~600千卡）饮食及低热量（每日2511~5023千焦即600~1200千卡），其效果不佳，体脂下降可能不显著，或下降后不易保持。

每天作419千焦（100千卡）热量调整可制止肥胖发展并逐渐减肥，调整方法可减少419千焦（100千卡）热量的饮食或通过体力运动额外消耗419千焦（100千卡）热量来调整。