

2023年说说我们的学校评课记录(模板10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

说说我们的学校评课记录篇一

近年来，随着环境保护意识的不断提升，绿化活动在全社会得到了广泛的重视和参与。作为一种环保行动，绿化活动既能美化环境，又能改善空气质量，有益于人类的健康与生活。在参与一次绿化活动中，我深刻体会到了绿化的重要性，并从中汲取了许多宝贵的经验和教训。在此，我将就这次绿化活动的实践心得进行总结和分享。

首先，通过参与绿化活动，我深刻体会到了自然环境对人类的重要性。在这次活动中，我亲手将树苗种植到土壤中，并为其浇水。通过这个过程，我真切地感受到了大自然的力量和神奇。新鲜的泥土、湿润的水分、炽热的阳光，无不让我意识到地球是我们共同的家园。只有通过保护自然环境，我们才能为后代创造更美好的未来。

其次，参与绿化活动让我意识到，环境保护需要每一个人的积极参与。在活动现场，我看到了许多志愿者们忙碌的身影，他们用自己的双手创造了一片绿意盎然的海洋。这种团结协作的精神令我深受感动。我意识到只有每个个体都积极参与环境保护，才能共同创造一个更加美好的世界。

第三，参与绿化活动提高了我对植物的认识和保护意识。通过观察、接触不同的植物，我了解到了它们各自的特性和生

态作用。我开始明白到保护植物不仅仅是维护生态平衡的需要，也是对自然生态系统的尊重和珍爱。正是这些植物的存在，使得我们能够呼吸到新鲜的空气，感受和谐与美好。

第四，参与绿化活动让我更加深刻地认识了自己的责任和力量。当我将树苗种植入土壤时，我能感受到自己的力量和作用。尽管每个人只是小小的一棵树，但只要我们每一个人都肩负起环境保护的责任，积小胜为大，必能为改善环境作出积极的贡献。每一个人的力量都是无法忽视的。

最后，绿化活动的实践让我深刻地认识到，环境保护是一项长期而持续的任务。虽然我们可以通过绿化活动为环境做一点微小的贡献，但要想实现真正的环境保护，还需要更多更有力的措施和行动。我决心以这次绿化活动为契机，将环境保护的意识融入到日常生活中，用实际行动去推动环境保护事业的发展。

通过这次绿化活动的实践，我认识到了大自然对人类的重要性，意识到环境保护需要每个人的积极参与，提高了对植物的认识和保护意识，更深刻地认识了自己肩负的责任和力量，同时也明白到环境保护是一项长期而持续的任务。尽管这次实践只是绿化活动的一小部分，但它对我来说是一次宝贵的经历，它让我更加热爱大自然，更加关心环境保护，更加珍惜每一个绿色的力量。让我们共同努力，为创建一个绿色、健康、美丽的世界而奋斗！

说说我们的学校评课记录篇二

不知不觉，已经结束了，很快，这一个月，有苦有笑，有难忘有不舍，认识了很多，交了很多朋友，在这里学到了很多，懂得了很多，更学会了如何去生活，很感谢这里，亲爱的法院。

还在学校的时候，有好多人说，听说条件比较艰苦，不要去

哪里，而我却不这么认为，我觉得既然是实习嘛，条件不艰苦点怎么会学到东西，怎么能磨练自己，我心里就暗暗决定我要去。

初到这里，还没下车，我已看到了这里外貌，法院的建筑给我的感觉就是很壮观，很有气派，尤其是法院的外部结构和构造，而且门口所种的花草和树木，很好的映衬了这种庄严，和我印象中的感觉差不太多；下了车，引导员带领我们参观，给我们介绍法院的历史与今天，又带领我们参观审判庭，数字化的法庭，给我一种耳目一新的感觉，这正是那句话，麻雀虽小，五脏俱全啊！甚至一些技术还是很先进的啊！在参观期间，虽然天气很炎热，但是法院的领导一直都陪着我们，而且还会和我们这些实习生有交流，很亲切，特别接地气。之后，法院又给我们开了一个小会，院长给我们介绍了法院所创立的发还改判案件讲评机制，很好的助推了“阳光司法”，得到了省高院以及最高院的认可，这是一个很了不起的成就，给一个大大的赞。法院给我的感觉是不管是硬件还是软件都十分的强大，人家都说初印象会在脑海中停留很久，我对法院的初印象会一直停留在脑海中。

我被分到了刑庭，而我也十分喜欢刑事，这种喜欢是从我第一天接触法律开始，就一直喜欢刑事。在刑庭的这一个月，我的庭长，我的“进哥”，教了我很多东西，我也从中学会了很多，基层法院量刑中的问题，如何去定罪名等等。我们庭长姓刘，人特别热情，对我特别照顾，让人很亲近，很有原则。我向他问问题时，他都是微笑对待，而且特别耐心的讲解，有时候我因听不清而连续询问的时候，庭长也不烦，而是重复讲，语速变慢。平时有当事人或者其他人来咨询问题，庭长都是很热情的接待，耐心的给予解答，但涉及到原则性问题，我们庭长都会很果断的拒绝回复；电视台也偶尔来采访我们庭长，庭长也很愿意接受采访，因为他想普及更多的法律常识，增加群众自我保护意识，我们庭长说话快，可能说的不清楚，经常说重新录一次，我怕他们听不清，其实说话是很清楚了已经。

我和我们庭长还有“进哥”一个办公室，为什么称为“进哥”因为名字里面最后一个字是进，所以一直这样称呼。“进哥”是西南政法毕业的硕士高材生，虽然才比我大几岁，但是特别有才华，有能力，我们庭长特别喜欢。“进哥”对我当然是没话说，当弟弟一样照顾，从来都没有说以命令的语气去让我做什么，都是说“帮我个忙呗！”我们庭长常不在办公室，因为比较忙，办公室里经常就我们两个人，我会经常向他问问题，他也很愿意的给我解释，有时候他也会听听我的看法和意见，我们互相交流，完全没有那种一家之言的感觉，而是“百家争鸣”的感觉。

这一个月，如此之短暂，还没来得及细细品味，却悄然的结束了；这一个月，也很长，让我经历了到现在为止最有价值的`生活。

这一个月，如此之短暂，还没来得及和朋友好好相处，却要独自的离开；这一个月，也很长，让我深深体会到这里的人是如此的热情与接地气。

这一个月，如此之短暂，还没来得及认真的说一句感谢，却已经要分开；这一个月，也很长，让我在正确的时间遇到了一群对的人。

很喜欢这里，也很爱这里，希望有机会再一次来到这里，亲爱的法院。

说说我们的学校评课记录篇三

近年来，人们对环境保护的意识越来越强，绿化活动也成为社会热点。我参与了一次绿化活动，深受启发和感动。在这次活动中，我深刻体会到了绿化的重要性、参与的乐趣以及个人责任感的提升。在接下来的文章中，我将围绕这几个方面展开阐述。

首先，我意识到了绿化的重要性。随着城市的发展，建设用地不断扩大，而绿色空间却越来越少。这导致了城市生态环境的恶化，空气质量下降，生物多样性减少，人们的生活质量也受到了影响。绿化活动的参与让我亲眼目睹了绿色的力量。我们种下的每一棵树都代表着一份希望，一份对未来的承诺。只有通过有计划、有组织的绿化活动，我们才能恢复生态平衡，让城市呈现出更加美丽和宜居的状态。

其次，我体验到了参与绿化活动的乐趣。虽然大部分参与活动的时间都是在户外，饱受汗水浸润，但是每个人都愿意付出。我们手握铁锹，悉心照料每一棵幼苗，这些看似简单的动作却让我们忘却了一切疲劳，感受到了心灵的愉悦。特别是当我们看到才种下的树苗逐渐成长茁壮，真正融入了自然环境时，那种成就感让我们觉得所有的辛苦都是值得的。在和其他志愿者的互动中，我们也建立了深厚的友情，共同成长、共同努力，成为了一支团结的队伍。

最后，绿化活动的参与不仅提升了我的个人责任感，也培养了我的环保意识。通过亲身参与和深入了解绿化活动，我明白了每个人都有责任去守护我们的环境。绿化不仅仅是政府或环保组织的事情，也需要每个人的参与。我开始改变自己的生活习惯，减少浪费，节约资源，减少环境污染。我还通过向家人、朋友宣传环保知识，希望能够影响更多的人。通过这次参与绿化活动的经历，我从一个被动的“受益者”变成了积极的“参与者”，并愿意为保护环境做出努力。

总结起来，绿化活动是一次宝贵的经历，让我深切体会到了绿化的重要性、参与的乐趣以及个人责任感的提升。通过自己的实践，我发现每个人都对环境保护起到了关键的作用，只有通过自己的努力，才能让地球变得更加美丽、更加绿色。希望能有更多的人参与到绿化活动中来，让我们的环境变得更好，我们的生活变得更美好。

说说我们的学校评课记录篇四

要争当“尚德小标兵”得从三个方面入手，那就是“敬老人，孝父母，爱同伴”。孩子们通过送老人礼物，给老人表演节目，陪老人吃饭等形式给村里的孤寡老人带去了春节的喜气；通过帮助父母劳动，对父母说感谢等形式向父母回报了恩情；通过为同伴制作贺卡、礼物等形式增进了同伴间的友情。这项活动，全校有335名队员参加活动，大队部择优选出了64位“尚德小标兵”。

大队部鼓励学生积极参与社会实践活动，争当“小小践行家”；合理利用压岁钱，争当“小小理财家”；学会当家作主，争当“能干的小管家”；开展环保活动，争当“环保小卫士”。队员们通过照片、写理财经、制作环保作品等形式，认真完成了这项活动。

大队部给各个年段推荐了优秀书目，建议全体学生寒假读好书，好读书，争当“小小阅读家”；一到四年级找爸爸读、找妈妈读，争当“书香家庭”；五、六年级读书写感受，争当“未来小作家”。队员们用照片、读后感的形式，充分展现了自己过了一个有意义的寒假。

这次活动的展现形式除了发各类奖状外，大队部还把各项资料收集起来，制作成手抄报在橱窗展出。最特别的是，大队部还将精美的贺卡、礼物、环保作品等收集起来，进行了一次展览，号召全体队员利用中午时间参观各类优秀作品。队员们在欣赏交流的同时，也得到启发，为下一次的寒假活动储备了知识和能力。

说说我们的学校评课记录篇五

在芦南实践活动结束之际，回首往事，我感慨万分。这次活动不仅开阔了我的眼界，丰富了我的实践经验，更让我深深体会到了团队合作的重要性和个人责任的意义。以下是我对

这次活动的心得体会。

首先，这次活动让我认识到了与其他人合作的重要性。在活动过程中，我才明白一个人的力量是有限的，只有团队的力量才是无穷的。大家互相帮助，互相支持，共同完成任务，实现了我们的目标。在这个过程中，我所体会到的不是个人的成就感，而是团队的凝聚力和成就感，这是我之前从来没有体验过的。

其次，这次活动让我意识到了个人责任的意义。在活动中，每个人都有分配的任务和责任，如果有一个环节出现问题，就会影响整个团队的进度和成果。因此，每个人都需要对自己的任务负责，确保自己的工作做到位。只有每个人都能充分发挥自己的作用，才能达到更好的效果。这一点对于我来说是一次很好的锻炼，让我明白了个人责任的重要性。

再次，这次活动让我了解到了实践的重要性。实践是将知识转化为能力的重要途径，也是检验自己所学知识的有效方式。通过亲身参与实践活动，我不仅加深了对所学知识的理解，还发现了其中的不足之处，进一步提高了自己的实际操作能力。同时，实践活动也给我提供了一个与他人共同学习、交流的平台，通过与他人的互动，我不断地完善自己的想法，并从他人的经验中汲取经验和智慧。

最后，这次活动让我认识到了自己的不足之处。在活动中，我遇到了许多问题和挑战，有时候我觉得自己力不从心，无法胜任某些任务。但是，正是这些挑战让我深刻认识到了自己的不足，激励我更加努力地学习和改进自己。我相信，只有不断地挑战自己，才能不断地成长和进步。

总之，这次芦南实践活动给了我很多宝贵的经历和体会。通过与他人合作，我学到了团队合作的重要性；通过担任责任，我认识到了个人责任的意义；通过实践活动，我深入了解了实践对于个人成长的重要性；通过面对挑战，我发现了自己

的不足并进行改进。我相信这些经历和体会将对我今后的学习和生活产生积极的影响，使我不断地成长和进步。我将珍惜这次宝贵的经历，并积极将所学到的知识和经验应用到今后的学习和工作中去。

说说我们的学校评课记录篇六

主题阅读实践活动方案（一）

品读诗歌 徜徉花海

——宝平路小学”寻找诗歌中的花儿”主题阅读实践活动方案

万树失春色，枝头更无花。

春花何处觅？

诗中去淘沙。

——《冬日寻花》

亲爱的同学们，寒冷的冬天到来了，繁花落尽，树木凋零，美丽的宝小校园也失却了春的绚烂、夏的浓荫、秋的斑斓，虽然没有了绿的魅力，但却更容易让我们沉下心来静静地阅读，去品味书籍中的绿色、寻找诗歌中的花儿。为此，我们在全校师生中开展”寻找诗歌中的花儿”主题阅读实践活动。

一、活动主题：”寻找诗歌中的花儿”

三、参加人员：全校师生

四、活动内容： 本次活动分为：主题阅读、摘抄收集诗歌、诗歌朗诵会和读书卡、书签、手抄报等的展览四部分内容，

分四个阶段完成。

第一阶段：“寂静冬夜好读书”——“花”主题阅读活动

内容：阅读描写花的诗歌，品味诗歌的韵味，搜寻诗歌中那些美丽的花儿。

在这个寒冷的冬夜里，不管你身处暖气房中，还是围坐在火炉旁，当你手捧一本书，静静地阅读、细细地品味，莲花会在你的心中悄悄绽放，你的人生将会因阅读而精彩！

第二阶段：“自古好花诗中来”——收集描写“花”的诗歌

内容：收集描写花的诗歌

方法：古人说“不动笔墨不读书”，读书一定要养成做读书笔记的好习惯。在你阅读的过程中，把你寻找到的描写花的诗歌收集起来，记录在你的读书笔记里。同学之间可以相互比一比，看谁收集到的诗歌最多。

在中国文学典籍当中，描写花的诗歌比比皆是，《诗经·周南·桃夭》中说：“桃之夭夭，灼灼其华。”陶渊明更有“秋菊有佳色，不同桃李枝”等《咏菊诗》五首，而我们同学最为熟悉的莫过于宋朝王安石的“墙角数枝梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来。”和元朝王冕的《墨梅》了。除过这些古诗之外，在现代诗歌中也有好多，最为著名的当属毛泽东的《卜算子·咏梅》“风雨送春归，飞雪迎春到。已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏。俏也不争春，只把春来报。待到山花烂漫时，她在丛中笑”。同学们，说了这么多，你是不是早已经着急了，也想把自己收集的诗歌展示给大家？好，老师等着你。

第三阶段：“熟读花诗三百首”——“花”诗歌朗诵会

内容：以”花”为主题的诗歌朗诵会

方法：各班以班级为单位，举行以”花”为主题的诗歌朗诵会。同时，要通过诗歌朗诵会来激发同学们阅读诗歌、摘抄诗歌、吟诵诗歌的热情。

同学们，古人说”熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。”，诗歌，贵在吟诵，我们只有在反复吟诵的过程中，才会体会到王安石的《梅花》和王冕的《墨梅》其实并非只是在写梅花，而毛泽东和陆游同写《卜算子·咏梅》，但表达的却是截然不同的两种精神。同学们，拿起你的书本，拿出你的摘抄本，面对那些优美的诗歌大声诵读吧！

内容：1、以”花”为主题的诗歌读书卡、书签、手抄报制作；

2、以花的诗歌为内容的书法作品，可以是硬笔书法，也可以是毛笔书法。

3、征集描写花的诗歌；

参加对象：全体教师、3—6年级学生

参加办法：1、读书卡、书签、手抄报三项之中每位师生根据自己的特长和喜好任选其中一项进行制作，每位师生最少有1件作品参加，多者不限。参赛者请在作品正面写清楚班级、姓名，教师只写姓名。

2、书法作品不限书体、尺寸，篆书、草书请附释文。书法作品师生根据自己的特长和喜好自愿参加，数量不限。参赛者请在作品背面左下角写清自己的班级、姓名，教师只写姓名。

3、诗歌征集每个学生最少上交2首诗歌，多者不限。

金台区宝平路小学

主题阅读实践活动方案（二）

一、组织机构

组 长： 副组长：

组 员：

二、具体办法

1、以”校内为主、校外为辅”为原则，以”语文课 堂教学为主渠道”，以”学校安排固定时间和班主任老师合理安排语文课 教学时间”为形式。

2、时间分配：早自习，语文课堂和阅览室室读书课及语文课前汇报、演讲。

2) 4-6年可自读、齐读、背诵、书面积累。每个早自习至少读两篇文章。

3) 阅读课，根据校本教材 上课，也可上主题阅读内容。

学生要将演讲内容规范上交，班主任指派具体负责人收集，并将内容整理后挂在或放在班级显眼处，供同学们课后查阅、学习。

4、内容：

读《中华古诗文》、《主题阅读》、教育局推荐的课外读物、语文课本、阅览室图书、学生自己的有益的课外读物和电视新闻内容。以《主题阅读》《中华古诗文》教育局推荐读物为主。

必读内容为

一年《主题阅读》、《推荐读物》、校本课程。

二年《主题阅读》、《推荐读物》、校本课程。

三年《主题阅读》、《推荐读物》、中华古诗词22首。

四年《主题阅读》、《推荐读物》、中华古诗词21首。

五年《主题阅读》、《推荐读物》、中华古诗词21首。

六年《主题阅读》、《推荐读物》、中华古诗词6首。5、机制：主管领导要设计检查记录下发到分管领导手上，分管领导每天早上都要进行下班巡视，作好记录，反馈、复查，每周全体教师例会中做好总结。主管领导检查、掌握全校情况，分管领导负责检查分管年部情况。

并扣除班主任班级管理费用10元，以此类推。2) 课前演讲：最初的两周对做的不好和不明确的班级要做好指导；每周分管领导要对班级整理的课前演讲内容做好签字检查；听课或教学巡视时检测，发现不开展此项活动一次扣0.02分；发现学生准备不充分，或不能做到认真倾听和参与，每人每次扣0.02分；发现班级没有进行课前演讲一次扣0.2分。每周累计扣分达到1分，检查发现班级没有材料整理汇总直接扣1分，纳入考核，并扣除班主任班级管理费用10元，以此类推。4) 阅览室上课情况：全员参与，其中要求每次阅读课前班主任教师到阅览室选好书目，学生集体到阅览室阅读，同时记好读书笔记。可以摘抄好词佳句，也可以写文章的主要内容，以及自己的感想等，可以在下课前10分安排学生汇报。

(2) 阅读要保持安静和室内卫生，记好读书笔记。（隔行书写，每次读书笔记不得少于半页）

(3) 不能损毁学校图书，损毁要按价赔偿。6、分管领导：

刘丽负责全校，分管三年、六年；李晓梅负责一年、四年；李秀敏负责二年、五年，7、活动验收：

- 1) 开展古诗文、儿歌背诵比赛。
- 2) 各班召开读书汇报会。
- 3) 以年部为单位评出优秀个人和班级，纳入考核。
- 4) 每周都有检查、总结；活动验收有月活动、有学期末活动。

说说我们的学校评课记录篇七

教材分析

《营养午餐》是人教版数学四年级下册的一节数学活动课，在学习本内容之前，学生已经积累了简单的排列组合、统计、计算等数学知识，具备一定的解决实际问题的能力，这些是进行综合应用活动的重要基础。本节课的活动教材主要安排了以下五个部分的内容：第一，了解每份菜的营养含量以及10岁左右的儿童营养午餐的两个基本指标；第二判断列出的菜谱是否合乎指标；第三，学生根据已有的素材动手搭配合乎营养标准的午餐菜肴；第四，通过评选活动，让学生运用相关的统计知识解决问题；第五，学生通过对“哪一种搭配获取的蛋白质最多”问题的思考，渗透极值思想。

学情分析

学生对于生活中的数学尤为感兴趣，四年级的学生有一定的合作意识和自主探究能力，有较为严谨的思维习惯，学生的兴趣和较良好的学习习惯及对排列组合、统计知识的理解为本节课的学习打下了良好的基础。

教学目标

知识与技能：使学生综合运用简单的排列组合，统计等相关知识解决问题。

过程与方法：通过自学、自主探索和合作交流等方式体会数学在日常生活中的应用价值。取情感态度与价值观：教育学生养成科学饮食的习惯，感受祖国对下一代的关心和爱护。

教学重难点 重点：知道营养指标并进行合理的判断

难点：学会一定的搭配技巧在日常生活中能够准确应用 教学准备

教师□ppt演示课件等

学生：收集班上偏胖或偏瘦同学的饮食习惯、自己喜爱吃的几种食谱

教学过程

一、日常饮食交流，引入新课

1、教师组织学生开展课堂交流，让学生说出自己日常生活中午餐食谱（吃什么菜），教师有针对性地播放相关菜餐图片。

3、待学生反馈后，教师引导：我们生活中的每天都在汲取营养，从科学课上我们已经知道了，营养的主要指标是三项暨热量、脂肪和蛋白质。我们同学们刚才所举的这些菜是不是都是有营养的？三项主要指标达到什么程度才是真正有营养的呢？围绕这些问题，我们今天就来开展一次数学活动，一起走进“营养午餐”（课件出示课题）。

【设计意图】数学源于生活，数学应用实践更服务生活！为此，教学活动以日常生活的饮食现象为载体进行引导，旨在培养学生的“生活数学”观点，同时又让数学课堂显得自然、贴切。

二、出示菜谱，认识营养指标

1、课件显示菜谱和图片，让学生认识以下三种菜谱并作出选择（此时要进行统计）

3、我们的同学正是长身体的时候，虽说要加强营养但你们知道“热量、脂肪、蛋白质”这三种指标在什么程度时才算是营养的吗？（不知道），营养专家熊博士也来到了我们的课堂，我们一起来听听他对我们说什么吧？（课件播放营养专家熊博士录音）

10岁左右的儿童从每餐午饭菜肴中获取的热量应不低于2926千焦、脂肪应不超过50克，【设计意图】营养的菜谱有许多，我们不可能列举出所有的，所以我们以“三种午餐”菜谱为依托进行教学，从对各种菜肴中“热量、脂肪”两大指标数据的比较中认识“营养”，同时让学生在营养专家熊博士的话语中真正了解“什么样的菜肴是营养的”。

三、运用指标，学会判断

2、学生根据热量和脂肪两大指标进行判断并反馈结果

午餐a符合营养标准、午餐b的脂肪超标、午餐c的热量不达标。

3、教师小结：

我们在进行午餐营养判断时既要看热量又要看脂肪，只有两种指标都不超时才能算是营养的午餐。

4、让学生结合上述知识对自己日常生活中午餐进行判断（同桌交流互动）。

【设计意图】开展“学生判断午餐营养指标是否达标”的活动意在促进学生形成良好的技巧以服务日常生活，进而让学生能够自觉做到“不偏食、不挑食”。

四、配餐实践，锻炼技能

2、让学生进行配餐实践，教师课堂指导

3、班级反馈配菜结果，从以下合格的选取5种进行交流

□1□4□10□□□1□5□10□□□1□6□10□□□1□7□9□□□1□7□10□
□1□8□10□□□1□9□10□□□2□4□9□□□2□5□7□□□2□5□9□

□2□5□10□□□2□6□8□□□2□6□9□□□2□8□9□□3□5□10□

□3□8□9□□□4□5□6□□□4□5□7□□□4□5□9□□□4□6□8□

□4□8□9□□□5□6□8□□□5□6□9□□□5□8□9□

4、教师提问：在以上的配菜方案中，哪种方案的蛋白质含量最多？（当然学生的配菜方案可能没有以上出示的全面，教学中以学生配菜方案为准）。

5、如果让你在以上的配菜方案中选择一项最佳的，你认为是哪一种？请简单说明理由。

【设计意图】开展“学生根据指标搭配营养午餐”活动是学生技能的再提高，在培植学生应用数学观点的同时更让学生在活动中学会排列组合，同时训练学生严谨的学习风格。

五、统计结果，巩固知识

1、在学生反馈后进行班级统计，完成如下表格 配菜编号 喜爱人数 男生人数 女生人数 (1, 9, 10) (3, 8, 9) (5, 8, 9) (4, 5, 9) (2, 5, 7)

【设计意图】结合学生提供的配餐方案进行简单的分析统计是为了呼应开课前的教学引入活动，同时也是为更好巩固和

发展学生统计能力提供一个平台，还有就是为了进一步了解学生的饮食习惯，为后期的常规管理提供原始数据。

六、课堂小结，延伸教学

1、教师提问：同学们，我们生活中经常会看到有些很胖或很瘦，至少说明这两种人的营养补充是不科学的，你们能运用今天所学的知识对这两类人群的餐肴进行分析吗？请结合课前我们收集的一些资料进行课后讨论交流。

2、我们在教学中既学到了什么是营养的午餐指标，同时还进行了厨师般的配菜训练，希望每一位同学都能好好地运用这一技能，真正为我们的日常生活服务，用科学的理论去指导我们饮食，不要再以个人喜好去选择餐肴了！

3、布置实践作业：请结合自身家庭实际拟定一份《家庭一周健康午餐菜肴记录表》。

【设计意图】数学应用技能最终要回归到日常生活，所以在课堂结束之际设计了“分析偏胖偏瘦两类人群饮食”和“制作健康食谱”的课外活动，为延伸课堂教学找到了载体，更为学生技能的巩固发展提供保障……真正实现了数学教学活动的根本目的——发展学生技能，服务日常生活。

教学反思

本节课在教学中，我从中国悠久的饮食文化入手，欣赏各地美食，提高学生的学习兴趣；让学生为自己做主设计午餐为前提，激发学生的学习动机；通过交流，讨论，提高对课程知识的认识；以小组活动的形式，通过合作，讨论完成对营养午餐的认识，理解与提高。让学生结合生活实际用所学数学思想解决现实中的问题，提出自己的见解与主张。在学习方法上，鼓励学生通过合作学习、自主探究，注重学生学习能力的培养。对营养专家提出的一些关于合格营养午餐的

指标，不是以命令式、指导式的形式提出来，而是让学生在合作交流的基础上，让学生在交流中发现“理想中的午餐”与“科学的午餐”的冲突，从而产生疑问，再通过同桌合作解决问题。通过讨论交流，使学生根据所学知识，在营养午餐的合理搭配上达成共识，在此过程中增强学生的合作交流水平，培养团队意识，使学生学会倾听他人意见，敢于发表自己的见解与主张，勤于思考，善于总结，掌握获取知识的方法。

最后，引导学生结合本次实践活动，了解班上偏胖或偏瘦同学的饮食习惯，看一看偏胖或偏瘦与饮食习惯之间的关系。在分析问题时，主要应从营养的角度提出看法和建议。如：偏胖的同学可能是日常饮食中脂肪含量超标，偏瘦的同学可能是饮食中脂肪的摄入量过少，偏胖或偏瘦同学可能都不同程度的存在挑食，偏食的习惯，等等。指导学生就营养角度给偏胖或偏瘦同学提出相应的建议。如：饮食中获得的热量应该达标，脂肪的摄入不要超标，应当均衡营养，不要挑食，偏食等。也可让学生在课外了解自己熟悉的偏胖或偏瘦的人的饮食习惯。

说说我们的学校评课记录篇八

实践活动是一种学习方式，通过亲身参与和实践，使我们对所学的知识有更深入的理解和掌握。在实践活动中，我们既能够锻炼动手能力，也能够培养团队协作和解决问题的能力。在过去的一个夏天里，我参与了一次实践活动，对此我有了深刻的体会。

第二段：书法实践活动

这次实践活动是一个为期一个月的书法实践班，每周两天的时间，我们在老师的指导下学习并实践书法。在活动中，老师首先教会我们一些基本的笔画和字体，然后我们根据老师的示范进行写字练习。我记得在开始的几天，我的字还很生

硬，毫无美感可言。但是经过不断的练习，我的字越来越流畅，越来越有韵味。最后，在班级的评比中，我还得了一等奖。通过这次实践，我深刻体会到了只有通过实践才能真正掌握一门技能。

第三段：实验室实践活动

除了书法实践活动，我还参加了学校组织的实验室实践活动。在实验室实践中，我有机会亲自操作实验设备，进行各种实验。这让我感受到了科学研究的魅力和严谨性。在一次化学实验中，我意外发现了一种新的实验现象，这让我异常兴奋。我与老师讨论后，决定进行更多的实验来验证和研究这个现象。通过这次实践，我不仅学到了更多的知识，还培养了自己独立思考和解决问题的能力。

第四段：志愿者实践活动

志愿者实践活动是培养我们奉献精神和社会责任感的好机会。我曾参加一次学校组织的环境保护志愿者实践活动，我们一起清理河道和公园里的垃圾，并进行环保知识宣传。通过与志愿者们的合作和交流，我意识到环境保护的重要性，并下定决心从我做起，为保护我们的家园尽自己的一份力量。这次实践活动让我收获了快乐和成长。

第五段：总结感悟

通过一系列实践活动的参与，我深刻体会到实践是学习的最好方式。在实践中，我们不仅能够将所学的知识应用到实际中，还能够锻炼动手能力、培养团队协作和解决问题的能力，更重要的是，实践活动培养了我们的独立思考和创新意识。通过实践活动，我不断地学习并成长，我相信，在未来的学习和生活中，我将继续通过实践来探索和进步。

说说我们的学校评课记录篇九

xx年寒假如期而至，我回到了久违的家乡。离家这么久，第一次感受到家乡是如此秀美，一时间，无限的亲切与热爱之情再次涌入到我的心田。

家乡所处山区，巍峨而雄伟的群山矗立在她的周围，酷似母亲温暖的双手悉心地呵护着她的成长。家乡以山为美，峻峭的大山下蕴含着大量的矿产资源且以含量丰富的铁矿和锰矿立于邻县之首。

父亲告诉我，现在山上的一家炼锰厂需要一批炉前工，让我体验一下，听罢，我便欣然地答应了。莲山课虽然第一次去工厂，但我还是想借此机会体验一下工人们的生活，更进一步了解社会，更尤为重要的是在实践中增长一下自己的见识，锻炼和培养自己，以便在毕业后能够真正而迅速地融入到社会中。

起初的几天，工人们习惯用莫名的眼神看着我，让我不免有些陌生与疑惑。渐渐地，我开始尝试着和几位工人师傅打招呼，几次下来，收到了很好的效果。我知道，尽管是几句朴素的话语，但它却承载了我对工人师傅们的尊重和重视。很快，他们把我这个临时工当作了最好的朋友，也愿意同我沟通和交流。

炉前工的工作量很大且操作要领较多，每当我不知所措的时候，几位工人总会主动上前不厌其烦地给我指导和帮助，在此，我真诚地感谢他们。工作之余我和工人们聊了起来，从他们朴素的话语中我认识到：社会是一个拥有众多成员的大集体，而每位成员需要相互协作，理解和宽容；社会也不比家里，不管做什么都可以给予你庇护，人在社会，说话做事都有不少值得我去借鉴的地方。

工人是这个城市的缔造者，他们以自己朴实的劳动，促成我

们整个社会的发展与繁荣，实现着对社会的承诺。此刻，我想，作为新时代下的大学生，我们有责任和信心肩负起国家和人民交付予我们的使命。

在此之前，我只是偶尔听父亲讲过一些关于炉前工的事情，如今，我亲身经历着他们每天都要重复的工作，体会到这不仅是一份力气活，同时需要有足够的韧性才能胜任。尽管如此，工人师傅们仍然认真负责把好每一关，确保生产过程的安全。

六天的寒假社会实践活动圆满结束了，回想起自己接受来自各方面的挑战，同时了解到炉前工工作及生活的方方面面，让我真正地理解了“吾生也有涯，而知也无涯”的深刻含义。现在的我，可以满怀信心地说：我的收获远大于所受的苦和累。

我很庆幸自己还是一名在校大学生，需要用知识和技能不断地充实和完善自己，将来真正踏入社会才不至于不知所措。参加这次社会实践活动，是我接触社会的一小步，却是引导我融入社会的一大步，我将终生受益。

说说我们的学校评课记录篇十

实践活动是在学习理论知识的基础上，进行实际操作和实地观察的一种教育活动，可以帮助学生更好地掌握所学知识。在我参加的实践活动中，我深深体会到了实践活动的重要性，收获了很多宝贵的经验和知识。

第二段：参加实践活动的心得

作为一名大学生，我曾参加过多次实践活动。其中，对我印象最为深刻的是在某社区志愿服务活动中担任志愿者的经历。在这次活动中，我与其他志愿者一同为社区居民提供各种服务，如垃圾分类、公益讲座、义卖等等。通过与居民的交流和互动，我学到了很多关于社区建设和社会公益的知识，也

加深了我对社区服务的理解和认识。

第三段：实践活动的意义

实践活动是应用性极强的活动，可以让学生将自己所学的理论知识与实际应用相结合，同时也能培养学生的实践能力、动手能力、合作能力以及创新能力。通过实践活动，学生能够更加深入地了解社会和认识自己，从而更好地适应社会，实现个人的成长和发展。

第四段：个人对实践活动的态度

作为一名学生，我非常认同实践活动的重要性，也会积极参与各种实践活动，从中寻找更多的机会和收获。在实践活动中，我也会积极思考和探索，不断挑战自己，不断完善自己的能力和素质。

第五段：总结

通过实践活动，我们可以更加深入地了解 and 掌握所学知识，同时也能提升自身能力和素质，更好地面对未来的挑战和机遇。因此，我们要积极参与实践活动，不断拓展自己的视野和知识面，实现自身的成长和发展，为社会做出更大的贡献。