

选择健康的生活方式教学反思(通用5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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

选择健康的生活方式教学反思篇一

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

选择健康的生活方式教学反思篇二

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。

选择健康的生活方式教学反思篇三

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生院，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！

选择健康的生活方式教学反思篇四

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。

选择健康的生活方式教学反思篇五

人教版七年级下册生物第二节《选择健康的生活方式》经过悉心的准备和课堂实践,顺利的完成了本节的学习内容,根据学生的课堂活动和教学反馈,现将本节的教学反思如下:

- 1、本节课我利用新年伊始孩子们还没有完全从节日的氛围中走出来这一契机,让孩子们说出自己的新年愿望,引入了本节的学习内容,减缓了学生对于公开课的紧张,使学生们很快的进入了学习知识的状态,让学生们的心理情绪得以舒缓,为后续教学打下了良好的铺垫作用。

2、通过预习知多少的教学小环节过程中不但检测了学生的知识掌握情况，旨在让学生养成自主学习的一种习惯，一个好习惯的养成是学生受益一生的财富，尽管学生对于预习还没有形成一种习惯，但长期坚持下去我相信会有收获。

3、在说出生活中你知道哪些不健康的生活方式和课下布置学生收集资料等教学环节，不但培养了学生观察生活、热爱生活的能力，还从实例出发，抓住学生的好奇心，让学生意识到为了解决实际问题需要科学知识，从而产生学习的积极性、主动性，从而培养学生搜集问题和信息处理能力。

4、本节课我课下布置学生自编、自导、自演情景剧《如何拒绝不良诱惑》，虽然在课堂上这种角色扮演的机会不多，学生的表演还很青涩和稚嫩，但是学生们杜绝不良行为的决心很好的表现出来了，也完成了表演情景剧的意图，从课堂表现上来看，学生们特别喜欢这种教学活动方式，在以后的教学实践中我会寻找机会，让每一个学生都有展示自己平台。

5、本节课利用五月的特殊季节，进行知识拓展，鼓励学生多参加体育锻炼，以一曲活泼的健康歌结束了本节课的学习解除了学生一节课的疲劳，突出了本节课的重点内容：健康是人类永恒的话题！

6、本节课的不足之处在于时间安排上有些欠缺，学生们收集的资料还没有完全展示，学生的语言还不是很规范，在以后的教学中应该加强学生对科学语言的运用，全面提高学生的素质。