

# 最新正学风转作风树新风心得体会教师 科学正确的减肥方法(优质6篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 正学风转作风树新风心得体会教师篇一

醋有助于钙的吸收是事实，至于已经蓄积、储存在体内形成胖的脂肪，能不能因为醋而溶解，实在很难说。

基本上，醋虽然是酸的，但属于碱性食品，其所含的氨基酸有机酸，能够防止体内过酸化脂质的生成作用。

所谓过酸化脂质生成，就是当人体摄取太多含脂肪的食物，使细胞脂肪酸过多，并并在动脉和其他内脏器官上附着时，形成一种过酸化脂质，这种过酸化脂质不易排泄，很容易引起动脉硬化，造成血管疾病，而醋的碱性成分，正好能抑制过酸化脂质的生成。

人的血液、体液，基本上是维持着一个酸、碱平衡的浓度，人们常因吃多了动物性蛋白质和脂肪，使血液偏向酸性，人就容易感到疲劳、倦怠，醋进入人体后，能够使人的血液趋向碱性，对健康有益。

但是，观察目前市面上贩售的醋，从酸味强烈的酒精醋、粕醋、糙米醋、米醋、谷物醋，到芳香可口的果实醋、葡萄酒醋等，真是琳琅满目，如果你选择的是易于入口的苹果醋和葡萄酒醋，则由于这些醋是以果汁为原料，所含的糖份很多，所以，想减肥的人喝了，只会适得其反，不一定有助减肥哦！

## 正学风转作风树新风心得体会教师篇二

(1) 认识并掌握正方体的特征，理解长方体与正方体之间的关系。

(2) 培养学生的观察操作能力，抽象概括能力，发展空间观念。

### 2. 过程与方法

(1) 通过观察实物和动手操作等教学活动，使学生掌握正方体的特征。

(2) 通过小组合作学习，探究长方体与正方体的关系。

### 3. 情感态度与价值观

(1) 体验合作探究的乐趣，培养学生的合作意识。

(2) 感受数学与生活的联系，发展学生的思维。

## 正学风转作风树新风心得体会教师篇三

深蹲。男人把双手叉在腰上，然后保持上身的竖直不动，然后用弯膝盖的方法，慢慢地把身体向下压，做成一个蹲着的姿势，再慢慢地恢复原状，这样的动作，坚持一次做二十组。

站立，一只胳膊抬起，然后与你的肩平直，另一只胳膊围着你的身体打圈，转十圈后，换成另一只胳膊，这样的方法，也是可以持续重复十次，一个胳膊十次，然后换成另一个。一共也做二十组。

把双手叉在腰间，用力吸气，把肚子吸扁扁的，然后憋气十秒钟，再慢慢地吸气，把肚子鼓起来。要记得，在吸气的时

候，要大力，一直保持其无法在吸的时候，才是最好的。

一条腿自然向前打弓，另一只腿向后，把双手压在打弓的这条腿上，就如同平时讲到的压腿的动作，这样，慢慢地向下，一个动作重复做二十组，一天能做三组最好。

两只胳膊与身体保持和谐，然后以投篮的姿势那样，起跳，投球，然后落下，这样的动作，也可以达到减肥的目的，这个动作一天要坚持做多次，以你的身体的承受为准。

躺在床上，然后把两手压在头下，两条腿开始向上屈，如果可以，尽量可以压到自己的腹部，这样，慢慢地让自己的腰收紧，有一定的压迫感，这个动作，也可以根据你的承受力做，直到你的腰有发酸为好。

另外的动作，就是传统的，例如，人体向上，或者是仰卧起座等，这些动作，都可以帮助你达到减肥的目的，大家在平时的时候，可以锻炼一下，即使是减不下来，也可以让你的身体得到健康。

## 正学风转作风树新风心得体会教师篇四

原料：苦瓜750克，香醋1000克，食盐少许。

做法：将苦瓜去皮去籽，洗净，切成条块，用食盐腌制两个小时，沥干水分，放入瓶内，倒入香醋密封，浸泡5天，即可服用。

用法：每日2次，每次80克，当菜服食，连服3个月，并配合节食，即有良好的效果。

功效：清热解毒，减肥轻身。

## 木瓜醋方

原料：新鲜木瓜1000克，香醋1000克，食盐少许。

做法：将木瓜去皮洗净，切成条块，用食盐腌制60分钟，沥干水分，放入瓶内，倒入香醋密封，浸泡3天，即可服用。

用法：每日2次，每次100克，当菜吃，连服3个月，即有良好的效果。

功效：清热消暑，排毒减肥。

## 丝瓜醋方

原料：新鲜丝瓜250克，米醋50克，盐少许。

做法：将丝瓜洗净，去皮，切成细丝，撒上盐腌制片刻，沥干水分，加入米醋拌匀，再腌半个小时，即可食用。

用法：每日一剂，分2次当菜食之，连服三个月。

功效：排毒减肥，润肤祛斑。

适用：肥胖症，高脂血症等。

## 正学风转作风树新风心得体会教师篇五

- 1、复习圆、三角形、正方形，知道这三种图形的基本特征。
- 2、引发幼儿学习图形的兴趣。
- 3、培养幼儿比较和判断的能力。
- 4、引导幼儿积极与材料互动，体验数学活动的乐趣。

## 5、引发幼儿学习的兴趣。

地上画圆、三角形、正方形，每种图形都有4种不同的尺寸，分别标1—4个点，图形标上几个点，图形内就可以站几个人。  
作业卡。

1、幼儿分成3组，每组分别站进圆、正方形、三角形内。音乐响起，游戏开始，幼儿在场内自由活动。一声令下，幼儿迅速站进自己的图形里，动作又快又准确的组为优胜组。各组互相轮换，再做三次，使每人都有机会站到不同的图形里。

## 2、指导幼儿做练习：

(1) 将图形分类计数，并将数量用圆点表示出来。

(2) 将图形分类计数，并比较多少，找出最多和最少的图形，并分别涂上不同的颜色。

(3) 启发幼儿动脑筋，想办法，用所给图形拼成适当的图案。

小班幼儿的思维具有具体性、形象性的特点，认识过程中，注意较易转移，如何在有限的时间里，科学、有效地完成教育任务、实现教育目标，是小班教学活动组织的难点。本活动设计尝试以趣味性、直观形象的游戏情境贯穿全程，使幼儿在轻松、愉快、自主的状态下，通过操作实践与周围的物质环境发生作用，动手动脑掌握数学知识。

## 正学风转作风树新风心得体会教师篇六

### 1. 教学目标、重点、难点.

教学目标：

(1)通过实例，感受引入负数的必要性.

(2) 了解正数、负数的概念.

(3) 会区分两种不同意义的量, 会用正负数表示具有相反意义的量.

重点: 理解相反意义的量, 理解负数的意义.

难点: 正确区分两种相反意义的量, 并会用正负数表示.

## 2. 例、习题的意图

通过补充的引例, 复习回顾上一学段学习过的数的类型, 归纳出我们已经学习了整数和分数, 然后通过观察、分析p3的几幅画和图表所列举出的一些实际生活中的具有相反意义的量, 让学生感受引入负数的必要性. 通过分析正、负数与以前学过的整数和分数的区别与联系, 进而归纳出正、负数的概念.

例1为p5练习1, 设置目的是强化学生对正、负数表示形式的理解. 让学生准确的认识和区分正数与负数。

在学生对正、负数的概念与表示形式掌握的基础上, 补充例2. 例2是明确了哪一种意义的量用正数表示, 则与其相反意义的量用负数表示. 让学生进一步掌握如何用正、负数表示相反意义的数量. 并理解相反意义与数量的含义. 进而利用课本p5观察让学生认识正、负数表示实际生活中的数量的意义和必要性。

补充例3是例2的延续, 在不明确哪一种意义的量用正数表示的情况下, 让学生表示相反意义的量. 通过例3的学习, 训练学生发现生活中的具有相反意义的数量, 理解、体会正、负意义的相对性, 并恰当的用正、负数表示. 培养学生的发散思维.

补充例4则是对例3正、负数表示相反意义的量的加强，通过训练，让学生说出正、负数所表示的实际意义，进一步培养学生正、负数的应用能力，逐步提升正、负数相对性和相反性的理解。

习题的设置是针对例题掌握情况的检查. 教科书p5练习(2)、(3)、(4)是针对例2而设置的。补充练习1检查学生对相反意义与数量的理解. 补充练习2是对例3的掌握情况的检查。

### 3. 认知难点与突破方法：

对于相反意义及数量含义的理解，以及区分两种不同意义的量是本课的难点. 在教学中注意思维的层次，首先要让学生明确数量指的是具体事物的多少. 再分析是否是同一类事物，在是同类事物的基础上确定是否是相反关系。强化学生分析的层次性. 在操作上，通过大量实际生活材料的分析和例2的学习让学生对相反意义及数量含义建立一定的感性认识，教师及时的给予适当的归纳，让学生建立初步的理性认识，最后通过练习1的判断对错进一步强化巩固对概念的理解。

用正、负数表示具有相反意义的过程中体现的正与负的相对性是另一个难点，通过例3的教学，鼓励学生发散思维，多角度认识具有相反意义的量，进而让学生认识正、负的相对性，通过例4的教学强化进一步强化对正、负的相对性的理解。

## 二、新课引入

通过回顾小学学过的数的类型，归纳出我们已经学了整数和分数，然后举一些生活中具有相反意义的量，说明为了表示相反意义的量，我们需要引入负数. 强调数学的严密性.

教师举例：今天我们已经是七年级的学生了，我是你们的数学老师，下面我自我介绍一下，我的名字是\_\_\_\_\_，身高1.71米，体重75.5千克，今年32岁，我们班有50名学生，

其中男生23人，占全班总人数的46%，女生26人占总人数的53%。

问题1：老师在刚才的介绍中出现了几个数？分别是什么？试将这些数按以前学过的分类方法分类。学生思考、交流后教师总结：整数和分数两类。

问题2：生活中，仅有整数和分数够用了吗？

在学生交流的基础上教师归纳总结：以前学的数已经不够用了，在实际生活中我们需要引进一些新的数，只有这样才能更好的表示生活实际中数量关系。

### 三、例题讲解

教师引导学生通过观察上例中出现的这些数与以前学过的数的区别，进而归纳出正负数的概念。

补充例1：(1) 下各数哪些是正数，哪些是负数？

$-1$   $2.5$   $0$   $-3.14$   $120$   $-1.732$

正数前面的+号通常省略。了解正负数形式上的区别(符号不同)，形成中的联系(在以前学习的非0整数和分数前加上符号)

问题3：在整数前加上-号后这个数还是整数吗？在分数前加上-号后这个数还是分数吗？使学生对正整数、正分数、负整数、负分数有初步的了解。

(2) 指出(1)中的分数、整数。(为有理数的学习做铺垫)

问题4：为什么要引出负数？通常在日常生活中我们用正数和负数分别表示怎样的量？学生回答问题。(用正负数表示相反意

义的数量)

补充例2: 用正、负数表示下列各量。

(1) 若把上升5m记作+5m,那么下降5m记作。

(3) 向南走5000米记作-5000米,那么向北走8000米记作。

学会用正、负数表示具有相反意义的量,相反意义的量包含两个要素:一是意义相反.如向东的反向是向西,上升与下降,收入与支出.二是他们都是数量.

练习思考书p5观察,在此基础上让学生指出生活中具有相反意义的例子.(检查学生对相反意义的数量的理解程度。

补充例3: 用适当的数值表示下列实际问题的数量.

(1) 某地白天的温度是 $30^{\circ}\text{C}$ ,午夜的温度是零下 $10^{\circ}\text{C}$ .

(2) 某出租车在东西走向的大街上向东行驶 $3\text{km}$ 又向西行驶了 $5\text{km}$ .

(3) 一商店在一小时内收入200元,又支出150元。

(4) 甲公司本月的销售额增长13%,乙公司本月的销售额下降了2.9%

本例题是一发散性问题,没有规定哪种意义的量用正数表示,所以先要指明哪种意义的量用正数表示,其相反意义的量用负数表示.在解题中鼓励学生的不同思维.比如:若收入200元,记作: -200元,则支出150元记作+150元.反之,若收入200元,记作: +200元,则支出150元记作-150元.进一步加深对正、负数相反性及相对性的理解.同时要明确,通常情况下,零上、增长、收入用正数表示,零下、减少、支出用负数表示。

补充例4：解释下列各语句中表示各数量的数值的实际意义。

(1) 七月份的物价比六月份增长了25%，八月份比七月份增长了-2.3%。

(2) 经过绿化，我国沙漠化土地每年增长-4.5%。

(3) 某仓库上午入库货物-3500t□

(4) 缆车上升了-78米。

(5) 小红这次考试分数比上次增加了+2分。

(6) 盈利-300元。

分析：强调负数表示的是与其具有相反关系的量。(1)降低2.3%，(2)降低4.5%，(3)出库3500t□(4)下降78米，(5)增加了2分，(6)亏损300元。

四、课堂练习：

1.p5练习(2)、(3)、(4)

补充练习2：判断下列说法对错：

a.向南走-60米表示向西走60米()

b.节约50元与浪费-30元是互为相反意义的量()

c.快与慢表示具有相反意义的量()

d.+15米就是表示向东走15米()

e.黑色与白色表示具有相反意义的量()

f.向北4.5米和向南8米是具有相反意义的量()

补充练习3：用正负数表示下列具有相反意义的量。

(1)温度上升 $3^{\circ}\text{C}$ 和下降 $5^{\circ}\text{C}$ 。

(2)盈利5万元和亏损8千元。

(3)运进50箱与运出100箱。

(4)向东10米与向西6米。

## 五、课后练习

1. 课本p7第1、2、3.

## 六、补充练习：

2. 下面各数哪些是正数?哪些是负数?

3. 如果一个物体沿东西方向运动，若规定向西为负，向东为正，

(1) 向东运动5米和向西运动10米各怎样表示?

(2)  $-30$ 米和50米各表示什么?(3) 物体原地不动怎样表示?

4. 说出下列每句话的意义。

(1) 小明在围棋比赛中输了 $-5$ 盘. (2) 今晚的气温升高了 $-3^{\circ}\text{C}$ 。

(3) 电梯下降了 $-4$ 层. (4) 李华体重增加了 $-2$ 公斤