

最新体育教师教案课后小结 小学体育教师备课教案(通用5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

体育教师教案课后小结篇一

1、按照中山区进修学校小教部设计的《中山区体育教学计划》，进行备课。

2、如果基层学校教导处有统一要求，允许其它备课形式（如电子备课、活页备课等）的话，可以按照自己学校的要求做。

3、无论哪种体育备课形式，其中的四大计划不能少，每个计划中的必有的项目也不能少。四大计划出现的次序依次是：

（1）学期体育教学计划——包括教材出现顺序、选择具体内容、预计时数。

（2）学期进度计划——授课内容、授课月份。

（3）单元计划——包括单元教学目标、预计课时、教学内容、重难点、教学策略。

（4）课时计划——包括年级、周次、课次、上课日期、上课教师、教学内容、教学目标、重难点、教学过程（教学方法、组织形式、要求）、平均心率、最高心率、基本部分练习密度、场地与器材、课后作业、课后反思。

4、提前一天备好课，至少在上课前一定要有上课教案。

5、当天的上课教案，一定要与当天的上课内容相符。

6、每个年级的学期教学进度计划，要在开学初上交进修学校教研员和教导处主管领导各一份，作为教研员和教导主任检查平日体育课落实计划情况的依据。（3月20日，上交教研员）

7、每个学年段教案中的学期进度计划，也要在开学初分发到每个班级，让学生有知情权，一方面可以提前练习、准备本学期要上的内容；更加可以监督体育教师严格执行落实国家体育课程标准，保障自己的受教育权。

一、水平

二、水平三3个学年段来备课。

9、每学期结束后，体育组长要把每个年段的备课本或电子备课案收集好，统一存档。

10、做为督导评估的评价指标之一，从本学期开始，体育组长要协助教导主任做好体育组教师备课的检查、督促和落实。

体育教师教案课后小结篇二

一、师生互相问好

二、宣布本次课的内容和任务

三、准备活动

（一）热身跑

（二）活动各关节

（三）原地熟悉球性、控制球练习

教学任务：初步掌握熟悉球性、控制球性的练习方法。

- 1、胸前指拨球
- 2、单、双手抛接球
- 3、腰、膝绕环
- 4、胯下抛接球
- 5、胯下绕8字
- 6、前踢腿腿下交接球

四、学习移动技术

（一）教学任务：基本掌握移动技术的动作方法

（二）概念：移动是篮球运动中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度、空间所采用的各种脚步动作的总称。

（三）动作方法与要点

1、基本站立姿势：

动作方法：两脚前后或左右开立，距离约与肩同宽。身体重心落在两脚之间，略收腹含胸，屈肘，两手放于体侧前方。防守时站立姿势稍有不同，两脚开立略比肩宽。屈肘降低重心，含胸，两臂张开。

动作要点：屈膝、降低重心，抬头，目光注视全场。

2、起动

动作方法：按基本姿势站立，向前起动时上体迅速前倾向前

移动重心，一只脚用力蹬地，另一只脚迅速向前跨出。向侧起动时，向起动方向一侧移动重心，上体迅速转向起动方向，异侧脚用力蹬地，同时脚尖转向起动方向，并向起动方向跨出。

动作要点：移重心，猛蹬地，快跨步，快频率。

3、变速跑

动作方法：跑动中加速时，上体微前倾，用前脚掌短促有力蹬地，步频加快，同时用力摆臂。减速时，步幅适当增大，上体直起，用前脚掌用力抵地减缓向前的冲力，从而降低跑速。

动作要点：加速时，上体前倾，步频加快，蹬跨有利。减速时，上体稍直起，步幅增大控制速度。

五、变向跑

动作方法：从右向左变向时，最后一步用

右脚前脚掌内侧用力蹬地，同时脚尖稍内扣，迅速屈膝，腰部随之左转，上体向左前倾，移重心，左脚向前方跨出，然后加速前进。

动作要点：变向时，前脚掌内侧用力蹬地，另一脚步迅速朝变向方向迈出第一步。

5、侧身跑

动作方法：在跑动时，头部和上体转向侧面或有球的一侧，脚尖朝着跑动方向。跑动时，既要保持奔跑速度，又要保持身体平衡，双手自然放在腰侧，密切注意观察场上情况。

动作要点：上体自然侧转，脚尖朝跑动方向，眼睛平视，随

时准备接球。

体育教师教案课后小结篇三

体育课堂常规仰卧起坐。

- 1、初步学习、了解体育课堂常规，培养学生良好的组织纪律性。
- 2、通过仰卧起坐的练习进一步发展腰腹肌力量。

教学重点：课堂常规的重要性。

教学难点：遵守课堂常规的持久性。

（一）体育课堂常规

概念：在体育课的学习过程中，大家所必须要遵守的行为准则。

- 1、上课的时间、地点的安排。
- 2、体育课中运动服、鞋的要求。
- 3、身上不宜带比较锐利的东西。
- 4、体育课上关于迟到、早退等情况的处理。
- 5、场地、器材的要求。
- 6、师生关系的要求。

（二）仰卧起坐

两人一组，老师计时，学生轮换进行一分钟仰卧起坐，看一

看哪一名同学做的最多。

（三）结束部分

1、集体放松。

2、教师讲评小结。

体育教师教案课后小结篇四

作为一名体育教师，在学校里一定要把学生的体育成绩提上去，要学生在努力学习的同时，把良好的身体锻炼好，让他们健康的成长。下面就是小编给大家带来的体育教师工作计划，希望能帮助到大家！

教与学，是学校教育工作亘古不变的重心，教书育人，是教师工作最基本的目标。体育学科作为学校教育中的重要组成部分，当然不能忽视育人的宗旨。作为一名体育教师，尽快改变教学观念，提高自己的教学专业能力，跟上现代化教育教学形式的需要。通过这次专家培训，为了让自己快速成长，特制定个人发展三年规划如下：

一、指导思想

体育教学是学校教育重要组成部分，是学生掌握运动技能，培养终身体育意识的重要途径，促进新建学校更好的发展。积极开展教学研究工作的，不断提高课堂时效性，注重发展学生的主动性，培养学生的创新意识和进取精神，全面提高学生身体素质。

二、总的目标

1. 继续继承优良体育教育教学品质，衣着符合教师规范，以普通话教学，做到不迟到、不早退、不拖堂、不提前下课。

并在教育实践中不断积累经验，树立独特的个人教学风格，向业务水平高的“经验型”青年教师转型。

2. 继续体育专业理论结合专业技能的学习。熟知《教育学》《学校体育学》等有关著作，更新个人专业知识、认识教材，做到因材施教；能科学合理地设计每一学期的教学目标，并与单元计划相配套；在骨干教师、优秀教师的展示实践课中，开发教育资源，从而寻求自身教育教学方法、手段、教学设计上有所突破。

3. 坚持每周1-2小时的阅读，除教育教学类书籍，增加案例、课例的阅读参考，寻求在理论研究上有建树，不断提高自身理论研究的能力，并结合实践有成效。

努力使自己成为一名研究型和发展型的教师；树立终身学习的观念；课堂教学形成一定的独特风格。促进自我展示与自我实践，自我监控与调整能力，同时加强课堂教学管理，构建个性课堂教学模式。

三、具体目标

1) 继续自己的专业学习，积极提高自身的专业水平。不断探索和实践，努力营造适合学生学习的舒适、轻松的体育课堂环境。

2) 继承优良的体育教育教学方法、手段，寻求自身教学特点，发挥所长，利用各种器材丰富教学内容，使课堂教学形式多样化，逐步建立个人教学风格。

4) 积极参与各教育教学类学术活动，做好笔记及完成其相应要求和功课。

有健全的职业道德，充满爱心、耐心、细心，有大胆的勇于尝试和创新之心，能多学多看多尝试，凡事多从学生的立足

点出发，成为一个善良的，有个性，有思想的人。

第一年：在合格教师的基础上，潜心研究教材、精心设计教学、认真上好每节课，力争达到优秀教师的水平。

第二年：多读教学方面的书籍，多观摩名师的课程，多进行教学反思，进一步提高教学水平。

第三年：在两年的教学基础上，不断反思整合自己课堂，向骨干教师靠拢。

四、具体措施

针对以上的目标，我将在这三年里做到以下几点：

1. 积极、认真对待每一节体育课。互听课、展示课上能得到同行的赞同。形成自身特有风格的体育课教学，学生反响热烈。
2. 总结经验，能在个人教育平台上发表有质量的教育心得文章。
3. 根据个人专业发展三年规划的制定，进行每学年、每学期的实施内容细化，制定改进计划和实施措施，并在实践过程中总结和创新。做一个科研型的教师，不断地实践、探索、总结自己的教育行为，必将把自己打造成一个科研型的教师、学者型的教师。我会一直朝着心中的梦想迎风起航，虽一路风风雨雨，但是我一定坚持不懈，尽心尽力。在这三年里，我会为做一个新型的，智慧型的教师而努力！

燃气安全工作计划2

为进一步加强我镇燃气安全生产管理，加快建立燃气安全隐患排查治理工作长效机制，全面提升燃气从业单位的安全生

产水平，严厉打击非法经营等违法违规行为，坚决消除事故隐患，杜绝燃气安全事故发生，根据《中华人民共和国安全生产法》、《中华人民共和国消防法》、国务院《城镇燃气管理条例》、《特种设备安全监察条例》、《省燃气管理条例》等法律法规和市《关于进一步加强燃气安全监管工作的实施意见》结合我镇实际，制订燃气安全监管工作实施方案。

一、指导思想

以“科学发展观”为指导，以国家有关安全生产法律、法规为依据，树立安全发展理念，坚持“安全第一、预防为主、综合治理”的方针，进一步整顿和规范燃气市场秩序，依法履行安全监管职能，消除安全隐患，确保村居供气、用气安全。

二、目标任务

深化专项治理整顿，严厉打击非法违法行为；建立健全由政府统一领导、各部门齐抓共管、全社会共同参与的长效管理机制，实现我镇燃气安全监管工作常态化、制度化、规范化。

三、整治重点

(一)推进隐患排查治理工作长效机制的建立。落实各相关单位安全隐患排查治理的主体责任，建立和完善隐患排查治理工作制度；定期进行隐患排查，建立隐患排查治理工作台账，形成隐患排查治理长效机制。

(二)依法查处燃气企业经营中的违法违规行为。查处充装不合格钢瓶、缺斤少两、掺杂二甲醚等违规行为；查处为未取得燃气经营许可证的单位和个人提供经营性气源的行为；查处销售不合格钢瓶等违法行为。

(三)依法查取小液化气供应网点经营中的违法违规行为。取

缔不符合规划、无证照小液化气供应网点;查处价格欺诈、强买强卖、违章倒灌、倒残等损害消费者利益的违规行为;查处超范围经营、擅自在未经核准场所经营、非法改装液化石油气钢瓶、超量存放实瓶等违法行为。

(四)规范宾馆、饭店、小餐饮、企事业单位等用户的燃气采购、储存和使用安全管理。查处使用不合格燃气和不合格燃烧器具、不符合安全规范的瓶库使用行为;查处不规范瓶组、擅自改装燃烧器具、液相直烧、管道瓶装气混用等违法使用燃气行为。

四、职责分工

各相关职能部门根据法律法规规定的职责，认真组织、有效开展燃气行业违法违规行为的查处。对各村居，机关各办、服务区、镇属各单位工作职责明确如下：

新河派出所、新河交警中队：负责依法查处禁行区域内未按“危险化学品道路运输车辆进入禁行区域时间、路线规定”的运输危险化学品行为;查处液化气运输超载行为;查处未取得危险化学品运输资质、擅自从事液化气运输的行为;负责危化品运输车辆的清理整治工作;规范“三车”(三轮车、电瓶三轮车、三轮摩托车)运送及其运输工具的安全管理;协助质监、行政执法中队做好对运输途中的气瓶检查工作。

村镇建设办公室：负责村居燃气行业的监督管理，做好日常检查管理工作，确保站内设备设施安全运行;加强应急救援管理，提高应对突发事件的能力。

安监中队：依法行使安全生产监督管理职权，指导、协调、监督、检查全镇燃气行业的安全生产工作，并将燃气安全纳入全镇安全生产监管工作内容。

行政执法中队：负责依法查处未取得燃气经营许可证或不按

照燃气经营许可证的规定从事燃气经营活动的违法行为;依法查处经营单位和个人、燃气用户(重点宾馆、饭店、小餐饮、企事业单位)及有关单位和个人的违法行为。

消防中队:负责对宾馆、饭店、小餐饮、企事业单位等场所消防安全的监督检查,对不符合消防安全技术标准、存在消防安全隐患的提出整改意见,对严重危害公共安全的单位和经营者,报发证机关依法吊销经营许可证和工商营业执照。

工商分局:负责依法查处未取得营业执照或不按照营业执照的规定从事燃气经营活动的违法行为;在营业执照有效期内被依法吊销、撤销燃气经营许可证或者燃气经营许可证有效期届满的。

各办、服务区:将燃气安全作为安全生产工作的重要内容,负责本服务区的燃气安全监管工作,配备专兼职燃气安全管理员;开展燃气安全隐患排查,每月配合执法中队开展燃气安全隐患专项整治,重点整治宾馆、饭店、小餐饮、小液化气供应站等经营场所;负责重点单位隐患整改跟踪和督查,对治理不落实,整改不到位的,通知相关职能部门依法查处。

五、工作要求

(一)提高认识,加强领导。机关各办、服务区,镇属各单位要认真分析燃气安全生产形势和存在的问题,充分认识燃气经营违规、违法行为的危害性和安全监管工作的重要性和紧迫性,牢固树立责任意识。为加强对燃气安全监管工作的领导,镇政府成立燃气安全监管工作领导小组(组成人员名单详见附件),各办、服务区、镇属有关单位要抽调精干人员成立监管工作机构,切实加强对安全监管工作的领导。

企业交通安全工作计划范文3

为全面贯彻落实国家和盛市、县有关交通安全生产的指示精

神，切实加强我局年交通安全生产管理工作，确保我县交通安全生产形势稳定，结合我局具体情况，制定年交通安全生产工作计划。

年交通安全生产工作指导思想：坚持以科学发展观为指导，贯彻执行“安全第一，预防为主，综合治理”的方针，牢固树立“以人为本”，“安全发展”理念，强化安全责任落实，不断推进交通安全“三项行动”和“三项建设”，继续开展“安全基层基础提升年”活动，构建交通安全管理长效机制，促进全县交通事业又好又快发展。

年交通安全生产工作目标：各项指标严格控制在市政府、市交通局和县政府下达的指标以内。杜绝特大交通事故，遏制较大交通事故，减少一般交通事故，确保人民群众生命财产安全；确保行业和谐稳定。

为实现上述工作目标，今年重点抓好以下几项工作：

一、强化交通行业安全监管责任，督促企业主体责任落实

(一)加强对交通安全生产工作的组织领导。交通安全事关人命和财产安全；事关交通事业的发展；事关社会的和谐稳定。局属各单位和驻沅交通系统各单位，要认真贯彻执行交通安全工作的方针、政策和法律、法规，认真贯彻执行上级对交通安全生产的一系列指示精神，切实加强对安全生产的组织领导，落实安全管理机构和管理人员，保障安全经费，实行领导“一岗双责”制。明确和落实各单位行政主要领导安全生产第一责任人和分管领导安全生产主要责任人的职责，实行党政工齐抓共管，综合治理的工作格局，全力做好我县交通安全工作。

(二)切实抓好交通运输安全生产。局属各行业安全监管机构要切实履行交通安全生产综合监管职责，加强对所属交通企事业单位和下级交通行业单位的指导协调和监督检查，按

照“谁主管，谁负责”的原则，依法对所监管行业、领域和生产经营单位全面实施监督管理。

运管所要严格履行“三关一监督”职责，加强源头监控，严把交通运输经营者市场准入关，营运车辆技术状况关，营运驾驶员从业资格关。要强化农村客运安全监管，认真贯彻落实《怀化市发展农村客运加强农村道路交通安全管理暂行办法》，促进我县农村客运规范安全。

农村公路管理站要抓好所辖公路安全隐患治理，加强危桥险路监控和改造，深入开展以排查治理公路危险路段，完善标志标线为主要内容的“安保工程”行动，积极争取资金，加大对纳入整改的安全隐患和排查发现的危桥险段的改造力度，提高公路安全保障能力。

交通建设质量安全监管站要继续开展“平安工地”建设活动，严格执行交通建设市场安全准入制度，严厉打击无证开工，无证施工和无证上岗行为，严肃处理各种违章行为。

海事处要加强“四客一危”船舶和库区水上的安全监管，强化重点港口、码头的源头安全管理。要严格船舶进出港签证制度；严格“三品”检查；严肃查处船舶违章超载、顶蓬坐人等行为；严肃查处船舶无证经营和无证造船厂点。要加大船员培训和船舶审验发证工作。要建立水上交通运输动态安全监管系统(gps)建设，实行视频监控。航道部门要及时清除库区水上的碍航物，整治航道内的滥采乱挖行为，确保航道畅通。

库区水上安全所要进一步推行“县管乡包村落实”管理模式，重点要抓好以下几项工作：一要严格乡镇船舶、渡口的安全管理考核制度，受县政府委托与库区乡镇签订安全管理责任书，并开展不定期检查，督促责任落实；二要强化联乡责任制，帮助指导库区乡镇开展船舶、渡口的安全管理；三要在去年渡口渡船清理整顿的基础上，审批渡口设置，规范渡运行为；四要严格履行“县管”职责，巩固“乡包”工作，重点抓

好“村落实”工作。进一步完善内务管理，建立健全安全教育、培训制度、现场检查制度、隐患整改制度、应急救援机制等。五要督促库区乡镇坚持赶集、汛期、节假日、学生渡运等重点时期的领导带班渡口码头现场值守制度，切实维护辖区渡运安全。六要积极争取资金加快乡镇渡船更新改造和码头硬化、候船亭建设，渡口码头标牌更新等安全基础设施建设。力争全面完成全年18艘危旧渡船的更新改造任务，开展渡口改造工作。七要开展库区乡镇船管员、村安全专干的业务培训。全年至少开展一次集中培训，着力提高船管员业务素质。八要开展库区水上交通安全手机信息提示工作，提示范围包括乡镇主要领导、分管领导、安全员直至渡工。九要督促乡镇加强非运输船舶的日常安全检查制度，实行档案、台账化管理，严禁其从事客货营运。十要积极开展库区水上安全管理调查研究工作，及时总结推介“县管乡包村落实”工作中的先进经验，不断提升管理水平，夯实基层基础工作，建立和完善库区水上安全管理长效机制。

在上一个教学年度，在上级的正确领导下，在分管领导和体育教师的共同帮助下，我顺利的完成初三体育教学的工作。新学期我跟进班级任教初四四个班的体育教学工作。因为任教初四，深感身上责任重大。为了在新的学年里进一步发扬成绩，更好地完成学校体育教学工作，特制定本学期体育教学工作计划如下：

一、学情分析：

我校初四共分八个教学班，我任教1---4班的教学，近200名学生，他们的身体素质各异。因为初四学生面临中考，他们的学习压力非常大。如何调整好他们的心理，处理好学习与活动的安排，让他们在体育考试中取得好成绩是该学期的首要任务。另外考虑到男女差别大身体素质各异：男生活泼好动，表现欲强，能够较好的锻炼；女生趋于文静，不好活动，课中就要经常与她们沟通交流，因势利导，及早转变观念，让男生带动女生，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。以期

在中考中取得优异的成绩。

二、指导思想：

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主体地位，培养学生自主创新意识，敢打敢拼勇争一流及优良的集体主义精神。确保每一个学生都能够积极投入到体育锻炼中去。

三、学期目标：

1. 养成良好的锻炼习惯，掌握好初四中考多个可能被测试的项目。
2. 收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识，以备综合能力考试。
3. 让他们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体，增强体质。

四、具体措施：

1. 利用课中或课后的时间多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动。
2. 认真备好课，向课堂45分要效率，确保学生们能够在愉悦气氛中投入到每节课的学习中。
3. 课堂上，参与到学生中间，以此拉近与他们的距离，注重培养体育骨干，起到率先的作用。课中多采用比赛的方式，激励他们敢于争创的好成绩。
4. 课后做到及时反思总结。

五、业务学习：

1. 认真领会课改精神，熟练各学段教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的业务水平。
2. 多听课，评课参与集体研讨，取其长补己之短，丰富自己的阅历。
3. 充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练方面的资料，学习新的好的教学方法。
4. 努力学习电脑知识，能够制造出相应的课件利于教学。
5. 多与同行共同交流，共同研讨，共同提高。
6. 加强自我锻炼，提高自身素质。

六、教研课题与研究措施：

课题：寓教于乐于体育教学中

措施：

1. 实践法：以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，学中玩。
2. 问卷调查法：通过对学生的调查反馈，加以改进。

七、评价教育教学：

通过测试和平时的练习采取教师或学生相互评价的方式，分优秀、良好、及格、仍需努力四个层次：

1. 学习态度与行为：能否以端正积极的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去。
2. 体能与技能：能否正确的将动作掌握与运用情况。

3. 交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系。

八、教研课的安排：

1. 争取在优质课评选中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。

2. 在教师基本功比赛中取得好成绩。

3. 与其他同行共同搞好校队的各项训练。

4. 认真落实两操一课活动。

九、教学进度：

按教研室安排的进度且结合本校实际进行。

体育教师教案课后小结篇五

一、教学目标：

1、认知目标：通过学习，学生知道高尚的道德和丰富的知识是增进健康、延长寿命的必要条件。

2、能力目标：通过学习，学生能在理解的基础上熟练地说出和恰当地解释课文中的两句话——“大德必得其寿”、“知者不惑”；同时，能做到日行一善(天天做好事)、日增一智(天天添知识)。

二、教学重点、难点：

重点：通过“修其德”和“运其智”二诀的学习，阐释德与智对体的保健奇效。

难点：明确养生必须以高尚的道德为前提，以丰富的知识为

指导。

三、教学方法：

先学后教。

四、教学过程：

(一) 导入新课。

随着物质生活的改善，越来越多的人希望自己能够活得健康一点，长寿一点，这也就是养生。但是，很多人都处于一种矛盾之中，一方面希望自己能够有一个健康的身体，而另一方面却在不断地损害自己的身体。那么，我们该如何去做才能活得更健康、更长寿呢？在这点上，我们的先辈古人给我们留下了一笔无价之宝——“中华养生”。下面我们就一起来学习中华养生中的“修其德”和“运其智”两条古训，并希望同学们通过学习之后，能够自觉地把这些知识运用到实践之中。

(二) 出示思考题，指导学生自学。

请同学们根据思考题进行自学，并找出答案。

思考题：

1. “大德必得其寿”出自何书？何人最先提出？意思是什么？
2. “养德养生无二术也” 出自何书？何人最先提出？意思是什么？
3. 解释“智者不惑”。
4. 如何理解“修德可以养生”？

5. 如何理解“运智可以养生”？
6. 如何发挥强身延年的主观能动性？

(三) 学生自学。

(四) 检查自学效果，师生讨论。

思考题答案：

1. 出自子思所作的《中庸》，最早由孔子提出，全文是“大德必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。”大德：崇高的道德，此指道德高尚的人。其寿：指自然寿命，古称“天年”，分为上、中、下“三寿”——下寿八十，中寿百岁，上寿百二十。

2. 出自《医先》，由王文禄(明代医学家、养生学家)提出。养德；培养道德。养生：保养身心。无二术：没有不同之处，是一致的。

3. 出自《论语》。智者：原为“知者”，有智慧的人，聪明的人。不惑；没有疑惑，不受迷惑。

4. 修德，指努力培养(提高)自己的品德修养。

德，是做人的基础，更是做长寿人的基础，早在春秋时孔子就指出了“大德必得其寿”，在明代，医学家和养生学家王文禄专门从养生角度指出了“养德养生无二术也”，可见品德的健全和身心的健康是一致的，也就是“修德可以养生”或者说“修德可以增寿”。

5. 运智，指运用知识，即把在学习和实践中获得的知识加以运用。

“运智养生”即把在学习和实践中获得的知识运用于养生。

用生理养生知识养生，过正常而规则的物质生活；用心理养生知识养生，过从容而乐观的精神生活；用哲理养生知识养生，过唯物而辩证的理性生活。

(五) 布置课后作业。

1. 记诵“大德必得其寿” “养德养生无二术也”。

发挥强身延年的主观能动性有什么作用？