

2023年午餐计划教学反思(优秀5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

午餐计划教学反思篇一

《营养午餐》一课本着“教学为学生服务”的宗旨，创设了一个让学生到菜馆点菜的情境，充分利用学生的生活经验，通过“自主点菜”——“了解营养”——“调整菜谱”——“自己设计菜谱”的一系列活动，充分调动了学习的积极性和自主性。寓教学于活动之中，促使学生克服偏食、挑食的毛病，养成科学饮食的习惯。

在教学方法上，采用尝试教学法，以“激趣—尝试—讨论—再次尝试—总结提高”为主线。创设学生喜闻乐见的教学情境，激发学生的学习动机，提高学生的学习兴趣；以学生日常生活的午餐组合为题，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，总结，结合排列、组合、图表，完成对营养午餐的更深层次的认识、理解与提高。通过最后的采访与总结，使学生结合生活实际，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。对营养专家指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“想象中的午餐”与“科学的午餐”的冲突，产生对“什么才是合格的营养午餐”有求知欲望的前提下，让学生自行探索认知。接着通过“小小美食家”与“小小营养家”的讨论交流，使学生根据所学知识，在营养午餐的合理搭配上达成共识，增强学生的合作交流水平，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。

在课堂的组织形式上，采用学生喜闻乐见的“点菜”“讨论交流”，活跃课堂教学气氛，使课堂更具生活化，趣味化。通过激趣引入、巧妙设问，在学生熟悉的场景下引入课题、产生疑问，在学生愉悦的交流中解决问题。在模拟现实生活场景中，让学生做菜、点评、评菜，使学生在乐中求知。通过“说说我的心里话”活动，使“关于胖与瘦的探讨”这一问题，以日常闲聊的形式，让学生各抒己见中达成共识、解决问题。

午餐计划教学反思篇二

李小丽（地理）本学期是我第一次带高三毕业班，深感心理的重压，肩上担子的沉重。高度的责任感，使我认真踏实地工作，不敢有丝毫的懈怠。我觉得多从高考角度对地理知识、能力的要求上反思教学活动，不断探索改进、优化教学环节，可提高第一轮的课堂复习效果。

从近几年高考试题的研究分析可以看出，命题者往往设计以可持续发展为指导思想，以人地关系，以当前人类面临的人口、资源、环境、发展为重点的试题。试题具有时代性、基础性。所以在复习中，应注重立足基础、加强基本原理、基本规律的掌握和运用，并注意提升学生能力的教学。

我们知道夯实基础不是简单地重复记忆知识。在复习中，我们一方面要注重对基础知识进行系统梳理，建构知识网络，弄清内在联系；同时还要注重对地理成因、地理规律、地理演变的归纳和总结，避免死记硬背。不同类型，复习侧重点也不同。

在自然地理复习中，一些重点基础知识，如地球运动、时间计算、太阳高度角的计算和运用、各种日照图的判读、大气

运动、气候、洋流、等值线等内容，地理原理和规律性都较强，复习时要侧重对地理原理、规律的理解、归纳和总结，同时联系实际举例分析，并配有针对性的练习进行训练。在试题讲解时，重视解题思路的训练，调动学生积极动手动脑以加深理解，突破难点，夯实基础。

在区域地理复习中，要掌握某国家或区域方面的知识，首先要引导学生了解其位置、范围、地形，然后分析得出气候特点，进而得出当地的植被、水文、土壤的分布规律；再通过这些自然特征推导出该区域的农业、工业、人口、城市、国土整治等社会经济特征。通过这种教学方法，培养学生在学习时，注重寻求知识间的纵向联系，进而系统地掌握基础知识。

从近年高考试题分析可知，有关地图等值线的分值越来越大，地图类型形式多样，越来越复杂，这是学生最为棘手的问题，为了提高学生对地图的掌握和熟练程度，利用区域空间定位判断法、区域特征分析法等方法来巩固地图基础知识，提高能力是不错的选择。由于高考试题提供的地图形式多样，要做到以不变应万变，需借助于一些重要的经纬线、海陆轮廓形状、山脉、河流等地理事物。所以在复习中，我们要求学生常看地图，手不离图，尤其要掌握重要经纬线穿过的大洲、主要国家、主要地形区、主要气候区、主要城市、热点地区等。并记住各个地区大的山脉、河流及某区域的轮廓等。这不仅夯实了基础，做到胸有成图，也提高了学生学习地理能力和空间想象能力。

在人文地理复习时，引导学生在多看书，熟悉掌握课本知识要点、考点的基础上，理清教材的脉络、主要思想，多思多想，多总结，并结合实际、例题进行运用，以培养学生的归纳总结能力，理论联系实际能力。

因此在第一轮复习中，一定要遵纲守本，不留死角，配合精良的练习册，一课一练，夯实基础，关注差生。同时，加强

知识的纵向联系和知识迁移能力的培养，提升综合能力。作为一名高中地理教师，在地理教学中，深感许多教学环节没能做到位，值得反思的地方很多，尤其是今天对于我给学生上的这节课《等值线的判读》感受很多。地理是一门综合性很强、知识跨度很大的学科，又十分注重实际应用，要让学生真正地学好它，一方面需要不断向学生强调地理学科重要性的教育，引导学生对地理学科的重视，保证必要的时间投入，另一方面需要不断地改进教学方法，培养学生的地理思维能力，并千方百计创造良好的地理教学氛围，调动学生学习地理的积极性和主动性。

我上高三年级，这是一节复习课，对象是文科班，他们的优点是反应较慢，缺点是由于初中的原因对地理不重视，而就我自己而言，反思在这课堂上教学上的不足，改进教学方法，思考今后如何提高教学质量尤显的紧迫而必要。以下是我对这节课的不足之处的总结和今后的对策，希望它能时刻提醒自己，在今后的教学过程中不再走同样的弯路，调整和改正教学方法，提高教学质量。

一、尽管我备课时在教学目标的设立，教材处理，教学方法，学法指导等诸方面都有自己的设计和安排，但是在真正的教学过程中更多的采用的是教师教知识，生怕自己讲的不够多，一堂课下来，满堂灌，这样的复习课没有让学生很好的`进行总结，原定的教学目标没有完全实现，教学目标无从谈起。

二、这是一节知识点的复习课，内容较多，因此学生感到课堂空洞、乏味，本身就对地理不太重视，这样更容易产生对地理学习的抑制情绪，影响了对地理学习的兴趣和非智力因素的调动。

三、在教学中，我没有注意各个学生的差异，我又用一样的标准去衡量每一位学生，要求每一位学生都应该掌握哪些知识，这在很大程度上限制了学生地理成绩的提高。

四、这节课的知识点太多，所以速度太快，也比较难，以致于学生可能上一个知识点还没掌握，又到下一个了。

对策：

一、激发学生学习地理的兴趣；对教学目标的实施，要正确处理师与生，教与学的关系，使学生全身心的投入到学习活动中，给足学生思考的空间，突显在学生教学活动中的主体地位，切实达到教学活动的知识目标、能力目标和德育目标。

二、紧扣地理学科的特点，充分挖掘地理学科的特色，优化地理课堂教学。尤其要重视教学目标的确立、教学内容的处理和教学方法的选择上达到最优化。

三、每一位学生固有的素质，学习态度，学习能力都不一样，对学习有余力的学生要帮助他们要更高层次前进。对于学习有困难的学生，则要降低学习要求，努力达到基本要求。布置作业时，让学习困难的学生，尽量完成书上的习题，课后习题不在加做。

四、以后每节课都要注意知识点的分配和时间的把握。

随着我教学工作时间的增长和时代的进步，将会出现更多的不足之处，我只有在教学工作中，多多反思，改正教学中的缺点与不足，不断进步，不断完善，才能使自己成为一名优秀的人民教师。

午餐计划教学反思篇三

北师大版一年级上册数学《快乐的午餐》的教学反思 对于刚毕业不久的我，第一次在校内上一堂常态公开课——北师大版一年级上册数学《快乐的午餐》。在这堂公开课我感觉到有收获也有遗憾，下面结合各位听课老师的宝贵意见，说说我对本节课的反思。

1、对于刚入学的一年级学生来说，有趣直观的动物形象、引人入胜的故事是他们最喜欢的，所以在教学本节内容的时候，我模仿教材的主题图制作教具（包括教师用的和学生用的教具），以故事形式导入新课，成功地将学生吸引住。

2、在观察主题图的基础上，我通过提出问题：这些餐具够用吗？安排学生动手摆出来，让学生在动手操作中学会用一一对应的方法来比较它们，让学生在快乐中完成学习，得出谁和谁一样多，谁比谁多，谁比谁少，谁最多，谁最少的结论，并引导学生用完整的语句来表达。这一环节让学生动手操作，增强了他们学习的积极性。

1、课堂习惯。在组织学生动手操作的时候，对课堂的调控管理欠佳，以致花费过多时间，后面的课堂练习没办法完成。看来，良好课堂习惯的养成仍然需要细心地引导。

2、课堂语言。在引导学生用完整的语句来表达出谁和谁一样多，谁比谁多，谁比谁少，谁最多，谁最少这些结论的时候，自己的语言组织准备得不够充分，没有达到预想的效果，还是有不少同学的回答不够完整。在今后的备课和上课中，要注意多多训练自己的课堂语言了。

3、板书。板书有点复杂，主板书跟副板书挤到一起了，没有突出本课重点。听课老师提议：把主板书“（松鼠图片）的数量和（盘子图片）的数量一样多”改成“（松鼠图片）和（盘子图片）一样多”，这样板书更简洁，更明了，学生也不会因板书时间长而分心了。一个简简单单的板书设计，蕴藏着整节课的精华。贴图，画简笔画还是??多种多样的板书设计，如何选择，如何设计，如何书写，仍需要以后每一天的积累和训练。

经过此次亮相之后，让我深刻感受到作为一名新教师，我的教学经验还很缺乏，需要尽快适应正式的课堂教学活动。而要做一名学习型的教师，就必须不断更新教育理念，完善

自我，超越自我，继续改善每一堂课，经常磨课，练课，我相信今后的教学工作一定会做得更好的！

午餐计划教学反思篇四

综合实践课是20xx版新课标的一个特色，虽然课时不多，却承载着重要的教育价值。综合与实践课的教学目标不同于其他领域的教学目标是多维的、多元的，且教学目标在短期内不容易实现。综合实践课要求教师通过问题引领、学生全程参与、实践过程相对完整的学习活动。综合实践活动课对于数学教师的各种能力有着更高的要求，要求教师有着良好的数学素养和教育机智，所以我们不敢轻易去挑战。假期过后，贾校长找到我，希望我能来讲一节综合实践课，这也是贺晓梅老师的想法。最近几年，我的教学热情似乎不太高，虽然也有学习但不够主动，教学上明显已经遭遇到瓶颈期，想要突破很难。我明白了贺老师和贾校长的良苦用心，她们想用这个办法来“逼”我再次成长，想让我再次得到磨炼。实话说，这次接受任务属于“被动成长”。

认真备课，主动学习。四年级下册《营养午餐》，选好内容、钻研教材、备课，这种课型自己心里没底，就从网上找视频找教学设计来学习。每个环节的设计、课上教师的引导语、教学用具的设计我都用尽心思来考虑。从开始准备到结束，我的教学设计六次易稿。在我校试讲过后，又去其他学校试讲。每次试讲，都会进行录像，讲完我会一次次看自己的视频，来找出自己课堂上的不足。课堂上如何培养学生的估算意识、如何让孩子来呈现搭配好的营养午餐方案、最后如何统计出学生最喜爱的六种搭配方案、最后统计图如何呈现出全部结果……这些问题总会困扰着我，也强迫我去主动思考解决方案。这次磨练，让习惯了“被动”的我开始变得“主动”！

累与收获同在。这次磨课，每次试讲过后，我都会将其他听课教师的建议一一记录，认真思考，及时做出调整。看到视

频上的自己总是抢在学生前面说话，不给学生表达的机会，我尽最大努力改进。时间安排总是头重脚轻，上课时我自己计时，每个环节按照贺老师和贾校长要求的精确到以分钟来计算。综合实践课不同于其它课型，每次试讲孩子们的回答都不同，这就要求我得有很好的应变能力。而我有时跟不上学生的节奏，不能及时应对，课下我也尽量做足功夫，把所有的搭配方案都写出来，把学生可能出现的情况尽量预设，努力增强自己的应变能力。对营养学知识不够了解，课下就认真读贾校长给我买的营养学方面的书，努力去营养午餐的科普知识。磨课的过程是痛苦的，我无数次的希望尽快结束这恼人的磨课。还清晰记得休息日我在办公室加班看视频、别人下班后我还在赶制教学用具、腰椎病犯了只能咬牙坚持……破茧成蝶，每一次蜕变都注定会带着难以忍受的痛苦。这次磨课过后，感觉到了自己的成长：课堂上会尽量把机会留给学生、课前会认真揣摩每个教学环节每个问题、课堂上合理安排环节的时间分配、对于课堂上的突发情况能应对自如。这次磨炼，让我再次成长！

常怀感恩之心。忘不了贺老师利用休息时间帮我磨课，每个环节每问题都细细道来；忘不了周末贾校长和我一起到校看视频，讨论细节；忘不了贾校长在女儿高考第一天结束后立即跑到学校帮我指导课；忘不了每次试讲，默默坐在教室后面的同事们；忘不了我的男同事们认真为课件配音为我录课的情形。一次磨课，让我收获太多的感动，感动于我们数学人的默默付出，课是我一个人来上，但身后却是一个强大的默默奉献着的数学人团队，磨课虽然很累人，但我却是幸福的。这次磨练，累并快乐着。

过去的这个春天，不仅有花团锦簇的美好，更有苦尽甘来的收获！我又一次得到了磨炼，也得到了专业上的成长。我更要感恩，感恩贺老师，感恩贾校长，感恩亲爱的同事们，感恩帮助过我的每个人！

午餐计划教学反思篇五

《营养午餐》一课结合了学生的生活实际，围绕午餐的营养问题而设计的一节数学综合实际活动。在教学设计上，我主要围绕以下几点进行探索：

在教学方法上，采用尝试教学法，以“激趣—尝试—讨论—再次尝试—总结提高”为主线。创设学生喜闻乐见的教学情境，激发学生的学习动机，提高学生的学习兴趣；以学生日常生活的午餐组合为题，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，总结，结合排列、组合、图表，完成对营养午餐的更深层次的认识、理解与提高。通过最后的采访与总结，使学生结合生活实际，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。对营养专家指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“想象中的午餐”与“科学的午餐”的冲突，产生对“什么才是合格的营养午餐”有求知欲望的前提下，让学生自行探索认知。接着通过“小小美食家”与“小小营养家”的讨论交流，使学生根据所学知识，在营养午餐的合理搭配上达成共识，增强学生的合作交流水平，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。

在课堂的组织形式上，采用学生喜闻乐见的“小游戏”“小采访”“讨论交流”，活跃课堂教学气氛，使课堂更具生活化，趣味化。通过激趣引入、巧妙设问，在学生熟悉的场景下引入课题、产生疑问，在学生愉悦的交流中解决问题。在模拟现实生活场景中，让学生做菜、点评、评菜，使学生在乐中求知。通过“小采访”活动，使“关于胖与瘦的探讨”这一问题，以日常闲聊的形式，让学生各抒己见中达成共识、

解决问题。

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。

虽然课前设想的很充分，但还是存在着一些缺憾和不足，首先是板书的设计，应该在课前将表格设计好，由于我的失误，致使孩子们搭配出来的一些方案没有完全展示出来。其次，本节课虽然我力求关注全体学生，但几处细节的处理不到位，使学生没能充分展示，例如在课前已经让学生去搜集资料，上课时却只展示了一个就硬拽回到自己的预设中，致使孩子们搜集的资料都没能展示，还浪费了时间。再有就是时间分配不够合理，前面部分浪费的时间太多了，以至于到小组合作的时候只剩下15分钟的时间，后面的小记者采访就没有时间展示。而小记者采访恰恰就是本节课的升华，是本节课知识与生活联系的纽带。是学生学以致用体现。

课堂就是在反思中进步，在改进中提升。如果再上一次，我会将板书设计得更完美，将前面部分压缩，直接由欢乐餐厅引入，出示十个菜肴，给学生充分的交流、沟通、展示的时间，深入践行学校以学定教的教育教学理念，把课堂还给学生。

综合实践课对于我们来说是一个陌生的课题，由于思想上的不重视，导致对于这类课程存在的忽视。没有成功的课堂范例作参考，我只是摸着石头过河，除了自我反思的缺憾以外，

肯定还有不足之处，恳请各位老师给予批评指导！