

最新肌肉教学反思(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

肌肉教学反思篇一

锻炼身体对减肥有帮助，同时对提高人体各方面，也是有着很大帮助，有很多人每天都是在不断的进行身体锻炼，那锻炼身体时候，都是要讲究一些方式方法，因此对锻炼身体时候，对一些方法也是要进行很好了解，那如何练肌肉呢，在这个问题上是很人不太清楚的。

对很多男性来讲，都希望自身有一些肌肉，让自己看上去更加强壮，那如何练肌肉呢，这些方法也是比较多，不过在选择时候，也是要注意要适当进行。

如何练肌肉：

热身运动

首先需要做的是热身运动，跑步，压腿等让身体活动起来的运动都可以。

热身运动要缓慢为宜，慢慢的伸展自己的手脚。

哑铃

练习肱二头肌，三头肌。

十个为一组，做4组。

做的时候双手慢慢举起，放下。

累了可以适当休息一会，尽量短时间内完成一组，直到做完4组。

仰卧起坐

锻炼腹部等的地方。

腹肌练习，每组30个，总共5组。

慢慢练习会感觉越来越容易，容易的时候可以适当的在增加一些数量。

难度慢慢的增加。

俯卧撑

练习胸肌，腰，腹部和手臂力量。

一开始，大家不要给自己规定太多的数量，要慢慢往上增加。

例如一天做10个，一周后在加10个，按自己能够接受的范围增加就可以了。

坚持就会看见效果的。

要注意安全，不要光顾练习肌肉。

通过以上介绍，对如何练肌肉呢，都是有着很好的了解，以上的方法都是不错之选，在对身体锻炼上，也是有着很好帮助，不过要注意的是，在对身体锻炼上，要长期进行，这样对身体各方面，才会有很好的帮助。

肌肉教学反思篇二

常有人在观赏健美表演或健美照片时，对运动员强健的肌肉赞叹不已。尤其是瘦弱的人，都渴望自己也能拥有一副健壮的体格。健美是一项科学的运动，训练期间健身者的休息、饮食、训练方法都是至关重要的。

所谓健壮，主要是指人体躯干和四肢粗大，肌肉发达，给人以强有力的感觉。瘦弱的人则相反，躯干狭窄，胸部平坦，腰腹干瘪，四肢细长，肌肉贫瘠，给人以虚弱感。

然而，新陈代谢是生命的本质，发展壮大是生命的特征，细瘦之人可以通过体育锻炼的手段加强新陈代谢，强健美化自身。

我们知道，经过运动刺激，可以使肌纤维增粗，肌肉体积增大而使人变得健壮。那么，怎样练习才能加快这一变化过程呢？要使肌肉得到快速增长，就必须对肌纤维施以运动刺激，进行肌肉力量性训练，主要方法包括动力训练法、退让训练法和静力训练法。通常使用动力和静力两法较多。

动力训练法是指肌肉收缩时长度缩短，即肌肉做克制性工作。静力训练法是指肌肉收缩时长度不变，即维持一定的姿势。两法都可以通过克服或维持负荷物，如杠铃、哑铃或者自身重量实现。

刚开始训练或条件有限时，可以克服或维持自身重量进行肌肉力量训练，例如俯卧撑、引体向上、仰卧起坐、原地跳等，随着肌肉的粗壮和力量的增强，再进行重量较大的负重练习，例如杠铃下蹲、卧推杠铃等。

一般我们建议初学者（1-3个月）每周开展3-4天的力量训练，再适当地结合一天的有氧运动，一天最好先练3-4个部位，每个部位2-4组。

锻炼肌肉一直以来是人们的梦想，特别是男性从小就有一个人力量的梦，有了完美的肌肉，才会有更多的异性垂爱，想要锻炼出完美的肌肉，还要通过饮食，训练的方法才是最重要的，可以通过举哑铃，跑步，跳健美操的方式来锻炼出完美的肌肉，效果都是很好的。

肌肉教学反思篇三

一、收腹抬腿：双腿并拢仰卧，双手放于臀部，然后以臀部为支点，将两腿、上体向上抬起约60度，然后再将腿缓缓放下，但不可触碰地面。还可将双脚并拢抬离地面，然后双脚打开。反复做多次。如果持之以恒，就会拥有傲人的6块腹肌了。

二、侧拉大腿：尽可能将双脚打开站立，然后将身体向右脚蹲下，右手握住右脚脚尖，左手握住右脚脚跟，保持20秒后，缓缓站起，再蹲向左脚，做同样的动作，右手握住左脚脚跟，反复做8—10次。可别小看了这个动作，常做不但能练出大腿肌肉，而且还可以增进“生活情趣”。

三、挺腰划手：就是所谓的“陆地游泳”，这是海军陆战队的招牌动作之一。这是想要将上半身塑造出健美线条的男士的必练动作。

肌肉教学反思篇四

制作意图：

小班幼儿小肌肉动作发展不灵活，手眼协调能力差，他们对颜色及常见图形有了一定的认识，但还不能按某一特征进行分类（如按颜色、形状）及按一定规律进行排序。为了发展幼儿小肌肉动作的灵活性，提高手眼协调能力及分类、排序能力，制作了此游戏材料。

教育价值：

1. 发展小肌肉动作的灵活性，提高手眼动作的协调性。
2. 能按颜色、形状进行分类。
3. 提高观察能力，能在老师的引导下发现规律并进行排序。

选用材料：

大可乐瓶，呢绒绳，红、绿、蓝色踏踏迷，红、绿、粉色垫板，及时帖，大透明胶条，皱纹纸。

制作方法：

- 1、两个大可乐瓶剪去瓶口，把瓶身对接用大透明胶条粘牢瓶底向上，然后瓶身用及时帖装饰好，在瓶身的上半部分粘好五官，在瓶身的下半部分粘好用皱纹纸做的百褶裙，最好在娃娃头顶粘上压好摸并穿好五根呢绒绳的五角星即可。
2. 红、绿、蓝色踏踏迷，红、绿、粉色垫板分别剪出三角形、正方形、圆形，用打孔机打好孔。

适用年龄：

小班室内活动

操作方法：

- 1、能力弱的幼儿按图形，不分颜色进行穿接。
- 2、能力较强的幼儿按图形、颜色分别进行分类穿接。
- 3、能力强的幼儿在完成以上的操作后，教师引导他们按一定的顺序进行穿接。（如按圆形的红绿、红绿规律穿接等）

肌肉教学反思篇五

教学目标：

科学概念：

身体的肢体活动由骨骼、关节和肌肉共同完成，不同的运动形式，骨骼、关节和肌肉的组合结构也会有不同。

过程与方法：

- 1、能够在观察的基础上，做出上肢结构形态的观察记录，并能够在不断完善认识的过程中，有意识的对自己的观察记录进行补充完善。
- 2、能查阅资料，了解有关上肢结构的知识，能够对照资料完善并纠正自己对人体结构的认识。
- 3、能够将动态的身体活动过程分解为若干动作分别进行细致有目的的`观察活动。

情感态度与价值观：

- 1、能够在独立思考得基础上，与他人分享研究结果，愿意合作交流。
- 2、能够正确对待观察、研究中不完善的结果，善于在反复观察、研究中完善认识。

二、教学重点：

了解在运动中，骨骼、关节和肌肉的协调运动，及身体在做不同运动的过程中，骨骼、关节和肌肉所发挥的作用。

三、教学难点：

用观察记录的方式记录下每一段学习中对研究议题的想法与思考过程。

四、教学准备：

人体基本结构图、骨骼模型等。

五、活动过程：

（二）观察上肢的运动

1、拿重物：学生体验一侧手臂完成拿起哑铃动作。感受肌肉在运动中的变化和作用；

尝试使用不同的观察方法来了解运动中骨骼、关节和肌肉的协调运动。能感受到拿起、放下时都在用力、肌肉变化不同。

观察方法及观察目的

分解观察上肢运动，降低观察难度。

借助对上肢活动的感受，了解骨骼关节与肌肉的关系。

2、记录我们的观察

用图文记录观察所得，强调将学生观察到的事实、体验到的感受，通过图画、文字真实的表现出来。

交流

与相关资料比对（完善自己的认识）

（是重要的学习方法）

通过观察记录，学生把自己对于上肢骨骼、关节和肌肉在活动中的关系，直观表现出来。

3、观察与骨骼、关节和肌肉相似的物体

对骨骼、肌肉、关节认识的拓展，利用现代机械上的类似构造，直观地表现三者的功能特点。

经常参加体育锻炼能使我们的骨骼粗壮、肌肉发达、关节更加灵活。

再次明确三者关系，并上升到健康生活的高度。

（三）课的延伸。

参加体育锻炼和我们的骨骼、肌肉、关节的关系。

（四）作业