最新心得体会的大纲(优质5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

心得体会的大纲篇一

中青在线--中国青年报山西省阳泉市教研室檀中世

题型分数比例与组卷结构

题型分数比例与组卷结构的变化，是试题信度、区分度，以及整体难度的调控手段之一。调整的依据来自上年的实践分析。《考试大纲》在这两方面都有所变动。

（1）题型分数比例：变化中寻求理想状态

理科综合科目考试几年来在题型分数比例方面始终处于调整状态，总的方向是减少选择题比例，增大能客观反映学生实际能力水平的过程表达题型比例；缩短试卷长度，为考生提供较宽裕的答题思考时间。可以推测，20理科综合试题将更加注重对考生思维过程和表达能力的考查。

（2）组卷结构：学科顺序编排有新探索

理综考题非选择题部分采用了物理（3个题）、生物（3个题）、化学（5个题）、物理（1个题）的顺序编排方式，有效地调控了学科难度差。在此基础上年《考试大纲》提供的“参考试卷”将非选择题部分的各学科试题组卷顺序进一步调整为物理（4个题）、化学（4个题）、生物（2个题），这种变化显然仍是在探索中，尽管可以达到“同一题型中同一学科的试题相对集中，同一学科中不同题目尽量按由易到

难的顺序排列”的组卷意图，但对考生来说，能不能做到跳跃性做题，却是一种实际考验。

（3）三科内容比例：与总课时比例大致相当

新课程计划规定的三科的总课时比例大致物理40％，化学36％，生物24％（考试中心）。近年来三科试题实际分值比例基本控制在110：110：80范围内，与实际课时比例（化学加初中）36．7％、37％、26．3％接近。而旧课程则公认为是4：4：2。

（4）试题难易比例：保持2：5：3不变

2004年《考试大纲》规定试题难、中、易之比约为2：5：3，保持连续4年的稳定。由于增加了学科间转换思维这个难度因素，使得单科难易定位发生下移，即原先一些较易题将转变为中难题，原属中难题可能转变为较难题。这个变化请在选取练习题时务必引起重视。高考命题的计划难度为0．50～0．60，20新课程卷的抽样统计难度为0．476，旧课程卷为0．521，显然前者偏难，后者恰当。同时，2004年在试题难度上会有略为降低的需要。2004年新课程分卷试题难易比例与综合科目有所区别，如化学试题难、中、易之比则为1：6：3。

复习建议抓基础练主干做实验理思路

年理综新课程卷试题难度增大，有命题原因，更有考生因素。从2003年的分析报告看，考生因素主要是：（1）基本概念不清；（2）设计实验能力不强；（3）试题阅读理解能力弱；（4）文字表达能力差。或称为六个“不够”：审题不够仔细，书写不够规范，基础不够扎实，思维不够灵活，表达不够清楚，实验不够重视。事实上这几个方面通过复习策略的调整，是会得到最大程度改进的。

结合2004年《考试大纲》的变化，对复习和迎考提出如下建议：

（1）做好自我定位，取得学习主动。考生要按照自身实际，量力而行，把复习精力花在点子上。如根据《考试大纲》中的学科范围定期进行知识检索，哪些理解了，哪些仍属于模糊状态，以进行及时弥补；适度选做难度较大的题目，放弃或是兼顾要以自身学习状况决定，不可盲目。

（2）确实加强基础，做到学、练结合。各科知识点考生应立足自己总结归纳，在比较、分析、归纳总结过程中加强基本概念、基本原理和定律的理解，在精心练习过程中学会运用基本概念、原理和定律分析与解决实际问题，提升学习效率。

（3）弄懂知识联系，实现能力飞跃。能力水平的提高是高考复习的“重中之重”。要善于通过从个别到综合，从具体到抽象等思维过程将学科知识融会贯通，举一反三。如《考试大纲》中对化学的'许多内容的学习水平要求均定位在理解或掌握程度：物理变化与化学变化（联系---理解）；酸、碱、盐、氧化物（联系---理解）；物质的量与微粒数目、气体体积之间（关系---掌握）；原子内各微粒、序数等之间（关系---掌握）；同一周期内、同一主族内元素性质的递变规律与原子结构（关系---掌握）；化学平衡的涵义及其与反应速率之间（内在联系---理解）。而对元素及其化合物、有机化学、化学实验、化学计算都明确提出考查“综合应用”的方向。所以，适应上述要求的途径只有“多思”。练习题目要精选，不在量多，层次要逐步提高，做过的题目要及时反思，努力做到做一题，进一步。

（4）切实加强实验，提高表达能力。实验在理科试题中占有极大比重。要加强对基本实验原理、方法、操作要领等方面的理解。化学实验创新或改进题目的出现，是对实验教学和复习的新的挑战，要善于总结和反思平时实验遇到的问题，思考改进的方法，形成实验思维模型。“眼高手低”现象的

存在，是提高表达能力的一大障碍。理解理科常用符号的涵义，养成正确使用学科术语的习惯，是《考试大纲》基本要求，复习过程中应有意识地采取自我加强措施。

（5）联系生活实际，关注科技发展。增加科学知识应用考查范围，学科协同关注环境与生活，是2004年理科综合《考试大纲》调整的突出特点之一，也是近年来高考试题对学校教学改革施加的影响。如化学规定了硫酸--化工及三废处理，化肥性质□s□c□n氧化物污染，水净化，金属回收、资源保护，生活和生产中常见无机化合物的性质和用途，石油、农副产品、资源利用中的污染和环保等；生物规定了生物多样性的保护，合理营养，生物固氮在农业生产中的应用，发酵工程的应用，基因工程的成果与发展前景，以及调查环境污染对生物的影响，观察so2对植物的影响，调查生物工程制品在社会生活中的应用等研究性内容的考查；物理则规定了放射性污染和防护，以及激光、光导纤维、声波、超声波等新科技的应用。考生应通过各种媒体，关注科技发展成果；通过对生活的观察与思考，激活所学知识。

（6）摸准命题意图，建构解题模型。审题的目的是在理解命题意图的基础上，发现解题突破口或切入点。建议充分利用《考试大纲》提供的“题型示例”和历年高考试题（包括分科试题）作为训练“蓝本”，着力构建中档题（中等难度题）的解题基本思路，提高审题的深刻性、解题的准确可靠性，以及答题顺序的策略性。

心得体会的大纲篇二

大纲是一种编写文稿或计划项目时不可或缺的工具，它能够帮助我们将想法和信息组织起来，使文章或项目更具结构性和逻辑性。在我个人的学习和工作经验中，我深切体会到了大纲的重要性和实用性，下面我将分享我在使用大纲方面的心得体会。

第二段：提前规划

大纲的第一个好处是能够帮助我们提前规划。在开始任何一个项目之前，我们都需要先制定一个详细的计划，这样才能顺利推进工作。大纲可以帮助我们系统地组织和记录我们的想法，使我们清晰地了解我们需要完成的任务和步骤。通过仔细编写大纲，我们可以在项目的早期阶段就制定出合理的时间表和任务分配，从而提高工作效率。

第三段：清晰传达信息

大纲的另一个重要作用是能够帮助我们清晰地传达信息。当我们拟写一篇文章或者准备一场演讲时，大纲可以帮助我们将各个要点有序地组织起来，确保逻辑性和连贯性。通过制定大纲，我们可以清楚地了解每个部分的内容和次序，从而更容易将想法和观点传达给读者或听众。同时，大纲也可以帮助我们消除冗余和杂乱的内容，使文章或演讲更简洁高效。

第四段：快速修改和调整

大纲还能够帮助我们在需要修改和调整时快速地进行。在进行写作或者完成一个项目的过程中，我们经常会发现某些想法需要调整，某些部分需要重新安排，如果没有大纲作为指导，我们很容易陷入混乱和无法解决的局面。然而，有了大纲，我们可以更快速地对文章或项目进行修改和调整，因为大纲可以帮助我们更清晰地了解各个部分之间的关系，使我们的修改更系统和有条理。

第五段：总结

总体而言，大纲是一种强大而实用的工具，可以在我们的学习和工作中发挥重要的作用。通过提前规划，清晰传达信息和快速修改和调整，大纲帮助我们更系统地组织和管理我们的想法和项目，提高效率和质量。因此，我强烈建议每个人

在开始一个新的项目之前都制定一个详细的大纲，以便更好地规划和执行任务。

心得体会的大纲篇三

第一段：引言（150字）

大纲是指对于一个计划、论文或者课程的概述或者提纲。它是一个非常重要的工具，可以帮助我们在繁杂的任务中保持清晰的思路和有效的组织。在我过去的学习和工作经验中，我意识到大纲对于提高效率和质量有着巨大的影响。在本文中，我将分享我对大纲的心得体会。

第二段：确定目标（250字）

制定一个明确的目标是一个成功的大纲的关键。在开始任何计划之前，我会花些时间思考并明确目标。这给我一个清晰的方向，并帮助我避免在未来迷失方向。我会将目标分解成更小的任务，并在大纲中列出这些任务，以确保我逐一完成。

第三段：优先级排序（250字）

制定大纲的另一个重要方面是明确任务的优先级。在完成目标之前，我需要确定哪些任务是最重要和紧急的。我使用重要性和紧急性矩阵将任务进行分类，然后在大纲中安排它们的顺序。这样，我可以专注于最重要的任务，并确保它们得到及时完成。

第四段：合理安排时间（250字）

大纲还可以帮助我合理安排时间。通过在大纲中列出每个任务的所需时间，我可以更好地掌控自己的时间。然而，我还意识到在制定计划时要保留一定的弹性，以便应对意外情况或者需要额外的时间来解决问题。因此，我会在大纲中预留

一些时间供应变。

第五段：监督和评估（300字）

制定大纲后，真正有效的关键在于监督和评估自己的工作进展。我会定期回顾我的大纲，检查我已经完成的任务和未完成的任务。这不仅帮助我保持目标的清晰度，也使我能及时调整计划，以适应新的情况和挑战。此外，我还会记录下每个任务完成所需的时间，以便将来提高时间管理技巧。

第六段：总结（200字）

在我的学习和工作中，我发现大纲对于提高效率和组织能力非常重要。通过明确目标、优先级排序、合理安排时间以及监督和评估自己的工作进展，我能更好地管理自己的任务和时间。大纲可以帮助我在繁忙的生活中保持清晰的思路和提高工作的质量。因此，我将继续使用大纲来辅助我的工作和学习，以取得更好的成果。

心得体会的大纲篇四

透视过去的一学期，工作的点点滴滴时时在眼前隐现，回眸望去，过去的一幕慕似乎都在眼前重现。作为社理的一员，我认为我的最主要职责就是密切关注旗下协会的发展，做好协调与沟通的作用。协会的发展历史和发展方向要弄明白，尽自己最多的能力帮助他们，确保其和谐健康的发展。

在职期间，我经历了协会变化的点点滴滴。我院现有李小龙协会，城墙脚下历史协会，军事爱好者协会，和牧青环保协会等其他社团。本学期本部门主要帮助各个社团办了各种活动，并收集资料、进行总结。

1、森环院下面的城墙脚下历史探索协会和军事爱国者协会一起于月23号，组织会员参观了南京大屠杀纪念馆，使大家收

获颇多，深刻了解到中华人民共和国历史的沧桑与深邃，同时培养了大家的爱国主义精神。

2、牧青环保协会于年10月13日在机电院报告厅举办成立十周年庆生会，大家为牧青环保协会十年的成长历程所感动，并为将来展望。于10月24日在青年广场举办了青年学生绿色创新大赛，将绿色观念根植于大学生心中，激励大学生关注绿色事业。

3、李小龙协会也举办了五周年庆典晚会等等等等。各个社团积极举办各类活动，社理的干事们也积极参与其中，协助他们更好的办活动。

活动。而且我们成功的通过娱乐扩大了同学们的交际圈。这样的活动我们以后会经常举行。

我们社团过去的一年有很大的变化，首先海韵协会?的注销，想必是我们最大的遗憾与失职。下面是我们社团中层干部经过半年工作所得出的经验：

1.一定要密切关注协会的发展，定期与社团成员沟通，以开会或举办活动的形式凝聚力量，树立威望。

2.要经常沟通，充分了解旗下社团的下一步计划，以周为单位，做好充分的准备。了解他们的困难，及时与老师沟通。

3.一定要有不怕吃苦的精神。因为我们的工作是一个比较烦琐的工作，谨记吃苦是福，全心全意为同学服务。

4.充分利用资源。学生会是一个大家庭，我们以集体为荣。如果部里的活动完不成，及时请求其它部门的帮助。

回想一学期来团内的工作，我们取得过优秀的成绩，这些成果离不开社团部每个成员的辛勤付出;同时我们也遇到过很多

的困难，面对困难，我们并没有放弃，而是同心协力解决困难。我们一步步成长的脚步依然清晰，在路上，我们学会了团结合作，学会了坚强勇敢。在其中的酸甜苦辣都以化成成功的喜悦飞上我们的眉梢，因为我们坚信：“只要我们团结一心，社团部必然凭着自己青春的汗水再造辉煌”。

心得体会的大纲篇五

一、高中物理教学概述

高中物理是学生望而生畏的学科,对于普通高中的学生来说它更是“老大难”。作为一名普通校的高中教师,更感教学中困难重重。有来自教学条件方面的,更多的是来自学生自身素质方面的。

为贯彻落实教育部《基础教育课程改革纲要》中关于培养学生“具有初步的创新精神、实践能力、科学和人文素养”的精神,现行全日制普通高级中学《物理教学大纲》(2002年版中明确指出:“学生在高中物理课程中学到物理基础知识和实验技能,受到科学方法和科学思维的训练,受到科学态度和科学作风的熏陶,这对于他们提高科学素养、适应现代生活、形成终生学习的能力,都是十分重要的”。可见,提高学生的科学素质与学习物理基础知识已提升到同等重要的地位。

多年来的教学发现:一些创新意识比较强的学生,并非学习的佼佼者,他们往往对作业不够认真,却很喜欢看一些课外杂志;而一些学习很努力的学生,思维却并不活跃,遇到实验中的一些小问题就显得束手无策,他们为了提高自己的成绩,到处找参考资料,天天闷头解题;还有大部分学生学习兴趣差,动手能力差,主动学习性差,基于这些原因,他们的学习成绩提高得很慢。我们既要面对学生素质较差的现实,又要积极挖掘学生的潜能,唤醒他们主动学习的意识,增强他们的创新意识,使学生主动参与教学全过程,尽可能亲自体验、亲自感受所学的内容,通过连续不断地消化新知识,实现学习的内化,构建自己的知

识结构,并能将所学的知识自觉地向外延伸,去解决一些尚未认知的新事物,进而树立学习的自信心。

二、高中物理教学中出现的问题

传统物理教学实践中,由于对教育目的价值取向的偏差,往往仅把学生当作教育的对象和客体,忽视对学生自主意识、创新精神的培养,忽视学生主体性的发展,主要表现在:重教师而不重学生,如讲细讲透、面面俱到、滴水不漏的教学表演,往往就被认为是一好课;重管教而不重自觉,如教学过程中不重视学生的自我调控、独立判断;重统一而不重多样,如学生几乎没有可能自由选择学习内容或自行规划、安排学习进程,教学要求强求千篇1律,学生间的个性差异得不到承认;重传授而不重探索,如将学生视为接受知识的容器,教学中一味填鸭灌输、包办代替;重继承而不重创新;重结果而不重过程;重考试成绩而不重全面发展。这一切不仅造成了学生学习兴趣下降,学业负担加重,探索精神萎缩,而且极大地妨碍了学生主体性发展,影响了教育方针的全面贯彻落实,也必将影响到社会发展。

-13.2.2形象对比

运用形象类比的方法突破教学难点,既省时、省力,也达到了教学目的,也使学生对物理概念有了较深刻的理解。

高中学生理解能力的培养,是我们高中物理教学的目的之一,而仅凭课本中的定义让学生发挥他们的想象能力去理解,让学生感到枯燥无味,兴趣不高。同时也造成概念不清,给物理教学带来了很大的困难。但教师抓住学生类比、模仿能力强的特点,举出形象、生动、有趣的事例让学生去理解和想象,既达到了物理教学的目的,又实现了学生能力的培养。

高中物理中,有相当一部分物理概念很抽象,表述不具体,使学生难以理解。如电动势的概念,必修本的定义是:“电源的电

动势,等于电源没有接入电路时两极间的电压”。这种表述,没有说明电动势的实质———电动势是电源把其它形式能转化成电能的本领,也没有达到让学生理解的目的。只能让学生直观地了解电动势的大小。当电源接入电路时,随着外电路电阻的变化,电动势的大小保持不变,课本中整整用了一个课时,通过实验来说明电源的电动势不变,而此实验要用稀硫酸去做,不但有一定的危险,而且实验效果难以保证。自己在教学中做了这样的类比和说明。电动势是电源把其它形式的能量转化成电能的本领,就像木匠能把木材做成家俱,缝衣师傅把布料做成衣服一样,都具有一种本领。木匠的这种本领已经具备,做家俱以后就把这种本领表现出来,就像电源接入电路时,把电动势———电源把其它形式的能量转化成电能的本领表现出来一样,未接入电路的电源,这种本领未表现出来,大小保持不变。再加上实验,学生很快就理解了电动势的概念。

又如在讲电场的概念时,为了得到某点电场的强弱,放入一个检验电荷,某一点电场的强弱与检验电荷电量的大小无关,这一点学生很难接受。在讲到此题时，我问学生:“同学们,外面有没有风?”大家急切地向外看,齐声回答:“有”。我再问他们:“你们看到的是风吗?”同学们开始思考这个问题,很快回答说:“不是,是树叶在摆动”。“对。树叶是用来检验有无风及风向的物体。风的大小与有无树叶及树叶的大小无关”。这样使学生尽快明确了电荷是用来检验电场的,电场的强弱是由电场本身决定的,与电荷的电量无关。

类比使许多难点得到突破,如用高度差类比电势差。用小石头与沙子类比单晶体与多晶体等。

形象类比,首先要形象,既形象又恰当,否则不但达不到教学目的,反而会把学生引入歧途。这就需要我们在备课中备好类比事例,做到类比通俗易懂、形象逼真,且符合实际,这样才能真正突破教学难点。

四、总结