

比赛心得体会(优质6篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

比赛心得体会篇一

10月开始，我有幸参加了绵阳卡思特舞蹈学校的教师舞蹈培训培训。在这里，我由衷的感谢学校领导给了我们这样一个难得的培训学习机会，也感谢赵老师和其他老师为我们不辞辛劳的付出。在大半年为期六次的舞蹈培训学习过程中使我受益匪浅，学习到了许多在正常的工作和生活当中难以学习到的东西，同时也认识了许多的老师，从他们身上也学习到了许多难能可贵的东西。

此次卡思特舞蹈培训到目前进行了大半年，老师们的舞蹈培训形式多样，内容丰富，整个培训下来，感觉与以往了解到的培训有很大不同，即开阔了视野，又提高了我很薄弱的舞蹈素质，还提升了我对生活的积极态度，对于和队友之间的团结、互助、相互学习也有了更深刻的体会。

在培训学习中我深感自己的不足，要学的知识和技能太多，通过这次培训，更激发了我对舞蹈的热爱，更感受到了舞蹈的美。在学习舞蹈时多琢磨、多练习、多体会是找到感觉的关键。我在培训中，看到赵老师和其他老师们的优美动作，听着入耳的乐声，我的心为之陶醉。应该说，舞蹈作为一种艺术，它为我们提供了丰富的想象空间。赵老师热情洋溢的讲解和演示令我大开眼界，耳目一新，舞蹈是一门综合艺术，它是用人体语言来表现情感世界的动态艺术。它可以丰富人的情感，发展人的想象力，增强人的自信心和自豪感。舞蹈

训练要讲究科学，让人在兴趣中学习基本功。这次舞蹈技能训练更是为我们提供了一个感受美，追求美的一个广阔天地，我更有了一种把这种美的体验传播给学生的愿望。当然，在培训中也有些老师把舞蹈的培训当成是一种负担，却忽略了在舞蹈的集体训练中能给我们带来什么，赵老师告诉我们，舞蹈训练的目的不是为了比赛，而应该把舞蹈教学当成一种方式，一种途径，把育人作为目标，让学生在一个集体中学会怎样与人相处，怎样敢于面对困难，提升自己综合素质，缩小乡村孩子和城市孩子之间的差距。

本次培训，我深感自己的不足，觉得要学得东西太多。在舞蹈学习中，更激发了我对舞蹈的热爱。同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。而这次培训学习犹如为我们打开了一扇窗，拨云见日，使我在一次次的感悟中豁然开朗。对于一向热爱生活的我来说，能参加这次培训非常高兴和激动。但对于舞蹈水平一般的我，要学好并能够教授学生，还真是有一定困难和严峻的考验。这次舞蹈技能训练更是为我们提供了一个感受美、追求美的一个广阔的天地。在舞蹈学习中，我感受到了它的美更激发了我热爱舞蹈的热情，同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。虽然舞蹈培训有累有幸苦，但陶冶了我们的情操，真是美在其中，乐在其中。

舞蹈教育是一种美育。正如德国美学家席勒所说“有促进健康的教育，有促进认识的教育，还有促进鉴赏力和美的教育。这最后一种教育的目的在于培养我们感性和精神力量的整体达到尽可能的和谐。”正如赵老师所开展的这个卡思特舞蹈教师培训活动，对参加舞蹈培训的老师们是一个很难能可贵的机会，对接受老师们进行舞蹈美育培训的学生也是一个宝贵的机会。

通过这几次的培训，我觉得我不仅学到了专业的舞蹈知识和技能，还从许多老师身上学到了教育教学的很多方法，今后，我将把在培训中所学的知识和技能运用到这项美育工程学生

舞蹈培训当中去，为进一步提高学生的综合素质而努力奋进！

比赛心得体会篇二

在一个阳光明媚的下午，我和弟弟准备到湖边钓鱼，弟弟准备渔具，我制作诱饵。我把压缩饼干、海苔、肉松、面粉放在盆子中捣碎，再加水搅拌，直到变成稠浆，最后放入烤箱烤五分钟，出炉后切成小块即可。带上诱饵和渔具，我和弟弟兴高采烈地出发了。

到了钓鱼湖边后，我看到湖边坐着七八个人，每个人的桶里都游着两三条鱼，我不禁有点羡慕。我和弟弟选好位置后，装好诱饵，抛线引鱼。我们像两尊石像一样静静等待了半个钟头，可仍然无“鱼”问津，我俩提起钓竿一看，鱼饵竟然不翼而飞，估计是被些虾兵蟹将啄了去罢。

换掉诱饵，继续钓鱼。我才刚放钩不久，就见鱼竿抖动了一下，我乐坏了，连忙提竿，可是天有不测风云，谁知这黑黢黢的鱼刚被我提出水面，却又听“扑通”一声，他又像一条影子似的蹿进了水中，我只得望着水面上泛起的层层涟漪感到惋惜。惋惜也无用，我打算集中精神，再接再厉。

又是长达一个小时的漫长等候，我一动不动，几乎石化，看着夕阳西斜，我们却两手空空，正当我感到有些急火攻心时，鱼竿再次颤动，我屏住呼吸，聚精会神，蓄势待发，用力一提……只见空中划过一条美丽的弧线，“上钩了上钩了！”弟弟在一旁手舞足蹈着。鱼儿被我甩上了岸，它的尾巴在地上“扑棱扑棱”地拍打着，这是一条颜色有点斑驳的锦鲤，白色衬托着红色象征着锦上添花，我立刻把鱼钩卸下来，把它放入桶中。

回家后我把它放进了一个大鱼缸里，它的颜色是非常鲜艳的山丹红，但鱼肚上有一些零星的白点，像是踩着皑皑白雪归来，所以我给它起名为“踏雪”。

在一下午的钓鱼活动中，有紧张，有喜悦，我也从中悟出了更深层的哲理：成功不仅需要对的途径，它更需要的是一份坚持和一份耐心。

比赛心得体会篇三

鄂州市第一届班主任技能大赛在各个学校火热开展了，我们学校校长定于我和六年级的班主任参赛，刚开始，由于我的胆量小和对自己的信心不足而非常苦恼，为此，我向校长说出了心中的想法，还被他狠狠地批评了一顿。带着满肚子的不愉快回家了，事后，我认真的想想，这是第一届，比赛要求肯定不是很高，而且我是第一次参加，别人也是第一次参加，为什么就这么害怕呢？我以前可是个很大胆的人，就当是给自己一个平台锻炼和展示下自己，即使输了，也没有关系，想着想着，我就开始行动起来了。

比赛分为三项进行：第一轮，情景答辩；第二轮，现场抽签开一次主题班会；第三轮就是才艺表演。我首先准备的是第三轮，我想到了我那能歌善舞的小外甥女，于是找到了她一下午的时间给我排练了一段独舞《天竺少女》，还好以前我还有点基本功，学的速度还挺快的，忙里偷闲休息了一下，小外外还给我表演了她今年新排的一段舞蹈《咚巴拉》，音乐一开始就翻五六个跟头，场面把我顿时吓着了，原来不知不觉我的小外外已经是舞林高手了，看来姐姐花费的心血没有白费，加油！~~~终于排起来了，我可累得满头大汗，可也值！第一轮和第二轮由于是现场抽签，我也不好准备什么，只有多看看案例给自己充下电，如此而已，到时候再临场发挥吧。

随着时间慢慢地过去，比赛的日子也来临了，我起了个大早，穿了一件绿色的衣服，化了一个淡妆，对着镜子一看，嗯，挺漂亮的，王老师！来到学校，评委曹校长已经到了，正在准备赛前的准备工作，不一会儿，选手都陆续来到学校了，我们就开始抽签上场，我抽到的是第六签，还可以。第一轮情景案例分析，我抽到的是关于单亲孩子的教育问题，单亲家

庭已是这个社会很普遍的一个社会现象了，所以我结合实际谈了我的观点和看法，自我感觉还挺好的，答辩完毕后我抽到的第二轮主题班会的题目是《祖国你好》，呵呵，我心里暗自一喜，知道为什么吗？因为我昨天正好学习了一篇关于这方面的主题班会的文章，心想，可以大显身手了，于是我结合目前我国的重大事情“十八大”会议马上召开这一盛事召开一次主题班会，借此来增强孩子们的爱国意识，所以对次班会分为了三个主题：第一，不忘过去，中国人从“猪仔”，到“东亚病夫”，再到“华人与狗不得入内”，这说明了落后就要挨打！第二个主题：和祖国一起成长，我结合5·12汶川大地震，当祖国母亲受苦受难的时刻，我们56个民族的兄弟姐妹们都团结起来共同面对灾难，中国人挺起了他们的脊梁骨！第三个主题就是展望未来，号召同学们要立志为中华之崛起而读书！最后班会以一首《我的祖国》为背景音乐在老师的总结中就落下了帷幕！第二项比赛结束后，我真很佩服自己，因为我觉得自己终于挑战了自己！也给了从教八年的我一个圆满的答卷，这几年积累的经验总算有用武之地了。

第三项才艺展示，那是我精心准备的，所以我一定不能辜负我这两天的辛苦和我的小外外了，我作好了充分的准备上场了，随着音乐的缓缓开始，我也开始舒展起我优美的舞姿了，哈哈！

美不？尽管自己不是专业的舞蹈老师，但我还是一展了我的舞姿，因为它可是我业余的爱好。不管跳得怎么样，我也算是锻炼了下自己，给自己的教育生涯留下一段美好的记忆。等到我退休了，我再回想起来，也会为自己的年轻时的大胆挑战而鼓掌的！

总之，参加了这次比赛，我受益匪浅，也给自己好好地上了一课，通过这次活动，我展现了自己，挑战了自己，超越了自己，同时也让我找到了与其他老师的差距，活到老，学到老，这是我对自己的要求，虽然我现在没有以前那么单纯的生活，有了自己的家庭和我那调皮的，每天让我费尽心思的

儿子，但我还是觉得很幸福快乐，同时我也会忙里偷闲，多给自己充充电，多学习学习，我相信我一定会更棒的，也相信我教出来的学生也会桃李满天下的，呵呵，想法很好，目标也明确，王老师，加油，你一定会成功的！

比赛心得体会篇四

在x月份参加xx集团举办的“xx”的演讲比赛中，我收获了很多。我明白这不仅有自己的辛勤付出，也有领导和同事的支持以及老师的帮助，所以我是幸运的。

参加演讲比赛能够锻炼一个人的舞台胆量，也是帮助我们提高自身口才的一种历练。演讲上我们能够看到同事们在台上滔滔不绝的口才，以及勇于挑战的精神。这次的比赛，我也参加了，并且还获得了优异的成绩。

首先，要感谢xx老师对我们的培训辅导，让我们知道了什么叫做演讲，从一个刚上台就哆哆嗦嗦，紧张到忘词，到后来能够轻松自如，非常自信的站在演讲台上；从不敢发声，到朗朗上口；肢体语言从无到有，等等等等，这一切都离不开xx老师的耐心指导。

现在回首那一个月马不停蹄的准备，心中升起了一阵蓦然的温暖与幸福。犹记得办公室杨主任一次又一次的催促我写稿、背稿，为我加油鼓劲，也记得临赛前同事们的祝福，使我觉得不再是孤身奋战，有这样一个大家庭给我支持，让我浑身充满了力量。

在比赛时，一位位选手的表现也十分精彩，他们各展其才，花尽心思，见解也一个比一个独到。毕竟很多人是第一次演讲，还有些羞涩和不自然是在所难免的。但是我还是从他们身上体会到了一种勇于尝试、挑战自我的勇气和一股不服输的劲头。

再次感谢在整个比赛过程中，对我提供了极大鼓励和支持及帮助的领导、同事和老师。荣誉好比圆形的跑道，既是终点又是起点，再好的成绩已是过去，不能作为骄傲的资本，而未来的目标才是我们更高的追求，才是继续向前进的动力，只有不断努力，不断完善自己，才能有美好的未来。

比赛心得体会篇五

演讲是推动社会文明巨轮前进的重要活动。下面是本站小编为大家整理的演讲比赛心得体会，供你参考！

能代表沧州项目参加此次的青年演讲比赛，我心情十分复杂，因为这不只是第一次参加演讲比赛，更是我来三公司以后第一次去公司大厦。一想到能和各个项目的精英同台竞技，却又觉得是一件乐事。的确，这些对手都是各有千秋，能够与他们由陌生变为熟悉是我此行最大的收获。他们带给我的震撼不只是来自地下二十五米的心声；更有甘愿放弃春节与家人团聚的机会仍然坚守岗位的感动；像钉子般钻出一片蓝天的伟大；从点滴做起的坚持与平凡……每一位选手在舞台上都饱含青春向上的活力，举止动作挥洒自如，更用慷慨激昂的措辞吸引着台下的各位观众的眼球。

在比赛中，我是一名选手，更是一名听众，一名学习者。选手们结合自身的实际情况，用青年人特有的激情诠释着雷锋精神、诚信、盈利与发展。虽然角度不同，但是“学雷锋，讲诚信，促盈利，勇争先”的目标却是一致的。不论是满腔热忱的理想宣言，还是发自内心的真情流露，都在我心灵深处掀起波澜，让我想起了自己的路。

刚到项目时的那份天下舍我其谁的骄傲和自信，在经过一番挫折坎坷之后，原有的棱角渐渐变得圆润了。因为努力过、失败过、坚持过、放弃过，所以才更加清楚的知道该怎么走。尽管前面布满荆棘，尽管前路慢慢，但是我相信

只要我不放弃，就算最后我没能实现目标，至少不会让我的人生留下任何的遗憾。

比赛结束后，公司程先勇董事长谈到了三公司的精神和文化，公司为年轻人搭建了各种展示才能的平台，只要有才干，公司就有让你施展的舞台。都说千里马常有，而伯乐不常有，既然没有伯乐，千里马就必须勇敢的自我推荐。较强的语言表达能力和细腻的心思是我们赢得别人认同的必备条件。有时可能在你犹豫要不要大胆表达的时候，机会已经悄悄溜走，这不只是别人的损失，更会成为你的遗憾。

初次进公司，看到的是一个人才济济、团结友爱、敢于争先的强大团队。首先能成为这样一个团队领导下的一员我深感荣幸，与此同时，面对这样一支队伍，我也有一种危机感，如果不能在最短时间内让自己强大起来，就注定了被淘汰的命运。所以，我一定不能懈怠，不能懒惰，不能骄傲，而是要在工作中学习，在学习中工作，积极进取，勇于担当，争取早日独当一面，为企业壮大贡献自己一份力量。

在每一次比赛中，总会有收获的，参加比赛后，自身的能力都提高了，所以，我热爱参加比赛。这次的演讲与口才的比赛，我也参加了，收获也挺大的。

我们组在准备演讲稿时，每个人都有自己的任务，分工明确，找资料的，排版的写串联词的，一个不落。“众人拾柴火焰高。”这句话说得一点没错，我们从中感受到了集体的力量。最重要的是，我们了解了演讲的特点，感受到了它的独特魅力，这也是最根本的目标。

在比赛时，一位位选手的表现也十分精彩，他们各展其才，花尽了心思，见解也一个比一个独到。毕竟很多人是第一次演讲，还有些羞涩和不自然是在所难免的。一些选手发表感想时，也都笑着说道自己上来时很紧张，腿一直在抖，但是作为听众的我们，从他们的身上体会到了一种勇于尝试、挑

战自我的勇气和一股不肯服输的劲头，正是这股劲，使得他们的演讲具有感染我们的力量。

总的来说，这次演讲比赛开展得很顺利成功，我们也得到了我们参加比赛的目的，在比赛中收获了不少，团队意识也加强了许多。

作为一名新学员，很荣幸参加了由列检车间举行的“爱岗敬业，创先争优”为主题的演讲比赛，对于我而言它是一次历练，一个机会，对段而言，它既丰富了职工业余生活，使职工精神文明建设得到提高，也使职工对爱岗、敬业有了更深的理解，更为职工去创先、争优奠定了坚实基础。

能够代表我们乙班去参加这次比赛是主任对我的器重，更是乙班全体兄弟对我的信任，为了集体荣誉去付出、去努力、去拼搏、我愿意！我的心情也是十分的复杂的，这不仅是我的第一次演讲，也是参加工作以来第一次去面对车间领导、那么多的观众去表达自己、展现自己，担心自己做的不好，担心自己不能给集体争光，一切不乐观、不自信的想法随之而来。“没有谁天生就是演讲的，一回生二回熟，不要怕，相信自己、没事”张主任的这句话不断在激励着自己。是啊！不能把时间浪费在这毫无意义的事情上，要摆好心态、要加紧去练习、去思考怎样才能更好的把比赛做好才对。

当我想到能和车间各个班的精英同台竞技、一比高下，又觉得是一件乐事。的确，这些对手都是各有千秋，能和他们由陌生变为熟悉也是这次比赛最大的收获。他们带给我的感动不仅是那句“春节了，人过年，车不过年”，更是列检人员一年四季不管风吹日晒，天寒地冻都依然坚守岗位的那份执着与顽强，每一位选手在舞台上都饱含青春向上的活力，举止动作挥洒自如，更用着慷慨激昂的措辞吸引着台下各位观众的眼球。在比赛中，自己不仅是一名选手，也是一名听众，更是一名学习者，去查找自己的不足、去聆听他们的心声、去学习他们的演讲技巧。题目为“扎根基层做表率，争当一

线排头兵”的选手用他真挚的情感很好诠释了列检党支部的每一名共产党员，讲述了他们作风顽强、意志坚定、敢于吃苦的光荣事迹，他们用实际行动赢得了广大职工的尊重、更提高了在职工群众中的威信。每一位选手都带动着观众的情绪，他们的语言不停地感染着台下观众的内心深处，引起共鸣，引发思考，我不停地在思考着自己，曾经努力过、失败过，坚持过、放弃过，我很清楚的知道自己的路应该怎么走，尽管前面的路布满荆棘，尽管前路漫漫，要努力的还有很多、很多，但是我相信只要我不放弃，一切都是皆有可能。

比赛结束了，我平时的努力得到了回报，一个很不错的名次，体会到了成功后的喜悦，当然，车间举行这次比赛也得到了很好的效果，不仅使广大职工从思想上、还是认识上都得到了提高，使以后工作更易开展，还给参赛者搭建了一个平台让他们去尽情的展现自我。

比赛心得体会篇六

2、参赛教师均备课充分，熟练掌握了授课的基本过程，语言表达能力强。特别是形式多样的分组教学是本次活动的最大亮点。

3、运用多种多样化的教具作为实施本堂课的辅助手段，使课堂直观化、形象化提高学生学习兴趣把抽象与实在，课堂与课外联系起来。

5、参加这次比赛，学到了不少新的创新，在他们举手投足间我感受到他们风情幽默、激情上进。上课时口齿清晰，条理分明，很有水准。这种语言，学生喜欢，有亲和力。

6、教学是一门艺术，它不仅需要精湛的教学技艺，它更需要激情与活力。试想一位死气沉沉、没有活力、没有激情的老师在课堂上怎么可能用自身的魅力来激发学生学习的激情，

活跃课堂的气氛，点燃学生思维的火花呢？我们经常会有这样的体会：今天教师自己的状态良好，进入操场会容光焕发，思维敏捷，进而会带动学生的学习状态，会营造出一种和谐温馨的学习氛围，生的学习情绪高涨。

8、要注意思考课堂上的细节问题，从细微处完善自己的课堂教学，对于课堂上出现的问题要认真思考，细究深层次的原因。

10、课堂准备要充分，尤其是要备好学生，掌握所教年级的学生特点，根据学生特点，改进完善教学活动设计，让学生乐于参与活动，提高活动的效率，思维活跃，学习效果良好。

2、教师用语上的问题教师的用语对于教学有很大的意义。自己的课堂虽然可以实现控制，但是还不可以收放自如。所以不科学的操控，就很可能导致学生在学习中该认真时不认真，该放松时却提了一股劲。这样一来，一节课上下来学生一头雾水，仿佛凑热闹一样，学习的一些关键也许就没有抓住。

1、信心比赛前总是想一些消极的东西，但是比赛后，自己一下子收获了那份久违的信心。虽说自己是年轻人，但是绝对不能妄自菲薄。有了压力，应该看成动力。只用勇敢地迎上去，才可以让自己的头抬起来。

3、多请教，众人力量大在指导我备课的时候，各位老师集思广益，为我出了不少的点子。所以，要知道每位老师都有属于自己的东西，多学习，不丢人。

各位老师集思广益，让我吸取了很好的经验，同时，也开阔了自己的眼界，增长了自己的见识。自己的教态不完美，就通过各位老师的亲身示范去改正。自己的语言不够简练，就尝试灵活贯通运用实用的教学用语。总之，通过向其他老师的学习，让自己一点点完美起来，不过自己现在还没有到达那样的境界，自己得到的很多东西，还是需要同事的帮助，但

是我已经悟出来了，今后的进步还要一步步走下去。也明确了自己找到了和学校的教师之间的很多差距。这次讲课比赛，我感触己的不足，同时我要更加努力地工作，去积淀了作为教师的点滴。但是我的确不知道自己要付出多少，积累多久。不过，我已经做好了准备，毕竟有这样一个信念的支撑，我的奋斗也将更加坦然。