

参加游泳比赛心得体会 参加游泳比赛心得感悟(大全9篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

参加游泳比赛心得体会篇一

“加油、加油”！这是观众们在为水里的选手们加油助威呢！因为今天是妈妈单位一年一度的游泳比赛。

比赛开始了，先是男子组。裁判吹了口哨，他们一个个飞快地向对岸冲刺。可是一些男选手连二十五米都没游到，就弃权了。我心里想：“哼，这还不如我的水平好呢”。当我正在洋洋得意时，老妈出场了。当裁判吹了一声口哨，妈妈向一支箭一样出发了。

我在岸上跑，跟着妈妈不停地喊“妈妈加油、加油”。妈妈的蛙泳游姿是那么标准，每划一下就比其他选手快了许多，到了对岸一个转身，其他选手和妈妈相差了十万八千里了。接着还剩半个泳池，妈妈加快了速度，比出发时还要快。我提高嗓音直叫“妈妈，快点，第一名，加油”！yes！妈妈很快到了终点，果然是第一名。我兴奋得跳了起来，我真为妈妈自豪呀。妈妈游泳游得那么好，是因为妈妈小时候受过专门培训，她还是我们向阳小学第一届的游泳运动员，为我们学校取得县里比赛第一名，立下过汗马功劳。我还在校册上看到过妈妈小时候的照片呢。我的游泳也是老妈教会的。妈妈平时训练我游泳可严格了。不过，在她的训练下，我也进步不少了。妈妈的游泳，真的是我的偶像了。

现在我终于明白，为什么妈妈平常对我所学的东西那么严格了，因为小时候认真学好了，长大了都能派上用处，就像妈妈这次得第一名，是多么光荣的事呀！

参加游泳比赛心得体会篇二

我认为，每一次经历都是生活给予的宝贵经验，是成长的必然。这次参加“**”比赛也不例外。

虽然我们这次得了*奖其实台下有很多人没有拿到这个奖，但他们也是很优秀的，在此我祝愿他们不要气馁，要坚持努力，你一定能成功，但在参赛的过程中，我发现了自己的不足，借鉴到了他人的经验，这会使我在**学习方面更加努力。

我明白，任何好成绩的取得都建立在充分的准备之上，要反复练习，要有团队精神，多多听取他人的建议，把自己的真实水平发挥出来。

在比赛中，还要表现出真实的自己，台风自然，语音自然，一举一动要自然。欣赏自己，让自己表现得更好，也欣赏他人，学习他人的长处。在这里我也要感谢****大赛的组委会们能让我们能有这个机会，走上这个舞台来展现自己，发挥自己。另外我还要感谢我爱的老师，我爱的同学队友，我爱的**在这比赛期间一直有你们的鼓励于照顾才有的今天的成绩。

这次比赛，让我总结出四个字——越挫越勇，我还告诉自己：不要被自我感觉所蒙蔽，你还有许多要学习的地方，要多多努力，尽量多的抓住机会，提高自己的表现能力，从每一件事中找到进步的目标，让自己变得越来越优秀。

我认为，每一次经历都是生活给予的宝贵经验，是成长的必然。这次参加“**”比赛也不例外。

虽然我们这次得了*奖其实台下有很多人没有拿到这个奖，但

他们也是很优秀的，在此我祝愿他们不要气馁，要坚持努力，你一定能成功，但在参赛的过程中，我发现了自己的不足，借鉴到了他人的经验，这会使我在**学习方面更加努力。

我明白，任何好成绩的取得都建立在充分的准备之上，要反复练习，要有团队精神，多多听取他人的建议，把自己的真实水平发挥出来。

在比赛中，还要表现出真实的自己，台风自然，语音自然，一举一动要自然。欣赏自己，让自己表现得更好，也欣赏他人，学习他人的长处。在这里我也要感谢****大赛的组委会们能让我们能有这个机会，走上这个舞台来展现自己，发挥自己。另外我还要感谢我爱的老师，我爱的同学队友，我爱的**在这比赛期间一直有你们的鼓励于照顾才有的今天的成绩。

这次比赛，让我总结出四个字——越挫越勇，我还告诉自己：不要被自我感觉所蒙蔽，你还有许多要学习的地方，要多多努力，尽量多的抓住机会，提高自己的表现能力，从每一件事中找到进步的目标，让自己变得越来越优秀。

我先写着，到时发给你做参考哈。

参加游泳比赛心得体会篇三

三独比赛是我们学校每年都会举办的一项比赛，包括演讲、朗诵和诗歌朗诵三个项目。去年，我有幸代表班级参加了此项比赛，并获得了优异的成绩。今天，我来分享一下自己参加三独比赛的心得体会。

二段：准备阶段

参加三独比赛，准备工作的重要性不言而喻。在准备阶段，我首先阅读了大量的资料，整理出自己要演讲的主题和内容。同时，我也利用各种机会进行多次的演练，不断提高自己的

演讲技巧。此外，在准备诗歌朗诵比赛时，我也反复练习，努力掌握韵律和节奏，确保能够准确地表达出诗歌的意境和情感。

三段：比赛经历

在比赛当天，我深深感受到了紧张和兴奋。在舞台上，我发现自己的技巧和表达能力得到了充分的发挥，观众们也能够聚精会神地听我演讲，这种感觉非常棒。此外，在比赛过程中，我也认识到了其他参赛者的优点和不足之处，从而更好地衡量了自己的表现和进步空间。在最后比分揭晓的时刻，我听到了自己的名字，获得了好成绩的同时，也深深感受到了比赛的意义和价值。

四段：反思与总结

回顾自己的参赛经历，我认为最值得反思的是自己的心态和态度。在比赛前，我经常感到紧张和担忧，怕自己表现不如何人。但是，在比赛过程中，我发现淡定和自信是做好比赛的关键。此外，我还认为准备工作是成功的基石，需要在日常生活中不断学习和积累知识，增强自己的语言表达能力和演绎能力。

五段：启示与建议

作为一名参加了三独比赛的选手，我感受到了自己的提高和进步，也明白了比赛的意义和价值。因此，我建议所有有机会参加三独比赛的同学，一定要好好准备和充分发挥自己的实力，同时保持淡定和自信的心态，不断吸取他人经验和教训，不断逐步提高自己的表达能力和演绎技巧。同时，我们也要牢记比赛的意义，不把比赛看成是胜负之间的对抗，而是一种相互学习和交流的机会，以此不断提高自己的综合素质和能力水平。

参加游泳比赛心得体会篇四

参加双优课活动虽然对我们青年教师来说是一个富有挑战性的活动,但它能为我们的成长提供展示自我的舞台,提供一个较好的机遇。下面就参加此次活动对我成长的帮助谈一下几点感受。

参加“双优课”赛的关键环节是说课,对我来说此环节的确是一次挑战。当去年6月份确定我参赛时,新课改理念还不甚熟悉,新教材我更没有接触过。新课程改革究竟有哪些特点?与旧教材相比新教材从内容、形式、以及理念上有何变化?带着这些问题,我开始着手准备,对教材一遍遍熟悉,将编委对新教材讲解的资料看了一遍,也经常与老师们讨论一些新教材的问题。我珍惜暑假和十一假期的每一天,查阅了大量资料,搜集到了许多优秀的教学设计。其中的每一节课,每一个精彩片断,我都要认真思考,反复推敲。另外我每天都要做摘记,过后会反复熟悉摘记的内容。再有就是看说课录像和教学课例,无论是高中、初中还是小学,只要我认为它有价值,就认真揣摩,吸收其中的精华,并与教材内容相联系,从中得到了很多启示。在此基础上,我不断课的类型,根据不同的课采用不同的说课模式,并运用于说课之中。

通过一个假期的不断学习总结,我感觉自己确实进步了许多。因为当老师们给我出一个课题时,总有一些让人感到很新颖、独特的亮点。说课内容也不再像先前那样表面化、形式化,基本上能够实事求是,设计出切实可行的方案。我想这就是所谓的“厚积薄发”吧。由此我感到前期的工作是有效的,不仅仅是为参赛做准备,更重要地是提高了自己课堂教学设计的能力,对以后的教学是大有帮助的。与此同时,同行老师们为我提出了宝贵的意见和建议,例如,如何在短时间内抓住教学重点、突破教学难点的同时,突显自己的设计亮点,说课中细小环节怎样能详略得当,说课时怎样用干净、利索的语言将问题表达清楚等等。带着这些问题,我又一次全面投入准备,主要就是积累经验和增强自己的创造灵感,经常

作一些说课练习，在组织语言、修改语言上也下了一些功夫。也就是说对于说课的准备，我经过不断学习、练习、层层递进、逐步提高，在提高说课水平的同时，提升了课堂教学设计的能力。

每次赛课、公开课都会给我们留下深刻的印象，因为作为教师的我们往往是在经历后成长，在成长中反思，在反思中进步提升。这次双优课给我留下的印象尤其深刻。因为要在规定的一周内将指定的课上好，并且要使课堂既新颖、有特色，又能体现新课改的要求，这不疑对我提出了一个新的挑战。那是令人难忘的7天，我没有任何闲暇时间，当时我任高一年级三个班的教学，而课题是高二的内容，可以用“马不停蹄”来形容当时的生活。我的教学设计主要靠自己的灵感由感而发，这与前面提到的在说课阶段的前期准备是密不可分的，至少为我提供了理念上的支持。我仔细钻研教材，抓住自己思维中每一点火花，细心斟酌，时刻站在学生的角度想想问题。既要使学生学到新知，又要注重培养学生的思维能力；既要让学生对知识感兴趣，又要让学生学会方法。在这样的目标下，我很快就有了教学思路。首先调动学生学习的兴趣。利用《线性规划》是与实际生活联系最紧密的问题之一，学生的积极性是容易调动的。创设问题情境至关重要，我就是靠着自己的耐力不断作图再变化，为学生营造一个良好的探究环境。我更深刻体会到一节课中激发学生的学习兴趣的重要性；然后是课堂的探究环节。当我的教学设计经过2天第一次出炉后，一堂课下来老师和学生都很轻松，主要是一问一答的形式，当时我认为这就是帮助学生探究问题。但静下心来仔细地思考，这样的教学还是为了使学生会知识而教，尤其是在探索求目标函数的最值与用直线的纵截距的关键问题上牵引过多，学生思考没有深度。我想到新课改理念中提出的教学要“重过程、重情感、重生活”。本堂课后两者极易贯彻，而“重过程”感到自己很缺乏经验。为此我向很多老师虚心请教，听取别人的建议。之后我修改了一些细节性的问题及语言上的问题，然后将上面提到的探究问题直接抛给了学生，结果造成了很多学生不拿不出成果来，使

教学毫无意义。之后我重新审视这个问题，站在学生思考问题的角度，与前一节的二元一次不等式所表示的平面区域相联系，用取特殊的函数值及对应直线加以引导，然后再放手交给学生，为学生营造了一个探究问题的平台。这些如何为学生营造良好探究环境的问题，我以前教学中经常忽视，也很少反思教学效果，通过这次双优课的活动，我真正地弄清楚课堂探究的要有怎样的前提条件？老师如何引导学生探究问题？老师如何站在学生的角度上设计教学的探究环节？使我懂得了教学中不要错过能发展学生思维的每一个环节的精心设计，懂得了课堂设计必须从实际出发，培养学生不断让动手、动脑探索新知识能力的重要性，懂得了教师研究教材、个性化使用教材的重要性；懂得了抓好课堂关键环节的实施，突显课堂个性和亮点的重要性。

当我将以上这个重点问题突破以后，后面的教学变得更加顺理成章，尤其是变式训练中由学生总结解题方法，很容易达到了教学目的。然后在课堂巩固练习中我感到充分挖掘课本例题、习题，尊重教材合理使用教材的好处，确实课本例题、习题的设计都会留有余地。

上好一节课需要精雕细刻，老师必须要付出很多，收获的将是师生共同的喜悦。然而其中有一个重要的步骤就是取众家之所长。一节好课需要同行教师的热情帮助与大力支持。也正是有了我们数学组这个团结的集体对我无微不至的关怀，大家在教学设计基础上出谋划策、群策群力，帮助我解决困难，斟酌每一个教学环节，才使我取得了最后的成功。一节好课需要注重自身的基本功的练习。面对陌生的环境和学生，教师的能力必然会大打折扣，这就需要良好的心理素质和过硬的基本功，以及前期的充分准备，才能用稳定情绪，从容面对每一个环节和突发事件，调动学生积极主动地参与课堂学习。

总之，本次获奖是高兴的，同时也是幸运的。正是“双优课”这次活动，才使我有进步和反思，这将在我的成长历

程中写下浓墨重彩的一笔，它会激励我用我自己的所感所悟去上每一堂课，同时会督促我再接再厉，在教学上取得更大的进步。

参加游泳比赛心得体会篇五

三独比赛是指三项独立运动的比赛：游泳、自行车和跑步。在这次比赛中，参赛者将三项运动连续完成，每个项目之间无休息时间限制。我在去年参加了这次比赛，同时也是我第一次参加长距离比赛。虽然经历了艰辛和挑战，但我成功地完成了比赛，收获了许多宝贵的经验和教训。

第二段：比赛前的准备工作

在比赛前，我进行了充分的准备工作。首先我必须训练自己的体能和耐力，以确保能够完成三项运动。每天，我会通过游泳、自行车和跑步进行训练。我还参加了一些其他的运动，如瑜伽和拉伸，以放松和保护身体。其次，我认真研究了比赛规则和赛道地图，以便了解比赛的细节，并制定了一份详细的比赛计划。

第三段：参赛过程中的挑战

比赛开始后，我很快就意识到这是一场真正的挑战。游泳时，我感到了严寒的水温和游过了异常远的距离。在骑自行车时，我需要跨越一个非常陡峭的山坡，此时我的腿感到非常疲劳。在跑步时，由于我没有充分准备，我的脚无法承受长时间的运动，导致我需要停下来休息。此外，我还遇到了不少改变天气和环境的挑战。

第四段：推动自己向前

无论面临什么挑战，我仍然鼓励自己向前。我知道，如果我想取得成功，就不能放弃。我在比赛过程中鼓励自己思考积

极的思维方式，保持专注和耐心。我时刻提醒自己，只要我能够坚持下去，就能够战胜一切困难。

第五段：收获与总结

通过这场比赛，我获得了许多值得珍惜的经验和教训。首先，我认识到，在面对挑战时，我需要对自己保持信心和勇气。其次，我发现规划和准备是成功的关键，只要我仔细计划和按照计划去行动，就能取得成功。最后但也同等重要的是，我意识到个人成长需要不断地挑战自己，勇敢面对难题和恐惧。我感谢这场比赛给予我的机会和启示，帮助我成为更强大的自己。

参加游泳比赛心得体会篇六

2小时前这是我继上次的承德学x第二次去承德聋校，正由于有领导的厚爱，我才有机会参加这次的承德市教学能手比赛。对我个人来讲，这又是一次难得的学x机会，所以我很珍惜！固然，学校领导的殷切希望也给了我很大的压力，之前的一个月，我都在尽我最大的努力去预备，熟x教材、研究说课稿、预备课件素材，我全部身心都投入到了这次的比赛。由于我觉得就我个人的能力来讲，和很多优秀的教师相比，还差一大截呢！通过这次教学能手比赛，我看到了自己的差距，以下是我的几点心得：

这次参加比赛的教师80%都是特师毕业，而且都是各个特殊学校能力强、素质过硬的专业教师，和他们相比自己的差距很大。因此今后自己的努力方向，还是要学好专业知识，用专业的理论指导教学，完善自己，提升教师的专业素质。

这次固然没有听各位参赛教师讲课，但是上次去承德学x给我们做课的几位教师都参加了，我了解她们的课堂教学环节、教学设计理念、课堂评价等都体现了新课标的教学思想，固然这次肯定也是如此。所以说，今后我们应当和普通学校多

沟通，学习先进的教学理念、教学思想，不能再这样停滞不前，时代在进步，我们作为教师更要紧跟时代的潮流，适应当前情势，向新课程改革目标努力。

1、手语有待进一步规范。由于我所教的是数学，平时上课用到的手语只是一些数学专业术语，因此课堂教学环节中，教师所用到的语言太浅显，手语有些束缚。所以说，今后我要在手语学习方面多下工夫，力争使自己的手语既规范又漂亮。

并且走进他人的课堂“取经”，虚心向有经验的教师请教。

3、多研究说课稿。我们在平常教学中，主要研究教案设计、课堂教学，却忽视了说课这一重要环节。说课是指导教师如何教的题目，其中包括很多思想，需要教师浏览各方面的资料，深入研究自己教案的设计意图。所以，今后的课堂教学，我们要以说课为重要的理论根据，真正把我们的教学步入正轨。

4、课堂教学要多研究学生。我们设计的教案不论如何新奇，假如学生不能学会，那我们的课堂教学都是败笔。因此，我们在设计教案是要多研究学生，也就是学生的学情分析，重视分层教学。

总之，在这次的教学能手比赛中，固然取得的成绩不理想，但重要的是参加比赛的进程，由于我全面参与了学习的进程，对今后自己的工作是一个“提升工程”。

参加游泳比赛心得体会篇七

参加才艺比赛是磨练自我的机会，也是展示自我才华的舞台。自从我参加了这次才艺比赛后，我深刻地体会到了其中的乐趣与收获。在接下来的文章中，我将分享我参加才艺比赛的经历，以及对此的心得体会。

第二段：准备与挑战

参加才艺比赛需要充分的准备与大量的练习。在开始准备之前，我首先选择了一项我感兴趣且擅长的才艺，这是我展示自我的最佳选择。接下来，我花费了大量的时间进行练习，提升我的技艺与水平。虽然这个过程充满了挑战，但正是这些困难与挑战让我变得更加坚韧和自信。

第三段：培养自信与表演技巧

参加才艺比赛需要一定的表演技巧。为了在比赛中能够展现出最好的自我，我参加了一些专业的培训班，并从导师中学到了许多宝贵的经验。在学习的过程中，我逐渐培养了自己的自信心和舞台表演技巧。在每一次的训练和练习中，我都努力克服紧张与不安，逐渐展现出自己的独特风采。

第四段：与他人交流与学习

参加才艺比赛不仅仅是一个个人的表演机会，还是一个结交新朋友的良机。在比赛的过程中，我遇到了许多同样对才艺充满热情的朋友们。我们互相鼓励、交流和学习，共同进步。通过与他人的交流，我不仅扩展了自己的知识与经验，还获得了更多的灵感和创意。这些经历让我明白，与他人合作与交流是提高自己的重要途径之一。

第五段：收获与成长

参加才艺比赛使我获得了丰富的收获与成长。首先，通过准备和参赛的过程，我的才艺水平得到了显著的提升和突破。其次，我学会了如何面对挑战和困难，提高自己的应变能力与抗压能力。最重要的是，参加才艺比赛提高了我的自信心，让我愈发坚信自己在才艺方面的潜力与价值。

总结

参加才艺比赛不仅是一个展示自我的机会，更是一个成长与提高的过程。通过准备与挑战、培养自信与表演技巧、与他人交流与学习，以及获得丰富的收获与成长，我深刻地领悟到了参加才艺比赛的价值和意义。我相信，这次参赛经历将成为我人生中的一笔宝贵财富，激励着我在未来继续追逐自己的梦想与目标。

参加游泳比赛心得体会篇八

参加校园三独比赛是我大学生活中的一大亮点。三独比赛是指“演讲、朗诵、辩论”三个项目，是很好的提高口才，锻炼表达能力的机会。在比赛中，我代表系队参加了演讲和辩论项目。比赛过程虽然紧张有挑战，但我收获颇多，让我更加成熟和自信。

第二段：演讲项目心得

演讲项目是我参加的第一个比赛项目，我选择的主题是电影的魅力。为了准备演讲，我看了许多与电影相关的书籍和电影片段，同时又跟导师请教。在比赛时，我以一个电影观众的身份进行演讲，从电影引发的情感、表达的主题等方面深入阐述了电影的魅力。比赛的过程中，我感到紧张，但是我深信自己的实力和准备，尽管心跳飞速，我还是完成了一次让自己满意的演讲。

第三段：辩论项目心得

在辩论项目中，我需要与其他队员组成小组，在规定的时间内，对比赛题目进行就优缺点互相论证。在比赛中，我积极发挥自己的口才能力，以及团队协作精神，共同完成了辩论。尽管在辩论的过程中，我遇到了口误，险些挂科，但同时我体会了合作的重要性，明确了自己未来所要努力的方向。

第四段：参加三独比赛的感悟

参加三独比赛让我受益匪浅，让我更加了解自己，发现自己的不足和优点。我觉得，三独比赛是以自我挑战为出发点，通过自我提升来实现成功的过程。这也要求我们在比赛中要有勇气、有决心、有创造力，不畏惧失败，培养自信心。在比赛中，我体会到了失利的痛苦，也体会到了胜利的沉甸甸，这是我所要追求和努力的。

第五段：结论

参加三独比赛让我收获颇丰，对于未来有所启示。我深深地理解了“学以致用”的真谛，这档比赛不仅是我的实践经验，更重要的是学习到了宝贵的人生经验和技能。我相信，在未来的学习和生活中，我会更加继续努力，从而变得更加完善和具有竞争力。

参加游泳比赛心得体会篇九

参加比赛的心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的参加比赛的心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【参加比赛的心得体会优秀4篇】，供你选择借鉴。

周五学校召开了“春季田径运动会”，在所有的比赛项目中，最令人回味的是拔河比赛。为什么这样说呢？我个人感受：一、观看的人数和参加的人数最多；二、把会场的气氛带到最高点；三、最能体现团队精神。

那天首先进入比赛的是我班和302班，场地选在操场的中间。待双方队员准备完毕之后，裁判员一声令下，孩子们一个个卯足了劲，把手中的绳子用力往后拉，只见绳子上的红领巾在两队之间来来回回，比赛进入了僵持阶段，如果此时有一队的队员松懈的话，那么另一队都会赢得这场比赛。由于我班的学生所处的位置草长得不多，地面比较滑，明显感觉得

出我班的队员有些力不从心，控制不住绳子，最后还是输掉了这一局比赛。第二局交换场地，没有什么悬念我班轻松赢得了这一局，到了决胜局，为了表示比赛的公平，校长用抛硬币的方式决定双方的比赛场地。结果我班还是站在了先前的地方，孩子们或多或少受到第一局比赛的影响，有人提议要换人，我没有同意，只是要他们尽力网就好，其他的什么都不要想。比赛开始了，我班队员处于劣势，脚开始不听使唤，眼看着绳子快要被对方拉过终点的时候，这时候啦啦队员们也扯开了嗓子，拼命地喊“加油，加油……”，一声高过一声，此起彼伏，在场观看的人都以为302班赢定了，奇迹发生了，此时，我方的队员们一个个都红了眼，有的人脸憋得通红，有的人齜着牙、咧着嘴在叫劲，还有的人双手紧握绳子铆足了劲向自己方向拉。

最后，我们队使出了全力，随着啦啦队的喊声，红领巾一下子移向了我方，最终我班赢得了拔河比赛的胜利，当比赛结束之后，有孩子跑过来，欣喜若狂地对我说：“季老师我们赢了！”孩子说这话的时候浑身充满着自豪感，他的这种表情我还是第一次看到，说来有些滑稽，不是在我的课堂中，却是在比赛的现场。看完比赛之后，我被这群孩子深深感动了，他们的拼搏精神，顽强的意志，集体荣誉感，对比赛的投入……这些都让我对他们有了新的认识，就连平常调皮不爱学习的孩子今天看来也是那么的抢眼，其实每一个孩子都有他的可爱之处，有些孩子的舞台是在赛场上，有些孩子的舞台是在课堂中，每一个人都有属于自己的舞台，就象郭思乐说的那样，为每个孩子选择适合的教育就如同给他们选择了合脚的鞋子，才能真正体现教育的价值。

只要我们懂得欣赏，每一个孩子都是一道独特的风景。

上周四，我有幸前往郑师附小观摩郑州市小学语文教师素养大赛。来自各地的23位教师给我们奉上了一道精彩的“视听盛宴”，让我受益匪浅，感受颇多。从这些选手身上学到了很多，本人听了16位选手的课，虽然都是短短的20分钟，每

一位老师的课都准备得很充分，都是实实在在的，不象以前的公开课追求花样，华而不实，都是站在学生的角度去思考，体现了新课改的精神，都是在教师的引导下高校课堂教学。

通过学习，不仅提升了我的教学理念，也拓宽了我的视野，我会让学到的教育理念真正落实到自己的教育教学实践中去。

一、认真钻研教材。一个好的教师，要想高素质地传道、授业、解惑，必须要具备较强的钻研教材的能力，钻研好教材是教学的重要行为之一，是教师上好课的关键，只有钻研教材深了、透了、广了，才能很好地解决教学过程中的预设和生成之间的关系。研读是语文教师必备的基本功，阅读教学是“教师、学生、文本对话的过程”，这个三者之间的对话，教师是核心、是灵魂、是首席。唯有教师首先与文本进行深入、细致、广阔、多维的对话，把握文本的精髓，深得文本之精髓，方能在教学中挥洒自如地引导学生与文本进行心灵的沟通。

二、要研究一些“教学案例”。案例是一种理论与实践，培养研究者反思案例是和团队合作能力的研究方法，普通性重于特殊性之中，并通过特殊性表现出来。案例具有典型性和具体意义。通过对一些案例的分析，可以提高教师的教学能力。

总之，在今后的教学工作中，努力转变教学能力和教学方法。积极思考，精心设计教案，让学生喜欢上语文课，快乐地去学习。力求体现以学生为本，处处为学生考虑，要不断学习，不断反思，提高自己各方面的综合能力，提升自己的专业素养。

在本次知识竞赛使我都学到了很多以前没有学到的知识，具体有以下几点：第一，通过本次活动，我充分认识到，要保持共产党员的先进性，就必须学习好、遵守好、贯彻好、维护好党章，用党章总纲的精神不断加强自身的党性锻炼，把

党章的学习作为自身的义务，并以党的纪律时刻来约束自己，从而使自己的党性观念、为人民服务的思想不断得到加强。第二，通过这次活动深刻了解了自身对党政知识的不足，明确了今后的学习方向。认真学习精神，与时俱进，不断提高自身的综合素质。第三，进一步了解了党的历史以及党的基本理论知识，加深了对党的认识，不断提高自身的思想觉悟。第四，此次竞赛活动是一次恰到好处的党的教育活动，强化了我广大党员群众的学习意识，为党支部今后的党建工作打下了良好的思想、理论和群众基础，增强了党组织的凝聚力、战斗力。本次知识竞赛让我学到了很多，也使我认识到了自己存在着很多的不足，那么在今后的生活中我们也必须做到以下几点来体现党员的先进性首先，认真贯彻党的各项方针和政策，积极参加党组织开展的各项知识学习，增加党性修养，提高自身素质。其次，认真学习知识，提高自己的能力，为以后能全心全意为人民服务打下坚实的基础。最后，严格按党员的身份要求自己，体现出党员的先进性，表现出党员应有的责任感！做一个忠于党忠于人民的好党员！

3月30日和31日，我省组织各市县部分数学教师到西安市参加由陕西省教育学会小学数学教学委员会主办的“数学新课程课堂教学大赛”。在短短的两天时间里，观摩了来自陕西省各个地级市的小学数学优质课，听了专家的点评，与许多同行交流了意见，使我深刻地感受到了小学数学课堂教学的生活化、艺术化。课堂教学是一个“仁者见仁，智者见智”的话题，大家对教材的钻研都有自己独特的见解。通过听课，让我学到了很多很多新的教学方法和新的教学理念。

两天学习，里共听了11节课，在这些优质课中，教师放手让学生自主探究解决问题的方法，整节课，每一位教师都很有耐性的对学生进行有效的引导，充分体现“教师以学生为主体，学生是数学学习的主人，教师是数学学习的组织者、引导者和合作者”的教学理念。执教者的语言精练、丰富，对学生鼓励性的语言非常值得我学习。这些优质课授课教师注重从学生的生活实际出发，为学生创设现实的生活情景，充

分发挥学生的主体作用，引导学生自主学习、合作交流的教学模式，让人人学有价值的数学，不同的人在数学上得到不同的发展，体现了新课程的教学理念。

给我印象最深的是这些课在教学过程中创设的情境，目的明确，为教学服务。各位老师采用了卡通形象“喜洋洋”，故事《乌鸦喝水》，实验“捏橡皮泥”等多种情景。其情境的内容和形式的选择都符合小学生的年龄特点。对于小学生来说，颜色、声音、动作对他们有着极大的吸引力，要多创设生动有趣的情境。整个教学过程都紧紧围绕着教学目标，非常具体，有新意和启发性。这些情境让学生体会数学来源于生活并运用于生活，激发学生学习兴趣。这样不但激发了他们学习的欲望，而且兴趣也被调动起来，于是在自然、愉快的气氛中享受着学习，这便是情境所起的作用。

结合自己以往的教育教学工作，我想在以后分析教材时，要适当舍取一些教材内容，做到灵活运用教材，而不是教教材。在今后的教学工作中一定要发扬成绩，找出教育教学方面的差距，向教育教学经验丰富的老师学习，教坛无边，学海无涯，在以后的教学中，以更加昂扬的斗志，以更加饱满的热情，全身心地投入到教育教学工作中。