

# 老年大学乒乓球教案上学期 老年大学心得体会(通用5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 最新老年大学乒乓球教案上学期 老年大学心得体会(五篇)篇一

为了丰富充实了老年人晚年生活。老年人的需求是多方面的，除了丰衣足食外，一些老年人找不到适宜的事情做，只好终日泡牌场或扎人场说东道西，即伤身体，搞不好还伤感情。现在有了老年大学，一有空就上大学，天天有事干，有所求，生活充实多了。学员们在老年大学不但学习知识，切磋技艺，而且交流思想，增进友谊，培养了谦和诚信、宽容大量、举止文明、乐于助人的高尚情操。尤其有些刚从岗位上内退下来的领导同志，经动员到老年大学，听听练练、写写画画，慢慢支书画产生了兴趣，技艺逐步提高，消去了无聊和孤独，带来了自信和充实。作品挂在墙上，书画集拿到家里，自己高兴，家人喜欢，家庭和和睦睦，成了书香之家。

弘扬了中华民族的传统文化艺术。我县的老年书画热、诗词热就是老年大学开设书、画、诗词专业直接带动的结果。很多学员的字、画已被社会各界广泛收藏，诗词发表在各级报刊上。老年书画及诗词创作已成为全县的一个文化品牌。

强化了整个城区居民的养生保健意识。老年大学长年开设保健班，聘名家讲养生，讲防病治病，不断举办讲座，编印齐国力、洪昭光等名家的养生保健知识讲稿及养生歌达万份无偿发给学员及社会上的老年人，一传十，十传百有力地强化了城区居民的养生保健意识，令人明显感觉到城镇居民生活质量大大提高。

推动了精神文明精神文明建设。老年大学经常举办书画展，举行文体项目汇演，编印诗刊，为群众送对联，活跃了城乡居民生活，宣传了党的方针政策，促进了“三个文明”建设。同时，很多老同志上了大学，心情好了，气顺了，身体也好了，不吃或少吃药了，促进了和谐与稳定，这本身对全县稳定发展就是贡献。

1、领导重视、支持是办好老年大学关键中的关键。远的不说，仅去年初到现在，短短一年多时间，县委、县政府就先后为老年大学办了一系列实事好事：明确老年大学机构；增加年度预算经费；专拨经费保证我们校庆活动所需；配备校长。确定召开老年大学工作总结表彰会议，县主要领导刘鲁等同志百忙中出席会议并做重要报告，对尊老助学先进单位及优秀师生进行了隆重表彰。平时，县有关领导同志经常亲临大学现场指导，与有关人员座谈，了解情况，帮助解决困难和问题。今年5月份，县委书记刘鲁同志亲自拍板，县委、组织部长蔡维超同志多次协调，把县土地资源管理局原东办公楼作为新校址交付老年大学使用。可见，没有领导的重视和支持，就没有老年大学的红红火火今天。

2、社会各界鼎力相助是办好老年大学的重要条件。老年大学之所以能发展这么好，社会各界的无私相助不可或缺。很多单位都为老年大学提供了一定的物资帮助或工作便利。如县土管局让出原办公楼的东楼作为老年大学新址，县老年书协、县第一初中等单位领导都选派最好的业务骨干到老年大学任教。特别是县医院还给派往老年大学讲课的专家额外加发讲课补助。这些都为老年大学创造了宽松的教学与发展环境。

3、老同志的无私奉献是办好老年大学的动力。为办好老年大学，县级老领导王锡璞、艾东修等都做了大量实实在在、在职同志难以做好的工作。尤其原县教育局局长何宝泉、副局长孟宪俊等同志，一心扑在学校，只讲奉献、不求回报，精神可嘉。离休干部彭惠卿及农民画家刘运堂、王留根等老同志为讲好课，都提前几个月备课，讲课时更是卖力，每次讲

课结束时，都赢得学员长时间热烈鼓掌。特别是水务局退休干部崔灿礼、李松茂同志为编印好《金秋诗刊》做了大量工作，在学员中享有很高威望。

4、老年大学学员高度的自觉性与组织纪律性是办好老年大学的前提。老年大学学员尽管经历不一，文化程序高低有别，但有一点是相同的，那就是自觉性强，集体观念强，当学生像学生。他们当中有相当一部分刚通下来或内退的曾任过科级或县级领导干部，但对老师尊重有加。有的曾为高级教师，但从不恃才自傲，学习起来特别虚心认真。如离休干部郭海发同志八十多岁了，无论刮风下雨，仍坚持按时到校。还有一些农民学员离县城几十里路，不管年迈体弱，无论远近寒暑，风雨无阻坚持按时到校学习。这些老年学员的修养之好，素质之高，令人赞叹。

回顾过去，我们的工作取得了一定成绩，也获得了很多荣誉。曾先后到我校视察的省、市老年大学领导同志都一致评价说：想不到东明县老年大学起步这么晚，教学管理水平这么高。尽管工作上有些成绩，但高标准衡量，我们还有很多亟待加以完善的方面，还有很大的发展空间。新的一年，我们将再接再厉，扎实工作，加强管理，优化服务，完善制度，拓宽办学渠道，力争把老年大学办得更好，为东明率先突破，为东明的明天更加美好服务。

## **最新老年大学乒乓球教案上学期 老年大学心得体会(五篇)篇二**

为了丰富充实了老年人晚年生活。老年人的需求是多方面的，除了丰衣足食外，一些老年人找不到适宜的事情做，只好终日泡牌场或扎人场说东道西，即伤身体，搞不好还伤感情。现在有了老年大学，一有空就上大学，天天有事干，有所求，生活充实多了。学员们在老年大学不但学习知识，切磋技艺，而且交流思想，增进友谊，培养了谦和诚信、宽容大量、举止文明、乐于助人的高尚情操。尤其有些刚从岗位上内退下

来的领导同志，经动员到老年大学，听听练练、写写画画，慢慢支书画产生了兴趣，技艺逐步提高，消去了无聊和孤独，带来了自信和充实。作品挂在墙上，书画集拿到家里，自己高兴，家人喜欢，家庭和和睦睦，成了书香之家。

弘扬了中华民族的传统文化艺术。我县的老年书画热、诗词热就是老年大学开设书、画、诗词专业直接带动的结果。很多学员的字、画已被社会各界广泛收藏，诗词发表在各级报刊上。老年书画及诗词创作已成为全县的一个文化品牌。

强化了整个城区居民的养生保健意识。老年大学长年开设保健班，聘名家讲养生，讲防病治病，不断举办讲座，编印齐国力、洪昭光等名家的养生保健知识讲稿及养生歌达万份无偿发给学员及社会上的老年人，一传十，十传百有力地强化了城区居民的养生保健意识，令人明显感觉到城镇居民生活质量大大提高。

推动了精神文明精神文明建设。老年大学经常举办书画展，举行文体项目汇演，编印诗刊，为群众送对联，活跃了城乡居民生活，宣传了党的方针政策，促进了“三个文明”建设。同时，很多老同志上了大学，心情好了，气顺了，身体也好了，不吃或少吃药了，促进了和谐与稳定，这本身对全县稳定发展就是贡献。

1、领导重视、支持是办好老年大学关键中的关键。远的不说，仅去年初到现在，短短一年多时间，县委、县政府就先后为老年大学办了一系列实事好事：明确老年大学机构；增加年度预算经费；专拨经费保证我们校庆活动所需；配备校长。确定召开老年大学工作总结表彰会议，县主要领导刘鲁等同志百忙中出席会议并做重要报告，对尊老助学先进单位及优秀师生进行了隆重表彰。平时，县有关领导同志经常亲临大学现场指导，与有关人员座谈，了解情况，帮助解决困难和问题。今年5月份，县委书记刘鲁同志亲自拍板，县委、组织部长蔡维超同志多次协调，把县土地资源管理局原东办公楼作为新

校址交付老年大学使用。可见，没有领导的重视和支持，就没有老年大学的红红火火今天。

2、社会各界鼎力相助是办好老年大学的重要条件。老年大学之所以能发展这么好，社会各界的无私相助不可或缺。很多单位都为老年大学提供了一定的物资帮助或工作便利。如县土管局让出原办公楼的东楼作为老年大学新址，县老年书协、县第一初中等单位领导都选派最好的业务骨干到老年大学任教。特别是县医院还给派往老年大学讲课的专家额外加发讲课补助。这些都为老年大学创造了宽松的教学与发展环境。

3、老同志的无私奉献是办好老年大学的动力。为办好老年大学，县级老领导王锡璞、艾东修等都做了大量实实在在、在职同志难以做好的工作。尤其原县教育局局长何宝泉、副局长孟宪俊等同志，一心扑在学校，只讲奉献、不求回报，精神可嘉。离休干部彭惠卿及农民画家刘运堂、王留根等老同志为讲好课，都提前几个月备课，讲课时更是卖力，每次讲课结束时，都赢得学员长时间热烈鼓掌。特别是水务局退休干部崔灿礼、李松茂同志为编印好《金秋诗刊》做了大量工作，在学员中享有很高威望。

4、老年大学学员高度的自觉性与组织纪律性是办好老年大学的前提。老年大学学员尽管经历不一，文化程序高低有别，但有一点是相同的，那就是自觉性强，集体观念强，当学生像学生。他们当中有相当一部分刚通下来或内退的曾任过科级或县级领导干部，但对老师尊重有加。有的曾为高级教师，但从不恃才自傲，学习起来特别虚心认真。如离休干部郭海发同志八十多岁了，无论刮风下雨，仍坚持按时到校。还有一些农民学员离县城几十里路，不管年迈体弱，无论远近寒暑，风雨无阻坚持按时到校学习。这些老年学员的修养之好，素质之高，令人赞叹。

回顾过去，我们的工作取得了一定成绩，也获得了很多荣誉。曾先后到我校视察的省、市老年大学领导同志都一致评价说：

想不到东明县老年大学起步这么晚，教学管理水平这么高。尽管工作上有些成绩，但高标准衡量，我们还有很多亟待加以完善的方面，还有很大的发展空间。新的一年，我们将再接再厉，扎实工作，加强管理，优化服务，完善制度，拓宽办学渠道，力争把老年大学办得更好，为东明率先突破，为东明的明天更加美好服务。

## 最新老年大学乒乓球教案上学期 老年大学心得体会(五篇)篇三

丰富充实了老年人晚年生活。老年人的需求是多方面的，除了丰衣足食外，一些老年人找不到适宜的事情做，只好终日泡牌场或扎人场说东道西，即伤身体，搞不好还伤感情。现在有了老年大学，一有空就上大学，天天有事干，有所求，生活充实多了。学员们在老年大学不但学习知识，切磋技艺，而且交流思想，增进友谊，培养了谦和诚信、宽容大量、举止文明、乐于助人的高尚情操。尤其有些刚从岗位上内退下来的领导同志，经动员到老年大学，听听练练、写写画画，慢慢支书画产生了兴趣，技艺逐步提高，消去了无聊和孤独，带来了自信和充实。作品挂在墙上，书画集拿到家里，自己高兴，家人喜欢，家庭和和睦睦，成了书香之家。

弘扬了中华民族的传统文化艺术。我县的老年书画热、诗词热就是老年大学开设书、画、诗词专业直接带动的结果。很多学员的字、画已被社会各界广泛收藏，诗词发表在各级报刊上。老年书画及诗词创作已成为全县的一个文化品牌。

强化了整个城区居民的养生保健意识。老年大学长年开设保健班，聘名家讲养生，讲防病治病，不断举办讲座，编印齐国力、洪昭光等名家的养生保健知识讲稿及养生歌达万份无偿发给学员及社会上的老年人，一传十，十传百有力地强化了城区居民的养生保健意识，令人明显感觉到城镇居民生活质量大大提高。

推动了精神文明精神文明建设。老年大学经常举办书画展，举行文体项目汇演，编印诗刊，为群众送对联，活跃了城乡居民生活，宣传了党的方针政策，促进了“三个文明”建设。同时，很多老同志上了大学，心情好了，气顺了，身体也好了，不吃或少吃药了，促进了和谐与稳定，这本身对全县稳定发展就是贡献。

1、领导重视、支持是办好老年大学关键中的关键。远的不说，仅去年初到现在，短短一年多时间，县委、县政府就先后为老年大学办了一系列实事好事：明确老年大学机构；增加年度预算经费；专拨经费保证我们校庆活动所需；配备校长。确定召开老年大学工作总结表彰会议，县主要领导刘鲁等同志百忙中出席会议并做重要报告，对尊老助学先进单位及优秀师生进行了隆重表彰。平时，县有关领导同志经常亲临大学现场指导，与有关人员座谈，了解情况，帮助解决困难和问题。今年5月份，县委书记刘鲁同志亲自拍板，县委、组织部长蔡维超同志多次协调，把县土地资源管理局原东办公楼作为新校址交付老年大学使用。可见，没有领导的重视和支持，就没有老年大学的红红火火今天。

2、社会各界鼎力相助是办好老年大学的重要条件。老年大学之所以能发展这么好，社会各界的无私相助不可或缺。很多单位都为老年大学提供了一定的物资帮助或工作便利。如县土管局让出原办公楼的东楼作为老年大学新址，县老年书协、县第一初中等单位领导都选派最好的业务骨干到老年大学任教。特别是县医院还给派往老年大学讲课的专家额外加发讲课补助。这些都为老年大学创造了宽松的教学与发展环境。

3、老同志的无私奉献是办好老年大学的动力。为办好老年大学，县级老领导王锡璞、艾东修等都做了大量实实在在、在职同志难以做好的工作。尤其原县教育局局长何宝泉、副局长孟宪俊等同志，一心扑在学校，只讲奉献、不求回报，精神可嘉。离休干部彭惠卿及农民画家刘运堂、王留根等老同志为讲好课，都提前几个月备课，讲课时更是卖力，每次讲

课结束时，都赢得学员长时间热烈鼓掌。特别是水务局退休干部崔灿礼、李松茂同志为编印好《金秋诗刊》做了大量工作，在学员中享有很高威望。

4、老年大学学员高度的自觉性与组织纪律性是办好老年大学的前提。老年大学学员尽管经历不一，文化程序高低有别，但有一点是相同的，那就是自觉性强，集体观念强，当学生像学生。他们当中有相当一部分刚通下来或内退的曾任过科级或县级领导干部，但对老师尊重有加。有的曾为高级教师，但从不恃才自傲，学习起来特别虚心认真。如离休干部郭海发同志八十多岁了，无论刮风下雨，仍坚持按时到校。还有一些农民学员离县城几十里路，不管年迈体弱，无论远近寒暑，风雨无阻坚持按时到校学习。这些老年学员的修养之好，素质之高，令人赞叹。

回顾过去，我们的工作取得了一定成绩，也获得了很多荣誉。曾先后到我校视察的省、市老年大学领导同志都一致评价说：想不到东明县老年大学起步这么晚，教学管理水平这么高。尽管工作上有些成绩，但高标准衡量，我们还有很多亟待加以完善的方面，还有很大的发展空间。新的一年，我们将再接再厉，扎实工作，加强管理，优化服务，完善制度，拓宽办学渠道，力争把老年大学办得更好，为东明率先突破，为东明的明天更加美好服务。

## **最新老年大学乒乓球教案上学期 老年大学心得体会(五篇)篇四**

我到老年大学没经过初级班直接进了专修班，我当时认为我跟这个班没问题。但是通过一段学习还是很快找到了差距。

我班那些老学员已跟着老师按部就班、由浅入深的边学、边操作一年多了，我觉得他们电脑实际操作能力比我强，学的电脑知识也比我多。而我是凭兴趣有针对性的学习了一些操作，这样就比较片面。比如在电脑上画图、制作贺卡、设计

美术字、制作表格等等他们都在老师的指导下亲自练习过，而我只是在书上或碟上看过，并没亲手操作。现在我们已经开始学习photoshop啦，由于一些基础知识没学好，操作时总有“自己怎么这么笨呢？”的感觉，看来我真得自己好好补补课了。

我原以为会打字、能上网、会发e-mail就不错了，现在看来电脑上的学问大得很，我学那点东西不过沧海一粟。我们这学期开始就学博客，我随后就开博啦，先后已经写了“活到老，学到老”“入学有感”等十一篇文章，看到博客上的访问和评论人数不断增加，自己的成就感油然而生。可是再和其他博客一比较，我的博客太单调了，既没趣味性，也没艺术性。有些博客图文并茂，有动画、还有音乐和视频，欣赏起来真是一种精神享受。看来我是有点操之过急了，随着学习的不断深入，我相信我的博客会越来越办得好。

到学校学习后在学习过程中遇到一些实际问题，有时老师一点就通了，以前自己在家学习时遇到疑难问题往往因为没有人及时指导而浪费了许多宝贵时间。再有老师还能随时教我们一些解决问题的技巧，使我们能举一反三的认识电脑操作的一般规律。在学校里同学之间也能取长补短、互相帮助、互相学习。按我个人的体会还是上老年大学按部就班、由浅入深的学习比较好，这样可以走捷径，少走弯路。

我们的微机老师教的很细致、很认真也很有耐性，我的记忆力和理解力都远不如从前啦，有时在一个细节上我钻了牛角尖，老师不厌其烦的教我好几遍我才弄明白。每取得一点成绩、制作成功一个作品我都很高兴，这种心情难以言表。可是每周才两大节课，也学不了太多的东西，俗话说“师傅领进门，修行在个人”要想加快学习进度就得自己再本站。

都说最美不过夕阳红，退休在家的日子多少有点孤单寂寞。为了老有所学，老有所为，老有所乐，我报名参加了宁波社区老年大学学习。

上大学对于我们“50后”来说，一直都是心灵深处最向往的一个梦想。退休后还能有这么一个机会，坐在窗明几净的教室里，跟着老师学习声乐、学习电脑、学习柔力球，让我的退休生活有了一份归属，多了一份乐趣，添了一份幸福。

社区大学老年教育中心的学习生活，丰富了我的精神世界，开阔了眼界，增长了知识，焕发了青春活力。这里是我们老年朋友学习的乐园、幸福的家园，衷心感谢宁波市政府为我们老年市民提供的学习机会。今后，我要在这里学习到老，不断进步，为宁波市的精神文明建设做出自己的一份贡献。

以上是我个人在老年大学学习电脑过程中的一点体会，不知其他同学是怎么想的，我们可以共同探讨。

## **最新老年大学乒乓球教案上学期 老年大学心得体会(五篇)篇五**

通过老年大学学习，求中老年人的时尚，展现中老年人的风采!在百忙之中抽出时间锻炼身心，舞动起来!把我们的生活变得丰富而又充实。下面是本站小编为大家收集整理老年大学学习心得体会范文，欢迎大家阅读。

第一：健全制度，管理有序。他们在人员少的情况下对各方面的工作进行了合理有序的管理，取得了很大的成绩。回来后自己进行了认真的思考，除了校舍不如他们外其余都很优越，我们为什么就做不好工作呢?我现在清楚的认识到了随着学校形式的不断发展，学员队伍的不断壮大加强学员管理已经是势在必行，必须积极探索，对学员管理还要科学管理，要制度创新。

在管理中不能走两个极端，一个极端是过于严格，像对待小学生一样去对待老年学员，上了他们的自尊，毁了他们的面子，引起学员们的反感。另一个极端是管理过于松散，一些

学员身上带有一些不良风气，虽然不是老年大学产生的，但学校不能成为不良之风的“放大器”，也能给改成为不良之风的“净化器”，使学习达到也能够有的效果。想要搞好学员管理首先管理者的亲和力是实施有效管理的基础，在管理过程中态度和蔼，语言要得体，不能自视清高，摆出一副管理人的架势，更不能出语伤人，伤害学员的自尊心。其次，对学员宜关心忌冷漠，老年人更需要别人的关心体贴帮助，所以我们要把服务及时管理的理念贯穿到学习、生活的每一个细节，通过对学员的热情服务达到管理的目地。通过服务管理时时处处体现学校的热情，关怀和家一样的感觉。对学团的困难一定不能漠然视之，应和学员成为朋友，增进相互了解，在学习上、生活上贴近教学，贴近实际与他们交流，积极沟通消除误会，另外学员管理尽可能依靠班干部、党小组长来实现自来实现自我管理、民主管理和科学管理，调动班长、党小组长的积极性努力在各班形成学习勤奋、思想活跃、团结友爱、生活有序的良好气氛。

第二： 抓好第二、第三课堂的活动，加大走出去的力度。根据这次我们学习的经验绩效领导多次指示精神，是我认识到如何开办好第二、第三课堂的活动也是搞好学员管理的一个重要手段，通过各种丰富多彩的课外活动进一步加强了和学员之间的沟通，能和更多的学员成为朋友，既丰富了他们的业余生活火药了校园气氛，又能发挥他们的余热服务于社会，同时也宣传了老年大学，所以今年我们一定要多组织学员走向社会深入到基层、社区、部队、企业、学校等进行工艺性宣传活动，为了更好的尽快的落实这一工作，我们将尽快的组建起“山东老年大学师生艺术社“，多联系演出，丰富老年人的业余生活，满足老年人的表演欲望，提高老年的生活质量和幸福感。

丰富充实了老年人晚年生活。老年人的需求是多方面的，除了丰衣足食外，一些老年人找不到适宜的事情做，只好终日泡牌场或扎人场说东道西，即伤身体，搞不好还伤感情。现在有了老年大学，一有空就上大学，天天有事干，有所求，

生活充实多了。学员们在老年大学不但学习知识，切磋技艺，而且交流思想，增进友谊，培养了谦和诚信、宽容大量、举止文明、乐于助人的高尚情操。尤其有些刚从岗位上内退下来的领导同志，经动员到老年大学，听听练练、写写画画，慢慢支书画产生了兴趣，技艺逐步提高，消去了无聊和孤独，带来了自信和充实。作品挂在墙上，书画集拿到家里，自己高兴，家人喜欢，家庭和和睦睦，成了书香之家。

弘扬了中华民族的传统文化艺术。我县的老年书画热、诗词热就是老年大学开设书、画、诗词专业直接带动的结果。很多学员的字、画已被社会各界广泛收藏，诗词发表在各级报刊上。老年书画及诗词创作已成为全县的一个文化品牌。

强化了整个城区居民的养生保健意识。老年大学长年开设保健班，聘名家讲养生，讲防病治病，不断举办讲座，编印齐国力、洪昭光等名家的养生保健知识讲稿及养生歌达万份无偿发给学员及社会上的老年人，一传十，十传百有力地强化了城区居民的养生保健意识，令人明显感觉到城镇居民生活质量大大提高。

推动了精神文明精神文明建设。老年大学经常举办书画展，举行文体项目汇演，编印诗刊，为群众送对联，活跃了城乡居民生活，宣传了党的方针政策，促进了“三个文明”建设。同时，很多老同志上了大学，心情好了，气顺了，身体也好了，不吃或少吃药了，促进了和谐与稳定，这本身对全县稳定发展就是贡献。

1、领导重视、支持是办好老年大学关键中的关键。远的不说，仅去年初到现在，短短一年多时间，县委、县政府就先后为老年大学办了一系列实事好事：明确老年大学机构；增加年度预算经费；专拨经费保证我们校庆活动所需；配备校长。确定召开老年大学工作总结表彰会议，县主要领导刘鲁等同志百忙中出席会议并做重要报告，对尊老助学先进单位及优秀师生进行了隆重表彰。平时，县有关领导同志经常亲临大学现

场指导，与有关人员座谈，了解情况，帮助解决困难和问题。今年5月份，县委书记刘鲁同志亲自拍板，县委、组织部长蔡维超同志多次协调，把县土地资源管理局原东办公楼作为新校址交付老年大学使用。可见，没有领导的重视和支持，就没有老年大学的红红火火今天。

2、社会各界鼎力相助是办好老年大学的重要条件。老年大学之所以能发展这么好，社会各界的无私相助不可或缺。很多单位都为老年大学提供了一定的物资帮助或工作便利。如县土管局让出原办公楼的东楼作为老年大学新址，县老年书协、县第一初中等单位领导都选派最好的业务骨干到老年大学任教。特别是县医院还给派往老年大学讲课的专家额外加发讲课补助。这些都为老年大学创造了宽松的教学与发展环境。

3、老同志的无私奉献是办好老年大学的动力。为办好老年大学，县级老领导王锡璞、艾东修等都做了大量实实在在、在职同志难以做好的工作。尤其原县教育局局长何宝泉、副局长孟宪俊等同志，一心扑在学校，只讲奉献、不求回报，精神可嘉。离休干部彭惠卿及农民画家刘运堂、王留根等老同志为讲好课，都提前几个月备课，讲课时更是卖力，每次讲课结束时，都赢得学员长时间热烈鼓掌。特别是水务局退休干部崔灿礼、李松茂同志为编印好《金秋诗刊》做了大量工作，在学员中享有很高威望。

4、老年大学学员高度的自觉性与组织纪律性是办好老年大学的前提。老年大学学员尽管经历不一，文化程度高低有别，但有一点是相同的，那就是自觉性强，集体观念强，当学生像学生。他们当中有相当一部分刚通下来或内退的曾任过科级或县级领导干部，但对老师尊重有加。有的曾为高级教师，但从不恃才自傲，学习起来特别虚心认真。如离休干部郭海发同志八十多岁了，无论刮风下雨，仍坚持按时到校。还有一些农民学员离县城几十里路，不管年迈体弱，无论远近寒暑，风雨无阻坚持按时到校学习。这些老年学员的修养之好，素质之高，令人赞叹。

回顾过去，我们的工作取得了一定成绩，也获得了很多荣誉。曾先后到我校视察的省、市老年大学领导同志都一致评价说：想不到东明县老年大学起步这么晚，教学管理水平这么高。尽管工作上有些成绩，但高标准衡量，我们还有很多亟待加以完善的方面，还有很大的发展空间。新的一年，我们将再接再厉，扎实工作，加强管理，优化服务，完善制度，拓宽办学渠道，力争把老年大学办得更好，为东明率先突破，为东明的明天更加美好服务。

我在老年大学交谊舞班学习的过程中，由衷的感到学习氛围好，老师教的也好，同学们认真学习的态度和积极进取的精神使我很受教育，更值得我好好学习。在这良好的课堂气氛下，使我对学跳交谊舞有了兴趣。通过学习，感觉跳交谊舞不仅是娱乐，更是达到健身锻炼，是一项让人愉悦的高尚活动，所以每次上课的心情很舒畅。当然我在学习的过程中也很不容易，如脚法和舞步看似简单，好像是自身的释放和随心所欲，但学起来没少流汗和感到疲惫；由于自己学的还不够好，所以造成踩脚和被踩脚是常有的事。通过学习发现里面有很多学问，使我好奇又很想学习。在我儿时年代，除了爱学习，就喜欢唱歌跳舞，中小学时都是班里文艺积极分子。但由于父亲反对跳舞，那时的我就不能自由自在的跳舞，每逢演出过后，回家不敢畅谈，只是对母亲诉说心中的喜悦，因为母亲不反对，母亲说只要是学校开展的有意义活动都要积极参加。而父亲只要求我们身体好学习好。（父亲是1942年当兵参加革命至1949年从部队到地方工作——市公安局工作——并于1983年离休）。我认为在那个年代父亲反对我跳舞，当时的一个主要原因是家里穷、孩子多。记得每当演出要买衣服和鞋子时，都是外公给钱。写到这里，让我情不自禁地思念和缅怀我的外公，我要对在天堂的外公说：小辈永远缅怀您，永远记得您对我的好和爱！如今我非常羡慕现在的孩子们，享受改革开放的好政策，过着无忧无虑的幸福生活，能有很多机会上自己感兴趣的班，能学到很多知识。当然，我现在也赶上了改革开放给我带来的很多幸福，这不退休了也能释放和随心所欲地跳吗，还有想写写东西的话，也不需要

用笔和纸张了，轻轻松松敲打键盘就可以完成，发稿通过电子邮件，既方便又快捷，用上了高科技搞文秘，等等，已退休的我也赶上了时代新潮流，弥补了我儿时的缺憾，现在的我想学就学，想跳就跳，美着呢！如今，退休后还能再进学校，而且是老年大学里学习，满足了我渴求知识的愿望，真是有福啊。我暗下决心，一定要把握好机会，把握住终身受教育的最后一个学习阶段，认真学习，不留遗憾。

在老年大学，我们一边学习，一边还能交到兴趣相投的学员朋友，一起切磋舞技。通过何老师严谨、一丝不苟、认真负责的授课，我们领略了他的高雅艺术风采。他常常讲到，跳好交谊舞，首先对它的基本知识要有一定的了解，以及与其他舞种的联系和区别。要求大学除了要认真听课，还要做到不厌其烦的练习。通过老师的解读，我们增长了舞蹈知识，大家知道了节奏是舞魂，舞步是根本，舞姿要优美。我们在学习过程中每一位学员都能得到何老师的关注和更多的指导，经过规范性学习和科学训练，老师要求我们根据自身条件尽力做到舞姿舞步正确、规范、放松；要数清楚，跳清楚舞蹈的节奏，真正理解舞蹈与音乐的结合，学会在舞曲里先找到音乐的重拍，再跟着音乐进行练习。老师强调一定要记得是跟着音乐跳舞而不是跳着舞找音乐……随着课程的不断深入，大家的艺术修养都有不断提升，学习的积极性高涨，有时课间都忘记了休息和喝水。在何老师的指导下，还经常要求我们交换舞伴操练，互帮互助，相互交流，取长补短，促使学习气氛的提高。老师说只有这样反复练习，跳出来的舞姿肯定优美，其目的是达到共同进步。在何老师的精心指导下，我的感悟是首先要学会听音乐，因为音乐是舞蹈的灵魂，要听懂和掌握强、弱音节奏，深刻理解音乐。当音乐响起，要知道每支舞的节奏、特点、风格和它的规范要求，如：慢华尔兹舞姿柔美，舞步顺畅，风格华贵典雅、飘逸悠舒。慢四步舞风格稳重文静，平缓端庄，从容大方，悠闲轻适。探戈顿挫感很强，步伐要果断有力，表现出挺拔俊俏、倜傥洒脱、爽快利落、体现刚劲有力的风格。恰恰恰节奏简单明快，带给人一种快乐，轻松，逗趣。水兵舞跳起来轻松活泼，富有

朝气……总之，在掌握理论知识后，不厌其烦地练好基本步才是最关键。

如今我常常沉浸在欢快的节奏中聆听美妙动听的音乐，自我陶醉，深感跳交谊舞真是一种高雅艺术美的享受。通过何老师的教学和纠正，使得我跟从前相比进步很大，获得这份收获，感觉真好！我想告诉大家跳好交谊舞首先要心态好，刚学时不要胆怯，不能着急，当进步不大时不要气馁；刚开始接触交谊舞，都会觉得自己的身体不是那么灵活，更何况我们都是退了休的人，身体很机械、很僵硬，不足为奇，但只要你勤于科学操练，舞步稳健，明白领舞和跟舞的意识，踩满节拍就会跳的自然流畅。漫漫的就能感到身体有点灵活了，更能体会到肢体语言给我们所带来的美。交谊舞作为一种体育舞蹈，专家都说适合各个年龄段。对于中老年人来说，在身体条件允许的情况下，适当跳舞运动能够保持思想敏捷、腿脚灵便，预防和改善多种老年关节病痛和腰腿痛。跳舞可使全身各部位如颈、肩、腰、膝等都能得到有效的锻炼。常跳舞，还可以预防和治疗脊椎弯曲，使其气质更佳。现实生活娱乐中，交谊舞热情洋溢，欢快活泼的节奏及变化多端的舞步，不仅年轻人喜爱，同时也深受我们中老年朋友的喜爱。之所以能成为我们当今生活中锻炼健身的新宠，其魅力在于它使你精神振奋，忘记烦恼和放松筋骨。真正达到既娱乐又健身，不枯燥，因为每支舞都具有极为丰富的舞蹈艺术和它的艺术文化，在吸引你激励你去学习和探究。总之跳舞具有健身、益智、娱心、养性的特殊功效；又是人们的精神食粮——是一种高雅艺术文化的享受，所以深受大家喜爱和青睐。

目前省市领导高度重视、关注和关爱老年人的晚年生活，还专门成立了合肥市老年人体育协会，充分体现了党的关怀。而我们也正享受着蜀山区老年大学给我们提供的帮助和服务。校领导在不影响老师授课的前提下经常来到教室看望，我们能在舒适明亮的教室里学习，感到无比幸福！我的肺腑之言就是感谢中国共产党！感谢学校为我们开设了这么多喜闻乐见的

专业课程，满足了我们的需求。通过学习，我们不仅是学到了知识和技艺，更是获得了快乐。使我真正感受到蜀山区老年大学就是我们幸福的家园、精神的乐园！本学期学习快要结束了，我真的不想停下学习的脚步，真的不舍得离开这让我仰慕的学府！常常回味着遐想着美好的(瞬间)学习情景，无数次被老师生动的教学内容以及专业知识的解读、指导和参与练习的场景，深深吸引着打动着敬佩着！我的体会是无论从教学内容还是教学方法的运用方面，老师始终都是以“健康第一”为指导思想。美好的学习生活，给我留下了难忘的幸福的回忆，在蜀山区老年大学学习，我的学习感悟是——受益匪浅！终身难忘！

最后，中老年朋友们让我们携手共享浪漫，重燃青春的火焰，追求中老年人的时尚，展现中老年人的风采！在百忙之中抽出时间锻炼身心，舞动起来！把我们的生活变得丰富而又充实，让我们的心随着舞蹈而喜悦，让你我都有好心情！