

针灸选修课的心得体会和感悟(模板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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

针灸选修课的心得体会和感悟篇一

足球选修课是在校园足球运动的推广下开设的一门课程，旨在让学生通过学习足球运动，提高自己的体质素质和足球技能，并且增强团队合作和互助精神。近年来，越来越多的学生选择了足球选修课，并且不断从中受益，收获自信和成长。

第二段：学习足球选修课的课程内容

足球选修课主要包括基本足球运动的技能训练、足球比赛、足球策略讲解以及球队合作训练等诸多方面。在足球技能训练方面，包括了基本球技的练习，如传球、控球、盘带、射门等。在足球比赛方面，通过练习，学生们逐渐懂得团队合作的重要性，体验到在场上协同作战的快感。此外，足球选修课还有关于足球战术、球队教练的解说。在课堂上同学们常常会借用兴奋的情绪来讲述自己从比赛中体会到了哪些策略，而且非常的感慨，就连那些平时沉默的同学都开始积极地发言了！

第三段：足球选修课对体质素质的提高

足球选修课有助于提高学生们的体质素质，包括耐力、速度、力量、反应等多方面。这也是体育教育的目标之一。长期坚持参加足球选修课，能够让同学们的身体素质得到明显的提升，体重也得到了控制，面对生活中诸多挑战，会有更多的信心面对前行。

第四段：足球选修课对人际交往能力和团队合作精神的培养

足球不仅仅是一项体育运动，还是需要团队合作的竞技运动，这点同学们在参加足球选修课中也深刻认识到了。在训练和比赛过程中，同学们要紧密协作，合理安排位置和任务，互相扶持鼓励。这种合作和互助的精神，在日常学习生活中也同样有积极的影响，同学们在学习和生活中会更加懂得如何与人相处、互相支持，这不仅是在课堂上的展示，更会在今后的人生中发挥重要的作用。

第五段：结语，足球选修课对自己的价值认识

足球选修课最大化地展示了体育运动的價值，并使同学们不仅获得了足球技能，而且培养了团队协作精神，锻炼了体质素质，在锻炼身体同时也蕴含了不少人生的智慧。通过学习足球选修课，我意识到了自己颓废的身体状况，提升了自己的体能，而且比起群众一般，我更有自信去体验生活的不同。这门选修课让我更加全面地认识自己，也更加懂得珍惜生命中的每一份执着。

针灸选修课的心得体会和感悟篇二

晃眼间，一个学期又即将过去了。对于大学生职业核心竞争力这门选修课程，我是很喜欢它的，还记得老师在上第一节的时候，仿佛就在昨天，场面还是那样的清晰；特别是从老师制定了嘉应学院在整个广东省的排名表中，老师讲到嘉应学院连年来排名逐渐上升，还讲到嘉应是性价比最高的大学！嘉应是我们不二的选择。

我还是第一次通过网络来学习课程，老师让我体验到网络学习课程是多么的便利，而且最主要的是时间不受限制、属自由型，你只要在每个星期内完成老师分布的任务就好了。所以老师在每个星期的第一天都会把相关的任务上传到博客；然后我们只要登录进去，在课程链接的地方下载课件来看，

有不懂的就在论坛上发表，之后老师会在论坛上帮你解答问题，这样真的是太方便了。

从博客上下载的课件，基本上我都看了，那些内容对我现在来说非常的有用，尤其是社交礼仪这节课。课件中讲到大学生的一些必备的常识，如交往礼仪之自我介绍、介绍者、握手、名片等；还有就是社会实践之仪表礼仪，这些对我们大二的学生来说，现在掌握一定的礼仪技巧是必要的，可以为毕业面试做好准备，同时也学习平常的交往礼仪的重要性，从而提升了我个人的文化修养、以及道德修养。促进了我的全面发展。

针灸选修课的心得体会和感悟篇三

过几天的初中数学培训，我受益匪浅，感受很多。近几年来，伴随着新的课程改革的实施，教材内容也不断变化，为了适应这一变化改革的趋势，我在教学理念和教学方法上也发生了相应的转变，同时也产生了一些困惑和疑问。而恰在这样的时候，培训班开课了，我十分荣幸的成为了其中的一名成员。在培训期间，我克服了家庭、生活上和工作中的各种困难，每天准时到校，在课堂上我们认真聆听了一些数学专家、教授和名师的讲座和讲课，让我更加深入理解和掌握新课程的理念，提高了对新课程的认识。下面是我这几天培训的一些粗浅的体会：

一. 经过专家的讲解，使我清晰地认识到初中数学新课程的大致内容。

通过培训学习，我清楚地认识到初中数学新课程内容的增减与知识的分布。使我不仅要从思想上认识到初中数学新课程改革的重要性和必要性，而且也要从自身的知识储备上为初中数学新课程改革作好充分的准备。一成不变的教材与教法是不能适应于社会的发展与需求的。哪些是中考必考内容，哪些是选讲内容，应该分别讲解到什么程度，都要做到心中

有数。这样才能做到面对新教材中的新内容不急不躁、从容不迫，不至于面对新问题产生陌生感和紧张感。通过学习，使我清楚地认识到初中数学新课程的组成模块及知识点，明白了各知识点之间又有的联系与区别。对于课程必须讲深讲透，对于部分选学内容，应视学校和学生的具体情况而定。初中数学新课程的改革是为了更好地适应社会发展与人才需求而制定的。为了更好地适应社会发展与需求，作为教师理应先一步，为社会的发展与变革作出自己的一份贡献。

二、通过培训学习，使我清楚地认识到整体把握初中数学新课程的重要性及其常用法。

整体把握初中数学新课程不仅可以使我们清楚地认识到初中数学的主要脉络，而且可以使我们站在更高层次上以一览众山小的姿态来面对初中数学新课程，提高教师自身的素质，也有助于培养学生的数学素养。只有清晰地认识并把握好数学的主线，才能更好地将知识有机地联系起来。较好的整体把握初中数学新课程、清晰地认识并把握好数学的主线，对于一个初中数学教师是非常有必要的，也是非常有意义的。

三、通过老师具体的课堂案例学习，使我认识到应该如何把握中数学课堂教学。

通过专家的经典点评剖析，明白了怎样才能突破教材的重点难点；怎样才能深入浅出；怎样才能顺利打通学生的思维通道、掌握一定的学习要领，形成良好的数学素养；怎样才能将一根根主线贯穿于我们的日常教学过程之中。我们已经认识到新的中考越来越倾向于“重视基础，能力立意”。“重视基础”，意思就是从最基本的知识出发。从近几年的中考试题中不难发现，几乎所有的试题，追根求源，都能在课本中找到它的“根”；所谓“能力立意”，意思是说试题不是基础知识的简单堆砌，而是精心巧妙的组装，通过这种组装，题目就给人一种新颖、陌生感。“重视基础，能力立意”不但是高等学府选拔人才的需要，也是莘莘学子将来从事各种工作

研究和解决生活、社会问题的需要。因此，一个优秀的教师应该通过把握课堂教学来达到以下两个目标：一方面，通过我们的日常教学，能有效地帮助学生提高学习成绩，以便升入理想的大学继续深造；另一方面，从根本上提高学生的综合素质，为将来的持续发展奠定基础。

总之，通过此次学习，不仅使自己的眼界得以开阔，而且使自己对初中数学新课程有了更深层次的认识和理解，这无疑将对我今后的教学工作产生积极而深远的影响。在今后的教学工作中我还会进行不断的反思与改进，让自己的教学教育工作日趋成熟。

同时，也希望以后经常有机会参加这样加培训学习。

针灸选修课的心得体会和感悟篇四

网页设计这门选修课，是我在学习专业课——生物技术之外的、自己感兴趣的一门课，为什么这么说？因为在当今社会发展的同时对人才的要求是不同于过去，在你能“专一”的时候，还多一个“能”的能力，这才是综合能力兼备的人才。但是要真正的做到还离不开老师的指导。

有一句俗话说：“老师领进门，修行在个人。”对于饶超影老师的“领进门”这一绝活却用的相当不简单，从photoshop到dreamweave的教学都是从简单的操作到逐步深入的教学过程。虽然是短短的十几次课时，但是我获益良多，修行的话，我是打算在暑假再好好学学，下面我回顾一下这学期选修学到的：

第一、从ps技术开始讲起，构建图片等的基本操作。为铺垫到dreamweave中的表格做好准备。

第二、从dreamweave程序设计相应的表格（图片）现在信

息中网页的组成和其制作，逐步开始自己设计自己的网页。

网络是21世纪的标志性事物。身为当今大学生更是要对网络要有深入的了解。我们用网络来聊天，查资料，网上冲浪等。获取我们所需要的相关信息。网络给我们很多的便利。要知道这些都是基于一个个网页的基础上的。

观，主流网页的一些设计成功之处。这使我的视野开阔了很多。也可以用一些专业词语来交流沟通。有些时候我真的有点感觉到自己就是一个很了解网页的“内行人”。但是对有些很专业的人来说，我只是了解了网络设计的设计流程和一些操作方法。老实际的操作的演示让我们能过更清楚的知道没一个操作。更直观的让我了解网页设计的全过程。在我自己设计网页的时候也是一个很好的标准。在不知道怎么设计的时候我会用网页设计教程来做参考。使得我能够在课下也能温习自己不了解的炒作。

在这网页设计课中，我不仅学习到了一些基础的网络网页知识。还使我交到了很多新同学。饶老师随和、亲切地对待我们，还给我们讲解了一些在南大南院的学长学姐的故事——约客便利店、金塔正装等学生创业成功的事，让我们思考了我们的人生，使我们有很好的职业规划。

针灸选修课的心得体会和感悟篇五

足球作为一项全民运动，不仅体现了人类勇往直前、拼搏奋斗的精神，也展现了其协作能力和团队精神。作为一名学生，我在学习足球选修课的过程中深刻地感受到了足球这项运动的乐趣和其对于个人能力和全面素质的提升。本篇文章，将结合自己的学习经历，阐述学习足球选修课的心得体会。

第二段：学习足球课程的好处

学习足球看似简单，其实需要高度的身体协调性、耐力和爆

发力等多种综合素质。学习足球课程可以不仅仅锻炼身体，更可以加强协作能力、团队意识和战略思维，培养勇气、毅力和顽强的意志力，也可以缓解压力、陶冶情操。

第三段：上课的体验及感受

在足球课上，教练会对球技进行详细讲解和演示，然后会让我们自己练习，带着各种工具让我们练兵器、练传球、练射门等，同时还能学到如何协调队伍，互相鼓励，为了真正做成一件事，不断尝试，找到不同的方法，共同解决问题。

第四段：学习足球的启示

通过学习足球，我深深认识到，在做事情的过程中，需要有条不紊地执行步骤，不能急功近利，而要脚踏实地，一步一个脚印。同时，还需要不断提升自我，完善自身综合素质，在后续的学习和工作中，能够处理好人际关系，协调群体，达成共识。

第五段：结尾

足球是一项有趣的运动，可以为我们带来多方面的收益。在今后的学习和生活中，我将继续喜欢足球，积极参与校园足球活动，将所学应用于实践中，不断加强自身素质，勇往直前。同时，我也希望更多的同学可以加入我们的足球课程，共襄奋斗。