

# 最新竞赛训练总结(通用9篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 竞赛训练总结篇一

### 一、指导思想：

度民兵军事训练，坚持以^v^理论和“三个代表”重要思想为指导，以新时期军事战略方针为统揽，以军事斗争准备为牵引，以战斗力为标准，按照落实科学发展观和构建和谐社会的要求，紧紧围绕民兵预备役人员的担负的使合任务，牢固树立真打实备思想，紧贴任务需求，立足现有条件，不断推进民兵军事训练。

### 二、训练安排：

(一)训练任务：见民兵军事训练任务分配表。

(二)训练对象：全乡基干民兵，重点是编入乡民兵应急分队所属人员和整组后新编入队的民兵干部。

(三)训练时间和方法：

1、训练时间：民兵军事训练从6月1日至10月31日结束，乡民兵应急分队：训练时间10天，不少于70小时。新任的民兵连、排长：训练时间15天，不少于105小时。基干民兵：训练时间为7天，不少于50小时。

2、训练方法：基干民兵由各民兵连组织训练；应急分队由乡

统一集中训练，县人武部派专人进行训练指导。

(四)训练内容：1、民兵应急分队主要完成：共同训练、分业训练、综合演练及政治教育。其共同训练3天不少于21小时，主要内容为共同条令、政策法规常识、战备常识、高技术兵器常识、警棍、盾牌使用等；分业训练5天不少于35小时，主要内容为单兵战术，连、排处置突发事件时的行动等；综合演练1天不少于7小时；机动1天，主要用于政治教育及其它活动。

2、抢险救灾分队训练由各单位根据《民兵军事训练大纲》，结合本单位实际，自行确定训练内容。

3、其它分队训练由各单位根据《民兵军事训练大纲》所明确的训练内容，自行组织实施。

### 三、民兵军事训练质量指标：

基于民兵中的应急分队，勤务保障分队军事训练成绩必须达到良好以上；其他民兵军事训练成绩必须达到及格以上。县人武部将适时组织人员检查，指导各村民兵训练情况。在10月下旬，对各村进行检查考核，对不按建制训练，未完成大纲规定训练任务的单位，在全镇进行通报批评，并责令其补训。

### 四、要求：

(一)加强领导、统一思想、提高认识。

民兵军事训练是和平时期增强民兵军事素质、提高民兵战斗力，确保民兵能够有效履行职能、使命的根本保证，各村要切实增强党管武装的责任，站在讲政治、讲大局的高度，充分认识抓好民兵军事训练的重要意义，牢固树立各级主要领导是军事训练第一责任人的思想，加强领导、健全组织，形成合力抓好民兵工作。

(二)要突出重点、严格施训、提高训练质量。

乡人武部把各村军事训练情况列入各村年终党建工作评比内容之一。

(三)立足现有条件，搞好训练保障。

乡人武部将在县人武部和党委、政府的领导支持下，积极筹措训练器材，力所能及地对各民兵分队实施训练保障，同时加大对各村民兵训练的指导和支持力度，使全乡民兵训练工作顺利进行。

## 竞赛训练总结篇二

以《^v^国防教育法》、《高级中学学生军事训练教学大纲》和□xx市xxxx年中学生军训工作计划》为依据，根据国家人才培养的长远战略目标和国防后备力量建设的需要，结合我校新生实际，组织对我校xxxx级新生进行国防知识的教育，依法服兵役的教育，通过开展军事技能训练、内务管理培训、法纪校规教育、消防安全演习、军事知识讲座等，使学生深刻体验军营集体生活，增强集体主义观念，培养吃苦耐劳的精神和坚韧不拔的顽强作风，引导青少年学生将军训的过程内化积淀为良好的行为习惯，不断提高日常生活的自理能力，为适应高中阶段的学习与生活奠定坚实的基础。

第二阶段□xxxx年9月中下旬集中训练参加xx市军训成果表演

(一) 领导组：

组长：冯xx

副组长：曹xx等

成员：全体中层干部

工作职责：对学校军训工作督查、服务、协调和指导。

（二）工作组：

大队长：冯xx

政委：张x

副大队长：贾xx

副政委：曹xx等

1. 军训工作办公室

主任：张xx

成员：成xx等人

主要工作：

1. 负责军训方案的制定，做好与军训教官的对接工作，军训专题会的召开。

2. 做好动员大会、汇报大会等会务工作，先进区队、优秀学员等先进的评比。

3. 协调和具体落实军训计划中的各项工作。

2. 军事训练工作组

组长：成军民、王云冬

成员：各区队教官、刘高祥、各班主任

主要工作：

1. 每日军训科目以及时间安排的协调。
2. 制定防震减灾演练方案并组织正常演练。
3. 军训期间的学生常规管理，包括检查和违纪处理。
4. 做好值班安排和督查。
5. 对体质特异学生的排查以及训练强度的掌握。

3. 环境内务工作组

组长：吉xx

成员：吴xx及各班主任

主要工作：

1. 妥善安排学生宿舍和教官的住宿。
2. 负责军训期间的校园环境卫生。
3. 负责对学生的内务指导和宿舍常规检查。
4. 负责军训期间的医护工作。

4. 思政宣传工作组

## 竞赛训练总结篇三

篮球技术是指符合人体运动解剖学和生物力学原理，篮球运动所运用的专门动作结构方法的总称。简单地说篮球技术是基本技术动作，篮球技术水平是指掌握技术动作的程度。

篮球运动技能是指在篮球比赛和攻防对抗情况下，适时合理地运用技术的能力。篮球运动技能是篮球技术实践的表现，运动技能水平是指运用技术的能力程度。

衡量运动员技术的标准：技术动作的规范性、熟练性、准确性、动作的幅度、速度、质量、难度。

衡量运动员技能的标准：技术动作应用的节奏与时机，应用的合理性与实效性，技术动作的对抗与应变控制能力。

所谓开放性运动技能：在比赛或实践过程中技术应用同练习过程中的动作组合结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化，技术运用的条件和时机千差万别，而是需要根据对手的情况做出判断，及时、合理的运用相应技术动作。

所谓闭合性运动技能：在比赛或实践过程中技术应用同练习过程中的动作组合结构没有差异或变化，技术运用只要按练习时的动作的组合结构形成动力定型，保证完成技术动作的规范性、准确性和动作的质量。

篮球运动技能属于开放性运动技能。在篮球实践过程中技术动作的组合与结构同练习过程中的动作组合与结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化，技术运用的条件和时机千差万别，不能完全按练习一成不变，而是需要根据同伴与对手的情况做出判断，及时、合理的运用相应的篮球技术。

在篮球运动技能中，基本技术动作是基础，队员的运动技能水平表现在完成技术动作的质量和效果上。如何将技术动作转化成运动技能，取决于两个条件。

一是提高技术动作质量、难度和对抗能力的身体条件，它包括身高、形态、素质、机能。

二是把握动作节奏、时机和合理应用技术动作的思想条件，它包括经验、意识和技巧。

凡有篮球运动经验的人都会感受到：比赛中表现出的突变性和创造性的能力，并非全是毫无准备的即时创作，事实上有经验的运动员在行动瞬间对可能发生的状况已有预测，可以说已有了突变的潜在意识。这种意识是在不断主动尝试和验证技、战术行为方式与行动时机而形成的篮球运动意识，它是篮球运动技能形成和运动技能水平提高的重要条件。比赛水平越高、对抗越激烈，运动员的这种经验意识对发挥最佳运动技能水平也越具有重要意义。这正如乔丹所说：篮球比赛已不仅是技术和身体的对抗，思想意识的较量已更为尖锐。

篮球运动训练决不是简单的技术、战术和身体素质。技术的掌握决不能仅仅是技术要领的掌握和技术动作的动力定型。技术动作练习如果只是被动机械地按照要领练习，对技术概念仅停留在技术要领上的感性认识上。就难以获得具有主体思想意识的篮球技术运用能力，结果表现出“中练不中用”现象。

因此，篮球技术训练时要使学员知其然，更知其所以然，也就要坚持“意识”先行的原则。学员在练习时，既要了解技术动作的要领与关键，又要知道技术动作运用的时机与方法，及技术动作的组合变化。

1. 篮球技术训练要强调技术动作的姿势、幅度、节奏与运用时机。

篮球运动中的身体姿势体现了正确合理的技术动作。身体姿势是动态的，它必须有利于身体处在有利的位置，有利于迷惑对手快速摆脱，有利于传、突、投动作的开始与动作突变的连接，有利于防守动作的变换和快速移动。

篮球技术动作幅度是指单位时间内身体或身体的某一部分移动的范围，它既有时间又有空间特征。动作的幅度大有利于摆脱与提高动作的质量和效果。

技术动作的节奏在整体上联系着动作的各个环节，技术动作能合理与及时地运用的重要因素是节奏的变化控制与时机的把握。篮球技术的运用必须有很强的节奏感，机械的最快和最慢节奏并不会是最好的，只有运用快慢、强弱、急缓的节奏，才有利于把握动作时机，才能体现技术动作真正的内涵和效能。运用时机的了解与实践是使学员知其然，更知其所以然，也就要坚持“意识”先行的原则的前提。

## 2. 篮球技术训练要强调技术动作的变异组合。

篮球运动实践中，技术动作很少单个运用，而常常是组合运用的。动作组合与结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化。在篮球训练中，合理的不同的技术动作变异组合是提高技术水平和运动技能的重要步骤。

## 3. 篮球技术训练要强调对抗。

开放性运动技能需要开放环境中的实践。技术动作的对抗练习和比赛实践是提高篮球运动技能的基础。

### 1. 篮球战术配合是由形式和内容组成。

战术形式是战术策略的外部表现，即我们通常说的二一二联防、半场人盯人防守和一三一、三角进攻等。无论什么战术形式都离不开具体的内容，它体现了不同战术形式的特点。

内容是战术组成的核心，它包括人、球移动路线，同伴之间行动的时机及变化等具体方法。战术内容是比较活跃、不断变化的，战术形式则具有相对的稳定性。



形式与内容是唯物辩证法的基本范畴之一，形式体现内容，内容决定形式。内容与形式的统一是正确合理的战术配合基础。

制定战术配合时要注意篮球思想与战术配合的统一，形式和内容的统一，战术配合与本队实际的统一。

## 2. 篮球战术配合的作用。

战术配合的重要作用是统一思想、统一行动，实现1×55的目的。战术配合的良好实施依赖于队员对战术配合的理解和个人篮球技能水平。

3. 理解战术思想和战术意图是队员灵活、创造性运用战术配合的基础。

选用和制定战术配合，首先要了解和明确战术思想和战术意图，其次要分析战术内容与本队实际，不了解和明确战术思想和战术意图，生搬硬套别人的战术配合，就会徒有形式而收不到好的效果。所谓战术意图是教练员的战术想法，是分析本队和对方后的战术思想。战术思想决定战术配合，战术配合体现了战术思想。正如带领公牛队获得六次nba总冠军的教练杰克逊所说：三角进攻并不是一种篮球战术，而是一种明确的篮球观，一种篮球“哲学”。

## 4. 篮球战术配合节奏是实现战术整体效应的重要因素。

篮球战术就像五部合声的演奏，必须有很强的节奏感，各队员以主次不同的力度、时间和顺序的参与配合才能演奏出美妙协调的战术配合，创造出机会。反之则会东奔西忙、杂乱无章。篮球运动的个人技术节奏和整体战术节奏与创造时机有着重要关系，是实现战术整体效应的重要因素。

战术配合方式与队员的运动技能是相互促进，相互制约的。

因此训练中要遵照认识规律的“整一分一合”原则。

“整”是使队员了解和认识战术结构和要点。

“分”是体会要点的细节变化及技能要求，与运动技能培养相结合。“合”是综合协调各要点之间关系，实现整体目标。

## 竞赛训练总结篇四

全面贯彻党的教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，经过选拔，从初一、初二年级中，组建了一支学校田径队伍，并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

1、增强队员的体质，全面恢复队员的体能。

2、通过训练，巩固与提高队员参赛项目的基本技术、基本技能。

重点抓短跑、中长跑、跳远、跳高、跨栏等项目的训练，以争取在吴江市中学生运动会上取得良好的成绩。

1□20xx年9月——20xx年9月

2、假期为上午7：00——9：00下午：3：30——5：00

3开学之后：4：05——5：10

(1)准备阶段：

20xx年9月——20xx年1月为冬训阶段。主要是挑好有潜力的苗子，以锻炼身体素质练习为主，提高运动员的力量、柔韧、弹跳等素质。

要求：

- 1、运动员准时出席。
- 2、队员之间能相互帮助，养成吃苦耐劳的精神，培养学生能为学校荣誉争光的思想。
- 3、队员之间有竞争意识。

(2)过渡期阶段：

20xx年3月——20xx年6月为过渡期阶段，根据队员的训练情况，进行分项，有针对性地进行专项练习。训练时注意运动量和运动强度，由小到大，由少到多。在这一过程中，要求队员掌握运动技术、技能，不要求过高的成绩，先固定技术动作，再提高运动水平。

要求：

- 1、运动员掌握所从事项目的运动技术、技能。
- 2、提高自我保护意识，避免发生伤害事故。

(3)巩固和提高阶段：

20xx年7月——20xx年8月为巩固和提高阶段，本阶段针对上阶段的运动员的具体情况，加大运动量与运动强度等的方式，来巩固和提高运动成绩。通过教练的培养，提高队员的心理素质。此外，应尽量克服炎热的天气，注意保护队员身体，避免受伤，同时，通过定期的测试来检验队员的运动技术、

技能等的掌握情况。

#### (4) 赛前训练阶段：

要求队员的训练强度不大，但运动量则再上一个台阶，赛前注意身体，进入调整阶段。

1、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

## 竞赛训练总结篇五

全面贯彻落实<sup>□^v^</sup>中央<sup>^v^</sup>关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《教育部门关于在高级中学开展学生军事训练若干问题的意见》文件精神，以推动学生军训工作科学发展为主题，以加快制度化，规范化发展为主线，按照教育要面向全世界、面向未来、面向现代化的要求，围绕国家人才培养的长远战略目标和国防后备力量建设的需要，组织开展学生军事训练工作。

全面提高学生的思想政治觉悟，激发爱国热情和拥军爱军情怀；增强国防观念和国家安全、集体主义意识；培养学生吃苦耐劳、挑战自我、勇敢顽强、互助互爱、团结协作的高贵品质；初步掌握基本军事知识和技能；养成独立生活、自主

学习的良好习惯；提高抗挫能力和生活能力；培养学生服从指挥的高度组织性和纪律性；完善和健全人格，为中国人民解放军培养合格的后备兵员、为国家培养具有中国特色的社会主义事业建设者和接班人奠定基础。

xx市国防教育基地

□20xx年x月24日-x月2日共10天。

- 1、领导人员：带队校领导1名，政教主任、政教干事、校医、各班班主任。
- 2、学生军训服装由学校组织，要求着装统一，达到训练效果。
- 3、篝火晚会表演器乐、磁带、光碟□u盘等，伴奏歌曲自备。各班务必在x月23日将节目报政教处吴xx老师处。
- 4、每名学生应交食宿费x元，车费x元，服装租赁费x元
- 5、残疾或患有心脏病、传染病、癫痫病等不宜从事外出活动和剧烈运动的学生将由班主任报学校并不得参加军事训练（如有参加出现一切后果自负）。

## 竞赛训练总结篇六

- 1、普通话的训练
- 2、粉笔字钢笔字的训练
- 3、教学设计、备课、上课、说课、评课的方式方法的训练。
- 4、课件制作。
- 5、简笔画训练。

能够用发音准确，用词准确，用普通话进行教学。能够用正楷书写钢笔字和粉笔字，力求书写美观大方。能够通过训练形成一套比较完整教学体系。

能够熟练的掌握课件制作的一般能力，以提高课堂效率。

1、普通话的训练以测试教材为训练的范本，每天进行半个小时的的朗读训练。并在教学中规范的使用普通话教学。

2、每天练写钢笔字，每周上交三页小楷，教案的书写用钢笔正楷字书写，力求工整美观。课堂教学中用正楷书写板书。

3、结合学校和本组教研活动，加强教学设计、备课、上课、听课、评课的规范性。多听其他老师的课，多进行理论学习，切实形成一套行之有效的教学模式。

## 竞赛训练总结篇七

1. 某区交通局按照省、市某公路指挥部的工作安排，统一思想、提高认识、加强领导、成立组织、扎实有效地开展各项工作，并全线率先完成征地拆迁任务，为施工单位顺利进场、正常施工提供了保障，受到省、市领导小组的充分肯定。

2. 加快县乡公路建设步伐，继续做好国债项目和通达项目改造工程。

4. 站、场建设。为适应我区交通战备客运保障的需要，继续抓好站、场规范化管理工作，在某街道新设站点停靠牌个，某市场西边新建一座某客运站，并投入正常运营，大大地促进了我区站、场建设步伐。

今年上半年，按照市、区国动委202x年下达任务的要求，进一步加强国防动员工作，认真抓好完成“三级三类”保障队伍建设，明确指挥和任务分工落实到人，编制五十人汽车运

输、渡口保障、路桥抢修及交通管制四个交通专业保障队伍整组工作。结合从事运输生产、超限治理工作的交通战备职工，实行半军事化管理，队伍的作风纪律建设得到加强，确保了以良好的军姿执行公务，保证了执法中公正、廉洁、及时、有序地处理各类突发事件，为突发状态下的应急任务提供了保证。同时，我局定期组织交通战备职工的素质教育，努力提高职工文化水平□202x年组织干部职工培训xxx人次，学历教育x人，全局基本上都达到大专学历以上。

交通战备正规化建设，是加强交通战备基础的重要措施。为此，我局进一步加强了组织领导，完善了各项交通战备规章制度、工作职责和工作程序，使交通战备工作走上了规范化、程序化、科学化的轨迹。根据我区实际情况，先后建立了《水毁抢修等应急状况24小时值班制度》、《交通战备应急处治制度》、《战备练报告制度》等规章制度。同时结合国家七部委“治超”文件精神，我局又先后制定《超限运输管理重大突出事件处治办法》、《运政执法人员纪律管理补充规定》、《运政执法人员“五不准”》等规章制度，使交通战备工作按照战备规章制度、工作职责和工作程序各施其职、有序开展，真正做到了上下之间和部门与行业之间的密切配合，确保了应急状态下的道路畅通。

为不断提高职工的政治敏锐力和政治鉴别能力，确保队伍的纯洁，我局根据上级安排，并结合正在开展的保持^v^员先进性教育活动，在广大交通战备职工中开展了“从我做起、拒绝腐败”的教育活动，组织广大职工召开座谈会、讨论会、民主生活会，观看反腐纪录片，听取专题报告会等活动，要求每位职工必须写出心得体会和感想。通过这些活动，提高了广大交通战备职工的认识，确保了交通战备职工的抗腐拒变的能力。

同时，我局又进一步加强了交通战备职工的专项业务培训，重点对《国防法》、《国防教育法》、《国防交通培训》、《人民防空法》、《新形势下交通战备工作正规化建设意见》

等法律法规的学习，提高职工交通战备的法律意识，明确了交通战备的任务和目的、权利和义务的关系，牢固树立了交通战备职工国防观念，完善军地一体化保障系统，促进了各项工作落到实处。

## 竞赛训练总结篇八

由于河间市田径比赛的运动员向低龄化发展，那么我们的运动员选拔对象也要趋向于中低年级的学生，从而形成一个良好的运动梯队。作好向上一级学校输送体育人才的准备。

在今后训练中我们一方面要认真把握训练和思想教育结合的原则，有意识地在教学训练过程中，培养学生爱祖国、爱学校、爱吃苦的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，经常和运动员的家长、班主任和任课老师联系、沟通，从而来缩短彼此之间的距离，减少不必要的矛盾发生，从而使学生能安心训练，无后顾之忧。另一方面在业余训练上严格要求、严格训练，从提高学生身体素质的基础上来培养运动员的运动技术和专项技能。

- 1、保证训练时间、保证训练内容、保证训练器材和场地。
- 2、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 3、训练必须要有持久性和合理性。

### (一)、准备期:(二周内)

- 1、选拔、招集运动员，召开全队队员会议。
- 2、宣布训练制度纪律。



3、准备训练所需器材。

(二)、第一阶段:身体素质训练阶段,以身体训练为主。

1、以力量训练为主,辅以基本技术。

2、以柔韧性训练为主,辅以力量和耐力。

3、以灵敏性训练为主,辅以力量和耐力。

1、以基本技术为主,辅以力量训练。

2、以基本技术为主,辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。

3、:基本技术综合练习。

(四)、第三阶段:专项技术、战术养成训练阶段。

1、以专项技术为主,辅以综合身体素质练习。

2、以专项技术、战术为主,辅以模拟比赛练习。

3、备战市中学生田径运动会。

每周训练四次,每次1小时左右(第三节下课开始)。

1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。

2、学生按自己的专项每周进行一次考核。

3、每一个月底进行一次高要求的考核。

我校田径运动队处于初级阶段,运动水平和竞技水平相对比较、运动员身体素质参差不齐,理论知识缺乏,训练时间少,因而面临重重困难。我们相信,在校领导的重视与关怀下,班主任的

支持下, 我们有信心培养出一支具有较强实力的校运动队队伍。

## 竞赛训练总结篇九

“寻寻觅觅寻寻，辗转反侧愁肠。”此刻，在xx镇数学学科技能竞赛结束的这个闲适周末，这是最能表达我心声的话语。我知道：比赛的结束并非真结束，需要收拢、整理、再出发。

### 一、漫漫回想。

桥头教学区数学学科竞赛，我校三名教师分别以第“1、2、4名”的好成绩进入镇级竞赛，好成绩让我们欢喜，可欢喜仅止于周末，因为要备战xx镇级竞赛，我们又像上了弦的弓箭，卯足了劲希望做得更好。一周多的时间（备课、试上、反复地磨课）。因为学校同时有5位教师要参加镇级比赛，还有1位老师要参加联动校展示课，学校甚至把第7、8周作为学校的教研周，试讲、不行，再试讲，请老师到家和自己模拟师生对话；试上，不行，再试上，反反复复，辗转反侧愁肠。从先前的一片混乱、从一开始的迷茫到渐渐明朗，我们互相为彼此加油、鼓劲、出主意，终上了战场。

### 二、深深思索。

#### 1、思索我所执教《认识角》。

本堂课，我一直希望找到一个能把简单的“角”深刻地、丰富地、轻盈地印入孩子内心的教学方法、希望直击“角的本质；希望简约而不肤浅；希望除了教会孩子知识，更让孩子领悟方法、习惯，于是有了自己那节课的设想。现在回想，我方悟：我原是“以为在其间，其实早迷了路”，宏瑜校长赛后的提醒非常在理：角是由一个顶点引出两条射线组成的图形。而我完全没有引导孩子们从这个角度来感知角，才让孩子们会有桌角就是一个角的误解；数一数五角星上的角，特别是让孩子们数出十个角，到底有没有必要在宝贵的30分

钟里教学？是不是不仅没有帮助到孩子们的学习，反而让孩子们更乱了呢？我是不是只顾了少之又少的几个优秀生，而忘却了面向全体呢？对更多的二年级的孩子来说，他真的能理解五角星的. 那5个外角或者更多的角吗，怎么取舍，心里依然没有答案。可所有这些都引我再悟：“学习”真不是一个挂在口头上的词语，捧起书，走出去，引进来，方能解心之谜。

## 2、感悟老师们的精彩课堂教学。

长青老师的课，今日第一次有机会一睹“其”容颜，我觉得他的课像极了把所有的“没有数学含量的华丽”去除了的课，“数学思考”被凸显放大，数学味浓烈。

精彩回放1：复习学过的运算，让学生发现发现除法运算最难。

我的思考：看似谈话，实是不简单的预设、铺垫，今天孩子们要学习认识分数，分数本和除法息息相关，孩子的注意力轻松地过度到除法中来。

精彩回放2：大屏幕上的算式 $1+2$   $2+1$   $1+2$   $1-2$   $2-1$   $1\times 2$   $2\times 1$   $2\div 1$   $1\div 2$ ，哪个算式最特别。直截了当：今天我们就一起来研究 $1\div 2$ 这样的问题。

我感悟到长青老师一直致力于渗透一些比知识更深层的类似（思考、由易到难的数学思想方法、迁移的方法）等被越来越多名师们所关注的东西，深深为其折服，也让我更深刻地认识到：数学确姓“数”；数学极具生长的力量；数学简洁却丰富。我再一次对数学学科本身有了更深的热爱。

## 3、感悟“力量”。

比赛结束后，肖校长在学校微信群里发了这样一则暖心的信息：“她们没有名家指点，仅凭苦苦追寻思索，一次又一次

推翻修改，一次又一次完善提升，一路艰辛、愁肠百结，祝贺你们在活动中成长蜕变，努力了、经历了、收获了、值得了。”不能不说，肖校长几乎一路与我们共思索，他并非数学学科专业教师，但“说课试讲”是他提议的，试上聆听他尽力参与，3位教师的磨课，他听了定不少于6节的课，比赛前夕□xx老师一直觉得倍感压力，肖校长热情鼓舞：“就算是最后一名，我也觉得你是最棒的。”而结果是玮蓉老师获得了一等奖。我总想是因为肖校长他真正参与了我们的磨课，感受到了老师们的用心，才有了这样的肺腑之言。

正如王主任在一则微信里分享的话语：当你尚在年少，你受的苦、吃的亏、担的责、忍的痛，到最后都会变成光，照亮你的路。

没有这样的磨砺、没有这样的“化茧”，没有这样的“炙热”，哪有机会“成长”、哪有机会“成蝶”、哪有机会“成钢”。

我在心里告诫自己：还不是“蝶”、还未成“钢”，奋斗的脚步哪能停歇。