

# 散打心得体会(汇总5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？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。

## 散打心得体会篇一

教师要走进新课程，实现课程目标，其自身必须有先进的、与新课程相适应的教育理念。为达成这一目标，教师首先要把自己定位成一个“学习者”。教师要在掌握扎实的专业知识基础上，学习自然科学、社会科学。研究前沿的最新成果最新知识，还要学习与提高对人的认识，现代教育技术手段的运用以及教育研究等方面的知识，构建多元化的知识结构，使自己不仅会教，而且有自己的教育追求与风格。

在应试教育面前，我们的数学教育工作者不同程度地存在着抓尖子生，忽视“学困生”的现象，这即不符合素质教育的要求，也严重影响着整体数学素养提高，在平时的教学中，一定要面向全体学生，重心下移，从最后一名学生抓起，才能做到“水涨船高”，学生智力存在着差异这是客观的，我们要分层要求，使每位学生都能在他的原有的基础上提高，获得成功。新课标提出“人人学有价值的数学，人人都能获得必须的数学。”强调了大众数学学习的内容的应用价值——能适应未来社会生活的需要。学习数学的最终目的是应用。数学来源于生活，又服务生产实践，所以数学教学除了系统的数学知识的教学外，还应密切联系生活实际，调整相应的数学内容，做到生活需要什么样的数学内容，就教学什么样的数学知识，让生活中学生所必须的知识与技能成为数学教学的目标与追求，使学生感悟到数学就在日常生活中。

总之，面对新课程改革的挑战，我们必须转变教育观念，多动脑筋，多想办法，密切数学与实际生活的联系，使学生从

生活经验和客观事实出发，在研究现实问题的过程中用数学、理解数学和发展数学。

## 散打心得体会篇二

我很高兴参加这次足球协会和教育局针对黄陂区中小学校园足球活动指导员培训班。我非常珍惜这次难得的培训机会，特别意外的是“草根足球之父”、亚足联讲师、著名球员蒿俊闵启蒙教练邓世俊亲自指导我们这些学员。在这短短的2天时间里，我真真切切地感受到我们国家对青少年足球的开展工作的重视。我作为一名体育教师，作为青少年足球活动的推广者之一，感到很荣幸，相信在以后的工作中，尽自己的绵薄之力。

邓老师充满自信，语言幽默、含蓄、大方。表情丰富，非常富有感染力，并且沉稳干练，不苟言笑，看得出专业理论知识深厚。

这次培训活动是理论和实践相结合的形式。先是对足球理论知识进行培训，然后就是到足球场上去实践活动。实践课重点学习了准备活动、运球、突破、传球、接应、控球、协调性训练以及比赛指导，非常实用。针对训练方法以及训练手段，邓老师讲解的清楚、简练、实用，我感到受益匪浅。

学会创新，针对在比赛过程中发生的各种技术动作，真真正正地运用在平时的训练当中，要有针对性，增加趣味性。

如何看待校园足球?邓老师也给我们作了解释，校园足球应该重点面对小学和初中这个年龄段的孩子们，在这个年龄段的孩子们更多是培养兴趣，让他能够通过踢足球，在游戏当中体会快乐，实际上在游戏当中健身。假如说每天只踢半小时，这半小时他得到身体锻炼，精神上得到了调整，他会有更旺盛的精力去面对学习，老师们这样才会欢迎，否则你长时间踢球会担心影响学习，家长也会有这个疑问。我将梳理一下

自己思路，从我们学校的实际出发，制定出适合我们自己的训练计划，将校园足球活动好好的发展开来，让孩子们一起阳光灿烂，快乐足球。

足球选修课心得体会（精选篇4）

### 散打心得体会篇三

这学期因为选修了日语基础会话这门选修课让我过得非常得充实，也多谢老师的悉心教导，让我不仅学到了日语基础的一些会话，也了解到了很多日本的风俗人情。

在选修这门课之前我就很喜欢看日本动漫，一直有兴趣学习日语，可是苦于一直没找到机会，也没有老师教导，所以学习日语的计划就一再搁浅。这次选修时看到有选修日语基础对话的，于是就果断的选择了这课。其实在这之前一直担心老师会讲得太深或者是太偏，以后恐怕日常用不着，但是真正的去上了课之后才发现，老师讲的内容都是平时我们能要得到的。现在我跟同学打招呼都是こんにちは!呵呵，感觉非常洋气!有时候还时不时的跟一起选修这门课的同学用日语对话，要一起走时就説い绪にどぞ，要让等一下就说ちょっと待ってよ。我觉得就是要平时多用才能使自己对学到的知识记忆更深。

因为上了日语基础会话，所以发觉会说一点日语还是非常好玩的，假如那一天可以像老师那样去日本玩一趟，说不定还会派上用场!但是我觉得半个学期的学习时间太短了，简直意犹未尽，好像还有好多场景都没有学到。比如我就很想学在外出游问路啊之类的。

之前选修的那些科目也许是自己不太感兴趣，都是有一节没一节的去上，而这次选了日语基础会话之后，我坚持每堂课

都去，都是坐第一排，而且都认真做了笔记，现在看到自己的笔记还有一点自豪感！

另外表示一下对“大侠”的崇拜，哈哈，因为听旅游学院的同学说老师的外号是大侠！大侠虽然不是外国语学院的老师，却会说日语还去过日本真的很厉害，也给了我们学习的动力，听说大侠还去过很多国家啊，是不是也会韩语啊法语啊之类的外语啊？如果是的话下学期再增开一个班吧！我们一定会再来的！

最后，どうもありがとうございます先生！

## 散打心得体会篇四

12月11日，我有幸在湾子参加了数学名师教学观摩课活动。几位名师用他们独特的教学艺术给我们呈现了一节节精彩纷呈的课堂，使我陶醉在他们教学艺术的旋律之中，引领我们朝着课堂教学所蕴涵的教学理念进行深层次的思考。下面我就结合实际来谈谈自己的一些体会。

课前教师同学生交流，让学生的身心愉悦，以饱满的热情，亢奋的斗志投入新授学习这一点值得学习。每位教师上课前都与学生交流教材以外的话题，比如：你知道老师叫什么，你了解老师多少等话题，以示缓解学生的紧张感，为学生在课堂上正常的思考问题、解决问题搭好桥、铺好路。

每一位上课的老师都能根据小学生的特点为学生创设充满趣味的学习情景，充分发挥学生的主体作用，以激发他们的学习兴趣。注重从学生的生活实际出发，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，不同的人在教学上得到不同的发展，体现了新课程的教学理念。

数学源于生活，生活中处处有数学。在我们日常生活中充满着许多数学知识，在教学时融入生活中的数学，使他们感到

生活与数学密切相关的道理，感到数学就在身边，对数学产生亲切感，激发他们学习数学、发现数学的愿望。借助于学生的生活经验，把数学课题用学生熟悉的、感兴趣的、贴近于他们实际生活的素材来取代。

活动是学生所喜欢的学习形式。创设学生喜欢的活动，使其在自由、放松、活跃的学习氛围中积极主动地感知、探究、发现数学问题、从而创造性地解决问题。有的教师把学生分成几组，以便于学生交流讨论，提高学生解决问题的能力。

在这些观摩课当中，我看到的是老师与学生真实的交流，不再是单纯的教师教、学生学，而是一个统一体。每一位老师都放手让学生自主探究解决问题，教学中遇到一些简单的问题，就让学生自己通过动口、动手、动脑去解决，为学生提供了自由发挥，处理问题的空间，并且老师不断鼓励学生积极尝试，主动去探索问题，让每个学生都有参与思考和发表意见的机会，让每位学生都成为数学学习的主人。对于学生一时想不出来的问题，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。

(1) 合理使用教材，大胆选取学生身边的素材充实课堂，能更好的体现数学的生活化。

(2) 信息窗信息的收集与问题提出的操作策略。以前我就提倡教师引导学生观察信息窗收集信息，提出问题。除了科学引导，适时激励外教师要重视板书的作用。要把信息窗中的主信息、主问题板书在黑板上，形成一个完整的传统样的文字应用题模式，引导学时理解图意。这次听课找到了这样的佐证，且效果很好。

(3) 探究与渗透的关系怎样更合理？数学课需要探究，但绝不是最原始的经历，这种探究需要教师适时的铺垫引导。如

果坎过大，沟过深，教师就要帮学生找一梯子，放一小船，引导学生思考的方向，从而达到成功的彼岸。从外省老师的讲课中体会较深华。

总之，通过这次学习，令我的眼界大开，领略了许多优秀老师的教学风采，为我的课堂教学增加了大量的宝贵经验。希望今后类似的活动还能有机会参加，我会将学到的经验运用到自己的课堂教学中，不断提高自己的教学水平。

## 散打心得体会篇五

这学期我们新增了一门——《插花与茶艺》，这是我们大家都盼望已久的，但是“插花”与“茶艺”，我却更热衷插花！

插花，顾名思义，即指将剪切下来的植物之枝、叶、花、果作为素材，经过一定的技术(修剪、整枝、弯曲等)和艺术(构思、造型、设色等)加工，重新配置成一件精制完美、富有诗情画意，能再现大自然美和生活美的花卉艺术品。

插花是一门古老的艺术，在我国有近两千年历史。插花艺术起源于人们对花卉的热爱，人们用自己勤劳的双手对花卉的一种加工，从而表达了自己的想法，体现了一种生命的真实与灿烂。

我们学习插花的时间只有短短的八周，而且由于学校设备的不够完善，我们并没有真正的“实战”，但是通过\_的耐心解说、指导，也使我们了解了很多插花的基本常识、技法、花卉的识别、还有花语，总的来说还是很有用的，可以提高我们的见识，为以后我们更好的学习和享受生活打下了坚实基础。

通过\_认真的解说，使我懂得了插花包括中国式插花、日式插花、西洋式插花等。而中国式插花崇尚自然，讲究优美的线条和自然的姿态，其构图布局高低错落，俯仰呼应、疏密聚散，

作品清雅流畅，按植物生长的自然形态，有直立，倾斜和下垂等不同的插花形式。中国式插花也是我最喜欢的插花方式。

插花主要包括三个步骤，即修剪、固定和插序。修剪：首先要去掉花卉的残枝败叶，根据不同式样，进行长短剪裁，根据构图的需要进行弯曲处理(为了延长水养时间，适合水中剪取)。固定：为了让花卉姿态按照你的设想进行，一般在花器的瓶口处，按照瓶口直径长度，取两段较粗枝干，十字交叉于瓶口处进行固定。专业插花，还要彩花插、花泥、铝丝等工具进行固定。插序：一般容易先插花后插叶，这样容易在插叶的时候将花的高度降低。正确的插序应该是选材、选插衬景叶、插摆花。

插花看似容易其实不简单，\_教导我们：插花除了要心灵手巧外，还要有文学艺术方面的知识和修养，还必须掌握一定的基本理论知识，这样才能达到烘托气氛、传递感情，使人获得美感和愉悦的目的，从而得到启迪、鼓舞或遐想。这也是插一件好花所应具备的。

通过为期不长的插花学习和了解，我懂得了插花不仅可以随时随地用来点缀自己的居室环境，使家庭生活更增添一份温馨和美感，而且也是迎送宾客、探新访友雅、最珍贵的礼品。学会插花后，可以时常与花作伴，以花为友，可以起到修身养性的作用。而且女孩子学插花不仅仅可以学到手艺，也是对审美能力、气质的一种提高。而且插花是一门很好的手艺，如果以后有机会，我一定会更深入的学习，因为我觉得插花是具有实用性、趣味性和知识性的，插花既可以让自已开心，又可以给别人带来快乐，而且象征美好的愿望，可以使每个人更加的热爱生活。