

# 最新团课心得体会扣好人生第一粒扣子 五年级军训心得体会(通用5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。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？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 团课心得体会扣好人生第一粒扣子篇一

在这一次的军训活动中，我懂得了很多真谛！

这一次学校举行了五、六年级的军训活动。

军训一共花了两天半的时间，在那几天里非常苦，每天晚睡早起，每天吃饭前都要唱一首歌或诗，才能吃饭，如果没唱好还要重唱一遍。

除此之外，每天还要站在太阳公公底下，并且一动也不能动，如果像饶痒，还要举手大声招呼才行，那里的教练也十分严格生怕我们在这里什么也学不到，早上起床时还要把自己盖的被子叠好，所有的事情都要自己做，没有理由或者借口。

训练就更苦，每天站在操场，还要学那里的广播体操，只要做不好，就要重做一次。

这些虽然很苦，但我也挺过来了。因为人都要有吃苦耐劳的精神，越是吃苦，你就越是有奋斗的精神，更会好好学习。在那里每天是要站在太阳下，虽然热，但我学会了怎样站军姿，在那里每天吃饭前都要唱一首节约粮食的歌或诗；虽然苦，但我学会了节约粮食；在那里每天都要做操，虽然又热又苦，但我学会了怎样把操做的更好更漂亮……这所有都证明了这句话：吃的苦中苦，方为人上人。做了这些，我也终

于明白了这句话的含义——吃了非常多的苦，才能获得成功或者使你更上一层楼了；这所有的‘苦，都为你后辈子做了铺垫，就是人们常说的先苦后甜。

在这一次的军训活动中，我懂得了很多真谛！

## 团课心得体会扣好人生第一粒扣子篇二

这一学期，我担任学校五年级的数学教学工作。我认真执行学校教育教学工作计划，转变思想，积极探索，改革教学，在继续推“自主——合作——创新”课堂教学模式的同时，将小课题研究“联系生活实际学数学”实践于课堂教学中，把新课程标准的新思想、新理念和数学课堂教学的新思路、新五设想结合起来，转变思想，积极探索，改革教学，收到很好的效果。

本班学生，在起始年级时基础较差，随着年级的递增，数学知识点的增多，知识面的扩展，学生越来越感到学习数学的困难，面对形式多样的解题方式更是无法应对，就学习尽头来说是心有余而力不足。为此，我采取的策略是先让学生感到学数学不难：上课时我有意识的设计一些简单的问题叫学习困难的学生来回答，让他们板演一些基本的计算题，激励他们大胆的解答，并在适时的时候予以提示，是他们能在老师善意的帮助下顺利的解答，让他们从心理上感到解决数学问题不是太难，只要掌握基本的方法是可以触类旁通的；第一环节实施后，我采取得第二步是在讲课时把知识生活化的方式，以学生常见的范例、经常接触的身边的数学问题为例，加以有声有色的描述，使学生感到学数学很有用，数学问题解决不好会出笑话，会影响自己的将来，要好好学数学，要学好数学，因为需要而产生学习数学的兴趣；学生的兴趣被激发后，我首先想到的是保持，一是注重从学生的`作业上来反馈，将学生的问题和与优点添油加醋的加以评价，再就是通过开展一些丰富多彩的数学活动，如讲数学家的故事，搞一些数学小竞赛，小组合作、作业评比、学生评价等等，积

极发掘学生的闪光点，让学生的个性得以张扬，努力营造一个学数学的良好氛围，让学生体验学数学和做数学的快乐，使学生从思想上逐步扭转对数学的枯燥印象，最后，我利用各种机会，经常给不同层次学生以成就感，让每一位同学都能体验到学习数学的成功与快乐。一年来，成效显著：首先是学生敢于大胆回答问题了，其次是能基本清楚的描述解题思路了，再次就是作业正确率提高了，测试情况也有了较为明显的好转。

在业务上我积极利用各种机会，学习教育教学新理念，积极参加网络教研活动，精心打理博客内容（课堂教学中的案例、反思、故事、随笔等），潜心钻研教材教法，认真备课、认真上课，坚持不懈地进行“自我充电”，以提高自己的业务理论水平。课堂上，我把学到的新课程理念结合本班实际，努力贯彻到课堂教学中去，以期提高课堂40分钟的效率。课余，我经常与同事们一起探讨教学过程中遇到的各种问题，互相学习，共同提高；我还结合实际教学撰写一些自己平时的教学反思和经验总结点滴等等。从中，我更是感受到了学无止境的道理。要充分发挥课堂教学这个“主阵地”的作用，提高课堂40分钟的效率，我们要与时俱进，坚持不懈地学习探究教学新理论新实践。

亲其师，才能信其道。在平时与学生接触的过程中，我不以“师长”自居，尽量与学生平等交往，建立“朋友式”的深厚友谊，努力关爱每一位学生的成长。与学生多谈心，帮助学生解决学习上与生活上的各种困惑。同时，面对个别调皮的学生，也实行严格要求、正确导向的办法，让他们树立起正确的荣辱观。课堂教学，纪律是提高课堂效率的重要保证。面对各层次的学生，我既要关爱大部分学生，又要面对个别不守纪律的捣蛋分子实行严格要求。课堂上，我尽量做到分层施教与个别辅导相结合；课余，我让优秀学生与“学困生”实行“一帮一”结对子，互帮互助，共同提高。一学期来，学生们原本薄弱的基础，逐步得以夯实，学生的学习成绩有了稳步提高。

1、取得的成绩：在我的努力带动下，学困生的脸上有了笑容了，作业基本能按时按量的完成了，学生的学习兴趣和以前提高了，学习的态度也改变了不少，五年级期末考质量检测，本班名列同年级前列，我踏实、真诚、富有活力、勇于创新的工作作风，赢得了领导、同事、学生及其家长的良好口碑。

2、存在的不足：部分学生多年来形成的一些不良学习方法和习惯，还有待进一步规范和引导；学困生在起始年级的知识空缺（口算乘除法及其他）直接影响着计算的效率与质量，随着年级的增高表现也越来越明显；学习成绩虽然有所进步，但许多方面还有很大的提升空间；老师的付出与学生知识掌握的反馈（作业、成绩）使老师产生急躁的情绪。

宋以后，京师所设小学馆和武学堂中的教师称谓皆称之为“教谕”。至元明清之县学一律循之不变。明朝入选翰林院的进士之师称“教习”。到清末，学堂兴起，各科教师仍沿用“教习”一称。其实“教谕”在明清时还有学官一意，即主管县一级的教育生员。而相应府和州掌管教育生员者则谓“教授”和“学正”。“教授”“学正”和“教谕”的副手一律称“训导”。于民间，特别是汉代以后，对于在“校”或“学”中传授经学者也称为“经师”。在一些特定的讲学场合，比如书院、皇室，也称教师为“院长、讲席”等。

3、努力方向：今后，我将继续本着“教到老，学到老”的精神，改变急躁的情绪，不断探索提高学生学习兴趣、促进学生全面发展的有效机制；继续保持与学生家长的紧密联系，共同配合，把我们的下一代教育好，培养好，争取个人成长与学生成长实现双丰收。

要练说，得练看。看与说是统一的，看不准就难以说得好。练看，就是训练幼儿的观察能力，扩大幼儿的认知范围，让幼儿在观察事物、观察生活、观察自然的活动中，积累词汇、理解词义、发展语言。在运用观察法组织活动时，我着眼观

察于观察对象的选择，着力于观察过程的指导，着重于幼儿观察能力和语言表达能力的提高。

## 团课心得体会扣好人生第一粒扣子篇三

今天，我们学习了《父亲的菜园》这篇课文，它深深地打动了了我。

课文主要讲的是“父亲”通过艰辛的努力，在荒凉而贫瘠的山坡上为家人开辟出了一处菜园。

这是一位执着、勤劳的父亲，他选择了一块相对平缓的坡地，作为菜园的基地。每天天还有亮，他就扛着锄头，挑起箢箕上山去，直到傍晚，才挑着一担柴草回家来。在父亲的精心照料下，死黄土变成了足有三四分翻过的土地，然而，一场暴雨将父亲的心血冲得一干二净。

面对困难，这位执着勤劳的父亲却没有气馁。他又在菜地的两边砌上石墙，由从山下挑土上来，父亲的双肩红肿，脚也磨出了泡。但他并没在意。终于盖住了那可怖的岩石。父亲坚韧不拔的毅力，靠自己的双手“创造”了一块新菜园，父亲笑了。

读到这里，对“父亲”的敬佩和感激之情油然而生。他坚毅、勤劳、不畏艰辛、坚忍不拔、热爱土地、热爱劳动的精神感动着我，多么平凡的父亲，却又是那么伟大的父亲。

他的目标很小，只是为了开一块菜园地，让全家吃上新鲜的蔬菜，但这个目标里却饱含着他对家人浓浓的爱，为了实现这一目标，他是那么执着，那么不辞辛劳，我佩服他那执着的精神。

我由此想到自己，在学习上我不正是缺乏这种执着精神吗？

“执着，是成功的基石。”我想，这就是《父亲的菜园》给予我的启示。

## 团课心得体会扣好人生第一粒扣子篇四

假期里我拜读了学校发的一本书——《做一个专业的幼儿教师》，感觉受益很深，刚刚拿到这本书时，我就被书的名字所吸引，内容简介中“孩子上课捣乱，孩子对区角材料没有兴趣，家长不愿和你沟通……”这些问题也正是我们急需解决的问题，根据我们班容量大的实际问题，我认真阅读、细细品味书中的精华，渐渐找到了活动中问题的策略。这本书让我受益非浅，体会很深。

1、就是让孩子快乐的玩。

2、就是让老师有效地教”孩子玩要玩的痛快，老师教要教的明白。

仔细想来，这两句话的确很有道理，我们实施有效教学，就要体现教学的有效性，没有科学的方法，先进的理念，有效性就无从体现，就像孩子做游戏，游戏是儿童的天性，既然是让儿童游戏，就该给孩子机会和权力，哪怕是一个游戏规则的制定，游戏玩法的提出，我们都要倾听孩子的心声，孩子才会玩的快乐，书中的案例《不断变化的游戏》就是一个很好的例子，老师把游戏材料提供给孩子，孩子充分利用这些材料玩出了很多花样，这是老师信任孩子的结果，实际教学中，我们何尝不是要提倡这样的方法？儿童游戏和游戏儿童的区别就在这里，游戏儿童限制了孩子游戏的自由，完全在老师的思想下游戏，这不是我们所提倡的，今后我会把自己的所学运用到教学中，多给孩子游戏的自由，让他们玩的快乐。

一个专业的幼儿教师应具备的条件——不仅要有与时俱进的先进理念，更要有一颗懂教育，懂孩子的心。作为一名幼儿

教师，我们就该有最起码的信任和尊重，这样，才能真正促进幼儿的进步，成为孩子们喜欢的好老师。

《做一名专业的合格的幼儿教师》，更让我清醒地认识到，只有不断反思，剖析自己的不足，才能成为一名名副其实的专业的幼儿教师。

## 团课心得体会扣好人生第一粒扣子篇五

迎面接力跑是指在规定的距离内，相向错位行进完成交接棒的一种短距离、多人数的接力跑。在校园内，它是学生喜闻乐见、勇于参与的项目。与其它跑步类项目相比，具有较强的可观赏性和娱乐性，是培养、发扬和检验学生集体主义精神的良好载体。下面我对迎面接力跑的技战术要点作一简要阐述。

其技术包括起跑、途中跑和冲刺。首先，相向交接棒的方式决定了迎面接力跑的起跑除第一棒可采用蹲踞式外，后继起跑只能采用站立式，一般采用左脚在前，右手前伸接棒的预备姿势，姿势高度适中。在起跑这10米左右的距离里，身体逐步减小前倾角，快速提高步频，相对控制步幅。要避免过分直立，否则将无法快速启动，失去起跑的作用。其次，在35米左右的途中跑过程中要注意保持良好的跑动路线和姿势。要沿直线跑动，不可仰头或重心靠后坐着跑。再次，在最后5米左右的冲刺阶段，身体前探，手臂前伸，冲过终点完成交接棒。而最后一棒的同学则要注意冲刺时的躯干前探动作，完成撞线。在此冲刺阶段不可减速。

迎面接力一般右手持接力棒，采用上下换握的立式交接棒方法，即交棒的队员如果握棒的下端，则接棒的队员握持棒的上端接棒，反之亦然。如无必要，不要在跑动中调整接力棒的握把。交棒时，手臂前伸，调整握棒的松紧度，将接棒端伸向接棒者的手。接棒时，手臂前伸，手掌朝前，虎口平张，主要以食指和大拇指为主接握棒，要主动接棒。但值得注意

的是，交接棒时交棒的队员不要将接力棒平伸，否则既容易导致交接棒失误更容易产生伤害事故。

在较熟练的掌握交接棒动作后，可逐步尝试预跑接棒，即接棒的队员先起跑后接棒。如能熟练运用此项技术，必将有效提高接力跑的成绩。这也是接力跑 $1+1>2$ 的项目特征所在。

队员的站位一般采用一路纵队，所有队员不得偏离队伍影响交棒队员的冲刺。在条件允许的情况下，队员可朝队伍的左侧稍偏移，以防止发生冲撞。后面的队员要与其前面的接棒队员保持两步左右的间距，以免影响交接棒的完成。

接力跑往往采用竞赛形式。首先，队员的次序安排。对于拼搏精神顽强的队伍可以先安排实力较弱的队员先跑。同等情况下，各队同质均衡分组较好。其次，途中跑的失误，如摔倒、掉棒等，在身体允许的情况下要坚持到底，不轻言放弃，因为每支队伍都有失误的可能。再次，交接棒的失误是令人遗憾的，但又是无法绝对避免的。接力棒一旦落地，在没有严格要求队员次序的情况下，谁距离接力棒最近、最便于起跑则由谁来跑下一棒。

竞赛前的心理调整是必要的，队员良好的心理状态有利于竞赛水平的稳定发挥。首先，良好的接力跑技术是竞赛心理的基础，必须注重竞赛素质和技术练习，有利于增强自信心。其次，充分认识本队及其他队伍的竞赛水平，特别是自己的水平，有利于建立心理底蕴。再次，面对竞赛要有一个良好而积极的心态。如何正视自我拼搏与集体荣誉的关系，如何面对每个人竞技水平的差异，如何评价成功和可能的失败等等，这都是心理调整的着眼点。

首先，要保证起点与终点的各队之间起码间隔一条跑道，同时要求各队必须统一用右手（或左手）交接棒。其次，在各队的起点与终点都要设置标志杆，要求队员必须杆后交接棒，以确保公平竞争。再次，已完成交棒任务的队员，要么排在



本队最近一组的队尾，要么向后绕行离开竞赛场地。赛前必须统一说明此项，以免发生冲撞。

校级竞赛要提前筹备，确定规程，明确分工，进行宣传，组织练习。竞赛前布置场地，落实突发预案。在规程中要明确说明比赛规则，特别是对抢跑、交接棒、掉棒等情况的说明和处置，防止不必要的争议。比赛时，裁判及工作人员要各司其职，严格执行规程。对于课堂上的小型比赛，也要对比赛办法及规则进行必要的说明和讲解。总之，规则、规程是竞赛活动取得成功的有力保证。