

2023年田径课的心得体会(精选6篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

田径课的心得体会篇一

新的课程、新的标准、新的教学模式，需要用新的教学理念，教学原则来支撑，而这些理论的实践者，就是教师，转变教师的教育理念，提高教师对课改的认识是实施课程改革的关键。如今，学生是学习的主体，改变教师满堂灌的教学方式，通过学生发现问题，解决问题。传统的灌输式教学已被各种利于学生发展的新型教学模式所取代。

我觉得当今社会，春蚕、蜡烛式教师已经落伍了。光有献身精神是不够的。教师应该像一棵枝繁叶茂的大树，吸收多方面的营养：有科学的教育思想，有先进的教育理念，有符合时代特点的教育言论，有广博的学识，有令人佩服的教学艺术，有较强的人格魅力，有不断开拓进取的精神。“教师应有一种苦读，苦学的精神。”苦读、苦学应该是教师的“天性”。所以，作为教师伴随其的终身职业还有一种就是“学生”。

第斯多惠说得好：“谁要是自己还没有发展、培养和教育好，他就不能发展、培养和教育别人。”为教学生，教师必先教自己，以促进学生的学为落脚点。面对新课程新的设计思路、新的目标要求、新的内容体系、新的实施策略，面对急剧发展变化的教育对象，教师必须不断学习、终生学习，成为学习型教师。唯其如此，教师才能不断更新自己的教育教学观念，丰富自己的学识，拓宽自己的专业知识，提高自己的教

育教学能力，从而适应不断发展的教育教学的需要。俗话说：要给学生一杯水，自己就必须要有有一桶水。但是这种我觉得有一桶水还是不够的，教师必须要有长流水，方能给学生一杯水，这也就是大家所说的终身学习。

相反，教师要是固守原有的经验，缺乏学习和进取的意识，甚至被时代所抛弃，成为学生眼里的“老古董”，不具备授人以渔的能力，就必定成为新课程推进的阻力。

教师只有通过学习，才能汲取进行教育教学工作的精神营养，并在今后的教学实践中不断的去尝试和运用，最终将其转化为自身的东西，我想只有这样才算是真正达到培训的目的。

然而，憧憬未来，愿望是美好的，而道路是曲折的，成功只属于肯坚持的人，你是那个人吗我们一起加油！

田径课的心得体会篇二

本文是关于心得体会的销售培训课程心得体会，感谢您的阅读！

首先，我们要学会感恩父母，感恩亲人，感恩老师，感恩朋友。使我们一路走得顺利。第一次知道，当我们在妈妈的肚子里一直到出世。我们一只在享受妈妈带给我们最高的待遇，不用说她就会定点定时的给我们输送我们所需的东西，直到我们健健康康的降临。当我们来到世界上的时候，我们还是照样依靠妈妈给我们输送的所需东西。慢慢的直到我们长达，这些就是寄生关系，只有靠外界才能生存，所以要感恩父母。

慢慢长达之后，我们学习了更多的知识，懂得了更多的道理。当父母把他们的观念强加给我们的时候，我们就会反抗。叛逆反驳他们，有情绪，以自我为中心，觉得他们都不对。当父母把他们的价值观灌输给我们的时候，遇到别人和我们不一样的时候，我们就会以是非观念来判断别人。所以我们要

做到成人自我，做到客观，真实，共存，选择，达到独立共存的关系。

本文来自于互联网，仅供参考和阅读 学习更新的东西。做到“疑”就是思考，这个方向是不是对的，给自己更多的疑问，以此来确定自己的方向。做到“悟”期待，要有思考的期待，朝着期待的方向去发展，这样才有动力。做到“通”把这些见到的东西复制过来，加强练习，转化成自己的本能，这些学习技巧我一时消化不了，但我会运用到生活和工作中去。

二、学习了怎样去规划自己的生活 and 事业，该怎样去提升自己的能级，还有更多的沟通技巧和怎样去开拓市场等。

这次学习，花了大部分的时间讲了计划，规划。当我们明确了自己的方向之后，我们要计划我们该怎么做。计划每天，每月所做的事，要严格执行这些计划。懂得了，成功之路就是在正确的方向上做持续有效的累加=成功。所以规划就是扩大我们的见地，学习更多的知识，技巧。重复练习。这次学习之后，知道了自己该在什么样的阶段学习什么样的知识怎样提升自己的能级。当我们在工作中的时候，尽量的把别人的平台来锻炼自己，因为的能级的表现在解决问题的多少。所以要想超越他人的话，自己必须不断的学习，更新自己。

在工作和生活中，沟通是最重要的。今天学习了几种的沟通技巧。有映线，内感觉（视觉性，听觉性，感觉性）。相似性法则，互诉，聆听。知道了在交谈中该怎么去寻找发现客户的需求呢？当我们和一个顾客交谈的时候，我们首先要从他的肢体语言获得信息，该怎样去调整自己的状态，该怎么从他的视觉听觉感觉中去判断他喜欢什么或他需要什么样的服务，我们要做到以他为中心，当在倾听客人话的时候，我们达到忘我的状态，完全沉侵在他的话中，适当的给点赞美，给点肯定，给点疑问。这些都是我身上所缺乏的，所以我要加强这方面的学习。

知道了如何定位市，该如何选择什么样的市场，怎样找到顾客的需求等，在现在的竞争环境中，我们一定要了解顾客的的价值观。

三、学习反省之后。做到知己知彼方能百战不殆。

总在以前的时候，我们总会把错误推给别人，一点都不会找自身的错误，总反对父母。老经常和他们吵架，那个时候的我们真的是一点点都不懂事，总觉得父母养我们是他们的责任。今天学习了“反省”之后，感悟很深，总想起父母在我们的耳边唠叨的话语，真的是用心良苦。每次打电话回去，总会说要好好照顾自己，现在菜知道什么是儿行千里母担忧。还有当遇见不顺心的事或不如意的事，本文来自于互联网，仅供参考和阅读 我们总会抱怨。现在才懂得。首先，我们要学会接受事实，因为他是成长的开始，其次是臣服，这样可以自省，当我们有感恩的心的时候，才有力量去拼搏，才能创造我真正想要的结果。懂得换位思考才能使自己的工作学习更上一层楼。

当我们一直未能达到目标的时候，是不是会反省自己的目标是不是对的呢？首先我们要对目标进行反省，是不是要求太高呢？或者方法没选对？扩大自己的思维，懂得换位思考，当我们懂得了怎么做的时候，习惯性的反省自己，这样我们会越做越好。

学习是可贵的，学习是精彩的，通过这可贵精彩的学习，自己又向销售进步了一点，感叹与憧憬之余，我想我们只有靠自己的聪明与才智，努力与勤奋，坚持不懈，直到成功！

敬礼

吴琼先

本文来自于互联网，仅供参考和阅读

田径课的心得体会篇三

在我的教学生涯中，在每次给新生上课时，如果给学生介绍这门课程，如何让学生感觉到这门课程对他有用，从而产生学习这门课的兴趣，一直是我努力的一个方向，通过本次培训，使我认识到这门课的重点不是都教会学生什么样的知识，而是化学知识的普及，让学生认识到化学的重要性，认识到化学和每个人的学习、工作和生活都有密切的关系。从而觉得学习这门课有意义，有兴趣学习这门课。

在自己的学习生涯中深有体会，当对某门课程产生兴趣的，学习起来就比较轻松愉快，所以如何才能激发学生的学习兴趣呢？毕竟这门课程与大学一年级的其他基础课（数学、英语和计算机等）相比，对学生的吸引力较弱。通过吴教授的课我认识到讲好绪论的重要性，通过绪论这节课，就能吸引住学生，让他们对化学产生浓厚的兴趣。而如何才能讲好这节课呢，这就需要老师既有丰富的专业知识，又要关注化学的发展，不断更新自己的知识，通过具体的事物、生动的案例分析，使学生产生兴趣。在讲授中多结合实际应用，多结合生活中的实例，多使用多媒体的素材进行演示。

不同层次及专业的学生培养的目标不尽相同，我校学习普通化学课的学生主要有三个不同的层次，分别为一本、二本和三本，虽然按照教学大纲，课程设置是一样的，但是学生的基础相差较大，接受能力不同，就要采用不同的方法，有针对性的进行培养。对一本的学生，他们的求知欲比较强，而且容易接受新知识，教学中在掌握基本概念的基础上，要多补充有关的知识，为学生以后有可能在化学领域的发展打下基础，在计算中也要相对增加难度，培养即懂得理论，又能动手的复合型人才；而对三本的学生，则要降低难度，主要是掌握基本概念，培养技能型人材。由于我校主要是非化学专业的学生学习普通化学，所以在教学中还要结合学生的专业多介绍一些与其专业有关的知识。例如对于环境工程的学生，在教学中就结合所教内容，将四大平衡的内容与污水处

理结合起来进行讲授。

随着社会的发展和高校的不断扩招，班级增多，所以许多班级合班教学，经常会出现一百多名学生在一个大阶梯教室上课的情况，为了保证每一个学生都能正常的接受教育，通常采用“多媒体”进行教学，“多媒体”教学内容多，信息量大，直观性好，特别是讲授结构方面的内容时有其不可忽视的优越性，但是也存在一个严重的问题，学生有时会跟不上教学的节奏，所以板书也是必不可少的。通过本次培训，我了解到如果将这二者有机的结合在一起。采用“多媒体”教学，但同时在分析和推理的过程中必须用黑板进行教学，保证有一个学生吸收外的过程。

由于课时数少，局限了本门课程的发展，通过培训，学到不少新的东西，也开阔了眼界，对提高教学质量有很大的帮助。

我个人经验认为，老师在教学的同时，也要多关心学生的学习和生活，和学生交朋友，这样也有利于提高学生这门课的积极性，从而提高教学质量。

田径课的心得体会篇四

结合有关心理学知识和方法，本人自我感觉为一名心理健康的大学生们。

从大学生们心理健康标准考虑，本人智力正常，人格完整，尊重自己与他人，人际关系良好，与大学生们年龄心理特点相适应，所追求的目标可取，情绪基本稳定，意志健全。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到损害。“一个没有能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中去的。”所以，培养好良好的人际交往能力显得尤为重要。

我通过测验大概知道自己的性格是冷静型、平和型，是属于内向型的。其实就算不测，我也知道自己是什么样的性格。我胆小、话少，在陌生人面前不敢说话，我很羡慕那些活泼开朗的人，人际关系很好，与谁都谈得来。我也一直想改变我的性格，但终是迈不开第一步，我知道性格一旦形成了，不容易改变。其实有许多人跟我说过，怎样改变，但道理我都懂，就是行动不起来。我不善交际，不啊知道到该与别人说什么，我承认我有点自卑，我也在想办法克服。善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，改善自我形象，积极参加社交；面对新局面，尤其处于不利地位时，要暗中鼓励自己“一定行”，竭尽全力争取成功；积极与人交往，通过成功的交往开阔自己的胸怀，克服自卑心理。所以，我一定会诚信待人，热情助人，谦虚、谨慎、自信，尊重、宽容、理解他人。我也学着处理各种人际关系，希望我能成功吧。

当一个人面临挫折时，最需要的莫过于他人的安慰、同情与关心，包括同情体贴、鼓励安慰、提供处理问题的方法，帮助其走出困境，处理问题，应付心理上的挫折。帮助对方端正对于困难或挫折的认识，以此改善自身心理问题。如对新入伍的战士，要设法使他们知道，任何人在到一个新环境都会遇到一个适应问题，能否很快适应环境是衡量一个人心理健康水平的标准之一。挫折和困难可以促人成长，艰苦的环境能磨练人坚韧的意志。总之，检讨自己对问题或困难的看法，调整对挫折的感受，常能改变自己对困难的态度，以便用较有效的方式去处理困难。

有的人，一生中不断变换职业，他们从事了很多不同的职业，但是到了年老，感慨自己一生的碌碌无为，抱憾而终。为什么这一类人在职业生涯中得不到成就感呢？一个很重要的原因是他们忽略了内职业生涯，而过分重视外职业生涯。职业生涯指的是一个人在就职中的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受……它们是通过从事职业时的表现、言谈举止、工作结果来体现的。外职业生涯指的是一个人在就职中的职务、职称、工作单位、工作地点……它们是通过名片、

工资单体现出来的。现在大学生们关心的多是外职业生涯，很少有人会关心内职业生涯，比如一个人在求职时往往会问企业，“你们的工资？奖金？工作环境？宿舍设施？……”但是很少人会这样问：“你们需要什么样的知识、素质能力或观念？”“我通过什么样的方法能够让自己具备你们所需要的这些？”由此可见，不单是正在从业的人员，就连很多受过高等教育的大学生们，也忽视了他们即将从业最重要的一个因素——满足感。一个人，只有心理上得到了满足，才会有动力，才能最终实现自我价值。

心理学让我们更全面认识到良好的心理素质的重要性。良好的心理素质有助于我们不仅在学业上而且工作的各个方面获得更大的成就。通过心理学中对自我的全面认识，使我们对自身意识、情绪、气质、性格、能力等方面的优缺点有了系统客观的认知，并有助于我们健全人格，提高自我心理素质和综合能力。心理学中的各个章节都从理论讲述、分析理解和应对措施方面详细清晰地为我们大学生们的心理健康服务着。成熟的人格，并不意味着我们所在追求的人格完美，但对人生的价值、态度、责任以及生活方式、思维习惯、道德情操、义利观念都有一套较为稳定的态度取向和行为表现。因此通过学习心理学，我们懂得了要深刻地体验自我，准确地评价自我性格；有意识地调整自我，积极塑造良好个性；勇敢面对自我，克服性格弱点。

优良的心理素质在大学生们全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。通过心理学学习，有助于加强对大学生们心理素质的培养与完善，有利于全面提高21世纪人才质量，更好为社会发展服务。

心理健康的大学生们，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪

明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

分析自己有没有能力做心理咨询。了解心理咨询师应具备的素质，对自己进行确认。这主要有三方面：人格素质、专业素质、文化素质。应该强调的是，比理论和技术更重要的是咨询师的人格魅力，他必须是心理健康、有亲和力、诚信度等，因为心理工作是一项助人成长的事业，要求咨询师既要热情、诚恳、耐心、有适度的感情投入，还要理智，掌握分寸、拥有职业化的清醒。

分析自己有没有信心做心理咨询。认知信心的重要、认知你的信心有多少。因为信心问题直接影响人的情绪，也影响做心理咨询的成效。那么，信心坚定与否，受许多因素的制约。我们有必要检验和反省自己是否有足够的信心，信心不足，要分析是什么原因，如果是客观的，还比较好克服，主观的又来自哪方面？是知通过心理学的学习培训，让我进一步了解了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自己，学好这门知识将助人也自助。

田径课的心得体会篇五

本次化工原理课程设计历时两周，是学习化工原理以来第一次独立的工业设计。化工原理课程设计是培养学生化工设计能力的重要教学环节，通过课程设计使我们初步掌握化工设计的基础知识、设计原则及方法；学会各种手册的使用方法；掌握各种结果的校核，能画出工艺流程、塔板结构等图形；理解计算机辅助设计过程，利用编程使计算效率提高。在设计过程中不仅要考虑理论上的可行性，还要考虑生产上的安全性和经济合理性。

在短短的两周里，从开始的一头雾水，到同学讨论，再进行

整个流程的计算，再到对工业材料上的选取论证和后期的程序的编写以及流程图的绘制等过程的培养，我真切感受到了理论与实践相结合中的种种困难，也体会到了利用所学的有限的理论知识去解决实际中各种问题的不易。

我们从中也明白了学无止境的道理，在我们所查找到的很多参考书中，很多的知识是我们从来没有接触到的，我们对事物的了解还仅限于皮毛，所学的知识结构还很不完善，我们对设计对象的理解还仅限于书本上，对实际当中事物的方方面面包括经济成本方面上考虑的还很不够。

在实际计算过程中，我还发现由于没有及时将所得结果总结，以致在后面的计算中不停地来回翻查数据，这会浪费了大量时间。由此，我在每章节后及时地列出数据表，方便自己计算也方便读者查找。在一些应用问题上，我直接套用了书上的公式或过程，并没有彻底了解各个公式的出处及用途，对于一些工业数据的选取，也只是根据范围自己选择的，并不一定符合现实应用。因此，一些计算数据有时并不是十分准确的，只是拥有一个正确的范围及趋势，而并没有更细地追究下去，因而可能存在一定的误差，影响后面具体设备的选型。如果有更充分的时间，我想可以进一步再完善一下的。

通过本次课程设计的训练，让我对自己的专业有了更加感性和理性的认识，这对我们的继续学习是一个很好的指导方向，我们了解了工程设计的基本内容，掌握了化工设计的主要程序和方法，增强了分析和解决工程实际问题的能力。同时，通过课程设计，还使我们树立正确的设计思想，培养实事求是、严肃认真、高度负责的工作作风，加强工程设计能力的训练和培养严谨求实的科学作风更尤为重要。

我还要感谢我的指导老师___老师对我们的教导与帮助，感谢同学们的相互支持。限于我们的水平，设计中难免有不足和谬误之处，恳请老师批评指正。

古语有云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。特别是我们学工科的同学，在两年的书本知识的学习过程中，普遍感觉与社会实践完全脱离开来，仅是在一张纸上讲学问，而不是在社会实践中讲学问，所以我们学习过程中能有一次这样的实践机会是非常重要的，学校和学院也非常重视这一方面对我们的教育，学校安排这样的实习教育是出于对学生的负责，是为了拓展我们学生自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高我们的能力，以便在以后毕业后走上社会，走上工作岗位后，能够很快地适应。在学习了土木工程专业知识两年之后，组织我们进行认识实习。学校安排的认识实习教学是教学与生产实际相结合的重要实践性教学环节。它不仅让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，还使我们开阔了视野，增长了见识，了解了建筑施工单位是怎样组织施工管理的，怎样进行生产的。也对一栋房子的施工流程有了一定的感性认识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。在认识实习过程中，也能培养我们学生的观察问题、解决问题和向生产实际学习的能力和办法。

土木工程是建造各类工程设施的学科、技术和工程的总称。它既指与人类生活、生产活动有关的各种工程设施，如建筑工程、公路与城市道路工程、铁路工程、桥梁工程、隧道工程等，也指应用材料、设备在土地上所进行的勘测、设计、施工等工程技术活动。

同时，在实习过程中，我还认识到我们所学习的知识还远远不够，还要靠不断的学习和不断的实践来提升自己，以前课本上学的知识都是土木工程中最基础的内容，所运用的模型和原理也是最简单的类型。但随着我国建筑行业的日趋规范和完整以及人民群众对建筑安全、合理、经济的更高要求，工程上很容易出现各种问题和疑惑，如何快速正确地处理好这些问题？我想，那便是运用我们所学的知识 and 原理，根据问题具体找出“瓶颈”所在，找到突破口去解决好。其实，这些基本知识和原理很多我们都学过，但如何将他们联系起来，

用于解决和、工程中的实际问题，则需要我们在实践中不断学习和总结。

本学期实时测量技术实验以电子设计大赛的形式，老师命题，学生可以选择老师的题目也可以自己命题，并且组队操作其他的事情(包括设计总体方案、硬件电路、软件设计、焊接、调试等工作)，电子课程设计心得体会。趣味性强，同时也可以学到很多东西。

我们认为，在这学期的实验中，在收获知识的同时，还收获阅历，收获成熟，在此过程中，我们通过查找大量资料，请教老师，以及不懈的努力，不仅培养独立思考、动手操作的能力，在各种其它能力上也都有提高。更重要的是，在实验课上，我们学会很多学习的方法。而这是日后最实用的，真的是受益匪浅。要面对社会的挑战，只有不断的学习、实践，再学习、再实践。

之所以使用avr单片机作为我们的执行核心，不仅是因为老师说avr现在是社会上应用比较多的单片机，也因为想通过使用avr锻炼自己的c语言编程能力，养成良好的c语言编程风格。不管怎样，这些都是一种锻炼，一种知识的积累，能力的提高。完全可以把这个当作基础东西，只有掌握这些最基础的，才可以更进一步，取得更好的成绩。很少有人会一步登天吧。永不言弃才是最重要的。

而且，这对于我们的将来也有很大的帮助。以后，不管有多苦，我想我们都能变苦为乐，找寻有趣的事情，发现其中珍贵的事情。就像中国提倡的艰苦奋斗一样，我们都可以在实验结束之后变的更加成熟，会面对需要面对的事情。

与队友的合作更是一件快乐的事情，只有彼此都付出，彼此都努力维护才能将作品做的更加完美。而团队合作也是当今社会最提倡的。曾经听过mba之所以最近不受欢迎就是因为欠缺团队合作的精神和技巧。

电压电流测量装置虽然结束，也留下很多遗憾，因为由于时间的紧缺和许多课业的繁忙，并没有做到最好，但是，最起码我们没有放弃，它是我们的骄傲！相信以后我们会以更加积极地态度对待我们的学习、对待我们的生活。我们的激情永远不会结束，相反，我们会更加努力，努力的去弥补自己的缺点，发展自己的优点，去充实自己，只有在了解自己的长短之后，我们会更加珍惜拥有的，更加努力的去完善它，增进它。只有不断的测试自己，挑战自己，才能拥有更多的成功和快乐！**to us, happiness equals success!** 快乐至上，享受过程，而不是结果！认真对待每一个实验，珍惜每一分一秒，学到最多的知识和方法，锻炼自己的能力，这个是我们实时测量技术试验上学到的最重要的东西，也是以后都将受益匪浅的！

在紧张与忙碌中，一周的电子课程设计就要结束了，这次课设给了我一次自己进行电路仿真和亲自焊接电路板的机会使我可以把理论知识应用于实践。但在实际的操作过程中最让我头疼的是在实际操作的过程中，我经常会因为一些小的失误，比如线接错了，有些地方的线没有接上等等问题而让电路板上的灯无法亮起来。这些都是让我始料未及的。

由于不细心的地方太多，当时差点想放弃，甚至产生了拿别人的电路板顶替的念头。但是我还是坚持了下来，当最终看到成果的时候，我觉得这一切都是值得的，细节决定成败，以前感触不深，没有注意太多的细节，总是抱着差不多就行了或者放纵自己的心态来面对生活学习中的许多问题。但是我现在明白了，这是不对的，对于科学我们就应该保持严谨的态度。课程设计中的许多细节都没有注意，老是求快，想早点完成设计和焊接电路板的工作，但是这反而导致了很多的次的失败。不过最终摆正了心态，细心检查之后，最终完成了焊接。我从这次的课程设计中感受到了坚持的重要性。做事情不能轻言放弃，虽然过程不顺利，与想象中相去甚远。但是只要我们能坚持，朝着自己既定的目标前进，就一定会走到终点。一点小小的挫折实际上是在为了最后的美景做铺

垫，当我们守得云开见月明的时候，就会发现，沿途的曲折其实是在考验我们的目标是否坚定。坚持下来，我们就会收获丰硕的果实。电子课程设计及，不仅让我们的知识更加牢固，还让我意识到我们所学的知识可以与生活紧密的联系起来。

同时也让我充分意识到自己在电子技术上的不足，对以前学习的知识有了深层次的理解。在设计过程中，我遇到了好多困难，但在老师和同学的帮助下把问题都解决了，最后取得成功。此次课程设计也让我认识到高新技术的快速发展和应用，让我看到了电子技术功能的强大，也让我认识到掌握他们的重要性，同时也看到了自己的差距与不足，我知道只有今后自己努力学习，拓宽自己的知识面，才能更好的掌握这项技术，也才能适应社会的发展。

此外，为了使电子课程设计更加完美，达到课程设计的目的，我也在这里向老师提几点不成熟的小建议。首先，我希望老师在我们焊接电路板的过程中，加强巡视，在精确掌握同学们焊接进度的同时，也可以对哪些自制力较差的同学进行监督。再者，希望老师在验收我们电路板的时候能要求我们进行几个小问题的答辩，比如问一问各个软件在电路中起什么作用，这不仅可以加深我们对知识的理解，同时也可以避免某些同学拿他人的电路板去验收从而蒙混过关。哪些盗窃他人劳动成果，拿别人电路去验收顶替的人，不仅仅是对公平的蔑视，更是使该课程设计失去其意义所在，应该严令禁止此类行为。最后是希望老师能够给出具体打分标准，这个不仅能使打分更加公平，也可激励我们，更能使我们严格要求自己。

经过紧张而辛苦的四周的课程设计结束了，看着自己的设计。即高兴又担忧，高兴的是自己的设计终于完成啦，担忧的是自己的设计存在很多的不足。

课程设计是我们专业课程知识综合应用的实践训练，着是我

们迈向社会，从事职业工作前一个必不可少的过程。”千里之行始于足下”，通过这次课程设计，我深深体会到这句千古名言的真正含义。我今天认真的进行课程设计，学会脚踏实地迈开这一步，就是为明天能稳健地在社会大潮中奔跑打下坚实的基础。

我们的课程设计题目是：设计胶带输送机的传动。

装置(如右图所示)工作年限是10年工作环境多飞尘滚筒圆周力 f 是1500牛带速 v 是1.6米每秒滚筒直径 d 是250毫米滚筒长度 l 是600毫米。

在这次课程设计中我们共分为了8个阶段：

- 1、设计准备工作。
- 2、总体设计。
- 3、传动件的设计计算。
- 4、装配图草图的绘制。
- 5、装配图的绘制。
- 6、零件工作图的绘制。
- 7、编写设计说明书。
- 8、答辩。

在前几周的计算过程中我遇到了很大的麻烦，首先是在电机的选择过程中，在把一些该算的数据算完后，在选择什么电机类型时不知道该怎么选择，虽然课本后面附带有表格及各种电机的一些参数我还是选错了，不得不重新选择。在电机

的选择中我们应该考虑电机的价格、功率及在设计时所要用的传动比来进行选择，特别要注意方案的可行性经济成本。在传动比分配的过程中，我一开始分配的很不合理，把减速机的传动比分成了4，最后导致在计算齿轮时遇到了很大的麻烦。不得不从头开始，重新分配。我们再分配传动比的时候应该考虑到以后的齿轮计算，使齿轮的分度圆直径合理。

在把电机的选择、传动比选定后就开始进入我们这次课程设计的重点了：传动设计计算。在一开始的时候我都不知道从哪儿下手，在杨老师和张老师的热心讲解和指导下，明白了传动设计中齿轮的算法和选择。在选定齿轮类型、精度等级、材料及齿数时，我们一定得按照书上的计算思路逐步细心地完成，特别一些数据的选择和计算一定要合理。当齿轮类型、精度等级、材料及齿数选择完成时，在分别按齿面接触强度设计和按齿根弯曲强度计算，最后通过这两个计算的对比确定分度圆直径、齿轮齿数。

这次设计中最后一个难点就是轴的设计了，在两位老师的细心指导下，我采取了边画边算的方法，确定了低速和高速轴后又分别进行了校核，在这个环节中我觉得轴的校核是个难点，由于材料力学没怎么学好导致计算遇到了麻烦，这也充分的体现了知识的连贯性和综合性。在平时的学习中任何一个环节出了问题都将会给以后的学习带来很大的麻烦。

在计算结束后就开始了画图工作，由于大一的时候就把制图学了，又学了电脑制图导致很自己手工画起来很吃力，许多的画图知识都忘记啦，自己还得拿着制图书复习回顾，导致耽误了许多时间，通过这次的课程设计我更加明白我们所学的每一科都非常重要，要学好学的学硬。在画图过程中，我们应该心细，特别注意不要多线少线同时也要注意图纸的整洁，只有这样才能做出好的图。

说实话，课程设计真的有点累。然而，当我一着手清理自己的设计成果，漫漫回味这3周的心路历程，一种少有的成功喜

悦即刻使倦意顿消。虽然这是我刚学会走完的第一步，也是人生的一点小小的胜利，然而它令我感到自己成熟的许多，另我有了一中“春眠不知晓”的感悟。

通过课程设计，使我深深体会到，干任何事都必须耐心，细致。课程设计过程中，许多计算有时不免令我感到有些心烦意乱：有2次因为不小心我计算出错，只能毫不情意地重来。但一想起周伟平教授，黄焊伟总检平时对我们耐心的教导，想到今后自己应当承担的社会责任，想到世界上因为某些细小失误而出现的令世人无比震惊的事故，我不禁时刻提示自己，一定呀养成一种高度负责，认真对待的良好习惯。这次课程设计使我在工作作风上得到了一次难得的磨练。短短三周是课程设计，使我发现了自己所掌握的知识是真正如此的缺乏，自己综合应用所学的专业知识能力是如此的不足，几年来的学习了那么多的课程，今天才知道自己并不会用。

想到这里，我真的心急了，老师却对我说，这说明课程设计确实使你有所收获了。老师的亲切鼓励了我的信心，使我更加自信。

最后，我要感谢我的老师们，是您严厉批评唤醒了我，是您的敬业精神感动了我，是您的教诲启发了我，是您的期望鼓励了我，我感谢老师您今天又为我增添了一幅坚硬的翅膀。今天我为你们而骄傲，明天你们为我而自豪。

田径课的心得体会篇六

备受瞩目的新课程改革作为新世纪中国教育发展的生长点和突破口，已成为推进素质教育的又一着眼点，它所体现出来的先进的教育教学理念，也正越来越受到教育工作者的认同和实践。但是新课改实现了新课程理念与教学实践的成功对接吗？新课改实现了新课程所要求的理想状态吗？如何顺应时代发展之潮流构建完全符合新教学理念的新教学模式？这一系

列问题，无疑是在课改中面临的实际问题。

一、具有时代气息的教学观

新课程强调，教学是教与学的交往、互动，师生双方面的相互交流、相互沟通、相互启发、相互补充，而不是教师单方的输出和学生单方的接受。在整个教学过程中教师与学生分享彼此的思考、经验和知识，交流彼此的情感、体验与观念，丰富了教学内容，求得新的发展，从而达到共识、共享、共进，实现教学相长的共同发展。以上这些观点体现教师的教要为学生学服务，一切从学生的实际出发，从学生的生活体验、已有的经验着手，教师备课就应该备出为学生创设一个怎样的学习氛围和情境，备学生的学法，而不是备自己怎么做。

二、具有人文精神的学生观

学生观就是指怎样看待学生，把学生看成什么人，对学生采取什么态度。“一切为了学生的发展”，首先我们要知道学生是发展的人、生动活泼的人、有尊严的人，学生身心的发展是有规律的，教师必须根据学生不同阶段身心发展的规律和特点，开展教育教学活动，才能有效地促进学生身心的健康发展。发展的人是具有巨大潜能的，最好的教师就是把学生的潜能开发出来。发展的人又意味着是不成熟的人，他就会有这样那样的不足和过错，教师就必须怀着一颗博大的爱心去关注他，牵挂他。学生与教师只有年龄、对知识掌握多与少的差别，在人格上是绝对平等的，所以教师不能随意责骂、谴责、讽刺学生，要改变以往命令式的、生硬的教育方法，要用商量、激励性的语言与学生交流。如你同意吗？你还有什么补充等等。要平等对待每一个学生。以往有这样的现象，教师对品学兼优的学生关爱有加，而对学习有困难、思想品质不那么端正的学生只有批评与责怪。因此上课只提问好生，给好生很多机会，而学习有困难的学生很少有展示自己的机会，使他们觉得压抑，无形中限制了他们的发展。

其实这样的学生，他并不是天生笨蛋，只不过是这方面的潜能没有得到很好的开发，只要教师给他机会，鼓励他，他是可以转化好的。

三、具有现实意义的教材观

教材只是课程的一个组成部分，是教学的一个载体。新课程是体验课程。一切教学都应该以学生已有的生活经验为基础，这就要求教师不应该是教材的奴仆，照本宣科，编写什么内容就教什么，教科书上怎么说我就怎么教，无视学生想不想学，愿不愿学，而应该是教材的开发者和建设者。对于教材，教师应该重新审视一下，其知识点有没有应用价值，学生愿不愿意学，切不切合学生的实际，如果不适合本班的学生，就可以把此教材进行整合与取舍。可从学生生活中提取教学实例，使学生愿学、乐学。

四、具有发展性的评价观

发展性评价是新一轮课程改革倡导的评价体系，体现了我国素质教育对课程评价的要求，符合国际评价发展的方向和趋势，它的功能是促进和激励学生的发展，提高和改进教师的教学。教师对学生的评价，必须用发展的眼光去看待每一个学生，要在保护学生的自尊心、自信心，体现尊重与爱护的前提下进行评价，同时还应该关注学生个体的处境和需要，注重发展和变化的过程，这就要求教师多用激励、鞭策的语言，少用简单、生硬、粗暴、结论性的语言。对优秀的学生，除了激励之外，更主要的是帮助他们找出不足之处，客观地认识自我，扫清前进路上的障碍，更上一层楼。对学习和表现不是很好的学生的评价，应该更加慎重，教师必须用诚恳、信任的态度帮助他们查找、分析原因，提出切实可行的方法和通过努力可以达到的目标。

首先、在评价过程中，应该注重对学生素质的综合考查，强调评价指标的多元化，不仅要关注学生学业成绩，而且要发

现、发展学生多方面的潜能，改革单纯通过书面测验考试检查学生对知识、技能掌握的情况，倡导运用多种方法综合评价学生在情感、态度、价值观、创新意识和实践能力方面的进步与变化。教师对学生的评价，不应该以学业成绩给学生下结论，应该要对学生的综合素质，包括思想品质、生活习惯、兴趣爱好、待人接物等进行全面的评价。好教师就是要善于发现和发展学生的潜能。每个人都有自己的闪光点，作为教师就应该抓住学生的闪光点，给予客观、激励的评价。在评价的过程中，不能只重结果，轻过程，这样不仅不能起到促进的作用，反而打击了学生学习的积极性。

其次，评价应该是多元双向的，是主客体之间的互动过程。评价作为一项活动，存在于教师的教和学生的学之中，只有强调评价双方的沟通、协商，评价才能促进人的发展，评价的互动就是要改变以往评价的单方面性，也就是只有教师给学生的评价，而没有学生给老师的评价，现在应该强调，教师可以给学生评价，学生也有权评价老师，这样才能促进教学的共同发展。除此之外还应开展学生与学生之间的评价，以此培养学生认真倾听、团结协作的精神，如在课堂教学中，当学生提出自己的见解、汇报小组意见时，教师鼓励其他同学给予评价，这样便于借鉴别人的方法、经验来促进自己的发展，还应该鼓励学生自我评价，充分肯定自己，增强自信心，找出不足之处来鞭策自己、完善自我发展。

第三，要有机地利用现有的评价手段。新一轮的课程改革，在不断探索与完善评价的方法和手段，但这需要一个过程。考试还是评价的一种常用的方式，要将考试与其他评价方式有机结合，要改变目前将笔试作为惟一考试的手段，过分注重等级、量化的做法。要根据考试的目的、性质和对象，选择具体的考试方法、手段，并对考试结果进行不同的处理，尽可能减轻考试对学生的压力。同时也要求学生对自己的考试进行评价。这样对考卷进行具有人文精神的评价，更能促进学生的发展。