

# 队列体育课教案(精选5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 支教心得体会字篇一

首先，到农村支教的意义重大，它架起了城乡联系和沟通的桥梁，最大限度的优化教师资源配置，促进义务教育均衡发展，加快社会主义新农村建设。它促使教师更新教育观念，深化教学内容方式，同时给学生带去了更多的知识和快乐，使我们这样的年轻教师们在相对艰苦的环境下磨炼自己的意志品质，加强自身的师德建设。支教不仅是一种责任，更是一种境界体现。怀揣着对支教生活的无限憧憬我踏上了支教之路。我所支教的地方在离县城40余公里的偏远乡镇。在去往学校的途中，两旁是一望无际、郁郁葱葱的农田。一个多小时路程，我们到了支教目的地中堡中心学校。

初到学校，我及时调整心态，加强沟通交流。我时常告诫自己：不要因为支教就有了“光环”，更不要把自己当成一个“流水的兵”，必须以高度负责的主人翁精神，在平凡的岗位上挥汗泼墨，辛勤付出，凡是自己能做到的不管是不是分内的事，都要竭力去做，要以一种快乐的心情去迎接一切的考验。为尽快融入新的环境，更好地展开教育教学工作，我主动向学校的老师了解情况，增加彼此间的信任和友谊，走进老师的课堂听课学习，揣摩当地教学特点规律，有的放矢的调整自己的工作思路。质朴善良的中堡人以宽广的胸怀包容着我，友好地帮助我，指导我，让我受益匪浅。生活中，学校领导给予我极大的帮助与照顾，让我能安心地支教。

在支教的工作中，我担任低年级的美术教学工作。我知道限

于农村的条件，美术教学远不如城市有力度、有氛围。正是如此，作为一名美术教师，我更应坚持以审美教育为核心，注重培养学生对美术的兴趣、爱好及情感、注重以学生为主体，让学生在愉快的美术实践活动中，主动去发现、去探索、去感受美，理解美，表现美并爱上美术。在一开始的交流中，我发现他们知道的很少，好在多年的美术教学也让我积累了一些教学经验。在课堂上，我多用鼓励的方式让学生主动参与到学习中，由被动变主动，随时抓住学生的注意力，把他们的好奇心激发成学习的主动性；运用小组合作的形式，在一起游戏一起探索中愉快地进行学习；我还会把我的课堂移到操场上，以生动的事物来开阔学生的视野并激发学生创作的欲望。学生们更加喜欢上我的课了。课余时间，我还积极参加各种教学教研活动，与学科教师交流教学心得，发挥自己的特长和优势，参与到班级的美化工作中去，带领学生办黑板报和手抄报。结合学校的实际情况，向其他老师介绍自己掌握的先进的教学理念，在不断的思考中探索适合本校学情的教学策略。

支教经历让我走进了农村的小学教育，了解到了农村小学教育的现状，认识到了农村小学教育工作的困难与艰辛，体味到了农村教师的酸甜苦辣。虽然现在只迈出了支教工作的一小步，但它是充实的，它对我个人的成长有着深远的影响。在一年的工作中，我的表现受到了学生的喜爱，赢得了同事的好评，也得到了学校的肯定。而我自己也得到了前所未有的锻炼，可以说获益匪浅！我坚信所有的支教老师，你们也是从艰苦中走来，在克服困难中快乐地成长。让我们一起不辱使命，奉献自己的光和热，为我们的工作生涯写下光辉的一页，为我们的人生道路画上浓墨重彩的一笔。能成为一名支教教师，是我无悔的选择，支教生活所焕发的光芒将照亮我今后的人生道路。

虽然支教工作只有短短的一年，但我的感受良多。首先，我们的到来对于农村当地学校是一个良性的补充，有助于农村学校教育工作的更好开展。第二，促进了城乡教育的交流，

我们带来了自己的教学理念和经验，也学习到了农村教师的优秀品质和有益经验。我们看到了农村教育的现状，同时也使农村的教师了解了城市教育的面貌。第三，对于教师个人的发展十分有利。在这里工作更能促使教师更新教育观念，深化教学内容方式，在农村条件相对艰苦的环境下磨炼自己的意志品质，加强自身的师德建设，提高自己的综合素质。第四，我们的到来给农村学生带去了更多的知识和快乐。第五，来到乡村，我感受到了农村的淳朴和美，心灵受到净化，没有城市的喧嚣和物欲横流，只是简单的生活，这种感觉真好！

## 支教心得体会字篇二

为了能够写出高质量的学术论文，必须收集一定的信息，积累足够的资料，必须具有一定的专业知识水平和理论素养。因此，要把学习和积累作为提高撰写学术论文能力的“奠基工程”来抓，在学习和积累上多动脑筋。

### 1、选题。

选题就是确定题目，这是写作中首先碰到的，也是最主要的部分。题目选择是否恰当，直接关系到作品的“命运”，所以，课题的选择必须考虑到以下四个方面。

(1) 选择要从实际出发。平时自己对某一问题留心思考，并认真研究，有所收获，取得了研究成果的，才有可能考虑写作，没有实践基础或虽有实践但无收获体会，是写不出好文章的。

(2) 是否有新意。无论写什么文章，关键都在于有新意，如果深层次的创新一时做不到，那么可以接着别人的工作往前迈一小步。所用题目应该体现当前教学研究的动向，特别是大家都没有思考到的空白点，所写内容最好是大家都关心的“热门”内容，对于别人已用过的题目，一般不宜再用，

如果受到别人所用题目的启发，对同一问题有不同的看法或在观点上有新的见解，而需要再用的话，用时可在题目上冠以“再谈”、“也谈”之类的字样。

(3) 素材和论据是否充足。

## 2、拟定写作提纲

确定了题目，并有了充足的素材和论据，也不要急于动笔，可以在深思熟虑的基础上先拟写论文的详细提纲，提纲是帮助作者整理思路，指引你如何取舍文章的内容，是将要写成的文章的骨架，它起着疏通材料、安排材料形成文章基本结构的作用。

## 3、修改润色

文章的修改润色，主要从以下四个方面进行：一是结构修改，二是词句修改，三是审定图表和数字符号及字母的大小写，四是重新写题目。

## 支教心得体会字篇三

西宁支教活动，行程匆匆，而今回首却记忆犹新。十五天虽然短暂，却给我们留下了最为美好的回忆，也让我们学到了更多的更为珍贵的东西。

还记得我报名参加青协组织的暑期下乡支教活动时，心情先是兴奋，经过激烈的竞争面试后，因“意外事件”让我焦急期待的心情等了几天通知。让我的耐心扩大了一定程度，我甚至想到了退出支教队，那几天只是一味的等，什么也干不了，经过三波四折，最终我被确定能圆了我支教当老师梦，我当时兴奋得失眠一晚。

如果要给这段日子定义一个颜色，我想用金色来形容它因为

它是火热的，12个热血青年组成一家，我们由不相识到了解到交心，从普通的友情升华到浓浓的亲情，彼此互帮互助，我们亲如兄弟姐妹，相互扶持爱护和谐相处，虽艰苦却乐在其中。

我是一名师范生，我从小就树立理想是“当一名光荣的人民教师”，虽然之前在学校和家里都有做过家教，在学校也有试讲等实践活动，但是真正站在讲台上给我的学生讲课还是第一次。所以我既兴奋能圆梦，但又紧张怕教不好。所以为了支教，在支教前几天在网上学习了很东西，了解多方面知识，下载了很多课件教案等，因为我们老师经常说“要想给学生一碗水，自己先得有一桶水”。我知道“没有调查就没有发言权”，免得误人子弟。

我教的课程是体育课和手工课，在这两周里我看到了学生纯洁无邪的笑容，看到了他们无所畏惧做事风格，看到了他们对美好事情的憧憬，看到了祖国未来的希望。城市的孩子和农村的孩子就是不一样，见过现代化东西多，学什么都快，有的知识我们都不知道，学的东西多，每个都学过一道几个课外艺术，都很具有表现力，都是小明星了。这两周的指教我想我并没有去想教会孩子多少东西，因为我们是第二课堂，现在城市孩子学习压力大、学习东西多，所以我的课堂主要学生交流，互相学习，帮助他们生活中遇到的问题，提升他们对将来生活、学习等方面等兴趣及能力。同时也让自己学东西学习自己作为准老师的教育理念和能力，为以后和学生交流、学习打基础。

去支教前，朋友们知道我要去支教后就不断的提醒我做好过“难民生活”的准备。我就说：“怕什么，年轻人，吃得苦中苦，方为人上人。再说支教是我的梦想，我会享受过程，再苦也值得”。当时说的时候是挺“骄傲”的，可现实是支教的日子总归一句“痛苦并快乐着”。但是我们支教最苦的我认为就是等待和招新。

支教前几天地点的不确定，让我们一直等，让我们的耐心都磨光了，我们都知道老师联系地点很辛苦，我们队长很辛苦。但是无谓的等待把我支教热情减少了一半，但是见到了孩子们，热情终于来了。

新也算苦吧，我们就像城市辅导班在三个社区门口摆摊，没仔细过来看的，以为我们是辅导班呢。后来我们找的学生太少了，我们直接一个个打电话，强制让学生父母送过来，或是见孩子劝说他们来。

虽然苦也让知道了，干什么事情都要有耐心，只要自己想做没什么事情是做不到的，只要方法对。

我每天都有课，每天一大早就要起床，有时饿着肚子去上课。当时真是累困饿交加。还好后来慢慢习惯，虽然连上两节课，但是不会觉得累，因为我喜欢给他们上课。站在讲台上的讲课我是非常兴奋的，虽然他们有时调皮捣蛋，但我知道孩子的天性就是如此：真诚、直率、单纯。冷湖路班的学生热情积极大声的回答问题，虽然有时让我招架不住；医财巷班的学生个个爱学爱问问题；海晏路班的老喜欢问我iq题考我，让我知道自己的智商有待提高；冷湖路班的孩子开始有些调皮捣蛋，不是很爱学习，但是我采用了“奖罚分明的办法”和课余时间多跟他们玩游戏，谈话，跟他们做起了朋友，最后成功转变了一些学生的态度。这些成就让我觉得支教的意义所在，我感到真的很快乐。

我们要在没有条件的情况下创造条件，在艰苦的环境中适应和改善环境，这才是对个人能力的最好锻炼，在三下乡给我们提供的平台上，我们要充分施展才干，积淀工作、生活素质和经验，我们只有走出学校，走进社会，才能把学校所学的理论用于实践，在实践中了解自己，在实践中战胜各种困难和挫折，经受锻炼，增长才干，增强工作实践能力。

一个人无法改变自己的生活条件，但可以改变自己对生活的

态度，态度决定一切，细节决定成败。运用到学习中那就是我没有办法改变我的学习条件，但我可以改变对学习的态度，我相信勤能补拙，只要我们刻苦学习、顽强拼搏，就算没有好的学习条件，我也可以有一个美好的前程。

支教的日子已经过去，但是它给我的回忆和教育却是一辈子的。支教不仅让我结交了很多朋友，收获了友谊，支教更使我长大了：学会了吃苦耐劳；学会了苦中作乐；深刻体会到了团队精神的重要性；收获了教育经验和提高了教书技巧。在实践中，我得到锻炼，也看到了希望，更坚定了我从事教育事业服务社会的人生信念；从支教中也知道自己水平有限，今后必须加强学习和锻炼，不断完善和提高自己的，为真正做一个出色的人民教师做准备。

最后用我们支教大合唱的歌曲《感恩的心》的歌词来代表我的支教心得：

我来自偶然像一颗尘土，天地虽宽这条路却难走，我看遍这人间坎坷辛苦。但我要苍天知道我不认输，我时刻带着颗感恩的心，感谢有你们————支教队的所有成员和我那可爱的孩子们，；你们将伴我一生让我有勇气作我自己。支教所学所收获的如花开花落般，我会珍惜一辈子。

## 支教心得体会字篇四

九月初，我们来到了位于忻州市五寨县的光明中学。转眼间一学期已经过了大半，回顾两个多月的工作生活学习情况，心中充满喜悦，因为支教工作锻炼了我，光明中学的人的热情感动了我，与光明中学的老师的交流提升了我。支教工作是充实的，带给我的是沉甸甸的收获。

第一次支教心情很激动，有一种神圣的感觉，送人蜡烛，心存光明。我一直都在父母的精心呵护下成长，感觉像温室里的花朵，没有面对过工作的辛苦，体会不到生活的艰难。在

网上了解过师院的支教情况，有的地方确实很落后，前不着村后不着店，住宿吃饭都是问题，我不能想象那是一种怎样的状况，只能做好充分的心理准备，甚至有点庆幸自己会做饭，可以保证基本的生活。去农村走走看看，长长见识，尽自己最大的努力，给农村孩子带去外面世界的信息，这就是我去支教的初衷。

一大早，带队老师来东区接我，中文系只有我一个人去五寨，未免感觉有些孤独，即使老师多次安慰我们五寨支教环境很好，心里还是有些空落落的。天空下着蒙蒙细雨，经过三个小时的车程，怀着忐忑的心情，我们进入了五寨县的范围。

到达光明中学后，我的心放下了一半，这里的环境比想象中好很多，我也有了更多干劲儿去工作。但是第二天就来了个晴天霹雳，光明中学教师饱和，所以我们被安排到教务处工作，我满怀希望想着能教给学生知识，和他们友好相处，现在却连学生都接触不到了，着实让我郁闷了好久。教务处的工作非常枯燥，每天查课登记，偶尔会很忙，但和我想象的支教生活完全不一样。在教务处待了几天后，迎来了我的第一项工作：给学生监考。

之前都是我做考生，被其他人监考，第一次轮到我监考其他人，有些新鲜也有些忐忑，站在讲台上看着那些亮晶晶的好奇眼睛，忍不住想笑，但是想到我是来工作的又及时收住了，将卷子发下去以后，我就看着他们开始答题。奋笔疾书的样子，让我仿佛看到了我的从前。考试进行到一半，有些学生就坐不住了。小脑袋抬起和我对视一眼，又迅速落了下去。窸窸窣窣的小动作，怎么都遮不住。我走下去，在座位之间来回穿梭，用眼神示意他们好好答题。考试结束以后，我又被分配到了批阅卷子的工作，看着那厚厚一摞的卷子，我头都大了，怕自己没有办法给他们批出合理的分数。仔细的问了阅卷老师给分点后，他告诉我，可以在学生的答题卡上写下批语，方便老师后期分析他的情况，和学生了解他自己的问题。我认真的批阅着一份又一份的卷子，仿佛在和学生对

话，在面对面的指导着他们。这真的是一次奇异的体验，我与这些学生隔着时间和空间对话，这也算满足了我教学的希望吧。接下来，我又有过几次监考和批卷的经历，我做的熟练了许多。有时候看着他们答题卡上不规范的字迹和语句，我有一种恨铁不成钢的感觉。虽然我并不是他们的老师，但也希望他们变得更好。

之后的一天，我又参与了学校的朗读比赛，作为评委给他们以指导和评分。看着那朝气蓬勃的小脸，听着那激昂的话语，我也激动了起来。经典诗文是我国古典文学的精华，是文学有生命力的瑰宝。它历经岁月陶洗，千锤百炼，积淀了中华民族几千年来价值观念，人格精神和审美意识。千百年间，万口传诵，哺育了一代又一代人，成为我们民族约定俗成的教科书。对孩子人格的养成和情操的陶冶，对民族精神的养育，都有其他任何手段所无法代替的作用。我认真地观看了他们的朗读比赛，并给出了合理的评分，选出了本届朗读比赛的第一名，希望他们在接下来的路上越走越远。

## 支教心得体会字篇五

有人说教师讲课是一门技术，有人说教师讲课是一门艺术，但是照我说，讲课更像是技术与艺术的结合。首先，要讲好一节课得有丰富的知识，这是硬要求，是技术；其次，要想让学生爱听想听，讲课又需要艺术，教师的肢体、语言等都要适合课堂。所以说讲课既需要技术，也需要艺术。

11月2日，星期四那天，梁海燕老师来到了洛溪新城中学看望我们支教生，同时也来听我们上课，给我们提出了很多宝贵的意见。那天因为学校要开会，所以我的课调到了下午2点上课，梁老师希望赶得上我的课，于是中午都没有休息，上完课就从广大过来洛溪新城中学了，真的是好辛苦。看到老师疲倦的脸容，深切体会到老师对我们的责任感。

因为老师的到来，小伙伴们有时间的也都来听课了，一下子

没适应在这么多老师面前讲课，刚开始有点紧张。那节课讲的是“动物体的结构层次”，这节课的知识并不是很难，主要是概念的理解以及总结。学生本身对于自己身体有一定的感性认识，也知道自己身体的各部位的名称，老师只是要帮学生梳理其感性认识与概念理性知识之间的关系，帮助学生建立部分——整体的认识，就能很好地完成本节课的内容了。

我用的是旧知识导入新课，从细胞的分裂概念，细胞的变化以及分裂的结果来引导学生意识到细胞在分裂后还需要经过其他的变化，才能够形成我们复杂的人体结构，于是引出分化的概念，让学生根据黑板图片，自身手脚大脑的各个部分的功能不同，直观地认识到分化能形成形态、结构、功能不一致的细胞，从而达成共识，生物体在生长过程中要经过细胞的分化，并且在书本把分化的概念画出做好笔记。接着顺着分化的结果引导学生，分化后形成的各种细胞杂乱无章的分布能不能形成有序的生命体，要想让身体井然有序，分化后的细胞应该进行归类排列，即由形态相似、结构、功能相同的细胞联合在一起形成的细胞群叫做组织，认识到组织的概念。接着通过图片以及实例介绍人体的4种基本组织（上皮组织、肌肉组织、神经组织、结缔组织），并且详细讲解各种组织的分布情况以及功能，学生根据自己亲身体会容易掌握各种组织的分布以及功能。接着用人的皮肤为例，举例：人的皮肤被划破，会觉得痛，会流血，说明皮肤中有什么组织？学生既可以及时地巩固组织的知识，也比较巧妙地引出将要讲的器官的知识。学生根据例子能够说明皮肤有上皮组织、神经组织、结缔组织，顺着学生的回答，提问学生，像这样有多种组织形成的结构又叫什么呢？请学生阅读书本，找出答案。进而举出更多的例子，如大脑、胃等，让学生可以更加详细了解器官的定义。在学完器官的基础上，介绍人体的系统，以最容易理解的消化系统和运动系统为例讲解系统中是由能够共同完成一种或几种生理功能的多个器官按照一定的次序组合在一起而构成的。

最后进行小结，做练习巩固知识。

课后，梁老师就我的课提出了几点意见，一个是课堂节奏的把握，这节课前面内容太紧，后面又有点松，节奏把握还需要练习；第二就是练习题的选择，书本练习是与课本知识联系最紧密的部分，应该完成；妙莹也说了几点，一个是导入的时候可以慢一点，详细一点，再一个就是运动系统的讲解，不严谨，范了些知识性错误。他们都说的非常对，所谓当局者迷，有些事自己在讲课的时候是注意不到或者把握不到的，下面听课的老师都能马上听出来了。很感谢老师过来听课并且给我们提出了很多课堂上，生活上的建议。我也希望小伙伴们以后可以多多来听课，让我更好地改进。

只有用心去讲，用心去听，才能成为更好地自己！

在自我的课余时间做点有意义的事。这是我上大学前对自我的期盼。正好所里有蒲公英中学支教活动，我就报名参加了。我们四人一组去往蒲公英中学。

经过2个小时的颠簸，午时一点钟我们最终到达了蒲公英中学。蒲公英中学是北京市第一所专门为农民工子女创办的中学，致力于解决农民工子女上中学难、上好中学更难的问题。来到学校首先个人的第一感觉就是学校的环境很好，无论是学校周围和学校内的自然环境还是学校的文化氛围都让人耳目一新，教师带领这几个同学到门口迎之后我们，教师的热情，学生们真挚的眼神，都印在我们脑海中久久不能忘却。那是一份质朴，那是一份纯真，那是一种让我们感动的真心。

我们这次担任的是九年级的做题答疑，四个学生一个辅导教师。先了解了他们目前的学习情景，以及主要纠结的问题。对他们进行了一一解答。数学物理化学，每门课上他们都有一下自我的理解，把他们带入正确的解题思路上。然后又根据自我多年的做题经验，帮他们理清思路，学会归纳总结，学以致用。跟他们在一齐很开心，感觉时间很快，一转眼就要离开他们了。临别他们写了自我的愿望，梦想。回来路上，陷入沉思，想起我的初中，那时刚刚离开家，作为一名住宿

生，半月回一次家，那时候的愿望就是好好学习，找个好工作，把父母接到城里来。那时候的自我充满了活力，有着无限的奋斗动力。记得第一次期中考试，在班级中属于中游偏下，自卑，苦恼，不想上学，各种思想纠结着，最终还是决定努力一把，闯一下，努力学习，进取回答教师的问题，上课多与教师互动。一步步的努力下，毕业的时候被提前录取了。

期间除了学习问题，他们还很详细的问了高中，大学的生活，他们对未来充满了期望。经过努力，相信他们必须能实现自我的梦想。有了梦想，才有为梦想奋斗的动力。看着他们一双双渴求的眼睛，我一一解答他们的问题，告诉他们未来掌握在自我手里。必须要利用好此刻的资源，用成绩在证明自我。虽然都是农民子弟，可是相信他们经过努力必须能够实现自我的愿望，也必须会让家人过上好日子。

## 支教心得体会字篇六

20xx年5月15日下午，学校邀请了胡小勇教授给我们做《言不成文，行之不远》的论文写作讲座，下面就听课过程中一些零碎的所得做一个整理。

找准点，特别是热点问题。

可以是体现与时俱进的把学科教学与信息技术整合，我想这是一个大趋势。在信息技术和互联网发达的今天和未来，如何为学生减负，减轻书包的重量，实现无纸化教学，已经在个别有条件的学校进行尝试。但对于我们教师来说，既要备课程又要备技术，很是吃不消。课程与技术如何整合能得到双赢，这是一个值得研究的问题，但不是我有能力去研究的问题。作为一名普通的教师，我能研究的内容倾向于案例类的问题。案例，有据；与理论相结合，才是有理。

也可以是教学中的难点，热点。研究的人多了，可佐证的、

利用的材料也会比较多，写出来的文章也不会空洞无物。不过，要在前人的基础上推陈出新，确实要花费一番心力，吸取借鉴更多的经验。因此，就有了外出交流，无论是国内省市之间的交流还是出国交流，都是在寻找可借鉴之处。借鉴无可厚非，只怕“东施效颦”而已。但是，闭门造车绝对悟不出真理。

记得我曾经也写过教学案例，但那都是不系统不规范的，可读性有待考证，可操作性就不好说了。其实，案例跟我们教学设计一样，也有自己规范的环节，如：目标、过程、资源、环境、评价、表现形式等，需要具体地进行描述，以达到“例”的效果。

教学中的真实情景每天都在发生，但是如何把这些碎片组织起来，成为具有特色，可推广性的东西，还真不容易。

想起大四写的毕业论文，那是花了半年时间，天天泡图书馆，揣摩原著，看电影，看影评，再运用一些名家理论整合而成。如何在当下各种杂事、琐事充斥的情况下整理自己的思维碎片，确实需要耐心和恒心。

最近新闻看多了，满眼都是高考，才想起高考已经离我9年之遥，还记得当时我最喜欢《游褒禅山记》里的一句话：“尽吾力也而不能至者，可以无悔矣。”并常常以这句话勉励自己，现在，我还是要把这一句话送给自己。

论文写作之路漫漫，没有积淀，怎得升华？