

书法比赛书写心得 比赛听课心得体会(优秀10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

书法比赛书写心得篇一

4月15日至19日，在观摩了为期四天半的市优质课比赛，感慨颇多。兴奋、激动、紧张的同时，情感一次次升华，思维一次次跳跃，思想一次次碰撞。期间的很多感受和思考是以往的学习中未曾有过的。

去年暑假后，我做了我们乡镇的教研员，这个任命，让我诚惶诚恐，我深知自己水平有限，资历尚浅，唯有不断的学习、思考，充实自己，提高自己，才能不辜负领导的期望，才能引领老师们进入更广阔的天地。在这不到一年的时间里，我感觉自己像头活蹦乱窜的小鹿，忽而山重水复，忽而柳暗花明，如此反复。

这次的听课，让我收获很大，但我感觉自己最大的收获不是对某一节课，某一个环节的处理，某一点设计的欣赏和学习，而是对自己整个学习过程的完善。以前听课，只是单纯的听，没有经历之前的剖析教材和磨课过程，也没有过后的点评和讨论，只是听，听完就完了，甚至思考的都很少，感觉没有契机。这次优质课比赛，我从乡镇选拔到县里比赛，到县里磨课，再到这次市里的pk全程参与了。每一节课最原始的模样，其设计意图，到最后的破茧成蝶，至今历历在目。参赛选手们艰辛的付出，精力与体力的消耗，信念的力量，无一不感动着、鞭策着我。最后看到众家登台博弈的精彩，感觉

自己也充满力量，似乎也要破茧成蝶了。尤其是这次市里有安排的评课，让我对很多地方豁然开朗。平时听课时，经常看不出哪里好哪里不好，或者感觉到好或不好却不知道为什么好，为什么不好，听了专家们的点评，对症下药，感觉又往前走了一步。

乡镇选拔后，我和本乡镇参赛老师一起准备课，我们抽到的是《长方形、正方形的面积计算》，这是个相对传统的课题，自我感觉很难创新，很难有所突破。在磨课时，我绞尽脑汁，夜夜失眠，最终的定稿也不满意，因此很期待听听别人是怎么设计的。在听完四节课后，的确受益匪浅，原来，《长方形、正方形的面积计算》还可以这样上！尤其是王金刚老师的那节课，整堂课非常饱满厚重，形象直观，层层推进，而在执教者激情四射、活力充沛、循循善诱的引领下，学生学的轻松自如。我明显的感觉到学生的思维被老师带动的像开足了马力的发动机，处于高速运转状态。这时，我不由得想起自己的课堂，很多时候我明显的感觉到，我不但无法带动学生的思维高速运转，反而经常无意之间压制、牵绊了学生思维的跳跃，这一点一直让我很迷茫，是对教材的理解不到位？是对预设与生成的矛盾处理的不自然？还是缺乏课堂机智？听了这几节课，回想参赛教师们磨课的过程，每个环节无数次的修改，那每一句话的精推细敲，在感叹参赛者艰辛的同时，感到自己的付出实在太少了。也许，这就是原因之一吧！

一边听课，一边对比自己的课，一边想着如果是自己，会怎么处理，越听越感觉自己和优质课隔着长江天堑，但无时无刻不在向往思念着我的优质课。优质课，总有一天，我也会触摸到你的指尖，感受到你的温度，享受到你的洗礼。你在长江头，我在长江尾；日日思君不见君，共饮长江水。此水几时休？此恨何时已？但愿君心似我心，定不负相思意！

另外，我还有一些不成熟的看法，不知对错，但的确有这种感觉。这三十多节课里，大多数时间都是老师在讲，很多课

甚至连学生做练习的时间都没有，有些课虽然有做练习的环节，也蜻蜓点水一样，更不用说检验学习效果了。虽然所有老师都注重了启发学生思维，重视了预设与生成的处理，重视了小组合作，但现实情况是是，老师仍然是主角，引导者、合作者的身份虽也有所体现，但并不明显。

如果我们现在培养的是孩子学习的能力，那么逐渐地，孩子的各科都会有提高，尤其是在初中高中以后，这种作用应该会更明显。当然这种能力不是一朝一夕可以培养出来的，但应该是我们教学的主流意识，甚至是我们教学的目的之一，至少我们应该在教学中可以去做。

这只是我的个人感觉，不知是否恰当，如有不当之处，于老师一定不要介意啊！另外，希望能得到于老师回复，对我的想法予以指正，尽管自己的很多想法很幼稚，但真的迷茫。

书法比赛书写心得篇二

我有幸参加了黑龙江省初中美术教师课堂教学展示美术说课比赛。来自各个市县的70多名选手参加了角逐，我是第一次参加说课比赛，并且比赛选手大多都是资深前辈和优秀同仁，所以当时心里难免有些担心和紧张。

作为一名刚刚步入教师队伍的我来说，这次比赛给我的感触颇深。这不仅是一次比赛，一次提高，更是一次学习的好机会。通过这次说课比赛，结合评委中肯、准确的评价，使我找到了自己的不足和努力方向。首先，由于自身时间原因准备得不是很充分，说课课件做的有些简单，其次，在说课过程中，感染力不强。这些说明了自己的教学基本功还不到位，我必须要从多方面去努力提高，朝着专业化方向发展。

我觉得说课能够全方位地提高教师的素质水平。首先，在说课活动中促使教师无论参与说或评都能得到明显的提高。作为说课者，说课准备和实施的过程，也是提高说课者素质的

过程，锻炼了钻研教材的基本功，锻炼了了解和研究学生的基本功，提搞了学习和掌握教学理论的水平，锻炼了语言表达能力等。具体地说，通过说课能促使教师得到以下几方面的提高。

1、说课促使教师自觉学习教育教学理论，努力提高理论水平。没有教育教学改革理论的指导，便不能很好地从事教育教学改革的实践活动。说课活动要求教师必须具备一定的教育教学理论水平和素养。教师从撰写说课讲稿到说课，为了从现代教育理论角度说出教师为什么要这样教和学生为什么要这样学，需要翻阅大量的教育教学的理论书籍（刊），查找充分的理论根据，从而激发起教师学习教育教学理论的积极性，提高了教育教学理论水平和素养。

2、说课促使教师努力提高专业知识水平。说课要把所教文化科学知识说清楚，说准确。不允许在科学性上有任何疏忽和失误，这样才能加强教学的科学性，使学生获得科学的知识。听者要对说课内容的科学性作出正确的评价，也必须努力钻研有关内容的科学性，这一过程中促进了教师专业知识素质的迅速提高。

3、说课促进教师深入研究学生特点。说课不仅要说教法，更要说学法，当然就需要深入研究学生特点，通过说学生达到确立学生主体地位，充分调动学生主动性和因材施教的目的。即在这一过程中根据学生个性特征、心理成熟水平、学力水平、知识基础等对学生进行分类指导。

4、说课促进教师苦练教学基本功。说课重在“说”，要求将要说的内容说得清楚、明白，还要在语言方面说得优美流畅，富有情趣，对听者产生极大吸引力。尽管说课仅是整个教学工作中的一个相对独立的环节或阶段，但由于它具有整体性和综合性，因此它能整合教学过程的各环节，促进整体教学质量的提高。所以说课对我们教师自身发展是很重要的。经过了这次说课比赛，我更加明确了自己的奋斗目标和方向，

我要以此为动力，刻苦钻研，积极向有丰富经验的教师学习，努力使自己的教学基本功越来越扎实。希望自己在以后的教学中认识问题，改进问题，对自己今后的教学有一个完整的规划，迅速成长为一名有观点和深度的美术教师。“天空不留下痕迹，但我已飞过。”我始终坚信所有的美丽都发生在过程中。参加此次活动，我受益匪浅，我得到了一次很好的锻炼。在这次活动中，使我的教育历程又多了一个足迹，在我的教育生活中又留下了一个美丽的故事。

书法比赛书写心得篇三

10月开始，我有幸参加了绵阳卡思特舞蹈学校的教师舞蹈培训培训。在这里，我由衷的感谢学校领导给了我们这样一个难得的培训学习机会，也感谢赵老师和其他老师为我们不辞辛劳的付出。在大半年为期六次的舞蹈培训学习过程中使我受益匪浅，学习到了许多在正常的工作和生活当中难以学习到的东西，同时也认识了许多的老师，从他们身上也学习到了许多难能可贵的东西。

此次卡思特舞蹈培训到目前进行了大半年，老师们的舞蹈培训形式多样，内容丰富，整个培训下来，感觉与以往了解到的培训有很大不同，即开阔了视野，又提高了我很薄弱的舞蹈素质，还提升了我对生活的积极态度，对于和队友之间的团结、互助、相互学习也有了更深刻的体会。

在培训学习中我深感自己的不足，要学的知识和技能太多，通过这次培训，更激发了我对舞蹈的热爱，更感受到了舞蹈的美。在学习舞蹈时多琢磨、多练习、多体会是找到感觉的关键。我在培训中，看到赵老师和其他老师们的优美动作，听着入耳的乐声，我的心为之陶醉。应该说，舞蹈作为一种艺术，它为我们提供了丰富的想象空间。赵老师热情洋溢的讲解和演示令我大开眼界，耳目一新，舞蹈是一门综合艺术，它是用人体语言来表现情感世界的动态艺术。它可以丰富人的情感，发展人的想象力，增强人的自信心和自豪感。舞蹈

训练要讲究科学，让人在兴趣中学习基本功。这次舞蹈技能训练更是为我们提供了一个感受美，追求美的一个广阔天地，我更有了一种把这种美的体验传播给学生的愿望。当然，在培训中也有些老师把舞蹈的培训当成是一种负担，却忽略了在舞蹈的集体训练中能给我们带来什么，赵老师告诉我们，舞蹈训练的目的不是为了比赛，而应该把舞蹈教学当成一种方式，一种途径，把育人作为目标，让学生在一个集体中学会怎样与人相处，怎样敢于面对困难，提升自己综合素质，缩小乡村孩子和城市孩子之间的差距。

本次培训，我深感自己的不足，觉得要学得东西太多。在舞蹈学习中，更激发了我对舞蹈的热爱。同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。而这次培训学习犹如为我们打开了一扇窗，拨云见日，使我在一次次的感悟中豁然开朗。对于一向热爱生活的我来说，能参加这次培训非常高兴和激动。但对于舞蹈水平一般的我，要学好并能够教授学生，还真是有一定困难和严峻的考验。这次舞蹈技能训练更是为我们提供了一个感受美、追求美的一个广阔的天地。在舞蹈学习中，我感受到了它的美更激发了我热爱舞蹈的热情，同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。虽然舞蹈培训有累有幸苦，但陶冶了我们的情操，真是美在其中，乐在其中。

舞蹈教育是一种美育。正如德国美学家席勒所说“有促进健康的教育，有促进认识的教育，还有促进鉴赏力和美的教育。这最后一种教育的目的在于培养我们感性和精神力量的整体达到尽可能的和谐。”正如赵老师所开展的这个卡思特舞蹈教师培训活动，对参加舞蹈培训的老师们是一个很难能可贵的机会，对接受老师们进行舞蹈美育培训的学生也是一个宝贵的机会。

通过这几次的培训，我觉得我不仅学到了专业的舞蹈知识和技能，还从许多老师身上学到了教育教学的很多方法，今后，我将把在培训中所学的知识和技能运用到这项美育工程学生

舞蹈培训当中去，为进一步提高学生的综合素质而努力奋进！

书法比赛书写心得篇四

在x月份参加xx集团举办的“xx”的演讲比赛中，我收获了很多。我明白这不仅有自己的辛勤付出，也有领导和同事的支持以及老师的帮助，所以我是幸运的。

参加演讲比赛能够锻炼一个人的舞台胆量，也是帮助我们提高自身口才的一种历练。演讲上我们能够看到同事们在台上滔滔不绝的口才，以及勇于挑战的精神。这次的比赛，我也参加了，并且还获得了优异的成绩。

首先，要感谢xx老师对我们的培训辅导，让我们知道了什么叫做演讲，从一个刚上台就哆哆嗦嗦，紧张到忘词，到后来能够轻松自如，非常自信的站在演讲台上；从不敢发声，到朗朗上口；肢体语言从无到有，等等等等，这一切都离不开xx老师的耐心指导。

现在回首那一个月马不停蹄的准备，心中升起了一阵蓦然的温暖与幸福。犹记得办公室杨主任一次又一次的催促我写稿、背稿，为我加油鼓劲，也记得临赛前同事们的祝福，使得我不再是孤身奋战，有这样一个大家庭给我支持，让我浑身充满了力量。

在比赛时，一位位选手的表现也十分精彩，他们各展其才，花尽心思，见解也一个比一个独到。毕竟很多人是第一次演讲，还有些羞涩和不自然是在所难免的。但是我还是从他们身上体会到了一种勇于尝试、挑战自我的勇气和一股不服输的劲头。

再次感谢在整个比赛过程中，对我提供了极大鼓励和支持及帮助的领导、同事和老师。荣誉好比圆形的跑道，既是终点又是起点，再好的成绩已是过去，不能作为骄傲的资本，而

未来的目标才是我们更高的追求，才是继续向前进的动力，只有不断努力，不断完善自己，才能有美好的未来。

书法比赛书写心得篇五

周五学校召开了“春季田径运动会”，在所有的比赛项目中，最令人回味的是拔河比赛。为什么这样说呢？我个人心得：

- 一、观看的人数和参加的人数最多；
- 二、把会场的气氛带到最高点；
- 三、最能体现团队精神。

那天首先进入比赛的是我班和302班，场地选在操场的中间。待双方队员准备完毕之后，裁判员一声令下，孩子们一个个卯足了劲，把手中的绳子用力往后拉，只见绳子上的红领巾在两队之间来来回回，比赛进入了僵持阶段，如果此时有一队的队员松懈的话，那么另一队都会赢得这场比赛。由于我班的队员所处的位置草长得不多，地面比较滑，明显感觉得出我班的队员有些力不从心，控制不住绳子，最后还是输掉了这一局比赛。第二局交换场地，没有什么悬念我班轻松赢得了这一局，到了决胜局，为了表示比赛的公平，校长用抛硬币的方式决定双方的比赛场地。

结果我班还是站在了先前的地方，孩子们或多或少受到第一局比赛的影响，有人提议要换人，我没有同意，只是要他们尽力网就好，其他的什么都不要想。比赛开始了，我班队员处于劣势，脚开始不听使唤，眼看着绳子快要被对方拉过终点的时候，这时候啦啦队员们也扯开了嗓子，拼命地喊“加油，加油……”，一声高过一声，此起彼伏，在场观看的人都以为302班赢定了，奇迹发生了，此时，我方的队员们一个个都红了眼，有的人脸憋得通红，有的人齙着牙、咧着嘴在叫劲，还有的人双手紧握绳子铆足了劲向自己方向拉。最后，

我们队使出了全力，随着啦啦队的喊声，红领巾一下子移向了我方，最终我班赢得了拔河比赛的胜利，当比赛结束之后，有孩子跑过来，欣喜若狂地对我说：“季老师我们赢了！”孩子说这话的时候浑身充满着自豪感，他的这种表情我还是第一次看到，说来有些滑稽，不是在我的课堂中，却是在比赛的现场。看完比赛之后，我被这群孩子深深感动了，他们的拼搏精神，顽强的意志，集体荣誉感，对比赛的投入……这些都让我对他们有了新的认识，就连平常调皮不爱学习的孩子今天看来也是那么的抢眼，其实每一个孩子都有他的可爱之处，有些孩子的舞台是在赛场上，有些孩子的舞台是在课堂中，每一个人都有属于自己的舞台，就象郭思乐说的那样，为每个孩子选择适合的教育就如同给他们选择了合脚的鞋子，才能真正体现教育的价值。

只要我们懂得欣赏，每一个孩子都是一道独特的风景。

书法比赛书写心得篇六

英语教研组组织的三至就年级的英语书写比赛，在6月8日也已如期举行。在连续几次的练习中，再加上平时的认真指导、练习，组织批改，这次比赛中涌现出了许多书写又快又好的学生，同时也突显出一些缺点与不足，我便作一总结，以利于以后工作的开展。

部分学生在书写中，字母的倾斜度不适当，有的学生书写的字母与汉语拼音一样，倾斜度为0，甚至有些学生书写的字母倾斜方向与正确方向相反；字母书写方面，小写字母t p j在四线三格内的书写不够规范，需引起重视，加以纠正；单词之间的距离也是一个问题，在句子抄写中，单词之间合适的距离应该是一个字母的宽度，过大、过小，都会使整个书写看起来不够美观；另外单词的音节划分也需要老师们进行指导。

英语书写同样存在着很大的差距，后进生在书写时，缺乏规

范意识，纸张不整洁，乱涂乱擦现象比较严重。很多学生并没有掌握抄写的方法，抄写速度很慢，一个字母一个字母的抄写，我想出现这种问题与老师平时对作业的要求是不无关系的。我想今后，从最基本的书写字母开始，减轻他们写作业的难度，就从26字母开始，给力后进生，鼓励他们在英语学习上找到自身发展的潜力。

通过组织这次英语书法比赛，我觉得自己的书写规范度也提高了许多，美观度也加大了，更重要的是培养学生正确、认真的书写态度，养成良好的英语书写习惯，规范英语的书写，同时也培养了学生学习英语的兴趣，让每个孩子找到自身学习英语的潜力，增强自信心。

书法比赛书写心得篇七

“翼趣无穷 羽动我心”

——湘龙幼儿园第一届员工羽毛球比赛活动方案

2014年为了展现教师一个有活力的姿态，促进湘龙幼儿园领导老师之间的情感交流，丰富我们的文体活动，同时也为热爱这项运动的教师提供一个展现自我的舞台，现特举办这次“翼趣无穷 羽动我心”羽毛球比赛。

一、比赛目的为了给大家营造一种健康向上的教师文化氛围，加强体育锻炼，增强体质，为我们的工作打下良好的身体素质基础；丰富教师的的生活，引导教师正确的认识到参加体育锻炼的重要性，从中体会到参与体育运动的乐趣。

二、比赛时间、地点、参赛对象

三、比赛项目

单打，团队双打友谊赛

四、比赛赛制：

第一项：单打（4月24日）

全体老师以年级组和行政后勤组为单位，每组派三名队员，将参赛队员排序，抽签选对手，进行第一轮比赛；胜出选手继续抽签选对手，一次比赛决出前三名。其余人员为拉拉队。

第二项：团队双打友谊赛（4月25日）

全体老师按年级组和行政后勤组分为四组，每对派出四名参赛队员，2名替补队员，其余人员为拉拉队。抽签选比赛对手，比赛分三局（每局3分钟），每局结束可换替补队员拉回比分。每个回合结束休息时间拉拉队表演鼓舞势气，最后决出冠军队。

五、比分设路

比赛为一球一分制

六、运动员守则：

- 1、赛出风格、赛出水平、胜不骄、败不馁、尊重裁判、尊重对方、尊重观众；
- 2、讲文明、讲礼貌、讲卫生、守秩序；
- 3、在比赛规定时间前到达场地，不要大声喧哗。
- 4、坚决服从裁判判罚，否则取消比赛成绩；迟到五分钟者，视为弃权！

七、比赛规则：

- 1、每场比赛采取三局两胜制；

- 2、率先得到3分的一方赢得当局比赛；
- 3、首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球；
- 4、发球时任何一方都不允许非法延误发球；
- 9、发球员的球拍必须先击中球托，发球必须要过对面的发球线（如没过重发球）；
- 11、发球开始后，发球员的球拍必须连续向前挥动，直至将球发出；
- 12、发出的球必须向上飞行过网，如果不受拦截，应落入接发球员的发球区内；
- 13、一旦双方运动员站好位路，发球员的球拍头第一次向前挥动即为发球开始；
- 15、一旦发球开始，球被发球员的球拍触及或落地即为发球结束；
- 16、双打比赛，发球员或接发球员的同伴站位不限，但不得阻挡对方发球员或接发球员的视线。

八、活动流程

（1）罗亚老师带领大家律动

（2）全体教师以年级组和行政后勤组分四组（3）本次比赛分成两次进行：

余为拉拉队）；

（4）由罗宏春和彭芝蕴颁发奖状 5. 人员安排：

本次活动的调度、方案策划、人员安排：王隽 本次活动的主持人：李双

本次活动的道具材料负责人：周俊山雨、孙艳、杨志宇

九、奖项设谿：

单打赛：第一名、第二名、第三名

团队友谊赛：最佳团队奖、一等奖、二等奖、三等奖、十、活动需要准备的物品：

1. 羽毛球拍、球、球网 2. 黑板统分表、粉笔 3. 口哨

4. 计时器一个 5. 律动音乐

6、抽签条

7、小蜜蜂

9、奖状

温馨提示：

（1）参赛队员应遵守比赛规则，诚实守信，友谊第一，比赛第二。（2）比赛时穿适合运动的服装及运动鞋，不携带尖锐物件，注意赛程安全，防止意外伤害。

（3）请所有教职员工积极报名参与本次活动（无特殊情况不许请假）（4）本方案未尽之处另行通知。

长沙县湘龙幼儿园 2014年4月10日

书法比赛书写心得篇八

这次决赛给我的内心带来很大的鼓舞，这是我本学期参加的第4场比赛，比赛会让人成长，这些经历告诉我比赛需要一颗强大的内心，就是你的心理素质要过关，这比你的实力还重要，就是当你站在讲台上上课的时候，你的眼里和脑海里只有学生，不受任何外界因素干扰。

这次决赛学生的表现完全超乎我的想象，给了我很大的惊喜，虽然临时抽的六小的学生，但他们听的很认真，回答的也非常积极，总是在我需要他们的时候积极响应，我想这和我与他们的接触和课前游戏有很大的关系，课前只有15分钟的接触时间，比赛前一天我就把要交代学生的事情提前备注在手机备忘录，这样不容易忘记，和他们交谈的语气很亲切，把他们当成自己班学生，在他们班主任选好36名学生之后我就把他们带到比赛现场，在外候场的时候，有学生很紧张，我说不用怕有我在呢，课前我又和他们玩了一个互动游戏叫“嘴巴手指不一样”，都说小孩的天性就是玩，这个游戏让大家都非常开心，哈哈大笑，我们就带着愉快的心情进入课堂。

比赛语言一定要精炼，言简意赅，不能太随意，问学生的每个问题都要有价值和意义，课前要写好详细的教案，具体到某一句话，还要预设学生的回答，要想好怎么接学生的话，做到心中有数，教师是引导者、领路人，每一次向学生抛出问题，都是为后面的知识做铺垫，让学生自己去发现总结，学生远比我们想的聪明。

比赛很重要一点就是：思路一定要清晰，这需要你对教材非常熟悉和了解，这也是我今后重点学习的方向，在学校第一次上这堂课的时候，我的思路没有出来，第二次上的时候，思路出来了，但是没有侧重的地方，也就是没有重难点之分，这样的课无疑是失败的，学生听的索然无味，教学效果也是微乎其微，直到第3次上的时候我才意识到了自己真正的问

题是没有理清思路，评课的时候我用手机录音记录谢群慧校长和刘绍红校长的宝贵意见，回家反复仔细揣摩她们的话，改进自己的不足，正所谓“当局者迷，旁观者清”，她们是过来人，有着非常丰富的比赛经验和教学经验，她们两位是我学习的楷模和榜样，当然也有其他人给了我很大的信心和鼓励，比如丁坤亮主任告诉我要轻松上阵，每次比赛他都能鼓励我，激励我，让我备受鼓舞，林郁青老师告诉我叫学生回答问题后不要忘了请他们坐下，所以我在跟学生接触的时候就跟学生说好我记性不好，让他们回答完了就自己坐下，这些细节，也会影响比赛，还有胡丽丽老师教我“请”这个动作，手势要笔直，从他们每个人身上都可以学到一点东西，而这些东西就构成了整堂课，团结就是力量！

有机会希望能参加更多的比赛，丰富自己的内心，提高自己的教学技能，并指导我的教学工作。

书法比赛书写心得篇九

说实话，我并不喜欢篮球， 我就是一个柔柔的小女孩，篮球这种运动我确实喜欢不起来，我以前也打过篮球，但是，不是我打篮球，而是篮球在打我，我怎么都控制不住乱蹦的篮球。虽然我不喜欢打篮球，但是篮球比赛，我却看得津津有味。

这不，昨天班级里的体育课上就组织了一场篮球比赛，两对，一节课的时间出胜负。场上的人是我班与隔壁班的男生，他们都打得一手好球，高高的个子，长长的腿，光看着，就觉得这一场篮球比赛会精彩异常。

哨子一声响，比赛瞬间开始，篮球在他们中间不停的窜过来窜过去，一会在我班男生手里，一会又去了隔壁班男生手里，不一会又抛出好远，整个过程看得我们尖叫连连，我们女生将场地围住，目不转睛的看着场上的比赛。

第一球，隔壁班赢了。原本抛飞的篮球被隔壁班的那个高个子男生截住，篮球一到他的手上瞬间就活了，他过五关斩六将直冲我方的营地。最后一个灌篮，场地上一片欢呼。

欢呼的大都是隔壁班的女生，我们班的人不管场上的男生，还是在一旁为他们打气的女生，都有些失落，毕竟输了，怎么都不光彩。

“三班加油！”

我们班长突然喊了起来，这一声加油就像火折子碰上了天然气，轰的一下，场地上沸腾了。

在班长的带头下，我们班的女生都来了精神。

比赛再次开始，这一次，不仅是场地上球赛激烈非常，就连站在一旁观看比赛的两班女生都开始了比赛。

场上是篮球比赛，场下是声音比赛。

男生们的身影在赛场上不停窜动，女生们加油的声音也你来我往，此起彼伏。

这一场篮球比赛最终以平局落幕，在我看来是最好不过的结果。在这场比赛中每一个都用心用力，平局没有辜负每一个人的期望。

书法比赛书写心得篇十

参加职工羽毛球比赛感悟羽花飞舞赛场开，球拍打出威风来，挥臂一击放友谊，拍掌几阵雷徘徊，加油声声震天外，撒汗滴滴劲地摔。就让我们以生命赋予我们的热情，去感受运动的魔力，体会职工业余生活中点点滴滴的快乐！羽毛球是一项极富游戏娱乐性的运动，它适合各个年龄层的人参加，是

一项很好的大众健身活动。

因其本身具有灵活多变的特点，他始终会给我们新鲜感，在富有竞争性、对抗性、紧张性、大强度特点的同时，还具有较强观赏性，羽毛球虽不像足球篮球那样的对抗激烈，但它是一项真正公平公正的运动的运动；运动量大，对球员体力，技术身体灵活性、协调性等方面的综合要求很高。

作为一项体育运动，羽毛球要求全身性的协调。从步伐到身位，从挥拍动作的手腕手指的小动作，从跳跃到跑动等多方面，都是羽毛球技术要求范围内的。正因为羽毛球的全方位要求，使我们的身体在运动中得到全面充分的锻炼。

参赛选手们很好地坚持了“友谊第一，比赛第二”的原则，没有人为场上的比分斤斤计较，没有人为自己的输赢大喜大悲，大家在一起既锻炼了身体，又加深了友谊，陶冶了情操，团队合作精神得到极大的提升和发扬。

他让我们知道到团队的力量是无穷的，团队的境界是什么？是全体成员的向心力，凝聚力的高度集中，从中感悟到个人的力量是有限的，只有把自己融入到集体，才能使个人潜能得到限度的发挥，实现个人价值的化。

通过比赛，我们的身心得到了愉悦，打羽毛球要求我们在短时间内对瞬息万变的球路做出判断，可以锻炼反应能力和反应速度，同时羽毛球也是一项益智活动，在比赛中，仅仅靠大脑会拍的蛮力扣杀是不行的，需要动脑子，击球前要对对手的动作做出正确的判断，这得益于我们的应变能力，这对于我们的学习和生活的作用是很大的，可以使我们正确的处理出现的问题考虑得更加全面周到，令我们的心智更加冷静成熟。从各个方面锻炼了我们，提升了我们。

通过比赛，展示了公司职工积极向上、齐心协力的精神风貌，丰富了公司员工的业余文化生活，相信此次活动的开展，能

吸引更多的职工参与羽毛球这项运动，能使大家树立起健康积极的生活方式。

通过比赛，促进了同事间的交流与了解，使每位职工都真正地融入到了这次活动当中，互相帮助，互相谦让，互相支持，既有团队协作，也有个人竞争。不论我们比赛输赢，最重要的是我们享受这快乐的过程，比赛中我们体会到了友谊的重要，团结的力量，集体的温暖。

同时还可以教学相长，弥补不足。我想这应该就是我们活动的目的和主题吧。