

磨课心得分享 公益按摩课堂心得体会(实用7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

磨课心得分享篇一

公益按摩课堂是一种公益活动，通过教授按摩技巧和知识，帮助人们轻松缓解身体疲劳和压力，提高生活质量。在参与了公益按摩课堂之后，我深刻体会到了按摩的益处，并且对该课堂的组织和开展方式留下了深刻的印象。

第二段：按摩的益处

在公益按摩课堂上，我学到了按摩的基本技巧，例如穴位的正确按压方式和按摩的手法。通过研究和实践，我发现按摩有许多益处。首先，按摩可以促进血液循环，帮助身体排出废物和毒素。其次，按摩可以放松肌肉和缓解肌肉疼痛，特别是在长时间坐在办公桌前工作后非常有效。此外，按摩还可以改善睡眠质量，减轻焦虑和压力，提高心理健康。通过参与公益按摩课堂，我认识到按摩是一种简单而有效的自我保健方法。

第三段：公益按摩课堂的组织方式

公益按摩课堂的组织方式非常贴心和周到。首先，他们提供了免费的教学材料和按摩工具，让学员可以更好地学习和练习按摩技巧。其次，课堂时间安排合理，早上和晚上都提供课程，以满足不同人群的需求。此外，他们还定期组织课程，保证了学员有足够的时间来练习和巩固所学知识。公益按摩

课堂的组织方式使我感受到了组织者的用心和付出。

第四段：参与感受与体会

通过参与公益按摩课堂，我收获了很多。首先，我学到了有关按摩的知识和技巧，使我可以在家庭和朋友之间分享这种简单有效的放松方法。其次，我结识了许多志同道合的朋友，我们一起学习和练习，互相鼓励和支持。最重要的是，我感受到了帮助他人的快乐，通过为他人提供按摩，我看到了他们脸上的微笑和放松的表情，这让我觉得自己的付出是有意义的。参与公益按摩课堂不仅提高了我的按摩技巧，也增强了我的社交能力和对他人的关心和支持。

第五段：对公益按摩课堂的展望

通过参与公益按摩课堂，我认识到按摩对个人和社会的益处，也了解到了公益活动的重要性。未来，我希望能够继续参与公益按摩课堂，并且将所学技巧应用于实践中，为更多的人提供帮助和关爱。同时，我也希望能够推广公益按摩课堂，让更多的人了解按摩的好处，并参与到公益活动中来。我相信，通过大家的共同努力，公益按摩课堂将会取得更大的成就，为社会健康做出更大的贡献。

总结：

公益按摩课堂是一种有益于个人和社会的公益活动。通过参与课堂，我学到了按摩的技巧和知识，并认识到了按摩对身体和心理健康的益处。公益按摩课堂的组织方式周到和贴心，给予了学员良好的学习和练习环境。通过参与公益按摩课堂，我不仅收获了技能和知识，也体验到了帮助他人的快乐。我希望能够继续参与公益按摩课堂，并将所学应用于实际中，为更多的人提供帮助和关爱。通过共同的努力，公益按摩课堂将会取得更大的成就，为社会健康发展做出更大的贡献。

磨课心得分享篇二

6月6日上午，我校举行了语文阅读教学观摩活动，聆听了几位外出学习老师的课，实实在在的语文课堂让我开阔了眼界，对小学语文教学有了更深了解，每一节课都让我有所收获。

课外阅读是课内阅读的继续和补充。课内学方法，课外求发展。课内是有限的，而课外却是无限的。学生课外阅读既能巩固和扩大课堂教学成果，又能提高学生的阅读能力和写作水平，从某种意义上说，课外阅读比课内阅读教学更重要。从各种课外书中可以获取丰富的知识，通过阅读，学生可以跨越时空，了解古今中外的事情，还可以通过阅读和各种名人对话。白爱芳老师的《海的女儿》和吕敏霞老师的《读书交流会》教会了学生阅读课外书的学习方法，如白老师的读书方法提示：读懂内容，品评人物，理解道理，记忆故事；吕老师的阅读方法提示：关注目录，阅读封面、封底，及怎样感受人物进而了解全书，孩子们通过老师的指导，学会了方法。

语文教学让学生领略到了祖国文化的绚丽与中文的无限魅力，并能在课堂上感受到学习语言的无穷乐趣。课堂充满着平等、尊重，学生的主体地位得到了重视，鲜活的生命在欢唱，在愉悦。在赵柳峰的课中，体现了小学语文教学以读为主，读得好，读得巧，并能将课文与课外资料相结合，给我们展现了一节优美的单元情读课，表现出一位优秀教师在改革中的勇气与智慧。柴敏霞老师的朴实、扎实，又实用性很强，在她的课堂中，一篇深奥的《孔子游春》变成了古诗文诵读与交流课。

总之，这次听课学习，使我更深刻地体会到学习的重要性与紧迫感。在以后的教学中，开拓眼界，积极探索，提升自身素质方面去努力，不断学习，博采众长，充分利用学习机会积淀教学素养，亮丽自己的教学生涯。

磨课心得分享篇三

按摩作为一种古老而神奇的疗法，一直以来都备受人们关注。为了更好地掌握按摩技巧和理论知识，我决定参加了一次按摩课培训。此次培训给我留下了深刻的印象，不仅让我对按摩有了更深刻的认识，还使我体会到了按摩对人体的益处，下面我将分享我在培训中的心得体会。

第二段：理论知识的学习

在培训的第一阶段，我们主要学习了按摩的理论知识。我们了解到按摩是一种通过刺激人体特定的经络和穴位来调理身体的方法。通过研究经络和穴位的分布以及与其他系统的关联，我们可以对按摩的原理和效果有更清晰的认识。同时，我们还学习了不同的按摩技法和手法，了解了每种技法的适用范围和操作要领。理论知识的学习为我们更好地掌握按摩技巧打下了良好的基础。

第三段：实操训练的过程

在理论知识学习完毕后，我们开始了实操训练的阶段。在实操训练中，我们实践了不同的按摩技法和手法，并通过互相按摩来感受按摩的效果。这个过程让我深刻体会到按摩的舒适和放松的感觉。尤其是在练习了推拿和揉捏技法后，我发现按摩可以有效缓解肌肉紧绷和疲劳，让人感到身心放松和舒畅。同时，通过不断地调整力度和角度，我也学会了如何根据受按摩者的需求和身体状况来调整按摩的力度和方式，以达到最佳的效果。

第四段：经验交流和互动学习

在整个培训过程中，我们进行了许多经验交流和互动学习的活动。我们分组进行按摩技巧的练习，并相互给予反馈和建议。通过观察和和其他学员的互动，我了解到每个人使用按

摩技巧的习惯和体验都是不同的。这种经验交流和互动学习的机会让我从其他人的经验中汲取营养，发现了一些自己在按摩中可以改进的地方。同时，我也分享了自己的体验和心得，与他人建立了深厚的友谊。

第五段：总结与展望

通过这次按摩课培训，我对按摩技巧和理论知识有了更深入的了解和掌握。我深刻体会到按摩对身体的益处，它不仅可以缓解身体的疲劳和紧绷，还有助于调理身体的各个系统。同时，我也认识到按摩需要不断的实践和学习来不断提升自己的技巧和水平。因此，我决定将按摩作为一项持续学习和掌握的技能，将其运用到生活和工作中，为自己和他人带来更多的健康和舒适。

总的来说，按摩课培训带给了我很多的收获和体会。通过理论知识的学习、实操训练的过程、经验交流和互动学习，我对按摩有了更深刻的了解，也提升了自己的按摩技巧。这次培训为我开拓了新的视野，不仅让我对按摩有了更坚实的认识，同时也为我提供了一个与他人交流和分享的平台。我相信，在今后的学习中，我将继续努力，不断提升自己的按摩技能和水平，为他人带来更多的健康和舒适。

磨课心得分享篇四

3月30日至31日，我和同事们起个大早，直奔郑州享受一场语文盛宴——全新理念、名家荟萃的“和美课堂”！我们有幸观摩了王崧舟、何捷虞大明等八位专家带来的课堂展示，听完之后，可谓收获颇丰，受益匪浅。

令我印象最深的是何捷老师的课，他幽默风趣的课堂风格深深吸引了在座的老师和孩子们，台下不断传出阵阵掌声和银铃般的笑声，试问，这样的课堂怎能不吸引孩子？何老师以观察鹿的“古代图画”开始，谈到文字“鹿”演变及动手写并记

住这个字，从而引出了课题。在明确单元目标的前提下展开。听朗读，画体现道理的句子，也明确道理写在文末之妙。“关于我们，明白了什么？”一个问题带领学生想得更加深远。紧扣“小鹿是怎样明白这个道理的？”展开对课文内容的感悟：读句子，在“你就是小鹿”的情境之中表达心声，词语拓展，感情朗读，真切体会小鹿对道理的领悟。接着，合上书，师生配合讲故事，在老师的提示引领下，学生将故事中的小故事条理清楚地表达出来。最后，避免学生走“美丽的东西无用而厌弃”的极端，老师给出两种观点大家谈：

一、美丽的鹿角无关紧要，实用的鹿腿才是重要的。

二、鹿角和鹿腿都重要，它们各有用处。

通过交流，结合课本，孩子们才发现：认识自己才最重要的！课末，老师向孩子们着力推荐中国古代寓言故事《庄子》、《韩非子》。何老师的课堂紧扣目标，启发在多重阅读中逐步发现。或写字，或悟理，或想象，或朗读，或讲故事，或辨析，每一次发布学习任务时都细致清楚，目标明确；每一次和学生交流都幽默风趣，而又实事求是，否定评价也让学生知其不足，他能做到真真实实地关注每一位学生。

王崧舟老师的课和何捷老师的课完全是两种风格，这次我是第一次近距离的听过他的课，有幸之至，同时，已深深被他的个人魅力所折服，他的举手投足尽显大家风范。他的《爱莲说》深入浅出，通过对比菊花，牡丹等花，烘托出莲花的品质，同时引出君子的特质，从而又回到周敦颐自身，引出周氏后人，这不仅仅是一种文化传承，也是一种精神传承，让人叹为观止，拍案叫绝，回味无穷。

和美课堂，和而不同，各美其美，每个名家都有自己的特点，各有各的风格，经过这次的学习，发现自身有很多不足，在教师的道路上可谓“任重而道远”，不过，我愿脚踏实地，砥砺前行。

磨课心得分享篇五

公益按摩课堂是一项旨在帮助有需要的人群获得身体舒适和健康的活动。在现代社会中，由于工作压力和生活紧张，许多人都面临着身体不适的问题，尤其是肌肉疼痛和压力累积。为了解决这一问题，公益按摩课堂应运而生。这个项目的目标是通过向参与者传授基本的按摩技巧和知识，帮助他们缓解压力，改善身体状况。我近期参与了一次公益按摩课堂活动，并从中学到了许多知识和技巧，这对我个人有着深远的影响。

第二段：学习基本的按摩技巧和知识

在公益按摩课堂中，我们首先学习了基本的按摩技巧和知识。我们了解到不同的按摩手法对身体有着不同的影响。例如，轻柔的按摩可以放松肌肉，减轻肌肉疼痛；而深层按摩可以帮助改善血液循环和肌肉弹性。我们还学习了一些针对特定部位的按摩手法，例如头部按摩可以缓解头痛和压力，脚部按摩可以促进睡眠和消除疲劳。通过学习这些技巧和知识，我意识到按摩不仅仅是一种舒缓身心的方式，也是一种有效的健康保健方法。

第三段：掌握按摩对自己和他人的益处

通过参与公益按摩课堂，我也亲身体会到按摩对身体和心理的益处。在课堂中，我们有机会为彼此提供按摩体验，并感受到身体在得到放松和舒适后的变化。按摩不仅可以减轻压力和疼痛，还可以促进血液循环，提高身体的自愈能力。此外，接受按摩的人还会感到身心愉悦、放松和舒适，从而提高心理状态和生活质量。通过这些实践，我意识到按摩不仅对别人有益，也可以对自己产生积极的影响。

第四段：分享按摩的乐趣和效果

在公益按摩课堂中，我还体验到了分享按摩的乐趣和效果。在课堂中，我们互相帮助和学习，共同进步。每一次成功的按摩都会带来满足感和成就感，而每一次被按摩的体验都会让人感到宽慰和愉悦。通过分享按摩的技巧和经验，我看到了身边很多人受益于按摩的活动。有些人本来是因为长时间的工作而承受着身体上的压力，但通过按摩技巧的学习和实践，他们找到了缓解身体不适的方法。这种分享的乐趣和效果使我能够更加投入到公益按摩课堂中，同时也让我更加珍惜自己所学到的技能。

第五段：对公益按摩课堂的展望和期待

通过参与公益按摩课堂，我深刻体会到按摩的益处和乐趣。未来，我希望能够继续学习和提高自己的按摩技术，为更多的人提供帮助。我打算主动参与更多的公益按摩活动，通过分享自己的经验和技巧，帮助更多的人获得身心的舒适和健康。我相信，公益按摩课堂的影响会越来越大，越来越多的人会从中受益。希望未来有更多的人加入公益按摩的行列，为社会贡献自己的爱心和力量。

总结：通过参与公益按摩课堂，我不仅学到了按摩技巧和知识，还深刻体会到按摩对身体和心理的益处。同时，分享按摩的乐趣和效果也让我感到满足和愉悦。我期待未来能够继续学习和提高自己的按摩技术，为更多的人提供帮助，为社会贡献自己的爱心和力量。公益按摩课堂的价值和意义将会继续扩大和发展。

磨课心得分享篇六

十月份，初登讲台的我参加了在全校范围内开展的青年教师基本功大赛并进行了现场观摩。这次的教学观摩，对我的触动很大，让我学到了很多。

1、举例的艺术。

在大专的教课过程中，仅仅是书本上的知识是远远不够的，注意例子的选取，教学内容的组织非常重要。自己是教经济学的，对于某一问题，需要举例说明。举什么样的例子能说明问题，这很重要。有一个英语老师，对班上调皮的男生说到：大家喜欢打游戏吗？如果英语学的不好，你就看不懂游戏叫你下一步该做什么。这使我明白了，教学的过程中，要尽量举学生生活当中的例子，这样学生才容易接受，容易理解。

2、启发式教育。

在讲课的时候，怎样组织语言，启发学生的想象力，调动学生学习的积极性对于教学也极为重要。一个语文老师讲的故事：一只小羊在河边喝水，狼出现了，同学想象一下羊会怎么样？会被吃掉，还是会逃跑？将故事的结局交给学生去想去讨论。教育学家陶行之曾说：在课堂上，教师的任务，不是自己讲多少，而是要想办法让学生开动脑筋去想，这才是教学的目的。

3、欲速则不达。

教师站在讲台上，都怕自己讲的知识太少，学生没有吃饱。但是在教学的过程中，所讲内容的多少，还是要有把握。我自己一站在讲台上，就想把自己知道的全部讲出来，而忽略了语言的速度，整堂课几乎没有停顿。这让学生一下子很难消化。所以，不管心情是多么急迫，都要有话慢慢说。

4、巧用课件。

在科技飞速发展的今天，多媒体教学在学校被广泛应用。在日常的教学过程中，那些课程需要采用多媒体教学，更有助于学生理解，我认为应该根据所讲课程的内容来确定。例如：物理上的震动，数学当中的极限，这些抽象的知识，在多媒体当中，应用动态效果来讲解，学生能够更直观明白和了解。用多媒体教学，是现今一种常用的教学方式，但是作为

一名教师，我们应该巧用多媒体教学，使学生更好地掌握所学知识。

通过这次教学观摩，我从同事的身上学到很多，相比之下，也看到了很多自己需要改进的地方。我们年轻教师，在教学方面经验不够丰富，还应向老教师多学习、多交流、多探讨，尽快的提高自己，为办好e大学贡献自己的一份力量。

磨课心得分享篇七

第一段：介绍观摩课赛的背景和重要性

观摩课赛是一种教师自我成长和交流的重要形式，通过观摩他人的课堂，借鉴优秀的教学经验和方法，不断提升自己的教学水平。近期，我参加了一场观摩课赛，受益匪浅。在这场观摩中，我深刻感受到了优秀教师的教学魅力和技巧，也学习到了很多新的教学策略和手段。在此，我将分享我在观摩课赛中的所思所想，体味到的教育的价值和意义。

第二段：借鉴优秀教师的教学技巧和经验

在观摩课赛中，我看到了许多优秀教师的授课方式，他们让我受益匪浅。他们注重鼓励学生的自主学习能力，通过多种形式的活动和互动，激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时，他们还注重巩固基础知识，引导学生进行思维训练和创新思考。通过观摩他们的课堂，我意识到自己在教学中还存在一些不足之处，比如对学生的启发性问题不够多，课堂互动不够充分。通过借鉴他们的经验和技巧，我可以改善自己的教学方法，提高教学效果。

第三段：学习新的教学策略和手段

观摩课赛中，我还学到了许多新的教学策略和手段。有教师通过小组合作形式开展课堂教学，激发学生的学习潜力和创

造力；有教师运用多媒体教学资源，使课堂更加生动有趣；还有教师通过教学游戏的方式，提高学生的学习效果和记忆力。这些新的教学策略和手段使我眼界大开，明白到教学并不是一成不变的，我们需要不断创新和改进自己的教学方法。通过学习这些新的教学策略和手段，我相信我的教学会更加多样化和有趣，能够吸引学生的注意力和积极参与。

第四段：体味教育的无穷价值和意义

通过参加观摩课赛，我对教育的价值和意义有了更深刻的体会。我看到了教师的辛勤付出和奉献精神，他们不仅要关心学生的学习成绩，还要关注学生的身心发展。我也看到了学生们的成长和进步，他们在优秀教师的指导下，变得更加自信和独立，能够主动思考和解决问题。教育不仅仅是传授知识，更重要的是培养学生的综合素质和能力，为他们的未来发展打下坚实的基础。通过观摩课赛，我对教育有了更深刻的认识，也更加珍惜自己作为一名教师的责任和使命。

第五段：总结观摩课赛的体会和展望未来

回顾观摩课赛的经历，我深感受益匪浅。通过观摩他人的课堂，借鉴优秀教师的经验和技巧，我对自己的教学有了更多的思考和改进。同时，我也学习到了许多新的教学策略和手段，将会运用到自己的教学实践中。未来，我将继续参加观摩课赛，不断学习和成长，提高自己的教学水平。我相信，通过不断的自我反思和学习他人的经验，我能够成为一名更加优秀的教师，为学生的成长和发展做出更大的贡献。