

小学数学估算教案下载(通用9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

瑜伽课心得体会800字篇一

瑜伽是什么？其实早几个月前的我也说不清楚，朦胧中我能给出的解释也只是：瑜伽能减肥、能提升气质、能缓解压力……可它究竟是怎么做到这一切的，我自然说不清楚。开始学习瑜伽后，看了很多瑜伽方面书籍后，才知道就是对心的变化的抑制。再说的通俗点，就是身体与心灵的结合。一方面通过体位的练习，塑造完美健康的身形；另一方面通过静坐、冥想和休息术，让心灵得到安抚和放松，使身心得到真正的健康，仿佛与自然融为一体。而且我个人认为，瑜伽存在在你的心中，只有认真体会了，才会有更深的含义赋予你。

瑜伽，让我的每一个伸展都拥有意义，每完成一个动作都给我继续学习的勇气和自信。刚接触瑜伽的我，全身都很僵，不像有的同学会在会馆练习过，或者学过舞蹈有功底。于是要做一个标准的体位，我得比别人付出更多。

记得刚开始，第一次我坐在垫子上，双腿分开，双臂向上举起，然后带动身体向前向下弯曲，用腹胸去贴地。当时我的身体离地面很远，后来，瑜伽老师帮助我向下一点点延伸，双腿后侧韧带的疼痛让我满头是汗，但是，老师还是鼓励我坚持，让我调整呼吸，继续向下延伸，直到上身真的贴到地面上。之后，我坚持练习，最终，由开始的疼痛到麻木，到后来可以自由的伸展，在这一刻我才真正的体会到“痛并快乐着”这句话的真谛。通过一段时间的基本功练习，我终于能做到

一些以前想也不敢想的动作，身体也变得柔韧了许多，而且，也很快积累了学习瑜伽的一些技巧，使我不再迷茫的认为像我这样的人可能永远学不会瑜伽。

瑜伽课心得体会800字篇二

投入与专注，难能可贵，心无旁骛。生命眷顾努力的人！

感谢宋老师给我这么好的机会，还是很紧张，说着体式就忘了呼吸，自己就一边做一边喊口令，提醒自己体式的要领，就是这样宋老师一直用信任的眼神看着我，暗示我加油，同时看到学员努力的样子，给了我鼓舞给了我信心，到快结束的时候宋老师让我加几个哈他体式，脑子瞬间空白，马上开始搜索段老师上课的内容，学员都已经仰卧在垫子上了，就找了三个仰卧的体式，结束了课程。自己感觉很多地方都有问题，但是宋老师还为我伸出大拇指表示鼓励。从中深深感受到培训实践课的重要性，就像宋老师所说学到的知识就是一块块砖，砖再多不把他们垒成你想要的样子是没有用的。感谢这xx年一成不变的生活模式，同时也改变了我处于亚健康的身体状态。

我觉得自己是一个阳光的人，但是却没有温暖和力量，精神与身体像是两条平行线，没有交集，有精力做事时，身体却没有能量补给，所以总是在寻医问药的路上徘徊，试图靠外界力量改变，但效果甚微。

从第一次接触到瑜伽，和老师们的敞开心扉的交谈，我的心再次波动了，“外界的力量只能得到短暂的效果，唯有调动自己的力量才能从根本上改变。”这句良言好像是改变我当下糟糕状况的一剂良药，于是我投入到瑜伽的练习中。

开始真的很难，因为许久没有调动的身体像是沉睡了一般，没有一处听使唤，老师鼓励我坚持，因为唯有坚持才会看到自己的改变，我在半信半疑中坚持着，最初的几天，我几乎

在疼痛中醒来，又在疼痛中睡着，但我发现我乐于接受这种疼痛，并且愿意继续在疼痛中练习，每一次，每一天，身体像是一点一滴的开始苏醒，开始变得勤奋，开始变得有活力，不知不觉中带动我的精神，这是一种久违的感觉，像是在学校里为考学而挑灯夜读的欲望。

到今天为止，是我接触瑜伽的第79天，从断断续续的练习，到现在的每天习练，从一个体式坚持不了3秒钟，到每一个体式都能坚持做下来，我的身体慢慢变得柔软，内心也慢慢变得柔软，身体和精神似乎又找到了交集，负能量在一点点减少，正能量在一点点增加。这种变化和别人比起来是微乎其微的，但真的给了我很大的力量。

感谢引领和鼓励我走进瑜伽世界的老师，同样也是益友，感谢每次习练中传递给我正能量的伙伴，你们真的像是小太阳一样，给予我温暖和力量，还要感谢我自己的坚持，因为坚持真的是一种可怕的力量。

瑜伽课心得体会800字篇三

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。

口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，

在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到时间点，下午到时间点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平

时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透；我们为了把动作练整齐，反反复复地练；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，

军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

动员大会，我很认真地听，领导老师们讲得头头是道，方方俱全，会场不时发出一阵一阵的掌声。军训是必不可少的，在坐的每位学生都要经历这种磨练，并提高自己的意志力，还可以是学到一些东西，能强身健体。没想到这么快就上大学了，真可谓光阴似箭哪，我得好好珍惜这个学习机会，借此来体会一下高中生活的那种苦。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的，而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

瑜伽课心得体会800字篇四

近两个月的教育实习已经结束了，这短短的一个多月实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。

刚来到学校，首先是对实习学校有初步的了解，对学校的基本情况和基本作息有所了解。其次是对所带班级的学生进行

初步了解，认识班上的每个学生以及他们的学习情况(通过班主任或班委或直接到班上去了解)。其次是听课。现在的听课和以前完全不一样了：以前听课是为了学习知识；现在听课是学习教学方法。目的不一样，听课的注意点就不一样，现在注意的是指导老师的上课方式，上课的思想。接着，根据在大学所学的教育知识和在中学实习听课所学到的，再根据具体的教学目的和学生的学习程度备课，试讲。做好上讲台的准备。经过几天的准备，终于把我的第一节课备出来了，并且通过了指导老师的审阅，可是在试讲并不成功，因为教学并没有根据学生的学习程度来合理地教学，对于刚接触化学的初三学生来说，并没有把知识点讲清楚。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，在老师的指导下，并在听了同类课程的公开课之后，修改自己的课件和教案，终于得到了指导老师的肯定准备走上课堂。经过一周的备课之后，开始走上讲台。

刚开始由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了很多问题。如：由于讲课太快，没有给学生留下作笔记的时间；由于讲课不熟练，上课时没有好好关注学生，针对出现的问题，指导老师要求讲到重要内容时候要留下时间给学生作笔记，上课要多关注学生，对于不专心的学生要注意提醒，并且还指出了教学过程中没有注意的很多细节问题。每一节课指导老师都认真地听我讲课，并且提出了很多作为一个经验丰富的老师的宝贵意见。每节课结束，我都根据老师的建议修改课件和教案，不断地完善。

班主任工作篇：做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习的新班主任来说是具有很大的挑战的。

刚到学校时，原任班主任梁老师就给我大概的讲了一下班上学生的整体情况，我只是大概的了解了一下，后来在梁老师的安排下，我第一次与学生们正是认识了，学生们对我们很热情，对我的工作也很配合，经过将近一周的跟班与相处，我逐渐和班上的学生熟络起来，对班主任工作也逐渐得心应手。

日常工作方面：在这短短的几个星期里，我主要的是监督学生的学习、纪律以及卫生，具体安排为：

- 1、每天坚持7：30之前到教室督促学生读书和做卫生，监督早读纪律及做好考勤工作。
- 2、在课间操和做眼保健操时，到班上监督学生做操。
- 3、每天中午到教室与学生聊天解答疑难问题，了解学生的情况，并指对学生的问题进行辅导，鼓励学生。
- 4、大扫除期间，安排，监督学生做好大扫除工作。
- 5、班会期间去看班主任组织班会，学习班主任如何组织班会，并组织一次主题班会

班级活动方面：在班主任费老师的支持下，我们策划了一个主题班会。通过组织一次融知识、趣味于一体的活动，使学生在快乐中学到知识，在知识中收获快乐。

当实习班主任的期间，我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。爱是做好班主任工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。在这里也要感谢费老师，他让我明白了很多做人的道理，教书育人，真的是要用自身去感化别人，不是单凭课堂四十五分钟的功夫。

临近结束时，很舍不得和学生们分开，一个多月的时间里他们已经成为了我生活的一部分，每天与他们谈话聊天，学生们给了我很多欢笑，我也从他们身上学到了很多，在这里，学生们给我留下了一段一段美好的回忆。实习中的点点滴滴，快乐欢笑，每时每刻在我的心头萦绕，回味！搭上回校的路程，我感觉我是那么的不舍！

瑜伽课心得体会800字篇五

光阴如梭，转眼间一个月的时间即将过去，在亚洲瑜伽协会的学习生活也很快结束了，总的感觉收获很多。说起来也是偶然，来济南的前一个星期才听朋友介绍这个学校的，突然就下了决心，交接好工作立刻就来了这里。之前，接触过几次瑜伽，但并未深入了解，只是觉得很感兴趣，当作调节身心过来学习的。当然，要能学出个样子，那自然最好。初到这里，由于气候的关系，我很不适应，但幸好老师和同学都给了我很大的关心和帮助，我才开始适应这里的生活，与来自五湖四海的朋友们在这里一起学习是快乐的，也是幸福的。在学习的过程中，有痛苦也有快乐，由于长期坐着办公，我的身体各个关节、韧带都已经不是很灵活。所以，开始的基本功我有些辛苦，也有些吃力，但看着自己一点点、一天天的进步，那也是快乐的。这些进步，都与我的老师耐心仔细的教导分不开的。在第一周呼吸法和基本功练习中，我明显感觉到体力的增强，睡眠质量好了，便秘的现象也不存在了；第二周，体位法和理论知识的增加和深入，对瑜伽的了解和兴趣更大了，感觉原来软软的肚子变紧了，每天都觉得精力充沛，最主要的是心境变得平静、明朗了；第三周，除了体位法的深入，老师注重培养我们的语言表达能力。力求“精”、“准”，培养我们的语音、语速教会我们与会员的沟通等等……接下来的结合培训课更是从点滴中规范了我们的言行，从走姿到语言表达、从眼神的传递到课堂的安排、从瑜伽到做人、从讲课到职业道德、从学习到生活，老师都一一给我们进行了指导，我觉得我们学到了好多好多……快乐的时光总是短暂的，美好的时刻总是值得回味的，我会想念这里的

老师和同学，感谢亚洲瑜伽协会，感谢教导我们的老师。

蒋雯丽是演员众人皆知，可是您知道吗？蒋雯丽的运动经历比她的演艺生涯还要长，幼时学体操，学生时代又练过跳高，现在的她则是积极的瑜伽练习者。她始终认为，运动着的女人是迷人的。

蒋雯丽大学期间一直进行形体训练，就是当了演员、成了明星之后也没有放弃体育锻炼，以保持身材、增强体质。当然，成为明星之后，蒋雯丽绝大部分时间都被工作占去了，但她仍然在少之又少的闲暇时间里运动。“我尽可能去健身房，如果时间不允许，就在户外跑跑步，简单地做一些身体的拉伸动作。有一次在青岛拍戏，我就在拍戏的间隙在片场里跑了起来。”问及最喜欢的健身项目时，她说：“我目前最喜欢的是瑜伽，其次是游泳。瑜伽练习可以使自己全身心地投入，排除杂念，通过姿势、冥想、调节呼吸等练习，使自己达到一种物我两忘的境界，有利于净化心灵，增加活力，始终保持一种很好的状态。”实际上，蒋雯丽在影视剧中的表现已经证明了健身对她的积极影响，她总是显得精力充沛。

谈到瑜伽，蒋雯丽说，自己虽然练习瑜伽时间不长，却被深深吸引了。她是在姐姐和一些朋友的建议下去练瑜伽的。虽然刚开始练时有一些头晕、恶心的反应，但她仍然坚持了下来，每周大概练习三四次。她说自己不是一个持之以恒的人，对有些事情总是三天打鱼、两天晒网，但现在已经下定决心，准备将瑜伽进行到底，并且笑着表示，希望有一天能够达到一个更高的境界与水平以保持和提高自己目前的身体和精神状况，为观众奉献更多、更好的作品。

工作忙碌且有了家庭的蒋雯丽谈到家庭时说，一个人应该对生活知足、对业务知不足、对学习不知足。对生活的索取少一些就会知足，就会有一种幸福感，而不去盲目地攀比；在工作上知不足，方能勇于严格要求自己，虚心接受来自各方面的意见，有则改之、无则加勉，这样才能使自己更上一层楼；

在学习上不知足，会让自己努力汲取各方面的知识来丰富自己的学识，这三者的关系如果错了位就不得了了。

锻炼给人以健康的回报，这个回报是正比的，是不吝啬的，这种回报需要你的持之以恒，成功的秘诀在于坚持。平日不烧香、急来抱佛脚是行不通的，你平时没有锻炼，而却要身体一次次的付出、一次次的透支，这样只能使自己的身体受到伤害，最终的付出可能是以生命为代价，这是我们大家都不愿看到的，我希望与大家一起做到努力调整好劳与逸的关系、量力而行、合理安排、轻松工作、使生活美满快乐。蒋雯丽说。

同时她认为，身为一个艺人，良好的体形，平和健康的心态是非常重要的。因为艺人的公众形象不仅关乎自己的利益，在某种程度上也影响着公众。她希望那些公众人物都能够认识到这一点，积极地加入到健身运动中来，这样做不仅能够延长自己的艺术生命，也能够把这种健康向上的生活方式通过自己的影响力传达给大众，使更多的人拥有健康。蒋雯丽很想对所有热爱生命的人说一句：“选择并坚持健身吧，你会得到丰厚的回报。”

瑜伽课心得体会800字篇六

转眼间，20__年就要挥手告别了，在这新年来临之际，回想自己半年多所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，没有太多的业绩，多了一份镇定，从容的心态。

在这10个月多的时间里，有失败，也有成功，遗憾的是；欣慰的是；自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我提供了那么好的工作条件和生活环境，有那么好的，有经验的老板给我指导，带着我前进；他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提。

从2月开始进入公司，不知不觉中，一年的时间一晃就过了，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变到一个能独立操作业务的业务员，完成了职业的角色转换，并且适应了这份工作。业绩没什么突出，以下是一年的工作业务明细：进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，如何在淡旺季里的时间安排以及产品有那些，当然这点是远远不够的，应该不断的学习，积累，与时俱进。

在工作中，我虽有过虚度，有过浪费上班时间，但对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，、我要改正这种心态，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个合格业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力；这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。“我要像个真正的男人一样去战斗，超越自己。”“我对自己说。

总结一年来的工作，自己的工作仍存在很多问题和不足，在工作方法和技巧上有待于向其他业务员和同行学习，__年自己计划在去年工作得失的基础上取长补短，重点做好以下几个方面的工作：

依据__年销售情况和市场变化，自己计划将工作重点划分区

域：

一是对于老客户，和固定客户，要经常保持联系，在有时间有条件的情况下，送一些小礼物或宴请客户，好稳定与客户关系。

二是在拥有老客户的同时还要不断从老客户获得更多的客户信息。

三是要有好业绩就得加强业务学习，开拓视野，丰富知识，采取多样化形式，把学业务与交流技能相结合。

1、每月要增加1个以上的新客户，还要有几个潜在客户。

2、见客户之前要多了解客户的状态和需求，再做好准备工作才有可能不会丢失这个客户。

3、要不断加强业务方面的学习，多看书，上网查阅相关资料，与同行们交流，向他们学习更好的方式方法。

4、对所有客户的工作态度都要一样，但不能太低三下气。给客户一好印象，为公司树立更好的形象。

5、客户遇到问题，不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意，让客户相信我们的工作实力，才能更好的完成任务。

6、自信是非常重要的。要经常对自己说你是的，你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。