

最新个人教研心得体会800字(通用10篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

个人教研心得体会800字篇一

数学学科教研一直是教师们关注的焦点。作为一个数学教师，多年来，我积累了不少经验和心得。在我看来，好的数学学科教研需要注重以下几个方面：教学设计的合理性、方法的多样性、学生学习情况的充分了解、教学评估的科学性以及师生的有效沟通。

首先，教学设计的合理性十分重要。为了让学生更好地掌握数学知识，我们需要对每一个教学环节进行详细规划和设计。在教学设计过程中，我通常会设置一系列的目标，并根据学生的实际情况和课程标准进行教学内容的选择和安排。我相信，一个好的教学设计既符合学生的认知规律，又能够充分发挥学生的学习主动性。同时，我也十分注重教材的选取和使用，力求将抽象的数学概念转化为生动、形象的教学内容，增加学生的兴趣和主动性。

其次，方法的多样性在数学学科教研中非常重要。不同的学生有不同的学习方式和习惯，因此我们应该注重教学方法的多样性，以满足学生的个性需求。在我的教学中，我会运用多种教学方法，包括启发式教学、合作学习、翻转课堂等，通过让学生参与到实际问题的解决中，培养他们的思维能力和创新能力。此外，我也鼓励学生互相合作，通过小组活动、讨论等形式激发学生的学习积极性。

第三，了解学生学习情况是进行有效教学的关键。每个学生都有自己的学习特点和困难，作为教师，我们应该通过不断

观察和了解学生，调整和优化教学策略。为了了解学生的学习情况，我经常进行课堂测验和小测，及时发现和解决学生的学习问题。同时，我也鼓励学生参加数学竞赛和活动，通过与其他学生的交流和比拼，提高自己的数学水平。

第四，教学评估的科学性对于教学质量的提升至关重要。教学评估不仅仅是对学生学习情况的了解，更是改进教学方法和提高教学效果的重要手段。在我的课堂上，我注重实施多种评估方法，包括测验、作业、项目、口头测试等。这些评估方法能够全面了解学生的学习状况，帮助我及时发现问题并进行针对性的调整。此外，我也积极参加教研活动和研讨会，与其他教师交流经验，提高自身的教学水平。

最后，师生之间的有效沟通是数学学科教研的关键。教师应该主动与学生进行沟通，了解他们的学习需求和困难。在我的课堂上，我经常鼓励学生提问，并积极回答他们的问题。我坚信，只有与学生建立良好的沟通关系，才能够更好地指导学生，使其取得更好的学习成绩。

综上所述，好的数学学科教研需要注重教学设计的合理性、方法的多样性、学生学习情况的充分了解、教学评估的科学性以及师生的有效沟通。我将继续不断地总结和积累教学经验，提高自身的教学水平，为学生的数学学习提供更好的帮助和指导。

个人教研心得体会800字篇二

5月26至5月28日，长海县举办了小学英语骨干教师基本功大赛和小学英语青年教师“三杯赛”活动。我有幸参加了骨干教师的基本功大赛，并观摩了青年教师的“三杯赛”。骨干教师的英语命题说课展示、英语专业特长展示、英语口语表达展示和英语笔试习作展示四个环节的精彩展示，及青年教师精彩的说课、上课、评课，让我受益匪浅，体会颇深。

一、提高自身的专业素养。本来我认为我们每一个英语教师都有足够的能力去教好我们的小学英语课程。但是通过这次活动，我觉得这远远不够。人无完人，我们还要不断地学习，不断地丰富自己。对于我来说，我觉得我还有很多东西需要加强。如提高口语表达能力，驾驭课堂的能力等等。只有这样才能更好的完成教育教学工作。

二、培养情趣，丰富自己的生活。在英语专业特长展示这个环节，很多老师唱了英文歌曲，跳了配有英文歌曲的舞蹈。很精彩。原来我们的生活不仅是繁重的教学任务，还可以这样丰富多彩。培养自己的情趣不仅可以丰富我们的生活，也会适当的帮助我们解压。“英语老师，就要对自己好一点！”

三、不断完善课堂教学。应该说每一次英语教研活动，我们都会从中汲取很多好的教学方法。也就是说，很多英语老师在平日繁重的教学过程中，都在不断地学习，琢磨，不断地完善自己的课堂教学，从而不断地提高课堂教学效率。所以，虽然我们的课本不变，但是我们的英语教学不是一层不变的。我们需要不断地改变、完善。

我将以良好的心态对待工作，努力学习，充实自己，实现人民教师更大的人生价值。

马晓丽

个人教研心得体会800字篇三

培训是一种提升个人能力和知识的方式，而个人教研培训则是针对教育行业从业者的专业培训课程。在个人教研培训中，我学到了许多重要的理论知识和实践技巧，也领悟到了教学工作的意义和价值。在这个过程中，我体会到了勤奋和耐心的重要性，也发现了自己的不足和需要改进之处。总结这次个人教研培训的心得体会，我认为有以下五个方面的历练和收获。

首先，个人教研培训让我深刻认识到了教学工作的重要性。在这个培训中，我学习了许多关于教育理论和教学方法的知识，也看到了一些优秀的教师的教学实践。这些都让我明白了教师是一个怎样的责任和使命。我们的工作不仅仅是传授知识，更重要的是培养学生的能力和素质，塑造他们的人生价值观。通过个人教研培训，我对教学工作有了更深刻的理解和认识，并且对自己的责任和使命感到更加强烈。

其次，个人教研培训让我意识到了勤奋和耐心的重要性。在这次培训中，我不仅要学习海量的理论知识，还要进行实践操作和反思总结。这需要我付出大量的时间和努力，同时也需要我保持足够的耐心和坚持。有时候学习和实践中会遇到困难和挫折，但只要我保持勤奋和耐心，不断努力，就一定能够取得进步。通过这次培训，我意识到了勤奋和耐心的重要性，也学会了如何克服困难和挫折，遇到问题时更加乐观和坚定。

第三，个人教研培训让我发现了自身的不足和需要改进之处。在这个培训中，我除了学习知识和技能，还要进行自我评估和反思。通过反思，我发现自己在教学中存在一些不足之处，比如缺乏灵活应变的能力、知识沟通的技巧等。这让我认识到了自己的局限性和需要改进之处。为了弥补这些不足，我积极寻求反思和自我评估的机会，不断反思和总结自己的教学实践，优化自己的教学策略和方法。

第四，个人教研培训让我提升了专业能力和教学水平。在这个培训中，我不仅学到了许多优秀的教学理论和方法，还通过实践操作和反思总结，逐渐提高了自己的教学水平。培训中的实践操作让我对教学方法有了更深入的了解和掌握，通过反思总结，我也逐渐摸索出适合自己的教学策略和方法。通过个人教研培训，我的专业能力得到了提升，教学水平也有了明显的进步。

最后，个人教研培训让我体会到了教育事业的乐趣和成就感。

通过这次培训，我不仅学到了实用的教学技巧，也发现了教育事业的乐趣和成就感。在我的教学工作中，我能够和学生们一起进步，看到他们的成长和努力，这给了我很大的满足感和成就感。通过个人教研培训，我进一步认识到了教育工作的价值和意义，也深深体会到了教育事业的乐趣和成就感。

总之，个人教研培训是一次宝贵的学习和成长机会，通过这个过程，我认识到了教学工作的重要性，也意识到了勤奋和耐心的价值。培训让我发现了自身的不足和需要改进的地方，也提升了我的专业能力和教学水平。最重要的是，个人教研培训让我体会到了教育事业的乐趣和成就感。我深信，在今后的教学工作中，我会继续努力，不断提升自己的教学能力和专业水平，为学生的成长和发展贡献自己的力量。

个人教研心得体会800字篇四

这次到大屋小学参加语文联片教研活动，听了两节精彩的语文课。

首先是叶老师上的三年级一篇课文——《找骆驼》，总体来说，叶老师上得非常不错，抓住了这篇课文的重点，最终让学生体会到仔细观察、认真思考的重要性。叶老师以一个活动导入新课，一下子就把学生的注意力吸引过来了，而且留有悬念，到最后又回归到游戏，揭示主题，让学生更加直观地感受到仔细观察、认真思考的重要性。

叶老师接着检查学生的预习情况，从检查生字、词语，再到解释词语的意思，最后让学生根据导语自己阅读课文，试着回答导语中的两个问题，感觉这个环节有点瑕疵，老师看到有学生没有读完课文，给了不到几秒钟的时间，马上又问学生读完了没有，这样学生怎么集中精神去阅读，所以可以适当缓一缓。

后面讲授课文的时候，在叶老师一步步地引导下，学生基本

上都理解课文了。叶老师充分利用提问引导学生积极参与课堂教学，能让学生大胆地发表自己的意见，课堂实施效果较好。

余老师上的是五年级的《七律·长征》，这是一首诗歌，可以说上这课有难度，学生不好理解，余老师课前做了充分的准备，做了课件，找了很多相关的资料，刚上课时，就让学生听一听录音范读，给学生简单介绍当时的情况和毛主席写这首诗歌的环境，还让学生观看长征的一段视频，帮助学生想象、理解。余老师通过画红旗激发学生的积极性，更好地配合课堂教学，总体来看，学生还不是很积极，举手发言的同学不是很多。余老师通过导学案帮助学生学习课文，可以说效果还是不错的。

余老师的教学语言科学、简洁、规范，富有启发性和亲和力，让学生字字听清楚，句句听得懂，注重了引导学生自己归纳、总结，调动学生的主动精神，使学生积极参与探索知识的过程。

每次参加活动都会有所收获，学习到一些教学方法，关键是如何根据实际情况，把学到的东西运用到自己的教学当中来，这是我需要思考的地方。

个人教研心得体会800字篇五

第一段：引言（字数：200字）

作为一名教师，不断提高自己的专业能力是我追求的目标之一。为了更好地发展自己的教学技能和提高学生成绩，我参加了一次个人教研培训。在这次培训中，我学到了许多有价值的知识和经验，并且获得了实际应用的机会。通过参与教研培训，我深刻地认识到了教师个人发展的重要性。

第二段：培训经历（字数：300字）

这次个人教研培训历时一周，内容涵盖了教学理论、教学方法、评价手段等多个方面。在培训中，老师们以专业的态度传授了他们的经验和知识。他们分享了他们的教学日志、教案和教学计划，让我们更好地了解他们的教学过程。此外，我们还亲自动手制作了教具，体验到了教学的乐趣。通过这次培训，我对教学有了更深入的理解，同时也提高了我的教学技能。

第三段：学习收获（字数：300字）

在这次培训中，我学到了许多有关教学理论和教学方法的知识。例如，我学到了如何设计一节高效的课程，如何使用不同的教学方法来激发学生的学习兴趣。我还了解了如何进行教学评价，并收集学生的反馈，以便及时调整教学策略。此外，我还参观了其他教师的课堂，观察了他们的教学方式，并跟进了他们的教学改进过程。这些经历让我从中获取了许多教学心得和经验。

第四段：实践应用（字数：300字）

培训结束后，我将所学知识应用到了我的教学实践中。我设计了一套创新的教学计划，并采用了新的教学方法来激发学生的学习兴趣。我还加强了与学生的互动，评估他们的学习效果，并及时进行教学调整。这些改变不仅帮助我提高了学生的学习成绩，而且激发了他们对学习的热情。我的教学效果得到了同事和学生们的肯定和赞赏，这也使我更加有动力继续学习和成长。

第五段：总结回顾（字数：200字）

通过参加个人教研培训，我不仅学到了许多有关教学的理论和方法，还获得了实际应用的机会。这次培训不仅为我提供了发展自身教学能力的平台，还让我认识到了个人教研对于教师成长的重要性。通过学习和实践，我深刻地认识到只有

不断学习和提升自己的教学技能，才能更好地指导学生，促进他们的全面发展。我将继续学习和探索，不断进步，为孩子们的未来奠定坚实的基础。

个人教研心得体会800字篇六

20xx年4月25日，我参加了师校举办的小学数学教研会，在这次活动中，真可以说是开了眼界，受益匪浅，不仅让我领略到了各位出类拔萃的数学教师的教学风采，更让我从中发觉到了自己在课堂教学方面的浅薄与不足。在以后的教学中，我会努力上好每一节课，向身边的优秀教师们学习。下面谈谈我的一些体会：

这四位教师几乎都精心设计了课堂导入，有的以动画片的形式导入新课，有的以引用名人话的形式导入，有的以讲故事的形式导入，有的以生活实际导入。杨芳老师用了学生们喜欢的动画片带着同学们一起走进了电器世界——《买电器》，逯东波老师用了讲故事的方式导入了长方形、正方形的面积《摆一摆》，孙舒蕾老师用了孔子的话：温故而知新导入了《长方体（一）复习课》，李广宝老师以展示本校的情境导入《分数混合运算（二）》。他们都激起了学生的学习兴趣，使学生迅速进入到自己组织的教学活动中，拉近了师生距离，使学生的向师性更强，积极参与到教师的教学活动中来，提高了课堂学习的效率。

在这几节课里，上课的老师都能根据小学生的年龄特点为学生创设充满趣味的学习情景，以激发他们的学习兴趣，最大限度地利用小学生好奇、好动、好问等心理特点，并紧密结合数学学科的自身特点，创设使学生感到真实、新奇、有趣的学习情境，激起学生学习兴趣。（）例如，在教《摆一摆》时，逯东波老师让学生动手去摆一摆，量一量，让学生满怀热情地投入学习，老师是教学的引路人，不断地揭示知识的新矛盾，让学生用数学思想去思考问题，解决问题，使他们在质疑中思考，在思考中学到知识。

教师们在教学中，根据学生的心理发展特点，把枯燥、呆板的课堂教学改变了，从而也培养了学生学习数学的兴趣，激发了孩子们的求知欲。尤其是在听李广宝老师的《分数混合运算》的教学过程中，我更加深刻的体会到李老师教学方法的与众不同，感受到老师和学生之间是如此的默契……看到每个老师精心的设计每一堂课，从语言、板书、图片、内容，那种工作态度与热情都值得我们每个人去学习，在他们的课堂上很少见到不学习的孩子，因为他们都深深地被老师的课所吸引。我在以后的教学中，要学习他们的优秀经验，让自己的课堂也活跃起来，真正让学生在快乐的氛围中学习，充分让学生参与到数学学习中来，从而切实感受到了数学的魅力，也充分体现“教师以学生为主体，学生是数学学习的主人，教师是数学学习的组织者、引导者和合作者”的教学理念。

在教学过程中，几乎每位教师都注意了及时评价及激励评价，对学生的鼓励和赞扬不断，如“把你的成果和大家一起分享，好吗？”“你的问题提的真好！”“你知道的可真多。”等等。这些看似微不足道的评价语言，在学生的心里却可以激起不小的情感波澜，对于整个课堂的教学效果的提高也起到了相当程度的积极影响。

老师们都知道，数学课堂上运用课件的目的—是为了节省时间，二是为了将教学内容直观形象地展示给学生。这次的课件制作水平相当高，而且使用效果好，无论从课题材料的搜集上还是从视听效果上，都非常富有创意，如花似锦，引人入胜，而且大多数都引用了视频型的文件，既形象又生动，活跃了课堂气氛，激发了学生学习的兴趣。每一节课都通过多媒体课件的展示使抽象的知识更直观，更让学生容易理解和接受，也更有利于学生对所学知识的牢固掌握。

个人教研心得体会800字篇七

语文教师作为整个教学团队中的重要角色，承担着培养学生

良好语文素养的重要责任。而语文教研则是提升教师教学水平、促进教育教学持续发展的有效途径。作为一名从事多年语文教学的教师，我深感参与语文教研对个人教学发展的正面影响。以下是我在语文教研中的个人心得体会。

首先，语文教研让我与他人进行有效地交流和分享。在教研活动中，教师们能够集中讨论探索教学过程中遇到的问题和困惑，并共同寻找解决的方法。通过交流和讨论，我能够从其他教师的经验中汲取营养，借鉴他们在教学中的成功经验和教学方法。这对于我在教学中那些难以解决的问题提供了新的思路和启发。同时，我也能把自己的教学经验和思考与他人分享，得到他们的建议和反馈，从而不断改进我的教学方法，提升教学效果。

其次，语文教研帮助我深入了解教材内容和教学理念。通过听取教研组长或其他教师的专题讲座或授课，我能够更全面地了解语文教学中应该注意的问题和重点，以及如何更好地组织和安排教学内容。这不仅使我对教材的理解更深入，而且也提高了我的教学技能和专业素养。此外，在教研中，我还可以学习到新的教学理念和方法，不断更新自己的教学观念，提高自己的教学水平。

再次，语文教研使我更加关注学生个体差异的教学。在教师研讨会上，我们往往会就某个学生在语文学习中的问题进行深入探讨。每个学生的学习特点和问题都是不同的，通过与其他教师的讨论和建议，我能够更好地了解不同学生的需要和困扰，并尝试采取更合适的教学方法和策略来满足他们的需求。这让我意识到，教学不应仅仅关注课堂教学的进度和结果，更应该关注每个学生的个体发展和成长。

最后，语文教研促使我不断反思和完善自己的教学。通过参与教研活动，我不仅可以汲取其他教师的经验和教训，更重要的是，我能够时刻反思自己的教学过程和效果。在反思中，我可以找到自己的问题所在，并制定出解决问题的方案和策

略。这一过程不仅提高了我的教学能力，也加深了我对教育教学的理解。只有不断反思和完善，才能真正提升自己的教学水平。

总之，语文教研对于个人教学发展具有重要的促进作用。通过与他人的交流和分享，我可以借鉴他们的成功经验，优化教学方法；通过深入了解教材内容和教学理念，我能够提高自己的专业素养和教学技能；通过关注学生个体差异，我更能满足每个学生的需求；通过不断反思和完善，我不断提高自己的教学水平。因此，我将继续积极参与语文教研，不断提升自己的教学能力，为培养学生良好语文素养做出更大的贡献。

个人教研心得体会800字篇八

为了促进幼儿全面发展，每个幼儿园都为幼儿提供各种活动区域，以达到促进幼儿发展的目的。区域活动又称区角活动，它的特点是：自由、自主、个性化、指导的间接性。区域活动的类型分为：主题区域、常规区域（运动、手工、角色、阅读、科学、表演）、特域（五子棋、废旧材料制作）。

区域活动的指导原则：目标性原则、自主性原则、兴趣性原则、探索性原则、多样性原则、适应性原则、互动性原则。教师在区域活动中的角色是观察者和指导者，在幼儿需要的情况下做适度的指导。区域活动具体组织结构为：开始即介绍任务、介绍层次性材料、介绍活动要遵守的规则阶段；幼儿进入区域活动阶段即幼儿自主选择主动探索、区域活动中教师是活动的支持者、合作者和指导者；教师适时指引；小结时进行多种形式的点评，对幼儿进行鼓励。

以上我的收获来自北顺幼儿园李延楠老师为我们所做专题《幼儿园区域活动》。这些在我们的一日活动中特别适用，李老师为我详细解剖了《幼儿园区域活动》的内涵，让我们对区域活动有了深刻的认识，为我们今后开展区域活动指明

了方向。

xx年6月23日我有幸在海大附属幼儿园观摩了大班幼儿体操和全园幼儿户外活动。通过此次观摩学习我感触颇深。收获较大，从中也学到了不少东西。以下是我个人观摩后的体会：

在观摩大班幼儿体操中无论教师领操动作和手势指令，还是幼儿根据老师的手势和指令变换不同的队形、队列都很有秩序、很整齐。从体操中体现了师生的互动、孩子和孩子的互动、孩子和器械的互动、孩子和环境的互动的氛围很活跃。

海大附属幼儿园的老师们充分利用园内的每一个地方都成为孩子的活动场所。

运动活动教育功能，主要是通过材料来体现的。海大附属幼儿园的运动器材有你熟悉的玩具，也有你未曾想到过的材料。非常丰富，能满足孩子自主选择需要与适度运动量的需求。（如：竹竿舞、挑担子等）孩子们都玩的得不亦乐乎。

幼儿先在老师带领下进入活动的区域，幼儿自主选择活动游戏。还可以互换场地区域游戏，最后混班窜区自主游戏，自主合作活动中幼儿都很遵守游戏规则。整个活动老师只是充当引导者、支持者和观察者。整个活动孩子和孩子的互动、孩子和器械的互动、孩子和环境的互动氛围都很活跃。

通过此次观摩活动，我深深知道了如何组织和开展户外活动，使幼儿强身健体，快乐游戏、智能发展。玩出兴趣，玩出道理，玩出智慧！

个人教研心得体会800字篇九

作为一名语文教师，多年来的教学实践让我深刻体会到了个人教研的重要性。通过不断地开展个人教研，我不仅提高了自己的教学水平，更摸索出了一套适合自己的教学方法。下

面我将分享一下我在个人教研过程中的心得体会。

第二段：深入研究教材

作为语文教师，首先要做的就是深入研究教材。只有深入理解教材，才能准确把握教学内容的要点和重点。我经常花时间仔细阅读教材，同时还会与其他教师进行交流和讨论。通过个人教研，我发现教材中有些知识点或许没有涉及到，但是却能够激发学生的学习兴趣。因此，我会结合教材内容，搜集一些相关的资料，来拓展学生的知识面。

第三段：设计多样化的教学活动

个人教研的另一个重要环节就是设计多样化的教学活动。在教学中，我发现单一的教学方式容易导致学生的厌倦。因此，我会结合课堂实际，以活动为主线，设计一些互动性强、寓教于乐的教学活动。比如，通过小组讨论、语文游戏等方式来激发学生的学习兴趣 and 积极性。这样不仅能够增加课堂的趣味性，还能够培养学生的合作意识和团队合作能力。

第四段：关注学生的学习情况

个人教研的目的是帮助学生更好地学习语文，因此，关注学生的学习情况是非常重要的。在个人教研过程中，我会与学生进行一对一的交流和沟通，了解他们的学习状况和困难所在。根据学生的特点和需求，我会给予他们有针对性的指导和帮助。有时候，我还会组织学生参加一些语文竞赛和活动，让他们在实践中提高语文能力。

第五段：持续反思和改进

个人教研过程中，持续的反思和改进是至关重要的。每当一节课结束，我都会对自己的教学过程进行全面的反思。我会思考自己的教学目标是否达到了，学生的学习情况如何，以

及教学中存在的不足之处。通过反思，我能够不断地改进自己的教学方法，提升自己的教学水平。

总结

个人教研对于语文教师而言具有重要的意义。通过深入研读教材，设计多样化的教学活动，关注学生的学习情况以及持续反思和改进，我发现自己的教学水平得到了提高。个人教研不仅能够让我更好地理解教材，还能够激发学生的学习兴趣，提高教学效果。我相信，在个人教研的道路上，我会不断努力，不断成长。

个人教研心得体会800字篇十

20xx年11月10日我有幸代表xxx中心小学参加了学区组织的听评课教研活动，受益匪浅。在参加活动之前，我是抱着学习的心态出发的，因为在前辈面前，我只是一只刚刚学会振翅的“菜鸟”。我希望通过此次的活动，能让我在教学方面有所长进。

。因此，这次赛课对我来说是一次真正的考验！我想，不管这次赛课结果怎样，我至少收获了赛课的过程，收获了成长的经历。还有一点遗憾的是，赛课后没有预想的那样轻松，总有一种深深的遗憾萦绕在心头，总是在想“如果……我会……”。

由于经验有限，上课的时间没有把握好，对课堂预设的一些环节，也并没有完美的实施。可见，我在课前准备上还是做得不够，同时在上课细节方面还需加强。赛课后，各位听课的老师给出了宝贵的意见，也让我看到了自身的不足，在对教材的把握上，还需要下一些功夫，对于学生的合作性学习也还有待加强。并不是赛课后，就满足于目前所取得的成绩，因为在面对学生的需求时，不能只有一桶水，教师更应该像是“自来水”。让学生取之不尽用之不竭。一位合格称职的教

师不是一朝一夕就能练就的，这需要靠长期的实践来积累经验。我们常教导学生要“终生学习”，养成良好的学习习惯。作为一名新时代的人名教师更是该“活到老，学到老。”在业余时候，应该多看些和专业相关的书籍。多汲取先进教师的经验。

在活动中，我也认识了许多优秀的教师，和他们相处得也很愉快。并且和其中一些老师成为了朋友，可以在今后交流一些教学经验。我所上班级的余老师给了我很大的帮助，帮我找了教学参考书，交流了班级里学生的一些基本情况。这让我参赛时不那么紧张。

总之，这次赛课活动，留给我的不仅仅只是回忆，留给我更多的是要不断地用新课程理念去完善我们的课堂，我们才能逐步成长，逐步向新课程的实质靠近，我们的课堂才会实而不华，课堂才会更高效。