

2023年外出吃饭的 外出旅游心得体会 (精选7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

外出吃饭的篇一

风和日丽暖，春意现昂然。南汇一日游，同事尽相伴。借着浓浓的春意在xx月xx日公司组织全体员工到南汇游玩，告别了城市的喧嚣，没有了工作的压力围绕在我们身边的只有体现同事之间紧密团队精神的欢声笑语。

上午我们团队一行人来到了南汇的滴水湖景点，滴水湖是一个硕大的人工湖，一进入滴水湖眼前就豁然开朗起来，心境犹如被重新洗刷了，呼吸着清新的空气，心中一阵感叹在混凝土成林城市中竟然有这样美丽如画的风景。我们沿着湖岸开放的景观带尽情的闲聊，不时的欣赏波光粼粼的湖面聆听各种鸟儿的欢唱，亲密的宛如一个和谐的大家庭。

我们不舍的离开滴水湖后，下午将到桃园赏桃花，还未到桃园，远远地，便看到一大片灿若云霞的粉色，缤纷如画。

望着满园的桃花，静坐在挂满了世界各国的风铃的廊桥上，聆听着春风吹奏的风铃声，任凭小溪在脚下流淌，如痴如醉。桃林深处的民宅富有特色，一正两厢房的浦东农舍，木制的苗寨吊脚楼，石块石瓦建成的布依族石屋民族风情十分浓郁。我们纷纷拿起了手中的数码相机，将这美丽的景色留在了镜头之中，大家相互合影显无比亲近，桃花映红了大家张张笑脸，大家都说：“虽然只有短短的一天，但心情得到了放松，非常的值得。”

听着桃园里不时传来阵阵笑语，舒心的微笑爬上了我的嘴角，我虽然刚进公司不久，但是我加入的是一个和谐而又充满激情的团队，同事们的开朗豁达使我很快的溶入其中，个人力量是渺小的，但是滴水能成湖，我想只要我们每一个人都为团队尽心付出自己的能量一定会有更大的成就。

最后，我一定会加倍努力，为公司添砖加瓦。

外出吃饭的篇二

吃饭是生活中重要的一部分，也是让人愉悦和满足的时刻。在这个主题下，我选择了一张图片，希望通过这张照片传达出我对吃饭的心得和体会。下面将按照五段式的结构，详细说明我对这张图片所感受到的吃饭心得体会。

第一段：引言和描述图片

这张图片拍摄了一位吃饭的女士。她正面朝向镜头，面带微笑，手里拿着一双筷子，正准备品尝眼前的美食。不远处的餐桌上摆放着丰盛的菜肴，用餐环境简洁干净，室内灯光柔和而温馨。整个画面展现出一种平静而享受的氛围，让人不禁感叹吃饭可以给人带来的满足和幸福感。

第二段：吃饭的意义和重要性

吃饭不仅是为了填饱肚子，更是一个重要的社交和情感传递的仪式。通过吃饭，人们可以聚集在一起，交流彼此的心情和体验，增进彼此的感情。而这张图片中的女士也正是在这样的场景下享受着食物带来的快乐。吃饭不仅满足了身体上的需求，也满足了心灵上的愉悦，给人带来一种安心和满足感。

第三段：吃饭的艺术之美

吃饭也是一门艺术。从图片中我们可以看到，女士的表情和姿态都非常悠闲和自然。她用筷子轻轻夹起一块食物，配以微笑的表情，这种细致入微的动作展示了吃饭的独特之美。除了姿态，食物的摆盘和搭配也是吃饭的艺术。这张图片中展示的菜肴摆放有序且色彩搭配丰富，给人一种美的享受。吃饭可以让人感受到美的存在，从而增添生活的情趣。

第四段：吃饭的文化和传统

吃饭还是一种文化和传统的体现。不同地区和国家有各自的饮食习惯和餐桌礼仪。通过吃饭，人们能够了解和感受到不同文化背后的历史、价值观和传统习俗。这张图片中展现的吃饭场景可能是某个地区的特色，它象征着这个地方的风土人情和独特魅力。吃饭的文化和传统使人们更好地了解彼此，促进了不同文化之间的交流和融合。

第五段：结论和个人体会

通过这张图片，我对吃饭有了更深刻的理解和感悟。吃饭不仅是满足生理需求的过程，更是一种享受、一门艺术、一种文化体验。不管是简单的一餐，还是隆重的宴会，吃饭都应该成为人们生活的一部分，被重视和珍惜。我相信，通过认真品味和享受吃饭的过程，我们可以更加感受到生命中的美好和幸福。让我们拿起筷子，一起享受吃饭的乐趣吧！

以上就是我对“吃饭心得体会图片”主题的连贯五段式文章的分析 and 写作。通过描述图片、阐述吃饭的意义、艺术、文化以及个人体会，我希望能够传达出吃饭对于生活的重要性和美好的感受，让读者更加珍惜和享受每一次用餐的机会。

外出吃饭的篇三

非常感谢领导给我这次外出学习的机会，通过这短短的40天时间，培训虽很短，从中学到的知识却使我受益匪浅，感触颇多，使我更深刻的认识到这份职业的精辟之处，在很大程度上开拓了我的眼界、增强了自己的业务能力，认清了自身与其它银行员工所存在的差距，明确了自己今后的学习发展方向，为今后的学习和业务技能培训奠定了坚实的基础。

现将外出培训学习所学总结如下：

：

前期因为没有理论大家训练热情比较高，明着是以集训队为一体，可暗地里都是以个自利益为重，都想做到最好。

三所银行共有二十几人，分组练习还好，可一到晚上自由时间大家都争着到训练室练操作，场地少，人员多，每次为练都不开心，在练每项操作的同时，大家都付出了许许多多，有人从荡板上摔下来过，有苦有甜大家都很认真，这些我从来没有见过的。

平时在科里上班觉得没啥，可随着环境与事态的改变，不由得感觉自己像是进了一个没有硝烟的战场，时刻会有人出现在你身边，告诉你：你被淘汰了。

分部领导委派xx主任给我们做指导，从细小至微处抓起，怎么样和客户沟通，怎么走路，就连走路多一步少一步都不行，让我们平时看起来无关紧要的东西，让x主任一扣是漏洞百出，刚开始弄的我们都不会走路了，尽管这样可大家还是认认真真一遍一遍的练习。

我相信任何成果都要有艰辛的付出，任何困难都难不倒有恒心的人，滴水穿石就是这个道理。

2、理论知识得到充实：以前看书的时候总想着看完就完了，

也就是为了应付某个考试而看，可通过这次培训，使我认识到医学领域里的理论知识就好比盖房子打的地基一样，需要相当的牢固、扎实。

是任何科研与操作的先决条件，要求相当的严谨，一环扣一环，时间对于每个人都是公平的，就看你用来做什么，用贾主任的一句话，员工要的是全面的发展，不能只依靠领导指挥我们去执行，在理论上也要充实自己，如果单是这样那要员工有什么用了。

现代网络信息化这么发达，客户的金融意识提高，客户提出的问题，你回答的不全或者是答不出来，人家上网一查比你知道的还多，你说丢不丢人，让客户想这员工连这点都不懂，这对我们的员工整体印象会大打折扣，所以一定要加强理论学习，把理论真正运用到实际当中，那定会得心应手。

3、整体形象与心理素质得到加强：

员工的形象对于我们更是非常重要，它代表着一个人的气质，品质，还代表着一个银行的形象，第一印象尤为重要可以使客户对你产生信任感，在集训队时我们从点滴练起，如何报告，与客户沟通的语言听起来如何的简洁、亲切、委婉，动作优美利索，如何能节省时间，提高效率，还要时间提醒自己注意自己的形象，不管是比赛时的评委还是平时工作中的客户及家属，都使他们加深对我们的整体印象。

总之，通过这次培训学习，我付出了该付出的时间、精力，相比我所得到的知识、经验与感悟，后者更值。

在理论知识和实践技能方面都有了一定提高，更重要的是视野的开拓，思维的拓宽，理念的转变是我最大的收获。

总体实现了既定目标，在今后的工作中，我将结合培训所得，使自身工作得到进一步提高，结合我们的实际情况，以最好

的方式在我行进行落实发扬。

心得二:外出培训心得体会

20xx-4-23至20xx-4-25日我有幸去上海参加了华东师范的“幼儿园有效教学观摩研讨”活动，见到了很多的专家，分享了她们的很多的教学观摩和名师专家的讲座。

本次的外出培训的分三天的教学活动观摩和专家讲座。

在本次的培训中，我们观摩了好多上海名师的教学活动。

如:上海名师袁晶晶的科学活动《放大镜》、上海名师顾莹的综合活动《鲜花彩虹》、特级教师应彩云在主题背景下的活动《犟龟》等。

她们的教学主要是研讨“主题背景”下的教学活动。

包括了绘本教学、集体教学、科学活动及专家们的教学活动设计与实施案例分析、新课程背景下的绘本教学的思考分享。

通过这次学习，我们更进一步了解了主题背景下新课改的发展方向、目标和一些对教育教学工作很有见解的专家们以鲜活的实例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，使我的教育教学观念进一步得到更新，受益非浅。

下面是我通过培训获得的几个方面的体会：

一、教师应注重综合性和课程的整合

儿童的生活是一个不可分割的整体，儿童的多个发展领域之间是相互联系、相互促进的，在教学实践中，要综合各领域的知识进行活动设计，力求帮助幼儿获得完整的经验。

如:主题背景教学中班的综合活动《鲜花彩虹》，教师根据中班孩子的是非辨认的时期，采用了连词成句的语言发展阶段，用情感渲染、交流互动的形式促进中班孩子在课堂上的表达能力。

教师有效的提问来拓展幼儿的想象力，让孩子在活动过程中淋漓尽致的自由发言，使孩子们在情景中情感内化。

二、教学内容的问题引领恰到好处。

放弃任何框框和本本，尊重孩子，让他们尽情表露真性和梦想，然后教师进行观察分析，再是顺导性的教育，同时附上适当的强制和计划，这就是自然的教育。

如:中班袁晶晶老师的科学活动《放大镜》，教师用简洁的语言引出放大镜，让孩子们自由想象，并采用观察法尝试让孩子使用最主要的工具放大镜，从而推动了科学活动观察的主要性，值得我学习的是教师的回应策略非常的好，当孩子发生争议时，教师只是在一旁聆听这些观点，并尊重孩子们的意见。

关注孩子背后的思想，“你是怎么想的？”让孩子们在说出解决问题的方法的同时，说明自己是怎么想到要这样解决。

这样，老师就能够真实地了解孩子的想法，为后面的指导提供保证。

其实是教师提供孩子的一个梳理思路，完善假设的机会，将后面的探究活动引向一个明确的方向。

三、把绘本作为语言学习素材

绘本阅读过程中的语言学习有多种方式:可以听老师读、讨论、看图讲述，故事续编等。

教师在为孩子讲述故事的过程中，将自己对绘本内涵的感悟，对绘本文字的品味乃至自己对阅读的情感，通过声音、神情传达给孩子，给孩子以强烈的情感熏陶、无声的语言滋养与畅快的阅读享受。

我觉得王红裕老师的《熊叔叔的生日派对》很有感染力，教师在教学过程中让孩子猜想、讲述也是训练语言的有效方式。

从而尝试让孩子们理解相反词并能根据相反拓展成比赛的形式在游戏中学习。

最后“整体回归”这一环节中，也是一种非常好的训练语言方式。

四、新课程背景下绘本教学的思考，教师要学做会反思斟酌

绘本教学给我的启示是：首先应该“认真品读、梳理价值点、精准定位、选择教学点。

”教师要对照各年龄段的发展目标，寻找到与绘本中相对应的契合点，然后确定活动目标。

本次外出培训使我提高自我动机，我们要对已有经验与新知识的思维碰撞，让我们的观念有所改变。

有了亲身体验，让我们对新理念认识更加深刻。

因为有与导师的直接对话，让我们感受更多的教育教学风范。

我要向应彩云老师学习，学习她一步一步走，让我在教学方向更加明确、思路更加清晰、效果更加明显。

在日常教学中，我要不断地自我思考、审视、反省、判断、分析、概括、总结能使自己在今后的教学活动中更灵活的调整自己的教育策略，使我的专业素质在反思中不断的，有效

的提高和成长。

以上就是我参加这次活动所收获到了，希望以后可以多参加这样的活动。

使我更快更好的成长起来。

心得三:外出培训心得体会

今年我出去学习了两次，一次职业健康业务培训，一次节能管理与技术培训，两个学习时间加起来不到十天，但对于我的启发很大，受益匪浅，并且使我对有些工作有了新的认识，对工作中存在的有些问题有了新的思考。

在工作中学习，在学习中成长，只有一个目的，那就是提高自身业务水平，能更好的服务于工作，指导于生活。

下面我就这两次学习的主要内容给各位汇报下。

一，职业健康业务培训

本次培训班是由省安监局主办，学习时间为8月21日至24日，学习内容分四个部分。

1，由省卫生监督所主任医师申秀芹主讲的企业职业健康监管，职业病防治法及相关法律法规;2，由西安市疾控中心主任医师袁永新主讲的职业危害因素分类，识别，评价和防治措施，职业病危害事故典型案例分析;3由兵器工业卫生研究所主任医师姜相阳主讲的企业建设项目职业卫生”三同时”监督管理;4，由航天总医院王岩主任医师主讲的职业健康监护知识培训。

这四位老师通过大量的事例给我们讲述了我国以及世界职业健康工作情况，语言通俗易懂，课程内容深入人心，听后使

我对职业健康工作有了更进一步的了解，我相信这将对以后的工作有很大的指导意义。

二，节能管理与技术培训

这是西安石油大学短期教育的一次专业性培训，由油田公司安质部组织，课程有1，化工节能原理和技术；2，油田管网技术；3，油田注水系统节能控制技术；4，生产节能与国家标准；5，用能单位能源利用状况报告填报系统。

学习时间为一周，内容极其丰富，涵盖了整个国家节能方面的知识，作为第一次接受节能知识培训的我，可谓求知若饥，接触到了很多专业性的节能技术与管理，使我对节能工作有了更高的认识。

在世界能源日益减少的形势下，节能工作势必更加重要，节约能源是我们每一个人的责任，杜绝浪费是我们每一个人的义务。

通过这两次有组织有目的的学习，我深感自己能力不足，在和来自各个单位的同志们交流后，对自己的业务工作有了更清晰的认识。

这两次专业性很强的学习，使我忽然产生这么一个想法，我开始在怀疑自己，为什么没有来学习之前，我自我感觉很好，反而学习之后，吸收了知识，我越觉得自己懂的越少，这就是所谓的”学得越多，不知道的越多”。

如果你去系统的学习一门学问，深刻地去钻研，你就会觉得什么叫做专业，如果你去深入的接触一位大师，促膝而谈，你就会体会到什么叫渊博。

学无止境，我希望通过更多的学习，来填充自己微薄的生命。

心得四:外出培训心得体会

非常感谢院领导给我这次外出学习的机会，通过这短短的40天时间，培训虽很短，从中学到的知识却使我受益匪浅，感触颇多，使我更深刻的认识到这份职业的精辟之处，在很大程度上开拓了我的眼界、增强了自己的业务能力，认清了自身与其它医院护士所存在的差距，明确了自己今后的学习发展方向，为今后的学习和业务技能培训奠定了坚实的基础。

现将外出培训学习所学总结如下：

1、业务技能方面有了进一步提高：

我们先后练了7项操作：无菌技术操作、静脉输液、心肺复苏、卧床病人更换床单、野战条件下心肺复苏、动态微光条件下静脉输液及微光静脉输液。

前期因为没有理论大家训练热情比较高，明着是以集训队为一体，可暗地里都是以个自利益为重，都想做到最好。

三所医院共有二十几人，分组练习还好，可一到晚上自由时间大家都争着到训练室练操作，场地少，人员多，每次为练都不开心，我们孔同志为了占场地好几次都不吃饭，在练每项操作的同时，大家都付出了许许多多，有人从荡板上摔下来过，有铺床时划破手的，有苦有甜大家都很认真，这些我从来没有见过的。

平时在科里上班觉得没啥，可随着环境与事态的改变，不由得感觉自己像是进了一个没有硝烟的战场，时刻会有人出现在你身边，告诉你：你被淘汰了。

经过每一轮的淘汰，使我更深的认清了事情的残酷性，我们单位就留下我们三个人，虽然每个人嘴上都不说，但是心里都明白，后期的训练都不言而喻，训练场由集训队搬到了大

礼堂，分部领导委派贾萍贾主任给我们做指导，从细小至微处抓起，给我们每个人扣游击动作，怎么样的手法能把床单拉展，怎么样的手法能把床单角铺成标准的90度，内角达到45度，怎么样和病人沟通，怎么走路，怎么端治疗盘，怎么推治疗车，怎么拿输液架，怎样消毒瓶口与皮肤，共消毒几圈等等都有规定，就连走路多一步少一步都不行，让我们平时看起来无关紧要的东西，让贾主任一扣是漏洞百出，刚开始弄的我们都不会走路了，尽管这样可大家还是认认真真一遍一遍的练习。

练习铺床期间正好赶上分部领导去集训队视查工作，我有幸代表集训队学员演示了卧床病人更换床单，受到了分部领导的一致好评。

也由于大家手法不对经常不是把手划破就是把指缝弄劈，裂着好大的口子，直流血，但还是坚持，贾主任耐心细致的要求我们不能有一个废动作，脚底下的步子都是数出来的。

动态微光静脉输液在荡板上，一个大型的秋千，我和李静同志都有晕车的毛病，一上荡板就晕，平衡感极差，我从上面都摔下来好几次，为了克服抗眩晕，练习平衡能力，我们在荡板上从开始的5分钟到后面一点点的往上加，练习在上面跪，最后跪的膝盖都肿了，戴上护膝继续，终于经过反复练习时间可以在上面漂亮的完成这项操作，我相信任何成果都要有艰辛的付出，任何困难都难不倒有恒心的人，滴水穿石就是这个道理。

2、理论知识得到充实：

以前看书的时候总想着看完就完了，也就是为了应付某个考试而看，可通过这次培训，使我认识到医学领域里的理论知识就好比盖房子打的地基一样，需要相当的牢固、扎实。

是任何科研与操作的先决条件，要求相当的严谨，一环扣一

环，理论两天考一次，一天要看100页左右，白天练操作晚上看理论，大家学习热情高，都是加班加点的看，看到晚上3点多，有的甚至看到4点都不睡觉，为了防止瞌睡每晚都要喝浓浓的'咖啡，都的落到别人的后面，我前面考试不理想，最后经过努力一次比一次高，终于考到了别人的前面，学习要讲究方式方法，不是单靠死记硬背，而是要理解性的记忆，要不然前记后忘，看了也是白看。

时间对于每个人都是公平的，就看你用来做什么，用贾主任的一句话，护士不应该只是会打针，会发药换液体这么简单，而是全面的发展，不能只依靠医生下医嘱我们去执行，在理论上也要充实自己，如果单是这样那要护士有什么用了，这些事情护工也会干。

现代网络信息化这么发达，病人的健康意识提高，病人提出的问题，你回答的不全或者是答不出来，人家上网一查比你知道的还多，你说丢不丢人，让病人想这护士是学医的自私连这点都不懂，这对我们的护士整体印象会大打折扣，所以一定要加强理论学习，把理论真正运用到实际当中，那定会得心应手。

3、整体形象与心理素质得到加强：

三分治疗、七分护理，这一点大家都不陌生。

护士的形象对于我们一线的护士更是非常重要，它代表着一个人的气质，品质，还代表着一个医院的形象，第一印象尤为重要可以使病人对你产生信任感，在集训队时我们从点滴练起，如何报告，声音响亮度，不能托音，怎么站姿，与病人沟通的语言听起来如何的简洁、亲切、委婉，操作要有形无声，动作优美利索，如何能节省时间，提高效率，还要时间提醒自己注意自己的形象，不管是比赛时的评委还是平时工作中的病人及家属，都使他们加深对我们的整体印象。

总之，通过这次培训学习，我付出了该付出的时间、精力，相比我所得到的知识、经验与感悟，后者更值。

在理论知识和实践技能方面都有了一定提高，更重要的是视野的开拓，思维的拓宽，理念的转变是我最大的收获。

总体实现了既定目标，在今后的工作中，我将结合培训所得，使自身工作得到进一步提高，结合我们的实际情况，以最好的方式在我院进行落实发扬。

心得五：外出培训心得体会

20xx年11月2日，我们早晨五点出发，一路风尘仆仆来到杭锦旗城镇中学，全天观摩了全校校容校貌，并听取了两位老师的示范课，城镇中学的校长对讲学稿的开发、试行、推广做了深入细致的介绍。

这一天匆匆忙忙，却收获颇丰。

下面就此谈几点认识。

1. 讲学稿的设计

“讲学稿”设计要过好两关：一是学生关，教师要了解学生的学习意向、兴趣和主要困难，从而确定切实有效的教学对策。

二是教材关，教师要吃透教材的编写意图和知识结构，以及对不同层次学生的学习要求，解决因材施教、“差异教育”问题等。

就在很多学校感叹集体备课流于形式时，东庐中学的“讲学稿”恰恰是集体备课的有形成果。

为确保集体备课的质量，东庐中学要求每个备课组做到“三

定三有”：定时间、定地点、定主备人；有计划、有主题、有记录。

学校还将此项规定纳入备课组长与教师的考核，一月一考核，使集体备课落到实处。

东庐中学的备课模式可以概括为：“提前备课、轮流主备、集体研讨，优化学案，师生共用”。

具体说来，教研组长会同备课组长确定主备教师和审核人，主备教师提前一周确定教学目标，选择教学方法，设计教学程序，将“讲学稿”草稿交备课组长审核；备课组长初审“讲学稿”后至少提前两天将“讲学稿”草稿发给全体组员，然后召集组员集体审稿，提出修改意见；主备教师按集体审稿的意见将“讲学稿”修改后交审核人审查，再由备课组长将审核后的“讲学稿”交分管领导审定，制成正式文本，发给每个教师一份。

教师上课前一天将“讲学稿”发给学生，任课教师对“讲学稿”再进行理解和补充，第二天师生共用“讲学稿”实施课堂教学，在上课前，教师必须抽批部分“讲学稿”，以了解学情，并进行最后的课前备课。

2. 讲学稿的用处

除了教师的教案、学生的学案外，讲学稿还是学生的练习册。

东庐中学的教师除了“讲学稿”上的题目外，原则上不允许再布置课外作业。

对每份“讲学稿”教师要做到有发必收，有收必改，有改必评。

此外，学校对学生的成绩考评也紧紧围绕“讲学稿”。

东庐中学测试或考试时，教师通常从“讲学稿”上选择题目，引导学生利用“讲学稿”进行复习，达到“学什么，教什么；学什么，考什么”。

学生每隔一定时间后将各科“讲学稿”进行归类整理和装订，就成为很好的复习资料。

3. 讲学稿优点

“讲学稿”关注学生的学，优化学习过程，教给学生自学的方法，培养学生自学的习惯，鼓励学生提出自己的观点。

运用“讲学稿”的教学活动打破了只用教案教学的常规做法，实现了课下与课上相结合，学案与教案相结合，学生自主学习与教师讲解诱导相结合，让学生自主、探究、主动地学习。

“讲学稿”改变了传统的“填鸭”式教学，把思维空间留给学生，把自学方法教给学生，把学习主动权还给学生，把自主时间还给学生。

“讲学稿”还使“学生的学习品质得到了优化。”

按“讲学稿”的要求预习是一种主动的达标，要达标就应迎难而上，决不轻易放弃。

经过努力，绝大多数学生都能实现目标。

这样，中等生、学困生也逐步树立了自信。

总之，讲学稿是集教案、学案、笔记、作业、测试和复习资料于一体的师生公用的教学研究文本，是教学研究合一的载体。

它的可操作性强、实效性高，推广面广。

值得一用。

外出吃饭的篇四

经园长安排、我和大二班陈老师荣幸的获得了一次外出学习机会！步入社会以来、第一次到外学习，使我受益匪浅！

早上九点我们便到达了学习基地——中心幼儿园。因为九点三十公开课程才开始、经该园的老师讲解，我们就先参观该园的环境与班级结构。

这幼儿园规模还是挺大的、课室与卧室是单独的、有足够的空间让幼儿活动。课室装饰的特别漂亮、像一个充满快乐的儿童世界一样！挂着老师亲手弄的吊饰、以及墙壁周围粘贴了老师布置的教学角落。开始上课了、来自不同幼儿园的老师已就座在小朋友的后面。小朋友在老师的带领下有礼貌的与他园老师热情的打招呼！

- 1、认识和感知音乐美、
- 2、通过节奏感受音乐的气息！
- 3、激发幼儿为音乐打拍子，如：拍手、跺脚！

我觉得该堂课上得好的地方就是；幼儿会找到自己的打拍子方式、巧妙的运用自己的方式去掌握音乐！美中不足的是：幼儿的主动性和课堂教学不是很活跃、比较被动。

- 1、认识日历的种类。如：台历、挂历、墙历等。
- 2、认识一年有多少个月、一个月多上了星期。
- 3、认识一个星期有多少天、分别是星期几？

4、认识字宝宝：日历、年、月、日、星期一到星期日。

该节课课堂教学很活跃、小朋友积极的举手发言、掌握该节课的教学内容、教师的上课方式独特、语调语气达到了与幼儿深入教学的目的。但是、有一点就是：配班老师不太清楚该堂课的流程、没有很好的配合好上课老师、上课老师虽然课堂气氛很活跃但是有些言语过于夸张。如：哎呀、我的天拉、你实在是太厉害了！

经一事、长一智。通过这次的外出学习、我懂得了：一堂完美的课需要准备的相当充分、课堂流程相当熟悉，不会因为一点事而断了这堂课的流程。老师间相互配合、适当的时候老师应如何调动课堂气氛，让这节课达到高潮与目的。

扬长避短、学会体会、学会掌握她人的优点！用她的好的地方起弥补自己课堂上的不足、感谢这次的学习机会！

外出吃饭的篇五

2015年12月8-10日，我有幸参加了湖北省特殊教育学校(培智教育)“启智杯”语文课堂有效教学展评活动，观摩了19节来自全省的精彩语文课堂教学，及最后的专家点评，外出听课学习体会。此次听课收获很大，受益匪浅，每一节课都有亮点，都让我耳目一新，豁然开朗。不仅让我领略到了各位语文教师的教学风采，也让我从中发觉到了在课堂教学方面自身的不足。下面就谈谈我个人的一些心得体会。

每位讲课的教师没有刻意追求语言的华丽、课件的精美，更没有摆那些好看而不实用的花架子。他们完全是站在学生的角度去考虑，呈现在听课教师面前的是真实的、常态下的课。没有很多浮躁的、形式上的东西，让人感觉自然、亲切，让我们真正体会到语文课堂教学的朴素与扎实。

本次参加赛课的教师所制作的课件大部分都是用幻灯片制作的，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，简洁而实用，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。充分激发了学生的学习兴趣，更有利于学生对所学知识得牢固掌握。

教学设计是教师为达到预期教学目的，按照教学规律，对教学活动进行系统规划的过程。从每位老师的课堂教学中，我们能感受到教师的准备是相当充分的：不仅“备”教材，还“备”学生，心得体会《外出听课学习体会》(<http://>)每位老师都有自己的教学风格，都有自己的特点。每位老师的课，都设计精巧，能最大程度地调动学生的学习积极性，充分挖掘学生的潜力。在练习设计方面针对性也很强，贴近学生生活实际，分层合理得当。课堂效率很高，收到了良好的教学效果。

语文教学重视学生的读。多读，让学生在读的过程中来感悟。每位教师的授课，都特别强调对学生的朗读指导和训练。读的形式多种多样，范读、集体读，指名读、小组读。而且，还注重让学生通过读去充分体会课文的内容和深刻含义，学生读的感情不到位，感情不充沛，教师先让学生起来评价，并帮助同学读好。有些地方学生实在读不好，教师再做最后指导。

在语文教学中，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语文的兴趣，激发了孩子的求知欲。尤其是在听课过程中，我更加深刻的体会到这些语文教师教学方法的与众不同，我们感受到老师和学生之间是如此的默契……看到每个老师都精心的设计每一堂课，从板书、图片、内容，那种工作态度与热情都值得我们每个人去学习，我在以后的工作中，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。

每位教师都能根据学生的知识水平、认知能力设计教学的各个环节，每一个细节之处都体现了匠心独到之处。我将以这次观摩课为契机对自己严格要求，从各方面找不足、找差距，一点一点的进步，一点一点的学习，努力迈上一个新的台阶。

外出吃饭的篇六

第二段：指出吃饭打卡的好处

首先，吃饭打卡可以帮助我们培养良好的饮食习惯。在现代社会中，由于快节奏的生活和工作节奏，很多人的饮食习惯很不健康，甚至出现了一些营养失衡、过量饮食导致肥胖、慢性疾病等问题。而通过吃饭打卡，我们可以有一份可靠的记录来帮助我们评估自己的饮食情况，并且及时进行调节。

其次，吃饭打卡也可以起到社交的作用。今天的社会已经进入了一个“社交”元素极为丰富的时代，我们可以通过各种方式来与其他人建立联系，而吃饭打卡也是一种非常低频率的社交方式之一。我们可以在吃饭打卡的社区中与其他爱好者交流，分享饮食习惯、交流食谱、互相取经。对于那些宅在家里希望通过吃饭来开启自己社交生活的朋友来说，吃饭打卡可以算是一个不错的方式。

第三段：指出吃饭打卡的弊端

当然，吃饭打卡也是存在一定问题的，并且这些问题也是值得我们提高警觉的。首先，吃饭打卡虽然可以帮助我们养成规律的饮食习惯，但是这并不能完全代替我们对饮食的正确认识和理解。任何过度依赖某项习惯的行为都是危险的，我们需要克服依赖吃饭打卡的痛点，逐渐形成自己的饮食习惯，形成自己的判断体系。

其次，吃饭打卡社区中也存在一些不够健康的内容。尤其是一些非常极端的食谱，可能会影响到某些人的饮食习惯，导致营养失衡或者对身体产生负面影响。因此，在参与打卡过程中，一定要谨慎思考，不要盲目追从某些无谓的食谱和饮食习惯，特别是那些令人惊奇和不健康的建议。

第四段：总结吃饭打卡的利弊

总的来说，吃饭打卡既有好处也有弊端，而我们应该在参与其中的过程中，谨慎判断，理性思考。吃饭打卡可以帮助我们培养健康的饮食习惯，还可以帮助我们接近社会，了解别人的经验和意见。但是我们需要避免过度依赖吃饭打卡来控制我们的饮食，同时，也需要警惕在吃饭打卡中存在不健康的建议和食谱，并进行规避或避免运用。

第五段：个人体会

在我的个人观察和体验中，吃饭打卡还是有很多好处的。这种记录方式可以帮助我养成良好的生活习惯，以及对自己的身体情况更加敏感，以便及时调整饮食和生活。与此同时，吃饭打卡社区的意见和建议以及其他用户的日常分享也为我提供了非常有益的帮助。就在刚才，我在微信朋友圈上发布了吃饭打卡，有几个朋友也一起加入了这项习惯。我很高兴他们可以在这个过程中得到一些有益的启示。

总之，吃饭打卡在一定的范围内是可以帮助我们更好地调节饮食，养成好习惯的。在我们的生活中，我们可以通过吃饭打卡来更好地了解自己的身体和情况，以及分享和学习其他人的经验和意见。有了这样的帮助，我们就可以更加健康，更加积极地面对人生中的各种挑战。

外出吃饭的篇七

吃饭打卡，是一种新型的健康生活方式，它不仅能够

保证充足的营养，还能够规律生活，降低健康风险。在我开始了吃饭打卡之后，我深刻认识到了它的好处，也收获了不少人生启示。

第一段：关于“吃饭打卡”的概念和优点。

“吃饭打卡”是一种记录每日饮食成分和摄入量，并制定合理的饮食计划的方法。它的主要优点在于，能够帮助我们掌握饮食摄入的情况，避免营养过剩或不足。并且它还能够帮助我们规律生活，让我们的身体更健康。

第二段：为什么要采用“吃饭打卡”的方式？

随着现代社会的高速发展，人们的生活节奏越来越快。我们的饮食很难保证均衡，有时候不可避免地会产生营养过剩或不足的情况。如果采用“吃饭打卡”方式，不仅可以让我们更好地了解自己的饮食情况，还可以指导我们保持合理的饮食习惯。当然，更重要的是它让我们更好地了解自己，从而达到一种渐进的自我完善。

第三段：从个人角度，我的打卡实验。

开始采用“吃饭打卡”的方式，我首先收获的是规律生活。我每天都会按时就餐，也避免了无节制摄食的毛病。同时，在打卡记录中，我可以更清晰的看到我每餐的成分和摄入量，甚至能够及时调整日常饮食搭配，保证身体的充足营养。晚上的休息质量更高，让我的身体听从我的掌控。

第四段：从社会角度，我的打卡实验。

作为一个社会人，我们每一个人都有着自己的社会责任。采用“吃饭打卡”可以减少生活压力，让我们更加关注自己和家人的身体健康，甚至可以激励我们去参与更多的社会公益活动。同时，我们的行为和生活习惯将会影响我们周边

的亲友，甚至是更广泛的社会。通过展示自己的饮食打卡记录，我们也可以帮助他人更加了解这种健康的生活方式。

第五段：结尾

在饮食打卡实验的过程中，我第一次体会到了日复一日的渐进之路。这种打卡方式能够让我们提升自我管理能力和责任感，从而帮助我们获得更积极的生活态度。如果你也正在寻找一种改善生活方式的方法，尝试一下吃饭打卡，你也许会有所收获！