

教研会心得体会 教研活动心得体会(大全10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

教研会心得体会篇一

上个学期，我园开展了教研活动，从中，我学到了许多上课，评课，组织活动的方法及技巧，今天我就本学期参加教研活动的情况，谈谈我个人的一些心得体会：

兴趣是最好的老师，一个成功的教师要在教学中有意识地培养幼的兴趣，使他们乐学、善学，乐此不疲。因此，课堂教学手段必须不断更新，运用灵活多样的教学方法，通过多种手段激发幼儿的热情。

教研活动中，突出显示了集体教研的作用。课前所有教师做在一起商量进行集体备课，然后不断修改，课上所有教师进行评课，指出本节课的得与失。大家针对问题，给出自己的见解，共同探讨进步，一学期下来使自己的教学水平得到了提高，也使每次活动更加生动有趣，激起了幼儿的学习兴趣。

下学期即将到来，我们更要注重的是孩子生活自理能力的培养。为了解幼儿在各年龄段应该掌握的生活技能，我进行了学习总结了一些方法策略。让我意识到，要培养幼儿良好的生活自理能力，需要我们做到：

- 1、幼儿必须要有自我服务的意识，要让他们感受到自己长大

了，会自己照顾自己，并体验到自己有能力完成某件事情的成就感。

2、我们需要为幼儿准备一系列的适宜小班幼儿的`活动，来指导幼儿照顾自己的方法。

3、家园合作。我们还需要树立家长的意识，转变他们认为孩子还小的观念，指导家长怎样培养幼儿的生活自理能力。

在以后的教研活动中，我要多与其他教师进行交流，互相学习，共同分享经验，从而提高自己的专业素养。

20xx年5月16日，是个难忘的日子，都匀市沙寨中心完小、京舟小学到我开展三校联谊教研活动，这次教研活动的开展，对我有很大的启发，懂得更多的教育教学方法，浅谈我的所得：

沙寨中心完小金昌磊老师所上的二年级数学《千以内数的认识》情景创设贴切有趣，课例开始，猜气球，让学生感受到数学与生活的联系，课件小正方体的展示，使学生懂得数数方法：一个一个地数、十个十个地数，一百一百地数的方法，借助计算器，引导学生自主探究十进制，满十进一的方法，注重数感的培养，教学设计简洁明了，练习设计多样化，适合低年级学生年龄特点，达到本节课的教学目的，整节课都在兴趣范围中学习，金老师上课大方得体，有感染力，把激情带进课堂，把微笑带进课堂，课堂上，不断用自己的眼神、语调来表达对学生的爱，创设一个轻松愉快的课堂氛围，把欢乐带进课堂。用幽默风趣的话语来拨动学生的心弦，使学生在乐学中渐渐做到会学、善学，懂得了《千以内数的认识》。其次，金老师语言基本功扎实，语音语调纯正，口语恰当流利亲切入耳。课堂上先进的教学理念，崭新的教法，灵活多样的教学手段，声情并茂、自然大方的教态，风趣幽默的教学风格这些都给我留下了深刻的印象。

我的深思：在推进新课程改革，优化课堂教学的今天，要围绕如何激发学生兴趣，培养学生自主学习能力，如何让学生动脑学习等方面，设计出灵活，得当，有效的教学步骤。要积极倡导自主、合作、探究的学习方式，通过互相启发、共同探究，使学生有所发现、学有所得，培养他们合作精神和协作能力。教师要切实实现学生学习方式的转变，自主学习是基础。学生是学习的主人，发展的主体，是教学之本。我们教师要保护每个学生的学习积极性，使他们愿学，乐学，越学越爱学。要改变学生接受式的学习方式，改变教师灌输式教学方式，提倡学生自主学习，但教师的主导作用绝对不应该因为提倡学生的自主学习而削弱。教师要尽可能多地尊重学生，尽可能多地要求学生。一要实行教学民主，给学生更多的自主权，使学生有选择学习内容、学习方法、学习伙伴的权利；二要严格要求学生，对学生的学给予有力的指导、引导，使学生的学习成为有效的学习、高效的学习。提供交互式的学习的平台，也就是创造氛围、空间，提供学习、实践的机会，让学生时时、人人都有提问、发表、交流、展示的机会。再者，精心组织学习活动，组织好学生自学，使每个学生都能独立思考。组织好合作学习，既做到在互动中把学习引向深入，又做到因材施教，加强个别辅导。组织好全班交流，在交流中加强引导、调控，以全面实现教学目标。

总之，通过这次活动，和其它老师交流，在我的教育教学中，我发现了不少问题与不足；通过相互的比较，找出了自己工作中的漏洞。所以，在今后的工作中我会努力补充自己的不足，希望自己能多参加这样的活动，学习别人的长处，不断提高自己，促进在教育教学质量上提高。

教研会心得体会篇二

教师通过研讨、观摩与评析活动使每位教师受益。在“做中学”科学教育研究中，形成了一个共同学习与研究的集体，不断地通过阶段性的总结与反思，减少了教育盲目性，增强

了有效性。帮助教师更好地使用新教材和理解了教材教育思想。

我园骨干教师李娜、邹晓燕两个教师在教研活动中起到了模范带头作用，每次研讨活动中毫不保留自己的教育经验，向年轻教师传授和演示教育技能，帮助年轻教师提升教育理念。她们自己在工作中以身作则，严格要求自己，不断探索新的教育理念，有较强的创新意识，她们所带班级的教学工作开展的丰富多彩，教学工作非常突出，受到园领导和幼儿家长的好评，为年轻教师起到了以点带面，促动其他教师共同成长的表率作用。学期末，组织教师开展以科学活动为主题的专题研讨活动，检验教师落实专题计划的实施情况，幼儿通过一学期系列的科学教育活动，了解幼儿对科学概念、自然现象、日常生活技能等方面的内容，这次活动我们看到了每个班级幼儿养成了良好的学习习惯，幼儿动手操作能力和分析问题的能力在不断提高，教师们让幼儿学会做科学试验来总结科学概念、自然现象等方面的信息记录表的形式表现出来，通过记录表的教育形式提升幼儿的科学概念，增强幼儿的探究能力。一学期来，教师通过每月沙龙研讨学习活动，我们发现每个幼儿在原有的基础上都有所提高，教师驾驭新教材的水平有所提高，我园年轻教师邢丽媛、高爽、于奕、李臻在教学工作上勤勤恳恳、做到不懂就问、虚心向老师教师学习，她们在教学能力上进步很快。

曹娟教师、樊建霞两个教师是我园的老教师，她们从事大班和托班的班主任工作，她认真负责抓好班级的管理和教学工作，积极参加幼儿园的教研活动，工作以身作则，不计较个人得失，有较强的奉献精神。曹娟教师在一个教师生病的情况下，主动承担了生病教师的教学工作，樊建霞教师提高了班级幼儿入园率、降低了幼儿的发病率，她们积极带领组员，出色地完成了班级的学期工作，受到了幼儿家长的好评。

为时两周的教研告一段落。在这两周里，我感到收获了很多东西，同时对自己的知识结构也有了更正确的分析，也更加

明确了自己以后学习的方向。

首先说我在本次教研活动中的学习。在这次教研中，我不得不认真地学习了纲要。说实在的，我不是一个勤奋的人，只不过是一个不甘落后的人。平时总是以这样那样的理由把纲要的学习一推再推，说起来还是拿它不在意。这次教研中，为了更好的去做自己的课，更好地去把握老师们的课，我几乎天天在被子里看纲要。通过这段学习，我才真正明白什么是五大领域的课程，并且真正把握了每个领域课程的目标与要求，也对如何科学有效的围绕目标展开活动进行了反复地思考。

其次，说一下对自己知识结构的分析。体现在评课能力上。我认为我能够根据纲要设定的大目标来评价一堂课，能够正确把握一堂课的优点，亮点，与不足，但不能从细处，从精处来指导老师做课。甚至有时候有一些茫然。主要原因是因为我多年来把精力放在了文化课，尤其是数学课上。拿出一堂数学课，我对他的目标设定，课程实施，方法是否科学到位，知识点把握的是否精准都有自己独到的见解，但对五大领域课程觉得力不从心。跟侯老师，裴老师几场听评课下来，心里觉得有了一些感悟，知道从哪里插手了。我想这几天整理一下自己的思绪，争取在下两周的教研活动中，使自己在五大领域方面的评课能力提高一个层次。

最后，对我自己的课《奇妙的声音》的反思：

- 1、本课能够按照“最近区”理论进行选材，目标设定符合社会课大目标的要求，符合本班幼儿的特点和能力。
- 2、本课准备充分。
- 3、本课每个环节的实施能够紧紧围绕所定目标展开。
- 4、本课能够通过让幼儿体验来获得知识，理解基本的社会行

为规则，符合纲要提出的要求。

5、本课的实施方法上没有备好幼儿，总是拿去年学二班幼儿的能力来要求本班孩子，导致课堂噪乱。致使设计好的问题都没按原设计的来提问。

6、老师心情浮躁，急于成功，不能以平和的心态面对幼儿，没有体现对幼儿的平等与尊重。

7、结果：课上的一般。希望：能够在客班上一节同样的，重新设计过的课。

教研会心得体会篇三

近年来，教育行业迎来了大教研的时代。大教研作为一种新的教学方式和教学管理模式，受到了越来越多教育工作者的重视和支持。在大教研中，教师不再是孤军奋战的个体，而是以团队为单位，共同探讨解决教育问题。本文将从自身参与大教研的体验中，分享一些心得和收获。

第二段：参与大教研的动机

作为一名中学老师，许久以来我都面临着教育资源不足、教育教学质量下降等困扰。为了提升自己的教学水平，我积极参与大教研。我发现，大教研的实施可以为教育教学质量的提升提供一种新的路径。大教研可以有效解决教师个体化教学的问题，将教育教学团队化、专业化，共同提升教学水平，更好地服务于学生的需求。

第三段：大教研的收获

在大教研过程中，我学到了许多有关教学实践和管理方面的知识和经验。特别是在课程改革、课程开发等方面，我有了新的思考和认识。大教研可以让每个教师发表自己的意见，

分享自己的教学思路，从而更好地吸收团队中其他成员的优点，推陈出新，为团队的发展提供更多的助力。同时，在团队协作中，我也学到了如何与团队其他成员建立良好的互动关系，使得个体存在的方式最大限度地与团队协作保持高度一致。

第四段：大教研的挑战

然而，同时也会遇到许多挑战和问题。在实践中，经常会出现意见不合、沟通不畅、缺乏有效的协作等问题。面对这些问题，我学会了理性分析、平等交流，不断调整个人的偏见和心态，不断改进自己的言行举止和交流方式，提升合作的效率。

第五段：结尾

在大教研的参与过程中，我体验到了更好的教育教学方式和管理模式。大教研可以为团队建设、教学改革带来更大的推动力，使得教育教学更加精细化、专业化、人性化和智能化。大教研是一次转型与创新的过程，既需要个体的认知和情感上的变化，也需要制度和结构的变革。相信在不久的将来，大教研会变得更加成熟、稳定，为推动教育教学的发展和创新发挥更大的作用。

教研会心得体会篇四

广教研是一种教育教学的途径，通过集体研讨、交流和合作探究，增强教师的专业素养和教育教学水平。近年来，广教研逐渐成为教师们提高专业能力和解决教育教学问题的重要方式。通过参与广教研，我深刻体会到了它的重要性，并从中收获了许多宝贵的心得体会。

第二段：积极参与广教研的重要性

广教研提供了一个学习和发展的平台，教师们可以在这里互相交流经验、分享成功案例和互相启发。参与广教研，可以避免教师孤立无援的状态，增加与他人的互动，从而及时获取新的教育教学思想和方法。此外，广教研还可以帮助教师发现和解决教学中遇到的问题，提升自身的教育教学水平。因此，积极参与广教研对于教师的个人成长和职业发展至关重要。

第三段：广教研带来的收获

通过广教研，我学到了很多新的教育教学方法和技巧，也结识了许多优秀的教师。在广教研的交流和合作中，我不仅获得了反思和启示，还发现了自己的不足之处。广教研让我明白，教师应该不断学习和进步，才能更好地完成自己的教育使命。此外，广教研还提供了一个展示自己的机会，通过分享自己的教学经验和成果，得到同行的认可和肯定，这对于教师的自信心和职业满足感有着重要的作用。

第四段：广教研面临的挑战

虽然广教研对于个人成长和教育教学的提升有着重要的促进作用，但也面临着一些挑战。首先，广教研需要教师在忙碌的工作之余，投入时间和精力去参与，这对于已经十分繁忙的教师来说可能是一项挑战。其次，广教研需要教师们保持开放的心态，愿意与他人交流和学习，这对于一些固守成规、不愿尝试新的教学方法的教师来说可能是个难题。然而，只有克服这些挑战，教师们才能真正从广教研中得到益处。

第五段：结尾

总之，通过参与广教研，我深刻体会到了它的重要性和价值所在。广教研为教师们提供了一个互相学习和进步的平台，帮助我们提高教育教学水平，解决教学中的问题。然而，广教研也面临一些挑战，需要教师们克服困难，持续投入。只

有积极参与广教研，教师们才能不断提升自己的专业素养和教学能力，为学生的成长和发展做出更大的贡献。

教研会心得体会篇五

第一段：介绍广教研的背景和目的（150字）

广教研是指广泛教育研究，是一种以提高教育质量和教师专业素养为目标的研究活动。通过广泛调研和研究，教师们可以获取更多的教学资源 and 教学方法，以提高自身的教学水平。广教研主要包括教师观摩、教学展示、教师进修等方式，通过实践和反思，不断完善自身的教学技巧和方法。

第二段：广教研的实施过程和准备工作（250字）

广教研的实施过程需要进行详细的规划，并做好充分的准备工作。首先，确定研究目标和内容，明确所要研究的课题或问题。其次，组织教师参与观摩和展示环节，提供良好的互动平台，促进教师之间的交流和分享。此外，还需要提前准备好教材、教辅、教具等教学资源，以及释放教室、场地等教学环境。

第三段：广教研的价值和意义（300字）

广教研的实施可以为教师们提供更多的教育资源和教学方法。通过互相观摩、交流和学习，教师可以学习到其他同事的教学特点和经验，同时也可以分享自己的教学成果和心得体会。这种互动和交流可以促进教师之间的学习和成长，提高整体教育教学水平。而且，广教研可以帮助教师们发现问题和改进教学方法，从而提高学生的学习效果和学习兴趣。同时，广教研还可以促进学校间的交流和合作，搭建教师与学校之间的好合作平台。

第四段：广教研中遇到的困难和挑战（250字）

广教研在实施过程中也会遇到一些困难和挑战。首先，教师们可能会感到观摩和展示的压力，担心自己的教学成果是否满足要求。其次，有些教师可能会对广教研的意义和效果抱有疑虑，对参与研究的积极性不够高。此外，广教研还需要投入大量的时间和精力，对教师个体的工作量和个人发展计划有一定的冲击。针对这些困难和挑战，教师们需要保持积极的态度和心态，灵活应对，共同解决问题。

第五段：广教研的展望和未来发展（250字）

广教研作为一种教育实践和研究活动，具有良好的发展前景。未来，我们可以进一步加强广教研的组织和管理，建立健全广教研的制度和规范，推动广教研成为教师个人发展和学校教育改革的重要途径。同时，我们也可以加强与其他学校和教育机构的合作和交流，以吸收更多的教学资源 and 教学理念，不断提高自身的教学水平和教学成果。希望广教研能够在教育领域产生更加积极的影响，为实现教育现代化和提高教育质量贡献力量。

教研会心得体会篇六

走上教师这个岗位已经20多年了。“老将出马，一个顶俩”于是，想当然的，凭着老经验认真上着每一堂课，仔细地批改着每份学生作业。慢慢地发现，数学书里有许多新资料，凭着老经验没法上好了，即使是用以前的“老经验”完成教学，学生也越来越排斥……当书教的越来越疲惫时，当教育理念需要更新时，当信息时代日新月异时，我们这批老教师就迫切需要集思广益，专家的引领，同仁的帮忙，以助我们突破瓶颈，转换观念。这些都需要学习，只有不断的学习，以学习改变自己，以学习提升自己，以学习来充实自己。于是，我也用心的加入到校本学习中。

“首席制主题式”教研活动，在我校如火如荼开展起来。全校教师踊跃参加，用心主动为教研活动献策献力。在这一系

列活动中，虽感觉很忙，对于潜力有限的我来说，有时甚至是手忙脚乱，但是经过之后仔细回味，感觉到的是甜，一种成长的美感，一种力量的转化，一种充实的喜悦。能够说是“我参与，我充实。”

每堂教科学研讨课，我用心参与：或认真听，仔细记；或认真选材，共同准备；或深入浅出，找不足，说反思。每一份材料，细心研磨，认真准备，在教学中多次实践，在实践中总结。两个学期校本学习的时间结束了，我由衷觉得时间没白花，我受益匪浅。在此次中心组研讨学习中，每一个年级组的中心发言人讲座都很精彩，在佩服讲座老师博学深思精神的同时，我更关注讲座的资料。对我来说，讲座中值得我学习的东西很多很多：

随着社会的飞速发展，家长逐渐意识到了知识的重要性，“为孩子选取优质教育，不让孩子输在起跑线上”已经成为了绝大多数家长的共识。所以作为教师的我们务必要转变思想观念，转变教育观念，改变教学方式，跟上时代的发展，不在单纯做知识方面的权威，将书本上的知识原原本本教给学生，而应当充当指导者、合作者和助手的主角，与学生共同经历知识探究的过程。做一个能适应社会、学生喜欢、家长信任的教师。

孩子喜欢、家长信任的老师，这需要教师不断更新知识，完善自己，提升自己，并时刻持续那一桶水是活水，是流动的水。在校本学习中，我能多方面学习，取长补短，武装自己。过去不代表未来，要转变观念靠的是学习，不断地学习，以学习来改变自己，以学习来充实自己。本次校本培训，我更强烈地意识到了自己知识的浅薄。如，尹文老师的教研课在开课前的说课时的新鲜的备课理念，凡荣老师课堂上的大师风范，课后反思中的自我剖析时的高度，薛兴峰老师的沉着冷静，陈伟艳老师的扎实……在这些年轻小专家们面前我多像一只井底之蛙，什么教科研，什么新的备课理念，我都觉得很新鲜，我有了一种很强的危机感，所以学习迫在眉睫！只

有这样才能使危机有转机，所谓“鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书。”于是，我尽量让自己静下心来读书，在学校我们订的教育教育杂志里，我学习了许多先进的理论知识，同时学习到了很多同仁们的教学经验，慢慢的，我学着把自己学到的运用于平时的教学中，一点一点的实践着，我就像是一个在沙漠中行走的人，看到了绿洲，那份惊喜无语言表。

苏霍姆林斯基曾说过：“只有善于分析自己工作的教师，才能成为得力的有经验的教师。”波斯纳也说过：“没有反思的经验是狭隘的经验，至多只能成为肤浅的知识。如果教师仅仅满足于获得经验而不对经验进行深入的思考，那么他的教学水平的发展将大受限制，甚至有所滑坡。”在以前的工作中，我虽然有过反思，但从来没有很认真地正规地把它当成一项工作去执行，只是在头脑里想想就过了。本学期，在教学中位数时，我在完成教学任务后，总觉得语犹未尽，课堂上还有许多不如意的地方……课后，我有反复专研教材，又和年级组老师们讨论，还上网多次查找资料，学习专家们的心得体会，观看名师们上课实录……慢慢的也发现，自己在教学时的那些不足，以及怎样改正，于是，又在同年级的其他班试上了一次，彻底改变以往的“填鸭式”教学，以学生的自我发展为中心让学生在课堂教学中真正“活”起来，把以教师为主的“一言堂”变为学生用心参与的“多言堂”。全面把握新教材的特点。教师的任务是引导学生更深入的进入到教材中去，去“感悟”和“品味”教材的资料，透过教师的“引”和“导”潜力而提高他们的综合素质。教学效果很好。我明白了：在以后的工作中，我必须而且务必要时时学会总结反思，这样才能逐步提高自己的教学水平。

总之，透过校本培训的学习收获很大，期望今后能有更多这样的机会，使我们的.教师能够尽快提高自身潜力，投入到教育教学当中，在教育这个岗位上有更高的突破。老教师也要用上全新教学方法！

教研会心得体会篇七

20xx年11月27日 参加了扬州举行的全国典型初中同课异构听课活动，深有感触！

同课异构。意思是同一节的内容（同课都是“整数除以分数”这个内容），由不同老师根据自己的实际、自己的理解，自己备课并上课。由于老师的不同，所备所上的课的结构、风格，所采取的教学方法和策略各有不同，这就构成了不同内容的课。更新教育理念、创新管理模式、强力推进课程改革，全面提升教育教学质量是新时期对教师的要求。“你有一个苹果，我有一个苹果，交换后每人还是一个苹果；你有一种思想，我有一种思想，交换后每人有两种思想”。“同课异构”的教研方式，可以引发参与者智慧的碰撞，可以长善救失，取长补短，明显提高教育教学效果。

我听的四节课内容是：“线段、射线、直线”上课老师分别是：第一节：扬州教育学院附中：高亮荣老师第二节：洋思中学：封涛老师第三节：宜兴实验中学 詹慧老师 第四节：杜郎口中学 刘桂喜老师四位老师各自给我们展现了同一内容却进行不同教学方法的精彩课堂感受如下：

1、精彩的课堂需要饱满的精神和热情及亲和力。

2、对课堂生成资源的利用

在第二节课中，封涛老师处理方式值得我们学习，当时一个男生每次都举手回答问题，他说“你们班是不是这个男生最聪明？”我想封涛老师会说大家要跟这位男生学习，没想到他却说：“我觉得这位男生是很聪明，但并不是最聪明的，还有许多同学比他聪明，只不过有点含羞而已！”

3、注重材料的积累、收集、知识的拓宽、延深，不是就知识讲知识而是把知识融于生活、融于社会，让学生有充分发展

思维的空间。

4、课型丰富、导入丰富、内容丰富、气氛特别活跃，这都是为调动学生学习兴趣的必要方式。

5、授课语言经典、自然流畅。有的老师语言的经典幽默，体现了超凡脱俗，有的老师课堂语言的声情并茂亲切又富有激情，都给学生留下了难忘的印象。

6、体现了教师的主导作用和以学生为主体的教学原则，从培养学生的综合素质出发，体现了新课标的要求。

7、大都注重了教学方式的变化，让学生放开嘴巴大胆地说放开思维大胆地想，放开手脚大胆地做。

总之“同课异构”在对教材的把握和教学方法的设计上强调“同中求异、异中求同”，让我们清楚地看到不同的教师对同一教材内容的不同处理，不同的教学策略所产生的不同教学效果，并由此打开了教师的教学思路，彰显教师教学个性，是继承和批判的统一，真正体现了资源共享，优势互补。

教研会心得体会篇八

体能素质是指人体在进行各种活动中所能发挥出的运动潜能。教研体能则是以科学的方法和手段，通过合理的训练，提高教师和学生的体能素质，使他们更好地适应学习和工作的需要。在我多年的教研体能实践中，我深切感受到了教研体能对教师和学生的重要性，并得到了许多宝贵的体会和心得。

第一段：认识教研体能的重要性

教研体能对教师来说十分重要。作为一名教师，我们需要经常进行长时间的站立、走动、示范等活动，在课堂上给学生提供优质的教育服务。如果体力不佳，很容易感到疲劳和乏

力，对学生的教学效果也会产生负面影响。此外，教师在应对学生的海量作业、备课、考试等工作时，如果体能素质不佳，往往难以应对，导致工作效率低下。而教研体能则可以帮助教师通过科学的训练提高体能素质，提高工作效率。

第二段：教研体能对学生的重要性

教研体能不仅对教师重要，对学生同样重要。学生需要在长时间坐姿以及集体活动中保持注意力，这对体能素质提出了要求。如果学生体能不佳，容易出现疲劳、注意力不集中等问题，影响学习效果。此外，教研体能还可以帮助学生增强体质，提高抵抗力，减少患病几率。教研体能也可以通过配合学科教学，增强学生对知识的理解和记忆，提升学习成绩。

第三段：教研体能的训练方法

在实践中，我发现了一些有效的教研体能训练方法。首先，我们可以选择适合自己的运动项目进行锻炼，如慢跑、游泳、瑜伽等。这些运动可以提高心肺功能，增强肌肉力量，并且可以根据自己的需要进行时间和强度的控制。其次，可以尝试一些简单的体操操练。例如，每天早上起床后进行一些伸展操，让全身肌肉得到拉伸和活动，提高柔韧性。此外，我们还可以尝试一些有氧运动和力量训练的结合，如跳绳、俯卧撑等。这些方法都可以帮助我们全面提升体能素质。

第四段：教研体能的实施建议

在教研体能的实施过程中，我有一些建议。首先，要制定合理的训练计划，并坚持执行。只有坚持不懈，才能提高体能素质。其次，需要根据自身的实际情况进行选择 and 调整。每个人的体能状况不同，需要根据自己情况来选择运动项目和训练强度。再次，可以与同事一起进行教研体能训练。这样可以相互监督，增加坚持的动力，并且可以交流教研体能的心得和经验。

第五段：教研体能带来的收获与成就感

通过长期的教研体能训练，我深切感受到了许多好处。首先，身体素质得到了显著提高，不再容易感到疲劳和乏力，更有活力地面对工作和学习。其次，在面对大量的工作时，我能够保持较高的工作效率和专注度，更好地完成任务。此外，教研体能让我更加注重健康生活方式，养成良好的五点习惯。最重要的是，教研体能的实施带来了一种满足感和成就感，让我更有信心、更有干劲地投入到工作中。

总结：

通过教研体能的实践，我认识到了教研体能对教师和学生的重要性，掌握了科学的训练方法，得到了实践经验和收获。对于今后的教育工作来说，我将继续坚持教研体能的训练，不断提高自身的体能素质，为学生提供更好的教育服务。

教研会心得体会篇九

校本教研的扎实有效开展，离不开教师深厚的文化底蕴，教师自身的专业知识。如果教师自己还没有发展、培养和教育好，那他怎么能发展、培养和教育他人呢？教师要想有专业归属感，那就必须通过学习，多听、多想、多阅读，充实自己的精神世界，拓展自己的专业认识，这样在自己的教学中，才能更好的理解、把握新课程的实质，才能有效地把新课改的目标、理念、要求转化为自觉自为的行动，从而使自己走向专业化发展的道路。

校本研修模式走团队互助，共同进步之路，为我们今后的校本研究指明了道路和方向，让我们有“本”可依。下面结合我校以往的做法，做如下反思。

- 1、“三备两磨”研修范式与“每人一节优质课”活动的对比。

三次备课两轮磨课的校本研修为我们提供了一种磨课的范式。它采用同伴互助的方式，使参与者都能提高。而我校每学期初开展的“每人一节优质课”活动只是基于个人经验的备课—上课—研讨，只是走了研修模式的第一步。教师的教学设计只停留在经验层面，对教师教学水平的提高不显著；在研讨环节，听课教师虽然提出不同的观点，但执教者是怎么改进的，没有跟进落实。

三次备课两轮打磨的流程是：基于个人经验的备课——基于群体经验和必要研究的备课——通过同伴互助和必要研究完成第一轮打磨——基于群体实践反思和必要研究后的备课——通过实践检验和进一步的研究完成第二轮打磨。这个过程让团队中的每个成员尝到了甜头。整个研究的过程，给自己今后备课上课提供了更多的现实资源，使参与者在体验中感悟，在感悟中成长提高。

2、“三备两磨”的研修范式与各种赛课磨课的反思对比

以往的各种赛课磨课中，我们也经历了“磨”的过程，这种磨课是临时突击进行的。例如：某老师要出县市级的课，学校会组织一批骨干学科教师进行几轮的听课修改。大家共同经历了备课——上课——研讨改进——再上课的过程。但是这样的过程没有深入的反思。只是在你一言，我一语中修修改改，效果不大。

“三备两磨”针对教学真问题，采用递进的方式聚焦问题，协同研讨提出修改建议达成共识。其中最重要的是反思环节：根据不同的情况选择合适的反思角度。

第二次备课及第一次上课重点反思：如何弥补一备中的不足；大家的经验与共识有哪些等；关注学生的哪几个方面等。

第三次备课及第二次上课重点反思：团队给的帮助有哪些；上课教师的体验和感悟是什么？

整个的反思过程重视个人反思的交流与合作，在交流中促进相互碰撞，在深度反思中提升。

3、观课研讨对比。

以往的教学研讨活动中，我们也组织教师对执教者的课进行评议。各位教师凭借自己的教学经验和感觉从不同的角度发表不同的看法。这样的评课有些流于形式，无条理，如：有从知识技能方面的，有从师生表现方面评价的。各有各的观课点，这样研讨下来会出现如下问题：教学设计支离破碎，教学目标定位不准，执教者无所适从。

“三次备课两轮打磨”从观课维度、观课工具和观课方法三个方面设计观课。细致具体，做实做细了问题的研究，凸显问题研究过程，让教师在课堂上有看点、有量化。教师在研讨时根据不同的观课点，把一节课的方方面面做详细的评价。这样的观课研讨就会解决以往上课时存在的问题，如：理念体现不充分，教学设计流程不严谨；教学活动要求不明确，学生活动层出不分明；练习设计偏、怪等。

校本教研是教育教学发展的永动力，也是一名平民教师快速成长的途径。“三次备课，两轮打磨”为我们提供了校本研修的范式，让一名普通教师快速成长为专家型教师。在我校今后的教研活动中，我们要经常组织教师集中进行新课标学习、案例学习，把“磨课”流程落实在研讨中。鉴于我们自己的师资，我们将采取走出去，请进来的学习方式，向专家、名师学习，请专家指导。校内则在年级组内开展扎实有效地校本研究，抓好“三次备课”和同伴互助环节。尽快让校本研修与日常教研、日常备课、日常听评课、日常反思统一起来。在常态化的校本教研中，不断提升教师的综合素质。

研修已经结束，我们今后开展校本教研时将按照这种“磨课”的流程，开展教研活动，让参与教研的教师们借助集体的教育智慧，不断反思和提升自己的教育教学实践，从平凡

走向优秀，从优秀走向卓越。

教研会心得体会篇十

近日，我参与了一次教研活动，通过这次活动，我深刻地认识到了教育教学的重要性。在教研之后，我有了深刻的体会和认识，以下将从五个方面展开体会。

第一，教育教学要以学生为中心。在教研中，我了解到最好的教育教学是以学生为主体的。教育教学要围绕学生的个性、兴趣和特点来展开，因为每个人都是独立的，需要得到个性化的教学，并在教学中激发他们的兴趣，让他们爱上学习。

第二，教学要注意细节。教育教学不能忽视细节，细节决定成败。在教研课上，我发现教育教学要注重细节，例如在布置任务时，要让每个学生都清楚明白任务要求，并在教学中注意黑板的清晰、语言的简洁明了、思维导图的合理使用等等，这些都是极易被忽略的细节。只有这样，才能真正做到在教育教学中精益求精。

第三，教育教学需要巨大的热情。教育教学是一项很劳累的工作，需要付出更多的努力和时间。在面对学生时，我们不能懒惰，更不能放弃自己的责任感。教研活动让我明白了一个道理：只有我们充满热情地去认真地细心地对待教育教学，才能真正激发学生自主学习的欲望，让学生在课堂上精彩展现自己。

第四，教师要不断地更新知识。知识是更新的，只有我们不断学习，才能跟上社会的步伐。在教研中，我了解到要做到这一点，就必须要保持学习的态度，并不断更新自己的教学知识，跟上时代的步伐，适应新时期的课堂环境。这样我们才能在课堂上更好的指导学生成长。

第五，要持续不断地提升自己。在教研活动中，我发现教师

要不断地提升自己。这不仅仅是为了教学效果的提高，还是为了让我们更好地适应新课程改革，更好的发挥自己的教学能力和水平。在教学中，我们要时刻保持意识，持续看书、学习、思考，提高自己的管理能力和综合素质。

总之，教研让我对教学有了更深的体会。教育教学要以学生为中心，注重细节，具备巨大的热情，不断更新知识，持续不断地提升自己。作为一名教育工作者，我们应当不断提高自己的教育教学水平，在这样的过程中一步步成长和进步。相信只有坚持不懈地努力，才能创造更多美好的教育教学。