# 听比赛课心得体会优秀8篇

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-02-19

*我们写心得体会之前一定要仔细梳理好自己的写作思路，在当下的社会中我们都有写体会的经历，但是想要写得好却是需要思考的问题，小编今天就为您带来了听比赛课心得体会优秀8篇，相信一定会对你有所帮助。听比赛课心得体会篇111月27日周六上午九点我们经...*

我们写心得体会之前一定要仔细梳理好自己的写作思路，在当下的社会中我们都有写体会的经历，但是想要写得好却是需要思考的问题，小编今天就为您带来了听比赛课心得体会优秀8篇，相信一定会对你有所帮助。

听比赛课心得体会篇1

11月27日周六上午九点我们经济与管理学院旅酒管专业学生会组织了本专业大一、大二学生一起参加了趣味拔河比赛，整个比赛都让我们受益匪浅，颇多感触。

首先，拔河是各民族人民都喜爱的一项传统体育项目，具有悠久的历史。拔河的形式多种多样，有两人对抗，也有多人对抗;有徒手对抗，也有利用器械进行的对抗;等等。拔河受时间、场地器材等因素的影响不大，且易于开展。拔河既能锻炼身体，提高力量素质，又能开发智力，锻炼意志力，同时又能给观众以美的享受。每逢假日，全国各地经常开展。

其次，拔河的好处可以分为以下两点：第一拔河可以锻炼我们的身体身体;第二如果是集体的拔河还可以锻炼团队的配合能力。

拔河，体现的是一个班级的团结，友爱，荣誉感。比赛过程中，看着同学们手臂青筋暴起，脸儿胀得通红，却依然不愿松懈半分，而一旁观看的拉拉队员们也没闲着，为同学们加油都喊破了嗓子，绳子中间吊着的那块石头也无时不刻牵动着我们大脑的每一根神经。看着大二的学长、学姐和同学们双手上被无情的粗绳摩擦出一条条红红的的痕迹。我深深的感动着，为我存在于这个集体而深深自豪着，让我我感受到了团结的力量是无比的！

是啊，一个良好的集体怎么能没有团结呢，因为团结，才能温暖;因为团结，才能和谐：因为团结，才有了篮球场上同学们的奋力拼搏;因为团结，才有了拉拉队员们齐心协力的呐喊;因为团结，才有了同学生病受伤时，，会收到来自于他人的悉心照顾与祝福;因为为团结，才有了同学们为了集体荣誉而不惜牺牲掉休息时间去积极的参加活动。

虽然拔河比赛已经结束了，但是它带给我了一些启发：团队精神、掌握技巧、一气呵成。其实在日常生活中也和拔河比赛是一样的，团结才可以塑造未来。通过拔河比赛，我感觉到了班级齐心协力，虽然成绩不理想，但班级那种团结的精神却永远留在我的心中。

一根大绳，就像一个班级，当所有同学都凝成一股劲，使劲冲时，那力量可震撼天地。但是如果当大绳的一个地方松了，那他的力量就不完全了，就可能会断。一根大绳，凝集了整个班级的力量。如果每一个人都全力以赴，那么，这个班级就会无敌。这种团结，如果能用在每时每刻，那么无论是哪个班级，都不会是这个班的对手。

从这件事中，我们更明白了一个道理：就是做任何事情都要为集体着想，要齐心协力，才能干好每一件事。所以，我们要感谢那根粗糙的绳子，是它，把全班同学的心，紧紧地连在一起。和大家共同努力向前冲。

听比赛课心得体会篇2

有一种使命叫责任，有一种付出叫关爱。5月23日，我区教育局举行了“提速增效，创先争优，积极争当学生爱戴人民满意的教师”演讲比赛。这次活动旨在加强教师注重提速增效，创先争优，在全区树立起讲师德，比奉献，学先进，促发展，积极争当学生爱戴人民满意的教师的良好氛围，使每一位教师都担负起教书育人的重任，努力把学生培养成文明、健康、有技能、勇于创新的新一代有用人才。

这次活动中的参赛老师紧紧围绕“师爱”这一主题，结合工作中的的感想、体会以及身边感人的事迹，以充实的内容、真挚的感情、生动形象的语言，讲述了自己对师爱的感悟。参赛教师的演讲以爱为出发点、以责任为根本，字字句句饱含真情，从不同角度、不同方面展示了教师 “捧着一颗心来，不带一根草去”的奉献精神和师德风貌。他们用自己的热情和思考诠释了作为一名教师的神圣，用发自内心的快乐，感悟着教育的.魅力，用她们不为人知的点滴事迹感染了在场的每一位听众。整场比赛时而理性，时而感性，时而奔放，时而隽永；激动处声音高昂，深情处声情并茂，精彩的演讲赢得了老师们的阵阵掌声。

教师必须有师爱。教师的道德与爱心将直接影响下一代的成长。在教育活动过程中，教师既要把丰富的科学文化知识传授给学生，又要用自己的高尚人格影响学生、感化学生，使学生的身心健康地成长发展。因而教师必须要有高尚的思想境界，纯洁美好的心灵。在工作中，教师要安贫乐教，甘于奉献。必须耐得住寂寞，受得住挫折，将自己的所有精力全身心地投入到教学实践中去。

通过这次活动，在聆听他人故事、体会中，我进一步领会了师爱的深刻内涵，反思了自己的工作，我会在以后的工作中努力提升自身修养，更积极的争当学生爱戴人民满意的教师！

听比赛课心得体会篇3

今天我和姐姐比赛跳绳，妈妈作为裁判，我们各要跳1000下，看谁先跳完。我们规定为跳300下一组，休息一分钟，直到跳完为止。“三二一，开始！”妈妈一声令下，我们立刻比赛开始了，我边跳边看姐姐跳，生怕姐姐超过我。突然我发现姐姐的绳子跳的擦出火星来了，我想：“这是为什么呢？我百思不得其解。”我又想：“如果着火了，那附近的植物都着火了，那可是场大火啊！”跳着跳着，三百下就不知不觉的跳完了，跳到800的时候，我和姐姐都满头大汗，“呼哧呼哧”的喘着气。到900个的时候我们已经汗流浃背，衣服都湿透了。最后我比姐姐前十分钟跳完。想起姐姐的火花，我赶紧拿起姐姐绳子仔细一看，原来姐姐的跳绳底下有钢环。

比赛完，回家后我立即上网查看，为什么钢环与地碰撞会起火星？网上说当铁被锯开时，铁会与刀具产生剧烈摩擦，产生了极高的温度，铁碎会被燃烧，这是燃烧产生火星。同样铁环与地面碰撞，会产生铁碎，所以会产生火星。

没想到今天跳绳收获到这么重大的发现啊！

听比赛课心得体会篇4

首先，感谢xx区教师发展中心、xx市教师发展中心为青年教师搭建了一个锻炼自己、展示风采的平台。让我们青年教师在这个过程中能够更清晰的认识自己，磨砺自己，提升自己！从xx月xx日初赛开始到xx月xx日决赛结束，整个过程使我受益良多，同时反思良多。本次比赛项目多，每一个项目都让我收获和反思良多。

一、说课环节

从接到区比赛的通知，到上场比赛一共xx天的准备时间，xx天的时间准备10分钟的说课、5分钟即兴演讲、3分钟答辩对我来说是一个莫大的挑战。这是我一次真正意义上的比赛说课，以前我理解的说课就是把自己的教学设计稿念出来，最多前面加一些教材和学情分析。然而并非如此，除了前面要加一些环节，我们在说课的时候各环节的过渡语要符合说课的形式，不仅要说清楚“要做什么？”“怎么做？”更重要的是说清楚“为什么要这么做”。此外，我们在说课的时候要注意语速适中、语气语调要生动一些，表情这些也要大方自然。

二、教学设计环节

?中小学心理健康教育指导纲要（20xx）修订版》指出心理健康教育的重要内容是：认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面。在备赛的过程中，通过大量的.翻阅优秀的教案、观看优秀的课例，我感受到了高质量的心理健康教育课的魅力，这促使着我去整合了一些适合自己开展心理健康教育教学方案，这个过程是我工作三年中所不曾有的。虽然最后实际比赛中一个都没用到，但总归在这个过程中，自己有所得。另外，虽然抽到的主题非常偏，但是这暴露了自己的所掌握的东西不够丰富，在真正资深专家眼里，是没有所谓的生僻主题一说。

三、演讲环节

在过往的学习工作中，演讲有，但即兴演讲这种有挑战性的不常有。从最开始的无厘头—强行设置模板—自己写出主题丰富的演讲稿。在这个过程中，我学到了演讲的逻辑、学习了很多学校心理健康教育知识的，也了解到了很多教育观点。在比赛过程中，我看到了很多其它选手的演讲题目，我就在想，如果是我抽到这题，我会吗？答案似乎是不太会，所以自己在很多方面对于一些知识、见识的缺乏。同时，通过观看谭金凤老师的演讲，她生动的给我上了一课，我们应该如何进行有温度的、有深度的演讲。

四、答辩环节

情景答辩是我最不害怕的一个环节，这可能得益于我还有一定的专业知识储备，再加上得到了学校领导和教师发展中心各位专家的点拨，自己对情景答辩的逻辑有了更深刻的掌握。

虽然这次比赛最终稍有遗憾，但这个过程我还是有很多收获的。俗话说“独木难支，重擎易举”，我非常感谢在这个过程中予以我专业指导的莫瑞兰校长、钟结兰主任、李砚霞主任、蒙娜主任和陈海英主任，他们专业的建议对于参赛经验少、历练少的我来说，弥足珍贵，我觉得自己非常幸运！当前各地各校都开始重视心理健康教育，青年教师的培养的发展机会也越来越多，我们专业发展的外部环境也越来越好。因此，做为青年教师中的一员，我们应该珍惜这样的好机会，明确自己的努力方向，对教学教法进行不懈的钻研和探索，形成自己的教学风格，努力成长为一名优秀教师！

听比赛课心得体会篇5

我有幸参加了初中语文现场评课、说课比赛活动，并以较好的名次获得全市一等奖。

此次现场评课、说课比赛活动，是我市中学语文教学界竞赛的第一次，其目的是检验参赛教师能否明确上好语文的具体要求，是否能通过评好课、说好课来提高语文课堂教学水平。创新性和挑战性在于临时给参赛者说课材料（且是从未接触过的文学作品）进行说课，和有承办学校一教师展示了一堂课外阅读课后参赛者进行评课，时间紧，考验参赛者的教育教学基本功和心理素质。

阅读课堂教学，对于文本的解读是上（说）好一堂课的前提。解读是否贴切学情，教学目标、重点难点的确定和教学方法的选择很大程度上将影响一节课的成败。对此，我通过这次比赛认识更加深刻，也必将影响到我今后的课堂教学

课堂教学（含说课）竞赛，必须有亮点，但必须是在紧紧围绕教学目标围绕教学重点前提下的亮点。一节课不可能面面俱到，授课者主设的几个问题（而不是很多问题）应该是围绕目标围绕重点，应该是层层深入的，具有启发性的。让学生在思索、合作探究中，在知识积累、能力培养和情感体验上有真正的收获。

以教师为主导，以学生为主体，这不仅是一句口号，更应该贯穿在我们的教育教学过程中。这不仅是出于教育教学质量的需要，也是尊重学生和尊重为师者自己的需要。很多时候，我们会有其形，但其质总在不经意间大打折扣。为此，任重而道远。

一次真诚的专业的系统的评课，有时候对执教者的作用大之又大。在平时的教研活动中，在校内的行政干部听课或“青年才俊”评比活动中，我们也可以更加重视评课，对老师们的教学理念更新和教学质量的提升大有裨益。

最后，衷心感谢语文教研组领头人特级教师黄瑛无私的帮助和精准的点拨，感谢同行谢晓珍老师的真诚鼓励。

听比赛课心得体会篇6

在组织部的建议下，医院此次举行了拔河比赛，我作为一名参与者，感觉这次比赛很有意义，它折射出团结、坚持、认真这些宝贵的精神品质。

前些天我们医院举办的职工秋季运动会比赛的拔河比赛，刚开始我本来以为拔河就是力大就行了，后来发现不是这样，力量虽然很重要，但是团结更重要，在拔河过程中，不只是体现力量，更体现团队协作精神。我们跟内科进行第一场比赛，比赛前大家都很担心，毕竟我们都是行政后勤人员，平常运动量又不大，那力量就更不用说的，肯定比他们弱，所以大家在比赛前信心都不是很足，然而结果却出乎意料，我们行政后勤队竟然赢了，很难想像吧！

现在想起来，我觉得我们是在协调与团结那一块取得优势，还有一个就是关键时候贵在坚持，你不让我，我不让你。大家都在咬牙顶住，最后还是对方有些同事吃不了苦，坚持不下放手了。这样力量稍有所偏差，我们赢了。哈哈！我们高兴的跳起来了。

如今我们三送工作，时间开展这么久，有些三送工作人员疲备了干脆停下脚步干些其他事情，有些什么也不管，出现别人找上来也不闻不问等现象，但这么好的一项民生工作，假如没有认真做、坚持做那会有什么成效呢？

比赛需要坚定的信念才能赢，工作也是如此，只有具备坚持和坚定的信念才能更好地服务于群众。这也正是工作中释民惑、解民难所要求的重要品质。

听比赛课心得体会篇7

上周，颜教练、静茹教练带领我们去长春参加了篮球比赛。这次比赛给我的感受是美好的，也是残酷的。在来临的第一天，我们一路嬉笑声不断，却低估了对手的实力。换句话说，我们根本没将它放在眼里。万万没想到，残酷的事实即将摆在我们眼前。

第二天，轻敌的我们骄傲地走在篮球馆中，那些对手被我们在心中肆意碾压。可结局，是令我万万没想到的被嘲笑和讽刺。第一场比赛，我们输了，输的很彻底。实力强横的对手，令人措手不及;华丽的走位，令人难以追踪。我们与对手的基本功相差了太多，以33:9的大比分输掉第一场比赛。那时起，我下定决心，定要打出自己的水平。下午，老师的讲解我还历历在目，比赛是什么?娱乐吗?不，不是，它代表了竞争、奋斗!

第三天，我们重振旗鼓，再度来到“战场”，迎接对手一一北山学校。这个对手实力和我们差不多，可在罚篮的环节中，我们惜败。

最后一天，我们进了争夺第二名的小组赛。赢了，就会小组出线并取得名次。这是我们最后的机会，我突然感觉热血沸腾，手心全是汗。我看我的队友表情都严肃紧张。不管了，拼了！比赛开始，我们咬紧牙关传球、过人、投篮，一分、两分……赛程过半，我们竟然以压倒性的优势将对手碾压，他们毫无还手之力。趁此时机，我们愈战愈勇，最后，在罚篮环节我们也不负众望，取得了胜利，获得了第八名的好成绩。这也使我懂得了，骄傲使人落后的道理，我们的成绩是和每个人的努力分不开的。众人的掌声和欢呼背后，必定是无尽的汗水。史上哪有什么天才和轻易，那只是天生努力。今后，我要更加刻苦的练球，如果又下次比赛的话，我们加油!

听比赛课心得体会篇8

作家十二在《不畏将来，不念过去》中写道：一个人老去的标志，绝不是老成稳重、沉默寡言，而是不肯再尝试，不肯再容许自己置身于不熟悉的境地。我想说的是，不畏失败，敢于尝试，你会遇见更好的自己。

尝试去做你害怕的事情，然后你会发现，也不过如此。

每个人都有自己害怕做的事情，害怕做不是自己拿手的事情，别人会嘲笑自己而不敢去做，害怕不会游泳的自己会被水呛到就不敢尝试着把头潜入水中，害怕自己在公众场合发表讲话讲得不好，而不敢发言……但是在现实生活中，往往是去做我们害怕的事情而成就了更好的我们。

一开始听到要参加演讲比赛的\'消息时，我的内心是拒绝与排斥的。因为从未尝试，因为害怕失败，因为不会，因为不敢，内心打过无数次的退堂鼓。但是，这又是一件必须完成的“政治任务”，所以就硬着头皮上了。为了锻炼我们，关书记要求我们五个人每次周例会的时候都要上去演讲，刚开始我们都是紧张和害怕的，中途也闹过不少笑话，但是却在一次又一次的练习中讲的越来越好，越来越顺畅，自信和大胆逐渐替代了最初的紧张和害怕。

终于到了要上“战场”的时候了，因为之前已经练习了多次，所以信心是有的，但是当我看到前面选手自信精彩的演讲时，心里还是有些许胆怯与紧张的。感谢书记，感谢一起的同事们，给予了我极大的支持和鼓励，最终在比赛中取得了第一名的成绩。这个结果是我意料之外的，之前的我是多么害怕与排斥演讲呀，但是真正做起来的时候才发现并没有我想象中的那么难。所以，不去做自己害怕的事情，你永远不知道自己多有能耐。

现在的我是计划合同部的一员，日常工作中也常常会有很多自己不会做的事情，但是这次演讲经历让我明白了，面对你不会的事情、害怕的事情，要勇于面对。就像我开头所说的：尝试去做你害怕的事情，然后你会发现，也不过如此。

今后的工作中、生活中还会有很多我没有接触过与经历过的事情，但是我不害怕面对他们了，因为尝试，是年轻的我们理所当然的权利；因为尝试，是一切事情的开始；因为尝试，会让我们遇见更好自己！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！