

# 最新三年级篮球教学反思(通用10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 三年级篮球教学反思篇一

通过教授《秋天的雨》，我发现学生对文本的体会是多元的，有些感受，是无法用语言来表述的。例如，在体会语言表达的美时，一个孩子说到他觉得银杏树的叶子“扇哪扇哪”这个动作很美，我一时语快，问了一句“为什么”，学生一时说不出来。后来我自己想想，也觉得确实很难回答，因此，在教学中，教师应充分尊重学生的独特感受，点到即止，而不应该穷追猛打，紧追不舍。

《秋天的雨》是一篇语言优美，情深意浓的文章，名为写秋雨，实际在写秋天。作者以秋雨为线索，描绘了一个丰收美丽快乐的秋天。文章的语言富有儿童气息，通过比喻、拟人等手法生动地表现了秋天的美景，并运用了总分总的写法，从秋天的色彩、秋天的香味、秋天的小动物几个方面描绘了秋天。通过美的、充满诗意的语言体会秋天的美好，是本课教学的重点也是难点。朗读是语文教学中至关重要的一个环节，一节成功的语文课，琅琅的书声总能给人以美的享受。教学设计中，我重点设计以“读”为主线贯串整个课堂，让学生在读中感悟、读中想象，把抽象的、文学性的语言转化为具体的想象，让一幅幅秋天的图画呈现在孩子们的眼前。同时，通过模仿句式练习，帮助学生积累语言，运用语言，让学生去发现生活中的美，提高学生的语言表达能力。

第一课时，在初读后，老师尊重学生的感受，让学生从整体感受秋天的雨，让学生从不同的角度和方面谈自己的初读体

会，从而理清文章的脉络，找到每一个自然段开头的总起句，从整体上把握文章内容。然后，再从一把钥匙入手，带领孩子一起走进秋天，去一一欣赏秋天的美景。这样的设计，遵循了学生的认知规律，使学生能更快地进入状态。真正体现了顺学而导，以生为主的教学原则。

课文中的生字有很多是读轻声的，教学中，我将这些词语进行了归类，并让学生去朗读体会，让学生自己发现词语的规律，提高教学效率，做到有的放矢。多音字“扇”字，则采用动手做一做的方法，体会它词性不同，读音不同的特点。

课文中还有许多优美的词句，在教学中，我也注重引导学生去自主发现，迁移积累。比如“五彩缤纷”，我通过找近义词的方法体会词语的意思，让学生积累运用。

其次，我结合单元训练的重点对本文的重点句式“它把什么颜色给谁，像什么”进行了练习指导，让学生通过观察画面发挥想象，进行了说话的迁移训练。

教学中，老师营造了一个美的氛围，通过音乐、图片等渲染，创设了良好的气氛，并通过教师的朗读，让学生走进文本，感受秋天的美，课文语言文字的美。在朗读中遵循学生的个性体验，并没严格按照课文中句子的排列顺序来指导学生朗读，而是根据学生的爱好，选择性地对句子的朗读指导，并没有过多理论上的要求，只是用了一个动作，一张图片，让学生对整个句子所描写的景物既有了形的感知，又有了情的体验。

## 三年级篮球教学反思篇二

《认识几分之一》是人教版义务教育数学课程标准实验教材数学三年级上册的《分数初步认识》单元的开篇课。这次教研活动中，我教学了这一课，颇有感触。

一、在教学中我设计了这样的几项活动：

1. 力求把数学课堂变成活动的课堂。

开始，我用故事导入新课。让学生先动手分一分苹果，一方面激发兴趣，另一方面巩固平均分的意义，初步感知分数；再让学生说一说半个的表示方法，体验学习分数的重要性；让学生折一折，再次经历分数的形成过程。

2、强调学生对概念建立的理解、感悟过程。

本节课学生对几分之一概念的建立过程，我重点安排了让他们经历：“分——说——折——想”等一系列的数学活动的基础上，结合实物初步描述出几分之一的含义，使学生充分体验到这些是他们自己通过操作、实践得来的，体验到学习的乐趣，并加深了他们对概念的理解感悟。

3、加强学生合作交流的学习方式。

根据本节课的教学内容、学生的实际情况，我把学生的独立学习与小组合作有机结合。让学生在玩中学，学中玩，充分调动他们的多种感官参与学习。

二、在教学后，反思整个教学过程，我觉得存在的不足。

1. 没有准确估计学生的学习起点。如课的开始我先让学生平均分苹果，引出一半可以用“二分之一”表示，就让学生一目了然了。

一般来说，目前我们所面对的学生，其学习的现实起点往往高于学习的逻辑起点。在该课中，从逻辑起点的角度来看，教材第一次编排分数，学生也是第一次学习，但从现实起点的角度来看，学生在左右的成长过程中，已或多或少见过或听说过分数，课堂教学究竟该选择哪一个学习起点进行教学

呢？课前我犹豫了再三，采用了该种导入方法，先让学生感知，再让其自主引出二分之一、三分之一、五分之一等；但实际教学中出乎我意料，有的学生不知不觉的认识了五分之二。在教学预设时，只有教师正确估计学生的学习起点，准确把握教学起点；课堂教学中，时时关注学生的这些起点，教师才能占主体地位，更好地促进学生的发展。

2、对概念的引入过急。对概念的教学学生应经历“具体形象——抽象——具体化”这一认识过程，而低年级更应侧重于第一环节。理解二分之一的意义是本节课的重、难点。刚接触时，学生的理解可能是片面的，不完善的，甚至是错误的。所以在进行教学过程中，我给予了他们充足的时间，让学生通过“分一分——说一说——折一折”的基础上进行抽象概括。理解几分之一。我想：“在教学过程中，教师更不应该为完成任务而缩短时间，以个别学生的思维结果代替整体，必要时，教师应进一步加强引导力度，促进整体提高。”

### 三年级篮球教学反思篇三

在备课的时候，看到教参上说这首诗在理解的时候会有些困难。但上下来，我感觉还不错的。在上之前，我先让学生回顾了一下嫦娥奔月的神话故事，在故事结尾的时候，我有意地进行了渗透，“嫦娥离开了后羿，一个人住在月宫里，虽然做了神仙，但她心里快乐吗？”学生这时候就说她是孤独的。然后在这个基础上进行诗歌教学，在大致了解诗歌内容之后，我又讲了关于作者李商隐的一些相关资料，渗透之后，提问学生：作者一个人坐在房间里很长时间，他为什么会想到嫦娥呢？为什么会觉得嫦娥应该后悔呢？这时候，就有出挑的学生举手说：“因为作者心里也感到很孤单，就像嫦娥一样。”这时候，我就顺机问，“那么，其实，作者在写嫦娥其实就是在写？”“他自己！”学生就马上回答出来了。接着，我就让学生再回过头，自己体会作者当时的心情，当时的意境，像“烛影深”，再进行诗歌吟诵。我觉得，整个环节还

满顺的，上得还满舒服的。

《嫦娥》是唐代诗人李商隐所作的一首古诗，是人教版三年级下期内容，全诗理解起来有一定困难。关于此诗，过去的注家也众说纷纭，有人认为是歌咏女子学道求仙，有人认为是歌咏意中人的私奔，有人认为是直接歌咏主人公处境孤寂，有人认为是借咏嫦娥另外有所寄托，而一般认为是歌咏幽居孤寂，终夜不眠的女子，借嫦娥奔月的故事书写了身处孤寂中的感受。诗歌想象很丰富，内涵也很丰富，因此结合单元特点，我先从神话故事引入，让学生在故事中感知嫦娥孤寂的缘由，而对于《嫦娥》多义的解释并不多讲，将教学目标定为：1正确、流利、有感情的朗读并背诵古诗；2在情景中了解诗意。围绕这两个目标，我带领学生由以下几步展开学习：

首先，初读诗歌，采用多种方式激趣，如指名读、同桌互相读、分组读、齐读等，力争指导学生将诗读正确，为后段学习奠定基础。其次，细读诗歌，采用学生小组合作的方式自学诗歌，引导学生通过结合注释、课前预习和查找工具书的学习方法了解诗句内容，提出心中的困惑。再次，品读诗句，感悟诗中情，这一环节中，将后两行诗作为重点——“嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心”，其中抓住一个“悔”字，以教师的提问为主，激发学生思考与想象，通过创设情境，引导学生反复吟诵这两行诗，感悟诗中流露的孤寂以及对亲人的浓浓思念。最后，走进诗人，通过介绍诗人的创作背景升华主旨，让学生体会到这首诗不仅是在歌咏嫦娥的幽居寂处，更是在写诗人自己的伤怀内心，在此基础上，学生对整首诗有了较为全面的把握，读起来更是琅琅上口、声情并茂。

我觉得这样的设计层次较为清晰，体现了教学中的由浅入深的教学规律。在整个教学过程中，自己感觉有这样几处亮点：1. 以读为主，以读促悟。除了在初读中有各种形式的朗读，在理解诗句大意时也设计了教师范读、指名读与分男女生读，正所谓“读书百遍其义自见”，随着朗读的提高，诗意也就自然呈现在学生心里，也所谓“好诗不厌百回读”，我鼓励

学生将读诗的情趣一直延伸到课外，将好诗珍藏；2. 尊重学生的感悟，在学生充分表达的基础上，再设计凄美的文字为学生营造意境、美化想象，提升对诗中情的领会，各种引导语的创设为整堂课增色不少。

但是，在教学中也发现了不少问题，比如：开头引入的神话故事与诗中的“悔”意并不是特别的贴切，尽管参见了教师用书，但是在选材的基础上还要多加斟酌。再比如：设计学生想象说话时所引用的句式并不具备典型性，也显得过于呆板，相对束缚了学生的表达也不利于充分想象，如果在教学中再多一份机智，我想就更好了。

总而言之，自己用心准备了这堂常规课，在反复修改设计的过程中对于古诗的教学模式有了一定的认识，我想，我还将继续努力，争取啃下古诗教学这块硬骨头。

## 三年级篮球教学反思篇四

这篇课文按照“归纳现象——揭示原因——实际运用”的思路，说明不同的花会在不同的时间开放及其原因。作者先讲观察后的发现：一天之内，不同的花开放的时间是不同的。并形象例举了牵牛花等9种花不同的开花时间来说明这个发现。第一课时我把关注的焦点放在言语的形式上，即关注花开的不同表达。

课文第一自然段，语言优美、意境也很美，同样是写“开花了”，课文却用了不同的表达方式，这种美是无法用语言讲出来的，因此我搜集了各种花的图片，旁边注以相关语句，结合画面，让学生通过各种形式的朗读，如自由读、想象画面读、男女对读等方式，仔细用心地去体会，努力把这种美读出来，使学生走进文本的意境，去感受、体验语言文字的魅力。为了让学生能够更准确的感受作者用词的巧妙，我采用了对比读的方法，我把文中美丽的语言统统改成了“开花了”，然后让学生们一起说说哪种写法好，为什么？学生不能

在对比朗读中感受到文本的美，然后再在读中学习作者如何借助语言文字对不同的花进行丰富精妙的表达的，从而更加产生对各种花的喜爱。

此外，本文用词的准确还表现在表达时间的词语上，在教学中我先让学生观察句子，看看这些表示时间的词在表达上有什么不同(引导发现“左右”一词)，然后让他们说说这样写有什么好处，表示“左右”这样的模糊词还可以用哪些词代替?学生很快就想到了“也许、大致、大概、大约、差不多”等，通过连续上下文火换词的方法理解作者用词的准确。

学习了第一自然段后，我又出示课件小练习(结合课堂作业本中的作业)，让学生仿照文章中的表达方式来写一写其它花的开放。这项作为内容的延伸，很好的拓展了学生的思维。

### 三年级篮球教学反思篇五

课前让学生每人准备2只蜗牛，便于课堂上进行观察和教学。可有两位学生没等老师来上课，他已经把蜗牛给弄死了。另一位学生课前拿来玩弄时，不小心蜗牛掉到地上，刚好经过的同学给踩死了。对于以上三位学生，我在课堂上进行了批评教育，并呼唤学生珍爱每一个小动物，不伤害它们。让学生观察蜗牛的构造时，大部分学生都细致观察，并把观察中地发现与身边的同学进行交流讨论。有少数学生就不听指挥了。有把两只蜗牛面对面放，观察它们是否会打架;有把蜗牛放到女同学的头发上，吓唬女同学的;有用手在蜗牛后面拼命拍桌子，想追赶蜗牛往前爬。当时我都一一对这些行为进行纠正，并引导他们用放大镜去观察蜗牛的身体构造。在画蜗牛图时，大部分学生基本能画出蜗牛的'各个部件，虽然不是很美观。粗心的学生画得并不完整。在观察蜗牛的运动和反应时，学生们都比较认真地去做，去观察，也比较积极汇报自己在观察中地发现。

本节课上，学生们认识了蜗牛的身体构造、运动及它对外界

的反应。同时也发展了学生亲近和关注周围环境中的小动物的态度，形成了爱护小动物、珍爱生命，保护生态环境的意识。对于课堂中所出现的问题，在今后教学中应加强防范，加强课堂组织纪律，加以引导，力争更好地完成每节课的教学任务。

## 三年级篮球教学反思篇六

《花钟》是一篇很美的文章，在教学中，我加强对学生的朗读的指导，抓住重点，读出特点，抓住重点句，让学生朗读感悟。

课文第一段中的语言拟人化，很有趣味。这篇课文中描写花开了的语言特别生动。教学时，我让学生通过听、读、辨、自己发现问题，发现了我们平常说的口头语是那样单调，枯燥乏味，激起了学生去寻求，去感受，去体验丰富、生动有趣的语言美的`欲望。同样是写“花开了”，课文里却用了丰富多彩的语言表达方式：吹起了紫色的小喇叭，绽开了笑脸，从梦中醒来，欣然怒放，在暮色中苏醒，舒展开自己的花瓣等。通过两种句式的对比表达。让学生真真切切地体会到同一句话的不同表达方式给人的感觉是不一样的。

## 三年级篮球教学反思篇七

《纺织材料》是苏教版三年级上册第四单元《它们是什么做的》的第三课，根据本册书的总体要求、单元目标和学生认知水平、年龄特点，将本课的目标定位为：科学知识：初步了解一些常见的纺织材料：棉、丝、羊毛、尼龙的主要特点和来源，并能大致根据来源的不同将它们划分为天然纤维和合成纤维。科学探究：能综合运用多种感官以及放大镜等简单工具对常见纺织材料的结实程度、吸水性进行简单探究。体会到科学技术的进步和发展是和人类的需求分不开的。培养学生合作精神和创造性思维。



总观整节课，教学目标达成的效果比较好，本课导入部分设计目的让学生了解纺织材料的来源，纺织材料的出现也标志着人类的进步。快速出示课题，围绕课题让学生自己提出探究问题。孩子天生对我们的世界，对各种物质充满了好奇，爱问问题也是他们的天性，对于自己提出的问题，他们更有想去探究的\*和兴趣。因此，我采用了‘提出自己想研究的问题’的方式直接开课，大家看到，在课堂上，仅用了两分钟的时间就简单明了的出示了今天这节课要探究的主要问题，让学生带着疑问开展活动，在思考中不断探究。通过这个活动，既增强了学生围绕主体提出较多、较有意义的问题的能力，又让他们明确了本节课的主要探究内容。先让学生说说自己对纺织材料的认识，再看影片验证。让学生体验了先猜测再验证的过程，同时，也可让猜测正确的学生产生成就感。从课堂中学生们表情我们可以直观的看到，在猜测时，孩子们的脸上充满了疑惑，可是当影片放完，当大多数学生知道自己猜对了之后，脸上都露出了满意的笑容。让学生利用自己想用的感觉器官观察不同纺织材料的特点。不同的孩子有自己独特的思维，因此，我没有要求他们按顺序从眼到手一一对纺织材料进行观察，而且，在有限的时间内，让每一个孩子都运用到所有的感官，时间不够。所以我让学生先站起来说说自己想用哪一个感官观察纺织材料，想观察它的什么？教师对他们的语言描述和观察方法加以引导之后，再让学生根据自己的意愿选择不同的观察方式，这样，在用时不长的观察之后，学生汇报出来的信息却显得比较丰富，在全班达到了资源共享。让学生想想：老师提供的简单工具研究纺织材料有什么特点。任何工具的用途都不是的，因此在这个环节中，我先向学生出示各种工具，让他们想想这些简单工具可以研究纺织材料的什么特点。我们也看到，在老师没有介绍的情况下，学生基本能说出这些工具的作用，学生自己思考得出的利用工具开展探究活动的方法，不是远比教师直接给他介绍的要来得自然、轻松，更容易让学生接受吗？通过这个环节，可以开发学生思维，同时，也可让学生感受到：实验的方法不是教师强行给予的，而是学生自己利用教师提供的工具自己设计的。当然，由于学生还小，所以在他

们说出了自己的想法之后，教师还是要及时的给予归纳总结，并演示全过程。在整个过程中，教师主要是对学生的实验方法、现象的表述等进行引导、校正和规范。真正的让学生通过自己的思维进行探究，而不是完全的教师讲解。

三年级是学生接触《科学》的起始年级，对学生的自主探究不能操之过急，要求过高。因此，本课实验三是教师演示实验，以示范性、‘扶一把’的方式教孩子探究。本单元内容对于学生而言是一个新内容的开始，与前几个单元没有必然联系，是孩子们认识材料的起点，因此，教学环节设计的循序渐进、逐层深入，引导学生开展探究活动。在利用简单工具探究不同纺织材料的特点时，我将每一个实验步骤都进行了详细的演示，并用幻灯一一出示了实验记录表和实验注意事项，使得整个探究活动的开展显得井然有序。通过调查，发现这个年龄段的学生在用文字进行表述等方面还不成熟，因此，活动报告单我也进行了简单处理，让学生明确对比内容，简化实验难度，提高了课堂的时效性。上课班的学生很‘乖’，特别是在这种上公开课的时候，怕说错话，所以都不敢举手发言。介于以上原因，结合该年段学生心理特点和本课具体内容，我打算用以下方式进行评价：以教师在现场观察性评价和描述性评价为主，对表现突出的个人进行语言上的鼓励，同时，对于表现优异的小组给予鼓励星星。这样既有利于激发学生探究兴趣、调动他们学习积极性，又可以让他们在课后研究纺织材料，有利于学生探究兴趣的延伸。教学中，对课件的合理利用。多媒体是教学活动的辅助工具，合理地运用可以起到激发学生兴趣、集中学生注意力、打破教学时空限制的作用。在本课中，设计了以下几个内容：一、播放棉布、丝绸、羊毛的大致来源和生产过程，让学生得到直观的感受，辅助探究活动，有效的突破了本课重点。二、出示实验表格：对表格进行细致的填写方法介绍之后，再让他们边实验边记录，使得整个探究过程显得井然有序。三、出示探究活动的实验要求，把它放在投影下，学生一边看教师一边讲，给了学生视觉和听觉上的双重刺激，让他们在探究活动的过程中，随时提醒小组成员按要求有序

进行实验。

本课还有许多不足之处，在本课的设计中，应更加贴近学生生活进行设计教学内容，特别是在选取材料部分，棉布和尼龙的结实程度对比不明显，用棉线比较时，现象较为明显，但是个别孩子的感知的不同，此部分还是有些差异性的。今后可以选取和学生生活贴近的材料进行，比如现场取某种衣物的布料进行对比，学生会更有兴趣，也能更好地将所学知识运用到生活中。在今后的教学中，应尽可能的将课堂再设计的开放些，更大幅度的体现学生探究学习的主动性，给学生在课堂中留白，充分准备多种实验材料，尽可能让学生自主的选择研究内容和材料，真正做到将课堂还给学生。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 三年级篮球教学反思篇八

分数的知识是学生第一次接触，是在整数认识的基础上进行的，是数的概念的一次扩展。对学生来说，理解分数的意义有一定的困难。而加强直观教学可以更好地帮助学生掌握概念，理解概念。

在本节课的教学中，教师充分重视学生对学具的操作，通过折纸让学生对分数的含义有一个直观的认识，先从 $1/2$ ，让学生动手操作，通过折一折，涂一涂，画一画充分感知 $1/2$ ，再判断能不能用 $1/2$ 来表示，在学生充分建立 $1/2$ 的表象基础上再来估一估 $1/3$ ，充分利用多媒体课件的演示来加强直观教学，让学生加深对分数概念含义的理解，降低了对分数概念理解上的难度。再折出长方形的 $1/4$ ，学生有不同的方法，再折出 $1/8$ 、 $1/16$ 等。使学生对分数的意义有了更深刻的理解。最后让学生自己动手探究几分之一，然后让他来介绍自己的分数。让学生自己评析，说说理由，平均分成的数做分母，取的份数做分子。

特别是在比较分子是1的分数大小时，尽管学生在正方形纸上这出了几个几分之一的分数，并且用分数表示出来，但是学生在比较分数大小的时候，队报版块用哪个分数表示，再来比较 $1/2$ 和 $1/4$ 、 $1/8$ 大，学生直观的认识到的份数越多，一份就越小。从而使学生内化了分子是一的分数大小的比较这一知识。

在本节课的教学中我注重启发引导，希望学生能够愉快的学习让学生看生活中的图片，并找其中的分数，让学生体会到生活中处处有数学，数学其实离自己很近。

练习分看图写分数，看分数涂一涂，判断三个基本联系，很好的巩固了分数的意义，最后的拓展题，不仅巩固了分数意义的理解，而且为下节课的几分之几的学习和分数的大小比较作了很好的铺垫。

## 三年级篮球教学反思篇九

轴对称图形是一个较抽象的概念，我在教学中根据学生的年龄特点，设计了这节课，在教学中始终以学生为主体，着力引导学生通过操作、观察、比较、思考、交流、讨论等等活动，主动获取知识，掌握和理解轴对称图形的概念和基本特

点，并在自主探索中体会到探索之趣，成功之乐，培养了学生学习兴趣，更发展了学生的能力。从以下几个途径可以提升课堂教学的活力和效果。

一、从直观引入，将轴对称图形的特点具体化，学生较易理解，得到了初步感知。

二、动手操作充分，通过对各种图形的折、画、剪，学生在操作活动中进一步理解了轴对称图形的特点及对称轴的含义。

三、充分调动学生的各种知觉感官来学习知识，整个教学活动中留有足够的空间让学生动口、动手、动脑，充分发挥了学生的主体学习地位，在判断正方形、圆形等图形是否是轴对称图形中，学生自主探索，探究，理解了对称轴的意义，同时很好地培养了学生的发散性思维，发现了有的图形的对称轴不止一条，可能是1条、2条、3条……无数条。

整节课的安排，努力贯彻“学生为主体、教师为主导”学生自主发展的教育原则。教师只是对概念的引入加以指导以及对整个教学流程加以控制，其余都让学生自己观察、思考；操作、联想；讨论、口述，这样将有利于每位学生积极动脑、动手、动口、耳闻、目睹，各种器官并用，使全体学生真正成为学习活动的主人。

其中动手操作不仅适合二年级学生的年龄特征，更能激发学生的求知欲，使学生处于一种跃跃欲试的求知状态，从而创设良好的求知氛围，这样将有利于学生在教师的引导下去发现与掌握新知识。我认为，在经历了亲自探索、讨论交流、相互启迪的过程后，每位学生的自主意识、自主能力都将得到提高，最终将达到提高学生思维品质的教育目的。

## 三年级篮球教学反思篇十

早上完成了这课的生字教学，采用学生提出易错字，教师板

书总结的方式，学生对生字的掌握比较到位。下午完成课文的教学，这篇的教学目标是对重点句段的理解，并积累关于时间的名言警句。

三（7）班或是在同年级的老师，家长眼里是纪律不行，学习成绩相对来说较差的，家长对孩子在学习上的关注比较少的整体印象。或是对新老老师的新鲜感的，或是极度不想认为这是一个怎样的班级，或是觉得小孩的塑造性可以很强，所以一直都坚信这个班的学生也可以不同。接手这个班也有四周多了，对班上的学生基本都熟悉了，但对他们的具体的情况可以说还是缺乏认识的，家长的配合可以让我更快地掌握他们的情况，在教育上家长与老师的共同配合至关重要。

说回今天的教学问题，或是这个班的小孩形成的习惯太少，太单调吧，还是他们缺乏自信？发现他们缺乏自我表达能力，就连基本的自由读课文在他们看来都是一种挑战（部分还是齐读），还是在这样的环境下他们形成了随大流？（听课时发现四年级也出现这样的情况）

力求：不仅爱上教师，更要爱上学科，形成良好的习惯，管好自己。