

七年级上数学研修心得体会人教版(优秀5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

七年级上数学研修心得体会人教版篇一

20xx年10月31日---11月3日，我有幸在西双版纳参加了云南省第十届小学数学教学改革观摩交流会，在这4天的时间里，观摩了来自各地州19位数学教师的观摩课，并听了专家报告，及有关市地教研员的精彩点评，使我深刻地感受到了小学数学课堂教学的生活化、艺术化。课堂教学是一个“仁者见仁，智者见智”的话题，大家对教材的钻研都有自己独特的见解。通过这次听课，让我受益匪浅。下面我就结合实际来谈谈自己的一些体会。

课前教师同学生交流，让学生的身心愉悦，以饱满的热情，亢奋的斗志投入新授学习这一点值得学习。每位教师上课前都与学生交流教材以外的话题，比如：你知道老师叫什么，你了解老师多少等话题，以示缓解学生的紧张感，为学生在课堂上正常的思考问题、解决问题搭好桥、铺好路。

每一位上课的老师都能根据小学生的特点为学生创设充满趣味的学习情景，充分发挥学生的主体作用，以激发他们的学习兴趣。注重从学生的生活实际出发，引导学生自主学习、合作交流的教学模式，让人人学有价值的数学，不同的人能在数学上得到不同的发展，体现了新课程的教学理念。

学密切相关的道理，感到数学就在身边，对数学产生亲切感，

激发他们学习数学、发现数学的愿望。借助于学生的生活经验，把数学课题用学生熟悉的、感兴趣的、贴近于他们实际生活的素材来取代，如：学习《求一个数多几少几的数是多少》时，有的老师用到了姚明的高度，《行程问题》利用学生喜欢的动画片入手，大大提升了学生的学习兴趣。通过这一系列的活动，使学生对学习不在陌生，不在枯燥，体现了教学内容的生活化，增加了教学的实效性。

活动是学生所喜欢的学习形式。创设学生喜欢的活动，使其在自由、放松、活跃的学习氛围中积极主动地感知、探究、发现数学问题、从而创造性地解决问题。有的教师把学生分成几组，以便于学生交流讨论，提高学生解决问题的能力。

在这些观摩课当中，我看到的是老师与学生真实的交流，不再是单纯的教师教、学生学，而是一个统一体。每一位老师都放手让学生自主探究解决问题，教学中，遇到一些简单的问题，就让学生自己通过动口、动手、动脑去解决，为学生提供了自由发挥，处理问题的空间，并且老师不断鼓励学生积极尝试，主动去探索问题，让每个学生都有参与思考和发表意见的机会，让每位学生都成为数学学习的主人。对于学生一时想不出来的问题，每一位教师都很有耐性的对学生进行有效的引导，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。

(1) 合理使用教材，大胆选取学生身边的素材充实课堂，能更好的体现数学的生活化。如用从出发地到目的地所经的路线，感知“倒推”策略。

(2) 信息窗信息的收集与问题提出的操作策略。以前我就提倡教师引导学生观察信息窗收集信息，提出问题。除了科学引导，适时激励外教师要重视板书的作用。要把信息窗中的主信息、主问题板书在黑板上，形成一个完整的传统样的文字应用题模式，引导学时理解图意。这次听课找到了这样的

佐证，且效果很好。

(3) 题组训练不过时。数学技能的形成要有一定量的训练，通过训练学生才能像背乘法口诀一样达到自动化的效果。本着低起点、密台阶、小坡度、大容量的原则编制系列练习卡，对学生的当堂训练很有帮助，这一点从周玉仁教授的报告中体会到。

(4) 探究与渗透的关系怎样更合理？数学课需要探究，但绝不是最原始的经历，这种探究需要教师适时的铺垫引导。如果坎过大，沟过深，教师就要帮学生找一梯子，放一小船，引导学生思考的方向，从而达到成功的彼岸。从外地州老师的讲课中体会较深。

(1) 一节课中解决问题与算理探究孰轻孰重？从实际问题入手分析已知未知的关系引导学生列算式。启发学时搜索知识储备探寻算式的解法，这两者哪一个应该占得时间更长些？我觉得很多以计算为重点的课，“解决问题”设置的素材很多都不理想，冲淡了教学的重点。

(2) 几节课对学生的评价较少，激励的语言较少。相比较我更欣赏北京华应龙上课时的感觉。他的一节课，可能造就一个杰出人才。比如学习信心的鼓励，学习方法的鼓励让人终生受益。

(3) 训练量都较少，不利于学生形成技能。我感觉在“解决问题”的红点讲完以后完全可以分层练习，如编制信息收集题组，信息整理题组，选择策略题组，提出问题题组。最后一道综合题。一句话种子分类练习。

各专家从不同角度阐述了算术应用题的解决策略，可谓高屋建瓴，为我们今后的教学指明了方向。

总之，通过这次学习，令我大开眼界，领略了优秀老师的课

堂教学风采和专家的精彩报告，为我们的课堂教学提供了大量的宝贵经验。

七年级上数学研修心得体会人教版篇二

我国近代幼教专家陈鹤琴，说过，“人类的动作是习惯，而这种习惯又大部分是在幼年养成的。所以，幼年时代，应当特别注重习惯。”19世纪心理学家李德认为：“播下你的良好行为，你就能取得良好的习惯；播下你的良好习惯，你就能拥有良好的性格；播下你的良好性格，你就能拥有良好的命运。”足见良好习惯的养成，对人的一生具有重要的作用。

关于对王钰洁的行为习惯养成教育，我现在就自己的体会总结为以下几点：

主要包括饭前便后洗手、每天刷牙一到两次、进门换鞋、睡前洗脚、每次吃东西前洗手等等。王钰洁做得较好，同时我认为：一般的现代城市家庭在这一方面应该问题都不大。我在网上查了一下相关的数据，能做到的家庭占63%——67%的比例，其中家长能起到模范带头作用的占98.5%。所以此项教育应该不是一个难题。

主要包括穿脱衣服、吃饭、大小便、收拾自己的玩具、睡觉等内容。说实在的，在这一点上我们孩子表现不是很好，究其原因，责任主要在我。调查分析显示：幼儿生活自理能力与幼儿家庭结构有很大的关系。其中有85%是生活在三代同堂的家庭里。三代同堂家庭中，爷爷、奶奶等祖辈家长视幼儿为掌上明珠，事事不舍得放手让幼儿做，幼儿既得不到学习和锻炼，又养成了懒惰的坏习惯，所以生活自理能力极差。

我们家因我们夫妻工作都比较忙，所以一直雇着保姆，她在我们家一呆就是五年。当孩子在父母这里受了气时，便会求助于“姐姐”，吃饭、睡觉、穿脱衣服更是这样。一开始时，我还能硬下心来，后来，一想到自己一天疏于孩子，在家呆

的有限的时间内，还一直训斥孩子，这种内疚的心理一旦占了上风，就使我有听之任之，把它作为疼爱孩子的弥补。当孩子的同类表现在同龄人中位列下等时，我才意识到事态的严重性。但“亡羊补牢，为时未晚”。我深切的体会便是：

“家长教育态度保持一致”，这句话大家都可以听懂与理解，但要落实，就不是一件容易的事，我们需要坚持，关键的时候，必须能硬下心来；工作比较繁忙的家长，为了让孩子多睡一会，时间来不及就会代劳，其实不是家长忙，也是一种变相的溺爱；还有，过分的苛求也会使孩子畏手畏脚。我们做家长的，一定要放开手脚、硬下心来，为了孩子的将来，把小爱化为大爱吧。

通过一周的实践，王钰洁在这些方面已有一定的进步。这些充分说明：不是孩子不听话、也不是我们的孩子哪方面表现天生就差，责任在我们自己。孩子现在还想橡皮泥，完全在于我们的塑造。家长们，有问题先从我们成年人身上找原因吧。

包括上课的“坐功”养成教育、定时学习教育、孩子对学习的热爱程度教育等等。王钰洁在小班时，上课很难集中注意力，一开始我并没有把它列为一个坏习惯的范畴，因为这说明孩子对外界事物的好奇，我还为此高兴。但是在后来再给孩子讲故事时，我总是冷不丁的停下来，问孩子一些故事中的问题，如果她连着两次回答不上来，我就停止讲故事作为对她的惩罚。后来听老师反映：孩子在这方面表现有所进步了，我很高兴，当面表扬了孩子。还有，在电视上“故事大王”的比赛，我也下了一些其他的功夫，但是没让孩子知道。事实上，获奖的事对孩子的影响是我始料未及的，使孩子从此爱上了演讲。科学调查显示：幼儿学习习惯的好坏与家长的学历有很大的关系，但也不是绝对的。但我要说的是：如果这个家庭本身的学习气氛比较浓，孩子一般也会热爱学习，并能体味到学习带给她的乐趣，我坚信这一点。

主要包括日常行为安全习惯，比如上下楼梯、不和陌生人说话、不吃陌生人食物等等；遵守大型玩具游戏规则，比如滑梯、秋千、跷跷板等；交通行为习惯，比如靠右行、走斑马线、不在马路上玩耍等；食品安全卫生习惯，比如少吃油炸食品、不吃过期食品、不吃垃圾食品等；突发事件安全习惯，比如如何应对陌生人来访、如何应对突然失火、如何应对找不见大人的情况等。这些方面的教育幼儿园灌输得比较多，家庭的教育是贯穿于日常生活中的、是潜移默化的。王钰洁性格开朗，能和初次见面我们的朋友打得火热。这使我们在高兴的同时也有隐忧。我的做法是：让她首先拒绝诱惑——不经我们同意，不准接受叔叔阿姨的礼物、食品，不准随他们脱离我们的视线，不准随便告诉别人自己家的电话及家人的名字等。至于其他方面，我认为小孩接受还是挺快的，甚至还要比大人自觉。

这体现一个人的素质，一个家庭的教育环境。在我们生活的大院里，王钰洁的人缘是非常好的，这主要源于她的“口甜”、“大方”，事实上，这些都是礼貌待人的方面。对于这个方面，我有几点体会与大家分享：

首先，“榜样的力量是无穷的”。家人，包括我们与公婆、岳父母之间的关系，不起摩擦是不可能的，但即使是善意的争吵，也要尽量回避孩子；即使夫妻之间的争辩，也不要当着孩子的面。我和老公之间每每有不统一的意见欲争辩时，意看到孩子纯真的眼睛，马上就会像泄了气的皮球。事实上：给孩子种下善良的种子，我们就会收获善良；给孩子创造和谐的环境，我们就会培养出与环境和谐的孩子。其次，要让孩子体味“礼貌”带给她的快乐。当有人善意的摸摸孩子的脑袋、有人夸孩子很乖时、当孩子能与别人分享自己的食物或心爱的玩具时，我总是在第一时间告诉她：“因为你对别人好，别人才会对你好。”每每这时，孩子都非常快乐。说实话，我们现在都是独生子女，物质条件我们并不匮乏，所以，稍稍付出一些，培养一个不太自私的孩子，我认为还是非常值得的。

然而，如果我们对待老人的态度本身值得商榷，却硬要要求孩子礼貌待人，孩子的心理会非常矛盾。所以，为了我们的孩子，首先从我们自己做起吧。

我们每个家庭、每个家长，由于自己的职业差异、爱好偏差，对孩子的教育都会有所侧重，但正如文章一开始所强调的：幼儿行为习惯养成教育是非常重要的，我们要尽我们所能，把家庭变为养成幼儿良好行为习惯的温床。

七年级上数学研修心得体会人教版篇三

初一学生基本上是

13、14岁的少年，处于人生长身体、长知识的阶段，他们好奇、热情、活泼、各方面都朝气蓬勃；但自制力差，注意力不集中，，，总之，初一学生处于半幼稚、半成熟阶段，掌握其规律教学，更应善于引导，使他们旺盛的精力，强烈的好奇化为强烈的求知欲望和认真学习的精神，变被动学习为主动自觉学习。通过这近一学期的实践教学，我谈谈对初一数学的体会：

本学期是我走上三尺讲台的第一年，按照学校的要求规范自己，积极向老教师请教，结合学生的实际情况，使教学工作有计划，有组织，有步骤地开展。

一、认真备课，不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前作好充分的准备，并制作各种有利于吸引学生注意力的有趣教具，课后及时对该课作出结。

二、增强上课技能，提高教学质量，使讲解清晰化，准确化，条理化，情感化，生动化，做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加

强师生交流，充分体现学生的主观能动作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师尽量讲得少，学生动口动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和学习能力，让各个层次的学生都得到提高。

三、虚心请教其他老师。在教学上，有疑必问。在各个章节的学习上都较虚心的听取其他老师的指点，学习他们的方法，同时，多听优秀老师的课，做到边听边讲，学习别人的优点，克服自己的不足。

四、认真批改作业，布置作业做到精读精练。有针对性，有层次性。为了做到这点，我常常到各大书店去搜集资料，对各种辅助资料进行筛选，力求每一次练习都起到最大的效果。同时对学生的作业批改及时、认真，分析并记录学生的作业情况，将他们在作业过程出现的问题作出分类总结，进行透彻的评讲，并针对有关情况及时改进教学方法，做到有的放矢。

五、做好课后辅导工作，注意分层教学。在课后，为不同层次的学生进行相应的辅导，以满足不同层次的学生需求，避免了“一刀切”的弊端，同时加大了后进生的辅导力度。对后进生的辅导，并不限于学习知识性的辅导，更重要的是学习思想的辅导，要提高后进生的成绩，首先要解决他们的心结，让他们意识到学习的重要性和必要性，使之对学习萌发兴趣。要通过各种途径激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习并不是一项任务，也不是一件痛苦的事情。而是充满乐趣的。从而自觉的把身心投入到学习中去。这样，后进生的转化，就由原来的简单粗暴、强制学习转化到自觉的求知上来。使学习成为他们自我意识的一部分。在此基础上，再教给他们学习的方法，提高他们的技能。并认真细致地做好查漏补缺工作。后进生通常存在很多知识断层，这些都是后进生转化过程中的拌脚石，在做好后进生的转化工作时，要特别注意给他们补课，把他们以前学习的知识断层

补充完整，这样，他们就会学得轻松，进步也快，兴趣和求知欲也会随之增加。

在此同时我还特别注意对学生学习思想方法的教育。

一、强调数学学习的重要性。前苏联教学论专家巴班斯基曾指出的：“教学方法是由学习方式和教学方式运用的协调一致的效果决定的。”从国际教育改革和发展趋势来看，教会学生学习、教会学生积极主动发展是世界各国的共同目标。要让学生愿意学习，学会学习，掌握学习的方法、技能，能够积极主动的学习。

二、形成良好的非智力因素。非智力因素是学习方法指导得以进行的基础。七年级学生好奇心强烈，但学习的持久性不长，如果在教学中具有积极的非智力因素基础，可以使学生学习的积极性长盛不衰。激发学习动机，即激励学生主体的内部心理机制，调动其全部心理活动的积极性。我采用形象生动、贴近学生、幽默风趣的语言来感染学生。锻炼学习数学的意志。心理学家认为：意志在克服困难中表现，也在经受挫折、克服困难中发展，困难是培养学生意志力的“磨刀石”。我认为应该以练习为主，在七年级的数学练习中，要经常给学生安排适当难度的练习题，让他们付出一定的努力，在独立思考中解决问题，但注意难度必须适当，因为若太难会挫伤学生的信心，太易又不能锻炼学生的意志。养成良好的数学学习习惯。有的孩子习惯“闷”题目，盲目的以为多做题就是学好数学的方法，这个不良的学习习惯，在平时的教学中老师一定要注意纠正。

七年级上数学研修心得体会人教版篇四

数学历史作为七年级数学内容的一部分，除了让我们了解数学的发展历程之外，更重要的是让我们明白数学的本质以及数学思想的意义。在学习数学历史的过程中，我受益颇多，今天我想分享一下我的心得体会。

第二段：数学历史的启示

数学历史的学习给我带来的最大启示是，数学并不只是一个简单的计算工具，而是一个涵盖严谨的逻辑推理和对自然现象的解释和探究的学科。通过了解数学历史，我意识到：作为一名数学学习者，要想掌握数学，必须懂其本质；作为一个有追求的人，我们要像那些历史上的大数学家一样，勇于探索和不断创新。

第三段：数学思维的培养

数学历史不仅仅只是一些故事，更是一种思想。在了解数学历史的过程中，我的数学思维得到了提高。数学历史中的一些问题，如直角三角形的研究和黄金分割的讨论，需要我们运用数学思维去解决。通过对这些数学思想的理解和实践，我逐渐建立了自己的数学思维模式，并且在实际中运用它们。

第四段：数学历史的现实意义

数学是我们日常生活中不可或缺的一部分，数学历史的学习更让我们了解到数学在世界发展中的广泛应用。计算机科学、AI技术、航空航天、天文学、地球物理学等领域都需要数学知识。数学历史的学习让我深刻认识到数学在人类进步中的不可替代性，让我更好地了解数学和现实的紧密联系。

第五段：总结

数学历史的学习不仅仅只是纪念一些伟大的数学家和数学思想，更是一种启示，一种思维模式的培养，以及一个数学与现实的联系。在今后的学习生涯中，我们应该将数学学习与应用结合起来，更好地了解数学在我们周围的重要性。无论在学习还是生活中，我们都应该用数学的方式思考问题，更好地掌握我们自己的知识和思想。

七年级上数学研修心得体会人教版篇五

时间过得飞快，我已经在数学的世界里游走了整整一年了。从最初进入这个世界的时候，一切都显得陌生而又新鲜，但是通过天天的努力学习和不断地思考，我深深地爱上了这门学科。在这个过程中，我收获了很多成长和收获，下面就来分享一下我的一些体会和心得。

第二段：知识上的收获

七年级的数学虽然涉及到的内容不是很复杂，但是我学到的知识对我而言仍然是非常宝贵的。例如，对于一个五棱柱的体积如何计算，我曾经感到十分困难和棘手，但是在多次的练习和老师的耐心指导下，我感到自己逐渐掌握了解题技巧和方法。这让我感受到了很大的成就感，也激发了我更加深入地探索数学的渴望和动力。

第三段：思维能力的提高

在学习数学的过程中，思维能力的提高是一个重要的方面。通过自己的探索和不断地推理，我逐渐掌握了解题的方法和步骤。例如，在做有关排列组合的题目时，我会尝试不同的方法和思路，比较它们的优缺点，从而更好地解决问题。这些挑战和思考让我感到非常愉悦和充实，同时也提高了我的逻辑思维和分析能力。

第四段：培养自信心和耐心

数学学习中最容易让人感到沮丧的事情就是那些看起来很难甚至不可理解的题目。但是，在经过多次的尝试和失败之后，我逐渐理解了一个道理：数学不是一蹴而就的，它需要我们去领悟和体会。这一领悟让我变得更加自信，因为我明白了成功需要的不仅仅是天赋和智商，更需要的是耐心、毅力和不断冲破难关的意志力。

第五段：结语

总之，在这一年中，我发现数学不仅仅是一门学科，更是一种思维方式和生活态度。透过数学的镜子，我们可以看到自己的个性和不足，更可以看到自己的潜力和价值。通过不断地学习和进步，我相信自己可以成为更好的自己，也可以在未来的学习和工作中变得更加优秀和出色。最后，我想说：“感谢数学，感谢这个美丽而神奇的世界！”