

教学能力大赛实施报告一等奖(实用9篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

教学能力大赛实施报告一等奖篇一

我是一名高中生，最近参加了一场教学能力大赛并取得了不错的成绩。在这场比赛中，我通过展示我的教学能力，获得了评委们的认可，并收获了很多宝贵的经验。

首先，我认为一个优秀的教师需要具备沟通能力和表达能力。在比赛中，我注重与学生们的互动，倾听他们的想法，并通过讨论课题来帮助他们更好地理解 and 掌握知识。同时，我的语言表达能力也受到了评委们的肯定。在课上，我会针对不同的学生和场合加以控制语言风格和表达方式。这些能力在教学中非常重要。

其次，我在教学大赛中注重创新。不同于一般的课堂教学，在比赛中我采用了一些新颖的教学方式和互动环节，来将学习过程带入一个崭新的境界。我使用了PPT、视频以及其他多媒体工具，来展示课程内容和案例。在教学互动环节中，我通过角色扮演来帮助学生们更好地理解知识点。这些新颖的方式和实践，让我的教学更加生动和引人入胜。

最后，我想说的是，作为一名教师，我们不能指望只靠一己之力来完成教学目标，也需要依靠团队合作。在大赛前，我积极联络了同事，并利用他们的资深经验和教学方法，提升了自己的教学水平。此外，还有学校的管理人员和家长们的全力支持，让我们在比赛中潜心展示自己的才华。

总之，获得这次教学能力大赛的奖项，让我受益良多并不断反思和提升自己的教学水平。我相信，只有不断创新，不断学习，不断反思，才能成为一名真正优秀的教师。

教学能力大赛实施报告一等奖篇二

今年6月，我有幸参加了xx市教学能手比赛，本次比赛中我受益匪浅，收获良多。从区级到市级的比赛，每位教师都是精心准备而来，对于教学经验尚浅的我来说，只能笨鸟先飞，反复打磨。非常感谢学校的领导、同事，给予了我无私的帮助。一开始，我常常会因为一个小细节的处理纠结许多天，而每次我有疑惑的时候，同事们都会不厌其烦地给我指导。为了能更好地钻研教材，我将每一个单元的每一篇课文划分内容与类型，都进行了精心的备课，比如：英语阅读课，英语写作课，英语语法课。怎样去导入？怎样去设计教学活动？怎样去调动班级学生参与的积极性？怎样开发、拓展课本资源？怎样能有效地使用20分钟时间？这些问题，在我大脑中浮现了一遍又一遍，也思考过一次又一次，甚至一回又一回投射在我的梦中。

后来，我严格按照比赛的时间，流程走过了几十遍，每一次都会有新的启发和思路，所以我的教学设计也是一而再、再而三的修改，反复地进行计时演练。到最后，无论抽到哪一个单元、哪一种课型，我都要求自己在20分钟之内迅速梳理好内容，做到熟记于心。除了精心备课之外，我把每一节课都在教室上了一遍，反反复复地计时实战演练，从肢体语言，到语音语调，再到与班级学生的互动交流，都进行了充分设计。我平时的语速很快，教研组的同事们就建议我要语速慢一点，要抑扬顿挫，不能是一个调，所以在演练过程中，我特意放慢了语速，但是新的问题出现了，时间不够用了，我又一次一次地优化教学环节，精心设计有效的活动，理论联系实际，反反复复的过。

当天比赛时我抽到的是一节听说课，从导入半开放的问题，

让班级学生畅所欲言，大大调动了班级学生的积极性，班级的学生们也给了我让我意想不到答案。从小组合作讨论，再到当堂检测环节，最后到情感态度价值感教育环节，每个环节环环相扣。这次比赛带给我了许多的收获及启示：首先是看要充分备课、设计用心。在备课过程中，能深入钻研教材，做了大量充分的准备。注重把知识和能力入浅出又扎扎实实的传授给学生。善用多媒体课件，追求既生动形象又快捷高效的教学效果。要巧用实物教学将观察物体的过程演绎的淋漓尽致，唤起学生对旧知识的记忆，使学生印象深刻。

一次备赛，一次进步。我领略到了课堂教学要精心设计学习情境，要贴近学生的生活，让学生从中发现问题，让学生通过观察、试验、猜测、验证、推理与交流，主动地参与探究解决问题。课堂中老师不但要关注学生，更要关注学生在所表现出来的情感态度价值观。这些收获都对我在今后的教学中有很大帮助，未来，我将会更加努力地学习，取长补短，脚踏实地，砥砺前行。

教学能力大赛实施报告一等奖篇三

第x届幼师技能大赛已经结束，作为代表兵营镇中心幼儿园参赛的教师，能参加这次的比赛倍感荣幸与自豪。在这次比赛中我获得了全能二等奖，声乐组第二名，虽然心里有了获奖的喜悦、但也感受到了沉重的压力。与以往的教师技能大赛相比，这次活动更能展示现代幼儿教师的素质和风采，更能体现教师的综合素质。活动的比赛项目包括说课、声乐、舞蹈、钢琴、讲故事、案例分析、绘画几个方面，是对教师素质和技能的一次全面检验，也是在同行面前的一次专业亮相，所以参赛选手都毫不松懈，在比赛中充分施展自己的才能。通过这次比赛，让我更深刻地体会到了“一份耕耘、一分收获”这句话的涵义，只有付出了才会有所收获。

回想比赛时看到参赛的每位幼儿园教师的精彩表现和表演，我们不得不相信：因为比赛，每个人都做了充分的准备；为

了比赛，每个人都尽己所能地表现；虽然比赛结束了，但回想起比赛过程中的种种，有很多的难忘的时刻！案例分析抽到题目后的思考、上台表演时的万分紧张……尤其是在个人才艺比赛环节时，因为担心会怯场，所以心情一直不能平静，在等候的时候一直在走廊外来回踱步。还好在比赛的时候，临场发挥的较好，表现不俗。但是在讲故事时，我当时因为害怕时间不够来不及去思考，所以草草的编了小故事，超出规定时间，后来回顾一下，还是感觉自己的经验不足，明知道错误出现在哪里，却没有及时的改正，这一点我记忆犹新，我想在以后的工作上不会再次发生，毕竟每一节课不可能都是完美的。整体来说，我在这次大赛中得到的经验远远超过我历来积累的经验，也会成为我工作以来最重要的插曲。

通过此次大赛我也了解到自身的不足之处，比如说在口语表达能力和理论水平上还需要加强锻炼，多看关于幼教方面的书，只有脑袋里的东西多了，才能与他人更深入的探讨，所以要加强自己的专业知识，在日常教学中注意积累经验，为以后的工作打好基础。在大赛中我也学习到了其他教师的优点，如教态，在教学中，我认为教态很重要，只有教态好，孩子才能被你吸引住，自然而然也会随着你的思路走。还有就是心理素质这方面我也要虚心学习，而心理素质我感觉是和自信心相联系的，对自己有了自信才会更好的发挥自己。

同时，我非常感谢幼儿园的领导给了我这次机会，让我代表幼儿园去参加比赛。还有我们幼儿园的几位老师，大家一起齐心协力，何欢老师就一直尽自己最大的能力帮助我，帮我找案例分析题目，修改说课稿等等，对我付出了太多太多的帮助，真心感谢成长的道路上有你们的帮助，我会继续努力，继续加油。

当大赛结束后，我还沉浸在大赛的过程中，因为有太多的东西值得我去回味，虽然我一次“消化”不了那么多的知识，但我会把它储存在我的大脑里，在日后的工作中，我会慢慢体会。虽然这次比赛已经结束，但我的学习没有结束，我将

以此次比赛为契机，努力学习、不断完善自己，进一步提高专业技能水平，希望以后能多次参加教师的各种大赛，来提高自己的各方面技能。

教学能力大赛实施报告一等奖篇四

名称：书写压痕字迹的检验性质：时长：微课10分钟

教务处教师：陈维娜单位：刑科技学院课程：文件检验技术制

第七章变造、模糊与损坏文件检验

第二节模糊文件检验知识点：书写压痕字迹的辨读

教学对象

刑事科学技术专业本科生、研究生；刑事侦查专业本科生。

二、教学目标（任务）

主讲教师通过书写压痕字迹显现的实际操作展示，旨在启发学生的思考，提高学生解决问题的能力。具体包括三个层面：

（一）基本知识层面

通过微课教学内容的展示，使学生了解书写压痕字迹的概念及形成方式，掌握书写压痕字迹的特点和检验要点。

（二）应用能力层面

重点介绍书写压痕字迹的特点及检验要点，通过操作演示的方法使学生理解如何发现案件中的书写压痕，如何显现出书写压痕。旨在传授学生突破污损文件检验中难点瓶颈的思路，

提高学生运用基本理论解决实际问题的能力。

（三）素质养成层面

通过书写压痕字迹显现的多种检验方法展示使学生领会当前压痕字迹检验的方式方法，启发学生在进行污损文件检验时把握书写压痕与案情的联系，拟订系统检验方案，综合运用各种检验手段，进行全面、系统的分析，从具体案件的客观实际出发，综合检验结果做出鉴定意见。培养学生用系统思维分析问题、解决问题的素质。

三、教学内容

教学内容以实验操作为主线，主要内容分为以下四个部分：

（一）书写压痕字迹的概念□ppt展示书写压痕字迹的概念：“书写压痕字迹也叫抑压字迹，是指在书写过程中，由于书写压力和硬质笔头的挤压作用，使衬垫纸页上留下的无色凹陷字迹”。

（二）书写压痕字迹的成因。介绍书写压痕字迹的成因：“在书写过程中，纸面局部受到工具和书写压力共同挤压作用而产生一定变形，使文字笔画中间部分凹下，边缘略凸起，而在文件背面形成凸起的印痕。无色压痕字迹部位纸张纤维因被挤压而变得致密，纸张的这种表面凹陷状态稳定性强，会保留较长时间”；通过实验分析与视频演示相结合的方式，具体讲解物证笔迹在纸张上留下的这种特殊痕迹——书写压痕。启发学生思考形成压痕的书写工具种类，压力的大小，书写载体和衬垫物等影响因素。要求学生深入理解压痕字迹的形成方式和变化因素。

（三）书写压痕字迹的特点。通过视频演示，使学生了解到书写压痕字迹是不易直接用肉眼观察到的一类立体痕迹，也往往被作案人忽视，所以提取和显示压痕字迹对物证鉴定工作具有十分重要的意义。在实际办案过程中，识别和发现压

痕是关键。

（四）书写压痕字迹的显现方法。这是教学中的重点。在此前知识点讲解的基础上，结合视频及讲授，展现压痕字迹的主要检验方法的原理、操作步骤和检验要点：

照射纸张表面，从而达到显现纸张表面无色压痕字迹的目的。用侧光检验无色压痕，应按压痕深浅选择适当角度和强度的光照，光照方向也应视书写无色压痕而定，光照的结果应使文件上文件压痕的凹下部分产生阴影，与纸张其他部分形成明暗差别，从而辨读文字内容，并用拍照的方式固定。在实际操作中，一般使用视频光谱检验仪（也称：文件检验仪）来对压痕字迹进行侧光检验和显现。

2、静电压痕显示仪显现。静电压痕显示仪简称静电压痕仪，是基于电容器原理，通过对有印压痕迹的纸张充电，使文件上印压痕迹与纸张平面之间形成电位差，并感应覆盖在压痕纸张上的聚酯薄膜，形成稳定的电位图像，即印压痕迹的静电图像。当带负电荷的黑色显影粉喷在成像薄膜上时，被无压痕部位的负电荷排斥，而被带正电荷的压痕部位吸附，这样压痕处与无压痕处所吸附的墨粉量不同就形成了反差，通过黑色显影墨粉使成像薄膜上的静电图像清晰地显示出来，从而实现纸张材料上印压痕迹的显现。

3、碘熏显现。碘熏显现是吸附显现压痕字迹的一种，其显现原理可用比表面理论进行解释。比表面是指单位质量物质的总表面积。纸张上的压痕字迹将原来同等质量的纸张材料的面积压薄增大。在碘熏时有压痕处的比表面比无压痕处的比表面大，自然比表面大的地方吸附碘量就多，形成差异，显现除压痕字迹。

要注意的是该方法对检材有一定的污染。

微课中通过视频操作和指导语讲解使学生了解每种检验方法

的原理、操作步骤和注意事项，同时启发学生在进行污损文件检验时要根据实际情况，拟订系统检验方案，综合运用各种检验手段，进行全面、系统的分析，从具体案件的客观实际出发，综合检验结果做出鉴定意见。

总结评议：总结本讲的主要内容，点明重点和难点问题；开拓学生视野，启发学生用系统思维解决问题，增强学生的证据意识和实践能力。

四、教学要求

要求学生：学生可以随时登陆和观看视频，无特殊要求。
要求教师：在微课教学中以概念讲解、实际操作、分析讨论等形式展开本知识点的教学内容，重在理论结合实践，明确书写压痕字迹检验的思路、方法和技巧，重在培养学生逻辑思维能力和实践应用的能力。

五、教师分工

课程负责人负责规划、设计本微课主要授课思路和内容；主讲教师负责制作课件、编写教案、实际操作；其他教师负责拍摄视频、后期编辑整理。

六、教学重点

书写压痕字迹的特点和检验要点。

七、教学难点

（一）对书写压痕字迹成因的整体把握。从压痕的形成机制和影响因素方面综合分析压痕字迹的特点，通过视频中的实验让学生深刻理解压痕的外部形象结构的与书写工具、书写压力、衬垫物等要素之间的联系，从整体上把握压痕字迹的特点及其成因。

(二) 书写压痕字迹的检验要点。打破以往在进行的传统教学模式和思路，从系统检验的角度出发，用视频的方式展示和提炼出书写压痕字迹的检验要点。同时，启发学生在物证鉴定中要从整体上、系统上对其进行全面分析。

八、教学方法

运用ppt展示、言语讲授和实际操作相结合的方式展开微课视频教学；以实践教学贯穿主线，边操作边讲解，把原理和检验分析过程讲清楚，使学生印象深刻。

九、教时安排

片头导入：10秒

书写压痕字迹的概念和检验方法ppt展示：20秒

十、场地器材等

(一) 录制场地：团区实验楼315室、603室。

(二) 设备和材料：摄像机、多媒体教学设备；文件检验仪、静电压痕显示器、烧杯、酒精灯、碘、复写纸、铅笔等。

十一、教学总结

(一) 总结

本微课结合了ppt展示、操作视频和言语讲授重点讲解了书写压痕字迹显现的知识内容。学生通过观看微课能够学习和了解压痕字迹显现的概念及形成方式，重点掌握压痕字迹显现的方法及检验要点。

(二) 扩展知识点

通过本微课的分析，为学生开启污损文件检验鉴定的思路，即把握文件与案情的联系，拟订系统检验方案，综合运用各种检验手段，进行全面、系统的分析，从具体案件的客观实际出发，综合检验结果做出鉴定意见。培养学生用系统思维分析问题、解决问题的素质。

（三）实践应用

通过日后的实验和实训，测试学生对本讲内容的实际掌握情况，突出教学练战的重要性，发现问题，及时纠正，切实提高学生对理论知识的实际应用能力。

（四）书目

- 1、《文件检验大全》，贾玉文、邹明理主编，中国人民公安大学出版社。
- 2、《文件的科学检验方法与技术》（第三版），[英]大卫著，黄建同、梁立峥等翻译。

教学能力大赛实施报告一等奖篇五

教学能力大赛老师发言稿不难写，让我们动笔写写吧。作为老师，我们的一言一行都会影响到学生的行为准则规范。我们老师要理解学生，信任学生。作为老师，我们还要会写教学能力大赛代表老师发言稿。下面是小编为大家收集有关于教学能力大赛代表老师发言稿，希望你喜欢。

各位老师，同学们：

早上好！

今天我演讲的题目是：心存一颗感恩的心。

俗话说“谁言寸草心，报得三春晖”，“滴水之恩，当涌泉相报”。是的，知恩图报是中华民族的传统美德。

首先，我们要感激父母，感谢他们给了我们生命，感谢他们搀扶我们走好每一步人生之路，为我们搭建快乐成长的舞台。

接着，我们又该感谢谁呢？我们要感激老师，感激他们传授我们知识，让我们拥有智慧、拥有克服困难的力量和奋发图强的信心。

当然，我们也要感激陪伴我们成长的朋友们。

“感恩之心”可以用不同的方式化为“感恩的实际行动”，作出我们的回报。比如，在家里，我们可以主动承担一些家务，减轻家长的负担，努力做让父母放心的好孩子。在学校，我们可以勤奋学习，刻苦钻研，取得优异的成绩，让老师开心。平时，我们可以做到不随地乱扔垃圾，还校园一个整洁的环境，回报学校对我们的培育。

感恩，不仅是一种礼仪，更是一种健康的心态。让我们每个人都心存一颗感恩之心，永远绽放出最灿烂的笑容，回报这个五彩的世界！

尊敬的各位领导老师、亲爱的同学们：

大家上午好，今天我在国旗下讲话的题目是“我运动、我健康、我快乐、我学习”。

青春见证努力，微笑期待成功，上周四、周五，我校举办了“临清三中第13届秋季田径运动会”。经过一天半紧张、激烈、精彩、公正的比赛，本次运动会取得了圆满成功。此次运动会充分展示了临清三中全体师生积极进取、奋发向上的昂扬斗志。

在运动会中，运动员们不负众望：“重在参与”展现的是你们积极的状态，“为班争光”蕴含着你们的集体主义情怀，“虽败犹荣”更是深含着你们乐观向上的情操。运动员展现在我们面前的永远是朝气蓬勃、永不言败的战斗豪情。未参加比赛的同学当中，有许多同学主动担任着这次运动会的志愿者，他们的任务也是非常艰巨的。操场上到处都留下了这些同学们无私奉献的身影。他们为运动员送茶端水，为运动员嘶声呐喊，及时捡拾垃圾，通过广播传达祝愿和鼓励，同样是运动场上一道动人风景。

虽说比赛结果成败难料，但这场运动盛会是属于我们每一个人的。我们的付出都在这里得到肯定和兑现。体育精神，是一种自我超越精神，战胜自己、超越自我是体育精神的深刻内涵，在刻苦训练中磨砺自己的意志，在比赛中挖掘自己的潜能，在我们认为我们完成了自己平时无法完成的比赛的时候，这就是一种战胜自己、超越自我的体育精神；是一种团结协作的精神，比赛时，热情的鼓励是运动员们拼搏进取的动力，比赛后班级同学的搀扶，失败时听到的一句句温暖的安慰会让再坚强的人也感动万分。

结局并不重要，重要的是让我们的智力、体力得以平等竞争，在竞争中透出我们执着、自信的精神。我们为获胜者喝彩，我们也为失败者鼓掌。在运动场上，为别人喝彩，被自己感动；在运动场上，我们证明自我，让生活更丰富，使生命更精彩。此次运动会在带给我们欢声笑语的同时，也让我们在竞技中成熟，在拼搏中成长。一句话，我运动，我健康，我快乐。

到我运动，我健康，我快乐。体育比赛是短暂的，而学习的道路却是漫长的，我们更需要把运动场上这种坚忍不拔的拼搏精神发扬到日常学习生活中。运动会后，我们又将迎来新的挑战——高一高二年级下周将迎来重要的期中考试；高三的同学们正在积极备战高考的路上挥洒汗水，这一切都要求我们继续发扬拼搏精神，让我们抖擞精神，努力争先，用优异的

成绩报答父母和老师!用最好的努力焕发出青春最绚丽的色彩!

最后祝愿我们三中的明天更美好，祝愿老师们身体健康，同学们学业有成!我的讲话完毕，谢谢大家!

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

社会是由我们每一个个体共同组成的，我们每个人都有被关心的需要，于是我们呼吁理解万岁!我们高唱：“只要人人都献出一点爱，这世界将变成美好的人间。”只可惜我们很多人在呼吁理解的同时，忘记了别人也与自己一样，渴望爱、渴望理解、渴望关心。于是便出现了那么多不必要的抱怨和不满：政治课不生动，电视剧不好看，车站太脏，马路太挤，东西太贵，教育太死板，高考太紧张……所有的一切，我们除了感到不满意之外，还应该想一想，很多事情要做好都是不容易的，做事的人都各有各的难处。如果我们每一个人都能站在别人的立场体会一下别人的难处、关心一下别人的感受，那么这个世界将会避免许多不必要的烦恼和纠纷。

当我们向妈妈伸手要钱时，应该想一想，妈妈也不容易，她要安排一家人的生活，每一分钱都来之不易，每一分钱都有它的用处，俗话说：“不当家不知柴米油盐贵”，妈妈也有她的难处;当我们失意而得不到好友的安慰时，我们应该想一想，未必是她对我不关心，或许是她也遇到不顺心的事，也需要别人的关心和安慰……只要我们能时时这样反思、这样设身处地为别人着想，能体谅别人的难处和体会别人的感受，我们便会变得平和而宽容，在潜移默化之中学会关心别人、懂得体贴别人。在我们步入社会后，就能更好地与别人配合、协作，而这种能力在现代社会是非常重要的!

“己所不欲，勿施于人”是中国最伟大的哲人孔子奉行一生的

处世原则；“以责人之心责己，以恕己之心恕人”是刘备在《诫子书》中对刘禅的谆谆教导。这些都是最富有人生指导意义的经验之谈，是值得我们煅铸自己、激励自己、鞭策自己的座右铭。

最后，我想忠告大家一句：你想要别人关心你吗？那么请你先学会关心别人。

各位老师，同学们，早上好，今天我想分享我人生的几个片段，希望我的故事能够给正奔跑在实现梦想的道路上的人们带来一些启迪。

书法。刚开始学习写毛笔字的时候，因为年龄太小，坐着写字根本够不到桌子，所以只能站着写，一站就站好久。往往几个字练下来，手腕酸痛，腿脚发麻。冬天的时候，家里很冷，经常写着写着，手就冻得冰凉，再也握不住毛笔，于是就坐在炉子边搓搓手，等手暖和了些了继续写。三十年后的今天，当我回首那一段童年的时光，觉得和那些无拘无束的儿时同伴比起来，我确实吃了不少苦。但我却很感激那段时光，因为它教会了我专注，让我可以在小伙伴们们的欢歌笑语里，在周围环境的嘈杂纷扰中，依然屏气凝神；让我在人生的路上放下浮躁，放下懒惰，放下三分钟热度，放空禁不住诱惑的大脑，放开容易被吸引的眼睛，静下心来好好做我该做的事。

初中的时候学校开运动会，为了班级荣誉，我报名参加了大家都不怎么愿意跑的1500米比赛。开跑后不久，我就被其他运动员甩在了后面。随着脚步愈发沉重，漫长的跑道似乎没有尽头，我开始怀疑自己到底能不能坚持下来。但我还是不想放弃，因为一旦放弃，比赛也就结束了。慢慢的，原本跑在前面的人逐渐放慢了脚步，我突然发觉我离她们越来越近，直到将她们一一超越。那种坚持，决不放弃的信念，支撑着我跑到了终点。后来人生路上百转千回，我才开始懂得人生原本就是一次长跑，需要爆发力，却更需要耐力，需要坚持。再长的路，一步步也能走完；再短的路，不迈开双脚也无法到

达。人生为棋，我愿为卒，行动虽慢，却不会也不曾后退一步。“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧”，一个人，如果能坚守自己的信念不动摇，坚持自己最初的选择并一直走下去，终会收获自己的梦想，如同水到渠成般的自然，沿途的风雨和荆棘，也终将化为最美的点缀。

高三那年，我的生活已经被简化成了学校和家的两点一线。面对着似乎永远也做不完的试卷和习题，我常常想，未来有一天回忆起高三的生活，我会觉得简单到乏味吧。可是，当十几年后的我回忆起那段日子，心里却充满了怀念，怀念那时心无旁骛的自己。想起那些日日夜夜时，心里会觉得温暖。有人说鸡蛋从外打破是食物，从内打破是生命。当你发自内心想把一件事情做好时，这种强烈的动机会让人充满力量，生活也就变得格外简单。学会将琐碎的日子过出新意，在简单安静的岁月里，安排好自己的一颗心，凡此身应该做而且能够做的事，决不推诿给别人；凡此时应该做而且能够做的事，决不推延到将来；凡此地应该做而且能够做的事，决不等待想象中更好的境地。如此，才能不负黄天厚土，不负自己的人生。

十年前，初为人师的我有幸走进青岛九中这所百年名校。这十年来。我有幸面对着一双双灵动的眼睛，一张张青春的面庞，也有幸见证莘莘学子的成长。得天下英才而教之是为人生之乐，而我能融入到这座古老的校园，与优秀的礼贤人并肩作战，是我的荣耀，我的使命，也让我懂得感恩。其实岁月是宽宥的，待我们每一个人都不薄。一颗心，是绝对不会因为追求梦想而受伤的。为学之路的失意与得意、清晰与迷茫，最重要的在于我们拥有一个怎样的心境。我们需要专注，需要坚持，需要简单，需要感恩。一切都只是过程，成功与快乐才是终点。

“吾生也有涯，而知也无涯。”追逐梦想的路没有尽头，就像追逐梦想的心永不停息。都说：“他山之石，可以攻玉”，我还相信：“精诚所至，金石为开”。梦想不会抛弃从未放

弃的追梦人。

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

火红的十月，金色的季节，温馨的十月，幸福的时刻。在这金色与幸福中，在这激情燃烧的岁月里，在祖国和人民喜迎党的即将召开的日子里，我们度过了国庆与中秋的双节假期。在此，让我祝福我们的祖国繁荣昌盛，祝福我们的老师和同学们节日快乐。今天我们又满怀激情的走进了温馨、和谐的久违校园，站在庄严的五星红旗下，聆听着高亢雄伟的国歌，把幸福放在心里，把安全记在心中，因此，我今天国旗下的讲话题目是《安全常系心中》。

意外伤害事故发生时，我想，我们师生至少会想到：这些事故无论发生在谁的身上都会给受害者人身造成伤害、甚至死亡；会给受害者家庭造成极大的损失；会给学校正常

教学

秩序带来影响；会给社会造成不稳定因素。安全问题关系到我们每一位学生的切身利益，所以，我今天向全体同学发出安全倡议：

- 1、校内课间不追逐打闹，上下楼梯慢步轻声，靠右行。
- 2、放学按时离校，不在校园内逗留。
- 3、不到小摊小贩购买食物，不吃不洁食物，喝水要讲究卫生，注意身体健康。
- 4、保证用电安全，不乱动电源插座。
- 5、入校后不得随便出校门。上体育课及课外活动时要注意与

他人合作，防止器械伤人，保证安全。

6、上学、放学途中要遵守交通规则。

7、放学后按时回家，不在街上逗留，不与陌生人交往，不能接受陌生人馈赠礼物。

8、不玩火、爱护消防设施。要懂得一些防火、防病、防煤气和食物中毒、防盗、防溺水、紧急情况知识，遇到险情时，能避险，能进行自救自护。

9、加强自我

教育

，培养自身良好的心理品质，与同学、老师保持和谐的关系，以积极的态度对待学习和生活。

10、不看不健康的书、报；不参与封建迷信活动。

同学们，

安全

常系心中，人生一路顺风！让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们每天平平安安到校，高高兴兴回家，祝愿我们的生活处处开满安全之花。

教学能力大赛实施报告一等奖篇六

在参加了第三届广东省中小学青年教师教学能力大赛揭阳市信息技术学科初赛之后，我感触颇多。我一直认为既然参加比赛，就应该用心准备，这是对比赛最起码的尊重，竭尽全

力去获取高分，让别人看到最好的自己，这样无论比赛结果怎么样，都能够无愧于心，这也是对自己负责任的行为。

说起青年教师教学能力大赛，今年已经是第二次参赛了，对于第一次参赛至今记忆犹新。2019年的十月份参加第二届广东省中小学青年教师教学能力大赛揭阳市信息技术学科初赛，当时对这个赛事还是完全陌生状态，从接到比赛通知到现场比赛大概有十几天的准备时间，当时的比赛内容包括说课和上机考试两大部分，上机考试内容涵盖面广，其中就包括了flash动画制作，办公软件的操作和编程大题，编程大题可用vb或者python软件实现。由于时间紧张，说课内容我毫无犹豫的选择了自己开设过的一节公开课《flash的图层——大雄逃跑记》，经过精心修改之后又开始锤炼说课语言，那几天说了不下五十次，感觉至今还能够还原七成，也多得自己说了那么多次，以至于在现场说课时没有因为太紧张忘记自己要说什么。接下来就是上机内容的准备，我把重心放在准备编程大题，因为python当时还没有学习接触过，所以毅然选择了vb。vb并不是有十足的把握，自己只浅学了一学期，又多年没有接触过，所以每天还要努力做题。到现场比赛时，感觉意外频繁出现，首先是键盘坏了，接着是开了多个软件电脑卡顿，最后是编程大题保存出问题。出来之后跟其他老师交流了一番，发现其他老师压根不需要开那么多个软件，比如画箭头，我首先打开了photoshop制作，而其他老师只是打开ppt用自选工具画，我当时整个人懵圈了，定势思维在作怪啊！编程大题刚好是我练过的，就是时间不够，没做完，重点是作品不知道怎么保存错误，评委打不开！后来仔细想始终还是自己准备不够充分！所以在那一年的比赛中自己是带着深深的遗憾出局的，觉得自己本来可以做得更好的。

对于这次的青年教师教学能力大赛，自己准备的过程虽然零零碎碎、磕磕碰碰，多有干扰，但是我已经尽力了，所以了无遗憾！这次的比赛内容包括三部分：以主题为“智能自测”设计一份程序作品，说课和演讲。现在回头来看，当时

在设计程序作品时把焦点集中在功能实现上，忘了主题的再设计和亮点解说，不过这些已经不重要了。我觉得最重要的是在设计作品的过程中自己学习了很多，比如我学会了文档的读取和写入，对python的语法有了更深一步的了解，还有就是为了让用户有更好的体验所做的一切方方面面的考虑，给我以后的教学积累了宝贵的经验。

再说说课和演讲，我放弃了自己擅长的所有课题，挑战了python这座高山，在确定了主题《理想初碰撞——用循环结构执行重复计算》之后同样经历了一再的修改，包括课件模板的挑选，教学目标的一再推敲，教学过程的一再考量，创设情境一再的完善，核心素养导向下如何设计这节课？一步一脚印，深深烙下了我的痕迹。相信只有跟我一样经历过的人才能够深刻体会。自己觉得最大的缺点应该就是教学内容对学生来说应该难度偏高。在撰写演讲稿时刚好是国庆节，看到祖国越来越强大，发自内心的喜悦，不知不觉就写了我的演讲稿《我愿做强国路上的筑梦人》。开头如下图示，内容结合了说课内容进行解说就不献丑了，说课稿的设计和演讲稿的撰写，让我对核心素养导向下的信息技术教学有了更深刻的理解，让我的理论知识更加扎实，我觉得在这个过程中自己的思想和专业知识储备从量变慢慢地发生了质变，结果虽有可惜，但是了无遗憾！最后要衷心感谢在这次比赛准备过程中给予我指导和帮助的所有同行、同学、同事，感谢精心策划和点评这场比赛的老师们！

这三天，参加了县上的小学教学改革能力大赛，并有幸成了主持人。10月23日一天，听了8节课，有英语三节，数学两节，音乐一节，美术一节，品社一节，可谓是一回学生，品味到学生的酸甜苦辣，品味到我们教学观念转变的迫在眉睫。

全县8个学校的教学团队参加了本次的活动，从教学设计、说课、课堂教学、评课、反思5个方面进行了团队之间的大比拼。可以说老师们的表现是非常优秀的，在团队互助中，在自身

努力下，团队的每一个成员都把最好的自己表现了出来，其中还不乏优秀者。令人感触颇深的有以下几点：

说课、教学设计、课堂教学这三个环节，老师们有准备的时间，表现得很不错，这可以让人理解。但是评课和反思环节更为精彩，老师们在团队老师的磋商中，在自身身心的投入中，写出了自己的心里话，写出了自己团队的水平，写出了自己的提高和感受。一项活动，切实开展了，全身心投入了，团队成员的每个人的力量发挥出来了，这个团队就进步了。这不得不让人惊讶于团队的力量。

8个团队来自不同的学校，有教研强势的学校，也有教研薄弱的学校，有县城的学校，也有农村的学校，本来放在一起比赛就是不公平。但是我们的8个团队并没有因此而退缩，都勇敢的站在台上展示了自己。在比赛的过程中，就是大家相互学习、相互切磋的过程，评课有不同意见了，大家争一下，理越辩越明。有不足之处，别人指出来，也都能够虚心接受，大家本着学习的态度来参加学习，所收获的就不仅是教学方面的了。

在活动的最后，安排了评委分学科点评的环节。毕竟我们的评委是每个学校挑选出来的学科带头人，理论水平高，课程理念熟悉，看课看得也比较透彻。既能明确每个精彩环节的设计意图，也能找出课堂中存在的问题，并且指出了改进的方向。这样就给全体参赛老师起到了指引作用，使原本不明白的问题清楚起来，使原本模糊的意识清晰起来，使刚萌生的进步方向明确起来，给全县各学校的教研指明了方向。

虽然，在教学设计中、在说课中，我们几乎每个团队都喊出了以生为本的口号，但是在落实的过程中，效果很不理想。无论是学情分析还是教学方法的选择、教学环节的设置，我们只是在走形式的说着时髦的话，可是教学过程的实施中，我并没有感受到孩子们的快乐而有效的学习，老师牵着孩子走的现象还很普遍。真正的换位思考，从备课开始就要转变

理念，教案从为老师好教的设计转变为为学生好学的的设计，选择每一种方法时，我们要思考怎样的方法孩子喜欢而且又有实效，这样的方法才能为我所用。不管是生本理论也好、杜郎口的学案导学也好、昌乐二中的271课堂也好，他们都是真正落实了以生为本，关注了学生的知识形成过程，让学生先学、实践、体验、交流、探讨，真正把课堂还给了学生。所以生活在那里的孩子是幸福的，他们的课堂是高效的。

我们的学校如果平时的教研活动能够认真扎实地开展，我们的老师如果平时能够认真上课，我相信教育教学能力是通过常态课来体现的，展示课来强化的，我们参赛的老师绝对不会是今天的这样的随意。有些老师学科用语不够准确，有些老师单词读音不够标准，有些老师的板书不够美观等反映了我们老师的教学基本功的薄弱。只有老师有示范引领作用，有热情的感召力，有积极进取的动力，才能领着我们的孩子走的更远。

一枝独秀不是春，万紫千红春满园。我们的精河县的教研氛围浓厚了，各学校之间的交流密切了，每个学校的领导重视了，每个学科的团队和谐了，我们收获的才是孩子们如花朵般得万紫千红的绽放。

第四届幼师技能大赛已经结束，作为代表兵营镇中心幼儿园参赛的教师，能参加这次的比赛倍感荣幸与自豪。在这次比赛中我获得了全能二等奖，声乐组第二名，虽然心里有了获奖的喜悦、但也感受到了沉重的压力。与以往的教师技能大赛相比，这次活动更能展示现代幼儿教师的素质和风采，更能体现教师的综合素质。活动的比赛项目包括说课、声乐、舞蹈、钢琴、讲故事、案例分析、绘画几个方面，是对教师素质和技能的一次全面检验，也是在同行面前的一次专业亮相，所以参赛选手都毫不松懈，在比赛中充分施展自己的才能。通过这次比赛，让我更深刻地体会到了“一份耕耘、一分收获”这句话的涵义，只有付出了才会有所收获。

回想比赛时看到参赛的每位幼儿园教师的精彩表现和表演，我们不得不相信：因为比赛，每个人都做了充分的准备；为了比赛，每个人都尽己所能地表现；虽然比赛结束了，但回想起比赛过程中的种种，有很多的难忘的时刻！案例分析抽到题目后的思考、上台表演时的万分紧张……尤其是在个人才艺比赛环节时，因为担心会怯场，所以心情一直不能平静，在等候的时候一直在走廊外来回踱步。还好在比赛的时候，临场发挥的较好，表现不俗。但是在讲故事时，我当时因为害怕时间不够来不及去思考，所以草草的编了小故事，超出规定时间，后来回顾一下，还是感觉自己的经验不足，明知道错误出现在哪里，却没有及时的改正，这一点我记忆犹新，我想在以后的工作上不会再次发生，毕竟每一节课不可能都是完美的。整体来说，我在这次大赛中得到的经验远远超过我历来积累的经验，也会成为我工作以来最重要的插曲。

通过此次大赛我也了解到自身的不足之处，比如说在口语表达能力和理论水平上还需要加强锻炼，多看关于幼教方面的书，只有脑袋里的东西多了，才能与他人更深入的探讨，所以要加强自己的专业知识，在日常教学中注意积累经验，为以后的工作打好基础。在大赛中我也学习到了其他教师的优点，如教态，在教学中，我认为教态很重要，只有教态好，孩子才能被你吸引住，自然而然也会随着你的思路走。还有就是心理素质这方面我也要虚心学习，而心理素质我感觉是和自信心相联系的，对自己有了自信才会更好的发挥自己。

同时，我非常感谢幼儿园的领导给了我这次机会，让我代表幼儿园去参加比赛。还有我们幼儿园的几位老师，大家一起齐心协力，何欢老师就一直尽自己最大的能力帮助我，帮我找案例分析题目，修改说课稿等等，对我付出了太多太多的帮助，真心感谢成长的道路上有你们的帮助，我会继续努力，继续加油。

当大赛结束后，我还沉浸在大赛的过程中，因为有太多的东西值得我去回味，虽然我一次“消化”不了那么多的知识，

但我会把它储存在我的大脑里，在日后的工作中，我会慢慢体会。虽然这次比赛已经结束，但我的学习没有结束，我将以此次比赛为契机，努力学习、不断完善自己，进一步提高专业技能水平，希望以后能多次参加教师的各种大赛，来提高自己的各方面技能。

教学能力大赛实施报告一等奖篇七

教师要富有激情，要全身心投入，要丰富自己的才艺，要不断学习理论知识。此次培训为我打开了一扇新的门，让我意识到自身的不足和欠缺，让我更加确定了以后努力的方向。下面是为你精心整理的教师教学能力培训心得感悟，仅供参考，希望你有所帮助。

教学能力大赛实施报告一等奖篇八

学科：计算机科学技术时间：2004年10月28日

任课教师：黄皖毅

任课高校：广州市广播电视大学花都分校【课程】操作系统

【课题】进程的状态及其转换

【教学方法】范例教学法【教学工具】黑板

【教学目的】通过对进程的状态及其转换的学习，掌握进程的三个基本状态，掌握进程状态转换的条件和原因，理解进程的动态性是由它的状态和转换体现出来的，从而进一步加深了对进程概念的理解。

【教学重点】

1、掌握进程的基本状态：运行态、就绪态、阻塞态。

复习引入：复习几个与进程相关的知识点

1、什么是程序？什么是进程？

2、进程与程序的主要区别

3、进程特征：动态性、并发性、调度性、异步性、结构性

引入新课：

进程的动态性是由它的状态和转换决定的。授新课：（教材p43页）

1、进程基本状态：

1) 运行态[running] 进程正在占用cpu

进程分配到必要的资源，还没有获得在处理机上执行的状态。

3) 阻塞态[blocked] 进程由于等待某一事件不能享用cpu

或称等待态，进程的执行受到了阻塞而处于暂停状态。

2、进程状态转换：（进程状态及其转换图见教材44页图2-6）

1) 就绪—运行

2) 运行—阻塞 3) 阻塞—就绪 4) 运行—就绪

思考题：某进程由于需要从磁盘上读入数据而处于阻塞状态。当系统完成了所需的读盘操作后，此时该进程的状态将（）

a.从就绪变为运行 b.从运行变为就绪

个基本状态，以及进程状态转换的条件和原因。同时，通过对进程的动态性的理解，从而加深了对进程概念的理解，有助于大家进一步学习进程管理。

教学能力大赛实施报告一等奖篇九

在我和孩子们相处之中，我发现自己有很多不足的地方。我喜欢孩子们，和他们在一起我很开心，很快乐。所以不得不让我询问自己，反思自己：我该怎么样才能做一个孩子们心目中的好老师？我在网上查找各种资料，学习别人的长处，弥补自己的不足，还有同事们的点拨和自己的带班经验，做以下几点总结：

一，对待这些孩子们，我们必须做到：责任心，爱心，耐心，童心。

己负责任，让家长放心，让社会放心。

2、每一个幼儿教师要用真心去呵护班级上的每一个小朋友，不管在任何情况下，我们充当的角色都不同，在孩子们需要关心疼爱时，我们就是慈爱的母亲；在孩子们耍脾气时，我们就是严厉的父亲；在孩子们玩耍时，我们就是忠实的伙伴。

3、在幼儿园工作，我们必须有耐心，因为幼儿园的孩子们都是刚刚离开父母的怀抱，这就要求我们老师做到都有耐心，多哄哄幼儿，在孩子犯错时，学习不懂时，我们不要一味的责骂他们，而应该有耐心地告诉他们，这件事做错了，同时，我们要给孩子养成讲道德，以理服人的好习惯。

4、从事幼儿教师工作者，我相信大都是比较喜欢孩子的，他们天真，活泼，可爱，无暇，我们也要向孩子们一样，有一颗纯洁快乐，永远年轻的心。

5、和孩子们多沟通：对年龄小，话少，胆小的幼儿，我们应

该根据幼儿的不同特点来引导和启发孩子们多说话，做游戏，讲故事，唱歌，跳舞，玩积木，看图书，和孩子们打成一片。让他们面对教师和自己的好伙伴一样。但要记住孩子们也是有思想的，只有你尊重他，他才会懂得尊重你。

1、培养兴趣产生自信心。

喜欢什么？想做什么？都是源于兴趣。当然兴趣有天赋的因素，但更重要的还是后天的培养，当孩子对绘画产生兴趣之初，大多出于好奇，如果过了好奇的时机而不去巩固，那就没有兴致画了，因此，应该让幼儿先动手画一些非常简单而又有趣的画，而且要对初学画画的儿童进行正面引导，采取多表扬，鼓励的方法让幼儿把兴趣持续下去，启发他们如果在某处改进一下，下次一定比这次画的更好。这样做可以使幼儿在潜意识中产生牢固的自信心，因为心理因素是很重要的。自信心是一个人对自身力量和自我价值的正确认识、体验和充分估价。自信心对幼儿的思想情感和行为起着调节作用。

2、培养幼儿观察力。

画过画的人都知道，画画是一种视觉艺术活动，不管是临摹、写生或创作都是观察后才能进行的，观察能力强的人，对所画作品的敏锐程度也强，反之，观察能力较差的人，他的作品就不能表现出事物的逼真性。大同小异，幼儿绘画也需要有一定的观察能力，也要把握客体的形状、大小、各部分的比例关系，这就需要他对客观事物作细致的观察，不仅要注意事物的整体，还要注意事物的各个部分、各个细节，多发现比较事物之间的不同。有一次，我给幼儿描述了一幅美丽的田园风光，要求幼儿根据我的描述画一幅画，幼儿的作品表现的非常生动、美丽。画的田野，随层而变，远处的朦胧用浅色，近处的颜色较明亮、鲜艳。大树也逐层而变，内圈深绿，中间浅绿，外层黄绿，层次鲜明。那位小朋友告诉我，内层绿色是因为树叶长的多，越往外树叶长的越少，阳光照

射树叶就是黄色的。瞧！观察的多仔细，多有趣啊！作为老师，应该在观察方面多指导，以提高其观察的敏锐度。在提供绘画的客体时，尽量少用仿制品，而要让幼儿对着实体绘画，要多看看大自然。还是画大树，教师首先引导他们去观察大树，在观察的时候还要提示其特点：比比树干什么形状？树冠什么形状？各是什么颜色，再具体点，叶子什么形状，这样就能促使他们有兴趣的去观察，从而把大树的形象牢牢记在脑子里。只有这样，才能达到培养观察力的最佳效果，做到“下笔如有数”。

3、培养幼儿的想象力，尊重幼儿美术作品的创造性。

想象是智慧的翅膀，是一切发明、创造的源泉，应大力鼓励幼儿把自己的想象表现出来。进行绘画课时，我都将背景空出来，鼓励幼儿自由想象添画，并强调添画和别人不一样的背景，构成不同的情节，幼儿的作品往往内容丰富，不拘一格，充满想象。因此，培养幼儿想象力关键的一点就是给幼儿足够的空间，自由发挥。有一次，我发现班级的一位家长对他儿子的画非常不理解，并说：“我花钱买纸、买笔，就是让你瞎画吗？”我看了那位幼儿的画，整幅画面五颜六色，初看是显的乱，但深入的看下去，不难发现构图的新颖和用色的大胆。其实这正表现了孩子与其自身身心发展水平相适应的创造性。幼儿园和家庭都要为发展这种创造性提供条件，让它更好的发展。对于孩子一些创造性的问题和想法，教师和家长都要予以鼓励，促使他们“标新立异”，提问是孩子积累知识，发展思维的重要途径，所以成人要鼓励孩子对习以为常的现象和已被普遍接受的结论持怀疑态度，勇于提出自己不同的意见和想法，对孩子新颖独特的想法要给予赞赏；想的幼稚或是提错了，也不要简单否定，而要耐心的告诉他错在哪，应该怎样正确的提问和回答。

4、注重个性培养。

个性是普遍存在的，是推动社会向前发展的不可忽视的因素。

我认为教育不是为了使教育对象逐步消除个性，成为只知接受的机器人，而是通过学习更好的发挥个性的作用，使他们具有创造精神，成为能适应和推动现在生活的未来的主力军。学前期是幼儿个性初步形成时期，因此注重幼儿个性培养有着重要意义。美国心理专家马尔兹认为，绝大部分自我信念都是根据过去的经验、成功与规定，屈辱与胜利以及他人对自己的反应，特别是根据童年的经验而不自觉的形成的。“成功型”和“失败型”个性一旦形成定势，将对人整个一生发生很大的影响。教师应该创造一个用孩子能充分表现自己能力和体验成功的欢乐的环境。绘画活动能让孩子在其中充分表现自己，每个人都可能找到表现自己的位置，去享受胜利的欢乐和成功的乐趣。同时孩子能充分放松自己，心情愉快，无拘无束，教师应多为孩子们展现自己的才能创造条件。创造成功环境的同时，还要经常给予积极的肯定，奥运会有句著名的口号“重在参与”，只要孩子认真参与了，我们就要给予肯定，使他们经常处于一种良好的精神状态之中，并为下次的努力鼓足劲。人都有追求目标的天性，一旦失去了自己感兴趣的目标，就会觉的迷失了方向。绘画活动中尤其注重循序渐进、由浅入深，孩子在追求目标的同时将自己的意识毫无保留的展现出来，描绘出发自内心的美妙图画，为孩子们个性培养打下基础。

5、在绘画中培养幼儿的语言表达能力。

在培养了以上几个方面的能力的同时，老师还要善于利用时机，引导幼儿在实际感受的基础上去理解词语，并自如地加以表达。例如，带领幼儿在冬天观察雪景，可以将“寒风刺骨”、“白茫茫的”、“大雪纷飞”等词汇教给幼儿。教师可以在训练中引导幼儿去讲解自己的绘画作品。讲解的过程其实就是训练幼儿口语能力的过程。此外，教师还可以有目的的引导幼儿去评议绘画作品。教师可让幼儿先观察画面，并提出评议要求，然后让幼儿说说哪些好，哪些差，为什么？然后教师再引导幼儿把多种评议组合起来，组成连贯的句子，这样既加深了幼儿对绘画过程的理解，又发展了幼儿的口语

表达能力。

三、教学经验与方法

1、以人为本，尊重儿童个性与需要。在教学中充分认识每个儿童都是独一无

二、独具个性特点的人。尊重儿童的独立个性，尊重幼儿的独特兴趣，尽可能的满足每一个儿童在情感上、身体上和心理上的需要。

2、正确看待儿童的个体差异，正确对待理解、耐心引导孩子的日常性错误，采取针对性的措施，让幼儿获得正确的认知，得到真正的发展。

3、根据实际，制定班级特色教学计划。让教师结合班级实际情况，制定具有班级特色的教学计划。协助教师创造性地进行工作，充分调动和发挥每个教师的主动性和创造性，全力支持和服务教师的个性教学。

4、加强幼儿教师培训,提高幼教工作能力水平。幼儿教师队伍的建设 and 幼儿教育的质量有着直接的利害关系，我园加强幼儿教师培训，引进先进教育理念，定期开展教学业务调研，组织教师外出进修，邀请公安、消防、卫生系统专业人员进行讲座，更新知识和观念，帮助教师们转换观念、提高技能。

5、开展兴趣教学，培养良好习惯。我们针对幼儿喜欢简单重复的特点，尽量从生活出发，结合幼儿的兴趣点和具体真实的生活情景，改编、创编了一些简单、重复而有趣味的儿歌，并在一日生活活动的各个环节中渗透，使语言同时成为幼儿的学习工具，为幼儿形成良好的品德、卫生、生活、学习习惯奠定基础。

最后，作为一名幼儿教师，我们一天工作下来，多反思一下

自己的工作不足之处，这样增加自己的教学经验，丰富自己的个人魅力。