

# 最新体育教师技能比赛总结(优质7篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 体育教师技能比赛总结篇一

为了提高我们幼儿教师的综合技能，前一段时间我园举办了教师技能大赛。比赛内容包括保育知识、声乐、美术、舞蹈、钢琴、模拟上课六大项。非常荣幸的是我在此次大赛中获得了综合技能第三名的成绩，这荣誉不仅是对我各项技能的肯定，而且也将鞭策激励我在今后的工作中不断努力，也算是我送给我未出生宝宝的小礼物吧。

## 体育教师技能比赛总结篇二

### 1、转变教师观

随着知识经济时代的到来，信息技术在教育领域广泛运用，“教书匠”式的教师已经不适应时代的需要了，必须具有现代教育观念，并将其运用于教育工作实践。以教师为本的观念应当转为以学生为本，关注学生的成长，充分相信学生，积极评价学生。教师除了一方面有丰富的知识外，更多地应具有高尚的道德、情操与人格魅力，教师要通过自身的言行影响学生，教师要通过自身榜样无言的力量教给学生做人道理。

### 2、转变学生观念

在现代社会里，必须教育民主化，教师与学生是平等的，教

师有尊严、学生也有尊严。每一个学生都应该受到尊重。教师要发自内心地爱学生，努力发现学生多方面的优点，欣赏学生的每一点进步。在信息时代，教师很多方面的知识都可能不如学生，因此必须放下架子，与学生建立相互学习的伙伴朋友关系，教学相长、共同进步。

### 3、转变教学观

教学不能为了教书而教书，叶圣陶先生说过、教是为了最终达到不需要教，为了达成这个目标，教学不光是简单的传授知识，要重在教学生掌握方法，学会学习，不能只让学生“学到什么”还让学生“学会学习”，学生掌握了方法，终身受用，可以自己获取知识，除了学习，还要注重启迪学生的智慧，给学生充分的空间、时间，发挥出他们的想象力和创造力。刘良华教授对教学有几个比喻、学习就是玩游戏，学习就是认地图，学习就是学走路。这几个比喻的最终意义就是说教学中必须要引起学生主动学习。

#### 二、大胆尝试，积极实践

不能只忙于探究性学习的组织和管理，不把及时恰当的评价纳入学习活动。要主动参与、实施校本研究，从而达到教学模式的多样化，创建教师个体的教学特色，落实课堂的有效教学。

#### 三、教学要与科研相结合

作为教师，实践经验是财富，同时也可能是羁绊。因为过多的实践经验有时会阻碍教师对新知识的接受，也能一时的掩盖教师新知识的不足，久而久之，势必会造成教师知识的缺乏。缺乏知识的教师，依靠那点旧有的教学经验，自然会导致各种能力的下降甚至缺失。这时旧有的教学经验就成了阻碍教师能力的发展和提高的障碍。在充分尊重教育者的基础上，强调打破教育霸权，用全新的、科学的、与时代相结合

的教育思想、观念、方式、方法等武装教育者的头脑，使之打破其坚冰一样的由陈旧的知识经验积累起来的教育思想和观念，所以这就要求我们不断学习理论知识，并与实践相结合，做一个科研型教师。

#### 四、提高教育教学能力、

新课改形势下的教育教学本质是把握社会发展对人的发展的基本需要，确立培养目标，把握学生年龄个性特点。教师必须提高育人能力、教学能力、课后反思能力和科研能力。育人能力指教师要善于观察、勤于了解、乐于交流、善于沟通。能够细心培养，精心塑造，耐心转换、爱心评价。教学能力主要指课前设计能力，要能够领会课程标准、激活教材内容。在课堂驾驭上要娴于技能、精于启发、善于表达。课后反思是教师提高教学水平的助推器。

提高教科研能力是教师的当务之急、在目标上关注个体潜能发挥；在模式上关注个体主动探究和情感体验；在策略上，关注自主学习与受导学习统一。教育由以本为本变为以人为本，教师由控制者、评判者转向参与者、引导者，学生由接受型转向探究型与接受型相结合。

#### 五、今后的工作目标

首先我要将在这里学到的新知识尽快地内化为自己的东西，运用于教育教学过程中去。同时要努力学习同行们的学习态度，求知精神，协作能力，另外我要加强平时的学习、充电，将学到的知识运用于教育教学实践中去。

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

## 体育教师技能比赛总结篇三

20xx年12月4日晚上，学校组织教师在cctalk平台上进行了导学案的编写培训。通过这次的培训学习，让我在思想理念上有了更进一步的转变，从而更深刻的了解了编写和使用导学案的意義、优点。下面就本次学习编写“导学案”谈谈自己的心得体会：

导学案主要是指导学生在做中学，借助导学案使学生真正成为学习的主人。导学案有明确的学习目标，有一节课的重点和难点，有对学习內容的方法指导，有对学习內容的引领，有对学习內容的实践、点拨及检测，更有对所学內容的总结、提升与拓展。导学案进一步优化学生的学习方式，拓展学生学习的時間和空間，给学生以充分的自主，让学生充分参与学习的全过程、体验知识的获得、探究知识的发生、获取能力的提高。

第二步，集体研讨。在集体备课时，对个人的学案进行交流，相互取长补短，共同确定出教学目标、问题情景、围绕每个知识点组织的学习活动，对应训练、达标训练题，以及相关的教学措施和方法。

最后，每个教师再根据本班学生的情况，把确定的学案适当地增加或减少部分内容，做到求同存异，更有针对性。有时为使学案的编写更加精细，我们就每人一节或一章內容，这样以便有充足的时间去编写。在集体备课时间时，再进行及时讨论、改进，以求更加完善。

## 1. 结合学案课前预习

一般是提前一天把学案发给学生，让学生有充分的时间通过自学把教师设计的知识结构进行思考和探究，对照学案进行预习，要求学生通过先独立解决基础知识，找出本节课要解决的问题和存在的疑问。然后，把学案上自己能解决的问题完成，把疑问做好标记，上课时解决。而且在课前把学生预习过的学案收集起来，进行查阅，深入了解学生预习所达到的程度以及存在的问题，以便把握讲课的方向和重点。这样可培养学生的自学习惯、探索精神和自学能力，就切实做到了“先学后教，问题教学”。久而久之，使学生由“学会”到“会学”，也能使学生在在学习中找到乐趣，更加乐于学习。

这一环节主要是解决学生在预习过程中的疑问。在课堂上，首先，要组织学生交流课前预习情况，并予以简要的总结、恰当的评价。通过交流、评价，一方面检查学生预习情况，督促学生做好预习工作，另一方面是了解学生学习过程中的主要问题，以更具针对性地突出重点难点。解决问题的方式是多样的，有一些可以直接互换看法，交流后确定答案；要充分发挥小组优势和学案优势。引导学生讨论时，教师要迅速准确地捕捉具有普遍意义的疑点和难点，并适时地予以启发，尝试释疑。

在经小组交流后，问题基本都能解决，但有个别难度较大，学生理解不够透彻或根本不理解的，在这种情况下，教师可采用两种方式处理学生的具有普遍意义的疑点。在学生相互讨论解决疑点的过程中教师应参与其中，适时点拨；或是某个问题，某个组已经解决，其它组仍是疑点，教师可让已解决问题的小组做一次“教师”，面向全体学生讲解，教师补充点拨，这也可以说是讨论的继续。对于难度较大的倾向性问题，在学生渴望释疑的心理状态下，教师应针对疑难点，快速确定讲的内容，抓住要害，讲清思路，明晰事理，并以问题为案例，由个别问题上升到一般规律，以起到触类旁通的教学效果，使学生在教师指导下归纳出新旧知识点之间的

内在联系，构建知识网络，从而培养学生的分析能力和综合能力。

对课堂知识的巩固、整合以及阶段复习都需要用到导学案，可以通过自主评价等环节自查学习薄弱环节，有重点、有主次的复习。

在学生解决疑难问题、理清知识点后，教师应设计一定的达标练习，让学生当堂训练检验学生对所学知识的掌握的熟练程度及综合运用知识的能力，起到查漏补缺的作用。为使不同档次的学生都能体验到成功，可以采取分层达标测试，将测试题分出档次，一般是分为两组，较简单的题目要求全做，较难的题目要求可以部分选做。针对达标训练中再次出现的问题，教师除了再次展示解题思路，引导学生突破问题外，还应再补充练习题，引导学生反复进行巩固性训练。只有这样，学生对所学知识才能进行内化整理，达到知识的巩固与迁移，形成个体的创新性能力。

教师课堂学生会的不讲，学生会写的教师不写，教师是对各知识点强调、指导、点拨，或对各目标所涉及的问题敲定、点拨。学生要结合教师点拨，进一步讨论展示内容，并对学案再次修订。

总之，教学中需要注意的是，无论使用哪种教学方法，教师都要认真钻研教材，做个好“导演”，把学习的主动权交给学生，变学习为学生的自身需要。要让学生在数学课堂上真正“动”起来，积极主动的参与到学习中去。关注每一个学生，只有这样才能使学生在获取知识的过程中一直处于积极主动状态，保持学习的积极性，学会自主学习，并获得全面发展。

## **体育教师技能比赛总结篇四**

为进一步贯彻落实《幼儿园教育指导纲要》精神，切实转变幼儿园教师的课程与教育理念，促进幼儿园教师专业成长，

展示幼儿教师的教学风采与才艺能力，20\_\_\_\_年10月11—13日，宜昌市第三届幼儿园青年教师教学技能大赛在市童欣幼儿园举行。为期三天的比赛，紧张而激烈。共有20名幼儿教师通过层层选拔参加了本次大赛。我有幸被安排与200多名幼教工作者一起参加了此次观摩活动，在欣赏这顿艺术大餐的同时，给我感触最多的还是自己与兄弟幼儿园教师之间的专业技能的差距。

我在欣赏之余，深深地认识到：幼儿教师技能大比武活动是推动幼儿教师专业化成长的平台。随着时代的进步和社会整体文化素质的提高，人们对学前教育的要求也越来越高。以国家教育部颁发的《幼儿园工作规程》为核心思想，推动了幼儿教育的重大改革。幼儿教师是幼儿园教育中最重要、最基本的力量，幼儿园教育的质量，取决于幼儿教师素质的提高，作为一名幼儿教师，应主动适应形式和社会发展的需要，认真学习一些正确的、科学的教育观验，并在教育活动中实施。我认为：新时代的幼儿教师必须具备以下的教育新技能：

## 一、确定教育目标的能力

首先要以《幼儿园教育指导纲要》为依据，遵循“观察在前，目标在后”“目标在前，活动在后”的原则，是根据本地区幼儿的发展水平确定班级学期目标，并根据本班幼儿活动开展情况，随时调整月目标、周目标及日目标。制定适合幼儿身心发展的周日计划，结合季节、节日等因素实施具体的教育活动。学期目标要与月目标、周目标、日目标相对应。

## 二、面向全体幼儿教育的能力

能依据制订的教学目标设计出多种教育活动，做好活动前的准备，合理地制作或选用适合幼儿身心特点的教具、学具。组织的活动有序、结构合理、层次清楚、符合循序渐进的原则，通过各种活动的开展，从不同角度促进幼儿情感态度、能力、知识技能等方面的发展。

三、在教育实践中发现问题、研究问题、解决问题的能力。

幼儿教师的专业化水平的提高是当今幼教改革的一个重要目标。当前幼儿教师的专业化水平与我们纲要中的要求还存在着一定的差距，亟待提高。但教师的专业化成长不是一个简单的过程，需要具有艰苦探索和认真钻研的科学精神。需要从以下几方面入手：

### 1、提高教师的职业素养

幼儿园教育的根本任务是促进幼儿身心各方面健康、和谐的发展，这就要建立在对幼儿负责的基础上。教师的工作责任心是职业素养的根本，是一种敬业精神。在教学中，教师的这种精神在不断地成长和升华。但是教育幼儿的工作不能只建立在此基础上。这就要求教师要以学习、探索、研究的精神，时时把握幼儿身心发展规律，其中包括思维发展规律。所以，只有对幼儿各方面的发展情况了如指掌时，才会对幼儿的发展起到良好的促进作用。

### 2、提高幼儿教师专业技能的要求。

提高教师专业技能关键在于教育者怎样利用自身的教育技能来促进受教育者的健康成长。原来一提到幼儿教师的技能，主观上就会局限于唱歌、舞蹈、绘画、弹琴等具体的一种或几种形式的技巧，教师经常会参加各种技能技巧比赛。但在具体教育实践中我们发现，这些技能好的教师并不一定说明她就具备教育好幼儿的本领。

因为这展示的只是个人技能技巧的水平，教育的目的`是为了培养受教育者，让她们的身心获得良好的发展，那些技能技巧对于教育而言只是起到一个辅助的作用。

### 3、培养教师的专业素养，转变教育角色



教师工作对创造性的要求是我们培养创造性人才的需要，对创新能力以及实践能力的要求。教师教育角色的转变——从原来的教育者、指导者、要求者转变为支持者合作者和引导者。

#### 四、最大感受：

幼儿园通过教学比武可以促进教师的专业化成长。

通过这次幼儿教师技能大赛观摩活动，我深深体会到：教学比武的过程能使幼儿园整体的教育教学工作得到全面的锻炼。教师们在比赛过程中，不断地经历着观察、思考、审视、反省、判断、分析、概括、总结的过程，而且这些过程反反复复，是不断调整与改进教育教学水平的实践过程。它能有效地带动教师自觉走出教育的误区，科学地面对幼儿身心发展的特点，树立正确的儿童观、发展观，更加科学合理的制订幼儿教育的实施方案，为幼儿的身心健康成长创造机会和条件，为幼儿智力潜能的开发提供依据，为推进素质教育工作奠定更加坚实的基础。

同时，教师在活动中对幼儿的观察、分析、评价能力以及对幼儿非智力因素的培养、良好习惯的培养都是处于高度的关注状态，教师的教育积极性有不同程度的提高。而且幼儿与教师之间能有益地结合在一起。整个过程是一个思考与提高的过程，这对幼儿本身的发展，对幼儿园教育水平的提高，都具有深远的影响。

我常说：每一次外出学习，就会让我又站在一个新的起点，我也相信，这次宜昌市幼儿教师技能大赛观摩学习对我和我的团队又是一次新的引领，在以后的工作中，我们会适时学会反思、学会借鉴，学会探索、学会创造。因为我始终相信：在幼儿教育这个领域，没有最好，只有更好！

# 体育教师技能比赛总结篇五

一、本次大赛存在的问题与差距主要有以下几个方面：

1、选手的技能水平与操作速度需要进一步提高。

从本次比赛情景来看，我们有的选手在规定的时间内无法完成任务，技能水平，异常是操作速度有待进一步提高。

2、参赛选手的心理素质和应变本事等方面有待进一步提高。

这次比赛有一名学生机器有点故障，学生没有提出来浪费了很多时间。

3、既重操作技能，又抓专业基础。

没有扎实的专业基础做后盾，技能到达必须水平后就再也难以提高；没有扎实的专业基础做后盾，也就没有良好的心理素质与应变本事。虽然中职学生在校时间短，难以求得两全其美，但我们在今后的实习与培训过程中必须要认识到专业基础的重要性。

4、加强与与其他学校的交流与学习。本次影视大赛资料变化较大，平时我们只练习了ae部分，而比赛增加了pr和ae样片模仿的题型，并且题量增加，学生几乎没有时间做ae部分的题目。如果交流到位，准备工作会更加充分。

二、下一步的提议

1、建立大赛长效机制，理顺大赛工作程序

我们必须建立大赛长效机制，这是今后大赛工作首要解决的问题。保障选手选拔的科学性、培训工作的长期性、选手培训的长效性、大赛指导教师的稳定性、课时申报的简化性、

宣传报道的高效性、奖励兑现的及时性、分配方案的合理性、选手留校的保障性等。

## 2、优化培训方案，建立统一培训模式

在今后的大赛的培训工作中，我们必须按照优化后的培训方案，建立统一模式，按照统一要求，实行统一步调，根据每一培训阶段时间的要求如期完成培训任务。既要保证整体项目培训的统一性，还要保证个别项目培训的灵活性，同时避免培训工作的随意性，做到培训工作的科学性。

加强对实践教学的研究，加强学校之间的沟通，搭建教师交流的平台，让教师们尽可能多的了解教学的新信息、新技术、新方法。同时作为专业教师我们应当加强对技术的标准化、规范化的学习，注重调查研究，了解企业的需求。

期望经过认真评价，积累大赛经验，使下一次的技能竞赛取得更加满意的成绩！

## 体育教师技能比赛总结篇六

我是13级汽修班的靳鹏鹏，20xx年参加了学校组织的汽车二级维护与车轮定位项目的技能大赛，在参加这个项目之前什么也不了解，盲目的跟随别人报了名，在慢慢接触以后，我有自己的目标，刚开始的时候我们每天都是利用下午活动的训练时间来训练，开始训练的时候就是熟悉我们自己的要做的，等到我们熟悉了项目单子以后，指导老师就给我们教每一项，和每一项所注意的事项，那些是拿分项，还有一些细节，就这样我们整个单子上的项目全部教完了，我们就按照老师所教的那样训练，在训练的过程中也有很多问题，我们在练习的时候找到适合自己的方式去训练，二级维护主要是对车辆进行基本维护和日常维护，但是这基本维护和日常维护里边包含了很多项，车轮定位主要是对轮子进行定位，看轮胎有没有跑偏，就这样我们每天重复着同样的动作，经过一段时

间的训练，我们觉得自己训练的差不多了，老师就让我们自己在内部进行比赛，来看看自己和别人的差距在那里，在自己内部比赛中，新的问题出现了，就是不细心，这个问题对我们以后在比赛中的发挥起着重要的作用。细心是影响竞赛的关键因素，比赛不仅比技术，也比细心。技术再高的人如果欠缺一定的细心，将会直接影响到自身的发挥。当我们遇到这些问题时，在以后的训练中细心的训练，在比赛时我们要做到心无旁骛，专心去做自己该做的，不受外界任何因素的影响。

经过了几个月的训练，通过层层选拔，我们迎来了自己第一次真的比赛，在比赛中，我们遇到了一个突发情况，当时我就在心里边想，这下坏了，肯定是要扣分的，这时我想起了在训练时老师说过的一句话，遇到突发情况要冷静，不要慌，继续往下做，把后面的分不要丢就行，在别人的比赛场地，我们对什么都不熟悉，工具都用着不顺手，但是我们只有自己去适应，想着让他在我们手中就像是我們平常用过的工具，最大的问题就是我们的理论知识，通过比赛我们的理论知识差得要命，我们要努力学习自己的理论知识，光实践能力强，理论成绩不行，也要吃大亏，我们要有一种把握大局的意识，不要因为一项而放弃所有，在遇到问题时，我们以为自己解决不了，但是我们还是遇到问题自己解决了，在后来想到遇到的问题时，我们一定要想尽去解决，没有什么问题是我们解决不了，遇到问题只要冷静思考，不要慌，就一定能够想到解决的办法，经过几天的比赛，我也拿到了自己理想的成绩，在那天看成绩的时候，我的心七上八下的跳着不停，害怕自己没有拿到好成绩，成绩出来了，我看到自己得了二等奖，在拿到省级二等奖的时候，我的心里真的很高兴，自己的努力没有白费，对我以后的高考也能加上分，通过这项加分希望自己能够考本科院校，获得这样的成绩对我以后的能力得到肯定，只要我们努力，没有什么做不到的，只有自己不想做的。有一句话说得很好，有志者事竟成，通过这次技能大赛，要好好学习，把自己变得更强大，在比赛过程中我们见到3d定位仪，百事巴特四轮定位仪，指针式和

数显式扭力扳手，还有电脑式尾气分析仪。技能大赛使我收获很大，从而使得我考上了大学，我相信机会总会留给那些有准备的人。

在此希望一届更比一届强，可以将我们的成绩比下去，祝师傅身体健康，工作顺利，万事如意。

## 体育教师技能比赛总结篇七

这个学期期中，我参加了学院举办的学院乒羽杯比赛，这已经不是我第一次参加乒乓球比赛了，但是和之前参加的比赛相比，这一次我发挥了自己的最佳水平，进入了四强。参赛选手水平大多高于我，我却能在强手如林的比赛中走得这么远，对此，我感悟良多。

首先，赛前心理调整很重要。这次比赛的目的是选出参加三好杯的人员，小组赛前，我进行了心理调整，作为非种子选手，我告诉自己“不一定要赢，重在参与”。经过调整后，比赛打起来放得开，面对水平相当的选手，我基本上能发挥自己的水平，最终在五选二的小组赛中以三胜一败的成绩小组第二出线。

其次，进入状态要快。这一点我是像马琳学习的，好多次比赛在别人进入比赛状态前，我已经稳稳进入了状态，都以3:0或4:0开局。开局优势有助于我的心理状态调整，开局好之后我就一个一个球地和对手死磕，争取稳定地拿分，往往等我赢了七八个还是领先三四分的时候对手开始心急了，进攻变得更强势，在这个时候我稳住状态，加大搓球和下旋球的防守力度，造成对手失分。所以我往往都能在首局获胜，在三局两胜制的比赛中占据心理优势。

第三，比赛中要善于预测。孙子兵法里虚实篇讲：善攻者，敌不知其所守；善守者，敌不知其所攻。微乎微乎，至于无形；神乎神乎，至于无声，故能为敌之司命。打乒乓球时要能

达到这样的境界，那就太美妙了。其实预测是一种前瞻性的思想，你只有准备好了，你才能抓住机会。因为平时练习较多，这次比赛中我的前瞻能力还是挺好的，尤其在搓球战中，我犀利的眼睛看到了对手们的很虚拍，这也是我这次比赛走得比以前比赛更远的最根本原因。

第四，求变。其次在技战术方面，如果对方进攻能力比较强，失误少，就应该及时调整战术，主动上手进攻，和他打相持球，也许能有取胜的机会；如果对方进攻能力一般，失误较多，你就打控制球，让他失误好了，等磨得他没脾气了，你也就赢他了。

在这次比赛进入八强后，我已经是场上实力最差的选手了，对手是进攻型选手，听说去年参加过三好杯。比赛之前都我和他看过彼此的比赛，都了解彼此的实力，我知道他的优势是正手攻球，哪怕是在转的球只要到了正手位他也能照攻不误。便打算改变前面防守为主的打法，改为攻守兼备。

第一局我就改变前面的战术，搓球或攻球到他的反手位，对手控球力强，但是因为我进入状态快，而且都是搞突然袭击，最终我以11:9险胜。

第二局他已经适应了我的球风，不再反手攻球，而是与我对搓，并且已有机会就不遗余力地正手攻球。2:4我落后之后，叫了个暂停，之后我改变球路，和他对攻，我不是对手，5:8落后。见到他打得兴起，我再一次改变战术，在几个假手势下我追回了四分，打成9平。最后几个，他吸取教训，占据中间位置一板一板攻过来，不管我声东击西，只管正反手攻防，我们一度达到12平。一个擦边开球让我得到局点，最后一球我们都打得谨慎，我连搓他反手位，他反搓，最后一板我侧身进攻，出乎对手意料并不在此，而是我攻的不是他的正手位，还是他的反手位，他打球出界，我得分，成功进入四强。

虽然比赛中我的“变”并非都成功，但更加相信自己一直以

来坚信的：对水平高于自己的选手，“变”不一定带来胜利，但是不变就是坐以待毙！

第五，节奏和感觉。打乒乓球绝对是一个精确控制的过程：球从对面急速飞过来，还带着旋转，你在这边从引拍开始，球拍也是急速向前，球然后擦到拍的下部，然后球过去，这绝对需要非常精准的判断和与之配合的非常协调的动作。有时候，感觉好的时候，能非常畅快把球给接过去。所以打球者应该找到自己舒服的感觉和节奏。在这次比赛中我的节奏把握的很好，而且往往还牵引了对手节奏，在场上占据了主动权。

第六，感受最深的一点是：赛场上千万不要给自己背包袱。这个道理许多人都明白，但是说到容易做到难，特别是争名次的时候，如果有想赢怕输的思想，就等于作茧自缚，必然放不开手脚，在心理上先输给对方了。当然，如果对手的水平明显比你高，你再放得开也没有用。半决赛的时候对手水平远胜于我，我自知取胜无望，也就尽自己能力而已了。而另一对半决赛选手，在五局三胜制的半决赛中达成2平，决胜局中，两人心理状态对打球的影响很明显了，比分竟是11:2，由此可见，打比赛，尤其是打关键性的比赛时，心态一定要放正。

这次比赛，虽然我没能进入学院出战三好杯的阵容，但是我达到了自己的四强目标，更重要的是在比赛中我获益匪浅，在技术和心理、战术上都有了很大提升。得到了很多启迪。我明白乒乓球虽是小球，但却也是集技术与经验、体力与智力、速度与旋转、战术与心理之大成的复杂运动。归根结底比赛比的是实力和心理，多参加比赛能见多识广而且不断积累比赛经验，有利于提高心理和身体素质，有利于自己乒乓球水平的提高。

经过这次比赛，我的乒乓球水平又进了一步，我将继续努力，争取明年有参加三好杯的资格！