

2023年桥牌基础选修课学 学习足球选修课的心得体会(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

桥牌基础选修课学篇一

足球选修课是在校园足球运动的推广下开设的一门课程，旨在让学生通过学习足球运动，提高自己的体质素质和足球技能，并且增强团队合作和互助精神。近年来，越来越多的学生选择了足球选修课，并且不断从中受益，收获自信和成长。

第二段：学习足球选修课的课程内容

足球选修课主要包括基本足球运动的技能训练、足球比赛、足球策略讲解以及球队合作训练等诸多方面。在足球技能训练方面，包括了基本球技的练习，如传球、控球、盘带、射门等。在足球比赛方面，通过练习，学生们逐渐懂得团队合作的重要性，体验到在场上协同作战的快感。此外，足球选修课还有关于足球战术、球队教练的解说。在课堂上同学们常常会借用兴奋的情绪来讲述自己从比赛中体会到了哪些策略，而且非常的感慨，就连那些平时沉默的同学都开始积极地发言了！

第三段：足球选修课对体质素质的提高

足球选修课有助于提高学生们的体质素质，包括耐力、速度、力量、反应等多方面。这也是体育教育的目标之一。长期坚持参加足球选修课，能够让同学们的身体素质得到明显的提升，体重也得到了控制，面对生活中诸多挑战，会有更多的

信心面对前行。

第四段：足球选修课对人际交往能力和团队合作精神的培养

足球不仅仅是一项体育运动，还是需要团队合作的竞技运动，这点同学们在参加足球选修课中也深刻认识到了。在训练和比赛过程中，同学们要紧密协作，合理安排位置和任务，互相扶持鼓励。这种合作和互助的精神，在日常学习生活中也同样有积极的影响，同学们在学习和生活中会更加懂得如何与人相处、互相支持，这不仅是在课堂上的展示，更会在今后的人生中发挥重要的作用。

第五段：结语，足球选修课对自己的价值认识

足球选修课最大化地展示了体育运动的價值，并使同学们不仅获得了足球技能，而且培养了团队协作精神，锻炼了体质素质，在锻炼身体同时也蕴含了不少人生的智慧。通过学习足球选修课，我意识到了自己颓废的身体状况，提升了自己的体能，而且比起群众一般，我更有自信去体验生活的不同。这门选修课让我更加全面地认识自己，也更加懂得珍惜生命中的每一份执着。

桥牌基础选修课学篇二

过几天的初中数学培训，我受益匪浅，感受很多。近几年来，伴随着新的课程改革的实施，教材内容也不断变化，为了适应这一变化改革的趋势，我在教学理念和教学方法上也发生了相应的转变，同时也产生了一些困惑和疑问。而恰在这样的时候，培训班开课了，我十分荣幸的成为了其中的一名成员。在培训期间，我克服了家庭、生活上和工作中的各种困难，每天准时到校，在课堂上我们认真聆听了一些数学专家、教授和名师的讲座和讲课，让我更加深入理解和掌握新课程的理念，提高了对新课程的认识。下面是我这几天培训的一些粗浅的体会：

一. 经过专家的讲解，使我清晰地认识到初中数学新课程的大致内容。

通过培训学习，我清楚地认识到初中数学新课程内容的增减与知识的分布。使我不仅要从思想上认识到初中数学新课程改革的重要性和必要性，而且也要从自身的知识储备上为初中数学新课程改革作好充分的准备。一成不变的教材与教法是不能适应于社会的发展与需求的。哪些是中考必考内容，哪些是选讲内容，应该分别讲解到什么程度，都要做到心中有数。这样才能做到面对新教材中的新内容不急不躁、从容不迫，不至于面对新问题产生陌生感和紧张感。通过学习，使我清楚地认识到初中数学新课程的组成模块及知识点，明白了各知识点之间又有的联系与区别。对于课程必须讲深讲透，对于部分选学内容，应视学校和学生的具体情况而定。初中数学新课程的改革是为了更好地适应社会发展与人才需求而制定的。为了更好地适应社会发展与需求，作为教师理应先走一步，为社会的发展与变革作出自己的一份贡献。

二. 通过培训学习，使我清楚地认识到整体把握初中数学新课程的重要性及其常用法。

整体把握初中数学新课程不仅可以使我们清楚地认识到初中数学的主要脉络，而且可以使我们站在更高层次上以一览众山小的姿态来面对初中数学新课程，提高教师自身的素质，也有助于培养学生的数学素养。只有清晰地认识并把握好数学的主线，才能更好地将知识有机地联系起来。较好的整体把握初中数学新课程、清晰地认识并把握好数学的主线，对于一个初中数学教师是非常有必要的，也是非常有意义的。

三、通过老师具体的课堂案例学习，使我认识到应该如何把握中数学课堂教学。

通过专家的经典点评剖析，明白了怎样才能突破教材的重点难点；怎样才能深入浅出；怎样才能顺利打通学生的思维通道、

掌握一定的学习要领，形成良好的数学素养；怎样才能将一根根主线贯穿于我们的日常教学过程之中。我们已经认识到新的中考越来越倾向于“重视基础，能力立意”。“重视基础”，意思就是从最基本的知识出发。从近几年的中考试题中不难发现，几乎所有的试题，追根求源，都能在课本中找到它的“根”；所谓“能力立意”，意思是说试题不是基础知识的简单堆砌，而是精心巧妙的组装，通过这种组装，题目就给人一种新颖、陌生感。“重视基础，能力立意”不但是高等学府选拔人才的需要，也是莘莘学子将来从事各种工作研究和解决生活、社会问题的需要。因此，一个优秀的教师应该通过把握课堂教学来达到以下两个目标：一方面，通过我们的日常教学，能有效地帮助学生提高学习成绩，以便升入理想的大学继续深造；另一方面，从根本上提高学生的综合素质，为将来的持续发展奠定基础。

总之，通过此次学习，不仅使自己的眼界得以开阔，而且使自己对初中数学新课程有了更深层次的认识和理解，这无疑将对我今后的教学工作产生积极而深远的影响。在今后的教学工作中我还会进行不断的反思与改进，让自己的教学教育工作日趋成熟。

同时，也希望以后经常有机会参加这样加培训学习。

桥牌基础选修课学篇三

以学术自由为特征的高等学校，大学选修课成为了高等教育的一个重要组成部分，扮演着举足轻重的角色。但目前我国高等学校选修课出现了很多问题，学生在选课中带有明显的目的性和功利性，没有达到开课的真正目的，不得不引起学校、老师、学生的高度重视。

大学选修课是大学生扩充自己知识面的一个重要途径，我国普通高校基本上无一例外地都开设有选修课，为高校学生提

供了自由全面发展的'广阔空间。但是，目前选修课出现了很多问题，违背了开课的真正目的，是高校教育中一个普遍而又严峻的问题。

众所周知，高等学校学术氛围自由，多种思想学说在学校交流并存，多元化的课程能够扩充大学生自身知识面，引导学生用新视角看问题，是提高大学生综合素质的重要途径。

目前，我国普通高校都开设了选修课，基本上涵盖了所有学科，如湖北大学开设的公关与礼仪课程能提高大学生情商，提高人际交往能力，使之能更好的适应社会环境，实用语言交际艺术课程能提高学生的语言交际能力，便于学生的沟通发展和求职应聘；清华大学将空竹和花毽这两个民间传统体育项目引入大学，并使之成为与学分相关联的选修科目丰富学校体育课的内容，使得具有古老历史的民族体育奇葩在校园里重新绽放。“现代的大学生面临更多的心理健康问题，但很多学生并不会通过咨询等途径寻求解决，而开选修课来辅导是个很好的方法。”广东外语外贸大学韩老师说。暨南大学中文系的何老师指出，单从学术领域来说，一些新的学术观念和社会观念应最先在高校讲授，高校氛围比较自由。不少学校和老师都一致认为，开设新颖的选修课对学生而言，利大于弊，在高校是一种很好而被普遍采用的教育形式，也是大学教育区别于其他教育如初中、高中教育的一个标志。

2.1 学生选课带有明显功利性

目前选修课出现了很多问题，违背了我们开课的初衷。作为一名开设选修课的大学老师，笔者的体会非常深刻。笔者开设的是《生物技术制药》选修课，目的是为了拓宽医药类专业学生的生物医药领域知识面，提高他们的就业竞争力。最初笔者在这门课上投入了极大的热情和精力，可在课上发现了很多问题，出乎笔者的意料。学生对选修课带有抵触情绪，第一节课就有几个学生没来上课，而且上课时大部分学生都坐在后面；上课时只有很少一部分人在听课，大部分人都在

干自己的事情，如看书、发手机短信等。看到这种状况，笔者百思不得其解，走到学生中间去“巡视”，个别学生居然对老师熟视无睹。经询问，才发现选修课存在很多不为学校和老师知道的问题：由于学校有硬性要求，每个学生在大学期间必须修满一定学分的选修课才能大学毕业，于是很多人也许一点兴趣也没有，就冲着学分去选课，结果很多人选了自己完全不感兴趣的课程，或者选容易通过学分又高的课程。选修课在学生的心里已经是那种爱听就听，不爱听的就不用听的课程，现在的大学选修课变得越来越功利化。

大学生对课程的选择意向带有明显的功利性也表现在学生对选修课的选择正在变得日趋单一：热衷于选修和自身就业密切相关的实用型课程，像经济管理、社交礼仪等。而政治学、哲学、名著赏鉴等社科类旨在提高学生人文素养的文化选修课却很“冷门”。事实上，不少同学对于学校要求的“非实用型”选修课大多兴趣不浓。这也许在短期内会对学生毕业后就业等有一定帮助，但从长远看违背了选修课的初衷，不利于学生综合素质的提高。

2.2来自学生的心声

一名大三的同学说：“与兴趣相比，学分更重要。”也有学生这样抱怨：“大学什么时候也变得这么迂腐了，这样搞太浪费我们的时间了，对此表示强烈的不满”，“为了凑学分而上课，一点意思都没有”。这些学生的心声说明大学选修课出现很多这样那样的问题，不得不引起我们授课老师和学校的反思。

目前，随着西方文明的涌入、网络时代的到来，各种新潮流新思想在原本纯净的象牙塔里渗透蔓延，给大学生原有的传统价值观念以很大的冲击，大学生急功近利、消极厌世等思想逐步蔓延。学生为完成学校的学分要求或为了课终考试而上课就是这种功利主义的淋漓尽致的体现。小邵是同济大学大二的学生，从大一开始就在课余做股票，他的选修课都是

和股票投资有关的，选修课上学的这些实用知识给了他很大帮助。小邵毫不讳言，自己在综合素质上不够平衡，对一些传统文化几乎是空白，但他还是比较青睐“实用型”选修课。上海大学大四的阮同学则认为，老师讲的东西如果不能“立竿见影”就很难吸引如今的同学了，他和很多同学都是把“实用性”当作选择科目的重要标准，他今年的选修课选了公共关系、现代物流、人际沟通方面的知识，对求职有所帮助。

2.3 老师的反思

在当代这个知识爆炸的知识经济和信息时代，现在的学生信息量都很大，搜集信息的能力强，对老师的能力和知识面等提出了更高的要求。传统的大学教学模式将发生翻天覆地的变化，特别是选修课与必修课相比，涉及的知识面更广，对教师要求也更高。一位大学老师曾说：“学生对选修课老师的水平要求很高，选修课上课难度更大，每次上课之前我都要广泛搜集大量相关资料，上课时想出一切办法千方百计调动课堂气氛和积极性，上选修课比必修课还不容易！”这位老师道出了广大选修课老师的心声，同时也向我们提出了上好选修课的更高要求。“课程也需要与时俱进！”某高校一名老师举例说，“多年前，大学生商海小试牛刀绝对不可以想象，但现在这种情况就很普遍了。”现代大学生敢于创新、思维活跃，传统的教学课程已经远远不能满足他们的需求了。当前，大学选修课出现的严峻性问题引起了不少授课老师的重视和反思。

社会功利主义和实用主义思想也极大地影响了一部分授课老师，一些老师抱着完成学校任务和完成自己教学学时的需要而开设选修课，不认真备课，上课照本宣科，课终考试学生无一例外的全部及格，老师、学生皆大欢喜。可见，社会不良风气对学生和老师的思想影响是深刻的、长久的，在高校教学特别是选修课教学当中得到了充分的体现。

出现这种情况的原因是多方面的。这与学校的总体方针政策、授课教师的知识及授课水平、学生的学习态度和价值观以及社会不良风气等均有关系。

3.1 学校应采取的对策

首先，学校应在选修课上积极探讨新的教育模式和方法，要杜绝为了捞取学分才选修某些课程、“选而不修”的不正常现象，倡导教育教学改革，对学生的实际需要和兴趣爱好开设新选修课，否则就达不到开课的真正目的。开课之前可在学生中间进行问卷调查，包括学生的学习目的、兴趣爱好、授课方式及考试方式等，真正了解学生的心声，再结合学校的师资力量等开设课程，这样才能做到有的放矢，真正调动学生学习的积极性。兴趣是最好的老师，如果学生对自己选的课程没有兴趣，选修课的目的就没有办法达到。在一些大学，由于师资和办学条件的缺乏，再加上办学态度的误区，很多选修课没有选择余地，名义上是选修，实际上是必修，学生为拿学分而选课。相反在一些大学，每学期有十几门选修课可供选择，学生对哪一门课、哪个老师感兴趣，就可以报哪门课去修，这才是真正的选修，这样不仅能促进学生的学习积极性，还使学生有了在自己感兴趣的学科中得到进一步发展的机会。

3.2 授课老师应作出的努力

为解决目前选修课面临的种种问题，作为任课老师应从几方面努力来提高选修课质量和教学水平。应为如何上好课而作好充分的准备，平时注重知识的积累，随时更新知识，同时拓宽自身的知识面，这样才能做到讲课时游刃有余，才能确保授课内容的科学性、知识性和趣味性。教师平时应注重教学艺术和手段的培养，使学生在接受知识的同时感受到艺术熏陶，得到美的享受，从而提高学生的积极性。大学课堂本来就应是气氛活跃，仁者见仁，智者见智，可以摒弃满堂灌的传统教学方法，尝试多样的教学模式，如课堂自由讨论、

学生上台演讲或授课、播放有意义的录像等，使整个课堂生动有趣，这样的老师通常是比较受学生欢迎的，课堂气氛自然很好。

3.3 大学选修课的主体是学生

大学生是学习的主体，能否从选修课上真正有所获，关键在于学生本人的学习态度和主观能动性。大学的选修课之所以设置多种类型，就是要为学生提供丰富多彩的进修机会，学生应当珍惜这样的机会。原本学理工科的同学选择文学类的选修课，或是学经营管理的同学选择自然科学类的选修课，这能让你感受到知识的不同魅力，同时学会用另一种思维去看待问题。大学生应该把选修课当作提高自身综合修养的“大舞台”，而不应该局限于就业等短期目标上，不应该急功近利。

总之，当前我国高校选修课面临的问题十分严峻，教育教学改革迫在眉睫，应引起广大一线教育工作者的高度重视。这几年，深圳大学一直在推进教学改革，进行了一系列公共课程创新。如果我们能都像深圳大学那样对选修课引起高度重视，对其中出现的问题多思考，并尝试新的教育教学方法，相信终有一天高校选修课能达到其拓宽学生知识面、提高学生综合素质的传统必修课无法达到的教育目的。

[2]杨静，赵蓉，李慧茹。谈高校公共选修课的设置与管理[J]。煤炭高等教育，2004，22(4):115.

桥牌基础选修课学篇四

网页设计这门选修课，是我在学习专业课——生物技术之外的、自己感兴趣的一门课，为什么这么说？因为在当今社会发展的同时对人才的要求是不同于过去，在你能“专一”的时候，还多一个“能”的能力，这才是综合能力兼备的人才。但是要真正的做到还离不开老师的指导。

有一句俗话说：“老师领进门，修行在个人。”对于饶超影老师的“领进门”这一绝活却用的相当不简单，从photoshop到dreamweave的教学都是从简单的操作到逐步深入的教学过程。虽然是短短的十几次课时，但是我获益良多，修行的话，我是打算在暑假再好好学学，下面我回顾一下这学期选修学到的：

第一、从ps技术开始讲起，构建图片等的基本操作。为铺垫到dreamweave中的表格做好准备。

第二、从dreamweave程序设计相应的表格（图片）现在信息中网页的组成和其制作，逐步开始自己设计自己的网页。

网络是21世纪的标志性事物。身为当今大学生更是要对网络要有深入的了解。我们用网络来聊天，查质料，网上冲浪等。获取我们所需要的相关信息。网络给我们很多的便利。要知道这些都是基于一个个网页的基础上的。

观，主流网页的一些设计成功之处。这使我的视野开阔了很多。也可以用一些专业词语来交流沟通。有些时候我真的有点感觉到自己就是一个很了解网页的“内行人”。但是对有些很专业的人来说，我只是了解了网络设计的设计流程和一些操作方法。老实际的操作的演示让我们能过更清楚的知道没一个操作。更直观的让我了解网页设计的全过程。在我自己设计网页的时候也是一个很好的标准。在不知道怎么设计的时候我会用网页设计教程来做参考。使得我能够在课下也能温习自己不了解的炒作。

在这网页设计课中，我不仅学习到了一些基础的网络网页知识。还使我交到了很多新同学。饶老师随和、亲切地对待我们，还给我们讲解了一些在南大南院的学长学姐的故事——约客便利店、金塔正装等学生创业成功的事，让我们思考了我们的人生，使我们有很好的职业规划。

桥牌基础选修课学篇五

宠物美容已经成为现代生活中的一个热门话题，越来越多的人开始把自己的宠物视为家人一样的存在。随着这种趋势的不断升温，宠物美容行业也在逐渐发展壮大。作为一个养宠人士，我参加了一门关于宠物美容的选修课程，在课程学习的过程中，我深刻感受到了宠物美容的重要性，也获得了很多关于宠物美容的知识和技能。今天，我就来分享一下这些收获和体会。

第二段：宠物美容课程的内容

宠物美容课程通常包括宠物洗浴、理毛、修指甲、耳部清洁等基本技能的培训，同时也会讲解有关皮肤护理、如何使宠物口气清新、如何更好地照顾宠物等方面的知识。在这门课程中，我们还学习了不同品种宠物的特殊洗浴技巧和毛发护理方法。从这些课程内容中，我深刻地认识到了宠物美容的复杂性和艰巨性，良好的技术训练和丰富的知识储备是做好宠物美容工作的关键。

第三段：宠物美容的重要性

在课程学习的过程中，我们也深入探讨了为什么要给宠物进行美容。首先，美容有助于宠物保持清洁卫生，减少疾病的发生。其次，美容可以帮助宠物更好地适应人类的生活环境，增强了宠物与人类之间的亲密程度。另外，美容可以增强宠物的品质，让宠物的品貌更加优美，让主人更加喜欢他们的宠物。通过这些了解，我不再把宠物美容简单地看成是一种奢侈浪费，而是把它视为对宠物健康和幸福的关注和投入。

第四段：宠物美容的应用

宠物美容技能的应用在现实生活中也是非常广泛的。比如，当我们将宠物送到美容店进行洗浴和理毛时，就需要美容师

具备一定的技巧和知识储备，才能给宠物提供更优质的服务。很多养宠人士还利用自己学到的技能和知识，在家里为自己家的宠物进行美容护理，这种方式不仅可以为宠物提供更加私人定制的服务，也可以节省美容店服务的费用，提高家庭养宠的幸福感。

第五段：结论

在我参加宠物美容选修课程的过程中，我不仅学到了宠物美容的技能、知识和应用方法，也充分体会到了宠物美容的重要性和意义。我相信，在不远的将来，宠物美容行业会越来越受到关注和支持，成为宠物家族健康和幸福生活的重要组成部分。