

# 技能大赛赛后自我评价 技能大赛赛后个人评价(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 技能大赛赛后自我评价篇一

在20\_\_年12月，学校商学院本着进一步调动学生学习进取性，提升教学质量，到达“以赛促学、以赛促教、以赛促改、赛学结合”的目的，成功举办了专业技能大赛。我很荣幸能够参加决赛并能获奖，很感激学校，教师以及供给场地的酒店为我们搭建了一个展示自我的舞台，建立自信的机会，面向未来的窗口。

此次比赛分为中餐摆台、客房铺床、现场问答三部分。比赛开始，10位入围决赛的选手身着正装以ppt的形式进行了个人展示，紧之后开始专业技能比拼。

回想自我参赛的准备阶段，那段时间几乎每一天都去实验室操练。因为自我前两次的实习都是在前厅引位，对于餐饮和客房方面虽然有培训，但实践的机会并不多，所以起初参赛自我心里还是很有压力的。可是我相信任何的付出都是值得的，只要自我尽力了，努力了，便不去计较结果，给自我信心，相信自我能够做好。经过此次的技能大赛，我学到了很多。对于参赛选手而言，比赛赛得不仅仅是专业技能，更考验的是心理素质。如何在紧张的时刻镇静自我，如何在紧张的气氛中坚持敏捷的思维。这次技能大赛与自我专业的职场经理人有了应对面直接接触，这使我对自我的专业也有了更深认识。在当今这个知识竞争日趋激烈，常识竞争日趋明显，

经验竞争愈显珍贵的酒店业，经济发达，人们的价值观，金钱观，人生观发生了很大的改变，是的人们精神追求和物质享受也发生变化。所以酒店开业的越来越多。对于我们学习这个专业的人来说，就业前景，既是动力，也是压力。

在此次比赛中，虽然我取得了不错的成绩。可是，仍然发现自我在各个方面有所欠缺，赛事已过，当前最重要的莫过于从已过的赛事中汲取经验和启发，并且不断学习新的知识来提升自身本事，充实自我。让自我以后能更好，旅游是一门边缘学科。它涉及的知识面很广很广，所以我要学得还有很多，学海无涯，我这叶小舟要行的航程还有很远很远。仅有不断学习，提升自身本事与实力才能壮大我这叶小舟。也仅有如此，我才能走出一片更广阔的天地。一是要戒骄戒躁、汲取经验，应当汲取此次比赛的经验教训，切忌骄傲自大，争取在目前基础上有更大的提高；二是要广泛阅读、进取实践，要广泛阅读各类书籍，同时多参与社会实践，注重学以致用，理论联系实际；三是要充分准备、再接再厉，进行充分准备，多关注行业动态，学习管理、拓展市场、研究创新，向前前进。

有人说：“世界上最难超越的人是你自我”很多人没跨过去，他们彷徨了，有的人做到了，他们便从平庸走向了成功，很明显，这是一种智慧. 每一个人都是不平凡的，只要我们自信，我们相信自我icandoit!

奋斗是花朵，绽放出光明与期望。

自信是果实，回报以芳香与甘甜。

成功是落叶，奉献出余热化春泥。

行走在过程中，一边试着总结已经走过的路，一边成长。汪国珍说过“既然选择了前方，就风雨兼程吧”！

## 技能大赛赛后自我评价篇二

光阴荏苒，时间如白驹过隙，自从3月8日回校投入到大赛辅导工作以来，转眼间紧张4个月已然过去，回首这段时间的训练，感慨良多。为了参加20\_\_年山西省中等职业学校技能大赛，校领导给予了高度重视。校长多次对参加大赛等相关事宜做重要指示，极大地鼓舞了指导教师与参赛选手的工作进取性，参赛工作得以顺利展开。这次比赛中，经过激烈的角逐，我校王志霞同学荣获山西省工程算量三等奖，以及全国中职组建筑工程算量三等奖。虽然我们组没有拿到梦想中的成绩，可是在挫折中我们学到了很多。为积累经验，吸取教训，不断学习提高，现将参赛的有关工作总结如下：

### 一、参赛培训工作

自3月份以来，由8名学生组成的训练班开始投入到紧张的集训中去，由于学生缺乏识图和施工工艺等基础知识，训练只能从一开始的基础知识讲起，再逐步加深。学生们坚持每一天如一日的十几个小时高强度训练，周末、假期也从不休息，一个接一个工程，一个接一个项目反复地列项、算量，学生们甚至连洗澡的时间都没有，但为了能在大赛中取得成绩，学生们大多都咬着牙挺过来的，从没有觉得累而放弃的。正是因为这种精神，他们攻克了一个又一个的难关，完成了一套又一套的工程算量项目，有学生这样说道：“即便不能最终参加技能大赛，集训效果也是蛮大的，学到了很多知识，为今后就业打下了坚实的基础”。集训过程中，共完成五套工程图纸的算量，其中针对大赛指定图纸进行多次模拟测试，针对容易出错的地方反复训练，经过基本原理的传授及快速算量方法的灌输，使选手列项和算量的本事大大地提高了，自觉性也增强了。尤其在软件操作上更是虚心和努力地学习，因为软件应用是选手们新接触的知识，没有任何基础，要快速掌握一门新的资料和技能，时间又是十分紧迫，对他们来讲，能在大赛上规定时间内全部完成已经很难。

自省赛结束后，鉴于选手的比赛成绩和平时成绩，结合各类因素综合研究，最终确定参赛选手名单，为在省赛中取得较好成绩的王志霞同学。确定了参赛选手后，我们立即投入到紧张的集训中去。

国赛相对于省赛而言，在比赛的难度和量上都有很大的不一样。尤为突出的是国赛在手算部分增加了钢筋的计算，这是省赛期间学生完全没有接触过的知识，而这也恰恰是工程算量中最难的部分，这给我们的培训带来了前所未有的挑战！要想算好钢筋首先要读懂图集，图集作为图纸的一部分，预算量密不可分。选手在这之前从未接触过图集，如何让她在短时间内读懂图集，结合图集看图纸，熟练应用并计算钢筋是最大的难题，而这时距国赛仅有一个多月的时间了，权衡再三，我决定停下所有的训练，拿出半个月的时间，全心全意的把图集攻下。在这半个多月的时间里，从早上到晚上，对学生进行轰炸式的训练，反复的讲述，反复的练习，一遍不行两遍，两遍不行三遍，最终如期攻克了这一难关，为下头的培训工作奠定了扎实的基础。

随后的时间里，我为学生制定了手算土建、手算钢筋、机算的结合式训练，尽量做到合理分布时间，多项目共同练习，以防止某些项目长期搁置导致生疏。集训过程中，共完成五套工程图纸的算量，进行多次模拟测试，针对容易出错的地方反复训练，经过基本原理的传授及快速算量方法的灌输，使选手列项和算量的本事大大地提高了。

在软件操作方面，更是虚心和努力地学习。软件一向是我们的弱项，有幸的是，这次比赛得到了校领导的大力支持，有机会赴上海鲁班公司参加大赛组的针对性培训，在培训的这十几天里，我们格外珍惜这次来之不易的机会，丝毫不敢懈怠，每一天早8点到晚9点拼命的练习，就是期望能够摘掉这项弱勢的帽子，学生遗憾的说，第一次来上海，可是出了教室和宾馆的房间，都不明白上海长什么样貌。最终功夫不负有心人，在我们离开上海之前的考试中，王志霞的机算操作

水平的已经得到了极大的提高，在同期培训的选手中上升到中等水平。

## 二、参赛收获和体会

成果的一次大检阅，是职业学校广大师生奋发向上、锐意进取的一次大展示。经过参加技能竞赛，促进我校师生与兄弟学校之间的交流，经过竞赛检验了我校学生的实际操作本事。参加了全国的比赛，才深深的体会到自我的差距与不足，相比南方院校，我们无论是教学质量，教学配备，还是选手的素质等多方面，都存在着很多的不足。这更激发的我对算量教学工作的热情。

本次大赛除了提高师生自身所具备专业素质与素养之外，更有利于对课程体系的把握，以及强化了学生的职业本事培养，在平时的实习教学过程中能更多的注重职业本事的培训和竞赛实际要求进行。总结比赛经验，提高教学质量，深化教学改革，努力培养既有理论又有实践本事、综合素质高的复合型人才，是当前中职校培养的目标。

## 三、存在的问题与差距

由于准备时间较短，比赛经验不足，我们在本次大赛存在的问题与差距主要有以下几个方面：

### 1、识图本事差，基本功不扎实

基于这次比赛分析看来，很大程度的失分来源于识图的障碍。鉴于以往的比赛，我们的培训方案一向是按照整份图纸来练习的，练习的也大多为常规化图纸。但这次比赛采用局部案例形式，对构件的难度增大，有些形式以前从没接触过。并且是每一道题配一份相关的图纸，题与题之间没有练习，图与图也不是同一个工程，图纸信息不能共用。这就要求选手必须在短时间内，快速、准确的识图，做答。由于我们选手

识图本事本来就比较差，短时间内也很难有较大提高，只是较机械的记忆平时训练过的图，对于特殊的图纸辨识本事不强，导致有一道其实计算并不复杂，价值20分的题丢失，十分遗憾！

2. 选手的技能水平与操作速度需要进一步提高。

有待进一步提高。如果识图的本事再强一些，操作速度再快一些，成绩也会相应的提高很多。

3、参赛选手的心理素质和应变本事等方面有待进一步提高。

比赛中选手心理素质不够好直接影响比赛质量，由于省赛的失利，我们意识到参赛选手的心理建设十分重要，并在国赛培训期间着重加强了这方面的训练。值得欣慰的是，选手在比赛中心理状态调整的较好，没有因为心理过大的波动而影响的比赛发挥。可是由于选手本人对于各种大考缺乏经验，比赛时还是略显紧张，紧张到连题的分值都没看清，失去了很好的策略性答题的机会。在临场应变方面还是有待加强。

本次竞赛我校选手的成绩虽然不是很优秀，可是基于培训时间，学生基础等多方面原因，能取得这个成绩已实属不易。经过这次大赛，我们也认识到了自身的不足，接下来我们将会更加努力，克服存在的问题，改变自身技能方面的缺陷，以更饱满的精神面貌迎接新的挑战 and 考验。

## 技能大赛赛后自我评价篇三

1、在活动之前，实验设备维护创新协会与暖通协会就对所有参赛队员进行了培训，如word□autocad三极管的检查及其焊接、滴定管的使用。并且详细的写了活动策划书及各个比赛项目的评分准则。

2、学校领导的重视，教师的配合，使得活动得以顺利地完满

结束。例如系领导为培训带来了投影仪及培训场地，同时专业教师在技术方面给予了指导。使得参赛人员的技能水平有了极大的提高。

## 二、报名踊跃，参与用心

自活动宣布开始，各部就用心激励学生参加，而学生也自发地组织起来，对各自参赛项目方面的知识进行了学习与补充。

## 三、活动精彩，令人回味

比赛伊始，刑德山主任作了重要讲话，他就此次技能比武大赛的必要性作了重要解释，并对参赛选手寄予了深厚的期望。并宣读了此次比赛章程。比赛正式开始后，首先进行的是笔试题的解答，四名参赛人员沉着冷静。其次进行的是工程制图，参赛人员熟练的画图技巧及测量工具的灵活使用场外观众深深折服，时时传来雷鸣般的掌声。接下来同时进行的是word操作与管道连接，参赛人员对办公软件word的熟练操作，对管钳，扳手等各种工具的熟练使用使评分教师都大为惊叹。autocad的操作与三极管的鉴别、焊接技术及万用表的使用就是精彩的延续；最终进行的即兴演讲更是将本次活动推向一个高潮，四位同学的演讲深深打动了在场的每一位教师与学生，掌声久久不息。比赛结束后；李东雄教师对本次大赛作出了重要点评，鼓励同学们勤于动手，锻炼自我的实践潜力。此次大会圆满地落下了帷幕。

## 四、不足之处，努力方向

1、比赛之前虽然比赛工具进行了检查与检修，但在比赛过程中仍有部分工具出现了问题，影响了比赛的进度与效果。在以后的比赛中我们应对工具进行严格的检修，并且要有备份的工具。

2、场面有点混乱。活动虽然经过具体分工，详实安排，但在

实际过程中由于人数较多，场面有点混乱，个别成员没有完成自我的分工。今后要把各项工作落实到个人，避免人员之间的互相推诿。

3、试题的保密及其评分准则不够完善。

## 五、活动结果及好处

丰富了学生的学校文化生活，展现了学生的风采，极大的提高了大学生的实用技能和实际动手操作潜力，同时更好的促进学生参与科研活动和实验室建设的发展。同时此次技能比武大赛给了同学们一个展现自我的平台，激发了大家动手实践的浓厚兴趣，受到了教师和同学们的一致好评。

## 技能大赛赛后自我评价篇四

为了充分展示学生的才华与技能，增强团队的凝聚力，丰富学生的业余文化生活，我校动力工程系在20\_\_年10月31日在上锅炉房举办了第二届技能比武大赛，比赛项目主要有：笔试题、工程制图、办公软件word□autocad的操作、三极管的检查及其焊接、滴定管的使用、即兴演讲。在系领导的关心与支持下，在实验设备维护创新协会与暖通协会的共同努力，此次活动取得了极大的成功。现如下：

### 一、学校重视，同事合作，充分准备

1、在活动之前，实验设备维护创新协会与暖通协会就对所有参赛队员进行了培训，如word□autocad三极管的检查及其焊接、滴定管的使用。并且详细的写了活动策划书及各个比赛项目的评分准则。

2、学校领导的重视，教师的配合，使得活动得以顺利地圆满结束。例如系领导为培训带给了投影仪及培训场地，同时专业教师在技术方面给予了指导。使得参赛人员的技能水平有



了极大的提高。

## 二、报名踊跃，参与用心

自活动宣布开始，各部就用心激励学生参加，而学生也自发地组织起来，对各自参赛项目方面的知识进行了学习与补充。

## 三、活动精彩，令人回味

比赛伊始，刑德山主任作了重要讲话，他就此次技能比武大赛的必要性作了重要解释，并对参赛选手寄予了深厚的期望。并宣读了此次比赛章程。比赛正式开始后，首先进行的是笔试题的解答，四名参赛人员沉着冷静。其次进行的是工程制图，参赛人员熟练的画图技巧及测量工具的灵活使用场外观众深深折服，时时传来雷鸣般的掌声。接下来同时进行的是word操作与管道连接，参赛人员对办公软件word的熟练操作，对管钳，扳手等各种工具的熟练使用使评分教师都大为惊叹。autocad的操作与三极管的鉴别、焊接技术及万用表的使用就是精彩的延续；最终进行的即兴演讲更是将本次活动推向一个高潮，四位同学的演讲深深打动了在场的每一位教师与学生，掌声久久不息。比赛结束后；李东雄教师对本次大赛作出了重要点评，鼓励同学们勤于动手，锻炼自我的实践潜力。此次大会圆满地落下了帷幕。

## 四、不足之处，努力方向

1、比赛之前虽然比赛工具进行了检查与检修，但在比赛过程中仍有部分工具出现了问题，影响了比赛的进度与效果。在以后的比赛中我们应对工具进行严格的检修，并且要有备份的工具。

2、场面有点混乱。活动虽然经过具体分工，详实安排，但在实际过程中由于人数较多，场面有点混乱，个别成员没有完成自我的分工。今后要把各项工作落实到个人，避免人员之

间的互相推诿。

3、试题的保密及其评分准则不够完善。

## 五、活动结果及好处

丰富了学生的学校文化生活，展现了学生的风采，极大的提高了大学生的实用技能和实际动手操作潜力，同时更好的促进学生参与科研活动和实验室建设的发展。同时此次技能比武大赛给了同学们一个展现自我的平台，激发了大家动手实践的浓厚兴趣，受到了教师和同学们的一致好评。

## 技能大赛赛后自我评价篇五

为了深入贯彻落实省、市《大力发展职业教育的决定》，进一步深化我校职业教育教学改革，培养高素质技能人才，展示我校广大师生精神风貌和教育教学水平，激励我校师生爱岗敬业、勤奋学习，提高我校知名度，创办人民满意学校，根据十教字6号《市教育局市劳动和社会保障局市财政局关于举办20\_\_年全市中等职业学校技能大赛的通知》的文件精神，我校精心组织、加强训练、用心准备，精神饱满地参加了本次大赛。大赛经各级领导和各参赛学校的共同努力，已顺利完成各项工作，于5月16日落下帷幕。为积累经验，吸取教训，现将参赛的有关工作评价如下：

### 一、大赛基本状况和特点

中职学校技能竞赛是对职业教育发展成果的一次大检阅，是职业学校广大师生奋发向上、锐意进取的一次大展示。本次大赛是十堰教育局主办的规模最大、参赛人数最多、项目最全的一次技能大赛。

我校师生选手与指导教师以饱满的热情、昂扬的斗志、用心向上的良好精神风貌和过硬的技术素养参加了本次比赛。本

次参赛组织严密，准备充分，协调得力。我校组成了50多名师生的代表队参加比赛，经过三天的激烈角逐，取得了可喜成绩，获得大赛团体一等奖和优秀组织奖；在七大类10个单项的比赛中，获得6个一等奖，10个二等奖，13个三等奖。

## 二、领导重视，组织严密

### 1、成立参赛工作领导小组

为了认真组织好本次参赛，学校成立了由主管教学的副校长胡学新为组长、教务处及相关教学科室负责人参加的参赛工作领导小组，并以学校文件的形式下发到各科室。领导小组多次召集各教研室主任、指导教师、裁判和参赛选手参加专题会议，对本次大赛的参赛好处、选手的选拔、培训、参赛具体事宜等方面都做了明确要求，并为此制订了详细的技能大赛参赛。

### 2、领导高度重视，支持有力

为了迎接和参加20\_\_年十堰市中等职业学校技能大赛，校领导给予了高度重视。校长郭卫东多次参加大赛相关会议并做重要指示，极大地鼓舞了指导教师与参赛选手的工作用心性，同时亲自到培训现场检查督导，并在资金投入上给予有效保证，使参赛工作得以顺利展开。副校长胡学新还在我校誓师大会上提出“明确目标、充满信心；注重细节，讲究方法；克服困难，各显神通；奋勇争先，为校争光”的三十二字参赛方针，为我校大赛工作做出具体部署。

### 3、充分利用宣传媒介，着力营造良好氛围

本次大赛备赛期间，各教研室透过对大赛选手的选拔，在学生中掀起学技能、比技能、争当参赛选手的高潮；教务处在学校与培训教室内悬挂“精心准备、刻苦训练、力创佳绩、为校争光”等大型横幅，勾画出师生不怕苦、不怕累、克难而

进抓训练的场景;校团委组织学生宣传队,利用学校广播对学生选手进行采访系列报道,有效地提高了选手备赛的用心性与主动性;宣传科在学校网、十堰新闻台和十堰教育台报道了我校20\_\_年参加湖北省技能大赛表彰奖励活动和20\_\_年参赛动员活动,在社会上树立了我校重技能、抓教改、促质量办学方针的良好形象。

### 三、精心组织指导,确保培训质量

精心组织参赛培训工作,统一部署,统一安排,要求各项目基本步调一致。大赛培训分为三个阶段,各阶段组织严密、准备充分,确保了培训质量。

1、选拔阶段:3月8日至3月19日为选手的选拔阶段。主要任务是推荐1~2名选手,带给15名选手名单以供教育局抽取。各教研室透过平时实训成绩和学校组织的技能大赛成绩,按参赛选手的2~3倍确定初步人选,推选责任心强、专业功底扎实的教师担任辅导教师。

2、常规培训阶段:3月20日至4月15日为常规培训阶段。主要任务是在平时实习的基础上提高学生综合技能水平。在此阶段各教研室坚持两个“务必”,做到有培训务必有行之有效的,有务必有行之有效的资料,有效避免培训的随意性,有效保证培训的科学性。

3、强化培训阶段:4月16日至5月12日为强化培训阶段。主要任务是透过教师团队针对大赛技术文件认真分析研究,有目的、有方向的进行培训;同时组织两次模拟竞赛以提高学生的参赛经验,并侧重对选手心理素质及随机应变潜力等方面进行指导培训。

### 四、认真辅导,无私奉献

为了争取在这次大赛中取得好成绩,各教研室都精心挑选技

术精湛、经验丰富、责任心强的教师担任本次大赛培训指导教师。指导教师除了完成正常的教学任务外，其余精力几乎全部投入到大赛的辅导和培训之中。指导教师从竞赛项目培训计划的制定与实施、资料的收集与整理到参赛选手的培训辅导与答疑解惑等方面付出了超多心血。

大家午时好!很荣幸能够做为教师代表发言。

下方我将参加这次技能大赛的备战过程和体会与在座各位领导、教师共同分享。

## 一、领导重视

今年技能大赛从备战到比赛期间，得到了学校各级领导的大力支持。领导百忙之中多次亲临现场指导工作，共同商议集训计划，点拨训练方法，解决训练中所遇到的困难，为参赛选手们树立信心、鼓劲加油。

## 二、制订详细周密训练计划

为了完成训练任务，指导教师据项目的比赛方案和规则，分阶段制定行之有效的训练计划(基础模块、专门化模块、综合模块、模拟比赛模块等)。同时，指导教师根据前一阶段的完成状况及问题，进行评价分析，动态修订训练计划，保证参赛教师完全掌握比赛所需要的项目。

三、利用假期时光，全身心投入集训，保证训练质量和进度  
参赛教师眼中没有双休日，没有假期，为了在比赛中取得更优异的成绩，付出的时光和精力是无法用金钱来衡量的，在他们心中想得更多的是如何提高训练成绩，实现技能大赛成绩的突破，为学校争得荣誉。

## 四、存在问题：

1、经验不足由于我是第一次参加比赛准备不足，只带一把电烙铁。一旦元件焊接错误无法拆卸。

2、操作速度需要进一步提高。

参赛教师在平时训练中已经掌握了相关的技能，可是在速度上尚有不足。由于这次比赛题量较大，速度就显得尤为重要。如果识图的潜力再强一些，操作速度再快一些，成绩也会相应的提高很多。

## 五、打算及措施

1、优化训练方法。在今后的训练工作中，务必按照优化后的训练方法，统一模式，统一要求，统一步调，如期完成培训任务。避免训练工作的随意性。

2、向其他学校学习先进的方法，进一步提高自我的技能水平。透过这次比赛感觉自我和一等奖相比，还是有较大的差距。期望有机会能够到这些学校参观学习，能与他们的教师进行更多的交流。透过本次比赛让我清醒认识自身的不足。在这次竞赛中，我有收获、有发现，期望透过评价，积累大赛经验，使下一次的技能竞赛取得更加满意的成绩!以上就是我参加徐州市技能大赛的一些体会，不足之处请领导和各位教师批评指正。