

2023年二课培训心得 银行微课活动心得 体会(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

二课培训心得篇一

x月x日，我行在xxxxxxx会堂召开了20xx年内控暨防案工作会议，xxx行长在会上作了重要讲话。这次会议是我入行x年来参加的规模最大，形式最正式的一次会议。通过这次会议，我受益匪浅，xxx行长的讲话使我对行里始终再提的依法合规经营有了更深刻的认识，也引发了我对自己的岗位，所从事的工作的思考。

这些案件的发生及教训在我的心灵深处引起了很大的震动，我深刻领会了讲话精神，得出了如下几点体会：

一、认清形势，树立正确的人生观、价值观。

银行是一个特殊的行业，特别强调思想素质。要成为一名合格的xxx银行员工，首先我们要做一个正直诚实的人，xxx行长给我们讲了过去钱庄录用伙计的流程和行规。意思是说，从古至今，在银行业诚信文化是相当重要的。做一名思想素质过硬的员工，才能时刻坚守正直诚实的本分，抵制利益的诱惑及权势的威压。

二、坚持合规经营，扎扎实实地把合规工作一抓到底。

合规经营不能只挂在嘴上，夸夸其谈，喊大口号，一到真正处理业务时、在操作细节上，就把合规、制度丢在一边，草

草了了，粗枝大叶，工作浮躁，业务合规审查敷衍了事。十案九违规，案件的发生就是因为在这些细节上没有坚持合规操作，只是内部或是外部的犯罪分子有机可乘。经过数十年的经营和实践，银行的规章制度可以说是相当完善了，如果每笔业务的每个环节上的每个员工都能够按照银行的规定工作，严格执行合规要求，那么犯罪分子根本就无机可乘。所以要防范案件，关键在于要把合规落实到位。千万不能感情代替制度，盲目信任，心存侥幸，把制度弱化，使制度形同虚设。

三、提高全员防案的警觉性。

我们有些同志认为，只要自己管好自己不违规，不犯法就行了。岂不知我们周围存在坏人，他们是无孔不入的，但xxx和xxxx的案子不就发生在我们周围吗？所以我要提高我的警觉，对照自己的职责进行反思。严格按照规章制度工作，不能因为这是我熟悉的同事、我们自己行的内部员工就放松了警觉，要一视同仁，严格执行制度。

二课培训心得篇二

4月17、18日两天，我在井冈山接受了省电教馆组织的“微课程培训”，该培训由上海师范大学黎加厚教授带领的团队进行主讲。

在这次的培训学习中，主要涉及两个重要的知识点。一个是到底什么是微课程，另外一个就是微课程的制作方法了。

一、什么是微课程？

“微课程”是指时间在10分钟以内，有明确的教学目标，内容短小，集中说明一个问题的小课程。

这里，黎教授提出了注意力十分钟法则，人的注意力在学习

最开始的十分钟，是最集中的，也是学习效率最高的，这也是为什么微课程要控制在十分钟以内。超过了十分钟，人的精神出现怠倦，不愿意再仔细看下去，那么微课也就失去了其本来的意义。

其次，微课程力求在十分钟里说清楚一个知识点，知识点不宜过多过杂。黎教授给我们展示了几个微课程的实例，无一例外的，每一个微课程都短小精悍，知识点明确清晰，且创意十足，让人看一遍就能记住视频中教授的知识点，非常的有意思。

微课的概念充斥着网络，给我们一种眼花缭乱的感觉，让我们很困惑。什么不是微课呢？

1、辅助教师讲课的多媒体课件、课堂教学实录的视频切片、以50分钟-1小时为单位的传统国家网络精品课程。

2、微课程不等于课堂实况录像的一小段切片、微课程不等于完整课堂的局部片段、微课程本身是一个完整的教学设计。

在教学过程中，教师对知识的理解、分析、判断、推理、鉴别、欣赏、评价、应用等；即使是单纯的语言的表达，也饱含了施教者的情绪、爱好、兴趣、激情、信念、承诺等情感价值观的东西，最终一起通过施教者的身体活动呈现出来，与纯粹的知识一起影响、感染受教育者，是教育不可分割的组成部分。

二、微课程的制作

这次黎教授的团队提出了一种新颖的制作微课的方法，用手机录制。手机人人都有，且录制视频非常的方便，比起复杂的录屏软件而言，更容易被广大教师所接受。

1、规划微课内容

a□分析学生、教材、重难点和易错点

b□设计内容结构、表述方式和视觉效果

c□制作微课、后期加工、字幕、的台词都打出字幕，这会增加学生的阅读认知负荷。

11、教师要培养学生养成良好的自主学习的习惯(例如，要根据学习单的指导来看视频，看完视频以后要回到学习单来讨论、练习)，要告诉学生使用微课程的技巧，(例如,遇到没有听懂的地方可以暂停重听)。

12、在学习单上将微课程和相关的资源与活动超链接起来，方便学生在学习单的统一调度下跳转学习。

13、一门课程开始的时候，要清楚地介绍这个课程的评价方法和考试方式，引导学生根据教学目标学习。

14、开始时，要介绍主讲老师本人的情况，让学生了解教师。

15、注意研究借鉴可汗在讲与你的类似课程时所采用的教学方法。

16、留心学习其他领域的设计经验，注意借鉴、模仿与创造，例如，从电影、电视、广告等大众媒体中找到可以借鉴的创意。

17、有关微课程制作的操作技术细节(很多时候，细节往往影响了微课程的使用效果)：鼠标不要在屏幕上乱晃；字体和背景的颜色要搭配好；讲解课程时，鼠标在屏幕上的速度不要太快；画面要简洁，与教学内容无关的图标、背景、教师人头像等，都要删除；录制视频的环境要安静、不要有噪音。

为期两天的培训让我受益匪浅，也领略了新时代的教学新方

法。也许在不久的将来，学生可以半脱离课堂，不再单纯的课堂授课方式，让学生的学习空间更广泛，思维更开拓。而我們也能迎来新时代的教学方法！

微课培训心得体会范文篇二：

3月份，我参加了市教师培训学校组织的微课制作培训。这次的培训通过看课件，我受益匪浅。各位指导老师的循循善诱、娓娓道来如春风化雨，滋润着我们焦渴的心田，让我饱尝精神大餐。下面谈谈微课制作几点学习体会：

“微课”是指以视频为主要载体记录教师在课堂教育教学过程中围绕某个知识点或教学环节而开展的精彩教与学活动全过程。

首先是选题，微课重在解决疑难，突出的应该是个性问题，是教学的某个环节，是教学中的难点突破，课后的习题讲解。微的作用是解惑，而不应该是授业。我选的是《仓央嘉措情诗·见与不见》的赏析，确定了主题后就要搜集材料了。

接着是撰写教案，虽然是微课，教案中的环节也要详细，条理要清晰。必要的是课题、学科、适应年级、学生的认知起点、作品分析、基本流程都是要齐全的，在教学流程设计时参考教学用书，不能“拿来主义”，要有自己的见解，有思想、有价值、有创新，真正起到解惑的作用。

下一步是制作一个ppt课件，课件起到的是一个引领的作用，要体现出一定的现代教育技术，展现出新时代教师的科技水平，也不能太花了。因农村学生的见闻较少，语文课件中一个不可忽视的方面是要让学生见多识广，有所见识才能有思想，有分析能力，写作时眼界也宽广。古人云：“读万卷书行万里路”就是这个道理。

最后一个环节是录制整合材料，录制可以用“录象专家”，

转化格式处理文件可以用“格式工厂”，最后就是上传文件了。提交作品后，再回过头来欣赏同事们上传的作品，真是精彩倍出。

在制作自己的微课作品过程中，我觉得有以下几点是要注意的：

1. 录制时调整电脑分辨率为1024_768，颜色位数为16位□ppt尽量做到简洁、美观大方。
2. 时间须严格控制在五分钟左右。
3. 内容非常碎片化，非常精炼，在五分钟内讲解透彻，不泛泛而谈，若内容较多，建议制作系列微课。
4. 在编写微课内容时，基于教学设计思想，完全一对一地“启惑”“解惑”。
5. 微课在内容、文字、图片、语言等上须正确准确无误。
6. 微课讲解时，声音响亮，抑扬顿挫。语言通俗易懂、深入浅出、详略得当，不出现“你们”“大家”“同学们”等大众受众式用语。
7. 若在讲解中使用课件，课件有视觉美感(建议ppt尽量采用单色，突出简示洁之美)。
8. 视频画质清晰。
9. 建议能看到教师头像□“ppt+视频”的录制模式下，头像不遮挡教学内容。
10. 要有片头片尾，显示标题、作者、单位等信息。

11. 视频格式为flvmp4视频尺寸为：640_480或320_240。
音频格式有aac(aacm4aandf4v)mp3andvorbi

总之，微课是新时代的产物，作为新时代的人民教师，我们有必要去学会正确使用它，并创造性的运用到我们的日常教学工作中去。

微课培训心得体会范文篇三：

4月底，我有幸去华南师范大学参加了微课培训，首先，我想感谢学校给了我这个学习和进步的机会。其次，我就参加培训后的一些感想与大家分享。

首先由焦建利教授给我们分析了微课的现状、问题与趋势。他说到：这是一个“人人为师，人人为学”的时代。这让我明白：今天，我们任何人，只要愿意，我们可以向其他任何人学习我们想要学习的几乎任何东西。接着由胡铁生教授向我们介绍了微课的设计制作与发展趋势，当天下午我们还去了天容中学听了一节微课讲授课，课后，我市教师和做课老师针对“该如何上好微课”进行了深入探讨，最后我们具体学习了如何制作微课。

通过这次培训，让我有很大的收获：

一、我知道了，其实微课是指利用10分钟左右时间讲解一个非常碎片化的知识点、考点或作业题、考试真题、模拟题的一种微视频。这种视频有着短小精悍的特点，即视频长度短，主题小，设计、制作、讲解精良，学习效果震撼令人难忘。

二、微课虽然是一个短小的视频，但它也具有环节上的完整性。微课虽展现的是某个教学重难点的知识，但就这个知识点而言，它也有导入、过程和小结。因此，我们在制作微课的时候一定要清楚这一点。

三、在学习制作微课时，我也有一些小收获。如：我们不仅可以利用录屏软件来录制微课，也可以使用手机或者摄像机。其实手机和摄像机是最容易操作的，如：平时听数学老师说，数学中的除法那一部分知识特别难，而课堂上的时间又有限，老师兼顾不到每一位学生，也许某个孩子理解能力弱，没跟上老师的思路，这一部分就落下了，这个时候，老师就可以采用手机或者摄像机，准备好纸笔，这个时候老师就只需在纸上进行解题，解一道题最多也就用3、4分钟，既简单又清楚，孩子可以一遍一遍去看解题步骤。

四、之前总觉得微课在我们这个技术相对落后、孩子自学能力较弱的环境下根本就是天方夜谭，但在天荣中学听完方莹老师的课后我有了一点点转变，当时我们心里都有着一个共同的疑惑——孩子课堂上在老师的眼皮底下都不认真学习，在家有可能一遍一遍，翻过来翻过去的看视频学习吗？在与王莹老师的交流中，一位老师问出了大家的心声。而方莹老师平时也是把视频做好后，让孩子利用微机课或者是自习课去观看，这样大部分人都在学习，避免孩子偷懒的情况。所以，对于我们小学而言，小学生的自制力和学习主动性本来就弱，这种“家校翻”根本就不适合，所以，我们只能利用微机课和自习课让孩子去观看微课。

其实微课的制作相对来说较容易，但是如何设计导学案，在教学内容的哪一环节设计微课，用怎样的方式设计孩子们容易理解才是最难的，也是我学习之后一直思考的问题。

在今后的课堂上，我会不断去尝试、争取能让微课伴着孩子们一起进步。

微课培训心得体会范文篇四：

通过几天微课的设计、开发与应用的集中培训，我深有感触，慢慢从一无所知到渐渐清楚明白微课的含义及其重要性。

一、微课的定义及组成

微课是指按照新课程标准及教学实践要求，

以视频为主要载体，记录教师在课堂内外教育教学过程中围绕某个知识点(重点难点疑点)或教学环节而开展的精彩教与学活动的全过程。

“微课”的核心组成内容是课堂教学视频(课例片段)，同时还包含与该教学主题相关的教学设计、素材课件、教学反思、练习测试及学生反馈、教师点评等辅助性教学资源，它们以一定的组织关系和呈现方式共同“营造”了一个半结构化、主题式的资源单元应用“小环境”。

“微课”是指为使学习者自主学习获得最佳效果，经过精心的信息化教学设计，以流媒体形式展示的围绕某个知识点或教学环节开展的简短、完整的教学活动。它的形式是自主学习，目的是最佳效果，设计是精心的信息化教学设计，形式是流媒体，内容是某个知识点或教学环节，时间是简短的，本质是完整的教学活动。因此，对于老师而言，最关键的是要从学生的角度去制作微课，而不是在教师的角度去制作，要体现以学生为本的教学思想。

因此，“微课”既有别于传统单一资源类型的教学课例、教学课件、教学设计、教学反思等教学资源，又是在其基础上继承和发展起来的一种新型教学资源。微课不仅适合于移动学习时代知识的传播、也适合学习者个性化、深度学习的需求。

二、微课的主要特点

“微课”的时长一般为5—8分钟左右，最长不宜超过10分钟。因此，相对于传统的40或45分钟的一节课的教学课例来说，“微课”可以称之为“课例片段”或“微课例”。

(2) 教学内容较少：相对于较宽泛的传统课堂，“微课”的问题聚集，主题突出，更适合教师的需要：“微课”主要是为了突出课堂教学中某个学科知识点(如教学中重点、难点、疑点内容)的教学，或是反映课堂中某个教学环节、教学主题的教与学活动，相对于传统一节课要完成的复杂众多的教学内容，“微课”的内容更加精简，因此又可以称为“微课堂”。

(3) 资源容量较小：从大小上来说，“微课”视频及配套辅助资源的总容量一般在几十兆左右，视频格式须是支持网络在线播放的流媒体格式(如mp4,wmv,flv等)，师生可流畅地在线观摩课例，查看教案、课件等辅助资源；也可灵活方便地将其下载保存到终端设备(如笔记本电脑、手机mp4等)上实现移动学习、“泛在学习”，非常适合于教师的观摩、评课、反思和研究。

(4) 资源组成/结构/构成“情景化”：

资源使用方便。

成了学校教育教学模式改革的基础。

(5) 主题突出、内容具体。一个课程就一个主题，或者说一个课程一个事；研究的问题来源于教育教学具体实践中的具体问题：或是生活思考、或是教学反思、或是难点突破、或是重点强调、或是学习策略、教学方法、教育教学观点等等具体的、真实的、自己或与同伴可以解决的问题。

而不是去验证理论、推演理论，所以，决定了研发内教研专区全新登场教学设计教学方法课题研究教育论文日常工作内容一定是教师自己熟悉的、感兴趣的、有能力解决的问题。

(7) 成果简化、多样传播。因为内容具体、主题突出，所以，研究内容容易表达、研究成果容易转化；因为课程容量微小、用时简短，所以，传播形式多样(网上视频、手机传播、微博

讨论)。

(8)反馈及时、针对性强。由于在较短的时间内集中开展“无生上课”活动，参加者能及时听到他人对自己教学行为的评价，获得反馈信息。较之常态的听课、评课活动，“现炒现卖”

，具有即时性。由于是课前的组内“预演”，人人参与，互相学习，互相帮助，共同提高，在一定程度上减轻了教师的心理压力，不会担心教学的“失败”，不会顾虑评价的“得罪人”，较之常态的评课就会更加客观。

三、微课的特征

微课只讲授一两个知识点，没有复杂的课程体系，也没有众多的教学目标与教学对象，看似没有系统性和全面性，许多人称之为“碎片化”。但是微课是针对特定的目标人群、传递特定的知识内容的，一个微课自身仍然需要系统性，一组微课所表达的知识仍然需要全面性。微课的特征有：

1. 主持人讲授性。主持人可以出境，可以话外音。
2. 流媒体播放性。可以视频、动画等基于网络流媒体播放。
3. 教学时间较短。
5-10分钟为宜，最短的1-2分钟，最长不宜超过20分钟。
4. 教学内容较少。突出某个学科知识点或技能点。
5. 资源容量较小。适于基于移动设备的移动学习。
6. 精致教学设计。完全的、精心的信息化教学设计。
7. 经典示范案例。真实的、具体的、典型案例化的教与学情

景。

8. 自主学习为主。供学习者自主学习的课程，是一对一的学习。

9. 制作简便实用。多种途径和设备制作，以实用为宗旨。

10. 配套相关材料。微课需要配套相关的练习、资源及评价方法。

七、微课的制作方法

1. 摄像机拍摄(录像机+白板)

(1) 工具与软件：便携式录像机、黑板、粉笔、其他教学演示工具。

(2) 方法：对教学过程摄像。

(3) 过程简述：

第一步，针对微课主题，进行详细的教学设计，形成教案；

第二步，利用黑板展开教学过程，利用便携式录像机将整个过程拍摄下来；

第三步，对视频进行简单的后期制作，可以进行必要编辑和美化。

2. 数码手机拍摄(手机+白纸)

(2) 方法：使用便携摄像工具对纸笔结合演算、书写的教学过程进行录制

(3) 过程简述：

第一步，针对微课主题，进行详细的教学设计，形成教案；

第二步，用笔在白纸上展现出教学过程，可以画图、书写、标记等行为，在他人的帮助下，用手机将教学过程拍摄下来。尽量保证语音清晰、画面稳定、演算过程逻辑性强，解答或教授过程明了易懂。

第三步，可以进行必要的编辑和美化。

3. 屏幕软件录制(屏幕录制软件+ppt)

(1)工具与软件：电脑、耳麦(附带话筒)、视频录像软件，如屏幕录像专家□camtasiastudio等，ppt软件。

(2)方法：对ppt演示进行屏幕录制，辅以录音和字幕。

(3)过程简述：

第一步，针对所选定的教学主题，搜集教学材料和媒体素材，制作ppt课件；第二步，在电脑屏幕上同时打开视频录像软件和教学ppt□执教者带好耳麦，调整好话筒的位置和音量，并调整好ppt界面和录屏界面的位置后，单击“录制桌面”按钮，开始录制，执教者一边演示一边讲解，可以配合标记工具或其他多媒体软件或素材，尽量使教学过程生动有趣。

第三步，对录制完成后的教学视频进行必要的处理和美化。

4. 可汗学院模式(录屏录制软件+手写板+画图工具)

(1)工具与软件：屏幕录像软件，如camtasiastudio□屏幕录像专家等，手写板、麦克风、画图工具，如windows自带绘图工具。

(2)方法：通过手写板和画图工具对教学过程进行讲解演示，

并使用屏幕录像软件录制。

(3) 过程简述：

第一步，针对微课主题，进行详细的教学设计，形成教案；

第二步，安装手写板、麦克风等工具，使用手写板和绘图工具，对教学过程进行演示；

第三步，通过屏幕录像软件录制教学过程并配音；

第四步，可以进行必要的编辑和美化。

作者：吴新华

单位：湖南化工职业技术学院制药与生物工程系

二课培训心得篇三

通过这次的听课评课活动，让我受益匪浅。听完这李晓丽和张洪芳老师的课，心中除了赞叹和佩服，更多的是自己有所收获的那份欣喜。下面是自己的一点收获，或者说是感想，写出来大家一起分享。

第一、小学英语教师的基本功

作为小学生的英语启蒙教师，教师本人的基本功能直接影响到学生英语的日后发展。从狭义方面来说包括两个方面：语音的标准及语言的流利，规范的板书。小学英语对学生听和说的要求相对多一些，因此，教师语音的规范及语言的流畅至关重要。这就要求我们要不断修炼自己的语音语调基本功，确保我们说出的每个单词，每个句子没有发音上的问题。课堂语言除了要流畅，一定要确保我们说出的不是错误的句子，我们对学生的影响是潜移默化的，课堂上不够规范的课堂用

语，可能会给生日后的学习带来很大的负面影响。规范的板书除了能利于学生抓住本课的重点内容，利于课文的理解外，也利于学生养成良好的书写习惯。

第二、情境的设置

英语的学习要求在语境中学习句子，在句子中学习单词。这就是说我们在教给学生一句话、一个词时还要给学生创设一定的情境，让学生学会在一定的情境中学会用句子、词语。

所创设的情境如何即利于课文的导入，也利于重点单词、句子的引出是一节课成败的重要方面。

第三、恰当的导入，自然的过渡

这两节课，我是以一种欣赏和享受的心情听完的。导入的自然，过渡的简洁而不留痕迹给我留下了深刻的印象。

第四、注重基础，适当拓展延伸

这次的优质课没有想象中那么花哨，更多的是注重课文，注重基础知识。在精讲精练课文基础知识的前提下，进行相应的拓展延伸。由于前面将基础知识都夯实了，后面的拓展学生进行起来也就得心应手。正是这种“磨刀不误砍柴工”的远见，提高了整节课的课堂效率。

二课培训心得篇四

英语作为国际通行语言，已经成为了人们在学习和工作中必须掌握的一门技能。在日常生活中，学好英语对于我们的未来将有着很大的帮助。为了提高自己的英语口语和交际能力，我参加了一次英语研磨课活动。在这次活动中，我学到了很多知识和技巧，也有了一些感悟和收获，下面我将分享一下我的体验和感受。

第二段：内容概述

英语研磨课是一种针对英语学习的一种特殊活动。它主要通过模拟真实语境，让学员们在轻松的氛围中练习英语口语，并针对不同的学员制定个性化的学习方案。在这次活动中，我们学员们分成了小组，每个小组都有固定的主题和任务，例如旅游、餐饮、商务等。每次活动中，教练会提供实际情景下的对话，学员则要根据自己所分配的角色，用英语来模拟主题场景中的对话，从而掌握英语口语和表达能力。

第三段：学习成果

在这次研磨课活动中，通过模拟对话和实际练习，我接触了许多不同主题下的英语词汇和表达，例如旅游和餐饮行业的专业术语。同时，我也从中学会了如何自然地运用这些词汇和表达方式，并且能够更好地与他人进行沟通和交流。在小组内部，我们也逐渐形成了良好的沟通合作氛围，互相鼓励和帮助，在每次的练习中进步也非常明显。

第四段：收获与感悟

通过参加这次英语研磨课活动，我不仅仅学会了更多的英语表达方式和交流技巧，同时也懂得了相互协作的重要性。在机会和能力双方都允许的情况下，我们需要更多地与他人互相学习和交流，这样才能够在自己所学的领域中不断进步。同时，在学习的过程中，也需要保持积极乐观的心态，勇敢尝试，不怕错误，才能在学习寻得更多的快乐和收获。

第五段：结语

总的来说，这次英语研磨课活动对我来说是一次非常有意义的经历。通过参加这次活动，我明白了英语学习并不是枯燥无味的书本知识，也并不是简单背诵固定单词和语法构造。只有在实际交流和生活中，我们才能真正掌握英语语言和文

化的精髓，达到真正的“融会贯通”。希望未来还有更多的机会能够继续学习和实践，不断提高自己的英语能力。

二课培训心得篇五

近日，本人参加了一次由英语老师组织的研磨课活动，通过活动的开展，我深刻地领悟到了学习英语的重要性，进一步提高了自己的英语能力。下文将就此分享我的心得体会。

第二段：认识自己的不足

在本次活动中，我们老师让我们先进行英语短文阅读，随后进行相关练习，例如词汇匹配、填空、改错等等，通过活动的开展，我发现自己的英语阅读水平有很大提升之处，但是在细节方面，我仍然存在不少的不足。在改错环节中，我发现自己经常犯简单的语法错误，更多的还是缺乏对英语语句的理解和表达能力。

第三段：找到解决问题的办法

当我认识到自己的不足之后，我开始有针对性的学习英语，特别是阅读方面，以扩大自己的阅读广度和深度。同时，我还通过多练习，更好地掌握了英语语法的规则，在改错环节中，我也逐渐减少了语法错误的出现，逐步提升了自己的英语表达水平。

第四段：共同合作，互相促进

在研磨课活动中，我们老师采用小组互动的方式，让我们互相询问问题，讨论解决方法。在这个过程中，不同水平的同学之间进行了交流，并相互鼓励。每个人都有不同的优点，我们可以在共同合作的过程中，互相促进，相互学习，从而更好地提升自己的英语水平。

第五段：感受到英语学习的乐趣

通过这次英语研磨课活动，我不仅发现了自己的不足，也意识到了英语学习的乐趣。通过学习，我慢慢地了解了英语的魅力，越来越喜欢英语这门语言和文化。在未来的学习之路上，我会努力地钻研英语，不断提升自己的能力。

总之，这次英语研磨课活动让我受益匪浅，不仅提升了自己的英语能力，更懂得了在学习中找到自己的不足并加以改正的重要性。相信在以后的学习过程中，我会更加努力，不断提高自己，成为一个更好的英语学习者。