

# 和时间赛跑教学设计一等奖(通用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 和时间赛跑教学设计一等奖篇一

时间，就像一匹疾驰奔跑的骏马，永不停息地向前冲刺。我们每个人都在这匹骏马的背上疾驰，与时间赛跑。无论我们是学生、职场人士还是家庭主妇，都离不开这场激烈的赛跑。在与时间的赛跑过程中，我深刻地领悟到了许多道理，也积累了许多宝贵的心得体会。

首先，时间是公平的，它对每个人都是一样的。在面对时间的压力时，我们不能抱怨自己没有足够的时间完成任务或实现目标，而应该好好利用时间，认真规划每一天的时间表。我曾经面临过大量的学业压力，感觉时间总是不够用。但我很很快就认识到，时间的急流不容回头，我们只有迎难而上，才能与时间赛跑。通过了解自己的高效工作时段和注意力集中的周期，我更加精确地安排时间，合理分配每一项任务，做到效率最大化。

其次，克服拖延是与时间赛跑的一个重要课题。拖延会让时间溜走，让我们与时间失之交臂。我曾经是一个严重的“拖延症”患者，总是把任务留到最后一刻才开始着手。但这种行为往往导致我处于高度紧张的状态，效率低下。为了改变这种状态，我开始养成每天定时列出任务清单，并设置合理的截止时间。只要我完成了任务清单上的每一项任务，我就会感到满足而不是焦虑。通过这种方式，我成功地克服了拖延症，真正做到与时间赛跑。

此外，良好的时间管理需要我们合理分配每一分钟的时间。在现代社会，我们常常被繁琐的杂事和信息的碎片化所困扰，导致时间的浪费。因此，我们需要善于提炼目标，把握时间的重点。对我自己而言，我将每一天的时间分为几个阶段，每个阶段有不同的任务。我会将时间分配给学习、工作、锻炼、娱乐等，保证每个时间段都有明确的目标和计划。这样一来，我不仅能高效完成任务，还能保持身心的健康，平衡生活与工作的关系。

最后，与时间赛跑是需要稳定的节奏感的。有时候，我们会因为急于求成而放弃彻底思考，然后一味地加快步伐。然而，太过匆忙往往不会带来更好的效果。与时间赛跑的过程，需要我们在紧迫感和冷静思考之间取得平衡。我曾经在备考考试时，曾经拼命地加大了学习的强度。但是，随着时间的推移，我发现我的效率下降了，反而担心自己无法完成复习任务。于是，我决定停下来，调整心态，重新安排学习计划。通过合理安排时间，减少压力的同时也提高了效率，成功地与时间赛跑。

与时间赛跑是一场没有终点的马拉松。在这场马拉松中，我们需要不断调整自己的节奏，为自己树立明确的目标，让时间成为我们进取的动力。通过合理规划时间、克服拖延、合理分配每一分钟的时间和保持稳定的节奏感，我们必将在与时间的赛跑中走得更远，成就更多。相信只要我们立足于当下，充分发挥自己的潜力，与时间赛跑的道路上，我们就能收获更多的智慧和成长。

## **和时间赛跑教学设计一等奖篇二**

时间，如同一架无形的飞机，载着我们飞驰而过。我们似乎总是感到心有余而力不足，与时间赛跑的感觉时刻笼罩着我们。而在这个现代社会，时间对每个人来说都是如此宝贵，我们必须懂得利用好时间，充实自己。在与时间赛跑的过程中，我体会到了许多启示和感悟，下面让我来分享一下这些

心得体会。

首先，与时间赛跑让我明白了时间不等人。时间的流逝是不可逆转的，无论我们如何希望，时间都会不停地推进。我们总是有那么多的事情要做，但时间总是如此宝贵而短暂。因此，我们必须明白时间对我们来说是多么重要，做事不能拖延，只有抓住时间才能在竞赛中胜出。

其次，与时间赛跑教会了我有效管理时间的重要性。我们必须学会合理分配时间，安排自己的事务。在时间紧迫的情况下，我们要懂得决策和优先级，把时间用在最重要的事情上。有时候，我们或许需要舍弃一些琐事，将时间专注于更重要的任务上。毕竟，与时间赛跑，我们必须学会提高效率，做到事半功倍。

第三，与时间赛跑让我感受到时间的价值。正因为时间的有限性，我们才能更好地珍惜每一分每一秒。时间逝去，永不回来，我们要想做什么、做到什么程度，都需要珍视每一刻，抓住时机。我曾经错过了很多机会，也曾因为时间不够而感到懊悔。因此，我学会了利用时间，善于抓住每一个有益的机会，做有意义的事情。

第四，与时间赛跑使我产生了对生活的审视和思考。在赛跑中，我们不断地努力追赶时间，但有时却失去了对生活本身的感受。时间不仅可以用来工作和学习，也应该用来欣赏生活的美好，与家人朋友们共度时光。我们不应该让时间成为一种负担，而是要学会适时地停下来，放松身心，享受生活带给我们的快乐与幸福。

最后，与时间赛跑使我体会到了时间的强大力量。时间是我们的朋友，也是我们的敌人。在与时间赛跑的过程中，我们学会了不断进取和努力奋斗，因为我们知道，只有不断前行才能在时间面前立足。时间虽然不等人，但却可以在我们的掌控之中。只要我们努力，坚定信念，与时间共舞，就能赢

得胜利。

与时间赛跑并不可怕，它带给我们的是机会和挑战。在这场赛跑中，我们可以学到很多东西，不仅是提高自己的时间管理能力，更是对生活和自我人生有深深的体会。与时间赛跑让我成长，让我更加珍视每一天，每一刻。我相信，在与时间的赛跑中，只要我不断努力，不断前行，我一定能够取得优异的成绩。毕竟，时间与我在，我必将不负韶华。

### 和时间赛跑教学设计一等奖篇三

回到我们的小天地，我们如果想去玩，现在能做的，只有拼命地写了！姐姐无奈地对我说，写吧！我叹了口气。

要知道，那么多作业，有时一天也写不完，而妈妈却要我们半天写完，唉，拼命写吧！

摊开作业本，拿起笔唰唰唰地写起来

时间一分一秒地过去了，屋子里静悄悄的，只听见墙上挂钟滴滴答答的声音和写字的沙沙声。

终于写完了！我擦了擦头上的汗珠，甩了甩累的麻木的手，伸了个懒腰，我们终于可以开开心心去玩了。

那天我们玩得最开心。我忽然觉得：其实和时间赛跑并不难，我还要和时间赛跑！

时间一去不复返，我暗暗下定决心：我要珍惜时间，利用好每一分，每一秒。即要学好，还要玩好。我尝到了与时间赛跑的乐趣。

辽宁省鞍山市胜利小学四年级：何思诺

## 和时间赛跑教学设计一等奖篇四

时间，犹如流水般匆匆而过，时光的脚步总是丝毫不为人所知的。而我们，作为其中的一员，无时无刻不在与时间赛跑。时间既是严苛的裁判，又是果断的见证，对于每个人而言，都是一项巨大的挑战。在与时间的角逐中，我收获了丰富的经验和无尽的感悟。

### 第一段：认识时间的重要性

时间就像沙漏中的细沙，不容忽视。回头望去，我才发现曾经挥霍的时光无法再重来，错失的机会无法再追回，悔恨油然而生。因此，对时间的认识和珍惜变得尤为重要。只有正确认识时间的价值，我们才能更加充实地度过每一个时刻。时间是实现梦想的原料，是奋斗的朋友，与时间赛跑迫在眉睫。

### 第二段：制定合理的计划

与时间赛跑需要有明确的目标，并制定合理的计划。做到计划的科学性、合理性和可行性，使时间的使用合理高效。通过确定优先级、合理分配时间等方式，我可以更好地安排每一天的事务。有计划地利用时间，我将会事半功倍，将一天的时间发挥到最大的价值。

### 第三段：时刻注意调节状态

与时间赛跑，不仅需要科学合理的计划，还需要时刻注意自身状态的调节。人的精力是有限的，不能让进度大于体力，否则容易造成身心的过度消耗。在白天密集工作的同时，要注意合理安排午休和间歇休息时间，恢复体力的同时，也能使精神焕发，更好地投入到工作中。在与时间赛跑的过程中，时刻调整状态，确保自己保持最佳状态，才能更好地应对时间的挑战。

#### 第四段：养成良好的时间管理习惯

时间管理习惯对于与时间赛跑至关重要。养成良好的时间管理习惯有助于提高工作效率，让时间得到更好的利用。可以通过制定每日计划、番茄工作法等方式来提高时间管理效果。对于学习来说，可以采取分解任务、利用碎片时间等方法来充分利用时间。而在生活中，可以根据自己的日常规律，合理规划时间，确保能在有限的时间内完成更多的事情。良好的时间管理习惯是与时间赛跑的基础，更是事业和生活的助力。

#### 第五段：珍惜当下，不留遗憾

时间像流水般匆匆而过，眨眼之间，一天又一天，一年又一年。在与时间的赛跑中，要学会珍惜当下，不留遗憾。无论是工作上还是生活中，我们都不能被繁忙所遮蔽，而忽略了生活的美好和工作的意义。及时放下手中的工作，与家人共度美好时光；及时调整状态，安排适当的休息时间，保持心灵的宁静。只有这样，我们才能在时间与时间赛跑中，保持平衡，做到心无旁骛，不留遗憾。

与时间赛跑，是一场充满挑战和冒险的旅程。在这个旅程中，我深刻认识到时间的重要性，学会制定合理的计划，不断调节自身状态，并养成良好的时间管理习惯。更重要的是，我学会了珍惜当下，不留遗憾。时间，虽然无法掌控，但我们可以通过正确的方式与时间和谐相处，与时间赛跑，在不断努力中获得属于自己的成功和幸福。

### 和时间赛跑教学设计一等奖篇五

时间是人一生最宝贵的财富，它如一条潺潺流淌的小溪，洗涤着人们的心灵，让人意识到时间的重要。

与时间赛跑，分秒必争！

转眼间，我们从懵懂的儿童成为了蓬勃如朝日般的少年，步入了青春的花季。我们在成长，时间也在悄无声息地从指尖划过，一分一秒流逝。很多人的时间观念很淡薄，认为一分一秒算不了时间，不能干什么，一无是处。对此我想说：“生命就是由一分一秒的时间拼凑而成的。如何享受自己的生命，就是好好把握每一分每一秒。近年来的中考，一千米竞跑往往是同学们的弱项，满分是3分35秒。在这样残酷的比赛中，只有那些咬咬牙关，竭力冲刺的人才能获得好成绩。至于那些认为一分一秒不算什么的人，只会一味的安慰自己：再休息几秒钟，待会我一定竭尽全力。结果白白损失了应有的分数。

一秒钟，可以改变人的情绪；一秒钟，可以决定成败；一秒钟，更可以决定生死。

科学研究表明：那些时间观念淡薄的人在长大以后失业率很高，情绪很不稳定，他们会把事情交给时间决定，做事优柔寡断；而那些视时间如金钱的人，他们遭遇挫折时不会白白浪费时间用来叹息，而是坚强地抓住时间的契机，不会让自己随着时间而随波逐流。

当朱自清感叹时间匆匆：我们的日子为什么一去不复返呢？当陶渊明写下“盛年不重来，一日难再晨”，当杨柳枯了，檐下的燕子南飞了。时间都在悄悄流逝。

白驹过隙，时光荏苒。时间的流逝没有人可以阻挡，但在它流逝时，我们可以伸出自己的双手，把握每一分每一秒。与时间赛跑，奔跑在自己的逐梦路上，别让时间成为自己华发满头的悲叹！

## 和时间赛跑教学设计一等奖篇六

时间，似乎是个没有人能逃脱的束缚，它陪伴我们走过每一个时刻，如同策马奔腾的蹄声，永不停息。在这个竞速的时代，人们不断地追赶时间的脚步，与时间赛跑已经成为一种生活的常态。而经历了与时间的搏斗，我深刻体会到了时间的宝贵和自身的成长。

首先，与时间赛跑教会了我珍惜时间。时间宝贵，纵然再富有却也只有24小时。每分每秒的损失无法补回，只有在时间的殿堂里珍惜每一个时刻，才能够真正体验到生活的美好。于是，我学会了合理利用时间，努力将每一秒都过得充实而有意义。尤其在我经历了一次期末考试的考前冲刺后，我深切地感受到了时间的宝贵。当我每天都为了赶进度而挤出每一个可以利用的时间，看到那些不甘落后的同学在奔跑，我才明白时间对于我们而言是如此的重要。不再将时间当作可以挥霍的资源，我更珍惜每一个奋斗的时刻，用更加充实的方式去度过我的生活。

其次，与时间赛跑使我养成了良好的时间管理习惯。与时间赛跑不仅需要提高效率，更需要合理安排时间。曾经的我总是随波逐流，没有明确的目标和安排，在浪费时间中度过了大把的时光。然而，当我意识到时间的宝贵时，我开始主动规划我的时间，每天写下一张详细的“时间表”，并将它贴在显眼的地方。这样一来，我不再被外界的干扰所左右，也减少了课业的拖延时间，有效地提高了我的学习效率。时间管理的学问渐渐成为我追求高效生活的基础，它帮我将生活上的琐碎安排得当，使我能够充分享受每个时刻。

然而，与时间赛跑也带给我了不少压力和焦虑。每当意识到时间的流逝，我总是担忧自己是否会被时间所抛弃。在一次高中入学考试的备考过程中，来自同学、家长和社会的压力让我感到深深的焦虑和沮丧。每当听到朋友们自信地谈论备考进度时，我都会感到自己的时间安排是否不合理，是否会

被远远落下。久而久之，这种压力让我产生了对时间的恐惧。然而，我以为我经历了这段焦虑困惑后，才明白时间并不是与他人竞争，而是与自己竞争。只要我积极地面对，会发现自己其实已经取得了进步，时间赛跑并非是一场胜利与失败的对抗，而是一种对自己持续进步的挑战。

最后，与时间赛跑让我更加明白，时间是一种珍贵的资源，但它并不局限于数量上的增减。与时间赛跑是一种心态，一种积极向上的人生态度。在与时间赛跑的过程中，我意识到不仅要追赶时间，还要在时间的赛道上保持轻松、愉悦的心情。人们常常说“时间就是生命”，但当时间静下来的时候，我们才真正体会到生命的价值。于是，我学会了放下困扰，拥抱当下。如今，无论是赶着上学的早晨，还是奋斗到半夜的静谧，我都能够从容面对，享受其中的点滴美好。

与时间赛跑，我仿佛获得了一种超能力，能够捕捉到时间的每一瞬间。在这个过程中，我学会了珍惜时间，养成了良好的时间管理习惯，战胜了焦虑和压力，并拥抱了生命的美好。时间无情，但我们可以用无数个瞬间去创造属于自己的美丽。让我们把握时间，与时间赛跑，永不停步。