

2023年综合训练自我总结及建议(模板9篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

综合训练自我总结及建议篇一

大学四年的学习生活接近尾声，很快就要迎来离校，进入职场的日子。为了更好地适应职场生活，我参加了学校组织的职前综合训练。在这次训练中，我收获颇丰，不仅学到了许多实用的知识和技能，还体验到了团队协作的重要性，感受到了自己的不足之处。在此，我想分享一下自己的心得体会。

第二段：收获感悟

在职前综合训练中，我们学习了很多实用的知识和技能，比如职场交流、演讲技巧、简历制作等。这些知识和技能对于我们未来的职业生涯大有裨益。此外，我们还学会了如何与他人合作，如何在团队工作中发挥自己的优点，如何帮助他人并互相学习。通过这次训练，我深刻认识到了团队协作的重要性。只有团队协作才能产生更大的效益，才能让工作更有成就感。

第三段：认识不足

尽管在训练中获得了很多的收获，但我也意识到了自己的不足之处。首先，我的英语能力不太好，这对我未来的工作会产生很大的影响。其次，我还缺乏一些实践经验，需要更多地接触实际工作。这些不足之处让我意识到，要想在职场上取得好的成绩还需要继续努力，把不足之处补上。

第四段：应对策略

为了解决自己的不足之处，我制定了一些应对策略。首先，我会利用剩下的时间多学习英语，提高自己的语言水平。其次，我会尽可能多地接触实际工作，在业余时间进行实践，掌握更多的实践经验。最后，我也会不断提升自己的综合素质，比如增加自己的知识储备、提高领导能力等。

第五段：总结

在职前综合训练中，我受益匪浅，不仅学到了实用的知识和技能，还体验到了团队合作的力量。尽管还存在不足之处，但我相信只要不断努力，克服自己的不足，就能够在职场上取得更好的成绩。我也希望未来的同事和朋友，能够充分利用自己的时间和机会，不断提升自己的综合素质，为实现自己的理想打下坚实的基础。

综合训练自我总结及建议篇二

作为一名非师范生，在听到实训这个晴天霹雳般的消息，我绝望了。看见考研的日子一天天的迫近，我却只能带着一千一万个不情愿来到这个每天日出而作，日落而息的山村。生活在大城市的我们远离繁华的都市和庞大的社交圈子，可想而知那是何等的不适应。可是那天还是一如既往的到来了。背起行囊的我带着满腔愤怒踏上了实训的征程。

转眼间，近两个月的时光已经逝去，原本是度日如年的我，在写下篇文章时忽然感觉时间已经不经意间溜走，最让我意想不到的是，我爱上了这片土地，朴实的村民和脸上时刻洋溢着阳光般灿烂笑容的孩子们。

我实训的地方是山西省晋中市太谷县胡村镇小常小学，在这里我担任的是三四年级的英语老师。在过去的两个月，最让我印象深刻的是教师办公室，想必你一定很奇怪，是的，因

为我看见了年级过半的老教师仍然在为祖国的教育事业奉献自己的热情。他们对于学生学习的教导，生活的关切，对于教案的一丝不苟无时无刻不再感染着我，我为他们对于教育事业的奉献感到骄傲。在他们的影响下，我转变了我对于实训的态度。

在英语课堂中，我不断摸索适合各个年龄段孩子的学习方法，因材施教。看见他们因为每天的学习成果而欣慰时，我有说不出的感觉。想起了“桃李不言，下自成蹊”。对这个思想已经开始转变的时期的学生，我本身是没有信心教好他们，但是就是他们对于英语学习的热情，我开始研究小学英语新课改后的变化，使他们能够主动接受并消化。由于村里基础设施比较落后，孩子们的思想比起城里的孩子差距太多。但是为了能让他们锻炼一口流利的口语，我使用的是全英文授课模式。刚开始，他们既觉得新鲜但有感觉很吃力，看见他们脸上茫然地表情，我没有放弃，只是用英文细致地讲课，让他们能够理解。果不其然，在时间过去一个月的时候，我看到了效果，课堂上最基本的用语已经熟练掌握了。虽然他们的发音还是存在问题，但我相信经过一个学习的英语教学，他们的口语会有一个突飞猛进的进步。还有一个英语学习中的问题就是他们喜欢过多的写而非去读。这是英语学习的大忌。于是再三考虑下，我决定增加早读时间来改变这一现状。现在我早上一进教室就是一片朗朗读书声，我很高兴我的学生可以这样做。

在下课活动时间，我会主动和他们打成一片，他们喜欢我给他们讲关于城里面的事情，听得津津有味。我相信我的话在他们心中下了梦想的种子，此刻他们正在萌芽，相信不久的将来就会看到梦想硕大的果实。这才是我最终想要做的。

通过这段时间的上课，我觉得教育不仅在传授知识，更重要的是改变他们的价值观，让他们形成自己独有的性格，拥有自主的认知能力，一个成功的教师是学习上的引路人，精神上的示范者。

最后，在考研还有75天的时候，我并没有感到之前的焦虑，想必这就是教育精神的力量，只要脚踏实地，认真做事，胜利就在眼前。

综合训练自我总结及建议篇三

综合实践课程培养学生从观察中得到真知，从实验中学会研究，从探索中学会学习，从磨砺中培养刚强的意志品质。要上好综合实践这门课，就必须紧密联系学生的生活经历和社会实际，要体现综合实践课程应具有的综合性和实践性、开放性、生成性、自主性特点。根据综合实践活动课程的特点，教师在设计该课程时应注意做到以下三点。

1. 设计的综合实践课应具有一定的弹性

(1) 学习目标。综合实践课程作为面向所有学生的课程，不存在预定的结果。而对于某个学生或某一组的目标，则应通过师生间的协作计划来确定。如“了解我国传统的茶文化”，有的小组只了解到目前市场上销售的茶叶种类有多少；而有的小组不仅了解到了茶叶的种类，而且还了解到各地的饮茶方法和各种各样的茶具；还有几个小组通过查阅资料还了解到有关茶的典故。同样的主题，虽然达到的目标不相同，但有一点是一致的，即每个学生都行动起来了，每个学生都得到了一种体验。

(2) 学习内容。综合实践课程的内容是根据学生的兴趣，并通过他们的积极参与而选定的。因此，这种课程必须让学生自己去组织内容并赋予内容某些个人的意义。在综合实践课程的设计中，综合性的概念居于中心地位，由于学习材料的广泛性，学生可以不仅仅局限于教科书。例如，有一组学生选择了“水果”这个话题，并进行了明确的分工，有负责水果品种收集，有负责品尝水果味道，有负责描绘水果形状，有负责了解各种水果的营养成分，还有收集各种果汁产品以及生产厂家等。同样的话题，生发出如此丰富的内容，但不

管哪一个内容，学生写出的体验文章都比较具体，因为他们进行了实地调查和收集，因此素材相当丰富。

(3) 学习过程。在传统的教学模式中，学生的学习过程往往是“预习—授课—巩固—作业”。而综合实践的学习过程是学生在教师的指导下，根据自己的兴趣、爱好和条件，从学习和社会实践中选择并确定探究内容，并从探究、实践过程中主动地获取知识，教师则应以任何可能的方式在学习过程中帮助他们。在这个学习过程中，学生能体验和积累一定的感性知识和实践经验，并能获得比较完整的学习经历。

(4) 评价方式。评价是教师和学生共同的任务。自我评价本身也是一种重要的活动过程。自我评价不仅具有独特的自我功能，而且具有重要的社会功能。一个人如果能够正确如实地认识和评价自己，就能正确地对待个人与社会、集体及他人的关系，有利于个人克服缺点、发扬优点，在工作中充分发挥自己的作用。因此，让学生从记忆、领会、应用、分析、综合等方面来衡量自己，从知识掌握、学习动力、学习策略、学习能力等方面来评价自己，就可对自己学习上的优势与不足做到充分的了解。

(5) 教学的时间和空间。在综合实践课的学习中，教师应把更多的时间和空间留给学生，应根据学生活动的实际灵活调整和利用时间，同时要给学生以空间，让学生自由地创新。学生只有在综合实践活动中才能感悟出知识的真谛，才能逐渐养成创新的习惯，才能培养创新的意识和能力。

2. 设计综合实践课应充分考虑学生素质

综合实践课作为学生自主进行的综合性实践活动，最利于学生开发智力，挖掘潜力，发现特长，培养能力。教师在设计综合实践课时应有长远的眼光，把着眼点放在学生的发展上。一要重视和培养学生终身学习和独立学习的习惯；二要重视发展学生的批判性思维，教育学生要以事实讲话，培养学生

实事求是的品质；三要培养学生解决问题和系统思维的能力，激发学生创造性的见解；四要培养学生查询、评价、加工和应用新知识的技能；五要培养学生组织、交际、合作与表达的能力；六要通过综合实践活动，使学生潜移默化地受到道德品质方面的教育，自发地形成一种强烈的公民意识和高度的社会责任感。教师在设计综合实践活动课程时，应该把学生的需要、兴趣、能力以及过去的经验都纳为课程要素，预先做好准备，设计的实践活动要体现解决问题的过程，而不是预定的内容，并且使学生能够持久地参与学习过程。

3. 设计综合实践课程应考虑学生学习习惯的可持续发展

一是学习的内容应尽量做到个性化，要恰当且有意义。如有的教师让学生去调查了解各种各样的茶叶、饮茶方式和风俗以及有关茶的文化；有的教师叫学生去调查学校存在那些浪费能源的现象，并让学生为校园节能出点子，这些内容就比较恰当，并且也具有一定的意义。二是学习的动力应该是出自于内部，而不依赖外部。为了弄清一种茶壶的生产地，学生们会主动去查阅有关资料，主动去采访一些茶坊商人。他们的学习动力是来源于自身要学好综合实践课程，去解决实际问题，而并不是教师的强迫。三是学习的重点应放在发展个人潜能和兴趣爱好上，个体间的差异应能得到充分的考虑。如有的学生喜欢动物，教师就可以让他去观察某种动物的生长过程，学习制作某些动物的标本；有些学生擅长烹饪，就让他去研究饮食文化等。四是要把活动的重点放在发展学生处理问题的技能上，使他们能充分地应付生活中出现的一些问题。如碰到问题能查阅资料，能通过调查了解，能与他人合作解决的，都尽量让他们去做，教师不必过多干预。当然，综合实践课程是一门新课程，它没有现成的学习材料，因此会给教师的备课带来很大的困难；同时，由于课程的顺序和范围没有明确的规定，可能会导致学生对内容的学习是肤浅的、不完全准确的，甚至有理解上的错误等。尽管如此，综合实践课程作为传统课程的一种补充，对培养会学习、会探究、会合作、会创新的人才还是十分有用的。教师应当避弊

扬利，边实践边总结边完善，使综合实践这门课程能够真正发挥它应有的作用。

综合训练自我总结及建议篇四

一、准确把握形象

蜀相（杜甫）

丞相祠堂何处寻，锦官城外柏森森。映阶碧草自春色，隔叶黄鹂空好音。

三顾频频天下计，两朝开济老臣心。出师未捷身先死，长使英雄泪满襟。

1、对杜甫的《蜀相》一诗分析不正确的一项是（ ）

a□首联自问自答，记祠堂所在，描写了丞相祠堂环境的静谧、肃穆。

b□颔联绘声绘色地描写了祠内的美好春光，含蓄地赞美了诸葛亮的高风亮节。

c□颈联赞美了诸葛亮的匡世雄略、报国苦衷，感情沉挚而悲壮。

d□尾联表现了作者对诸葛亮未能成就更大功业的惋惜，慨叹千古壮志未酬的英雄们的悲愤心情。

二、正确理解语言

题李凝幽居（贾岛）

闲居少邻并，草径入荒园。鸟宿池边树，僧敲月下门。

过桥分野色，移石动云根。暂去还来此，幽期不负言。

2、对这首诗中语句的解说，不恰当的一项是（ ）

a□“题李凝幽居”中“题”字的意思是“写”，“幽居”的意思是僻静的居处。

b□“闲居”句中“少邻并”的意思是说李凝自小就有邻居紧挨着作伴。

c□“僧敲”句中的“敲”，传说也曾想作“推”，“推敲”一词即来源于此。

d□“幽期”句中的“幽期”指归隐的约定，“不负言”表示不违背诺言。

三、鉴赏表达技巧

如梦令（李清照）

昨夜雨疏风骤，浓睡不消残酒。试问卷帘人，却道海棠依旧。知否？知否？应是绿肥红瘦。

3、对这首词分析不当的一项是（ ）

a□“不消”表面是指酒意未消，实际指的是消不尽的伤感和烦闷情绪。

b□“绿肥红瘦”中“绿”、“红”分别代替叶和花，“肥”、“瘦”分别形容叶的茂盛和花的凋零。

c□这首词从一般叙述，转入到一问一答，然后是设问和感慨，层层拓展、深入。

d□作者采用直抒胸臆的手法，表达对春光留恋和惜别的一种感伤情绪。

蝉（虞世南）

垂緜饮清露，流响出疏桐。居高声自远，非是藉秋风。

[注]垂緜，指蝉。蝉的头部有伸出的触须，形状好像下垂的冠缨。

4、对这首唐诗的赏析，不恰当的一项是（ ）

a□首句写蝉的形状与食性，含有象征意义。古代常以“冠缨”指代贵宦，诗人将“贵”与“清”统一在“垂緜饮清露”的形象中。

b□次句写蝉声之远传。“流响”状蝉声长鸣不已，悦耳动听。一个“出”字，使人感受到蝉声的响度与力度。

c□三四句蕴含深意，表明立身品格高洁的人，不需要某种外在的凭借，自能声名远播，表达出对高尚品格的热情赞美。

d□这首诗，事、景、情、议融为一体，显示出诗人寓情于景的艺术才能。

四、评价思想内容

蟾宫曲（阿鲁威）

问人间谁是英雄？有酹酒临江，横槊曹公。紫盖黄旗，多应借得，赤壁东风。更惊起南阳卧龙，便成名八阵图中。鼎足三分，一分西蜀，一分江东。

5、关于这首元曲，分析不恰当的一项是（ ）

a□作者以设问开卷，分层次地叙述了三国人物的英雄业绩，最后以概述作结，全篇有分有总，首尾相应。

b□作者用“惊起”二字生动而又形象地描绘出诸葛亮从南阳隐居到报效刘备而出仕的这一转变。

c□作者通过对三国英雄人物的描绘和比较，表达了自己追慕古贤，意欲建功立业的宏图伟愿。

d□这首元曲风格雄健、高昂，大有苏轼《念奴娇·赤壁怀古》的遗风，而又没有“人生如梦”的悲伤感叹。

菊花（元稹）

秋丛绕舍似陶家，遍绕篱边日渐斜。

不是花中偏爱菊，此花开尽更无花。

6、对这首诗分析不确切的一项是（ ）

a□第一句写丛丛秋菊围着房舍，仿佛是陶渊明的家。

b□第二句表现诗人赏菊入迷，流连忘返的情景。

c□三四两句由描写转入议论，突出渲染了菊花的高洁气质。

d□全诗用语平易，没有刻意求工，却含义隽永，极富艺术感染力。

古代诗歌鉴赏指导

1、分析：答案为b□“柏森森”形容树木茂盛繁密，阴森岑寂；“自春色”“空好音”是写没有人欣赏，表现了冷落、凄清的特点。作者写锦官城外高大茂盛古柏掩映中的祠堂，尽管有

“映阶碧草”“好音黄鹂”，但也是枉添春色，着重渲染了今日祠堂冷落、荒凉、无人视听，表达了对诸葛亮身后寂寞的慨叹。

2、分析：答案为b□“闲居少邻并，草径入荒园”是说平时很少有邻居紧挨着做伴，庭院和小路上都长满了荒草。该项却理解为“自小就有邻居紧挨着作伴”，原因是对“少”字理解错了。

3、分析：答案为d□这首小令先交待背景，说是昨晚雨狂风猛，心绪如潮，不得入睡，只好借酒消忧。一觉醒来，天已大亮，此时，她已听到侍女准备起户卷帘，一日之计已经开始，便急忙问：海棠花怎样了？侍女说，还好，还好，海棠花和原来的一样。女主人听了后，笑着说，你知道吗，应该是红的少了，而绿的多了。诗歌通过对海棠绿肥红瘦的描写来抒发她的感伤情绪，而这种感伤情绪又来自她对春光的留恋和惜别。诗歌在表达这种情绪时，并非采用直抒胸臆的手法，而是通过委婉的问答，来轻轻地流露的。因此，说这首诗“采用直抒胸臆的手法”是不正确的。

4、分析：答案为d□这是一首托物寓意的小诗，是唐代托咏蝉寄意的名作。诗歌并未写景，哪里来的“寓情于景”“事、景、情、议融为一体”的说法更是完全偏离了本诗的写作手法。

5、分析：答案为c□错误在于没有弄清楚该曲的基调。这首曲虽然风格雄健、高昂，但全诗主要是对历史做出客观的评价，并非要表现什么“追慕古贤，意欲建功立业的宏图伟业”。

6、分析：答案为c□诗歌的后两句，是再告诉读者“偏爱菊”的原因，那是因为菊花开过以后，年内就没有别的花了。诗人赞赏的是菊花在寒风中独斗秋霜的勇气，这与他本人的经历不无关系，而这种想法与陶渊明“独爱菊”的原因是完全不同的。

综合训练自我总结及建议篇五

摘要:三年制高职生专业技术课程学习在第五学期就基本结束,即将顶岗实习而进入就业准备阶段。针对就业前学生实际的知识掌握、技术综合应用能力、技能状况,应该进行针对性的强化训练,使之全面提高技术技能水平,达到用人单位和企业的基本要求。通过多年教学实践,提出专业技术课程结束后、顶岗实习前,在毕业班学生开设“综合训练与实践”创新型课程;并在总结课程教学经验的基础上,对该课程的理念、目标和实施方法等进行了设计与研究。

关键词:高职生;就业准备;综合训练与实践;课程设计;创新

一、引言

课程的设计和开发是职业院校的基础工作。以课程为基础单元,按照职业教育规律科学有序排列而构建起的课程体系及实施,是人才培养的主要内容[1-3]。鉴于就业单位和企业的多样性,潜在就业岗位的复杂性,为追求和发挥学校最大的育才职能,对适合的专业,开设“综合训练与实践”课程,使学生接受一次综合的能力强化训练和工程实践,才能充分地做好就业准备。鉴于创新和实用要求,需要对“综合训练与实践”课程设置的必要性、设计理念、深度开发、教学实施、资源条件配置等等,进行认真探索和研究。

二、设置“综合训练与实践”课程的必要性

“综合训练与实践”课程是基于对现实的学生学业进度安排、就业前实际专业能力、毕业前签订就业协议的进程、学生顶岗实习所反映出来的问题等实际情况的分析,针对学生就业前的准备和企业的实际需求而提出来的。

(一)学生就业市场的新要求

学生往往在毕业前就确定了就业单位甚至是具体岗位。但是，学生是否为此做好了充分的准备呢？从现行的教育进程和计划看，学校并没有专门的安排。毕业生按部就班地完成在校期间的学习任务，按照学校规定和企业预计的时间表进入企业。这样做的结果是，学生真实的状况任何，是否达到企业的要求，在企业二次培训时间长短等重要问题被忽略。而企业更看重的却是学生是否满足自身特定的要求，实际能力是否与需求匹配。因此，学校的培养目标和方法需要进行一定的动态调整，与时俱进，设置针对性实践课程，以满足企业不断变化的也可能是特殊的需求。

(二) 学生毕业前的现状说明需要对课程体系补充和改革

三年制职业教育一般在第三年就进入就业准备阶段，最后一期往往实行顶岗实习。之前，经过相同的理论知识、基础能力的训练、专业能力训练，而在进入第三学年后，学生情况则各自不同：一般在第三年上半期进行专业课学习的同时，学生开始就业择业，部分学生在此期间经双向选择选定就业单位，就业岗位大体明确，学生的学习、训练需求发生分化各不相同；而最后一期，学校更多安排学生进行不同的顶岗实习[4]。这样的过程，使得学校往往调整教学计划或整合课程，在时间上以适应就业进程。对此，在教学安排上需要随之应对，改革教学培养方案及课程体系，实行新的措施。

(三) 学生就业前需要全面准备

顶岗实习是学生接触企业和岗位，尽早成为合格员工的措施，在职业院校中大力推行[5]。一方面，企业需要能和岗位无缝对接的技能型人才；另一方面由于受到实际用工需求影响，潜在就业岗位即顶岗实习岗位并不和学生就读专业关键技术和技能紧密关联，甚至出现学生顶岗与专业无关的情形，造成就业后学生提高技术技能的目的不易实现，持续发展的空间受到限制。这两方面都要求学生顶岗实习前必须有针对性训练和实践，进行技术技能和职业素养等全面准备，以适

应企业基本要求及岗位的特殊需求。

三、“综合训练与实践”课程的含义及作用

“综合训练与实践”课程是一门专为学生专业能力强化训练和全面就业准备的课程，是一种在新的就业新形势下创新性课程设置，不同于一般性的课程或教学方式，对人才培养和教育教学改革具有重要的现实意义。

(一)“综合训练与实践”课程的含义

1. “综合训练和实践”课程的含义 “综合训练和实践”课程是指，以专业人才培养目标为指导，在学生专业技术课程学习基本结束和进行顶岗实习前，按照专业边界范围，以全面强化和提升学生能力为目标、实现就业前的针对性准备为出发点，围绕专业技术综合应用和关键技能训练中心，以实训实作为特色，经过合理选择和组合一系列以实践操作和技术应用、技能强化训练为主要教与学内容的实践项目或工程任务作为课程主要内容，按照任务导向模式而设计和实施的一门新型综合性实践性课程。

2. “综合训练与实践”课程的形式和地位 “综合训练与实践”课程是一门增设的全新课程，基本内容是一系列有专业实用性和就业针对性的实践项目或工程任务的有机集合，教学活动是以学生为主体的项目任务全过程实训和实作。该课程的设置和实施符合职业教育规律，对学生的专业综合能力起到强化、提升的独特作用，是沟通学校与企业的便捷桥梁，是学生转变成技术技能型人才的有效途径，在人才培养方案及课程体系中处在重要地位。根据学生在三年级上期开始就大面积签约企业、下期进入顶岗实习的现实情况，从学业时间段上看，“综合训练与实践”课程应该安排在第三学年上半期；从人才培养阶段性上看，可安排在学生全部专业技术课程学习基本结束之后、顶岗实习之前；从技术技能养成阶段上看，应该设置在学生训练和掌握技术技能的巩固阶段。

（二）“综合训练与实践”课程的两个理念

“综合训练与实践”课程的“综合”特质，决定课程包含的是整个专业技术技能、完善的是人才培养方案、针对的是市场需求，因此必须是实用的实践过程以训练动手能力。动手能力的训练是一个积累的过程，需要一个稳定和持续的进阶形式，而一些关键能力还必须考虑重复训练以巩固。“综合训练与实践”课程在工程环境下，进行实际操作为主要形式的综合能力强化教学活动，可以使学生在就业前就应当具备行业领域就业的能力和从业岗位特定能力。因此，“市场”、“能力”理念必须在“综合训练与实践”课程的设置、内容组成、项目任务选择、深度开发等全过程中都要得到是实实在在的贯彻。

（三）实施“综合训练与实践”课程的作用

设置并实施“综合训练与实践”课程是根据实际需要，对人才培养方案进行的重大补充和调整。1. 专业能力综合训练作用在专业培养目标指导下，对学习状况较好的学生，“综合训练与实践”课程的实施可起到“查漏补缺”的作用，强化已经掌握的和提升欠缺的技术技能；对学习状况相对较差的学生，则起到专业能力较全面的弥补、关键技术技能重复训练进而掌握的作用，使得人人成才成为可能。2. 就业前的技术技能强化训练作用对学生进行综合应用知识的练习，对操作技能强化和提高技能熟练程度的综合训练，可以实现就业前的全面的准备。面向行业领域就业的学生，可以做好多角度全方位的准备；对就业单位明确的学生，可以结合单位或企业实际情况，进行专项强化训练，最大限度满足企业需求。3. 与岗位职能紧密对接的作用实施“综合训练与实践”课程对明确就业岗位的学生进行的针对性训练，将通过校企交流确定的实践训练课程内容及实施，有效提高学生岗位适应能力和操作能力，真正与岗位无缝对接。

四、“综合训练与实践”课程的设计

“综合训练与实践”课程具有自身的特点和理念，突破了一般意义上课程的概念。具体反映在跨课程的综合性、行业领域的针对性、岗位能力的特定性等方面，体现的是就业导向原则。在课程设计上应该充分突出课程的全新理念和特点，发挥企业的作用，选择合理和适用的实践训练项目任务以及学习内容，高效组织和优化配置已有教学资源，因地制宜地做好课程的设计和开发。

(一) 学生潜在就业情形与课程的关系

学生经过顶岗实习或毕业设计后即将就业，从潜在的就业的情形上可以分成三种类型：第一类是还未签约就业单位，将在行业领域内就业的学生，面临潜在就业企业和岗位可能会很多；第二类是已经签订就业协议，就业的企业已经明确，但具体岗位还未确定的学生；第三类是已经签订就业协议且工作岗位已经确定。对学生就业情形进行分类的目的在于能够精确地制定课程目标，设计课程结构、内容、教学方法等，使不同类型的学生都能在“综合训练与实践”课程的学习训练等教学活动中，有目的地选择项目任务，得到相应综合训练、强化训练和针对性训练，进一步从实践中得到锻炼，获得相应的收获。

(二) 课程总体目标

“综合训练与实践”课程是专业人才培养方案的重要补充，其本质是落实专业目标及提升职业能力，落实就业前的全面准备，课程目标具体体现在以下几个方面：1. 总体上，学生通过综合实训，初步达成综合运用所学专业全部课程知识和技能的能力，关键专业能力得到重复性强化训练。2. 对于面向行业领域内就业的学生，实现就业前的知识和技能的准备，包括职业态度和素养的养成，提高职业能力，达到行业领域内就业的要求。3. 针对学生就业岗位的具体要求，进行特定的知识准备和技能训练，加深理解和熟悉工作场景，实现与就业岗位的对接。4. 对已经签订就业协议而在专业技术范围

以外其他行业就业的学生，旨在从实际出发，进行必要的教与学内容上的拓展，培养从事行业就业的能力，做好相应准备。

(三) 项目任务选择的依据和来源

综合实践能力训练的项目或任务选择构成课程基本内容，是课程实施决定性因素，其来源比较广泛。但是，项目任务选择和设置的前提必然是专业培养目标和企业的实际需要及岗位的要求，使得项目任务的实施能达到综合实践能力有效提升的目的，做好就业前准备，起到实实在在的作用

[6]。1. 专业性和针对性项目任务项目和任务可以按照凸显专业性和针对性两种情况选择和设置，前者以重复性强化性训练为主，后者以针对性训练为特色。专业性项目或任务是指学生在就业企业不明确情况下，面对行业领域就业所选择的专业范围内的项目或任务，其教学实施将为学生面临行业领域内众多企业就业而夯实基础、创造条件。针对性项目或任务是为就业单位确定或岗位明确的学生设置的训练内容，这部分教学内容的实施可使学生与企业 and 岗位紧密对接。2. 项目任务选择的依据专业性项目或任务选择和设置的主要依据是根据专业人才培养方案中培养目标及其分解的各层级目标，项目和任务的选择须注重专业内关键能力强化训练，包含必要的重复性和深化训练内容，并能够调集专业内外的教学资源予以支撑；针对性课题项目选择和设置的依据应该着眼于学生就业需求、已经签约的企业和岗位情况，在企业参与下设定和选择项目任务。3. 项目任务的来源“综合训练与实践”课程项目或任务大体上可以来自这几个方面：根据专业人才培养目标和方案需要强化训练关键能力的项目或任务；按照学生签约的企业实际情况，在与企业沟通合作的基础上而设定的项目任务；根据学生已经签约的就业岗位，梳理岗位能力，选定的具体针对性项目或任务；根据学眩现有实验实训条件，设定具有符合专业性项目任务特点的工程实践内容；指导教师按因材施教原则，根据不同学生的学习训练情况、实际能力状况而指定的实训项目或工程任务；学生自主创新设

计制作或各级职业技能大赛的项目等等。

(四) “综合训练与实践”课程内容设计

“综合训练与实践”课程含有三个方面的内容——知识学习、技术应用、技能训练，三方面的内容将融合在具体的课题、任务或项目之中。课题、任务或项目数量较多，形成系列，基本涵盖专业关键能力和岗位主要技能。学生针对这些项目，根据自己就业状况，有自主选择的便利条件。教学双方在这一系列项目任务选择、执行、完成、考核的过程就是课程的教学活动。1. 系列化项目任务的设计经过认真筛选和归纳，可以编制出系列化的项目任务，并分类实施。表1中，必选项以专业性项目任务为主，起到强化专业能力的训练和素质养成作用而达成课程目标。在此基础上，按照针对性项目任务作为可选项，供已经签约的学生根据自身情况进行选择，直接针对就业准备。选择不同，使得每个学生的课程计划、执行和教学进程不同，即在课程具体实施上，每个教与学的过程都有特别之处。至于项目任务选择的多少，以达成课程目标为依据，不拘泥于数量等问题。课程任务可以多样化，只要是为就业准备的且符合学校实际条件都可以，因此专业课程需要的补充学习、潜在就业行业领域的执业准备、自主创新设计或制作等内容，均可列入课程之中，与专业性和针对性等项目任务一起构成系列。2. 课程内容项目任务设定后，应该编制各单项任务翔实的任务书，明确工程任务内容、技术技能目标、任务考核方式和要求、完成任务的条件和资源、教与学的基本方式、参考资料目录等内容。一个单项任务就是一个工作情境，都基于学生已经完成的专业课基础之上的学习或进行技术技能的拓展，真实地实现专业知识和技术综合应用、技能训练的功能和作用。表2是课程内容设计样表。在具体实施中，除必选项外，原则上每个学生的自选项可以是不同的，但两者权重加起来达到100%，以利考核。

(五) 课程教学基本步骤

“综合训练与实践”课程实施步骤灵活机动，尤其要适应学生陆陆续续签约的动态变化，应根据课程进度与学生情况滚动调整。课程教学原则上可按照以下主要步骤组织实施：1. 根据指导教师建议，学生根据自身就业情况初步选择项目任务和学习内容，或者提出自选项目。2. 教师审核学生的选项，提出项目任务要求、能力目标、工作量和进度安排建议、考核标准、考评权重等，进而教与学双方确认。这些事项都是互动的并极力体现出学生更加主动特色，做到教与学双方协商一致。3. 学生领取项目任务书或工单，制定项目或任务实施计划，交由指导教师审批，并作为考核依据之一。4. 学生单独或分组执行任务，在教师指导和帮助下，进行工程实践活动。对组队形式，须要求每个成员均有独立完成的具体事项，并做到团队合作、共同进步。5. 学生单项完成后先进行自检自查、交叉检查，然后教师检查验收并阶段性评分定级。各单项及总评都以学生实作、实践结果为主要考评项次。6. 课程结束时，须进行项目实施总结，演示实践结果，撰写技术报告。

五、“综合训练与实践”课程实施的几个问题

“综合训练与实践”课程与毕业设计和顶岗实习有着本质的不同，不是取而代之。它与普通意义上专业课程或实训课程虽有共通之处，但又有重大的不同，其意义在于培养学生成为真正的技术技能人才，是一种整体性的高效学习训练手段，对学生就业或执业起到至关重要的作用，需要认真组织课程的实施。实践经验表明，在课程具体实施中，除项目任务设置和选择特别重要外，还必须注意并解决好以下几个重要问题。

(一)课程实施的时间及弹性问题

实施“综合训练与实践”课程，须融入人才培养方案的实施计划，对某些专业课程还可以考虑与之整合，在整体学习时间和学分管理上协调一致，符合教学规则。课程学时及时间

跨度，要根据各自专业的特点和人才培养实际需要设定，一般可以考虑4—8周，具有时间上的弹性。课程实施时间原则上安排在学生专业技术课程学习结束后，就业双向选择之际，学生面临择业和顶岗实习之前。对高职学生，课程实施时间大致上在第三学年上半期后半段。

(二) 学生主体地位问题

学生学习的主体地位可以表现在根据就业实际情况、与就业岗位直接对接或与潜在就业岗位谐合等而进行的自我选择项目任务上。同时，学生带着一定目的性去完成任务，达成就业技术技能的针对性准备就有了良好的内在驱动和取得成效的基础。在完成目标和任务驱动下，学生会根据对就业企业或岗位的了解，主动去理解任务、分析任务、执行任务。主体地位还表现在课程实施中的动态“响应”，即学生在课程实施期间实现签约，其任务的重新选择和内容调整上会随之变化，即在课程内容的选择性上也有“弹性”。

(三) 个性化教与学计划与因材施教问题

对一系列的项目和任务，因就业方向 and 岗位不同、专业课程学习的效果不同、先前所具有的基本功不同、技术技能应用能力高低不同等因素，学生选择的项目任务就有不同，形成每个学生课程目标或执行计划不同，使得课程执行中具有鲜明的个性化特色。这恰是实施“综合训练与实践”课程的主要作用的表现。为达成学生的个体化收获，每个学生需在指导教师帮助下制定适合自己的学习训练计划，教师因材施教，学生有针对性地去实现。表3是一种学生学习训练、工程实践计划样表，以此来实现学生个性化需求。

(四) 教学方法问题

“综合训练与实践”课程以实训实作等实践活动为主，可采用的教学方法灵活多样，各种先进的手段均可实施，如pdca

循环、演示法、案例法、一体化教学、师徒传授法等等。每个单元任务，都应当准备完善的教学文件资料，如工单、单项指导书等。实际教学中，教师的教学形式将会是一对一的实际指导，扮演企业里“师傅”的角色，要能激发和充分调动学生自主学习和训练的积极性。

(五)教学资源准备问题

实施“综合训练与实践”课程需要的资源较多，如场地保障就是基础条件之一。指导教师及团队要有比较丰富的工程实际经验和教学经历，能从理论到实践上指导学生学习和训练，方法灵活机动，在使学生得到充分就业准备前提下，按需要即时应对学生因就业而发生的项目任务变动等“弹性”问题。为有效实现教学目标，教学上要加强组织和管理，提供教学设备、配套物质，满足项目任务完成的需求，必要时应调集专业外、学校范围内甚至是企业的设备或实施，配置资源，确保教学有序进行。教与学双方都要主动沟通企业，进一步明确企业要求和岗位技能目标，选择合理的实训项目或实践任务。在条件许可情况下，应当聘请企业教师直接参与相应教学工作。

六、结束语

设计开发和实施“综合训练与实践”课程，是本着“市场导向”、“能力本位”等职业教育理念进行的人才培养方法的创新和课程改革。经过这几年的教学实践表明，在学生专业技术课程结束后就业之前，开设基于工程任务的以实训实作为主要教学方式的“综合训练与实践”课程，通过合理和精心选择实训和学习项目任务，能够使学生在就业前的实际知识掌握、技术综合应用能力、全面技能等得到充分的强化、训练，大幅度提高学生的就业能力，有效对接就业单位和岗位。同时，在课程实施中，还有利于学生职业道德、工作作风和职业素养的培养。

参考文献：

综合训练自我总结及建议篇六

综合能力训练课是一门旨在提高学生综合素质的课程，通过该课程，我学到了许多有关自我管理、团队合作和问题解决等方面的知识和技能。在参与这门课程的过程中，我得到了很多的启发和收获，不仅对自己的综合能力有了更深入的了解，也提升了自己的学习能力和人际关系处理能力。下面是我对综合能力训练课的心得和体会。

第一段：综合能力训练课是一门涉及多方面技能的课程。综合能力的培养不仅包括课堂学习的知识和技能，还涉及到与人相处的能力、自己的管理能力以及解决各种问题的能力。在综合能力训练课上，我学到了许多关于自我管理的技巧，例如如何管理自己的时间和精力，如何合理安排学习和娱乐的时间。这些技巧对我提高学习效率和管理自己的生活有很大的帮助。

第二段：综合能力训练课还培养了我良好的团队合作能力。在课程中，我们经常要分组完成一些任务和项目。通过与其他同学的合作，我学到了如何与不同的个性和观点的人合作，如何协商和共同完成一个任务。这不仅锻炼了我的沟通和协作能力，也让我更好地理解团队合作的重要性。

第三段：综合能力训练课给我提供了很多解决问题的思路和方法。在课堂上，我们会遇到各种各样的问题，有些是生活中常见的问题，有些是学习中的难题。通过老师的指导和同学们的讨论，我学到了思考问题的深度和广度，并学会了运用不同的解决方法去处理问题。这让我在面对问题时更加冷静和灵活，能够更快速地找到解决问题的途径。

第四段：综合能力训练课对我个人的发展也起到了积极的推动作用。在这门课程中，我养成了很多良好的习惯和态度，

例如积极主动地参与课堂讨论，主动寻求帮助和反馈，以及乐于分享和倾听他人的意见。这些习惯和态度让我在学习和生活中更加自信和有条理，也更加能够与他人建立良好的人际关系。

第五段：通过综合能力训练课的学习，我意识到提升自己的综合能力是一个长期的过程，需要不断地学习和实践。我会继续努力提高自己的自我管理能力、团队合作能力和问题解决能力。我相信，通过持续的努力和不断的实践，我能够不断提高自己的综合能力，并在实现个人发展的同时，为社会做出更大的贡献。

总结：综合能力训练课不仅提高了我各方面的综合能力，也给了我更多的启发和收获。在今后的学习和生活中，我会更加注重自我管理，更加注重与他人的合作，更加注重解决问题的能力 and 思维方式，努力提升自己的综合素质，并为自己的个人发展和社会的进步做出更大的贡献。

综合训练自我总结及建议篇七

综合能力训练课是我大学期间非常重要的一门课程，通过这门课的学习，我不仅获得了丰富的知识和技能，还锻炼了自己的综合能力。在这篇文章中，我将分享我在这门课上的心得体会，以及我在课程中所取得的成长和收获。

第二段：课程内容的丰富性

综合能力训练课的内容非常丰富多彩，包括团队合作、沟通技巧、项目管理等方面的知识和技能。通过这门课的学习，我学会了如何与他人合作，如何有效地沟通和传递信息，以及如何进行项目规划和管理。这些知识和技能对于我未来的工作和生活都具有重要的意义。

第三段：团队合作的重要性

在综合能力训练课中，我认识到了团队合作的重要性。通过与同学们一起完成各种团队项目，我学会了如何与他人协作，如何在团队中发挥自己的优势，以及如何处理团队内部的问题和冲突。团队合作不仅可以提高工作效率，还可以促进成员之间的交流和团结。

第四段：沟通技巧的提升

在综合能力训练课中，我也积极地提升自己的沟通技巧。课程中，我们经常进行小组讨论和展示，这要求我们能够清楚地表达自己的观点，并且能够倾听他人的意见。通过这些活动，我逐渐学会了如何有效地与他人沟通，如何倾听他人的观点，并且如何通过沟通解决问题。

第五段：综合能力的提高

通过综合能力训练课的学习，我的综合能力得到了显著的提高。现在的我不仅能够独立思考和解决问题，还能够在团队中发挥重要的作用。我学会了如何进行项目规划和管理，如何协调团队成员的工作，并且如何在压力下保持良好的心态。这门课程的学习使我成长为一个更加全面和成熟的人。

结束语：

综合能力训练课是我大学期间非常重要的一门课程，通过这门课的学习，我不仅获得了丰富的知识和技能，还锻炼了自己的综合能力。团队合作和沟通技巧的提升，以及综合能力的提高，使我在未来的工作和生活中更加具备竞争力。我相信，在综合能力的培养下，我将能够应对未来的各种挑战，并取得更好的成绩。

综合训练自我总结及建议篇八

现代人的生活节奏越来越快，大部分时间都在办公室或家中

久坐不动，缺乏运动和锻炼的机会。而综合训练正是针对这种情况的一种有效的运动方式。通过综合的训练，可以有效地锻炼身体的多个部位，增强身体的协调性和灵活性，提高心肺功能，预防和减少运动损伤等。因此，综合训练在现代人的健康生活中起着至关重要的作用。

第二段：个人综合训练的体验

在过去的几个月中，我尝试了不同的综合训练方式，包括瑜伽、健身操、有氧运动等。通过这些训练，我发现自己的身体变得更加健康有活力，同时也增强了心理上的平衡感和兴趣爱好。在综合训练的过程中，我也学到了不少关于健康生活的知识和技能，比如如何正确进行深蹲、俯卧撑等基础体能训练。这些知识和技能将帮助我更加科学地锻炼身体，预防运动损伤，并在未来维持健康的生活方式中发挥重要的作用。

第三段：克服综合训练的挑战

尽管综合训练对健康有益，但其也存在困难和挑战。例如，训练的强度和方式需要适应自身身体状况，不同的练习和体验需要长时间的锻炼和习惯。此外，面对训练过程中的疲劳和压力，需要有积极的思维和适当的休息来保持热情和兴趣。我们需要随时准备应对这些挑战，坚持自己的锻炼计划。

第四段：共建健康的社区

综合训练不仅是个人健康的保障，也是共建健康的社区的关键。通过不同形式的综合训练，我们可以培养责任和团队合作的意识，帮助身边的人改善生活习惯，形成团队的感情和互助精神。这些都将对社区的健康环境和积极生活方式的形成发挥重要的作用。

第五段：结语

在当今社会，综合训练不仅是健康的必需品，也是多样化健康生活方式的重要组成部分。在个人锻炼和社区共建方面发挥着至关重要的作用。因此，我们应该养成良好的锻炼习惯，吸收健康的知识和技能，同时也积极与身边的人分享自己的体验和成就，共同建设美好的健康社区。

综合训练自我总结及建议篇九

在现代社会中，综合训练已经成为一种非常流行的健身方式。通过综合训练，我们可以锻炼身体不同部位的肌肉，并提高体能水平。在我进行综合训练的过程中，我深刻地体会到了训练对我的身体和心理健康的重要性，因此我想分享一些我的心得和体会。

第二段：综合训练的好处

首先，综合训练可以帮助我们全面锻炼身体各个部位。这不仅可以让我们的身体更加健康，还可以让我们更有信心和自信心。其次，综合训练可以提高我们的体能水平。无论是跑步、跳跃还是下蹲，我们的身体都会变得更有力量和爆发力。最后，综合训练还可以带来良好的身心健康，有助于减少焦虑、压力和情绪波动。通过综合训练，我们可以更好地管理自己的情绪，保持好心态。

第三段：如何进行综合训练

很多人可能不知道如何进行综合训练。其实，综合训练并不需要太多的器材和时间，只需要贵在坚持。我们可以在家里或健身房进行综合训练，可以选择跑步、仰卧起坐、哑铃训练、徒手训练等形式的训练。在进行综合训练的过程中，我们需要注意自己的身体状况，不要过度训练，要保持良好的饮食和睡眠。

第四段：时间管理在综合训练中的重要性

综合训练需要时间和精力投入，因此时间管理在综合训练中非常重要。我们需要根据自己的时间和实际情况进行安排，制定合理的计划，合理分配锻炼和休息时间，注意保持训练的连贯性和适度性。

第五段：结语

综合训练是一种非常全面的健身方式，不仅可以锻炼我们的身体，还可以促进我们的身心健康。通过综合训练，我们可以让自己变得更有信心和能力，能够更好地应对生活中的各种挑战。因此，我非常推荐大家参加综合训练。希望你们能够通过综合训练，改变自己的生活方式，让自己更加健康和快乐！