# 体能课程心得体会(精选10篇)

作者：风华正茂 更新时间：2025-06-15

*体能课程心得体会一身体是生命力的源泉，拥有健康的体魄不仅可以提升个人的自信和自尊心，也保证了生活品质和幸福感的提升。近年来，越来越多的人开始注重身体健康，参加各种体育活动的人也越来越多。而在这些体育活动中，体能课程是受到广泛欢迎的，我也是其...*

**体能课程心得体会一**

身体是生命力的源泉，拥有健康的体魄不仅可以提升个人的自信和自尊心，也保证了生活品质和幸福感的提升。近年来，越来越多的人开始注重身体健康，参加各种体育活动的人也越来越多。而在这些体育活动中，体能课程是受到广泛欢迎的，我也是其中的一员。在参加了这些课程后，我深深体会到了身体健康的重要性。

第一段：体能课程的介绍

体能课程是一种注重全面发展和提升身体各方面素质的课程，包括力量、速度、柔韧性、协调性等。其中包含了许多不同的运动项目，例如跑步、体能训练、有氧健身以及普拉提等，涵盖了各方面的身体锻炼。通过体能课程的锻炼，可以提升身体素质和全身代谢率，让我们的身体更加健康。

第二段：我参加体能课程的感受

我从大一开始就加入了学校提供的各种体育活动，其中的体能课程成为了我最钟爱的一种运动项目。通过定期参加体能课程，我渐渐地发现自己变得更加健康、更加有活力和自信。每次下课后，我都感觉身体得到了充分的锻炼和放松，令人非常舒畅。

第三段：体能课程带给我健康的好处

在我参加体能课程的过程中，我渐渐地体会到它带给我的健康益处。首先，体能课程让我更加强壮。通过重量训练和有氧运动的结合，我逐渐增强了自己的肌肉力量和体能水平，让走路、上楼变得更加轻松自如。其次，体能课程让我保持了较低的体脂率。在课程中，我每天都进行很多的有氧运动，在持续锻炼后，我感觉自己的代谢率得到了提升，身体的体脂率也不再高了。最后，体能课程还带给了我增强自信的效果。体育运动是一种很好的社交活动，在体能课程上，我遇到了很多志同道合的朋友，推动我体育锻炼的同时也让我心情更加愉悦。

第四段：体能课程对身体健康的意义

身体是革命的本钱，它保证了我们生活的投入和产出。身体不健康就无法承受大量的生产和生活压力。体育锻炼，有助于提高身体健康水平，进而能够更好地适应生活的各种挑战。同时，身体健康不仅对自身有好处，也对周围的人产生正向的影响。一位身体健康的人，既能为家人、朋友提供更好的照护和帮助，也能为社会创造更多的价值。

第五段：我的感悟

体育锻炼从不是一项简单的任务，它需要毅力和耐心。体能课程也不例外，要做到长期坚持和稳定，一定要有意识地进行规划和安排。但是，只要坚持不懈地完成每一步，就一定会得到回报。我学会了关爱自己的身体，让身体达到最佳状态。通过各种运动锻炼，我得到了强健的身体，更健康的生活。体能课程不但为我带来了自信心和健康身体，也让我学会了坚持不懈地努力。

**体能课程心得体会二**

秋悄悄的来了，来到了这充满希望的田野间，来到小溪边，来到这蓝天白云中，大地在秋风 的督促下，换上了迷人的秋装，在我们的学农生活即将结束的时候，但往日的一幕幕又浮现 在我们的脑海中。

这是我们第一次走入学农基地， 我们的心中充满了兴奋与喜悦， 对学农生活充满了无限美好 的憧憬。但是第一天的学农劳动，就让我们深深体会到了农民们劳动的辛酸与艰苦，当我们 感到一丝疲倦时，看到在田间辛勤劳作的人们，汗水从他们的脸颊上轻轻划过，可是他们没 有一丝怨言， 从他们坚定的眼神中我们看到了他们那种坚定的信念和刚强的意志， 是那眼神 敲醒了我们，使坚定和自信又重新回到了我们的眼中。正是这坚定和自信激励着我们，去迎 接无数未知的挑战与新奇的生活。

学农的生活虽然有些艰苦，但是我们没有退缩，而是勇敢的面对挑战，以坚定的信念战胜自 我。我班有许多同学带病坚持训练，像我班孙毅同学，在学农期间一直在发烧，但是每天都 可以在劳动中看到他的身影，从来没有一句叫苦和埋怨，反而帮助其他同学共同努力。像我 班的袁婧同学，因为身体原因不能长时间劳动，但是她没有错过一天的劳动，有时看到他疼 的受不了，可是他没有放弃，即使实在不能参加劳动了，也在一旁见习。还有像张轶同学， 带着腿伤，最后整条腿都肿起来，但是他仍然积极参加劳动。像这样带着伤病却坚持训练的 同学我班还有很多，如张莘卓、王凌子、张宁馨、甄蕊萌等等。在劳动过程当中也涌现出许 多劳动模范。

在掰玉米的时候， 像我班的李满、 夏韬、 周磊等同学主动承担起搬玉米的责任， 任劳任怨。像我班的李满同学， 在搓玉米的时候他完成自己的劳动后还主动帮助其他同学 一起干，最后手上摸出了大大血泡，还坚持劳动，不怕苦不怕累。在最后的联欢会上我们班 演节目的同学像李维、高雪、皮晨晨、李鸣茜、宋洋，不惜牺牲自己的休息时间，一遍又一 遍的练习着，为班集体献出自己的一份力量。这些只是众多优秀事迹中的一小部分，但从他 们身上体现出我们高二五班同学那种不向困难低头， 坚忍不拔、 宁可流血也不流泪的顽强精 神，体现了同学们强烈的集体荣誉感。

学农生活一天天过去，我们从中学会了自理、自立、自信、自强，懂得了如何去帮助他人关 心他人，大大增进了同学们之间的友谊，增强了这个新班集体的凝聚力，当我们感到疲惫的 时候，来自同学的一句关心话语，或是一个安慰的眼神，都会让我们深深的感到班集体的温 暖和无穷的力量。在我中间涌现出的许许多多的好人好事，和感人事迹，它使我们感到了同 学之间的互助友爱，也让我们深深体会到亲如一家的深情。

昨天在这片充满希望的田野间留下我们辛勤劳作的身影， 欢笑与汗水灌溉那片土地， 今天满 载着知识与成就感的我们即将离开这片蓝天白云， 明天我们带着这经过坚强磨练的心奔向光 明幸福的前程。 在明媚的阳光中， 我们同济二附中高二年级 100 多人来到了前进远卓教育基地， 参加为期一 个礼拜的学农实践活动。

去的路上， 昏昏欲睡的我们并不知道等待着我们的会是一次艰辛却 又充实的探索。

学农实践，顾名思义， “面朝黄土背朝天”才是我们这次活动的主要内容。起初，每个人都 兴致勃勃地投入到了工作之中。先是男女分工，男生垦地，女生拔草。我们这些平日里崇尚 卫生干净，手里不沾一点泥的小女生们很快在气势上落下了男生。可是不一会儿，我们就被 男生调动起了积极性，再加上天生的细心，更是不输一筹。接下来的种植环节反而轻松了不 少，大家齐心协力，一鼓作气地“趴在了大地上” 。等我们再次挺直了身姿，笔笔直的土色 “丝带”早已被装饰上了星罗密布的美丽绿色。除此之外，学农实践中还包括了我最感兴趣 的野炊，这也是最让我不可思议的一个环节。我班男生充分发挥了上海“新好男人”的优良 品质， 涌上了野炊第一线， 完全把女生们护在身后， 使得我们只需整理整理桌子， 摆摆碗筷， 坐等一顿色香味俱全的大餐就行了。

当然， 学农活动绝不只是如此， 编草绳、 挑扁担、 拔河…… 让我们体会到了团结的力量，也让我们学习并发扬了“红军不怕远征难”的艰苦奋斗精神， 真是受益良多。

在一个礼拜的外出生活中，还有许多事令我记忆犹新。去到前进基地后没几天，我们就召开 了“仰望星空与脚踏实地”主题班会。第一次在露天的环境下，大家围着篝火，虽然背后夜 风阵阵， 但从篝火中传来的温暖以及同学们高涨的气氛却让我们不由得融入其中。

有人朗诵 诗歌、有人知识问答、有人玩起游戏、更有人唱起了歌。最后，我们手拉手，绕着篝火，边 唱边跳， 一片欢乐， 多么美好! 在这样一个夜晚， 我们高二三班第一次真正的像一家人一样， 欢歌笑语，执手天明。回到宿舍后，虽然大家都已经很累了，但兴奋之情溢于言表，笑容挂 在每个人的脸上。

虽然并没有什么高远的志向和轰动的结果， 但这次班会确确实实是成功而 且值得几年的，我永远永远都不会忘记这一晚的。

社会实践， 六项评比， 哪怕是吃饭睡觉时严格的纪律要求都将会对我们将来的社会生活起到 深刻的影响。我们每一的人，都在崇明岛的土地上领悟了各自不同的领悟。不仅是上文中提 到的艰苦奋斗精神以及团结友爱精神，我们还见识到了崇明当地人朴实的民风和乐观的心 态。回来的路上，虽然我也抱有回到家人身边的雀跃，但同时，我也依依不舍，不舍这一片 美好自然的土的。 时间如白驹过隙，为期三天的学农生活已经结束了，虽然这三天的学农生活是短暂的，但也 是充满意义的：我想，在我以后的生活中，这三天的学农生活将永远成为我脑海里最最深刻 的一道印痕， 我将永远记住这段难忘的集体生活， 永远记住这让我学到了那么多东西的日子。

在来学农之前，凭着印象总以为农村是文人墨客笔下“一水护田将绿绕，两山排闼送 青来”的乡村美景，或是“狗吠深巷中，鸡鸣桑树巅”的悠闲的田园生活。可是到了基地后 才知道实际的情况与想象中完全不同。

起初远离了父母的生活是我们无法想象的。我们开始显得措手不及，一切都毫无头绪，毫无 章法，但随着时间的流逝，我们开始适应，开始懂得去打理自己的生活。我想：这就是学农 带给我们的最大收获——独立、自主。

远离父母后， 我们的栖身之所便是我们的又一个家——寝室。

寝室的卫生工作是一个重要的 环节。因为它足以锻炼我们的自理能力。从刚进去时自己整理床铺到给寝室打理，清扫，每 一个环节都力争学习做好。从刚进去时的措手不及，忙乱慌张到学会从容镇定，熟练娴熟， 我们经历了一个什么都要自己学着做的过程。我们告别了那种饭来张口，衣来伸手的王子， 公主般的生活，学会自己照顾自己，自己为自己考虑。一点一点学着做，一点一点从不懂到 懂,也正印证了我们当初给自己的誓言，印证了在这个学习过程中我们正慢慢长大，慢慢成 熟，慢慢独立，自主。

在此次学农活动中，每天我们头顶烈日参加了修剪行道绿化，机械化除草等等，虽然 烈日当空然而艰苦的条件并没有阻挡同学们的热情， 我们在基地教官们的带领下积极地参加 劳动，依照要求磨练自己的意志并且培养自己的独立与自主。

然而独立与自主并不是这次学农的所有， 它还为我们提供一个环境去让我们更为深切地体会 到集体的含义与意义。

有些事情一个人干会很累还干不好， 可是几个人干不仅效率高还可以 完成得很好。正所谓：团结才是力量。集体的凝聚力不是到关键时刻是看不出的。而我很高 兴的是我们班的集体凝聚力是有目共睹，让人欣慰的。

三天两夜过去了， 但我想留给我们的启迪是学农留给我们的又一收获。

特别是作为学生的我 们该如何把在学农中体味到的东西融会贯通到学习中。万事开头难，但只要开好头，就可能 会有一个好的结果。做任何事，碰到任何困难，都不要先轻易否定自己，要相信自己的能力 与潜力， 给自己最大的信心去解决在学习路上的任何一只拦路虎。

相信我会把这期间在学农 中的精神和好的品质拓展到学习中，在学习上取得更长足的进步。

学农让我学到了一定的独立生活的能力和自理能力; 培养了我的集体荣誉感; 增强了我的交 际能力以及劳动能力。总之，我学到了许多以前没学到的东西，这次丰富多彩的学农活动让 我受益匪浅。 为期短短六天的学农生活终于结束了。

直到昨天提着行李箱望着空空的宿舍大喊再见时， 才 发现原来自己是对在这里的生活那么的不舍。

按下脑海中的快退键，时间仿佛倒退回六天前。依旧空空如也的宿舍，但却留给了呆呆站在 宿舍门口的我一副难以接受的惊讶表情。一盏昏暗的白炽灯;斑驳陆离的墙壁;落满灰尘的 电风扇和小柜; 吱扭作响的上下铺; 静静躺在床单上的死苍蝇……这给了我们这些温室里娇 嫩的花朵致命的一击。但随后，一个个困难更似冰雹般纷纷向我们砸来：六点多从暖暖的被 窝里爬起在清晨的寒风中晨跑; 十几个人围挤在一桌站着抢快要凉了的饭菜; 每当干完农活 都是浑身的泥土， 硬刺不慎落入脖子里使我们疼痒难耐; 而后又将如此疲惫不堪的身体拖入 课堂，与困意做激烈而顽强的斗争;在澡堂中又是一番艰苦的“肉搏战” ，在滴滴答答的细 流中迅速结束战斗;晚自习有时还会添加考试令我们措手不及;熄灯后气温逐渐降低，冻得 瑟瑟发抖、难以入眠的我们稍一辗转，床架便会发出刺耳的吱吱声…… 但就是在这样如此恶劣的条件下， 我才渐渐的学到了很多在城里学不到的东西， 改掉了自己 以前许多不良的习惯， 也在劳动与学习的双重考验下不断挖掘自己的潜力。

谈到这次学农的 主要认识与体会，我想说三点感触最为深刻的。

第一就是我体会到了劳动的快乐。除杂草、掰老玉米、为玉米脱粒、挖红薯……毫不掩饰的 说，这些农活是我以前从未接触到的。刚上手时会感到陌生的有些不知所措。但我很快会进 入状态，尤其印象深刻的是掰老玉米，当密密麻麻的玉米田被我们收拾成平地，再将一个个 掰下的老玉米落成金灿灿的小山， 我生平喜悦的心情第一次有快要溢出来的感觉。

这和小时 候第一次给家里人刷碗得到表扬时的感觉截然不同。

这是一种劳动后收获的， 不需要任何人 来证明、夸赞的，发自心底的喜悦。看到自己的班集体落成的小山比别的班更大更广，我更 为自己是这个先进集体的一员感到由衷的自豪和心满意足。

我也是第一次吃惊看到这个新组 建的班集体如此强大的凝聚力。

第二是学习的重要性。

这次将学习安排在学农之中， 我认为比其他学校安排的纯学农生活要 紧迫很多，这也更是在深层次地挖掘我们学习与劳动的潜能。平时在家中，明亮的灯光，平 整宽阔的书桌，温暖的书房，却并未真正让我懂得珍惜良好的学习环境，并提高自己的学习 效率。在学农基地，空旷的饭堂内略显昏暗的灯光，摇摆不定的小课桌，阵阵扑来的寒气， 更让我懂得了珍惜现有的学习氛围， 我也感觉到村庄里学校的简陋和我们学校为我们提供的 优良的学习环境和完善的设备所形成的巨大反差。

我们更没有理由身处明亮的教室却无视学 习的重要性。

我将会把更多的时间投入到学习中去， 为以后把自己的国家建设得更加强大贡 献出一份我自己的力量。

第三就是生活自理能力的提高和同学间浓厚情谊的加深。

首先离开了父母， 这本身对我们来 讲就是一种考验与自我提高。平时在家总以学习为由，连家务都很少能帮得上忙，更别提照 顾自己。现在可不同，每天不管有多累都不再有人在旁边帮助照顾你，一切都要靠自己。虽 然短短几天还未能真正把自己锻炼成一个可以脱离父母自己独自生活的人， 但至少我懂得了 如何合理安排与分配自己的时间， 如何在最短的时间内同时做更多的事， 这让我看到了自己 很大的进步。说到同学，我不得不提及这些和我一起生活的舍友们。我发现无论生活条件有 多艰苦，只要有同学朋友的陪伴，总不会认为是件多难过的事。这种为数不多的集体生活因 为稀缺所以更令我懂得珍惜二字。

我也明白在以后的人生路上， 丰富的人脉是一个人不可缺 少的财富， 我也会竭尽自己所能做更多人的朋友， 在他们遇到困难时毫不犹豫地伸出自己援 助的双手。

我也的确做到了， 在最后一天的玉米脱粒竞赛中， 我虽然没有参与到比赛当中去， 但是我为参加比赛的同学们喊出了最高的打气声和欢呼声， 当我感到我的声音压过其他班任 何呼喊声时， 高二一班已不再仅仅是个代称， 它仿佛承载了一个具有强大凝聚力的班集体至 高无上的荣誉，这令我为这个集体再一次感到无比骄傲。赛后，班上许多男同学为了争夺集 体的荣誉，在比赛过程中手上擦破了皮、渗出了血。在我给他们递上创口贴时，我感到了自 己微薄的力量所起到的巨大作用， 。我为我自己没有作为一个局外人袖手旁观，而是热心地 献上一份微乎其微但却不可或缺的力量而感到由衷的高兴。在接下来的“风火轮”比赛中， 我更是荣幸的成为了比赛的其中一员， 虽然没有骄人的成绩， 但我依旧为和这个班级融洽的 合为一体感到无比的愉悦。我深知，这才是比竞赛结果更重要的。

总之，这次学农生活让我感触颇深。感谢这次学校提供给我们的这次宝贵的学农机会，它将 是我人生记忆中不可或缺的一部分。

它也将我的成长历程推向另一个高潮， 不仅仅只是发现 自己的脸又变黑了，更重要的，是让我能够真正意识到，自己，真的又长大一岁。

第一篇:学农体会600字

你我携手，共创辉煌 天终于放晴了，我收拾好行囊，拎着大箱背着包，十分艰难地从 六楼下到一楼。我的心情很平淡，正如这天，云淡风轻。

我们的大巴很快到了学校，一路上我没有讲话，只是安静地望着 窗外，累了便睡上一觉，与刚来时的嬉笑喧闹大相径庭。这五天，我 收获了内敛和成熟。

学校门口早就人山人海，许多家长翘首等盼着他们的孩子。我甚 至看到有的家长抱着小孩哭了。

区区五天，倒像是五年。

老妈照例在十字路口等我。见着我，只是微微一笑，说：

“我收 到了你的信。

”这时我才想起前些日子大家统一写给妈妈的信。大多 都是抱怨伙食不好，上课辛苦。其实对我而言，并不觉得辛苦。我并 非一个娇生惯养的小孩，离开父母的时间很多。为了去猛洞河漂流， 乘了八个多小时的巴士，在张家界每天 10 公里的长征，出去玩的时 候再差的伙食也吃过......我自以为受得了苦。

但是这些日子我突然 发现我的不合群，我的固执。感到一种莫名的孤单与不安。

印象最深的就是寝室。14 个女生一个房间，我本满心向往，以 为可以躲在被窝里说说悄悄话，拿着手电筒晃来晃去，跟值周老师玩 捉迷藏......这是多么有趣的事情!然而事实却并非如此，至少我们 这些自以为聪明的小孩逃不过值周老师的眼睛。

我又肩负着寝室长的 重任，虽深知管理的严苛，却也明白老师的不易。每当辛苦了一天的 “小公主”想在夜间发发牢骚，谈谈想家的念头的时候，我总是大声 呵斥，有时不起作用，我便大喊大叫直到没有声音了为止。大家恐怕 被我吓怕了罢，想想还是离我这怪人越远越好! 我害怕失败， 不能一鼓作气同我的伙伴走过独木桥; 我心存依赖， 以为团队中其他的同学能带我逃离密室;我十分固执，即使什么也不 会，却总以为自己是对的...... 我这才如此深刻地感觉到别人的迁就， 只是为了小心保护我那颗 骄傲的心。没有抱怨，是小心翼翼地在黑暗的迷宫中牵着我的手，逃 出重围，重见天日!我这才明白沉默的意义——是忍让。我不该再像 个刺猬似的，让他们遍体鳞伤。

“赌书消得泼茶香，当时只道是寻常。

”容若错过了那个温婉明 亮的女子，而我并不想错过爱我的人。

总而言之，我们算是共同经历了一场苦难。经受过重重考验，我 们变得更加成熟。我也愿意尽力改变自己，褪去腻人的娃娃音，换上 成熟的花衣。让我们共携手，走出一道光明的坦途，书写我们的精彩 与辉煌!

**体能课程心得体会三**

作为一名大学生，我一直希望能够保持健康的体魄。因此，我在大一的时候选择了体育选修课中的体能类课程。这一学期，我荣幸地参与了这门课程，并从中学到了很多知识和技能。在此，我想分享一下我的体能课程心得体会。

一、课程介绍

体能课程旨在通过全面的身体锻炼，提高学生的体能水平，增强身体素质，并促进身体健康。这门课程包括各种运动项目，如有氧训练、力量训练、健身操、普拉提、瑜伽、篮球、足球、排球等。此外，体能课程还将注意力放在运动前和运动后的热身、舒展以及营养饮食等方面。通过这些综合的体育锻炼方式，学生可以全面提高身体素质，保持健康的身体状态。

二、学习收获

在这门体能课程中，我意识到了自己身体健康的重要性。在课程中，我学到了各种锻炼指导，从而能更好地掌握正确的运动方法和动作技巧。通过这样的学习，我能够避免在运动过程中扭伤、拉伤或膝盖损伤等问题。同时，这些指导也为我提供了如何达到运动目标的方法和策略，如如何增强肌肉力量、提高心肺功能等。

在体能课程的学习过程中，我也认识到了锻炼要在适当的条件下进行。例如，在炎热的夏天，需要在凉爽的室内进行锻炼，避免因为天气原因导致过度运动而引起的疲劳和呕吐等不适症状。此外，在运动结束后，我也学会了如何进行有效的舒展放松，以及如何适当地休息和恢复。这些学习让我更加关注自己的身体健康，并应用到日常生活中，使我生活更加健康。

三、团队合作

在体能课程中，我们与其他同学一起进行锻炼。在这样的团队合作中，我学会了如何与其他人协作，如何正确地互动和协调。这对于我在日常生活中的交流和合作能力的提高也有很大的帮助。在合作和帮助他人的过程中，我变得更加自信，不再退缩，而是前进向前，并尝试着做出更好的表现。

四、挑战自我

体能课程是一门需要不断挑战自我的课程，在这个过程中，我不断尝试新的锻炼项目，通过挑战自己，不断地突破自己的极限，提高自己的身体素质。阻挡我们走向成功的通常不是外界的条件，而是我们自己的心态和态度。身体素质的提高需要我们自己持之以恒、不断地完成。

五、总结

通过这门课程的学习，我认识到了自己的学习差距和不足，同时也获得了许多锻炼技巧，更加关注自己的身体健康，尤其是身体锻炼方面的健康。在这个过程中，我学会了合作、挑战自己和不断提高自己的品质和态度。我相信，这些品质和态度不仅体现在身体健康领域，也会在日常生活中发挥巨大的作用。

**体能课程心得体会四**

一、学习新课标，转变教育观念。

教师是课程改革实验的具体实施者，我们的教育观念是否符合课改的要求，直接关实验的成效。过去的教育观念把学生的头脑当作知识的容器，认为能培养出一个考试高分的学生，就是教育的成功。如果我们教师现在还保持这种旧的教学观念，那么我们将培养出来的学生绝对是一个高分低能、被社会所淘汰的人。学习新课程标准后，我的教育观念发生了空前的转变，根据新课标的要求，我的教育观念不断更新：数学教学要以学生发展为本，让学生生动活泼、积极主动地参与数学学习活动，使学生在获得基本的数学知识和技能的同时，在情感、态度、价值观和一般能力等方面都能得到充分发展。通过新课标的学习，使我认识到课程改革的重要意义，深刻理解了课改中数学教学的新理念，转变了观念，增强了课改工作的主动性、积极性和紧迫感。

二、 贯彻新课标，转变教学方式。

新课标认为：数学教学活动必须建立在学生的认知发展水平和已有的知识经验基础之上，教师应激发学生的学习积极性，向学生提供充分从事数学活动的机会，帮助他们在自主探索和合作交流的过程中真正理解和掌握基本的数学知识与技能、数学思想和方法，获得广泛的数学活动经验。学生是数学学习的主人，教师是数学学习的组织者、引导者与合作者。为了跟上课改的步伐，本学期，我通过学习新课标，贯彻新课标，转变旧的教学方式，下面谈谈我的具体做法：

(一) 让学生在现实情境中体验和理解数学数学源于生活，生活中又充满着数学。在数学教学中，我们要紧密联系学生的生活实际，在现实世界中寻找数学题材，让教学贴近生活，让学生在生活中看到数学，摸到数学，从而使学生不再觉得数学是皇冠上的明珠而高不可及，不再觉得数学是脱离实际、虚无缥缈的。例如，在教学“小数乘法”时，我并没有急于教授学生小数乘法的计算法则，而是先让全班学生在课前准备：在你的生活中找出有关小数乘法的实际问题。接到这个任务，同学们高兴极了，都到商场、市场去调查，找出很多有关小数乘法的计算。等到第二天上课，我就以学生所找的实际生活问题作为例题，然后让学生自己探索小数乘法的计算法则，由于学生已经有了许多亲身体验，感受到数学乘法的产生，因此，在探索计算过程中，很多学生很快就得到了小数乘法的计算法则，计算起来得心应手。

(二) 加强合作学习。数学学习过程充满着观察、实验、模拟、推断等探索性与挑战性活动。在数学教学过程中，学生会遇到很多数学问题，这时，教师要鼓励学生独立思考，自主探索，加强合作学习，提高教学质量。合作学习有助与培养学生合作的精神、团体的意识和集体的观念，又有培养学生的竞争意识与竞争能力，合作学习还有助于因材施教，可以弥补一个教师难以面向差异的众多学生教学的不足，从而真正实现使每个学生都得到发展的目标。例如，在教学“三角形面积计算公式”时，我先发放六个三角形，一个长方形、一个正方形、一个平行四边形，让学生利用这些图形，以四人小组为单位，大家合作进行操作、研究和探讨，看谁能用更多的方法发现三角形面积的计算公式。经过十分钟合作交流，不少学生跃跃欲试，于是我就让他们上讲台演示说明。这样学生想出了7种推导三角形面积公式计算的方法。通过合作学习，学生既掌握了三角形面积计算公式，又巩固了积推导过程。

(三) 重视培养学生应用数学的意识和能力。学生掌握了知识和技能以后，教师应该充分利用学生已有的生活经验，引导学生把所学的数学知识应用到现实中去，以体会数学在现实生活中的应用价值。例如，在学习完后多边形的面积后，我就上了节数学活动课：绿化校园。课前以四人小组为单位，先测量校园内的草坪、花坛、树阴的面积。然后运用所学多边形的面积计算的知识，进行汇总并填写调查表。调查人 草坪面积 绿化总面积 花坛面积 学校人数 树阴面积 人均绿化面积 调查方式 测量 估测 查资料 询问别人通过这节活动课，学生不但巩固多边形面积的计算，更主要的是培养了学生应用数学的意识和综合运用所学知识解决生活中现实问题。

三、 运用新课标，转变评价方式。

新课标提出：对学生数学学习的评价，既要关注学生知识与技能的理解和掌握，更要关注他们情感与态度的形成和发展;既要关注学生数学学习的结果，更要关注他们在学习过程中的变化和发展。评价的手段和形式应多样化，充分关注学生的个性差异，发挥评价的激励作用，保护学生的字自尊心和自信心。本学期，我改变了以往完全由师评价的方式，增加了学生的自评、互评，并将这些评价的成绩记录在册。这样使得对学生的评价更加客观，并充分发挥了学生的主观能动性，尊重了学生自主学习的愿望。一个学期来，我所教两个班的学生，不但加强了学习数学的求知欲，更主要的是这两班的学生现在能以平常心对待各种评价，促进了每个学生的正常发展。

**体能课程心得体会五**

体能课程是一种以增强体能为目标的课程，通常包括有氧运动、力量训练、柔韧性训练和协调性训练等。这些训练能够有效提高身体的耐力、力量和协调性，使身体更加健康和灵活。在我的大学生活中，我参加了一门体能课程，获得了很多收获和体验。

第二段：课程介绍和运动种类

这门体能课程是由一位资深的体能指导教师授课，他精通各种体能训练，能够为我们提供不同的运动方案。在课程中，我们进行了很多有氧运动，如跑步、游泳和跳绳等，这些运动能够提高心肺功能和耐力。同时，我们也进行了力量训练，如举重和俯卧撑等，这些训练能够增强肌肉力量和韧性。此外，柔韧性训练和协调性训练也在课程中得到了充分的体现。

第三段：收获和体验

通过参加这门体能课程，我收获了很多。首先，我的身体变得更加健康和强壮了，能够更好地应对日常生活的挑战。其次，我发现自己的身体变得更加灵活，能够更优雅地完成各种动作。最重要的是，我学会了如何运动，如何训练和如何保持身体健康，这将使我受益于今后的一生。

第四段：困难和挑战

尽管这门体能课程让我受益匪浅，但也存在一些困难和挑战。首先，这是一门较为辛苦的课程，需要耐心和毅力去完成不同的训练。其次，有时候我会感到疲劳和身体疼痛，但我知道这是一种暂时的现象，只要坚持训练，这些问题会得到解决。

第五段：总结和展望

参加这门体能课程是一次很好的体验，我很高兴能够学习到如此多有关健康和运动的知识。同时，我也意识到体能训练需要持续的努力和坚持，只有把持之以恒的态度贯彻到底，才能取得真正的成功。我希望自己能够在今后的生活中继续保持健康的身体和阳光的心态，为自己创造一个更美好的明天。

**体能课程心得体会六**

通过项目管理课程的学习，我初步了解到项目管理的知识体系及其架构、项目过程组合及启动、项目计划实施等基础知识。项目管理总体有五个过程：启动过程、计划过程、实施过程、执行过程和收尾过程，包含了九大领域的知识：范围管理、时间管理、成本管理、质量管理、人力资源管理、沟通管理、风险管理、采购管理和整体管理及其方法和工具。通过在线课程学习，我进一步体会到什么是项目管理以及学习项目管理课程的重要意义。现将学习这门课程的心得体会总结为如下：

从定义来看，项目是为创造独特的产品或服务而进行的一种临时性工作。根据这个定义，项目就具有了目标明确性、活动一次性及资源消耗性等特性。换句话说，具备前面三个主要特性的活动，都可以看作是项目。现实中的项目随处可见，如北京的奥运会、上海的世博会、西部大开发、三峡工程等大型的建设项目，还有像信息系统、结婚典礼以及家居装修等小型项目。项目管理则是将各种知识、技能、工具和技术应用于项目之中，以达到项目的要求。就是用正确的行为方式来保证目标的实现，这里除了要求结果的成功，更强调了方法的合理性。所以除了绩效，项目管理还要考虑时间和成本等因素。整个过程中始终追求着这样一个终极目标：从成功到成熟，从成熟到卓越。

完成双方都满意的项目范围。项目管理的九大知识领域是指作为项目经理必须具备与掌握的九大块重要知识与能力。其中核心的四大知识领域是范围、时间、成本与质量管理。在这些知识领域中还涉及很多的管理工具和技术，以用来帮助项目经理与项目组成员完成项目的管理。络图示法、关键路径法、头脑风暴法、挣值法等，不同的工具能帮助我们完成不同的管理工作。另外，还有很多项目管理软件，如：microsoft project、p3等，作为项目管理的工具，也可以很好的帮助我们解决在项目的各个过程中完成计划、跟踪、控制等管理过程。

通过项目管理培训在线课程的学习，我从最初对项目管理的知之甚少，到初步了解项目管理的基础知识，感觉收获了很多。企业的创新工作一直在如火如荼进行，相信本次课程知识学习，对我以后大学毕业的工作也有很大的帮助。但是要想真正学好项目管理，还需不断实践，学习技巧、总结经验，在日常生活中，我们要将所学的知识进行揣摩、深入体会，真正运用到学习和工作中去，达到学以致用。

通过这次的银\_\_\_\_(省、市、区、县)花园施工组织设计，我从中学会了很多。这次的课程设计项目中我主要是负责的质量保证措施这一方面的问题，所以对此的印象极为深刻。在质量的这一方面，别光看这简单的质量两个字，却包含了很多的方方面面，从管理到监督，从小方面到大方面。只有把这些细节都做好了所完成的工作才会有质量的保证。质量是反映实体满足明确和隐含需要的能力的特性总和。对于不同的建筑不同的实际使用需要，质量的要求都是不一样的。有关的规定我也通过查找一些书籍得到了很好的结果。

且建立以公司总工程师为中心，项目经理部主任工程师、施工承包队技术负责人参加的三级质量监督体系。其次，我更加具体的明白了施工过程中可能出现的各种质量问题。比如说钢筋的露筋，混凝土的麻面等等。对于这些具体的问题产生的原因以及预防措施都有了确定的了解。

除了质量这方面我了解的比较多以外，通过和组内人员的讨论我对于项目经济管理这门课的其他方面的一些知识也有了一定的了解，包括有方案的施工措施，成品保护，方案的研究与实行直到竣工。这些以前都抽象的被印刷在书本上的知识突然立体的，更加形象的出现在了我的脑海里。虽然向施工之类的并没有实际去实行但是还是比书上光讲的要理解的深刻的多了。这是一种升华。

除了对于知识的进一步认识，此次的项目设计课题也使我的精神动手能力有了极大的提升。自己找参考书，一起讨论问题解决问题很多方面得到了锻炼。

总而言之，纸上谈兵是不行的，这次的课程设计让我对于这门课有了深入的了解，同时也激发了我学习的兴趣。

之前，我觉得项目管理的概念非常晦涩难懂。通过唐坤军老师的这个课程，我发现项目管理其实是一门很专业、很实用也很有趣的学问，唐老师课程中使用了特步erp项目成功案例分享更是精彩绝伦、引人入胜。

经过学习，我终于对项目的概念有了正确而系统的认知：项目是为提供某项独特产品、服务成果所承担的临时性任务;项目是一个特殊的将完成的有限任务，在一定的约束条件下，以高效率地实现项目业主的目标为目的，以项目经理个人负责制为基础和以项目为独立实体进行经济核算，并按照项目内在的逻辑规律进行有效的计划、组织、协调、控制的系统管理活动;是在一定的组织内，利用有限资源，在规定的时间内完成满足一定性能、质量、量、技术指标等要求的任务。

而项目的主要属性又包括：独特性;一次性，由于项目的独特性，项目作为一项任务，一旦完成就不会重复;多目标性，项目的目标包括成果性目标和约束性目标，成果目标指项目的一系列技术指标，约束性目标指项的进度、成本等;生命期，任何项目都会经历启动开发、实施、结束的过程，因而是有起点和终点的。

接着唐老师对项目管理进行清晰地讲解。所谓项目管理，就是项目的管理者，在有限的资源约束下，运用系统的观点、方法和理论，对项目涉及的全部工作进行有效地管理。项目管理是基于被接受的管理原则的一套技术方法，这些技术或方法可用于我们的计划、评估、控制工作活动，以按时、按预算、依据规范达到理想的最终效果。而有效的利用项目管理的好处是，可以提高企业的项目管理整体能力、控制成本、提高效率、更好的应对快速变化的商业环境、提高市场竞争力、促进企业战略目标的实现。为了便于我们理解，唐老师以丁总亲自带领、胜利完成的特步erp战役为实例，进行了深入浅出的系统理论和实践解析。

专业的概念和实用的案例让我看到信息时代接受新的知识和学习的重要性。而自身需要学习补充的技术、知识、技能太多太多。我感触非常深刻的是项目管理中所涉及的团队合作就像erp项目中一样，汇集了特步各个部门的中坚力量。分配到这个项目组的人员齐心协力,为实现共同的项目目标而努力奋斗，加上以丁总亲自带领的科学的组织管理，便项目的实施向着有序的方向发展，最终成就了erp的胜利之战。

我想到一个比喻：项目管理就如烹调，科学的知识和方法理论就如一本好的菜谱，它建议厨师该怎么做。而先进的管理工具则是一整套厨具，不仅影响效率还影响品质。如果把我们(企业的管理者)比作厨师的话，真正能炒出一桌满足顾客需要的色香味俱全的菜品，需要依靠丰富而强大的经验、技巧、对企业的需求的理解和执行。所以必须不断学习，强化自身技能，去实践、去实战!

**体能课程心得体会七**

从事普通化学的教学工作多年，积累了一些教学经验，也有许多的困惑，经过本次培训，对本课程的教学有一些新的体会。现从以下几个方面谈一些个人的感受：

在我的教学生涯中，在每次给新生上课时，如果给学生介绍这门课程，如何让学生感觉到这门课程对他有用，从而产生学习这门课的兴趣，一直是我努力的一个方向，通过本次培训，使我认识到这门课的重点不是都教会学生什么样的知识，而是化学知识的普及，让学生认识到化学的重要性，认识到化学和每个人的学习、工作和生活都有密切的关系。从而觉得学习这门课有意义，有兴趣学习这门课。

在自己的学习生涯中深有体会，当对某门课程产生兴趣的，学习起来就比较轻松愉快，所以如何才能激发学生的学习兴趣呢？毕竟这门课程与大学一年级的其他基础课（数学、英语和计算机等）相比，对学生的吸引力较弱。通过吴教授的课我认识到讲好绪论的重要性，通过绪论这节课，就能吸引住学生，让他们对化学产生浓厚的兴趣。而如何才能讲好这节课呢，这就需要老师既有丰富的专业知识，又要关注化学的发展，不断更新自己的知识，通过具体的事物、生动的案例分析，使学生产生兴趣。在讲授中多结合实际应用，多结合生活中的实例，多使用多媒体的素材进行演示。

不同层次及专业的学生培养的目标不尽相同，我校学习普通化学课的学生主要有三个不同的层次，分别为一本、二本和三本，虽然按照教学大纲，课程设置是一样的，但是学生的基础相差较大，接受能力不同，就要采用不同的方法，有针对性的进行培养。对一本的学生，他们的求知欲比较强，而且容易接受新知识，教学中在掌握基本概念的基础上，要多补充有关的知识，为学生以后有可能在化学领域的发展打下基础，在计算中也要相对增加难度，培养即懂得理论，又能动手的复合型人才；而对三本的学生，则要降低难度，主要是掌握基本概念，培养技能型人材。由于我校主要是非化学专业的学生学习普通化学，所以在教学中还要结合学生的专业多介绍一些与其专业有关的知识。例如对于环境工程的学生，在教学中就结合所教内容，将四大平衡的内容与污水处理结合起来进行讲授。

随着社会的发展和高校的不断扩招，班级增多，所以许多班级合班教学，经常会出现一百多名学生在一个大阶梯教室上课的情况，为了保证每一个学生都能正常的接受教育，通常采用“多媒体”进行教学，“多媒体”教学内容多，信息量大，直观性好，特别是讲授结构方面的内容时有其不可忽视的优越性，但是也存在一个严重的问题，学生有时会跟不上教学的节奏，所以板书也是必不可少的。通过本次培训，我了解到如果将这二者有机的结合在一起。采用“多媒体”教学，但同时在分析和推理的过程中必须用黑板进行教学，保证有一个学生吸收外的过程。

由于课时数少，局限了本门课程的发展，通过培训，学到不少新的东西，也开阔了眼界，对提高教学质量有很大的帮助。

实验的作用很重要，根据所授内容设置相应的实验能加深学生对所学知识的理解；

我个人经验认为，老师在教学的同时，也要多关心学生的学习和生活，和学生交朋友，这样也有利于提高学生学习这门课的积极性，从而提高教学质量。

**体能课程心得体会八**

第一段：引言（120字）

警察体能课程是训练警察身体素质和应对紧急情况能力的重要环节。在这个课程中，我学到了许多知识和技能，同时也感受到了持续锻炼带给我身心的变化。在这篇文章中，我将分享一下自己在警察体能课程中的心得体会。

第二段：初始困惑与挑战（240字）

一开始，我参加警察体能课程时感到相当困惑。课程内容包括长跑、举重和各种身体训练，而我自认为自己的体能并不出众。尤其是在一些高强度的训练中，我甚至想过放弃的念头。然而，我逐渐明白这些训练对于成为一名合格的警察来说是必要的。于是，我开始努力克服困惑和挑战，并通过持续的坚持与训练获得进步。

第三段：成果与收获（240字）

通过警察体能课程，我逐渐看到了自己努力的成果。我的身体素质和耐力得到了显著提高，长跑距离逐渐增加，举重能力也有了明显的增长。更重要的是，我在紧急情况下的反应速度和应对能力变得更好了。这些成果不仅让我在训练中更有信心，也为我以后的工作打下了坚实基础。

第四段：团队合作与友谊（240字）

在警察体能课程中，我结识了许多志同道合的伙伴。大家都有着类似的目标和努力，互相之间形成了很强的团队意识。我们一起经历挑战、互相鼓励和支持，在训练过程中建立了深厚的友谊。无论是在课堂上还是在训练场上，我们互相帮助，共同进步，这种团队合作的精神也让我受益匪浅。

第五段：对未来的展望与总结（360字）

通过参加警察体能课程，我不仅获得了实质性的提高，也树立起了一种积极向上的心态和对未来的展望。我意识到，警察工作不仅需要专业的技能和知识，还需要强大的体能作为支撑。未来，在面对更大的挑战时，我将更加从容和自信地应对，因为我知道自己已经通过警察体能课程锻炼出了健康的体魄和坚韧的意志。此外，我还学会了与人合作、团队作战和信任他人的重要性，这将是我在职业生涯中宝贵的财富。

总之，警察体能课程不仅是严格而残酷的训练，更是一段让人成长的旅程。通过这段旅程，我不仅在身体上得到了提升，还学到了坚持、毅力和团队合作的重要性。我相信，这些经验和收获将会对我未来的职业生涯产生深远的影响。

**体能课程心得体会九**

寒假里我认真学习了《数学新课标》了解了新课标主题内容为小学数学的“两基变四基，六个核心词变十个核心词”， “小学数学新课标(一至六年级)”的解说等。通过假期的学习研究这本书。我感到应该是很有收获的。使我对新课标的新理念有了更深一层的理解，感受到新课程体现着素质教育的新理念，令人耳目一新。对于教材的改革也有了一个明确的方向，它不仅让我们对学生的基础性学习、发展创新性思维和创造性学习培养外，最终让学生学会学习，自主性探究学习。

“两基”变“四基”，“六个核心词”变“十个核心词”。利用图文并茂，详实例子说明，案例分析的方式，帮助我们了解和记下了，“四基”就是数学的基础知识、基本技能、基本思想和基本活动经验;“十个核心词”就是数感、符号意识、空间概念、几何直观、数据分析观念、运算能力、推理能力、模型思想、应用意识、创新意识。我了解到新旧教材的产生对比，新课标完成实施一轮改革的总结情况，以及新一轮的新课标教学理念。

在新一轮课程改革之中，新理念、新思路、新方法不断冲击着站在课改上的教师们。通过学习更加使我认识到我们教师必须更新原有的教学观念，改变原有的教学模式，不断钻研教材，学习新理念、新方法，全面了解自己的学生，切实地完成好教学任务，把自己的教育教学水平提高到一个新的层次，只有这样才能适应现代教学的需要。因此，本人通过对新课程标准的学习，有以下的认识：

一、转变育人理念变“备教材”为“备学生”

教师在备课过程中备教的方法很多，备学生的学习方法少。老师注意到自身要有良好的语言表达能力(如语言应简明扼要、准确、生动等)，注意到实验操作应规范、熟练，注意到文字的表达(如板书编写有序、图示清晰、工整等)，也注意对学生的组织管理，但对学生的学考虑不够。老师的备课要探讨学生如何学，要根据不同的内容确定不同的学习目标;要根据不同年级的学生指导如何进行预习、听课、记笔记、做复习、做作业等;要考虑到观察能力、想象能力、思维能力、推理能力及总结归纳能力的培养。一位老师教学水平的高低，不仅仅表现他对知识的传授，更主要表现在他对学生学习能力的培养。强调小学生学习要从以获取知识为首要目标转到首先关注人的情感、态度、价值观和一般能力的培养，创造一个有利于学生生动活泼，持续发展的教育环境。在教学中既要关注学生数学学习的水平，更要关注他们在数学实践活动中所表现出来的情感和态度。

二、使用新的教学方法。

1、给学生提供动手实践的机会，变“听数学”为“做数学”。学生对数学的体验主要是通过动手操作，动手操作能促进学生在“做数学”的过程中对所学知识产生深刻的体验，从中感悟并理解新知识的形成和发展，体会数学学习的过程与方法，获得数学活动的经验。它是学生参与数学活动的重要方式。

2、自主探索与合作交流从形式走向实质。教师要有目的地选择这些重演或再现的教学内容，给学生提供自主探索的空间和时间，让学生主动地进行观察、实验、猜测、验证等数学活动。自主探索是在教师引导下的探索，教师不仅要精心设计自主探索的情境，而且要关注学生探索的过程和方法。学之道在于“悟”，教之道在于“度”，教师要处理好自主与引导、放与收、过程与结果之间的辨证关系。对于那些估计学生通过努力能探索求得解决的问题，应大胆地放，放得真心、实在，收要收得及时、自然。如果只放不收，只是表面上的热闹，收效甚微。如果失去教师有价值的引导，学生的主体性也不会得到充分的发挥。

三、抓好“四基”是发展学生数学的关键。

以前在卷面分析时，我们经常提到双基的落实情况，现在可要说四基了，新加进来的两基我觉得很有时代气息。我觉得抓好“四基”是发展学生数学的关键。因为，学习数学的目的就是要让学生学会用数学的思维去思考问题，在实际操作中去体会数学，积累数学活动的经验，为应用打下坚实的基础。

四、注意培养学生在生活中发现数学、应用数学的习惯。

数学来源实际生活，教师要培养学生从生活实际中出发，从平时看得见、摸得着的周围事物开始，在具体、形象中感知数学、学习数学、发现数学。教师除了让学生将书本中的知识与生活联系外，还要经常引导学生去发现身边的数学，记下身边的数学，灵活利用已有的数学知识去思考问题，养成应用数学的习惯。

总之，面对新课程改革的挑战，我们必须转变教育观念，多动脑筋，多想办法，密切数学与实际生活的联系，使学生从生活经验和客观事实出发，在研究现实问题的过程中用数学、理解数学和发展数学，让学生轻愉快的学数学。

**体能课程心得体会篇十**

作为一名警察学员，参加警察体能课程是我训练和磨练自我的一种机会。这门课程的目的是为我们提供必要的体能素质，以应对职业所带来的各种挑战。通过这门课程的学习和锻炼，我不仅提高了身体素质，也增强了应对困难和压力的能力。在此从五个方面来述说对警察体能课程的心得和体会。

首先，警察体能课程注重的是全面的身体素质训练。在课程中，我们学习并训练了耐力、力量、速度、灵活性和协调性等各方面的能力。通过日常的跑步、引体向上、仰卧起坐、跳远等训练项目，我们不仅能够提高自身的体能水平，还能够增加身体的耐力和灵活性。这对于我们在警察工作中需要频繁奔跑、跳跃、抓捕等活动来说，是非常必要的。警察体能课程帮助我提高了自身的身体素质，为将来的工作打下了坚实的基础。

其次，警察体能课程培养了我们的团队合作意识。在课程中，我们需要与其他同学一起完成各种项目。无论是进行搭桥训练，还是进行障碍赛跑，我们都需要相互合作才能顺利完成任务。这种团队合作让我们学会了倾听他人的建议，尊重他人的意见，并与他人密切配合。在以后的警察工作中，警察们经常需要进行团队合作，高效地完成各项任务。通过警察体能课程的训练，我不仅能够提高自身的团队合作能力，还能够更好地与他人沟通和协作。

第三，警察体能课程培养了我们的紧急应变能力。在警察工作中，常常会遇到各种意想不到的紧急情况。在体能课程中，我们经常进行军事化操练和快速应对训练，以增强我们在紧急情况下的反应速度和决策能力。通过不断的训练，我们能够更好地适应和应对各种紧急情况，以保护自己和他人的安全。警察体能课程让我认识到紧急情况下的冷静和果断至关重要，这将对我未来的警察工作产生积极的影响。

第四，警察体能课程提高了我们的自信心和毅力。在课程中，我们经常会面临一些看似无法完成的挑战，需要坚持不懈地努力才能克服。无论是进行长时间的跑步训练，还是进行高强度的引体向上训练，我们都需要不断地挑战自我，超越自我。通过一次次的挑战和努力，我逐渐培养了自信心和毅力。当我在警察工作中面临困难和挑战时，我相信自己有能力克服一切困难，坚持到底。

最后，警察体能课程加深了我对警察职业的理解和热爱。通过这门课程，我更深刻地认识到警察工作的艰辛和危险。体能课程中的每一次锻炼和训练都在提醒着我，作为警察，我们需要担负起维护社会治安和公共秩序的责任。这种责任感和热爱让我对警察职业充满了敬畏和热情。我愿意用自己的热血和汗水，为维护社会和谐做出贡献。

总而言之，警察体能课程对我来说是一次宝贵的锻炼和成长机会。通过这门课程，我提高了自身的体能素质，培养了团队合作意识，增强了紧急应变能力，增加了自信心和毅力，并加深了对警察职业的理解和热爱。我相信通过这次课程的学习和锻炼，我已经为将来的警察工作做好了充分的准备。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找