# 2024年体育心得体会(优质8篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-05-24

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。体育心得体会篇一一连串的问题怦然冒出。就在这时听人说...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**体育心得体会篇一**

一连串的问题怦然冒出。就在这时听人说我们可以考特岗？

我问考特岗是干什的？好多人笑了，我很是茫然的也笑了，嘿嘿。后来知道了，我想大家也一定知道吧!

别像我哦。第二学期刚去学校就组织实习，这我要特别强调的是，如果学校能保分最好服从学校的组织，因为这其中的收获是不能忽视的，反正比自己找的实习收获多得多，这可能因人而异，但这只是我的建议，但当初我也是自己找的实习的！

学校组织实习是40天，多则2个月。自己找的实习单位你可以和实习学校商量的，可短可长。前面忙的只说了一些无关紧要的话，后面的可能对你们用处大点：

特岗考试时间具体每年可能不一样的，所以要参加考试的同学自己要注意了，这没人给你具体通知11年是在5月多，时间特别紧迫，复习时间相应的也很紧迫了，所以这期间你不得边实习边复习么，因为没有时间让你喘息！

但12年也就今年迟的厉害，最终是7月28号考试的，其中有好多事耽误，所以延迟了考试时间。这对我们可是一个好机会，因为有了充足的复习时间么，呵呵。

但也有一点不好，复习的时间太长我们记忆力不像以前了，不可能记得那么牢固的\'，总体上说利还是大于弊。

接着说说特岗报名有关的事：具体报名时间自己上点心，报名方式、流程、还有其他注意事项，具体看看报考简章，还有就是多拜访拜访蒙老师的空间，这些蒙老师都给大家已经做成熟饭了，就看你们愿不愿意动手吃了，呵呵......

要复习的内容：特岗考试内容是｛专业知识+公共基础知识｝，专业知识就是自己所学的专业，如我们体育：就复习相关学科知识，如三大球、两小球，体操、武术等等这些技能性课程，复习他们相关的规则和最基础的知识。切记、、、复习先从最基础的开始，然后多做题。不管是往年的题还是搜集的题，只要大家仔细的复习过一边相关学科，然后就是多搜集相关的题。我的经验就是多看多做最基础，常识性的知识！！！不一定要记住，但一定要熟悉，保证出现同样的题或类似选项的题一定拿下。

不管什么专业的：复习一定要从最基础最常识性的知识开始，切记。至于公共基础知识就是教育学和心理学么，都开过课的，如果有笔记的最好，把笔记翻得看看，然后找些题看看，这个很难说准，每年可能都那点东西，就看人家怎么变花样了，12年今年的公共基础知识的题型有所变动，往年的都是单选，12年变成了单选+多选么。出现多选就意味着难度增加了，呵呵。不管怎样都是因人而异，假如你复习的很扎实，随便让他出，你还是会的......

考试后：一周后公布考试成绩，迟则10天。到时自己看看自己的成绩，然后过一两天最低分数线就出来了，也就及格线，在等一两天就是参加面试的人的名单和回族加分名单相应公布。面试名单有你的名字就说明你有了面试的资格，但不代表你被录用。面试合格后才可被录用的。

面试时：我当时报的是海原县小学体育，当然面试就在海源县了。以下说说面试前前后后的有关事件：

1.着装：体育特别强调，不可正装上阵，那你就等着死。其他专业的可正装可便装，只要整齐、干净、得体就行。有条件最好正装！

2.面试过程：面试都是统一的，音体美信息技术的考生在一起面试，其他不太清楚，可能是三四个专业在一层楼么，出行都是有专业人员监控的，但是海源的不是那么严格，说到这、最想说的就是，只要你不犯大错面试都过，而且高分，因为每个人之间都是1分之差。还有就是只要你笔试成绩领先面试不可能把你刷掉，但切记、切记、切记、、、进门面试那一刻，千万别说出与自己有关的任何个人消息，只可问好说你面试的内容！例如：各位评委大家、好，然后鞠躬。然后开始讲课内容。切记不要：尊敬的各位评委我是哪的人、叫什么、、那么你就是0分。面试时所有的过程是一气呵成的，先备课室，后讲课室，最后候分室、、、最后背着东西拿着成绩开心的离开么......

面试后当天下午或隔天早晨进入岗前体检、培训的人的名单当地教育局就公布了。然后就接着体检，培训么完了就等着分配，如果自己想走好一点的学校或地方，之后的事我想大家怎样办都比我清楚啦。呵呵！

**体育心得体会篇二**

体育兵是指军队中从事体育工作的军人，他们在军营中承担着培养军队体能与战斗力、提高士兵身体素质的重要任务。通过多年的体育训练和比赛经验，体育兵们深刻领悟到体育精神与军事素质之间的联系，对于战争中的身体素质要求以及军人心态的塑造有着独特的见解。本文将从体育兵的角度，分享他们在体育训练中的心得体会。

第二段：体育训练对于身体素质的重要性

在军队中，体育训练被视为重要的一环，为军人的身体素质提供了保障。体育兵深知，良好的身体素质是投身战斗、战胜敌人的基础条件。通过反复的体能训练和激烈的比赛，体育兵们更加坚信，锻炼强壮的体魄能够提高自己在战场上的生存能力，增强应对复杂情况的应变能力。

第三段：体育训练对于军人心态的塑造

体育兵认为，体育训练不仅仅是锻炼身体，更是一种对军人心态的塑造。在激烈的训练过程中，体育兵们经历了疲惫、艰辛和挫折，但他们从中体悟到付出与收获的真谛。训练过程中，体育兵们相互激励，互相帮助，形成了团结一心、奋发向上的战斗精神。这种培养和坚持不懈的精神在实际战场上至关重要，使战士们能够面对压力和困难时保持冷静，坚守岗位。

第四段：体育训练对于集体荣誉感的培养

体育兵们深刻认识到，在体育比赛中取得优异成绩的背后，是整个团队的努力和配合。在比赛中，队友间的默契与信任是不可或缺的，只有团结一致，才能取得最佳成绩。体育兵们通过比赛的经历，逐渐培养出强烈的集体荣誉感和团队合作精神。这种军人应有的品质在战争中起着重要的作用，保证了每一个士兵在面对敌人时能够无条件地信任和支持彼此。

第五段：体育训练对于战斗力的提高

体育兵们认为，体育训练不仅仅是为了提高个人体能，更是为了提高整个团队的战斗力。体育训练的目的是为了培养战斗力，通过反复的训练和比赛，体育兵们不断突破自我，提高自身的能力水平。他们坚信，只有将体育训练中取得的成果付诸实战，才能真正发挥出战斗力的威力。因此，在体育训练中，体育兵们不仅需要具备优秀的个人素质，还需要具备积极的竞技精神和团队合作意识。

结束段：总结

体育兵通过多年的体育训练和比赛经验，对于体育训练的意义有了深入的认识。体育训练不仅仅是为了提高身体素质，更是为了塑造军人心态、培养集体荣誉感和提高战斗力。通过体育训练，体育兵们养成了坚持不懈的精神，培养了团结合作的意识，为实际战斗中的表现奠定了坚实的基础。体育兵的体会对我们每个人都有启示，即通过坚持不懈的努力和团队合作，我们能够更好地应对挑战并取得成功。

**体育心得体会篇三**

体育作为一项不可忽视的活动，深受人们的喜爱和重视。无论是职业运动员还是普通民众，都有很多人参与到体育运动中。而我的体育写心得体会则是对于体育活动的一种沉淀和总结，是对于健康生活的一种倡导和分享。

第二段：体育给我带来了身体的健康和活力

体育运动赋予了人们强健的体魄和巨大的能力。当我投身于体育活动中时，我能够感受到身体的每一部分都被激活和锻炼，肌肉得到了锻炼，骨骼也变得坚硬。在比赛的过程中，我需要全身心的投入，而这种投入使我感受到了前所未有的活力和力量。体育带给我的身体健康和活力，使我感受到了生命的鲜活和活力。

第三段：通过体育的训练，我收获了纪律和坚持的品质

体育活动需要长时间的训练和坚持，没有辛勤的付出就不会有辉煌的成绩。通过体育的训练，我学会了纪律和坚持，学会了在困难和疲惫面前坚持不懈。当我一次次跑完长跑，一次次进行耐力训练时，我体验到了时间和坚持的力量。而这样的经历也渐渐让我在生活中培养起了坚持的品质，不管遇到什么困难和挫折，我都能够顽强地坚持下去。

第四段：体育培养了我的团队合作和领导能力

体育不仅仅是个人的比拼，更是团队合作的集合。当我参加集体项目时，我学会了与队友相互配合和支持，学会了分工合作和互相信任。在比赛的过程中，我们必须默契地配合，才能有更好的表现和更大的成功。同时，体育也培养了我的领导能力。在队伍中，我学会了带领队友，指导他们并鼓励他们，使我们的团队更加团结和进步。

第五段：总结体育的价值和感受，并倡导健康生活方式

通过参与体育活动，我收获了身体的健康和活力，培养了纪律和坚持的品质，培养了团队合作和领导能力。体育给予我这一切，使我成为了一个更加健康和自信的人。因此，我认为体育是一项终身受益的活动，我们应该把体育融入到我们的生活中。无论是平时的锻炼还是参加一些体育赛事，都能够让我们拥有一个健康的身体和积极阳光的心态。让我们共同关注体育，倡导健康的生活方式，从而创造一个更加美好和健康的未来。

通过以上五段式的文章，我对于体育写心得体会做了一个全面而具有连贯性的论述。体育是一项极为重要的活动，为我们带来了健康和活力，同时也培养了我们的纪律、坚持、团队合作和领导能力。因此，我们应该积极参与体育活动，并将其融入到我们的生活中，从而创造一个更好的未来。

**体育心得体会篇四**

在本次举行的体育周中，我参与了许多体育活动，包括篮球、足球、排球等，通过这些活动锻炼了身体，也让我有了很多思考和体会。

第二段：锻炼身体

在体育周中，我每天坚持参加各种运动项目，每天都超过10000步，长时间的运动让我的身体感到非常舒适，我也有了更好的睡眠。此外，体育周中的活动让我认识到运动的重要性，身体健康才能有更好的学习与工作状态。

第三段：合作精神

在参加实际比赛的时候，我们和队友共同合作茁壮成长，锻炼了我们的合作精神和团队合作精神。我们一起为了比赛的胜利而不断地讨论、研究，共同制定出更有效的计划，这些细节让我深刻体味到了合作的力量。

第四段：遇到困难

在比赛中最大的挑战是面对困难要坚持下去。我们有时会遇到意外的失误，或者发挥不佳，此时需要我们保持冷静，不要放弃，迅速调整自己的心态。在这种情况下，我学到了：遇到困难要果断解决，不要气馁或放弃，这是实现目标的必要条件。

第五段：总结

通过这次参加体育周活动，我深刻认识到了运动的重要和有益性，不仅可以提高身体素质，增进健康，还可以锻炼自我，培养一定的团队合作精神，学会面对困难和迎接挑战的技巧。我也意识到，只要有坚定的目标和刻苦的训练，不论在体育领域还是在生活和工作中，都能从容应对，迎接更高的挑战。

**体育心得体会篇五**

作为一名体育爱好者，我深深感受到了体育所带来的快乐和成就感。在我的学习和训练过程中，我慢慢积累了一些关于体育的心得和体会。我在这篇文章中将会分享这些经验和体验。本文将分为五个段落：第一段将介绍体育对我的影响；第二段将着重讲述锻炼身体的重要性；第三段将探讨比赛中的心态调整；第四段则会围绕团队合作进行论述；最后的一个段落会谈到体育所带来的正能量。

首先，我要谈谈体育对我个人的影响。通过体育运动，我学会了自律和坚持不懈。在我进行训练时，往往需要花费大量的时间和精力。我必须要保持坚定的决心，才能完成我的目标。此外，体育也锻炼了我的品质，使我更加专注、自信、乐观和勇敢。我学会了如何面对挫折和失败，并从中吸取经验，更加努力去追求自己的目标。

接下来，我想谈一谈锻炼身体的重要性。身体是革命的基础，这一点在体育锻炼中被深刻地体会。锻炼身体不仅让人体健康、免疫力增强、增加肌肉强度，还能提高精神状态，学会更好地管理压力和情绪，从而更好地面对人生的挑战和压力。此外，适当的运动会让人的精力更加充沛，更加有活力。

在比赛中，心态的调整是很关键的。输球也是一种进步。如何在比赛中保持镇静、情绪的稳定是很难的，但也是必须的。在比赛前，我会认真准备，学会对自己的表现进行评估，并调整自己的心态，随时准备应对不同的情况。在比赛中，我会随时保持冷静、专注，并采取积极的态度面对顺境和逆境。

团队合作是体育中至关重要的一环。在体育运动中取得好成绩，需要整个团队的支持和协作。每个人都有自己的特点和优势，但让团队取得胜利需要我们学会协调、互相支持和尊重。这些美好的品质不仅体现在比赛中，也是我们在生活、工作以及未来的各种关系中都需要具备的。

最后，我要谈一谈体育所带来的正向能量。体育不仅可以提高我们的身体素质，还可以带给我们快乐和成就感。当我们成功地完成目标时，会愉悦和自豪。体育不仅仅是为了获得胜利，还可以让我们更好地理解和体验到成长的过程。

在我的体育心得和体会中，我学会了自律、坚持不懈，锻炼了身体，调整了心态，学习了团队合作，感受到了体育所带来的正向能量。这些经验和体验支撑我进一步体验体育的魅力，也鼓舞着我不懈地追求自己的目标和希望。

**体育心得体会篇六**

1、如何安排好学生的检录问题。

2、如何更科学更合理的安排好学生的热身时间、强度、如何更好的使学生热身的身体保温。

例如：100米：

应该提前20分钟到场，然后安排学生慢跑热身。压腿，应该让学生身体稍微出汗，不宜太早就充分热完身，应该教学生如何自己调节，使刚好上比赛点时身体刚刚能充分完成热身，使学生的兴奋度刚好达到最高点。这样才能使学生最大限度的发挥自己的水平。特别是100米比赛。时间相当的短就11秒到12秒。进考场后要求学生的身体时刻保持运动状态，要求学生进跑道后先试试起跑器，按照自己的起跑习惯调整好起跑器。然后进行数次的试跑。进行20或30米的起跑后的加速跑练习一两次。充分的把自己的兴奋度调好。适应裁判的起跑口令，听枪声也很重要，因为现在采用每个学生有三次抢跑的机会，可以尝试一下第一次抢跑。但如果抢跑没成功接下来就不能再犯规啦，只能专心致志的听裁判的枪声后再起跑。

铅球：

热身应该充分，进场后应该徒手动作多做几次，俯卧撑、指握撑；手臂、腰部、髋关节要充分的活动开。第一投非常的重要，往往第一投都是学生的`最好水平。所以要求学生不能犯规，因为一旦犯规学生的心理就会受到很大的影响。心理素质差的学生接下来就容易出现不敢充分做出动作、或技术动作变形等问题。蹬、转、挺、推、拨。要求学生腿蹬地要有力，转髋要迅速。挺胸发力、手臂充分的往投掷方向推出。角度最好是控制在39—42度。最后就是手指拨球的动作，手指有拨球可以是成绩更好个半米至一米左右。动作一定要连贯。

立定三级跳：

应充分调动学生的兴奋性，热身要充分，进考场后如果有队友的话可以相互压韧带。使身体能充分的兴奋起来，最好是身体冒汗。还有一个问题就是要注意保温，再等待考试时不要提前就把外套、长裤给脱了，那样的话如果天气较凉容易使身体的兴奋度下降。适当的做做收复跳、后蹬跑。静下心来在头脑中回忆技术动作及过程。第一跳要求能在2.3—2.5第二跳要求能在2.5—3米第三跳要求能在3.5—4米。

800米：

要求节奏，起跑很重要，耐力好的学生要求一开始第一个弯道要冲在前面，要求以100米的百分之80的速度，弯道过后要求以途中跑速度，类似400米途中跑，节奏一致，步伐要大、呼吸要顺。深呼吸迈大步，第一圈要是能控制在57—58秒最好，500米—600米此时一般是考生出现极点的时候，要求学生一定要跟紧、坚持、迈大步、深呼吸，挺到最后一个弯道应该开始冲刺。耐力较差的学生要求一开始不能冲太快，不要别其他考生的节奏带快起来，要保持自己平时的节奏去跑，找个目标紧跟其后。一般的话跟在大部队的4—5名后面。

**体育心得体会篇七**

体育是人类的重要活动之一，可以帮助我们保持健康，提高身体素质，改善心理健康，增强社交能力等。在学习体育的过程中，我们也会积累一些心得和体会。今天就来谈谈关于“体育心得体会ppt”这个主题的一些想法和感受。

第一段：为什么要做体育心得体会ppt

在学习体育的过程中，我们不仅要通过实践来获得经验，也会记录下来一些理论知识和技巧。这些知识和技巧对于我们的今后学习和实践都是非常有用的。把这些笔记和经验总结成PPT，不仅可以清晰地展示出来，也可以帮助我们更好地回忆起来。而且，制作PPT还可以提高我们的表达能力和思维能力，培养我们的创造性思维。

第二段：如何做好体育心得体会ppt

要做好一份体育心得体会ppt，首先需要准备周全。我们需要对自己所学习的课程有深刻的理解和掌握，尤其是关于技巧和规则方面的知识。然后，我们需要用简明易懂的文字和图片将所学的知识列出来，尤其是重点内容。同时，我们还需要准备一些演示效果，比如动画、图表、音效等，来让PPT更加精彩。最后，在展示PPT时，我们需要给予足够的解释，让观众能够更好地理解。

第三段：体育心得体会ppt的价值

制作和展示体育心得体会ppt有很多的价值。首先，它可以帮助我们更好地总结所学知识和技巧，提高我们的理解和掌握能力。其次，它可以帮助我们更好地表达自己的想法与想象力，提高我们的创造性思维和表达能力。最后，它可以启发我们对于体育运动的认识和意义，帮助我们更好地理解体育运动对于人类健康和社会发展的贡献。

第四段：如何让体育心得体会ppt更加精彩

要让体育心得体会ppt更加精彩，需要我们不断创新和完善。我们可以采用一些创新的方式来展示我们的想法和经验。比如，我们可以用视频、动画、图片等来增强我们PPT的吸引力。我们也可以用一些幽默、生动的语言和句子来提高观众的兴趣，让他们更容易地理解和接受我们的想法。最后，我们还需要关注PPT的结构和排版，让它整洁、简洁、流畅、易懂。

第五段：结语

制作体育心得体会ppt不仅可以帮助我们更好地总结和掌握所学知识和技巧，也可以提高我们的表达能力和思维能力。在制作和展示的过程中，我们需要注重内容和形式的结合，力求使得PPT更加精彩和生动。体育是人类重要的活动之一，我们需要更加重视和在其中寻找到生命的力量和意义。

**体育心得体会篇八**

通过这次的培训学习我收益非浅，新课程理念的核心是”为了每一位学生的发展“，我想这就是评价新课程课堂教学的惟一标准。通过学习与教学实验，慢慢理出一点头绪，下面谈谈自己的一点体会：

课改让我感受到了它所带来的勃勃生机。在这样一种契机下，在不断地摸索探求之中，使我无论是在教学行为上还是在教学意识上都有了一定的提高，通过学习，使我对新课程标准有了进一步的理解，对新教材有了一个新的认识，获得了一些宝贵经验。其中感触最深的是新教材特别关注学生的全面发展。

建立新型的师生关系，就是要建立合理的伦理关系和情感关系。建立充分体现尊重、民主和发展精神的新型的师生伦理关系，要树立教育民主思想；提高法制意识，保护学生的合法权利；加强师德建设，纯化师生关系。师生伦理关系是师生关系的有机组成部分，我们应面向新时代，努力创建民、平等和促进个性发展的师生伦理关系，真正使师生关系焕发出迷人的光彩。这将成为本次课程改革的高亮丽的风景线。师生情感关系，从整体上说，目前的状况仍难以另人满意，师生之间的情感冷漠缺乏沟通的现象比比皆是，师生之间缺乏积极的情感关系，不仅使得一直为人们所珍视的师生情谊黯然失色，也使教学活动失去了宝贵的动力的源泉。

优化师生关系，重建温馨感人的师生情谊，是师生关系改革的现实要求。新型的良好的师生情感关系应该是建立在师生个性全面交往基础上的情感关系。创造新型的师生情感关系，需要从如下几个方面努力：第一，教师需真情对待学生，关心爱护学生。第二，展现教学过程的魅力，品味教学成功的喜悦。第三，完善个性，展现个人魅力。教师要得到学生的爱戴，就要利用内在的人格魅力。努力完善自己的个性，使自己拥有热情、真诚、宽容、负责等优秀品质，这是优化师生关系的重要保证。为此，教师要自觉提高自身修养，扩展知识视野，提高敬业精神，提升教育艺术，努力成为富有个性魅力的人。

1、创设情境，发挥最佳效果。

在教学实践中，试图从日常生活入手，创设生动有趣的问题情境，吸引学生的注意力，激发学生的学习兴趣，这样使学生从生活经验和客观事实出发。就在每个学生的身边,如热点新闻,医疗健康,个人生活,当地资源,环境保护等,都含有与学生切身利益相关的问题,我们在教学中适当加入这些内容,会开阔学生的思路,加深对相关知识的理解,并能够认识到许多社会问题的多方面性.

2、奖励激励，提高学习积极性。

在教学中，充分关注学生情感态度变化，采取积极的评价，较多地运用激励性的语言。如：说得真好！你懂得真不光少！你想象力非常丰富！真聪明等等！调动了学生积极探求知识的欲望，激发了学生学习的情感，让每个学生体验成功，增强自信心。课改要求能发挥学生主体性和积极性，有一个创新思维活动的空间，关键在于教师；教师如何引导，启发，点拔？能否真正地把学生引到这一领域？教师在平时备课中不但要吃透教材，而且要尽量地搜集，制作与教材有关的知识，教具；又要善于把握学生的心里，使学生能够与老师发生共鸣。生物学科与自然界紧密相联，和生活，生产密切相关。因此，在教学中教师要善于引导学生从熟悉的事物，现象出发，根据学生掌握的情况，创设情境提出问题，激励学生共同参与，发挥想象，积极思维来解决问题的意向。

3、学生应成为课堂学习的主人

环顾周围，在我们的教学中还存在许多这样的现象：一些学生在生活中早已熟悉的东西，

教师还在不厌其烦地从头讲起；一些具有较高综合性和较高思维价值的问题，教师却将知识点分化，忽视了学生自主探究和知识的综合运用能力的培养；一些本该让学生自己去动手操作、试验、讨论、归纳、总结的内容却被老师取而代之；一些学生经过自己的深思熟虑形成的独特见解和疑问，往往因为老师的”就照我教的来“而扼杀。在新课程下，教师应当成为学生学习的组织者、引导者和合作者，激发学生的学习积极性、创造性，为学生提供从事活动的机会，构建开展研究的平台，让学生成为学习的主人。

4、灵活使用挖掘教材

有许多教师不适应新教材，不知道把教材与实际联系起来。实际上，教师在教学过程中应根据学生的认知规律和现有水平，在认真领会教材编写意图的同时，学会灵活、能动地运用教材，根据学生实际进行必要的增删、调整，这样才能从”有限“的教材中无限延伸。

5、追求形式和效果统一的课堂

现在，一些课堂滥用讨论、合作学习的方式，不给学生足够的机会和科学的指导，使课堂流于形式。在教学过程中，教师设计组织有效的、科学的活动应从以下几个方面入手：首先问题情境必须贴近学生的实际生活，活动内容必须与学生已有的知识结构和认知水平同步；其次要让学生有一个独立思考的过程，让他们带着自己的观点去充分地讨论研究，发现自己的不足，构建完整全面的知识体系；还有对不同层次的学生要有不同的要求，允许学生有不同的方法和观点，让学生在交流、探究、比较的过程中将知识优化组合，完成筛选，做出正确判断。

总之,新课程就是从关注学生个性化的学习权力，求得每一个学发展的角度来对学校文化进行重建的，在基础教育新课程体系中，为了让每一个学生获得有个性的发展。在课程结构上开设大量的选修课，让学生在普遍达到基本标准的前提下获得更多的自由发展的机会。从而实现个性发展。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn