

爬山虎的脚课堂笔记(优质10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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

爬山虎的脚课堂笔记篇一

本人班级于某年某月某日共计XX人前往XXX山进行爬山活动，此次活动让我有了一次非常珍贵的体验和收获，不仅物质上满足了我们的好奇心和探险欲，更重要的是我们在活动中学到了很多知识和技能，同时也体验了“团结”、“坚韧”、“奋斗”等社会主义核心价值观。在班主任带领下，我们越过种种障碍，最终实现了登顶的梦想。以下是我的心得体会。

二、在准备阶段的感受

在活动准备阶段，我感受最深的便是团队合作的重要性。我们每个人都做好了各自的准备工作，准备足够的水和食品以及备用衣物。更重要的是，我们不断地交流意见、分享经验，一同确定活动的实际过程和目标。在活动突发状况的应对中，我们更是紧密联系，相互支持，更好地完成活动任务。

三、在攀登过程中的感受

在登山途中，我不断地思考这次活动对我和我的团队意义所在。首先，我们明白了时间管理的重要性。在活动进行过程中，我们分了小组，进行轮流的劳动，互相照顾和帮助，让我们的活动进程有效管理。其次，我们犹豫过，但更多的是互相勉励，共同超越。特别是在攀槽过程中，其他队员都成功了，走到了山顶，而我却被卡在第二个槽口，只能任凭汗水与泪水滴落深山之中，想放弃，但音乐和队友的呐喊声响起，让我重新振作，最终完成登顶。

四、在登顶后的感受

站在山顶上，我感到了欣喜和慰藉。这次活动不仅仅让我和我的队友们获取了攀岩技术，更重要的是，让我们懂得了团队精神和劳动的美好之处。我学到了不焦虑、不急躁、保持冷静的态度去面对任何情况。我了解到在行动中学习，信任和担当的意义和价值。我们在升级过程中，可以容纳更大的力量、更多新思维，感受到领导的“幸福感”。

五、总结

此次活动让我们得到了成长，得到了激励，同时也得到了许多好的体验。因此，我所想表达的是要感受到团队精神，要肯定劳动之美和团队之间正确沟通的重要性。至此，我思维总结：在激烈且动态的现实中，拥有进取心并团结协作，推动共同发展的团队文化和行动模式，是当前企业的基石，同时也是个人成功的重要保障。

爬山虎的脚课堂笔记篇二

去年五一，我早早的把作业写完了，在家闲的没事干，爸爸便说：“不如我们去爬山吧，爸爸提醒着我，不是走，是爬。是沿着山上的崎岖小路爬山。”爬山？我还没爬过呢，于是我便爽快地答应了。第二天，我们驱车来到一座山下面。这座山上云雾缭绕，山径蜿蜒曲折，像一条彩带从云间飘落下来，游人似一个个小白点，零零星星散布在彩带上，缓缓地向上移动着。爸爸放着大路不走，却偏偏要走那些偏僻的山间小路。小路上的一棵棵松树，褐色的树干，足有碗口粗，笔直笔直的，满树的松叶绿得可爱，活像一把张开的绿绒大伞，风一吹，轻轻摇曳。其中一棵伸腰立枝，像一座高耸入云的宝塔，既挺拔，又茂盛，连每一棵松针都是气昂昂的。在古柏丛中攀援而上，实在是清幽极了，空气里充满柏叶的青苦味，似乎置身于琼楼仙阁的香火缭绕之中。我开始先用脚向上蹬，手向上抓住上面的石头。我想：太好了，我成功地迈

出了第一步。然后，我又继续向上爬了，又这样爬了二十多分钟，我就已经很累了，不得不停下来休息一会了。这时候已经临近中午了，骄阳似火，犹如一个大火球的太阳炙烤得我的皮肤直发烫。我往下看了看，就立刻闭上眼睛，我们已经往上爬了好高好高。我便对爸爸说：“爸爸，这离地面太远了！我不敢再向上爬了，要不就爬到这儿算了。”爸爸说：“你呀，就是太胆小了。我们才爬了几米高，你就开始退缩了，你还怎么登上山顶去看美丽的风景呢？快！勇敢些！”听了爸爸的话，我终于鼓起勇气向上爬。我又一次抬起手向上抓住石头，脚继续向上爬。过了一会儿，我终于爬过了山的一半。这时候，阳光更猛烈了，我和爸爸已经满头大汗了，一个多小时后，我们已经爬上山顶，虽然太阳已经晒得我们大汗淋漓，但我还是很高兴。我眺望着远处风光如画的景色，一切都好美啊！美丽的小村庄，绿油油的田野，艳丽的花儿在竞相开放。远处，小鸟在天空下自由自在地飞翔。我呼吸着山顶稀薄清新的空气，看着下面美丽的风景。这样置身于大自然的怀抱中的感觉真好啊！我们坐在山上看风景，很久才下山去，至今我还忘不了那美丽的景色和登上了山顶的快乐。是啊！爬山是一种乐趣，回归自然也是一种乐趣。这种乐趣能让你的生活更加充实、快乐。

爬山虎的脚课堂笔记篇三

今天，我和妈妈无事可做。除了今天天气晴朗，我们还决定去。到了香炉峰门口，本来是要一张一米五以上的全票的。我一米五多的时候蹲着让他以为我才一米四。于是我成功的把全票换成了半票，买了票进去了。

我看到里面有一个放生池，就强行把妈妈拖过去，看到池子里有很多大大小小的乌龟，特别是小的，很可爱。我想抓一个，后来以为是放生池。怎么才能谋生？看来我们要上山了。

刚开始体力充沛，又蹦又跳，两三步爬一小部分。后来，我真的做不到。我喘着气，慢慢咽了下去。我走了两步坐下。

我也看到我妈几乎看不见了。我尽力了。我三下三上。我抬头一看，有这么陡吗？我也没在意，拼命跑了上来。我终于追上了我妈。我低头一看，浑身颤抖。这座房子只有鸡蛋那么大。周围有一座桥，没有树挡住它。我下去的时候看不到。我清楚地看到了绍兴的大片地区。虽然它有五米宽，但我的肩膀颤抖着，无法行走。我冲在后面，终于过去了。现在有墙了。我只看到了“死亡”和“诅咒”。这话不好，爬到顶后，我妈跪在席子上拜观音菩萨。我也学会了。后来我拿着竹筒开始摇牌子。我找到了60个。我在一张纸上花了十美元。我什么都不懂。我站在山顶。我妈说给我拍张照，拍了几张。

我以为下山会很容易。下山的时候，我跳了五格，跳了一半。突然发现膝盖疼。我妈说，之后，明天醒来肯定会酸酸的。后来我就墨迹了，一个一个的，比老人还慢。走了一会儿，我找到了一个平台，俯视着一个白色的世界。我舒服地睡在石头上，休息一会儿后开始下山。

我上车回家了。一回到家，我就扑到床上睡着了。我太累了。

爬山虎的脚课堂笔记篇四

作为本国的维护社会稳定和公共安全的特殊职业，警察的工作可以说是异常繁忙而危险的。然而，在实际的执法行动中，仅仅靠常规的机动车辆和步行巡逻出勤显然远远不能满足所有情况的需要。在更为艰险的地形和情况下，警察也需要一定的特殊工具，比如像爬山这样的高难度运动。

第二段：工作需求

在警察工作的实际需求下，警察爬山的理由也可谓是十分正当。尤其是在处理因山区发生的偷盗、扰乱社会治安等案件中，对于容易出现藏身且难以打破的隐匿障碍，爬山成为了极为必要并且有效的方法。

第三段：团队影响

在警察爬山行动当中，容易发现每个警察人员的心态和工作效率的表现状态都受一些团队因素的影响。首先，团队中人人平等的服务态度和文化氛围，能够意味着更好的合作，高效的决策和更强的团结力。其次，由于警察爬山尤其需要团队配合，团队成员之间的组织原则、通讯方式、专业知识分配也会对行动结果带来较大的影响。

第四段：个人培养

在团队因素之外，警察爬山的另一个重要维度是个人培养。虽然警员们在训练和实战中已经得到了一定的技能和经验，但是在爬山所需的力量、技巧和心理坚定上显然还有很大的提升空间。因此，对于警察来说，爬山不仅仅是一项工作，同时也充当着为个人自我提升和战斗素质增强的经历。

第五段：总结

总的来说，警察爬山的意义和作用并不仅仅局限在处理具体案件事件当中。它还能够提高团队和个人的素质，对于警察形象和事业推进触角有着诸多积极影响。不过，需要警察们在平时学习和日常练习中不断打磨自己的技能和能力，进一步提升高难度执法的应对水平。

爬山虎的脚课堂笔记篇五

作文教学网uem

今天是星期六，我和姥姥、妈妈约好一起去爬山，早晨点钟我就起来了，我高兴的出了家门。

我们来到山脚下，顺着山路向上走，一开始路是平平的、宽宽的，走了一段之后，山路就变的弯弯曲曲的，路面还有许

多工作小石头，而且坡出越来越陡了。爬到半山腰时，我就累的气喘吁吁了，真有点爬不动了，但看到姥姥和妈妈都没有说累，我就想一定要坚持到底。

经过我的不懈努力，终于爬到了山顶。山上的风光真美呀，阳光洒满了整个山头，树叶被照的闪闪发光，阵阵凉风吹过来，感觉真舒服。

作文教学网uem

爬山虎的脚课堂笔记篇六

登高爬山是一项深受人们热爱的户外运动，其不仅有益于身体健康，更能提高人们的意志力和勇气。众所周知，登高爬山的过程中需要克服很多困难和挑战，但只要坚持不懈，就能够取得最终的胜利。因此，本文将深入探讨登高爬山过程中的心得体会，希望能够给各位读者带来一些启示和借鉴。

第二段：挑战自我，克服恐惧

登高爬山过程中最重要的挑战就是克服恐惧。面对高山陡峭的坡路和崎岖的山路，初次尝试的登山者往往会感到害怕和无助。然而，只要有坚定的信念和相应的技巧，就能够克服恐惧，登顶成功。不断挑战自我并与恐惧斗争，不仅有益于身体健康，更能够提高人们的胆略和勇气。

第三段：懂得合理安排时间和步伐

登高爬山过程中，时间和步伐是非常重要的因素。由于身体需要逐渐适应海拔高度的变化，因此行程计划应该根据每个人的体力特点和能力设置。在路上，适当调整步伐和用力，不要过度快跑或行走，以免过早耗尽体力。通过科学的计划和方法，达到良好的体力表现和硬仗的成功。

第四段：沉浸自然，感受山林之美

登高爬山过程中，人们还可以深入接触到自然，体验大自然的壮观景观。在登山途中，可以欣赏到美丽的日出日落、美丽的云海、高山植物和动物的奇妙景象，并获得身心上的极大享受。这样可以帮助登山者调整自己的心态，积极面对困难，更加深入体验登山之美。

第五段：总结感受，助力成长

登高爬山的过程中，人们可以通过内心的修炼和身体上的锻炼，提高自己的自信和信心。登山者可以从登山中学到不断进取和永不放弃的精神，通过不断的尝试和经历放松和挫折，取得了心理上的勇气和坚定。结合从自然中学到的智慧和哲理，人们可以更好地回归到平凡、生活中，并运用登山的精神来助力个人的成长和进步。

综上所述，登高爬山不仅仅是一项运动，更是一种精神上的锻炼和心理上的调整。在过程中，人们不断挑战自我、成长进步，并学会如何感受、欣赏和学习自然。希望本文能够为各位读者带来启示和建议，并在之前的登山中实现更好的表现和成就。

爬山虎的脚课堂笔记篇七

部门爬山是一种团结协作的活动，我有幸参加了我们部门的这次爬山活动。这次活动不仅让我感受到团队的力量，也让我有了一些深刻的体会和心得。

第二段：目标明确，共同努力

在爬山之前，我们制定了明确的目标，即要攀登一座海拔较高的山峰。在这个过程中，团队中的每个成员都为达成这个目标而全力以赴。我们相互鼓励，相互支持，在攀登过程中

互相激励。这让我体会到，无论在爬山还是在工作中，只有设立明确的目标，并共同努力，才能取得真正的成就。

第三段：团结合作，共同进退

在攀登过程中，我们遇到了许多困难和挑战。但是，通过团队中每个人的协作和合作，我们克服了一个又一个的困难，最终成功地攀登到了山顶。这让我意识到，一个团队只有在面对困难时保持团结，共同进退，才能最终实现胜利。而在工作中，也是如此，只有整个团队团结一致，共同努力，才能应对种种挑战，取得成功。

第四段：互相帮助，共同成长

在爬山的过程中，我遇到了体力不支的时候，而我的同事们都毫不犹豫地伸出援手，帮助我一起前进。这让我明白，一个团队只有真正关心他人，互相帮助，才能在困境中共同成长。而在工作中，当我们遇到困难时，只要我们敢于向团队寻求帮助，同事们总会伸出援手，共同解决问题，推动整个团队的发展。

第五段：收获感悟，共同赞美

在攀登到山顶的那一刻，我感受到了前所未有的喜悦和成就感。这不仅是我的个人成就，更是整个团队共同努力的结果。在下山的过程中，我们互相拥抱，彼此握手，互通心意地嘉许彼此的努力和奉献。这个时刻，我深深地感受到，一个团队只有在成功之后互相赞美，才能真正激发出每个人的潜力，推动整个团队的进步。

总结：

参加部门爬山让我从中受益匪浅。它不仅让我明白了团队的力量，更让我明白了在工作中，只有团结协作，互相支持和

帮助，才能克服困难，实现成功。同时，通过这次活动，我们也感受到了团结合作带来的成就感和喜悦。因此，我深信，在未来的工作中，我们能够将部门爬山的精神延续下去，共同创造更加辉煌的成就。

爬山虎的脚课堂笔记篇八

回忆起重阳节，总是浮现出爬山的情境……大大小小的十多人向上的那头行进。在途中，我们经过了一片即将成熟的稻田，和风阵阵飘来一阵清香的味道。一路前行，我们看到了各种各样的野花：红的、白的、黄的……给这个秋天增添了许多色彩。走了十多分钟，来到了要怕的那做山脚下。

我抬头望去，上山的路还挺宽的，不过可没有那么容易走。路面比较斜，还有很多石头。但充满好奇心的我早已经跃跃欲试，我一口气冲上去，因为我被眼前的美景迷住了，边走边看，所以慢慢的停了下来。我看见：有些花单一颜色，有些花像镶嵌了一块红宝石，或星星……有些花还带着斑点……不知不觉，我居然把身后的人给甩了！拐了一个弯后，我眺望着说：能看见我吗！我听到能！字时无比兴奋，无比自豪！这时，妹妹和小妍也跟上来了，我们拐了个弯，发现路越走越斜，石头越来越多。更可怕的是，这条路凸凹不平，左边是悬崖，右边又非常斜。只能走中间的小道，如果有草丛挡住，就抓住草丛的叶子，冒险走右边的路。这些草丛的叶子很特别：尖的、带空心五角星的……我们艰难地爬上了山顶，一路上我们平安无事。当我气喘吁吁地停下来是，看见群上怀绕，那些山的植物像为山坡上了盔甲，那树木像士兵一样守卫着这座山。我感觉大自然多美丽、多伟大啊！

俗话说：上山容易下山难。我总算是知道了这句话的有来。因为路面斜所以比较滑。如果一不小心，谁也说不好。但我和朋友们不怕困难，慢慢走，如果有草丛就死死抓住草丛的叶子，放心的加快速度。路越走越直，我们平安地下山了，不过又是我最先下上脚哦！

这次的爬山历程，虽然艰辛，但给我的生活增添了无穷的乐趣！

爬山虎的脚课堂笔记篇九

大家一定都去爬过山吧，体会应该都是欢乐、愉快之类感觉。在秋高气爽的日子里，我也曾去爬了一次山，却悟出了一点小道理，感觉给自己不小的启示。

那一天，我们一家人一起去敖江白水。刚一离开家门，就与微风撞了个满怀，我的心情顿时开朗了起来。到了山脚，我信心满怀地跟爸爸妈妈说“哈哈，我们三个人一定是我先到山顶。”妈妈说：“那可不一定哦。”于是我便开始一路狂奔，犹如一只轻盈的小鹿蹦着跳着，回头看了一眼在我身后的爸妈，心里乐滋滋地想：呵，他们俩还在老后面，肯定是我第一个到达。

我继续蹦着山路向上走，直到走到半山腰，我的力气就用尽了，望着湛蓝的天空，心想：再坚持会儿吧！还没走多久呢。可是我已经筋疲力尽了，身体却和我闹起了脾气，脚也不听使唤了，天空中，火球一般的太阳烤得我汗流颊背。这时，妈妈爸爸都已赶了上来，看着他们走得那么轻松，我对自己最初的豪言壮语，顿时失去了信心。妈妈看着筋疲力尽的我笑了笑，说：“第一名，快一点哦！”我上气不接下气地说：“走，走不动了。”“不能做到的事就不要轻易许下诺言，更不能骄傲哦。”妈妈语重心长地说。我苦笑了一声，点了点头。这时，一只美丽的蝴蝶从我身后飞了出来，似乎在给我鼓励，在我身边转了个圈，又轻柔地飞向前方。妈妈望着蝴蝶，对我说：“坚持就是胜利，快，我们马上就要到山顶了，加油！”此刻我的心里正不停地打着退堂鼓，但一听快要到山顶了，立刻振作精神，狠下心来，又坚持继续往上爬。终于如愿地到达了山顶。

一次小小的，也能悟出这么多道理，真是让人受益非浅。其

实生活中的一些日常小事，也会蕴含许多道理，要靠我们细心地去体会和发现。

爬山虎的脚课堂笔记篇十

第一段：引入（200字）

爬山作为一种户外活动，不仅锻炼身体，也给人带来了许多心灵上的收获。我在最近一次的爬山中，深切感受到了这种收获和体验。这是我第一次参加大规模的爬山活动，整个过程让我收获颇丰，并对山的伟大与自然的神奇有了更深入的认识。以下是我在爬山过程中获得的几点心得体会。

第二段：体验自然与磨炼意志（200字）

爬山是一种亲近自然的方式，可以让人身临其境地感受大自然的鬼斧神工。我发现站在山的巅峰，俯瞰四周的美景，心灵得到了极大的放松和满足。同时，爬山也磨炼了我的意志。攀登陡峭的山路，我遇到了身体上的困难和疲惫，但是坚持下来后的那种成就感是无以言表的。这种磨炼的过程让我更加意识到自己内在的力量和能量。

第三段：团队合作与友情（200字）

参加大规模的爬山活动，我能够结识许多志同道合的朋友。在爬山的过程中，彼此之间互相鼓励，同舟共济，形成了紧密的团队合作关系。当我遇到困难时，总有队友给予帮助和支持。这些队友们也成了我在爬山中的知己和伙伴，我们一起分享喜悦和痛苦，一同征服山峰。这种团队合作的经历不仅增强了人际关系，也培养了我与他人的合作精神。

第四段：感悟生活与改变心态（200字）

在这次爬山经历中，我收获到了对生活的新认识。攀登艰难

陡峭的山峰，让我深深感受到生活的艰辛与挑战。在我费尽心力攀登的过程中，我明白了成功需要付出努力和坚持。同时，爬山也改变了我的心态。面对困难，我学会了积极乐观地面对，不轻易放弃，这种心态在日常生活中同样适用。爬山让我明白只要努力，就一定能够登上生活的巅峰。

第五段：寻找内心宁静与人生意义（200字）

在爬山的过程中，我有很多时间与自己相处，好好反思自己的内心。远离尘嚣，远离喧嚣的城市，只留下我与山水相伴。这让我感到内心的宁静与平静，也思考了人生的意义所在。爬山让我理解到，人生的真正意义并不在于追逐功利的金钱与物质，而是在于内心的满足与平衡。只有做到内心与外在的和谐统一，我们才能真正做到心灵的宁静。

总结（100字）

爬山不仅仅是一种身体上的锻炼，更是一种心灵上的追求。通过与自然亲近、磨炼意志、团队合作、感悟生活以及寻找内心宁静，我们得以更好地理解自己与这个世界。爬山是一次完美的心灵之旅，是一次找寻人生意义的旅程。让我们拿起行囊，去迎接下一次挑战吧！