

# 最新同上一堂战疫课总结 同上一堂课冰雪心得体会(优秀6篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 同上一堂战疫课总结篇一

冰雪运动一直以来都是我心中的梦想和热爱，也是我身体和心灵的磨练之地。上一堂课的冰雪教练的教学方法让我领悟到了许多关于冰雪运动方面的知识，让我更加热爱这个千姿百态的运动。在这里，我要分享一下关于上一堂课的冰雪心得体会。

### 【正文1】

在上一堂课中，教练向我们讲解了正确的冰鞋穿戴方法。穿着冰鞋，我们首先需要系好鞋带，然后调整冰刀的位置，保证冰刀中间的支架在脚的正中央。这样可以保证冰刀和脚之间的相互协调，可以更稳定的滑行。在进入冰场之后，我们应该先做一些简单的热身运动，例如转脚、弯腰等动作，以保证身体的热度和肌肉的活动性。

### 【正文2】

随着教练课堂上的演示，我们逐渐跨入到实践部分。一步步跨上冰面，右脚用力push，左脚脚尖轻点冰面后滑行相对，手臂向上直立保持平衡，然后向右拐弯。初次上冰，身体会因为害怕而紧张，但是只有真正放松身体才能感受到真正的自

在和自由。不论对于新手还是老手而言，保持身体的平衡是滑冰的关键。当然，这也是个需要不断练习和调整的过程。

### 【正文3】

接下来，教练让我们学习了冰上踢腿的方法。直腿，抬腿，收腿，脚尖踢出。在教练的指导下，我们一遍遍的练习，直到脚尖划出完美的半圆形。虽然这是比较基础的动作，但是机械化的练习中蕴含的是对身体的律动和呼吸规律的探寻，这是很多初学者忽视或无法驾驭的，需要不断的训练。

### 【正文4】

在我们的冰雪课堂中，教练还教授我们如何自我纠正容易犯的错误。比如：手臂不舒展时会导致身体摇晃，膝盖不弯曲时会导致滑行过程不平衡，腰部过分挺拨时会导致身体重心失衡等。通过这样的纠正方式，学员可以自行通过有机的方式加强内部的感应性和调控能力，从而提高自己的冰雪活动水平。

### 【结尾】

总的来说，上一堂课的冰雪心得体会让我学习到了很多冰雪运动方面的知识和技巧。通过对冰鞋调整、正确的姿势、冰上基本动作、纠错等方面的学习，我可以更加自如地掌控我的冰鞋，也制定了自己的学习计划。冰雪运动并不是一件简单的事情，需要持之以恒的训练和意志力的坚持。但是，每一次踏上冰面，我们都能释放内心深处的想象力，享受全新的体验和成就感。我相信，随着不断的练习和尝试，我也能在冰雪的道路上因为自己的坚持，而卓有成效。

## 同上一堂战疫课总结篇二

在成长的过程中，相信每个人都有印象最深刻的一堂课，不管是学校的课程，还是生活中的点点滴滴，都是生命中宝贵的一堂课。今天小编就为大家提供了小学同上一堂课观后感，希望能给您带来帮助。

阳春三月，草长莺飞，花红柳绿，呼吸着带着芒果花和柚花的甜香，吹着温暖和煦的春风，沐着蒙蒙的细雨，唱着《有位叔叔叫雷锋》的歌曲，我们迎来了学雷锋活动的高潮。在这个三月里，我通过老师的介绍、学校红领巾小广播的宣传和自己上网查找资料，第一次听说并了解了雷锋，知道了雷锋原名叫雷正兴，1940年出生在湖南省望城县一个贫苦农家，在不满七岁时就成了孤儿，是本家的六叔奶奶收养了他。他后来参加了儿童团、少先队员、共青团，也当过公务员和军人，获得过很多的荣誉，于1962年8月因公殉职，享年只有22岁。1963年3月5日□xxx主席亲笔题词：“向雷锋同志学习”，并把3月定为学雷锋活动月。不少人都片面地以为学雷锋就是学习雷锋乐于助人的精神，但是，妈妈告诉我说，其实雷锋除了助人为乐的好品质。

雷锋，是一个艰苦朴素的人，雷锋，是一个善良的人；雷锋，是一个有责任心的人；雷锋，更是一个无私的人。

小时候，我听到帮助别人的人都被称作“活雷锋”，“活雷锋”的事迹成为佳话，大家都夸奖、称赞。我不理解，他们为什么被叫作“活雷锋”？雷锋又是谁？我带着重重疑惑问了妈妈。妈妈听完我的问题，轻轻抚摸我的头，语重心长地说：“孩子啊，雷锋是个好人，他乐于助人，又很勤奋……我们应该把雷锋的品德发扬下去。”听了妈妈的话，我茅塞顿开，马上心血来潮，想过一把当“雷锋”的瘾。于是，我去找爸爸，问他有没有什么帮助。爸爸笑了笑说：“好，那帮泡一杯茶吧！”我高兴坏了，想着泡完就可以当“雷锋”，觉得当雷锋挺容易，不就是泡茶吗！就这样喜滋滋地想着，我泡了杯茶拿到爸爸房间，放下茶还装模作

样地说：“请用茶。”爸爸摸摸我的头，说了声，“真乖！”便又全神贯注地看报纸了。真扫兴！原以为这样就可以当雷锋受表扬，可却什么也没得到！难道方法错了？我只好去问妈妈。妈妈说：“你给予家人帮助，这是理所当然的，你要随时随地帮助他人，才能真正意义上获得“雷锋”称号，懂了吗？”听完这番话，我若有所思。

现在，我长大了，社会上“活雷锋”越来越多。我想我要像雷锋一样无私地帮助他人，关心他人，我才能成为真正的“雷锋”。真心希望在20xx年里，有更多的“雷锋”其中也包括我。

昨天我们看了《同上一堂课》，我的感受很深。

在滚滚东流的长江边生活着这样一群人：他们太过平凡，平凡到我们常常忽视他们的存在，可却在人们落水的第一时间，是他们勇敢地跳入水中，毅然救起一个个落水者，人被救上岸了，可其中有一位六十几岁的老人——陈忠贵，永远的留在了江中，献出他宝贵的生命。长江，是他们儿时的游乐场，是他们成年后的运动场，如今却成为埋葬他们生命的“战场”。

用自己的生命换取别人的新生无疑是伟大的，但并不是牺牲自己的生命才叫做雷锋，在我的身边就有许许多多平凡的雷锋。

雷锋离我们很近，是你，是我，也是她。为了我们心情更为欢乐，为了这个社会更加美好，让我们携起手来，学习雷锋，学习雷锋精神，用实际行动，为美化世界贡献出自己的一份力量吧！

昨天既是中华民族一年一度的传统节日“元宵节”，也是第52个学雷锋日。雷锋是伟大的解放军战士，是全心全意为人民服务的楷模。雷锋精神是中华民族传统美德的一种积淀，

是我们学习的榜样，是一种随着时代进步而进步而不断发展的与时俱进的精神。

昨天，奥运体操冠军杨威、心灵导盲师张龙、慈善大使孙汀娟走上《同一堂课，雷锋告诉我》电视课堂的讲台，用他们的亲身经历告诉我们新时代雷锋精神的含义。杨威天生并不适合练体操，但是为什么他能成为体操奥运冠军，这与他日复一日坚持15岁梦想，夜以继日辛勤练习，坚忍不拔不断坚持的付出离不开，他的成就是他用汗水换回来的，而他的成就也是我们祖国的骄傲。

杨威说“一个人做一件好事不难，难的是一辈子做好事不做坏事”，在当今社会，这种雷锋精神尤为重要，他告诉我们雷锋精神是一种坚守和坚持。张龙教我们如何做好自己，告诉我们雷锋精神是一种奉献和责任。孙汀娟讲述了万名网友拯救“一斤半早产儿”的故事，告诉我们雷锋精神就是一种传承和接力。

雷锋说过“人的生命是有限的，可为人民服务是无限的，我要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去。”雷锋他做到了，如今雷锋这个名字已经成为人们心中热心公益、乐于助人、见义勇为、善待他人、奉献社会的代名词。对于新时代的来说，帮助别人是快乐的，而帮助别人我们首先要做好自己，在新时代我们有责任和义务将雷锋精神发扬光大。我们要坚守内心，执着信念，要有自己的精神追求。

## 同上一堂战疫课总结篇三

青少年时期是一个人成长的关键时期，他们面临各种各样的问题和挑战。为了帮助他们更好地应对这些问题，教育系统一直在尝试不同的方法来教育和引导青少年。其中一种方法是让青少年共同参加一堂课，从中获取共同的心得体会。下面就是我个人的观察和思考。

首先，同上一堂课可以给青少年提供一个交流和分享的平台。在青少年的成长过程中，他们会遇到许多相似的问题和困惑，例如对未来的迷茫、人际关系的挑战和学业压力等。而同上一堂课可以让青少年们互相交流，并且分享自己的经历和感受。通过这种方式，他们可以找到彼此的共鸣，感受到彼此的支持和理解。这不仅可以帮助减轻他们的压力，还可以培养他们的合作与沟通能力。

其次，同上一堂课还可以拓宽青少年的眼界和视野。在青少年的成长过程中，他们习惯于以自我为中心，很难看到更大的世界和更广阔的发展空间。而同上一堂课可以让他们接触到不同的观点、理念和文化，从而让他们更好地了解自己和外部世界。这种开阔的眼界不仅有益于他们的个人成长，还有助于他们在未来的社会生活中更好地适应和发展。

再次，同上一堂课可以帮助青少年培养自我学习和思考的能力。在传统的教育模式中，学生往往只是被动地接受知识，缺乏主动学习和思考的机会。而同上一堂课可以通过引导学生主动参与讨论和思考，培养他们的批判性思维和自主学习的能力。这种能力在现代社会中非常重要，因为只有具备了这些能力，青少年才能更好地适应社会的快速发展和变化。

最后，同上一堂课还可以培养青少年的团队合作意识和能力。在现实生活中，青少年们往往更习惯于独自完成任务和解决问题。然而，在实际工作和生活中，合作和协作是不可或缺的。同上一堂课可以让青少年们一起合作完成一项任务或解决一个问题，从而培养他们的团队意识和合作能力。这种能力对于他们未来的学习和工作都非常重要，因为很少有任务和问题是可以独自完成的。

综上所述，通过同上一堂课，青少年们可以获得许多有益的心得体会。他们可以在这个过程中获得互相交流和分享的机会，拓宽视野和眼界，培养自我学习和思考的能力，以及发展团队合作意识。这些都是青少年成长所需要的关键能力和

素养。因此，我强烈推荐将同上一堂课作为一种教育方法，以帮助青少年更好地成长和发展。

## 同上一堂战疫课总结篇四

秋高气爽，快乐的暑假已过，迎接我们的是新的开学季。十月\_\_日的晚上，我早早打开电视机，开始等待新学年的《你好同上一堂课》，对于我们青少年学生来说，观看你好同上一堂课节目是开学必不可少的一个环节，而每一年的你好同上一堂课都能让我们受益匪浅，有许多值得我们学习的地方。今年的你好同上一堂课的主题是\_。看完你好同上一堂课，我学到了很多课本上学不到的东西，给了我更深的感受，激励我继续前进，让我知道如何肩负起作为一名学生的义务和责任。

作为一名学生，我们要端正思想，学会吃苦耐劳，树立个人远大的理想和目标，注重个人道德修养，养成良好的生活习惯和作风，乐于助人，关注国家大事。

作为一名学生，要一直勤奋学习，刻苦钻研，通过系统地学习掌握扎实的基础知识。形成良好的学习作风和树立明确的学习目标，争取得到了老师及同学们的肯定，为同窗好友树立一个良好的学习榜样。

作为一名学生，我们应该积极参加体育锻炼，提高身体素质，积极参加学校开展的各种文化体育活动，参加社会实践，继承和发扬艰苦奋斗的精神，丰富课余生活，使自己在各方面得到相应的提高。

作为一名学生，不仅要塑造一个健康，充满自信的我，同时要用发展的眼光看问题，每个人都会有很多的缺点和不足，得不断提高思想认识，完善自己，学会适应社会的发展要求。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我们要坚信，通过不断的

学习和努力，我们一定能够成为一名有理想、有道德、有文化、有纪律的学生，以优异的成绩迎接挑战，为社会主义建设贡献自己的毕生力量。

## 同上一堂战疫课总结篇五

青少年是社会的未来，他们的教育和发展对国家和社会的进步起着至关重要的作用。上一堂课通常是青少年学习的基本单元，它们可以为青少年提供知识、思维方式和价值观念。而青少年对待每一堂课的态度和心得体会，则是评价其学习效果和未来发展潜力的关键因素之一。本文将通过连贯的五段式探讨青少年对上一堂课的心得体会，希望引起对青少年教育的重视和关注。

### 首段：引言及背景介绍（150字）

青少年属于学习的黄金时期，他们对上一堂课的态度和心得体会对他们日后的发展具有重要影响。这是因为每一堂课都是他们接触新知识、培养思维方式和构建价值观念的机会。而青少年的心得体会不仅仅是对知识的消化和反思，更是对自身发展和未来方向的思考和规划。因此，我们需要关注和重视青少年对上一堂课的心得体会，以促进他们的全面发展和成长。

### 第二段：内化知识的重要性（250字）

每一堂课都是为了让学生获取新的知识，但这仅仅是第一步。青少年需要通过对知识的消化和内化，形成自己的理解和思考模式。这就要求青少年要把知识与自己的思维相结合，找到与自身经验和背景相契合的方式来理解和应用知识。只有这样，他们才能真正将学到的东西转化为自己的财富，并使用在日常生活和学习中。因此，在上一堂课后，青少年需要对知识进行总结和归纳，形成属于自己的心得体会。



### 第三段：价值观念的塑造（250字）

除了知识的获取和应用，上一堂课还可以培养青少年的价值观念。在课堂上，学生不仅可以获得理性思考的能力，还可以培养诚实守信、合作共赢、勇于挑战困难等价值观念。通过与同学的互动、老师的引导和案例的讨论，青少年可以对社会和人生有更深入的认识和理解。他们可以重新审视自己的行为 and 态度，想清楚自己真正想要什么，以及如何去实现自己的理想。因此，上一堂课不仅仅是为了让学生掌握知识，更是为了培养他们的社会价值观念。

### 第四段：提升思维方式的关键（250字）

对于青少年而言，上一堂课可以提升他们的思维方式。通过不同教学方法的运用，例如启发式教学、实践教学等，青少年可以在课堂上对问题进行多角度、多层次的思考和探索。他们可以发现问题的本质、规律和解决方法，培养自己的逻辑思维和创新能力。此外，课堂上的讨论、辩论和分享也可以锻炼青少年的表达能力和沟通能力，使他们的思维更加清晰和有说服力。因此，上一堂课对于青少年思维方式的提升至关重要。

### 第五段：总结及启示（300字）

通过上述分析，我们可以看出，青少年对上一堂课的心得体会在他们的学习和发展中起着重要的作用。它不仅是对知识的消化和反思，更是对自身发展和未来规划的思考和总结。青少年需要通过内化知识、塑造价值观念和提升思维方式来实现这一目标。因此，在教育中，我们需要注重培养青少年对上一堂课的心得体会，让他们从中获得更多的收获和启示。这样，他们才能在以后的学习和工作中更加出色，并为社会的发展做出贡献。

总之，青少年对上一堂课的心得体会是他们学习效果和未来

发展的重要评判标准之一。对于青少年而言，他们需要从每一堂课中汲取知识、塑造价值观念，并提升自己的思维方式。通过这样的努力，青少年可以更好地应对未来的挑战，实现自己的理想和抱负。教育者和家长应该关注和引导青少年对上一堂课的心得体会，共同努力促进他们的全面发展和成长。

## 同上一堂战疫课总结篇六

今天，我准时收看了\_\_频道播出由北京师范大学教授于丹主讲的《心理健康》教育专题节目这个讲座的欣赏性和教育性很强，看完之后我体会很深，下面总结一些我的观后感。

《心理健康》讲座主要讲了三个主题：

一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩：

二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧；

三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。

这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。孝为德之本，我们要懂得感恩，要勇敢承担爱与责任。

要想成就别样的人生，就要点亮自信的明灯，对自身的力量怀抱坚定的信念。

看完讲座，我对我的人生有了新的思考，要想成才必先成人！