# 等一次学轮滑作文(实用42篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2025-04-20

*等一次学轮滑作文1本周是读书节，学校开展了丰富多彩的读书活动，今天下午是我们六年级组的“百科知识”竞赛活动。大家按照约定的时间走进了多功能报告厅。我们班去得最早，一走进报告厅，就被舞台上的阵势吸引住了，舞台后面的正中悬挂着大屏幕(用来出题的...*

**等一次学轮滑作文1**

本周是读书节，学校开展了丰富多彩的读书活动，今天下午是我们六年级组的“百科知识”竞赛活动。

大家按照约定的时间走进了多功能报告厅。我们班去得最早，一走进报告厅，就被舞台上的阵势吸引住了，舞台后面的正中悬挂着大屏幕(用来出题的)，左右呈八字形摆放了十张课桌，那代表着十个班的点将台，每张桌上摆着一个抢答器。最前面的正中是

抢答显示器。多功能报告厅的左前方还悬挂着另一幅大屏幕，显示的是各号台的分数。舞台下方则坐着一排工作人员——电脑老师，他们都严阵以待。

待十个班的同学都到齐后，选手们便开始抽签，我们班的选手居然抽中了一号台，刚好我们是一班，看来我们与“一”还是挺有缘份的，如果比赛结果也是“一”该多好啊，我在心里暗暗地为选手们祈祷。

五年级组的两位语文老师担任了这次活动的主持人，随着两位老师优美的开场白一结束，比赛正式开始，第一轮必答题，主持人让我们班的一号选手准备，我的心顿时提到了嗓子眼，因为第一个很容易充当牺牲者，随着主持人一声“恭喜你，答对了。”我深深地松了一口气，必答题不太难，选手们都一一通过了。为了让选手们轻松一下，主持人插入了四条观众题，下面的同学们可高兴了，大家把手举得高高的，主持人下来递话筒，有些同学恨不得把手举到主持人的鼻子下面，我多么希望我班的同学能成为幸运的观众，唐宇超终于赢得了一次机会，并且答对了，还得到了一份奖品，大家别提多开心了。

第二轮抢答题开始了，各号台进行了抢答器的调试，效果都不错。主持人开始出题了，我想台上选手的注意力肯定是百之二百的集中，第一道题，我们没有抢到，下面的同学个个都有些失望，第二道题，我们又没有抢到，坐在我身旁的冒婧怡同学急得直捶桌子，第三道、第四道、第五道，我们都没有抢到，坐在最前面的男生们坐不住了，有人大声地喊：“徐家幸，把抢答器抓在手里!”也许他们果真听到了，第六道题终于被我们抢到了，而且答对了，大家拼命地鼓掌。这一轮，我们拿到了我们本门的一份，不输不赢。

最后一轮是风险题。有二十分和三十分分值的题，答对得相应分值，答错倒扣相应分值，这可是拉开分数差距的关键一轮了。我们班吴琪抢到了回答权，而且要的是三十分，我真佩服她的胆量，不管答对答错，这种自信都是值得表扬的。“恭喜你，答对了!”坐在我身旁的冒婧怡激动得叫起来：“吴琪，好样儿的!”我们希望他们继续得到抢答的机会。这一次当主持人出示提示一时，被李广修抢到了，可是不幸的是他答错了，被倒扣四十分，我们一个个都惋惜地叹了口气，主持人继续出示提示二，又被李广修抢到了，我既紧张又兴奋，万一再错了，就三等奖拿定了，然而他答对了，把损失降低到最低限度。太出乎意料了!按常理，第一次答错了，除了惋惜就是自责，而他能迅速地调整状态继续投入战斗，这样的斗志，这样的勇气实在难能可贵，这一壮举深深感染着我们在场的每一个人。

最后，我们三名参赛选手的总分居全年级第二，虽然没有拿到第一名，但我还是很高兴。三位选手的表现太让我感动了!我知道这成绩的取得离不开他们的充分准备，离不开他们的团结协作，也离不开全班同学的鼎立支持。

学校举行这样的活动，让孩子们在快乐中增长知识，在竞赛中碰撞智慧，这才是真正的智趣大课堂啊!

**等一次学轮滑作文2**

为了增强员工的凝聚力、归属感，体现团结友爱、互帮互助的团队精神，塑造良好的企业文化，在新的一年里使员工以积级向上的面貌更好地投入到工作中，分公司组织员工开展春季两日游活动。

在F总的策划指导下，在行政办公室的积极联系沟通下，很快形成了今年的员工春游活动计划：本次活动公司组织员工到美丽的英德，游览天门沟景区、泡奇洞温泉、参观“岭南第一洞天”的宝晶宫。为了照顾到全体员工，公司将活动分两批次进行。我们是第二批次20xx年4月26日出游。

具体出游时间安排：

26日早晨7点30分在剧院7号门集合，8点出发。中午12点30分左右到达英德天门沟，13:00登山游览天门沟，17:00回到景区门口。18:30入住温泉酒店，晚上组织员工泡温泉。

27日早上离开酒店，点左右到达英德南郊燕子岩山游览宝晶宫，13:30左右全体乘车返回深圳。

活动达到的效果：

1、提前成立活动领导小组，明确活动负责人，确保活动期间员工的人身安全。由活动负责人、各部门负责人层层协调指挥，每次上下车时负责召集、清点、汇报本部门人数，确保活动员工在每个行动都不会遗漏。

2、行政部制定了详细的活动计划，包括活动目的、活动时间安排、组织架构、活动要求，另附景区简介，做到有备无患。并提前发通知，组织各部门学习，对活动的宗旨、流程以及在参观过程中将要遇到的安全、路线等问题做出详细的通报。

活动中出现的问题：

1、尽管活动前做了通知、动员，让员工做好准备工作，并且也准备了药箱。但还是有个别员工在旅途中闹肚子，频繁上厕所。除了 员工自己痛苦外，也耽误整体员工的行程时间。

2、根据天气预报会出现下雨天气情况，公司通知时告诉大家带上雨伞。但在真的下雨时，带雨伞的员工只有三分之一，多数员工或淋雨、或避雨而影响整体行进速度。

以后该如何解决解决、如何避免：

在以后的活动中希望将策划做到尽可能的详细，部门负责人要将旅途中遇到的常见问题向员工详细传达，让员工了解活动前一天要保证休息充足，饮食要卫生，并且带上自己常用的护肠胃药物。

上车前一定要做好上厕所的准备，雨具上车前检查是否携带。

本次活动能够圆满的成功，是全体员工有良好的团队意识，得益于各部门负责人恪尽职守、尽职尽责。这也是公司整体良好风貌的体现!

**等一次学轮滑作文3**

为了深入贯彻党的xx大精神，进一步落实《^v^中央^v^关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，不断提高未成年人的思想道德素质，本学年,我校以“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，以“争当四好少年”为学年少先队活动的主线，从家庭、学校、社会这几个方面入手，全面做好青少年的思想道德教育，取得一定成绩，现将本学年工作总结如下：

一、高度重视未成年人思想道德建设，逐步形成以“争当四好少年”主题活动为核心的德育工作模式

“争当四好少年”是本学年少先队活动的主线，结合这一主线，少先队大队部开展了一系列的活动，作为加强青少年社会主义核心价值体系宣传教育的重要载体，自开展活动以来，校领导高度重视，学校成立以德育副校长为组长的专门领导小组，制定了活动计划、活动目标、活动措施，落实了责任，完善了工作机制，同时重视培育教师道德教育的思想，把道德教育纳入学校的教育管理过程，逐步形成以“争当四好少年”主题活动为核心的德育工作模式。

二、周密部署，精心组织，广泛宣传，为主题道德实践活动的深入开展创造浓厚的氛围

1.周密部署。

学校制针对本次活动制订了详细的活动方案，提出指导思想，规定活动内容、活动项目和活动步骤，明确活动要求。

2.形式多样，广泛宣传。

三、深挖道德教育内涵，构筑活动载体，围绕主题形成富有特色的“三大”系列活动

我校结合实际，赋予道德教育的新内涵与新形式，围绕主题形成“讲文明礼仪、做文明学生”、“快乐暑期我做主”、“校园文化---我参与我快乐”等系列活动载体。

1. 开展文明礼仪普及教育与实践活动。

(1)大力开展文明礼仪知识普及教育：召开师生座谈会探索文明礼仪宣传教育活动的途径和办法;在各学科中渗透礼仪教育思想，把礼仪教育纳入日常教育过程;发挥好国旗下讲话、校园广播、板报、团课等教育阵地的作用，宣传文明用语、礼仪知识;注重形成评价，学期末要结合学生的文明礼仪表现情况给予学生操行评定，并把学生的优缺点写进《学生手册》、《素质报告册》。

(2)大力开展文明礼仪实践活动：总结目前本校学生中存在的不文明习惯和现象，加强教育的针对性;值周组、政教处加强日常管理，注重纠正学生的不良行为和习惯;规范学生集队(会)、解散、上下楼道的秩序;结合三月份学雷锋活动月由各中部、班委会开展主题活动;平时在各个年级组织开展以“日常行为讲文明”为主题的班级板报比赛。

在系列活动中，学生接受了教育并自觉提高文明礼仪意识，取得了很好的效果。

2.开展假期德育实践“五个一”活动

读一本好书、写一篇主题征文、学会一件家务、每天做一件有意义的事及与父母进行一次交心谈话。这就是快乐假期我做主---假期德育实践的“五个一”。教师推荐中外名家名著，让学生选择其中一本阅读，读后写出名著的内容梗概和自己的感言、体会;另外要求学生通过自己所见所闻和亲身体验来写作，力求主题突出，新颖生动，以小见大，言之有物，语言流畅;以“小鬼当家”、“今天我为爸妈做饭、洗衣”等为内容，学会做一件以前没有做过的家务活，让学生体验劳动的艰辛和父母的辛劳，也感受劳动带来的快乐。同时要求并记录经过和感受;帮妈妈倒杯水，打扫一次公共楼道的卫生，看望一次孤寡老人，可以从点滴做起，从家庭延伸到社区，每天为他人做一件体现孝心和爱心的事;向父母汇报一学期来自己的思想和学习，讲述自己内心的一个愿望，谈谈自己对父母的看法。心与心交流，让学生与家长缩短距离，让家庭氛围融洽、和谐。

“五个一”活动以突出学生个体体验活动为特点，给学生创造道德实践的机会，努力实现道德的内化。

四、与时俱进，增强道德教育的时代感，拓宽道德教育的渠道，在形式多样的活动中渗透道德教育，推进活动深入开展。

1.充分利用各种纪念日、传统节日等，开展主题教育活动。每年三月，组织学生深入社区开展“学雷锋树新风”活动，组织募捐活动，让学生感受到一方有难，八方支援的中国的优良传统美德，在活动中培养学生的道德情操。

总之，通过这一系列活动的开展，学生的思想素质有所提高，行为有所规范，遵守纪律的观念有所增强，为学校其他工作的顺利开展打下了良好的基础。但与此同时也存在一些不足。比如：一些学生还是不能养成爱护公共卫生的习惯，破坏校园卫生的情况时有发生;队员的文明礼仪素养还有待提高。在今后的工作中，我们将继续发扬优点，弥补不足，认真汲取其他学校好的经验和做法，在不断地探索中，培养出德、智、体、美、劳等全面发展的社会主义建设者和接班人。

**等一次学轮滑作文4**

我很害怕去滑冰。

第一次，我去滑冰的时候，还没有进场时，我就兴高采烈地跑着、跳着，可是一上冰，我就心惊胆战地站在那里，因为我很害怕摔倒，爸爸鼓励我说：“害怕干嘛？最多也就摔一跤呗。”这句话让我勇气增加了很多。爸爸对我说：“试着走一走。”我试着走了一会，感觉也没那么可怕了。爸爸又让我滑一下试试，可是我不敢滑，只敢走一圈。

第二次，我滑冰的时候，爸爸让我滑起来，我对爸爸说：“我先试着走一会，一会滑可以吗？”爸爸点了点头，我走了一会，然后试着滑了几下，竟然滑起来了，我高兴地对爸爸说：“我会滑了！滑冰真简单，就像娱乐项目一样”。

爸爸妈妈都给我点赞，虽然很累，但我的心里乐开了花，我开始喜欢滑冰了！”

**等一次学轮滑作文5**

>一、活动简介活动主题：

以文会友，以交流谋合作，以合作促发展，共同繁荣榕城高校校园文化活动时间：xx年11月9日 活动地点：福建工程学院旗山校区活动对象：榕城各高校文学社代表活动形式：以座谈会的形式进行交流活动目的：了解榕城高校文学社团的发展现状，搭建榕城高校文学交流平台，促进校园文学的\'管理及发展主办单位：共青团福建工程学院委员会承办单位：福建工程学院苍霞文学社福建工程学院拾贝文学社福建工程学院“五彩石”文学社活动策划：福建工程学院苍霞文学社指导老师：郑舒翔 二、活动流程

>(一)前期准备：

1、场地布置及人员邀请：

(1)福建工程学院食堂四楼会议室场地布置；

(2)学生文化广场场地申请及刊物展示区布置；

(3)邀请榕城高校文学社的负责人及文学爱好者。发送电子邀请函至各高校文学社团主负责人处(请各负责人回复并确定参加者人数，并于活动当天携带近期刊物用于交流和展示)

2、邀请嘉宾工作人员：邀请发言老师，联系到场嘉宾，校礼仪队礼仪小姐，主持人等。

3、会场物品需要：纸、笔、茶杯、开水、桌布、铭牌、话筒、数码相机、水果拼盘等。

>(二)交流地点：福建工程学院食堂四楼大会议室。

>(三)日程安排表

时间地点活动内容备注

**等一次学轮滑作文6**

>一、宿舍卫生风采展示检查标准

宿舍卫生是“文明宿舍”评比中最重要的组成部分，因此需要特别的重视，学院卫生检查标准是依据学校的卫生检查标准而制定，学院卫生检查标准在学校的检查标准上做了一定的添加是学校标准的具体化。检查标准分为优秀、合格、不合格三项。

优秀：

1、宿舍总体布置整洁。

2、地面、墙壁干净。

3、室内无垃圾堆放。

4、被子折叠规范，床上整洁。

5、床下鞋子，桌椅及其他生活用具摆放整齐。

6、书架（书桌）干净无杂物且物品排放整齐。

7、门窗、玻璃干净。

8、走廊、阳台、洗刷间等公共场所清洁卫生，无异味。

9、若物品太多，需要将同类的物品统一整齐的摆放在同一地点。

10、整体原则：整齐划一，干净明亮，给人以舒适感。

合格：

1、宿舍总体布置一般。

2、地面、墙壁较为干净。

3、室内无垃圾堆放。

4、被子折叠比较整齐，床头不挂其他杂物。

5、床下比较干净，鞋子、桌椅等摆放整齐。

6、桌面物品摆放整齐。

**等一次学轮滑作文7**

等轮滑鞋邮寄到家以后，我急切地就穿上了。谁知，我刚穿好，一不留神，“砰”的一声，我摔个“狗啃泥”，吓了妈妈一大跳。妈妈说：“应该先穿好护具，再穿鞋，不然，摔倒的时候会很疼。弄不好还会手脚骨折”。我吐了吐舌头，连忙按妈妈的要求穿上护具，然后小心翼翼地站起来，一点一点扶着墙向前挪了几步。那时我真的好紧张，害怕一不留神就摔个“大马趴”。我特别想到广场上一试身手，可妈妈不让我去。她在电脑里让我看轮滑视频，先教我站：让我两脚成八字形，两腿稍稍蹲下，两手前伸成直角，保持平衡。妈妈看我能站稳了，就教我“走”。她说：“走的时候，保持站的姿势不变，然后，一只脚放到另一只脚前面，再把另一只脚放到这只脚前面……”为了能让我学会，妈妈给我示范了一下。我也认认真真地学了起来，妈妈又让我看电脑里怎样摔倒。我说：“摔倒也用学呀”。妈妈说：“当然，学会摔倒就会更好地保护自己，一旦摔倒不至于受伤，最大程度减少伤害。”就这样，我看着电脑中的视频，在妈妈的指引下，学会了怎样站立、怎样摔倒、怎样单脚划、怎样刹车。掌握住轮滑基本要领后，妈妈终于同意我去广场溜溜了。

傍晚时分，我们兴高采烈地来到广场。我穿好护具和轮滑鞋后，就开始划了起来，小心翼翼地在操场上走了几个来回。20分钟后，我就奇迹般地滑了起来，我真是个天才呀！“滑轮小子，这下你不能和我作对了吧！”我一边开心地滑，一边忙里偷闲，看看别的轮滑手，如何展示技艺的。只见，一个男孩笨手笨脚的，在妈妈的搀扶下勉强能走，妈妈刚一松手，他就一屁股坐在地上了。我忍不住哈哈大笑起来，一不小心，我也摔坐在地上，在旁边的男孩看见了，现在轮到他捧腹大笑了。

自此以后，晚饭后，我都出去学轮滑，现在我已经在学花样了。一回想起第一次摔倒的情景，我忍不住笑出声来。“功夫不负有心人啊！世上无难事，只怕有心人。”妈妈趁机跟我说起学习上的道理：“学习和学轮滑一样，也会遇到很多困难，只要始终相信自己，用心去学，就一定会成功！”

**等一次学轮滑作文8**

在博物馆旁边的广场，有个轮滑班。我经常路过那里，也经常看到有人在轮滑。久而久之，便对轮滑动起了心思。

后来，我向妈妈提出了我的想法，并保证会坚持，她思考后同意了。不久我便去班上试课。

试课那天，我激动又紧张，毕竟这次要穿上轮滑鞋站起来的人是我，真担心发生意外。由于我还没有正式上课，就没有属于自己的轮滑鞋和护具，仅存的一双轮滑鞋太大了，但我还是坚持穿了上去。

穿好了鞋，该站起来了，我却连这个勇气也没有，还是在教练和妈妈的鼓励下才站起来。站起来后，教练让我先在平地上滑几下试试。内心的恐惧却告诉我这双大码的鞋跟沉重，我走不动，放弃吧。最终我克服了，滑了几步，掌握了点平衡。接着教练让我过一段障碍。结果在去的途中我好巧不巧摔了一跤，瞬间打压了自信心。我怕一会儿又碰到障碍物，所以迟迟不肯去有障碍物的场地，教练说我如果害怕他可以扶着我过去，我才敢去。

一开始，教练扶我过了几个。我还是想自己尝试一下，于是又小心翼翼穿过几个障碍。到最后一个了，我又心生顾虑，因为最后一个障碍和旁边的地垫间隔小，要是绊到那一个就不好了。不过这次我决定面对，穿过间隔后，在其他人还没反应过来时，我马上踏上地垫，然后不由自主地闭上眼，以为我要摔倒。几秒后，我仍然稳稳地站在地垫上，我这才发现，这项运动并没有想象中那么危险。

其实在这过程中我哭过很多次，但自信和热爱永远可以克服恐惧。现在我虽然不学了，但有时也会去公园轮滑，因为这也是我的兴趣爱好之一。

**等一次学轮滑作文9**

今天，是一年一度的运动会。现在，是小学六年级。也代表了这次的运动会，是小学里最后一次运动会了。这不禁使我悲伤，但今天的运动会上，早让我将悲伤抛到九霄云外去了。

早上，先是走方阵。平日里，我们班走方阵，可谓是队形排不齐，口号喊得也不大声。在等待的过程中，几个低年级的班级，还在喊口号。朱老师听了，在一边说：“你们看看，这些低年级的班级，喊口号的声音，都比你们好!可见你们的状态多不好!”听完朱老师的话，我暗想：“加油吧!绝不能让朱老师低估我们班。” 我觉得朱老师把我们班的“滔天战意”给激发了。到我们班时，我觉得班级喊口号的声音，那可是平时的.两、三倍。

下面是走广播操，我们每一个人之间的距离是非常近的。这视我们必须发挥“超水平”来做操。我们班每个人需要全力做操，并且还要调整互相之间的距离。避免双方不打到，不影响做操的进度。

之后便是比赛时间了。在比赛期间，我们还没参加比赛的人，都在疯狂的写稿子。我们班比赛的人努力着，然而，写稿子的人也在奋斗中。比赛进行到一半，就只有两个人没在比赛。这个原因，是我们班写稿的进度不得不停一下。

一天下来，我觉得就三项比赛看起来让人激动。那三项分别是60米、800米以及接力赛。60米是每个班级跑得还算快的人比赛，而且距离又短，十分令人激动。800米考验的便是耐力、毅力、体力好，跑800米是绝对没有问题的。如果有两三个人都是“三力”好。那800米的看头可大了。这将会是每个班“高手”之间的比赛，小小的失误也会使比赛的名次降低。

最后，由于我们班各个方面的努力，便得到三张奖状，所有奖项都有我们班。这可是有史以来最好的一次运动会。

**等一次学轮滑作文10**

叮铃铃，叮铃铃……下课的铃声刚响，我就迫不及待地冲出教室，奔向操场。今天，我要开始第一堂轮滑课，这是我期待已久的事情。来到操场上，我找了好久都没有找到教练，就和同学们就找了位子坐了下来。

我看到在教室里上课的同学们，心里想：他们能在阴凉的教室里上课，我们还得在烈日下暴晒，我真的好羡慕他们呀！又过了好久，教练总算姗姗来迟，在简单的自我介绍后，就开始给我们正式上课了。按照教练的要求，我们先做压腿，然后又反复做了一个猫腰屈腿的动作。我边做边纳闷：不是学轮滑吗，怎么学这个？这时，教练好像看出了我的心思，跟我们说：“这两个动作是基本功，学好它们很重要。”我恍然大悟：这就是基本功。只练了一会，我们的腿就很酸了，有些同学也开始喊累了。教练鼓励我们：坚持就是胜利。他还给我们讲了一些笑话和故事，把我们逗得哈哈大笑，好像腿也没那么酸了。

下课了，有同学问我：“荣力臻，你觉得学轮滑辛苦吗？”我认真想了想，对他说：“学轮滑有点辛苦，但也非常快乐！”

**等一次学轮滑作文11**

几个月前，我经常看到有许多人踩着轮滑鞋，在广场上像小鸟一样飞快地滑着，心里羡慕极了就死缠滥打，让妈妈也给我买一双，妈妈拗不过我，只好陪我到文化广场附近的“奥得赛”轮滑专卖店买了一双崭新的轮滑鞋。

教练给我送上轮滑鞋，又给我“全副武装”：戴上护肘、护手、护膝和头盔。我看到他们滑得挺轻松的，就以为站起来没多大困难，于是我大胆地站了起来，没想到，一不留神，只听见“砰”的一声——我摔个“狗啃泥”，教练说：“让你别站，你还站，尝到苦头了吧！”这时，我心里追悔莫及。教练和妈妈费了九牛二虎之力终于把我搀扶到了文化广场上。教练先教我“站”，她让我两脚成“八”字形，差不多是直角，两腿稍稍蹲下，两手前伸成直角，保持平衡。她看我能站稳了，就教我“走”，她说：“走的时候，保持站的姿势不变，然后，一只脚放到另一只脚前面，再把另一只脚放到这只脚前面……”她又给我示范了一下。我也认认真真地学了起来“哎哟！”原来我又摔了一跤，这次，我一屁股坐在地上就不起来了，妈妈来拉我，我懊恼地说：“学轮滑总摔，反正学不会，还不如不学呢！”妈妈语重心长地说：“孩子，万事开头难，人家不是滑地好好的吗？如果所有人都像你这样。那会怎么样呢？不要灰心啊！”我听了，点点头，又仔仔细细地学了起来……学啊，学啊，终于学会了。虽然我没少摔，腿上、手上，青一块紫一块的，还满头大汗，但我仍然很高兴，心里比吃了蜜还甜。

现在我已经在学花样了。一回想起第一次摔倒的情景，就笑出声来，我想：“功夫不负有心人啊！世上无难事，只怕有心人。”

**等一次学轮滑作文12**

小学是人生发展的关键期，在社会环境日益复杂的条件下，小学生的内心冲突和矛盾相对提前，关注小学生的心理健康，开展团体心理辅导活动，对于培养小学生在学习生活中的心理健康意识，学会自我调节和自我管理具有重要意义。

20xx年3月13日下午，阳光明媚，我校五年级同学在操场上展开了一场别开生面的团体心理辅导活动。

在与五年级班主任毛蕾老师的沟通下，我们针对五年级班级团体的特点以及学生面临的问题，初步确立了本次团体心理辅导的目标：培养学生的领导意识，挖掘出班级的领导者，让班级成员体会到团队协作在一个班级中的重要性，培养团队合作精神。结合五年级的心理辅导目标，我选定了“盲人方阵”这一主体游戏，并邀请五年级一班的班主任毛蕾老师、语文刘红霞老师以及大队部曹克俊老师、庄毅老师共同参与做各小组的指导老师。

3月13日下午，五年级团体心理辅导活动在我校操场上展开。501班的学生们胸前贴着自己名字的卡片，整齐地列队站在操场上。热身活动“桃花朵朵开”由我主持，“桃花朵朵开”是“喊数抱团”游戏的引申版本，目的活跃现场气氛，让学生以一种轻松自然的方式进入接下来的心理辅导主题，在春意中增强了团队凝聚力。接下来主体活动“盲人方阵”，要求每组的学生蒙住眼睛，将一根绳子拉成一个等边三角形，并且要有一顶点对着东方，所有的成员要平均分布在绳子的里面，限时20分钟。

游戏开始后，四个小组分别由各位老师带领来到绳子旁开始比赛。这次的任务不仅是在学生被蒙住眼睛的条件下进行的，更是被设置了很多障碍，等边三角形、顶点方向、成员平均分布，时间限制等等，都是团队中成员要积极思考和共同处理的问题。这就给团队中的每个成员如何理解自己在团队中的位置、知觉自己的作用以及作出怎样的努力埋下了伏笔。

我带的这一组有两个特别突出的学生，从最初的讨论到实施都在领导、指挥大家，怎样平均分绳子，怎样定点，其间也有争论和分歧，最后还是找到了解决方法，可以说相当顺利地提前完成了任务。其他的各组也在之后陆续顺利完成。

游戏只是一种载体，更重要的是学生参与过程之后身心的变化。因此讨论分享是非常重要的过程。老师和同学们一起讨论，主要有这些问题：

一、大家是怎么拉正三角形的?

二、游戏中最大的困难是什么?

三、游戏中有没有发生意见冲突，怎么解决的?

四、你在这个活动中是起什么作用?评价一下自己的表现是不是可以做的更好?

五、有没有核心人物在起作用是谁?

六、什么样的人才能适合做领导者?你想不想成为核心人物呢?

针对这些问题，辅导老师与同学们展开了认真而热烈的讨论，每个人都交流了自己在完成任务过程中的感受与心得，使得大家认识到自己在团队中的作用;认识到如何运用有效的沟通的方式，正确而清晰地表达自己的观点，在沟通时冷静、认真地倾听都是非常重要的且必要的;有些同学认识到自己身上的闪光点，比如领导特质，良好的沟通能力，说服别人的能力，积极思考并且准确把握问题关键的能力……这些都让同学们收获颇多。

在完成任务的总结过程中，我发现几乎每组中都会跳出一些学生来自觉地扮演“领导者”的角色，这些学生有的是平时在班级中一贯有威信的孩子，也有一些成绩平平，并未被大家看好的学生。这一次团体辅导活动也给了这些孩子一次展示自己的机会，体会自己的个人特质，面对问题时自己的思考与反应，增强个人的自信，也发掘出他们身上的领导意识。

本活动的顺利完成离不开各位指导老师的支持与帮助，我与老师们前期良好的沟通和活动过程中学生和老师的积极配合，使得这次活动得以顺利完成。

通过这次的活动我也有很大的收获和感悟，当然也体会到一些不足：

第一、活动时间要求控制在一堂课内，但这就会使得团队的建立显得过于粗糙，在团队关系建立的时候没有做得很好。在团体辅导过程中，团体的建立对整个团体辅导活动的顺利推进是很重要的。应该花更多的时间来建立团体关系，让每个组的成员都能更好地融入团队中，在团队中获得安全感。

第二、在整个活动过程中，我更多的注意力放在了对整个活动的结构和活动流程的关注上，对一些细节的处理关注不够多，对组内成员的心理活动没有过多的关注。这一点我会在今后的心理辅导活动中加以重视。

这次团体心理辅导活动的成效也非常显著，第二天五年级班主任毛老师就和我说起了他们班的有趣的变化：早读时英语课代表无法维持好班级早读秩序，便找老师诉苦，老师说：这应该是你自己要想办法解决的事情。于是班上有几个在昨天的活动中表现比较突出的学生便自觉地站出来维护班级的秩序，看来已经树立起了他们主动参与班级管理的意识和“领导者”意识。

我校学生的心理健康工作还需大家的共同努力，为学生提供更多的心理层面的帮助，促进学生心理健康地发展。

**等一次学轮滑作文13**

学校有许多社团，像是舞蹈社、轮滑社、棒球社等，而我最喜欢的则是轮滑。

我从小学一年级下学期开始上轮滑，刚开始，我溜轮滑都会一直跌倒连最简单的直直溜都会跌倒，后来教练就慢慢扶着我溜，久而久之我就会溜了，后来我开始学习更难的动作，像是画葫芦、单脚滑行、跳人等，直到现在，我可以跳三个人，马利欧持续五秒等困难动作，教练还教我们打曲棍球，我们曾出去比赛，还得第一名呢!!

我们的轮滑社发生许多事，而对我来说最恐怖的事则发生在二年级上学期，在为校庆做准备，而我和同学偷偷在玩，后来我提议跳四个脚标，结果一不小心跌倒了，我用手去撑，左手骨头就断了，不知为什么哭不太出来后来的轮滑课就没有在上了。

我觉得轮滑社非常好玩，不但能和好朋友pk，还能享受溜很快时凉凉的风，希望以后还能一直溜轮滑。

**等一次学轮滑作文14**

>一、活动背景

大学生活动是大学校园文化建设一道亮丽的风景线，不仅丰富大学生校园文化生活，营造现代文化气氛，增进同学交流，提高人际交往能力，拉近人与人之间的距离，还为同学们提供交流聚会的机会，促进我协会与兄弟社团的友好合作关系。

由国际礼仪协会承办的一年一度的圣诞舞会是一个让同学们相互认识相互交往的平台，也是一个才艺展示的舞台。舞会作为我协会特色活动，保持活泼、新颖、时尚的特色格调，今年的主题是中式与欧式的混搭，不同文化的碰撞与融合，不会显的单调乏味也不过分吸收欧式风格，庄重中活跃着时尚的气息，凸显国际礼仪协会的.国际化特质。20xx大学圣诞节活动方案策划范文20xx大学圣诞节活动方案策划范文。

>二、活动目的及意义

生气浪漫之夜，挥洒青春的色彩。舞会的目的在于给同学们提供一个展示自我的平台，让同学们获得一个娱乐放松、结交朋友的机会，并展现当代大学生的风采。这有助于活跃大学生生活，加强同学们之间的交流，从而更好地迎接新的挑战;还有利于增加各兄弟社团亲合度，增强凝聚力。对传播校园精神文化，推动校园精神文明建设方面具有重大意义。

>三、活动主题：

灵感的碰撞

>四、活动主体

活动时间：20xx年12月24号晚19点30分

活动地点：教职工活动中心

主办单位：河南大学校团委 社团联合会 国际教育学院

承办：国际礼仪协会

河南大学友好社团

活动对象：国际礼仪协会会员、兄弟社团委员、合作社团相关人员

活动工作人员： 国际礼仪协会各部，兄弟社团相关人员、学生会宣传部、文艺部，青协专服部

>五、活动前期准备

1、各部安排

办公室：租借场地，确定舞会时间地点，租用舞会所需物资，协调各部准备舞会，舞会期间的灯光音响设备的控制

公关部：通知各兄弟社团参加舞会，协调各社团彩排节目，与各社团文艺部共同审查节目

外联部：保证舞会资金

策划部：确定主题、活动策划以及会后总结

**等一次学轮滑作文15**

昨天我们学校组织了运动会。

我们班第一个参赛的是束梓辰，他是跑男子200米的，我们在下面为小束同学欢呼、加油，期待着他的精彩表现。果然不出预料，获得了第二名。一听到这消息，底下的人蹦蹦跳跳、生龙活虎，脸上洋溢着灿烂的微笑，为他的成绩和表现感到骄傲。

第二个是臧子健同学，他比赛的项目是男子实心球，力大无穷的他使出全身能量，用力将实心球扔向远方，结果得了第一的好成绩，我们看在眼里，喜在心间，像是吃了蜜一样甜，别提多高兴啦！

接下来比赛的是我们的班长、英语课代表、体育课代表、中队长的薛瑞。她以奋斗不息的精神，乐观向上的态度，英勇顽强的作风完成了女子实心球，取得了第三名的成绩，平时考试成绩优异的小胖子薛瑞竟能进入前三，真实让人不敢相信呀！

还有美丽动人的数学课代表许婧雅，凭优美的身段和快速的步伐，最后荣获女子400米跑第一的\'名次。这么完美的人能在我们四（6）班，真的令人无比自豪，如果能再参与其他比赛项目，那我们相信一定又是第一，再能为我们班增添光彩。

下午，我们大家一样早早地来到比赛现场观看比赛，满怀希望地想再得到名次。

“加油！加油！再加油！”“咦！？”是哪儿传出这么响亮的声音的？哦，原来是四年级男子400米跑步呀！四年级？那不就意味着有我们班的吗？赶紧去看看。有刘姜浩同学呢嘛，嗯！他一定能行，我边想边抬头，啊！竟竟竟……竟然在最后？我揉了揉眼睛，没看错呀！这是怎么回事？算了，快为他加油吧，“刘八超，加油！刘姜浩，加油！”可惜，多少人的努力和呼唤都没能使刘姜浩拿到名次，结果倒是弄出了一个倒数第一来！不过看得出来，他尽力了，不要气馁。古人云：失败是成功之母。这次没成功，下次加油，刘姜浩，我们永远支持你，我们大家期待着你下次的精彩表现。

下午的比赛，我们班的同学似乎表现得都不是太好。你瞧瞧！十全十美的薛瑞大班长参加女子400米跑步，得了倒数第二，好像快飞上蓝天的气球，被不良物品所扎破，最终一无所获。跑完时，她已经精疲力竭，全身上下毫无一丝力气。

今天还留着一项接力跑，我也参加了。轮到四年级的时候，我十分紧张，到我时，我使出全部力气快速奔跑着，到最后一棒许婧雅时，她的速度极快，把我们第四的比分拉回到第三，哈！不错，但又是第三，四班又是第一，二班第二，一班最慢，第六（最后），回队后，我便看见一班有一个女同学难过地哭了，你看她多有班级荣誉感啊，不像我们班某些男生，一点都不关注比赛，连一句“加油”也不叫一声，在后面玩飞行棋，真过分！我们也累了，因为我们跑步了，那四个男生没跑，随后，我们坐在地上玩了一下游戏。过了一会就回教室了。

回到教室，我坐下来扇扇扇子，做做作业，又等了二十分钟后就回家了。

这次运动会总体来讲还是非常不错的，希望下学期的冬季运动会，运动员们再接再厉。这次得到的荣誉是运动员们用宝贵的时间、辛苦的付出和强烈的集体荣誉感化作行动换回来的。

**等一次学轮滑作文16**

不知不觉，大二上学期又快过去了，社团活动也告一段落。在本学期中，摄影社的活动安排更加的有序，虽然加入了大一新生，但是也没有乱了阵脚，老社员都很积极的与新社员交流经验，气氛十分融洽。

本学期的社团常规活动基本与大一学期的差不多，都是基本的外拍活动以及老师教学活动。但在这学期中，社员的参与度更加高，不仅仅是老社员，新社员也都积极的参与进来，这与活动之前新老社员之间的积极交流分不开关系。本学期社团去了苍梧绿园和桃花涧，也请了连云港摄影协会的老师来教社员关于单反相机的一些入门知识。十分令人高兴的是，这几次活动，参与度都非常高。即使在老师教学那一天下着很大的雨，也来了很多人，让我十分感动。去桃花涧的时候，也经历了一些小波折，不过最后结果是好的，社员的坚持也让我看到摄影社的希望。

本学期中，各个社团都积极寻求与其他社团的外联，摄影社也一样。仅仅半学期，各个社团都举办或者协办了大量的活动，仅半年的时间，摄影社协办的活动量比大一整个学期的量还多。协办的活动很多，在此就不一一例举，这样的做法，极大的增强了各个社团之间的合作和交流，也让摄影社有更多的活动机会，让社员有更多的练手机会。在这么多的协办中，最重要的还是学期刚开始的一次摄影展。是由学校摄影公会老师举办的，我们摄影社负责学生之间的相关工作。在我们与老师的通力合作之下，摄影展最终顺利结束。虽然不是我们摄影社主办，本来想自己主办的，但是有了老师，可以协办更大规模的，加上了老师也是对摄影社的一种好的锻炼机会，所以就协办了，并且最终让摄影社得到了更好的锻炼。在这一学年中，社团成员举办了如此丰富的活动，不仅切切实实地提高了摄影技术，更是立足学校，为学校工作服务。将学校工作结合社团工作进行的理念证实了这条路子是对的，社团不仅丰富了自己的活动，更是为学校工作贡献了自己的一分力量。社团的老师因为热爱摄影而走到了一起，也因为热爱，社团才会一步一步发展越来越壮大。

但是回首这一学年的工作和活动，也存在着很多的不足。比如社团往往在内部成员中间搞得很热闹，但却没有将这项爱好普及给广大同样拥有相机却不知道如何使用的老师们，有关于摄影基础知识的讲座也只进行了一次。但是要将这项爱好普及给其他老师，光光凭一次摄影基础知识讲座还是远远不够的，摄影也是一门艺术，在其背后，不仅包了技术上的知识，更是包含了美学和人文上的知识。希望在未来，摄影社团能够不仅在社团内部搞好活动，更是要把活动普及到其他老师，让他们也懂得如何正确使用手中的相机。社团未来还是会继续将社团工作和服务学校工作结合起来，立足学校，服务学校，提高技能。

**等一次学轮滑作文17**

>一、主办单位：

商贸有限公司

承办单位：中南大学市场营销协会

>二、活动时间：

4月 15日-5月9日

>三、活动意义

1、为湖南各高校的学子创造更多的理论与践相结合的机会，让更多的湖湘学子在此次营销大赛中通过演讲、销售、团队合作等方式挑战自 我、营销自我、提高自我;

2、参赛高校多，可很好的为各个社团在整个长沙扩大影响力，建立好自己的品牌活动。展示协会的实力，树立好协会在各商家心中的良好形象。

3、加强各大高校协会之间的联系，建立好我们营销协会的交流平台。

4、让人了解朝慕思品牌，展示朝慕思的形象，扩大朝慕思的影响力及知名度;

5、为大学生及朝慕思企业搭建桥梁，为应届生大学生创造新的就业机会，为企业选拔人才、储备人才。

>四、比赛流程策划

此次营销大赛的比赛时间为4月15日至5月9日，分为报名宣传、初赛、复赛、决赛四个阶段。

1、报名宣传

u 时间：4月15日--4月22日

u 地点：由各大赛区现场报名点

u 负责人：各赛区委员

u 要求：

1) 填写报名表

2) 到上上传团队相片和基本资料

2、 初赛

◆时间：4月13日至4月19日

◆地点：各赛区即各个高校

◆参赛人员：所有参加报名团队

◆负责人：各赛区委员

◆比赛方式：

①、了解朝慕思。参赛团队就自己采集的有关资料谈谈对朝慕思的了解。此环节的比赛方式及规则由各赛区自己制定，表现形式自由。

②、营销实战。参赛团队对赛委会提供的\'产品进行销售，时间为两天，各赛区委员负责统筹管理，评分以销售额为标。

3、 复赛

◆时间：4月2日至4月26日

◆地点： 长沙市区

◆参赛人员：各大赛区前五名队伍

◆负责人：赛委会

◆比赛方式：

①、推广朝慕思。晋级团队以推广朝慕思品牌为主题，用ppt形式做出来，提交给赛委会。然后再由赛委会进行评选。

②、挑战朝慕思。晋级团队就赛委会提供的朝慕思产品，在二天时间(4月25日，4月26日)内在长沙市区内进行推广销售。

4、 决赛：

◆时间：5月9日

◆地点：中南大学民主楼

◆参加人员：复赛产生的15强 ，整个赛事所有负责人，湖南雨露商贸有限公司代表

◆比赛方式：

决赛以及颁奖晚会，由复赛产生的15强以团队表演形式拉现场票，再根据总分决出的冠亚季军颁奖，以及各个奖项的颁奖。

>五、比赛评分细则

初赛：以①、②两个环节总分评出前五名。

①环节为占初赛总分的3%;②环节为7%(两个环节都为1分计)

初赛总分为(①环节得分)3%+②每队环节销售总额/最高销售总额7%

各赛区前5强晋级

**等一次学轮滑作文18**

>一、活动名称：科普征文大赛。

>二、活动目的：

随着人类科技的进步与发展，科学技术已经深深的影响到我们社会的每一个角落，作为大学生，我们除了享受科技给我们带来的便利，更应该努发展科技，创造科技。科技需要想象，想象让我们的思想更广阔。为此我们举办科普征文大赛，让更多的同学能展示科技带给我们生活的点点滴滴，畅想未来科技，为此以丰富同学课外科技文化生活。

>四、参赛对象：山西农业大学全体同学。

>五、参加方式：

1、以各院名义参加征文大赛；

>六、征文主题及要求：

想象一下，当你驾驶着007的高智能汽车，上天下地畅通无阻；当机器人无所不在，成为生活中不可缺少的部分；当你伸手轻轻一按，就能得到需要的食物；你会发现科技的全球化和普及性愈演愈烈，已经多方位的融入我们的\'生活，而这一切并不是不可能的……日新月异的科技发展，高深莫测却又与我们的生活息息相关。科技引领生活，改变生活，甚至创造另一种生活……开拓思维、在生活中把握科技的脉搏，展示你眼中的科技，感受科技人生的魅力！

除诗歌外，文章体裁不限，字数不限。

>七、作品要求

1、构思：要求作品构思独特新颖，切合主题；

2、立意：要求作品寓意深远与科技有关，要写出自己的个性；

3、结构：要求结构完整、合理、层次分明；

4、文笔：要求首先没有错字病句，其次文字精炼、笔法独到、风格迥异；

5、印象：要求作品可读性强，引人入胜；

6、作品不得抄袭，一经查出，取消参赛资格。

>八、活动流程：

**等一次学轮滑作文19**

夏天赤日炎炎，爸爸妈妈带我去金鹰广场避暑纳凉。

我们来到了阿布溜溜轮滑场，看到这里有很多小朋友在学习轮滑。我心里纳闷，小朋友们戴着护具穿着带轮子的鞋子在地面上飞快地滑行，为什么不会摔跤呢？带着这个疑问，我央求爸爸妈妈让我也尝试一下。爸爸妈妈同意后，我穿着带轮子的鞋子试着在毯子上练习站立并且走路，我居然没有摔跤，太有趣了。爸爸妈妈称赞我非常勇敢，我下定决心利用暑假的时间来学习这个技能。

妈妈给我买了轮滑鞋，这个鞋子太神奇了，每只鞋都有四个轮子，轮子转起来还会有彩色的光。穿上轮滑鞋，戴好护具，在教练的帮助下我慢慢的从垫子上走到了瓷砖地上。地面很滑，我记住要领，弯下腰，抬起脚一步一步的走。教练在旁边不停地嘱咐我要注意身体的平衡，不能往后仰。我听着教练的指令开始慢慢的滑行。之后我每天练习，终于可以在地面上快速地滑行了。之后教练教会了我一种刹车方式叫画圆刹车，这样我就可以随意地在地上滑行并且停止。我高兴极了，我学会了轮滑。教练又教会了我许多高难度的动作，我现在已经可以倒滑、踏步过桩、T刹等等。

学习轮滑并不难，只要坚持不懈地练习，不怕困难不怕累，我相信自己可以越滑越稳，越滑越快。

**等一次学轮滑作文20**

——舞蹈基础入门的5个基本动作

舞蹈基础入门的5个基本动作

>后下腰

动作步骤：右手扶把杆，左臂向前打开，上举过头。向后下腰，尽量将双肩放\*，后背部收紧。

锻炼部位：背部肌肉，起到伸展、开肩、挺胸、阔背的作用。建议有拢胸不良习惯者多多练习。

动作误区：脖颈没有挺直，背部松懈，脊椎没有用力。

>压腿

动作步骤：右手扶把，右腿放在把杆上，膝盖绷直，后背挺直向下压，注意身体一定要放正。

锻炼部位：抻拉腿部韧带，使腿型更加修长。

动作误区：膝盖弯曲，脚面没有绷直，背部弯曲。

>下蹲

动作步骤：右手扶把，左手向身体斜下方伸展，双脚脚跟并拢，脚尖打开呈一字线。下蹲，双膝向脚尖方向打开，臀部向前顶。

锻炼部位：抻拉大腿内侧肌肉。

动作误区：下蹲时膝盖向前弯曲，这样对膝关节有害。

>前点地舞姿

动作步骤：站立，右脚前伸出，脚尖点地。右手向身体右侧打开，左手向体前伸出，呈半圆型。注意收腹、挺胸，眼睛看斜下方。

锻炼部位：收腹，使修长的腿型、挺拔的背部展现出来，有助于养成优美体态。

动作误区：膝盖弯曲，驼背，腹部过于松弛。

>吸腿拧腰

动作步骤：坐在地上双腿伸直，左腿弯曲，左脚紧贴右腿小腿肚。后背挺直，向左后方拧腰。

锻炼部位：消除腰部赘肉，有助于保持正确的上身体态，训练出有腰有型的漂亮身姿。

动作误区：背部松懈，右腿弯曲。

>拓展内容：

>预防受伤

根据\*\*有氧舞蹈最容易受伤的部位：依次为胫骨、脚、背、膝、踝、头，

产生有氧舞蹈的受伤的主要原因是运动过度，脚扭伤。韧带拉伤等。

产生有氧受伤的原因：

1、外因，服装鞋的问题、准备活动、放松、伸展不充分、动作有问题、教练教法不好等

2、内因，自己的舞蹈技术掌握不够，调整不够，腿太紧，髋部没力，急于求成。

>预防有氧受伤的方法：

1、针对外因可以，穿适合运动的服装和鞋、准备活动、放松、伸展要充分、跟好的教练等。

2、针\*\*因可以，选择自己适合的课程、不急于求成，同时要注意自己身体基本素质的提高。

>益处

舞蹈可以让人身材曲线变得更美，大腿肌肉和手臂肌肉也更紧实。是纾解情绪的好方法。舞蹈是一种有益身心健康活动，增强体质，性格变得开朗，身体变得柔软，全面刺激肌肉。舞蹈对肌肉的刺激则是全面性、综合性的，它的动作兼顾到头、颈、胸、腿、髋等部位。比如爵士舞对小关节、小肌肉的运动较多，这些地方是\*日健身不大容易活动到的地方。另外，舞蹈还具备有氧运动的效果，使练习者在提高主肺功能的同时，达到减肥的目的。

在舞蹈当中，连贯的动作节奏很快，一整套动作连贯而流畅，整齐而有韵律感，对乐感、灵巧度的锻炼很有帮助。而它的趣味性容易让人集中和专注，忽略掉运动疲劳。

舞蹈的健身动作爆发力强，对人体体能潜力开发性强，因为舞蹈多以绕环小关节的运动为主，因此能较好地改善练习者的协调能力。舞蹈是一种极具表现力的运动，通过舞蹈课程，练习者在表现自己的同时培养了自信和气质。

教练们都把健身舞蹈称为“带着笑容去训练的项目”，在舞蹈课中，他们更关注的是大家是否愉快和尽兴，动作是否奔放和潇洒，因此在心理放松上，舞蹈有着非常大的作用。很多拉丁舞者曾有过怯场的羞涩的经历，它是\*\*十大恐惧之一，通过跳拉丁舞逐步克服胆怯、恐惧，培养自信、自强。以坚定的信心和毅力去对付无数的.考验与挑战。

所以建议大家只需每天持续跳舞30分钟或跳舞的时间（每次不少于10分钟）共有半小时，即会为身体带来莫大的益处，包括：

1、强健骨骼，减低患上骨质疏松的机会。

2、增强心肺功能、促进血液循环。

3、减少患冠心病、高血压、糖尿病、大肠癌的机会。

4、增加关节的灵活性和柔软度，减少受伤的机会。

5、消耗热量，维持适当的体重。

6、在乐韵声中翩翩起舞，有助消除压力，促进身心的健康。

7、与家人一起参与，可增进感情。

8、与朋友共舞，有助扩阔生活圈子。

>柔韧性

软度的重要性

好的柔韧性在舞蹈里是重要的因为它将会使身体出现幅度大、漂亮的舞姿，通过身体外形呈现出来。而且锻炼出了好的柔韧性就能轻易的做出一些动作。比如劈叉和下腰。

超越人体极限的运动

有些人想通过舞蹈让自己拥有很软的身体但是又不想跳舞。所以有时候有人会错误的去学舞蹈。在这世界上有一项运动它极大限度的训练身体的柔软度而且训练的过程会非常的痛苦。这个项运动就叫做“柔术软功”。

——相扑的六个基本动作

相扑的六个基本动作

**等一次学轮滑作文21**

11月17日下午2时于校轮滑场举行大型纪念活动，由主持人请出校领导致开幕词宣布大会开幕，活动分5大板块，领导致辞及来宾祝贺，回顾历史，吉它弾唱比赛，活力劲舞，PK金曲，才艺展示等。令设赞助方服务大学生点。在吉它弾唱部分中，采用人气评委，每个人手中的单页作为票数，获奖人员获得MP3一部，投票支持对的现场观众将有机会获得U盘，耳机，鼠标垫，等奖品。活力劲舞部分采取互动措施，评委选出前10名，由观众在这前十名中选择支持对象，决出前三，颁发MP3，支持对的观众也将有机会获得与选手相应的奖品。PK金曲环节采取评委决胜制。观众现场参与竞猜获胜者，猜对的将有机会获得奖品。才艺展示中踮球实行数量决胜，最多的人将获得奖品。本次活动中还将穿插有关石家庄解放60周年，及国际大学生节来历，和赞助商有关问题，答对的将获得由赞助方提供的会员卡及相应奖品。另外凡是参与本次活动的观众均有机会获得精美会员卡一张，及纪念奖品一份，现场需用电视播放国际大学生节各国庆祝活动及中国当代大学生风采展示，和赞助方广告展示，在这些内容中将会有活动期间问答比赛的正确答案，参与抽奖的同学所抽奖品需到赞助商所在的`领取。

>1.吉它弾唱

人气奖1名

二等奖2名

参与奖5名

>2.活力竞舞

一等奖1名

>金曲

优秀奖1名

>4.才艺展示(时间上处于高潮期间)：

外国人展示中国文化，

>5.服务大学生

赞助商以力所能及的方式服务大学生，为大学生过节，另设服务点，主营免费维修电脑，MP3,MP4,硬盘，显示器，数码相机，并以最低的价格销售一批数码产品。但所有低价只销售给会员(凡参与者均有机会得到价值20元会员卡一张，基本上每个人都能得到)。

>6.请乐队，经贸大学有很多学生组成的乐队，平时他们没有足够的财力支持他们演出，我们可以给他们展示的平台

>六.经费预算

人力资源投资：主持人，领导，各嘉宾可以得到活动纪念品

物力资源：

1，舞台―――

2，设备―――

3，奖品发放―――U盘MP3耳麦鼠标鼠标垫键盘音响收音机会员卡(最少4千张)

4，广告费用―――报刊登载海报制作宣传册条幅单页背景海报

>七.活动中应注意的问题及细节

1.阴雨天气：提前做好防范措施，活动场地准备长伞

2.大风天气：――――4

3.降雪―――4

4.应急措施：如果天气突发状况，活动分两天举行，第一天文化活动，第二天实施应急措施，品牌促销，

八.活动负责人及主要参与者

负责人：CommonDream广告公司及创业协会

参与者：保安队全校学生

指挥中心：

外联赞助组：客服部

现场工作组：广告公司全体成员和创业协会成员

宣传媒体组：媒介部

现场秩序：保安队

礼仪接待组：创业协会

应急人员：客服部

嘉宾：赞助方领导校领导外国留学生

**等一次学轮滑作文22**

总结：“行营钓具杯”鹿角站第一节钓友交流赛

本次活动效果不是很理想，是一次失败的组织经历，主要因素总结为以下几点。

1、没有认真了解清楚钓场的具体情况，编制的钓位没有排除浅水，电线，树枝等地方，导致标立不起来，起鱼不能放心抬竿等。

2、现场没有为大家加深了解活动规则，没有提前分配好裁判们的工作，没能有效有序的组织大家进行抽签，进入钓位，导致现场一片混乱。

3、纪念标应该用一模一样的，而不是同等价值，但是外观大小不一的标，从而引起了大家的不满。

4、各位钓友能相聚在一起实属不易，没能为大家合影留念深表遗憾，不管这次相聚的结果如何都是人生中的一次经历，也是以后的一段回忆。

5、首次搞活动，有太多的不足之处，感谢参加此次活动的钓友们的理解。

6、通过这次失败的经历，虫虫学会了很多东西，也从中累积到了一些经验，相信以后会做的很好，希望大家能继续支持虫虫哦，提出您宝贵的意见，

(茶渔饭后)……嘿嘿……

7、虫虫在这里祝大家新年快乐，百事可乐，年年有余(鱼)……

**等一次学轮滑作文23**

>\*\*滑基本动作之规尺滑法

规尺滑法是利用一只点冰器或轮滑鞋跟点地，另一只脚围绕其滑行的类似圆规的动作。它也可以因点冰和滑行足以及用刃的不同而分为许多种类。

在做规尺动作时，无论是用点冰器或轮滑鞋跟点地，另一只滑行足必须与所滑圆半径相垂直的方向滑行。做规尺滑行时，上体和两臂的位置姿势是\*\*的，可根据表演需要进行安排。

规尺滑行虽然有一只脚在动，但另一只脚为固定圆心，所以规尺动作属原地滑行动作，故在一整套表演中不宜出现过多，一般安排在段落或表演结束时。

>\*\*滑基本动作之阿拉贝斯

阿拉贝斯是一种舞蹈动作的名称，用阿接贝斯姿势在地上滑行是一种很优美的动作，这种轮滑滑行的多动症也可因滑行用刃和滑行方向的不同而分为许多种类型。

阿拉贝斯滑行在一套轮滑表演中应用广泛，由于滑行方向多变，两臂和浮腿姿势多样，滑行用刃不同，以及多种阿拉贝斯滑行动作协调组合，不仅动作十分优美，而且千姿百态的表演会增加表演的效果和艺术感染力;

>\*\*滑基本动作之弓箭步滑行

弓箭步滑行也称艾娜.包尔滑行(由艾娜.包尔首创)。它是一种一条滑腿屈曲，另一滑腿伸直，成弓箭步姿势的一种双足滑行动作。

弓箭步滑行用刃比较复杂，姿势变化也较多。上体可以前倾或后仰，两臂可以做些舞蹈动作。滑行方向变化较多，它实质上是一种大一字步的发展和延伸，并多被女选手所选用，配以多变的舞蹈姿势，动作十分优美抒情，它也是一种在获得足够滑行速度后才能进行表演的\*\*滑动作。

>\*\*滑基本动作之大一字滑行

大一字滑行是将两腿分开沿一定方向成直线或弧线的双足滑行动作，它也因用刃和滑行方向等不同而分为许多种类。大一字滑行是在获得一定速度后进行表演的滑行动作。在滑行中两臂的姿势可以\*\*，也可以做些舞蹈动作。

做外刃大一字滑行时，身体向后倾，重心在背侧，足尖向外分开，足跟相对，保持适当距离，成弧线滑行;做内刃大一字滑行时，身体向前倾，重心在腹侧。

>\*\*滑基本动作之燕式\*衡

燕式\*衡动作是一种身体前屈，一条腿抬起，两臂自然伸展和另一条腿在地上的滑行动作，因形似燕子，故得此名。

燕式\*衡动作可因滑行用刃和方向的不同，各种燕式\*衡动作并不难作，但做好也不容易。主要是动作要自然舒展。两臂和浮腿的位置要正确，上体和浮腿应抬得稍高一些，姿势要优美，两臂可以根据表演的需要做些舞蹈动作，可以仰头，一只手可以扶腿或提轮滑鞋。

上述各种燕式\*衡动作，可以在表演中改变滑行方向和用刃，共同构成一组多变的\'燕式组合动作，例如左前外燕式\*衡，转“3”字后变为左后内燕式\*衡，或转“3”后换足为右后外燕式\*衡等等。这种变化做得越巧妙，动作就更新颖、优美和富于创造性。

燕式\*衡动作实质上是基本滑行技术的延伸，由于增加了姿势变化，其动作难度和美感也大为增加，它已构成女选手艺术表演中不可缺少的技术动作之一。

**等一次学轮滑作文24**

>1活动背景

随着中国登山的发展和普及，全国高校大学生成为了登山运动的参与主体。高校学生队伍的登山活动从山峰选择，线路规划，供养准备，攀登人员搭配，营地管理直到最后成功登顶是一个复杂的系统工程，对攀登者个人素质要求很高。因此进行系统周全的技术训练、登山实用技术的学习成为了每个登山者生命安全的基本保障，对中国登山技术水平的整体提高有着至关重要的作用。

现阶段，很多登山团体由于缺乏硬性条件和登山实用技术支持等诸多原因而无法接受系统、科学的培训。在此现状之下，亟需全国各大高校的兄弟户外登山社团联合起来，创造平台，互相学习，交流经验，共同促进高校登山的发展。

本次冬训营活动由全国高校登山联盟的`主席单位中国地质大学（北京）登山队牵头，全国各大高校户外登山团体共同努力，通过对大学生登山运动员的攀冰、攀岩、速降、冰雪技巧及登山基本常识等综合培训，提高运动科学性和攀登水平，加强交流合作，有效促进高校户外活动的发展乃至全国登山水平的进一步提高。

结合第一届及第二届活动取得的成果，现在计划举办第三届，希望能继续为大家创造一个相互交流、相互学习的平台。

>2活动目的及意义

一、为高校广大户外爱好者提供技术经验交流的平台，共同学习，共同分享，共同成长。

二、通过攀冰、攀岩、速降、救援、冰雪技及登山基本常识等综合培训以及装备器材的使用培训，使参与者熟悉登山的基本知识，掌握基本的攀登技术，使有能力攀登基础的雪山。

三、通过邀请专家举办讲座等方式推广登山知识，使广大登山爱好者能够正确理性地认识登山运动，提高基本的野外生存能力，高山急救灾难应急等知识。

四、充分利用天池峡谷的地形和环境优势，丰富冬季训练活动，同时树立安全、科学、环保的登山理念。

>3活动主题

注重安全保障，提高技能水平

加强交流学习，倡导环保理念

>4组织机构

主办单位

全国高校登山联盟

策划承办单位

中国地质大学（北京）登山攀岩俱乐部

协办单位

各参加高校

承办单位简介

中国地质大学（北京）登山队前身即北京地质学院登山队，成立于1958年，系全国第一支基层登山队伍，从上世纪60年代开始培养了我国一批批优秀的登山运动员和登山组织管理者，素有登山届“黄埔军校”的美誉。作为全国高校登山联盟的主席单位，中国地质大学（北京）户外运动的开展在高校中出类拔萃，全校近5000人接受过野外生存等专业训练，拥有丰富的户外培训经验和较高技术水平。

中国地质大学（北京）登山队正是在这样一片户外沃土上成长起来。地大体育课部户外教研室主任邓军文教授担任主教练，国家登山队队长罗申担任名誉教练，中国著名登山家、企业家金飞豹担任名誉顾问，国家一级运动员温旭担任队长。地大登山队在不到四年的时间内已完成了对慕士塔格峰（海拔7546米）、阿尼玛卿峰（海拔6282米）等十余座山峰的攀登，在四川、青海等地区进行了登山地质科考、社会科学类考察、公益活动，此外温旭队长于20xx年4月越野滑雪到达北极点（90°N），成为第一个造访北极点的中国在校大学生。

5组织方式

本次活动采用团队方式组织报名，所有成员均为自愿参加本次冬训营，并保证自己身体和心理状况适合参加本次活动。

要求参加冬训营的团队以各学校或社团为单位，团队确定领队1名（有外出组织活动经验者）负责联络和校内组织工作。

各团选取1至2名从事登山攀岩运动2年以上，经验丰富者组成教练团队。

6日程安排（暂定）

l第一阶段：

12月16日—19日发放冬训营策划书、邀请书、报名表

12月20日—22日报名确认，汇总团队信息（必须买保险,保险自行购买）

l第二阶段：

1月19日—29日抵达天池峡谷建营冬训

l第三阶段：（暂定）

项目说明：

主要内容

1月19号下午

第一批高校团队报到

1月20日——23日

开营仪式

攀岩及保护训练

下降及结绳训练

攀冰训练

穿越及冰上行走

知识讲座

1月24日

小型技能竞赛，闭营仪式

1月24号下午

第二批高校团队报到

1月25日——28日

开营仪式

攀岩及保护训练

下降及结绳训练

攀冰训练

穿越及冰上行走

知识讲座

1月29日

小型技能竞赛，闭营仪式

（1）攀岩及保护训练

学习自然岩壁攀登技巧，熟练顶绳保护技术，轮流保护并攀登天然岩壁。

（2）下降及结绳训练

强化学习登山中常用的结绳方法，掌握岩降技术和注意事项。

（3）攀冰训练

攀登天池冰瀑，学习攀冰方法，熟练攀登技巧，灵活掌握技术装备的应用。

（4）穿越及冰上行走

穿越天池峡谷经典线路，并在中途冰瀑学习冰上行走方法。

（5）每晚将举行相关知识讲座

7活动费用

1、本次活动收取300元人民币(含地大至天池峡谷来回包车费、早饭及天池峡谷门票)。宿营装备（帐篷，睡袋，防潮垫等）自带，若有需要我们提供的宿营装备的联系下我们。技术装备（绳子，主锁，八字，上升器等）我们提供，也可以自带。

2、活动期间除在天池峡谷时的早饭外其余食品自备，如有特殊需要请与承办方协调。

3、个人保险请个团队以冬训时间为准，自行办理。

8个人物品

**等一次学轮滑作文25**

《中国教育改革和发展纲要》中指出：中小学要由“应试教育”转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质，促进学生生动活泼地发展，办出各自的特色。实施全面素质教育，已成为时代对教育的要求。

当前，课外活动越来越被众多的学校与教师所重视，因为实践证明，课外活动是实施全面素质教育的重要途径。作为小学教师，对于在课外活动中加强学生的素质教育，本人主要做好以下几方面工作：

一、进一步提高自身对课外活动重要性的认识

实施课外活动是全面推进素质教育，增进学生健康的必要手段，是学校体育工作的重要组成部分，更是检验学生体质的有效措施。过去一些学校的领导、教师对课外活动的意义并没有深刻的认识，课外活动常常流于形式，效果不佳。学校的一切活动都是为了提高民族素质，完成对青少年的培养任务。课堂教学和课外活动都是学校的重要组成部分，也都是实施全面素质教育的重要途径。因此，只重视课堂教学，放弃对课外活动的计划、组织、管理是不全面的，而且是有害的。

课堂教学是指导学生掌握科学文化基本知识和基本技能、发展学生的思维活动，是提高学生素质的主要途径。但只重视科学文化素质的培养显然是不够的，随着市场经济的发展和人才的竞争，我们还要重视学生的思想素质、健康素质、心理素质等全面发展，特别是促进学生个性与才智的发展。因此，开展课外活动就成了学校工作必不可少的重要组成部分，是任何一个学校领导和教师都必须重视的。

二、本着对每位学生负责的态度，认真的组织实施这项工作

多年来，我班的课外活动在学校的指导下有条不紊的进行。尤其是近年来这项工作的开展更是如火如荼，我们借鉴了好的经验，加大了管理的力度，制定了相应的措施，真正做到了管理得当，措施到位，实施有效。并结合了我班的实际情况做到有组织、有计划、有落实。把开展课外活动真正的落实到实处。我们本着对每位学生负责的态度，认真的组织实施这项工作。

1、以人为本，增进健康。

实施课外活动的目的就是增强学生的素质，增进学生健康，我们始终从学生的角度出发，考虑学生的兴趣与爱好，在项目的选择上符合大多数学生的意志，让学生不感觉到课外活动是一种负担。在体育课堂教学中，把一些课外活动项目做了加工处理，改变了学法和练法，以游戏和比赛的形式出现，增加了学生的学习兴趣，提高了他们的锻炼热情，既完成了教学任务，学生又得到了积极的锻炼。对于素质较差的学生，教师从不歧视与挖苦，而去安慰和鼓励他们，使他们不但在素质上得到加强，在心灵上更树立了自尊与自信。

2、结合竞赛，常抓不懈。

学生素质的增强，光靠一周的三节体育课远远达不到需求。为此，我们结合冬锻校内竞赛，课外活动和大课间操等形式来补充锻炼的不足。开展冬锻期间，学生保证每天人手一毽、人手一绳，并利用课间操练习踢毽、跳绳及各种素质练习。每年的校内比赛几乎都是全校性的参与。设立单项赛，鼓励学生利用早晨时间晨练等手段，有效的开展这项工作。

以上是我班开展课外活动时的一点做法，虽然工作有点成绩，但是我们要做的工作还很多。希望能得到学校领导的支持与鼓励，使我班的课外活动再上一个台阶。

**等一次学轮滑作文26**

每年夏天，湖北省艺术馆门前的广场上都有一群学龄前的儿童在那里练习学轮滑，场面很壮观。

我三岁的时候，妈妈带我去湖北省艺术馆门前的广场学练轮滑。那天，买好轮滑鞋报完名后，轮滑教练帮我穿好轮滑鞋，戴好头盔和护具后，便带着我滑到学轮滑的队伍里，让我和刚报名的另外两个男孩一起练基本功。

一开始练习站稳，没有了教练的搀扶，我一下子就摔倒在地上了，我吓得哇哇大哭。教练把我扶起来，边示范边说：“脚要这样放，站成v字形就不会摔倒了。”我颤颤巍巍地努力把脚改成v字形，这次终于站稳了。站了10多分钟，教练又让我们练一百个蹲。我才练了20多个就又摔倒了，我坐在地上大哭，嘴里不停地喊着：“妈妈！妈妈！”但教练不让妈妈过来，教练扶我起来，让我接着练，我哭着喊妈妈。刚才还和颜悦色的教练，铁青着脸说：“叫妈妈也没用！只有练完了100个蹲才能去找妈妈。”

我边哭边练，摔倒了，教练会马上把我扶起来，让我继续练习。不知过了多久，我终于练完了100个蹲，教练对我竖起了大姆指：“乐乐真棒！真勇敢！今天就学到这里，你可以去找妈妈了。”

第二天，我准时来到广场，教练先拉着我的手带我在广场上滑行了一大圈，我感觉自己像飞起来了一样。我还想继续滑，教练告诉我，只有先把基本功练扎实了，才能随心所欲地滑行，想快就快，要慢就能慢。他让我先把左脚抬起来，然后放下，再换右脚抬起、放下，就这样左右替换着练习一百个。

第三天我整整练习了一周的基本功，教练才教我练习滑行。他边说边给我示范：像这样先把左脚抬起，注意要稍稍抬高一点，然后再用力放到地面上，接着快速抬起右脚，同样也要稍高一点，然后迅速放回到地面上，同时双手挥臂配合，保持身体平衡向前滑行就可以了。

我按照教练刚才教的开始练习，谁知，我才滑了几米就摔倒了，我爬起来，接着练习继续向前滑行。功夫不负有心人，我五岁时已经可以独立轮滑了，像转弯、刹车都可以收放自如。现在我轮滑已经很厉害了，还会做几个特技。

学轮滑让我明白，只要我能坚持不放弃，没有什么事情可以难倒我的。

**等一次学轮滑作文27**

我想要一双滑冰鞋已经想了很久了，今天爸爸终于给我买了一双。

本来上次我过生日的时候，妈妈就答应要买滑冰鞋当作生日礼物送给我的，可是爸爸没同意。今天，爸爸突然说要给我买滑冰鞋，因为我连续考了几个满分。我开始还以为是听错了呢，后来确定是真的，心里可高兴了。

滑冰鞋一买回来，爸爸就让我穿上去试一下。刚开始我老是要抓着爸爸的衣服，怕会摔跤。后来，爸爸不让我抓住他，要我自己滑，看我要摔跤了他会过来扶住我。慢慢的我就掌握到一点技巧了。

到了下午，爸爸又带我去黄金广场练习。

到黄金广场一看，哇！原来这里早就有许多小朋友在练习轮滑。

我赶紧穿上滑冰鞋，戴好护套和头盔，迫不及待地加入到滑冰的队伍。我滑着滑着，接连摔了好几个跤。爸爸就站到我的身边，慢慢的教我怎样滑，怎样刹车，还教我怎样拐弯等等。爸爸教我滑冰的时候，先让我一步一步的走，腰向前倾，脚要跟膝盖保持一样宽。我按照爸爸的要求做，慢慢的就学会了怎样滑行。学刹车的时候，爸爸叫我脚摆成丁字形，或者八字形。我练了很久才学会刹车。学习拐弯的时候，先是滑着滑着，再快速的拐一下，我只练了一下，就学会了拐弯。

很晚了，我们该回家了。在回家之前，爸爸夸我学得很快。听了爸爸的夸奖，我心里就美滋滋，高兴极了。

**等一次学轮滑作文28**

5月24日晚自习时，我校组织了四至六年级学生进行了一次以“我读书、我快乐”为主题的作文竞赛活动，各班在初赛的基础上，推选了五名学生参加学校的决赛。这次活动，不但是对学生作文能力、作文水平的一次检验，而且也是对我校各班平时是如何进行作文教学情况的一次检阅。从学生当场作文的情况或多或少地可以看出平时教师是如何进行作文教学的。通过此次活动，促使我校读书活动持久扎实、有效地开展下去，以提高学生的语文能力和语文素养，提升学生的作文水平。

一、提前通知、安排到位

在决赛的前一周，教务处专门下发了有关此次作文竞赛的通知，确定了以“我读书、我快乐”为主题，并随文下发了作文评分等级，让各班按通知要求进行初赛，各班接到通知后，迅速按要求组织学生进行了初赛，学生参与面广，并在初赛的基础上，确定了五名学生参加决赛。

二、现场出题、现场作文

周一晚自习时，各班参加决赛的同学在远程教室进行了决赛。决赛时作文试题分为通用题和年级题。学生在自主的基础上确定一个题目作为习作的主题。通用题以汶川大地震中，让所有中国人为之感动的两个事例为阅读材料，以“感动”为话题，让学生写出读后的感受、体会;年级题分别以“童年”和“快乐”为话题进行作文。学生答题时书写在学校统一下以的作文纸上，时间为90分钟，大多数学生在不到规定的时间内便完成的作文。在学生习作完成后，我们组织老师及时对学生的习作进行了评阅，并按年级评出了一、二、三等奖。对所有的获奖作文，我们汇编成册，下发到各班供学生相互间传阅。

三、凸显主题、文字优美

参赛学生的习作，都能紧扣题意进行习作，学生都能在规定的时间内完成审题、立意、选材、作文，且讲究了习作的章法，做到了文从句顺，语言优美，表现角度新颖独特，使用了一些恰当的表达方法，主题鲜明，有较深的体验和感悟。如四年级的李小红同学把童年的快乐用诗歌的形式表现出来，这在我校的同学中还少有这样的才情，虽然诗中有好多的语言较为幼稚，但试想像一个童年生活在富有诗意生命中的孩子，她的童年必定是一个快乐的童年，一个无忧无虑、幸福的童年。六(2)班的张宁写道：“当我读到《爱的教育》时，我知道了教育不是拿着教鞭高高在上的恕吼，而是用言行举止去传授。当我读《童年》时知道了坚强与努力是伴随我们成长的座右铭，只有坚强、努力才能让我们成为最终的胜者，而懦弱和无能只是失败的前身。生活中的坎坷是无情的，在哪里跌倒就要在哪里爬起来，最后的胜利只属于坚强无惧的人。当我读我《骆驼祥子》后知了道了信念可以改变一个人的人生，------”五(2)班余秋霞写道：“当清晨第一缕阳光升起的时候，你独自漫步在幽静的树林中时，呼吸着这里清新空气，倾听着鸟儿那美妙的歌声，这时，如果你摘下一片嫩绿的树叶，放在鼻子前闻一下，你就会闻到一股清香，是你从未闻过的，你顿时会心旷神怡，这时，快乐在哪里呢?快乐在一种美的享受中。”-------当你读到期这些优美的语言时，可能不相信是出自五六年级学生的手中，但这确实是我们的学生笔下汩汩流出的真情。

四、注重指导、加强阅读

本次习作竞赛，反映了我校作文教学取得的成绩，但也看到了教学中所存在的问题。从学生的作文中或多或少地可以看到平时习作指导课的教学痕迹。学生习作能力的提高，是需要一个过程的，它需要教师在平时的作文教学中用心地指导，要教给学生一些基本的习作方法，也需要教师身体力行的践行其中。为此希望老师在今后的教学中把作文教学放到一个重要的地位，一是要扎实上好作文指导课，使学生端正写作态度，激发写作欲望，明确为什么写、写什么、怎么写，打开学生的习作的思路。教师可结合讲读课进行指导，把讲读课文作为写作的范文，引导学生体会其写作特点和优点，让学生借鉴其写法，进行写作。也可提供作文材料进行指导，以此借鉴，开阔学生的思路。还可以以老师示范指导，教师写好“下水文”，一方面可以亲身体会到写作训练中的难点，便于能够有的放矢地进行指导，另一方面又有学生提供了写作的范文。二是要有目的地引导学生多看课外书，让学生多方面的阅读，广泛地涉猎，以开阔学生的视野，增长知识，同时能让学生产生要说、要写的欲望。这次作文竞赛中有好多的同学就写到了平时看课外书籍所得到的收获，这就是一个较好地例子;三是要引导学生对作文进行修改。要写好一篇文章，必须进行细致、认真的修改。“好文章是改出来的”，是说作文写好后要让学生通过多种方法进行修改，并不是老师一味地在其作文本上写上评语就完事了。修改的形式要力求多样，可以采取集体修改的方法，与学生讨论分析文章的目的和要求;可以讲评学生作文，从不足之处得出写作应当注意的经验;可以让每一个学生在课堂上面向全体同学读自己的作文，让其他同学进行点评;也可以组织学生给自己的作文写评语。这样的修改，不仅文章的质量会明显提高，学生对作文课的兴趣以及参与度也会明显增强。总之，引导学生写好作文，应当遵循生活积累—艺术构思—写作—修改的过程，在教学中精心安排、巧妙组织，这样，作文教学才可望取得较好的效果。

**等一次学轮滑作文29**

一、活动目的：

为了激发学生读书和写作的兴趣，养成学生爱读、爱写的习惯，促进学生课外阅读，提高他们的写作能力;我校于20xx年11月26日开展了读书月现场作文竞赛活动。旨在营造积极向上、健康文明的校园文化氛围。促使我校把作文教学工作抓紧抓实，不断提高作文教学效果，推进我校作文教学工作发展。

二、活动效果：

通过此次活动，看得出学生们课余时间都积极读书，知识丰富了，视野开阔了，不仅会读书，还会表达，学生的文笔流畅，表达出了真情实感。此次活动本着“公正、公平、公开”的评比办法，在评选的过程中我们发现许多让人感动的文章，看得出在平时的教学中班主任教师注重课外阅读习惯的培养，由于评选名额有限，很多优秀的作品不能一并授奖，但我们已经将各班优秀习作予以表扬，以利于学生之间学习交流。

此次作文竞赛活动圆满成功，得益学校领导的大力支持，班主任教师及各班语文老师、任课老师的积极配合、积极响应，使得一篇篇文字优美，主题鲜明，思想积极向上，情真意切的文章展现在大家面前，让人感动不已。在活动中涌现出一批习作精英，充分展示出小学生积极向上的精神风貌，在以后的活动过程中我们会以这些学生为榜样，发挥带头作用，力争使我校的习作教学能够有更大的提高。

从本次作文竞赛中，学生的表现差别较大，作文教学是项长期而坚韧的工作，需要我们坚持不懈，细水长流。学生在较短时间内的表现，很能反映平时的训练情况。

总之，通过本次活动，有力地促进了学生读书、写作兴趣的培养，使得一些学生好读书，读好书，达到了预期的效果。本次活动虽然结束了，今后我们的教师要一如既往地培养学生写作兴趣，引导学生阅读大量的书，养成良好的写作习惯，提高学生的写作能力，让阅读与写作促进师生共同成长。

**等一次学轮滑作文30**

一天，妈妈给我买了一双轮滑鞋。这可是我苦苦哀求，妈妈才同意买的，所以我下决心要认真学。

当天下午，妈妈终于带着我去体育场学轮滑了。我穿上轮滑鞋，扶着柱子站了起来。可是没滑几下，我就栽倒在地。屁股像针刺一样疼。唉！麻烦来了，我爬不起来了！

我用求救的眼神看了看妈妈，可妈妈笑着摇了摇头。我又无奈地看了看周围，也没有柱子什么的。于是我用手撑着地，企图站起来，可轮子打滑，我往后蹬的时候，脚根本使不上劲。我又想双脚着地，可是胳膊短，蹲着够不着地，又不能用胳膊支撑。我试了很多次，终于找着了诀窍：双脚着地，下蹲姿势，寻找平衡。然后向上发力，身体快速直立。我终于站了起来。

我又遇到了麻烦。走几步就会失去平衡摔倒。就这样摔了几次后，我发现当我身体半蹲时，就能站稳。我左脚向后一蹬，就可以滑出去一段；右脚再往后一蹬，又会滑出去一段。滑着滑着，我觉得自己滑得越来越顺脚了。

只用了一下午，我就学会了轮滑。看着我在体育场上自由自在地滑行，妈妈追随我的目光多了一份笑意，也多了一份赞许！

**等一次学轮滑作文31**

盼望着，盼望着，妈妈给我买的生日礼物终于到了。

早上，我拿着我心爱的黑红相间的轮滑，迫不及待地到了小区楼下。穿上轮滑刚想站起来，突然摔了一跤，来了个狗啃泥。脸上、身上都是灰尘，我拍拍身上的灰尘又站起来。因为没控制好重心，又仰面朝天地躺在地上，半天也起不来。我想这下屁股肯定摔成十八瓣了，眼泪夺眶而出，默默地来到妈妈身边。妈妈仿佛看出了我的作文心思，说：孩子，做什么事不能轻易放弃，坚持到底就能

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