

2023年故都的秋了手法写的 红色故都心得体会(精选9篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

完美计划意思篇一

为了淡化考试的紧张气氛，尊重学生个性差异，真正测出学生的音乐能力，本次音乐学科考试内容分为四个部分：即学生音乐课行为习惯、音乐的基本能力、音乐基础知识及个性特长。考查以小型音乐会形式进行，考试内容可以是唱一首歌、欣赏一首音乐作品、演奏一首乐曲。要求把自己对作品的理解，准确、完整地表现出来。教师评分的依据是学生的综合素质，加上平时表现及个性特长，以等级制进行评价□a为优秀□b为良好□c为合格□d为不合格。在考试过程上，教师应采取激励性的评价，多鼓励、引导、点拨，重视学生学习全过程的评价，要从学生在学习过程中所表现的智力、活力去衡量，从是否会学习、会思考、会创新来评价。做到：

1、考核形式情趣化

音乐是情感的艺术，音乐教学应通过音乐作品的鲜明艺术形象来诱发学生的情趣，引起美感，产生共鸣。本次音乐知识考核评价，以音乐游戏化的形式，采取自评、互评、他评的方式选唱一首喜欢首歌听乐曲写曲名的考试方法，让学生在轻松愉快的游戏中完成音乐知识考核的任务。

2、考核全程化

器乐进课堂，让学生愉快、主动地学会使用乐器，可采用每

单元举办一次音乐会的形式。这样，可以把乐器考核变成生动活泼的乐器观摩欣赏会，有利于激励学生利用课余时间多学习乐器，多接触音乐。

3、考核内容全面化

当老师放一首曲子时，学生根据自己的生活感受和心理体验，凭借对音乐美的感知力和创造力，发挥自己的特长，画一幅跟音乐有关的美丽图画或附上一段对音乐理解的文字，写作能力较好的还可以拟题作文，舞蹈感受好的学生可以即兴创编一段表现音乐主题的舞蹈小品。老师根据学生的联想的准确程度进行评分。这样，学生自始至终以积极主动的态度和旺盛的精力参与考核活动。不仅有利于培养和发展学生对音乐的注意力、想象力和感受、理解音乐的能力，同时也能培养学生的实践能力和创新精神。

4、考核评价多样化

本次音乐考核我会发挥学生在评分中的主体性，让学生成为评分的主人，体现评价的多样化。评价方式有：形成性评价与终结性评价相结合。我更注重对学生学习态度和情感等非智力因素方面的评定；在利于提高整个音乐教学评价的水准，并锻炼师生的评价能力，同时增强学生的心理承受力。

完美计划意思篇二

一个紧张的学期终于过去了，许多小朋友都在计划着寒假该怎么玩？该玩些什么？而我不一样，我打算利用这个寒假预习下学期的内容，复习以胶学过的内容，为小升初作最后的冲刺准备。

为了合理安排好时间，我特意制定了一张寒假计划表。正当我做表时，爸爸走进来，看见我在写这些什么，走到我身旁看了看，问：“紫怡，你在写些什么呢？”“我在安排寒假

计划表，我要合理运用这个寒假的时间，你看下行不？”

爸爸听了，便拿起我刚刚完成的寒假计划表看了看。“怎么样，安排合理吗？”我问道。只见爸爸一脸严肃地说：“你这样安排可不行，你只有劳，却没有逸，这样收获果实不会很多，必须劳逸结合，你才会有更多的收获。”说完，爸爸便转身出了房门。我沮丧地往床上一倒，心里想：“明明安排合理，却说我只有劳，没有逸，必须劳逸结合什么的，劳…逸…结…合，哈，我懂了。”霎时间，我就像是被某位名师指导了一样，重新安排我的寒假计划表。

一、早读

早晨，不仅空气清新，还是记忆力最强的黄金时分。虽然放假了，但必须养成好的早读习惯。每天六点半整时起床，先读二十分钟的英语，再读二十分钟的语文。这样，我读过的知识就可以加强一遍印在脑海里，起到久记不忘的作用。

二、知识点归集

把考完、做过的试卷都仔细分析一遍。特别是做错的题目，要把它们归集起来，重点加以消化。

三、完成寒假作业

每天上午做两个小时的语文寒假作业，下午做两个小时的数学寒假作业。

四、做笔记

“久记不如烂笔头”是啊，这句话很对。把这个寒假里发生的开心的、有趣的、伤心的事；遇到的开朗的、善良的、和蔼的人；看见的可爱的、调皮的、漂亮的小动物以及预习下册的重要内容……统统记录下来。因为记录下来的人、事、

物可方便以后的作文选材，而记录预习下册的重要内容有助于我以后的学习。所以必须坚持做笔记。

五、做家务——劳逸结合

劳逸结合，这个词告诉我们学习和休息要结合起来才会有更大的收获。没错，过度的学习有损身心健康，这时就应休息一下，但也不能休息过度。比如：你写寒假作业写累了，可以先按摩按摩眼睛，或伸个懒腰，眺望远方之类的。帮爸爸妈妈拖拖地，抹抹灰之类。这样既有利于身心健康，又能帮大人做了家务事，也起到了劳逸结合的效果。

当我把新的寒假计划表拿给爸爸看时，爸爸微笑地说：“哈哈，你终于明白什么是劳逸结合了，不过你一定要说到做到。”“没问题。”

寒假很快就会过去，至关重要的六年级下册就会来临。不过，我相信，只要我说到做到，一定会在小升初的坎坷的道路上铺一条平坦的道路的。

六年级：永情无忒恋

上一篇：我的妈妈

下一篇：心学期打算

完美计划意思篇三

盼望已久的寒假马上就要来了，我得好好计划一下我的寒假生活

为了我的期末考试能考个理想的成绩，我已经有3个月没碰过电脑，与“qq堂”彻底地“拜拜”了。现在我要活络活络我那被密密麻麻的习题搞得生锈了的脑子，玩玩电脑喽。一次，我在找作文时看见了“小荷”就用了“蓝雪伊儿”这个用户

名。我现在很喜欢上“创网”，只是拜读而不敢发表文章，今天，我终于鼓起勇气把我的新作拿出来现丑，一向不让我上网的妈妈这回也鼓励我多向大家学习交流。

期末大考的这几天，语数两科的.老师“轮流站岗”，“大肆轰炸”，那么多的习题，我稍微算了一下，天哪！足足有40多张！害得我们晚上作业都做到10点多，第二天，同学们都成了“熊猫眼”。惨哪！所以睡懒觉把复习时的晚点全都补回来！

我的辛苦也没白费，期末语数总成绩是全班第一，厚厚的一本《快乐暑假》不用做了！只要做语文老师布置的几篇日记和读书笔记就ok了，不过我妈妈可能要另外给我一些数学习题，我只能接受喽。

在上述计划之外，我还可以在吃完晚饭后到楼下和伙伴们玩“单双背死闭”、滑旱冰、去姨姨家和表妹玩、吃冰棒、去旅游、骑自行车……这些都是我随心所欲的空间。

怎么样，我的寒假生活计划够完美了吧！

完美计划意思篇四

我觉得我的语文老师是十分完美的。

首先得说老师才华横溢，讲课有自己独特的魅力。她总是有办法使同学们踊跃发言，课堂活跃，而不像复读机一样：老是板着脸唠叨重复。

老师每次面带迷人的微笑走进教室，给人的第一印象就是“可爱的大女孩”。上课，老师投入讲读，仿佛她也是课文里的某个角色，抑扬顿挫，声情并茂，甚至爽朗大笑或者泪光闪闪。每次我们都能被她的专心感染，我们认真听，仔细记，响亮地回答，有感情地读。老师一会儿用笑意赞许我们的积极，一会儿竖起大拇指夸奖我们的正确，最后大家多

半是喜气洋洋地下课。

同学当中也有开小差做小动作的。批评，绝对批评。不过，没有“狂风暴雨摧折枝”，只有“和风细雨无声润”。耐心开导是老师的强项。教育你知识的重要，让你明白时间的可贵，你要知道父母的艰辛不易，你要晓得自己的未来责任……这些道理的“杀伤力”可比大声训斥还要大，再加上她的若干个古今中外的名人励志故事，和她那不说服你不打动你决不罢休的劲儿，足以催人泪下，令人痛改前非呀。

啊，有了这样的好老师，我们的学习生活才会多姿多彩，有滋有味！

完美计划意思篇五

美国《跑步者世界》杂志推荐的“10周完美跑步计划”，严格执行该计划可以帮助您轻松实现“无间歇跑步30分钟”的目标。

“10周完美跑步计划”每周实施时间为星期一、三、五、六。其余三天休息。跑步强度以慢速舒适步伐为宜，即跑步时可以和同伴说话。训练开始前应步行热身2—3分钟，训练后再步行2—3分钟作为整理运动。

第一周：跑2分钟，走4分钟。重复5次。第二周：跑3分钟，走3分钟，重复5次。第三周：跑5分钟，走2、5分钟，重复4次。第四周：跑7分钟，走3分钟，重复3次。第五周：跑8分钟，走2分钟。重复3次。第六周：跑9分钟，走2分钟。重复2次，再跑8分钟。第七周：跑9分钟，走1分钟。重复3次。第八周：跑13分钟，走2分钟。重复2次。第九周：跑14分钟，走1分钟。重复2次。第十周：跑30分钟。

虽然对中老年人来说，较长时间的步行可能是更为合适的消耗脂肪、加强心肺功能的运动方式；但对于肌肉力量较强，

骨骼发育良好的青少年来说，跑步则是更有效的刺激心肺功能的“利器”。因为跑步除了简便易行，对场地设施条件要求较低外，而且同不少常见的运动方式相比耗氧量更大，运动负荷更高。主要表现为在同样的运动时间里，跑步可以比快走、骑车等运动消耗更多能量，因而可以对心肺机能产生更强的刺激作用。例如，以每分钟130步的速率慢跑与以同样速度快走相比，每小时可多消耗4千卡热量，与上楼梯相比，每小时则可多消耗3千卡热量；而速度为170步/分钟的慢跑，同游泳和以较快速度骑自行车相比，每小时分别多消耗3千卡和3、5千卡热量。更重要的是，跑步是全身性的协调运动，经常参加中等速度的慢跑锻炼，不仅能够强化心血管系统和呼吸系统的功能，还能有效提高肌肉力量和耐力、灵敏、协调等运动素质，为参加其他各项运动打下良好的基础，对于有志于全面锻炼身体素质的青少年来说更为适合。

建议：如果你只有中午时间进行跑步锻炼的话，首先应当在运动之前1个小时开始补充少量的营养。

比如一些碳水化合物和低脂肪、低纤维和低蛋白质的食品，一片面包片，或者香蕉即可。远离米饭之类的脂肪和纤维含量丰富食物。此外适当缩短跑步的时间和锻炼强度。以半个小时为例，从慢到快的坡度步行1公里+慢跑1公里+慢走拉伸(供初级锻炼者参考)，不仅可以起到锻炼活动身体的效果，同时对你的胃部也不会带来过重的负担。锻炼后1小时内不推荐用餐。

建议：要明确自己跑步的目的，是预防慢性病、减肥，还是要提高成绩。

早上运动能更好的预防血糖和血脂上升，预防肥肉上身。所以想要减肥的人士，以及一些不需要早起上班的中老年人士早上锻炼更好。如果实在周末，那么建议你放弃一次懒觉，选择一个绿荫环绕远离污染的地方，享受一次长跑带来的满足感。建议：从运动医学的角度看，晚上跑步更科学，身体

更容易适应运动节奏，但是睡前一到两个小时应尽量避免剧烈运动。运动能让大脑休息，运动后洗个热水澡，晚上可以睡的更加香甜。对于晚上失眠或者睡得比较晚的人来说，也许是个不错的建议。但是对于大多数城市工薪阶层，晚上跑步的安全、空气质量、以及个人时间的分配非达人不可取。

建议：如果你喜欢锻炼而且居住地和公司距离较远，不如去选择跑步的方式规避这段最疯狂的堵车时间。

从健康上说，此时的你在身体上正处于耐力和柔韧性的巅峰，可以尝试跑的更远更久。而在生活上，预期浪费在公共交通上，不如用来在跑步机上收获一个好的体魄。

清晨跑步

下班后跑步

晚上跑步 半数以上 极少 白领、工薪阶层、健身、爱跑 极少人士

- 1、跑速要慢：不同的跑速对心脑血管的刺激是不同的，慢速跑对心脏的刺激比较温和。一般来说用自己的每分钟晨脉数(清晨清醒安静时的脉搏数)，乘以1.4~1.8，所得到的每分钟脉搏次数作为靶心率来控制初期长跑强度是比较适宜的。
- 2、步幅要小：在跑步中步幅小的目的是主动降低肌肉在每一步中的用力强度，尽可能地延长跑步的时间。步幅大了脚腕儿用力就会相应加大，容易产生疲劳，从而会降低跑步的兴趣，使人最终放弃长跑。
- 3、跑程要长：既然叫长跑，跑程当然不能太短，一般应在3000米以上，不过要量力而行。慢跑并跑得长一点可消耗人体内蓄积的多余热量，这种“主动的”消耗是降低血脂、

血糖，缓解血压的最好辅助方法。

4、因人而异：这是从事“健康跑”的重要原则。一般来说，每一个人的. 体质、周围环境及个人身体情况均有不同，因此在跑步中一定要结合自身实际情况进行，如合理安排跑速、跑程等。当然最好是在专业人员的指导下进行。