

听课活动心得体会

汇报人：

汇报时间：



目录

CONTENTS

- 引言
- 听课活动过程
- 心得体会
- 实际应用与展望
- 总结



01

引言





主题简介

主题

- 如何提高学习效率

内容

- 介绍学习方法和技巧，分享成功经验



目的和意义

目的

帮助参与者掌握高效学习的方法，提高学习效果

意义

促进个人成长和发展，培养良好的学习习惯和思维方式

S

Strenghts

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam rhoncus aliquam metus. Vivamus ac leo pretium faucibus. Nam sed tellus id magna elementum tincidunt. Quisque tincidunt scelerisque libero. Etiam dui sem, fermentum vitae, sagittis id, malesuada in, quam.

W

Weaknesses

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam rhoncus aliquam metus. Vivamus ac leo pretium faucibus. Nam sed tellus id magna elementum tincidunt. Quisque tincidunt scelerisque libero. Etiam dui sem, fermentum vitae, sagittis id, malesuada in, quam.

O

Oppurtunities

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam rhoncus aliquam metus. Vivamus ac leo pretium faucibus. Nam sed tellus id magna elementum tincidunt. Quisque tincidunt scelerisque libero. Etiam dui sem, fermentum vitae, sagittis id, malesuada in, quam.

T

Threats

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam rhoncus aliquam metus. Vivamus ac leo pretium faucibus. Nam sed tellus id magna elementum tincidunt. Quisque tincidunt scelerisque libero. Etiam dui sem, fermentum vitae, sagittis id, malesuada in, quam.



02

听课活动过程





活动组织与安排

		注意事项
肌力训练	各绑定4KG沙袋，然后... 屈肘位→伸肘位)，每次维持... 10次，一天3组。	1、任何训练均在安全和治疗师指导下完成。
肌力训练	内收：仰卧，双上肢远端绑定4KG沙袋，... 患者在冠状面上伸肘下水平内收双肘关节；	2、肌力训练遵循循序渐进和适度疲劳原则并在无痛范围内完成。
肌力训练	仰卧平拉扩胸器：仰卧，双手平拉系两根弹簧扩胸器（屈肘位→伸肘位），每次维持5秒，每组10次，一天3组。	3、被动活动应缓慢、柔和有节奏，避免暴力运动。
肌力训练	坐位屈肘：坐位，上臂紧贴胸壁，前臂远端绑定4KG沙袋，让患者在矢状面上屈肘关节，每次维持5秒，每组10次，一天3组。	4、中药奄包治疗前后，注意观察患者皮肤有无黄伤，治疗人员须全程监护。
肌力训练	正常关节活动范围内，缓慢做膝关节屈伸、... 展、内旋、外旋的被动活动，每个方... 次/天。	
肌力训练	一手固定髌骨远端，一手... 腕外侧缘，用力保持... 另一人从	
肌力训练	5-10...	
躯干肌力训练	仰卧起坐... 叉于胸前，抬... 维持5秒，每组10...	
呼吸功能训练	缩唇呼吸：闭嘴经鼻吸气，呼气时将口... 吹口哨状，使气体缓慢地通过缩窄的口形呼... 每组15次，一天3组。	
ADL功能训练	日常生活活动如穿戴衣服、转移、家... 及训练。	
中药奄包治疗	放置身体疼痛部位，10-20m...	

活动流程清晰

整个听课活动流程安排得非常清晰，从开始到结束都有明确的指示，使得参与者能够更好地了解自己的行动方向。

时间管理得当

活动的时间安排十分合理，每个环节都有充足的时间进行交流和讨论，没有出现时间紧迫的情况。

场地设施完善

活动的场地设施完备，提供了良好的学习环境，有利于参与者集中精力学习。



课程内容与讲师介绍

● 课程内容丰富

本次听课活动涵盖了多个领域的知识，内容丰富多样，满足了不同参与者的需求。

● 讲师水平高

讲师具有很高的专业水平，对课程内容的理解深入，能够很好地传授知识给参与者。

● 互动环节多

课程中互动环节多，讲师能够很好地引导参与者进行交流和讨论，使得学习氛围更加浓厚。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/728001021045006050>