# 最新第一次做教程视频(优秀9篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-03

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧第一次做教程视频篇一人的一生，总有许许多多第...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**第一次做教程视频篇一**

人的一生，总有许许多多第一次，第一次回味无穷，第一次得奖让我倍感欢乐……但最让我受益匪浅的还是那个难忘的第一次。

那是一年夏天，我和伙伴们参加了“野营——生活实践之旅”。那天早上，炎热的太阳把我们一行人闷出了大汗，汗珠从额头慢慢往下钻，我们个个汗流浃背，终于在我们强烈的期盼中到了佘山。大伙儿拿出各自带的吃食互相分享，在准备睡午觉的时候我惊奇的发现自己居然忘记带帐篷了。我自言自语道，“完了，今天睡哪儿，太可怕了！”也想告诉大家，但又害怕被嘲笑，只好偷偷躲在后面，独自黯然伤神，不知不觉就趴在石头上睡着了。

睡梦中，一个黑乎乎的人影正追赶着我，眼看就要抓住我了，“啊”地一声，我从噩梦中惊醒。回过神来发现周围所有人都在看着我，他们无疑都知道了。但大家并没有嘲笑我，反而都热心的邀请我跟他们挤一挤，这一刻，我对“朋友”这个词有了全新的理解。

晚上，无数星星在天空中闪闪发亮，我和几个好朋友去林中拾柴火。头顶皎洁的月光为这片树林增添了不少神秘感，我被这美丽景色深深的迷住了，一不小心就脱离了大队伍，迷路了。第一次独自面对黑暗，我下意识的想要逃跑，但理智告诉我要勇敢。于是我只有边唱歌给自己壮胆，边寻找回去的路，在斗志高昂的歌声中，我忘了胆怯，不一会儿就回到了营地。从那以后，我也不再害怕一个人了。

人生的每个第一次都总会带给你不同的启发，感悟。在这个第一次中，我学会了勇敢面对黑暗，不退缩，不放弃，我相信面对以后的每一次困境，我都能像这次一样勇敢。

**第一次做教程视频篇二**

随着暑假的结束，新的学年开始了。迎接着开学的钟声，我怀着激动的心情踏进了校园，开始了新一年的学习生活。开学第一次心得体会是一篇课文，它是我对开学第一周的真实感受的总结和反思。下面我将用五段式的结构，为大家详细阐述。

第一段：开学第一天，老师和同学们彼此陌生，容易产生紧张的情绪。然而，老师们以自己温暖和蔼的笑容迎接我们的到来，让我感受到了家的温暖。同时，同学们也给我留下了深刻的印象。他们热情友好地和我打招呼，主动帮助我适应新环境。这样的环境让我感到放松和开心，我相信我能在这里快乐地度过每一天。

第二段：开学第一周，我们迎来了新的课程和教材。刚开始，我对新的科目和知识感到陌生和困惑。然而，通过认真听讲和复习，我逐渐理解了老师所讲授的内容。同时，老师还结合实际生活给我们讲解课程知识，这使得学习更加生动有趣。在上课的过程中，我积极思考，主动向老师请教问题。老师们都非常耐心和细心地解答我的疑问。我相信只要我努力学习，就一定能够掌握新的知识。

第三段：开学第一周，我还参加了各种社团活动，结识了许多志同道合的朋友。我们一起参加各种活动、讨论问题，互相帮助和鼓励。在活动中，我不仅学到了很多有趣的知识，还培养了自己的团队合作精神和沟通能力。这让我更加开朗和自信，我相信在以后的学习和生活中，我可以更好地与他人合作，取得更好的成绩。

第四段：开学第一周，我还重新审视了自己的学习方法和学习态度。我发现自己平时学习时做事方式比较单一，很容易分心和放松。因此，我决定改变学习的方式，采用更多的多种形式学习，如查阅资料、做实验、思考问题等。同时，我还调整了学习的计划，合理安排时间，提高学习效率。这让我感到非常满意，我坚信只要我努力学习，就一定能够取得更好的成绩。

第五段：开学第一周，我对自己的未来目标有了更加明确的认识。通过和老师的交流和思考，我发现我对某些领域有特别浓厚的兴趣。于是，我决定深入学习这些领域的知识，并将其作为未来的发展方向。同时，我也明确了自己的学习目标和规划，为自己的未来打下了坚实的基础。

这就是我对开学第一次心得体会的总结和反思。通过这次心得体会，我更加深刻地认识到了学习的重要性和自己的不足。我相信只要我努力学习，积极思考，一定能够取得优异的成绩。我将会继续努力，为实现自己的目标而努力奋斗。

**第一次做教程视频篇三**

暑假，爸爸妈妈带我一起去爬泰山。我终于体验到了“登泰山而小天下”的感觉。

经过了几个小时的长途跋涉，我们来到了泰山脚下。我抬头仰望着高高的山峰，心中不由得感慨万千。真想像大诗人那样作一首随便说说就能成为千古佳句的诗，可是我毕竟不是大诗人，只张开嘴“啊”了几下。

太阳还没出来，泰山被雾气笼罩着，整座大山好像戴了一条“白围巾”。泰山没有了往日雄伟的英姿，反倒多了几分婀娜多姿的感觉。

开始爬山了，我一边兴冲冲地走着、跳着，一边好奇地环顾着四周的景物：山上的台阶两边都是一层层的岩石，像一本本参差不齐的书，一直延伸到台阶的尽头。

我走着走着，忽然听到了哗哗的流水声。我感到很奇怪，这里到处都是悬崖峭壁，哪来的水呢？当走到一个拐弯处时，一帘飞瀑和潺潺流水映入我的眼帘，水声原来是从这里传出来的啊！只见悬崖峭壁上，大大小小的瀑布奔腾而下，打在下面的岩石上，溅起了串串水珠，好似“大珠小珠落玉盘”。潺潺的流水流过碎石之间的缝隙，汇成了一条小溪。听着“哗哗”的流水声，看着清澈的溪水缓缓流动，那感觉真叫一个美！

中午时分，终于爬到了半山腰，我看到了泰山最有名的“迎客松”：这棵树的树冠很大，向一边伸出去，大大的树冠下面伸出一根粗壮的树枝，真像主人伸出一只手来迎接客人一样。

走着走着，不知不觉就到了南天门，站在南天门上向远处看，能看到天上的云在山间流动，人们都在“腾云驾雾”呢。呼吸着山中清新的空气，我仿佛变成了一只自由的鸟儿在天空中翱翔。

傍晚时分，我恋恋不舍地下了山，虽然感到筋疲力尽，但我很高兴，因为我终于圆了登上了五岳之首——泰山的梦！

**第一次做教程视频篇四**

药品是我们生活中不可或缺的一部分，随着年龄的增长，身体的各种问题也逐渐增多，有时候买药成为了一种选择。第一次买药也是我们成长中的一部分，让我们认识到了药品的重要性和正确用药知识。下面我将分享我第一次买药的心得体会。

第二段：购买药品前的准备

在购买药品前，要做好充分的准备工作。首先，要了解自己的病情，明确需要购买的药品名称和功效。其次，要确定药品的适用人群、禁忌人群、服用方法及注意事项等信息。最后，要确认药品的生产厂家和相关证件是否齐全。

第三段：选择合适的药店

选择合适的药店也很重要。一般情况下，我们应选择正规、信誉好的药店购买药品。通过网上检索、朋友推荐或询问医生等途径，选出具有良好口碑、药品品质保证和服务质量有保障的药店，以确保药品的安全性和有效性。

第四段：药品购买和用药经验

在药品购买过程中，要严格遵循医嘱和药品说明书的要求。在用药期间要密切注意身体反应，如有不适及时咨询医生或停止用药。同时，要注意保持良好的饮食起居，配合药品的服用，加快康复过程。切忌自行增减药量或随意更改治疗方案，以避免因药品滥用等等的后果。

第五段：感受和反思

第一次买药对我来说是一次难忘的经验。通过这次购药过程，我深刻认识到了药品的作用和用药方式。同时，我也明白了自己在用药过程中需要保持警觉和谨慎，以避免因个人行为而给身体造成不良影响。在今后的行程中我也会更加关注自己的身体状况，了解更多有关药品的知识， 让自己可以更加健康，活力充沛的迎接未来的挑战。

结尾

药品的作用和价值远远不止于治疗疾病，其更大的意义在于能够保护人们的健康和生命安全。希望大家能结合自身实际情况和药品相关知识，做到科学用药，预防疾病，快速康复，以卫生健康的状态迎接美好未来。

**第一次做教程视频篇五**

我是一名大一的新生，在参加完开学典礼后进入了军训的日子。刚开始听到要进行军训时，我内心十分紧张，因为我从来没有参加过这样的训练，也不知道该如何应对。但是，在整个军训的过程中，我学到了很多，收获了很多。

第二段

军训第一天，是我们最激动人心的一天。我们早早地在操场集合，然后步队开始在操场上快步走，教官还教给我们一些简单的队列变换。我感觉这一天过得很漫长，因为我们要进行很多的军体操和队列练习，而这些对于一个没有参加过军训、毫无军训经验的我来说，有些难以承受。

第三段

第二天，训练更加困难。我们学习了一些更为复杂的队列变换和防御动作。我感到非常疲劳，肌肉酸痛。但是，我注意到自己的进步。我能够更好地控制自己的动作，并且在队列变换中变得更加熟练。教官还强调了纪律的重要性。我认识到，纪律是队伍能够有序运转的关键。

第四段

到了第三天，我感到自己变得更加强壮和自信。我知道自己有足够的力量去完成更复杂的训练。我们开始学习接受枕头的控制，这是一种绳结技巧，最终通过了我们的小组合作以及每个人的努力，完成了一种简单的领悟训练。这让我感到非常惊讶，它展示了集体合作和个人努力的力量。

第五段

军训的最后一天，我们经过了大量的训练，身体也比之前更加适应了。我们表现得越来越好，队列变换也越来越流畅。教官要求我们表演队列变换和操练，我们得到了导师们的高度赞扬。在这五天的军训中，我学到了许多关于军事训练的知识和技能，并且有了深刻的认识，认识到在这过程中我们不仅获得了个人提高，更多的是集体意识、协同精神和珍惜生命的重要性。

**第一次做教程视频篇六**

第一次做饭对于许多人来说是一次值得铭记的经历。我也不例外，刚刚进入大学的我决定尝试自己做一顿饭。这次经历让我受益匪浅，不仅体验到了烹饪的快乐，还学到了许多关于烹饪的重要技巧和注意事项。以下是我第一次做饭的心得体会。

第二段：准备工作

在开始做饭之前，我首先要做的就是准备工作。我先去商店买了我想做的菜的食材，确保新鲜度和质量。然后我开始准备厨具，将它们清洗干净，确保卫生。在开始烹饪之前，我联系了几个有经验的家庭主妇，向她们请教了一些关于操作技巧和注意事项的建议。准备工作的充分准备让我有信心迎接第一次的烹饪挑战。

第三段：动手实践

一切准备就绪之后，我开始动手操作，真正体验到了烹饪的乐趣。我迅速地切菜、烹煮和调味，享受着食材与香料碰撞的美妙声音和香气。当我的手艺成品出炉时，我感到非常满足和骄傲。虽然这是我第一次独自做饭，但结果出乎我的预料，美味程度也达到了我所期望的水准。

第四段：遇到困难

虽然我做饭时取得了一些成功，但我也遇到了一些困难。首先是时间管理上的问题，我未能准确预估烹饪所需的时间，导致菜肴的煮熟程度不均匀。其次是调味的问题，我有时候在加盐或调料的时候过于谨慎，虽然保证了健康的食材，但结果略显乏味。这些问题让我认识到烹饪不仅仅是一个技术活，还需要经验积累和实践探索。

第五段：总结与展望

第一次做饭的经历让我更加热爱烹饪，我发现在厨房里，我可以通过自己的努力和创造力制作出美味的食物。我也认识到烹饪是一个需要不断学习和探索的过程，尽管我遇到了一些挑战，但我相信通过不断的实践和尝试，我会越来越熟练。未来，我希望能够继续提高自己的烹饪技巧，尝试更多的菜肴，与家人和朋友分享美食的快乐。

总之，第一次做饭的经历让我明白了烹饪的重要性和乐趣，并且在实践中掌握了一些关键的技巧和注意事项。这次经历不仅是一次成功的尝试，更是我热爱烹饪的起点。无论未来的烹饪之路有多么艰辛，我都愿意坚持下去，因为我深信在自己的努力下，我能够成为一位出色的厨师。

**第一次做教程视频篇七**

第一次当班主任给我带来了好是多的第一次，这些第一次也是我生命中最难忘的第一次，第一次给班里的解决事情，第一次给学生签假条，第一次参加班里的晨会，第一次监督班里的卫生……等等的第一次我都很幸福也很快乐。

第一次给班里的学生解决事情，那是一个下午，我和其他实习生都签完退了，准备去吃饭，由于初三的两个还没到，于是我们就在初一楼前等，正在这时，我看见我们班有几个女生向我走来，于是我就问“他们怎么还没去吃饭”,我就看见一个女生的衣服上有血迹，于是就有另一个女生来和我说了他的情况，我就让其他同学去吃饭，我把那个女生带回我的宿舍，给他打了热水和泡了杯热茶，过了差不多十分钟的时候，我就把他的事情解决好了，我看见他走了后，我长吁了一口气，不过心里特别高兴的就去吃饭了，还有一个就是在初一年级月考的时候，我刚到一楼签到的办公室，就有12班的一个学生手上受伤来找我签假条，我看见就给他签，由于还没到八点，医务室都没开门，我就以在学校体侧800米的速度跑到宿舍很着急的找到消毒药水和学校发的创可贴，再以同样的速度跑回到办公室，在我细心的包扎下，我就让他先去考试，考完了再不行的话就去医务室，这个时候虽然累但是心里很高兴。

第一次参加班里的晨会，那是一个忐忑的早晨，我本来抱着要找老师好好谈一下关于我给学生签假条的心态，可是不知为什么，我在办公室门前犹豫了好久，终于鼓足勇气进去了，可是我进去还没谈呢，老师就跟我说了好多关于管理办理要干些什么，我要说的话还没说出口，老师就很豪爽的把他的出门证给我了，还鼓励说“大胆去干”还用“杨思中学”的例子告诉我会支持我的所有决定，就这样我就有点自己感觉憋屈的出了办公室。

第一次参加家长会，当我知道自己要被邀请参加家长会的时候，我想到的是怎么样逃，可是苦于找不到借口，只能赶鸭子上架，终于到家长来了，我很紧张，最后自己还是很无能的“逃了”,即就是老师让我跟家长说话时，我就很没底气的说自己没什么话说，就这样我就成功的躲过了。

这些的第一次带给我的是快乐，是充实，是幸福，也是自己内心的成长。

**第一次做教程视频篇八**

第一次军训，是每位大学生的必修课程，也是每个人成长的重要经历。刚上大学的我，对于这次军训既兴奋又紧张，但经过一周的集训，我收获了许多，也深刻体会到这次经历对于我以后人生的影响。

一、锻炼耐力和毅力

第一次军训的目的是强化体能，提高学生的身体素质。在这一周中，每天早晨五点半就要起床集训，上午、下午、晚上都是紧张的体能训练，让我体验到了什么叫做酸爽的快乐。每次坚持跑完步，排完长队，感觉自己的耐力和毅力都在不断增强，也让我对自己的身体有了更深的认识。

二、塑造集体荣誉感

军训之前，我并没有意识到自己是一个集体中的一份子，但在军训中，我深刻体会到了团队的重要性。在军训中，我们紧密合作，一起排队、一起跑步、一起完成各种任务，不仅让我体验到了团队协作的力量，也让我发现荣誉感的真谛。只有每个人都尽自己的努力，并为集体荣誉而努力，团队才能真正变得强大起来。

三、克服困难

军训过程中，我们遇到了很多困难，比如惊激的天气变化、疲劳的身体等等。这些困难让我们不断学习如何应对和克服，教会了我们勇敢地面对问题，找到解决问题的方法，同时也让我们不断地成长。

四、提高自信心

在军训过程中，我经历了许多我以前从未尝试过的事情，比如战术训练、格斗技巧等等。这些新颖的体验让我更自信地面对未来。在训练实践中，我更了解自己的内心，也让我逐渐变得更自信、更坚定。

五、感受国家安全

军训是全国的基本制度，每个大学生都必须完成这项课程，体验军旅生活。在这个过程中，我更加了解国家安全的重要性。随着训练的进行，我们开始学习军事常识，明白“军事是爱国的、强大是平安的”真实含义。从国家抓好安全，保卫社会稳定的角度，增加了到路、把心电加速，也从生命的角度来看，让我们懂得了保护自己的意义和方法。

总之，第一次军训不仅锻炼了我的身体，更重要的是对我学生时代打下了坚实的基础，让我在以后的生活中更加自信、坚定。同时也让我充分认识到身为一个公民，应肩负起自己的责任，为国家的安宁发展尽一份力所能及的贡献。

**第一次做教程视频篇九**

在生活中有许多的：做饭、游泳、做家务而我这次要写的，便是我当主持人的经历。

那一次，老师要挑选两个主持人来主持节目。从未当过主持人的我和一个小伙伴毛遂自荐，果真被老师选作主持人。我高心极了，连做梦都在想这件事。

过了几天，陆陆续续有一些同学开始排节目了。我们做主持人的也不能落后呀！于是，我们开始准备主持词。虽说主要部分是我父母编写的，但到了我们手里，就立马被拿去修改，几番修改下来，原本好端端的主持词被改的面目全非。不过，经过我们这一番修改下来，竟然变得更加的幽默、风趣了。

终于，我们期待已久的活动开始了。我和小伙伴一起走上了讲台。当时，突然面对四十多双充满好奇、疑惑和怀疑的眼睛，我们俩都有点不知所措，我的手心里都冒出来细汗。镇定，你一定行的。我对自己鼓劲。还好，我迅速的稳定了情绪，开口道：尊敬的老师，亲爱的同学们我的搭档刘秋澍也配合默契。在我们俩的配合下，活动顺利的进行着。谁知，到了后面，我突然忘词了。这可怎么办哪？我在台上想了半天，怎么也想不起来，突然，我灵机一动，想到以前看的一个电视节目《我是歌手》中公布名次的一些环节，为什么不学学呢？于是，我也学起来导演，来了个大模仿。没想到，这还是衔接得最顺利的一次呢！

在支持人和同学们的积极配合下，我们圆满的完成了这次活动。从这次活动中，我的到了很好的锻炼，同时也学到了很多知识。顺便悄悄告诉你：活动结束以后，老师还让我们把主持词发到她的邮箱里呢！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找