

最新综合实践活动例 综合实践活动总结(精选7篇)

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

综合实践活动例篇一

xx县中小学综合实践活动课程优质课竞赛已经于20xx年5月15日在县民族中学成功举行，来自全县13个单位的14位参赛选手参加了本次竞赛，现将竞赛情况予以通报。

1、大多数单位的领导已经对综合实践活动课程引起了足够的重视，他们认真及时领会落实《xx县中小学综合实践活动课程实施方案》，并且制定本单位的实施办法，办法具体，专人负责，措施得力，领导有方，顺利启动，活动有声有色。

2、广大教师积极参与，表现在许多学校以综合实践活动课专任或兼任教师为主，其他各科教师能够积极配合，出谋划策，主动参与，这些教师在做好本学科工作的同时，又帮助学校顺利启动和开展了综合实践活动。15日的竞赛活动，参加的单位有91个，参加人数有132，可谓规模空前，从一个侧面说明了教师们参与的积极性。

3. 参赛选手精神可嘉，成绩突出。他们勇于承担参赛任务，积极与人合作，查找资料，尽心竭力，设计指导，不厌其烦，制作课件，精益求精。

4、14位评委恪尽职守，任劳任怨，公正合理，慧眼识珍珠。

5、县民族中学为竞赛活动提供场地并做了大量工作，受到与会教师的肯定。

1、对综合实践活动课程的四大特性理解不够，领悟不深。电子演示报告不能很好的突出四大特性。

2、不能正确区别综合实践活动课程和学科课程内的活动。把综合实践活动课上成了学科活动课。

3、主题活动的基本步骤不全面，电子演示报告中的“活动过程”不充分，也即对活动过程展示不够。

4、个别电子演示报告制作仓促，主题活动走过场，不能生成学生能力，升华学生情感。

5、清坪镇中心学校安排清坪民族中学参赛，但是清坪民族中学没有指定参赛选手，没有制作电子演示报告，致使清坪镇中心学校成为本次竞赛活动唯一缺席单位。

略。

综合实践活动例篇二

情绪综合实践活动作为一项重要的辅助教育活动，受到了广大学生的热烈追捧和积极参与。我校最近也开展了一次情绪综合实践活动，我有幸能够参与其中并深受感受。通过这次活动，我深刻认识到情绪对我们生活的重要性，也懂得了如何合理管理自己的情绪。以下是我的心得体会。

首先，情绪综合实践活动让我充分认识到情绪的种类和特点。在活动中，我们学习了各种情绪的名称和定义，并进行了实际操作。通过角色扮演和小组讨论，我们模拟了不同情绪下的处境，并分析了不同情绪对我们行为和心理的影响。这让我深刻认识到情绪是多种多样的，不同情绪对我们的生活和

学习产生不同的影响。情绪既可以促使我们积极向上，也可能让我们陷入消极的境地，因此合理管理情绪变得尤为重要。

其次，情绪综合实践活动让我明白了情绪管理的重要性。在活动中，我们学习了情绪管理的基本理论和方法。我们通过情境训练和游戏来培养自己的情绪管理能力，并掌握了一些有效的应对策略。通过这些实践和训练，我深刻认识到情绪管理对于我们的生活和学习有着重要的影响。合理的情绪管理可以提高我们的心理素质和学习效果，帮助我们更好地应对各种挫折和困难。只有掌握了情绪管理的技巧，我们才能更好地应对生活中的各种挑战。

第三，情绪综合实践活动让我意识到情绪的积极性和消极性。在活动中，我们了解到情绪有积极的一面和消极的一面。积极的情绪可以激励我们积极向上，提高学习效果和um生活质量；消极的情绪会影响我们的心理健康和生活幸福感。通过实践和讨论，我深刻认识到积极的情绪对我们的生活有着重要的促进作用。只有积极面对生活，我们才能更好地抵抗压力，取得更好的成绩。

最后，情绪综合实践活动还让我明白了分享情绪的重要性。在活动中，我们通过小组讨论和分享，学习了如何与他人分享自己的情绪体验，以及如何理解他人的情绪。这让我认识到分享情绪对于我们的关系和心理健康有着重要的影响。当我们与他人分享情绪时，不仅可以获得情感的宣泄和安慰，还可以增进彼此之间的理解和信任。只有真正与他人沟通和分享，我们才能建立健康的人际关系，提高自己的情商和情感素质。

总之，情绪综合实践活动是一次非常有意义的活动，它让我深刻认识到情绪的重要性的管理的重要性，并帮助我提高了自己的情绪管理能力。通过这次活动，我明白了情绪对我们的生活和学习的影响，也学会了如何处理自己的情绪。我相信，在今后的生活和学习中，我能够更好地应对各种挑战和

困难，并保持积极的心态，迎接生活的各种变化。

综合实践活动例篇三

第一段：引入情绪综合实践活动的背景和目的（200字）

情绪综合实践活动是一种有效的情绪管理和情绪调节的方法，旨在帮助人们更好地掌控自己的情绪，并提升其心理健康和生活质量。在这次实践活动中，我们将通过各种活动和练习来认识和表达自己的情绪，学会有效的情绪调节技巧，并培养积极的情绪态度。本文将通过分析我在这次实践中的体验和感受，总结一些关于情绪综合实践活动的心得体会。

第二段：对情绪综合实践活动的认识和感悟（200字）

在实践活动中，我深刻认识到情绪对我们的生活和工作的重要性。情绪是人类情感的表达形式，直接影响着我们的行为和思维方式。通过参与各种活动，我逐渐认识到自己在不同情绪下的行为和反应，并开始思考如何更好地管理和调节自己的情绪。同时，我也发现了情绪的传染性，周围的人的情绪也会对自己产生影响，因此，保持积极的情绪态度对个人和团队的发展都至关重要。

第三段：情绪综合实践活动对我个人的改变（250字）

通过实践活动，我个人在情绪管理和调节方面有了明显的改变。首先，我学会了认识和接纳自己的情绪，不再压抑或忽视它们，而是尝试去理解它们背后的原因。其次，我利用各种技巧和方法来调节自己的情绪，如深呼吸、放松训练和积极思考等。这些方法帮助我更好地面对压力和困难，并保持积极乐观的态度。此外，我还学会了表达情绪，并倾听他人的情绪，通过积极的沟通和合作，使人际关系更加和谐。

第四段：情绪综合实践活动对团队的影响（250字）

情绪综合实践活动对我们的团队也产生了积极的影响。首先，通过活动的参与和讨论，我们更加了解彼此，增进了团队成员之间的信任和合作。其次，活动中的团队活动和分享，增强了团队的凝聚力和向心力。大家共同面对情绪问题，相互支持和理解，在困难面前形成了强大的集体力量。这种团队合作的氛围帮助我们更好地应对挑战，实现团队的共同目标。

第五段：对未来情绪综合实践的展望和总结（300字）

通过这次情绪综合实践活动，我意识到情绪管理是一个可以不断学习和提升的过程。我希望今后能够继续参与类似的活动，深化对情绪管理的理解和实践。同时，我也认识到情绪综合实践不仅是个人成长的需要，也是社会发展的需求。未来，我希望能够将所学所悟应用于实际生活中，并通过自己的行动和影响，帮助更多的人更好地管理和调节情绪，共同创造积极健康的社会环境。

总结起来，情绪综合实践活动是一次让我受益匪浅的经历。通过参与活动，我认识到情绪对生活的影响和重要性，学会了认识和接纳自己的情绪，并获得了有效的调节方法。这次实践活动不仅对我个人有所改变，也对整个团队产生了积极的影响。我希望今后能够继续深化和拓展情绪管理的实践，为自己和他人创造更加积极健康的生活环境。

综合实践活动例篇四

情绪对于每个人来说都是非常重要的，它直接影响着我们的心情和身心健康。为了提高自身情绪管理能力，我参加了一次情绪综合实践活动。通过这次活动，我深刻认识到了情绪对生活的影响，并学会了有效地调节情绪，让自己更加快乐、积极面对生活。

首先，在这次活动中，我认识到了情绪对生活的巨大影响。我们每个人都有好的情绪和坏的情绪，但不能让坏的情绪影

响我们的生活。在活动中，我们进行了一系列的情绪训练，如冥想、呼吸练习和情绪表达。通过这些训练，我深刻认识到情绪的力量是如此之大。当我学会冷静下来、调整呼吸，我能够更好地控制自己的情绪，不被其左右。这给了我一种全新的体验，让我明白了情绪管理的重要性。

其次，在活动中，我学会了有效地调节情绪。情绪是人类的一种本能反应，但我们可以通过一些方法来调节它，使自己的情绪保持平衡和稳定。在活动中，我们学习了一些情绪调节的技巧，如积极思考、放松训练和情绪表达。在实践中，我逐渐掌握了这些技巧，并将它们运用到日常生活中。无论是面对困难还是挫折，我都能够更加冷静地思考和应对，不再被消极情绪所打败。这样的改变让我感到非常欣慰和满足。

此外，在情绪综合实践活动中，我还深刻体会到了积极情绪的重要性。积极情绪对于一个人的心理和身体健康是非常关键的。在活动中，我们进行了一系列的积极情绪训练，如感恩练习和幸福分享。通过这些训练，我对积极情绪有了更深入的认识。我明白了积极情绪不仅可以让我们更加快乐和满足，还可以提高我们的工作和学习效率，让我们更容易实现自己的目标。

最后，在这次情绪综合实践活动中，我也学会了如何帮助他人调节情绪。情绪不仅影响着自己，还会通过我们的言行和表情影响他人。在活动中，我们特别强调了情绪表达的重要性，并进行了情绪理解和共情训练。通过这些训练，我学会了如何倾听他人的情绪，理解和接纳他们的感受，并给予积极的支持和鼓励。在与他人交流中，我能够更加敏感地察觉他们的情绪，并通过合适的方式引导和帮助他们。

总之，通过这次情绪综合实践活动，我深刻认识到了情绪对生活的影响，学会了有效地调节情绪，让自己更加快乐、积极面对生活。这次活动让我收获很多，并为我今后的生活提供了宝贵的经验和启示。我相信，只要我们学会了情绪管理，

就能够更好地掌控自己的生活，让自己的心情和身心健康得到更好的保持和提升。

综合实践活动例篇五

植树综合实践活动是一项重要的环保活动，它帮助我们了解到了保护环境的重要性，同时也给我们提供了锻炼自己和服务社会的机会。在这次活动中，我深深地感受到了植树的意义，也学到了许多知识和技能。下面我将分享我对这次活动的心得体会。

首先，在这次植树活动中，我认识到了植树造林所带来的巨大效益。通过种植一棵树，我们为社会做出了一份贡献，帮助改善了生态环境。树木能够吸收二氧化碳，减少空气中的污染物，改善空气质量。而且，树木对土壤有保护作用，防止水土流失，减少沙尘暴的发生。此外，树木还能够调节气候，为我们创造一个凉爽的生活环境。通过参与植树活动，我对植树造林的意义有了更加深刻的认识。

其次，在这次活动中，我学到了一些植树的技巧和知识。我们得知不同的树种适应的环境和条件是不一样的，所以在选择树种时要仔细甄别。在实际操作中，我学会了如何挖树坑、移植幼苗和培土等技巧，这些操作都需要细致耐心和专业的知识。通过这次活动，我不仅学到了植树的基本知识，也提高了我的动手能力和观察力。

此外，这次活动让我领悟到了团结合作的重要性。在植树活动中，我们需要分工合作，互相协助。每个人的努力都是团队完成任务的关键。在和同学们一起植树的过程中，我体会到了团队合作的力量。大家共同协作，相互帮助，这种团结的力量让我倍感温暖和自豪。

最后，在这次综合实践活动中，我体验到了服务社会和奉献他人的价值。植树这项活动是为了保护环境和改善生态，是

为了造福我们和后代。通过为社会做出一份力所能及的贡献，我实现了自己为社会服务的梦想，更加意识到自己的存在价值。这次活动不仅增强了我对社会的责任感，也为我今后的人生道路指明了方向。

总之，在这次植树综合实践活动中，我深刻地认识到了树木的重要性和植树的意义，学到了许多植树知识和技巧，领悟到了团结合作和奉献他人的价值。这次活动对我来说是一次珍贵的经历，也是我成长路上的一次宝贵财富。今后，我将继续关注环保事业，积极参与各种有益于环境保护和社会发展的活动。让我们共同努力，为创造一个美丽的家园而努力！

综合实践活动例篇六

《营养早餐》

十一二岁的孩子，逐渐步入青春期，正值长身体发育的阶段，养成良好的饮食习惯，对孩子的身体和学习有很大的帮助。本次活动的设计是让学生通过查找、调查、搜集、交流等方式了解什么是有营养的早餐，用早餐的最佳时间和一些简单营养早餐的制作方法，认识到吃早餐的重要性，能体谅家长的苦心，给大人介绍有营养的早餐，请大人示范做一次营养早餐，能为自己和家人制作一些简单而有营养的早餐。

每天早晨总能看到不少早来的学生带着早点在课堂里吃，有许多的学生是在到学校的路上买的，有的带的是馒头，有的带的是面包，还有的是汉堡鸡柳等油炸食品。有的学生来晚了，开始早读就来不及吃早饭，只好放着不吃，接下来做操、晨会、上课，可能要到第一节下课才吃，这时都冷掉了。这样的早餐不仅没什么营养，而且还会严重影响孩子的身体健康，尤其是十一二岁的孩子，正值长身体的阶段，让学生来了什么是营养早餐，吃早餐的重要性，对孩子的身体和学习有很大的帮助。

一个半月（六课时）

（一）知识目标：

1. 学生了解什么是营养的早餐和用餐的最好时间；
2. 学会上网搜索相关的信息并对其进行处理；

（二）能力目标：

1. 学会一些简单营养早餐的制作方法；
2. 培养学生与他人合作交流的能力；
3. 提高学生综合实践的能力；

（三）情感目标：

1. 培养学生爱惜粮食的品德，从小养成良好的生活行为习惯；
2. 指导学生认识到营养用餐的重要性。
3. 能体谅家长的苦心，能主动的为家长分担些力所能及的家务。

教师：学生不同的早餐情况的照片制作的幻灯片。

学生：学生查找调查的资料，自己制作营养早餐的材料，给家里人制作的营养早餐的反馈（照片或家长的话等）

1. 引出研究课题（一课时）

谈话：同学们，老师想问你们一个简单的问题。今天，你早饭吃了吗？那你吃了什么？

[学生交流早餐情况。]

教师：老师还想问一下，你的早餐经常和今天一样吗？

教师：老师这有一些照片，是我们同学们的一些早餐情况，大家来看看。（照片中有学生各种不同的早餐类型，还有来不及吃的放在课桌里的……）

教师：看完之后，你有什么想法？你觉得作为当事人的我们能做些什么？引出实践主题——营养早餐。

教师：你想从哪些方面进行研究？制定研究计划。（（一课时））。

课后任务：向大人们询问了解什么样的早餐才是营养早餐。

2. 上网搜索查找信息：什么样的早餐才是营养早餐，吃早餐的重要性，了解一些方便制作的营养早餐以及制作材料和方法。（一课时）

4. 交流：交流自己观察到的一份营养早餐的制作方法和营养价值。评选出最佳早餐计划。（一课时）

5. 动手：利用双休日，为自己和家人做一份营养早餐，拍好照片或请家长写下食用后的感受，课上交流自己制作营养早餐的心得和感受。（一课时）

6. 动手：四人小组合作，在课堂上制作简单的营养早餐，并简要介绍，评选出最佳早餐和最佳制作者。（一课时）

综合实践活动例篇七

植树是一项重要的综合实践活动，旨在宣传环保意识，推动可持续发展。在当今世界上，环境问题日益凸显，植树成为

改善生态环境的有效手段之一。为了切实加强学生参与环保的意识，许多学校组织植树综合实践活动，让学生通过亲自动手种植树苗，切身体验到环境保护的重要性。在参与植树综合实践活动后，我深刻地体悟到了保护环境的重要性，同时也收获了许多宝贵的体验和感悟。

第二段：感受到植树活动的意义和好处

通过亲身参与植树活动，我深刻地认识到植树的意义和好处。首先，植树能够改善环境，提高空气质量，净化空气；植树还能保护水源，防止水土流失；此外，植树还能美化环境，为我们提供一个清新、宜人的生活和学习环境。另外，植树还能促进生态平衡，维护生物多样性，保护野生动植物的栖息地。种下一棵树，等于为未来的世界增添一份绿色，保护一个生态宝贵的遗产。

第三段：体验到植树活动中的团队协作与责任感

植树活动不仅让我认识到了植树的意义，也让我感受到了团队协作与责任感。在植树活动中，我们需要分工合作，分工明确，各司其职，才能够完成任务。同时，植树活动也需要我们具备高度的责任感，我们需要时刻关注树苗的生长状况，定期浇水施肥，并保证树苗的生存率。这样的活动让我深刻体会到团队协作的重要性以及肩负起责任的重要性，进而在日常生活中也更加注重团队合作和责任担当。

第四段：领悟到植树活动中的耐心和坚持

在植树活动中我也领悟到了耐心和坚持的重要性。植树并非一朝一夕的事情，它需要我们付出持久的努力和耐心等待，才能见到成果。我们需要精心挑选适合的土壤和树苗，正确培育，耐心等待，并时刻关注树苗的生长情况。与此同时，我们还需要坚持不懈地给予树苗适量的浇水和施肥。这个过程不仅考验了我的耐心，也让我明白了坚持不懈的重要性。

只有坚持下去，方能收获绿色的果实。

第五段：总结植树活动的收获和启示

通过植树综合实践活动，我收获了许多宝贵的经验和启示。首先，我认识到环保并非是一项个人的事情，而是需要每个人的共同努力。每个人都可以从身边的小事做起，从保护校园环境开始。其次，植树不仅是行动，更是一种生活态度。每个人都应该从日常生活中发现环境问题，积极参与到保护环境的行动中。最后，我明白了保护环境不仅仅是为了我们自身的利益，更是为了后代子孙的福祉。我们应该从小事做起，从个人做起，为了建设一个更美好的家园贡献自己的力量。

总之，在植树综合实践活动中，我体验到了环保的重要性，感受到了团队协作与责任感，领悟到了耐心和坚持的重要性，并从中总结出了许多宝贵的经验和启示。通过这次活动，我明白了只有每个人都积极行动起来，才能够共同为保护环境做出贡献，为美好的未来负责任。