

2023年课外活动跳绳的同学比玩滑板的 同学多人 认真组织课外活动心得体 会(精选7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

课外活动跳绳的同学比玩滑板的同学多人篇一

第一段：引入课外活动的重要性和目的（200字）

课外活动是学生全面发展的重要途径，它不仅能够帮助学生拓宽眼界，增长知识，还可以培养学生的创新思维和实际动手能力。作为一名学生干部，我深刻认识到组织课外活动的重要性，通过多次的实践我获得了许多宝贵的心得体会。

第二段：积极筹备课外活动的重要性（250字）

筹备课外活动是确保活动顺利进行的重要环节。在这个过程中，我学会了制定合理的计划和时间安排，做到充分考虑各种情况的可能性，提前解决可能遇到的问题。同时，我也学会了对每个环节进行细致的分工，合理分配人员，确保每个岗位都有足够的人力资源。只有这样，我们才能真正把课外活动办好。

第三段：细致组织课外活动的重要性（250字）

细致组织是确保课外活动顺利进行的关键环节。做事要认真负责，我会提前准备好所需要的材料，确保活动进行时没有任何意外发生。同时，在活动过程中我也会充分地参与

进行沟通和交流，确保他们能够享受到活动带来的乐趣和收获。细致的组织是活动的灵魂，只有认真对待每一个细节，才能取得圆满的效果。

第四段：灵活应对问题的重要性（250字）

在组织课外活动的过程中，难免会遇到一些问题和困难。对于这些问题，我学会了及时反馈和解决，不拖延也不推责，遇到困难时并不气馁。我懂得灵活应变，根据实际情况进行调整和改进，确保活动能够按照预期的目标顺利进行。只有当我们对问题保持积极的态度，并且能够迅速找到解决办法，才能让活动在问题中不断成长。

第五段：总结经验，不断提高组织能力（250字）

通过多次组织课外活动，我深刻认识到课外活动对于学生全面发展的重要性。同时，我也意识到组织活动的能力是有待提高的。在未来的学习和工作中，我会继续努力，不断提高组织能力，学习更多关于课外活动筹备和组织的知识技巧。我相信，通过我不断的努力和实践，我能够成为一名更好的组织者，为同学们提供更好的课外活动和学习机会。

课外活动跳绳的同学比玩滑板的同学多人篇二

篮球是一项人们非常喜欢的运动项目，近年来在中国逐渐走红。作为一名小学生，我非常喜欢打篮球，并且每个周末也会和同学一起去学校的球场上打球。最近我参加了一次篮球课外活动，让我对篮球更加了解，也让我获得了一些收获。

第一段：活动介绍

近日，学校组织了一次篮球课外活动，这次活动旨在让同学们加深对篮球的了解，提高球技，加强体质。活动中，我们学习了基本的篮球技巧，如传球、抛球、运球、射门等，并

通过实战对技能进行了实践。活动结束后，我们还进行了篮球比赛，展示了自己的运动功底，极大地提高了我们的自信。

第二段：学习篮球的收获

此次活动让我更加了解篮球这项运动，学会了一些基本技能和方法。比如，我上学的路上常常运球，结果发现手臂变得更加有力了，同时，篮球运动还能够促进人们的协调能力和反应能力，以及耐心和团队协作精神。此外，在比赛中我也发现，良好的体力让我更加振奋，激发出了更多的才能和潜力。

第三段：团队合作的重要性

在篮球课外活动中，我还意识到团队合作的重要性。篮球是一项集体项目，需要队员之间的协作才能完成。在比赛中，我们必须相互配合，把球传到最佳的得分位置，一起争取胜利。这也让我明白，团队协作不仅在篮球场上很重要，在日常生活中也同样是这样。

第四段：压力管理

在篮球课外活动中，我还学到了如何处理压力。比赛时，我紧张了起来，但我的教练和队友们告诉我如何通过极限训练来缓解紧张情绪。他们还告诉我，好的心态是获胜的关键。因此，在比赛中，我充满了自信，并尽力发挥出自己的才能。

第五段：结尾思考

总之，这次篮球课外活动的体验让我受益匪浅，我也更加了解了篮球运动，明白了团队合作的重要性和压力管理的技巧。我相信，坚持体育锻炼不仅可以让我们身体健康，也可以提高自己的精神层面和人生品质。我希望能有更多的机会参加类似的篮球活动，让我进一步提高自己的球技，也让我更加

了解团队合作和激励自己的能力。

课外活动跳绳的同学比玩滑板的同学多人篇三

今天下午第三节课，是课外活动。

我们跑步来到操场。10班和我们一起。我们先跑了一圈，练了五分钟军姿，剩下的时间就是我们玩的时间。

老师让“熊二”去借四个铁圈儿。男生两个女生两个。我们从没玩过这个，所以基础很少，几乎就能走几步，推几下，就会“咔嚓”一下就倒（铁圈儿）了。

我和闫亚彤、赵雨家是一组。我先推，推了七八步，闫亚彤推了三四步，赵雨家推了五六步。我第一，赵雨家第二，闫亚彤第三。

我们定了一条规矩：一人有三次机会，我第一个推，赵雨家第二个推，闫亚彤第三个推。

游戏结束了我第一，赵雨家第二，闫亚彤第三。我希望闫亚彤继续努力，争取超过我，比我更好！

课外活动跳绳的同学比玩滑板的同学多人篇四

篮球是一项动感十足、刺激有趣的体育运动，球员们在比赛中默契配合、奋力拼搏，这种团队协作的精神也是我们希望通过篮球课外活动向学生们传递的。作为一名教师，我深深认识到篮球课外活动的重要性，同时也体会到了进行这项活动所需要的一些技巧和注意事项。

首先，篮球课外活动应该围绕着学生的兴趣展开。在进行篮球课外活动的过程中，我们应该着重考虑学生们的兴趣点和需求，尽可能地让活动更加贴合他们的心理和身体状态，从

而达到更好的教育效果。比如，对于爱好篮球的学生，我们可以安排更加复杂的技巧训练，让他们在活动中得到锻炼和提高。

其次，教师在策划和组织篮球课外活动时需要考虑安全问题。因为篮球活动涉及到一些高强度的运动和身体接触，如果不做好安全措施，可能会发生许多意外的情况。所以，我们应该在每次活动前做好严格的安全防范措施，确保学生的身体安全。比如，活动前要逐一检查学生的装备，例如护具、手套、鞋子等，以及在场地周边设置安全区和禁止闯入的提示牌等。

接下来是“由浅入深”的原则。在活动设计上，我们应尽量遵循由浅入深的原则，让学生们在逐步积累经验和技巧的同时，能够慢慢掌握篮球的基础知识和技能。比如，在最初的阶段，我们可以先教授一些基础的运球、投篮、防守，等几个简单的个人动作，然后逐渐引入团体合作、战术配合技巧等，从而培养起学生们良好的篮球运动基础，才能让他们步入更高层次的拓展。

最后，是注重篮球课外活动的实践性。在活动过程中，我们可以引导学生们通过模仿、实践的方式来学习篮球知识和技能，切实体验到篮球运动的乐趣和收获。比如，我们可以为学生们准备一些过程模拟或比赛练习，让他们在实际的操作中提高自己的篮球技能、提升个人能力和团队合作精神。对于那些已经掌握基本技巧，有着不同发展需求的学员，如何获取进一步提升成长，发现潜力，并且还可以欣赏优秀的篮球比赛录像，让他们的篮球之旅永不停歇。

总之，在篮球课外活动的过程中，我们应该教会学生们更多的知识、技术和精神，让他们感受到篮球活动所带来的快乐和收获，并且引导他们逐渐发掘自己的才华和潜力。这也是教师应该贯彻的教育理念，让学生成为更加自信、更加出色的人才，为祖国的明天和社会的发展做出贡献。

课外活动跳绳的同学比玩滑板的同学多人篇五

通过石膏像写生，了解人物造型的特点与规律；运用科学的观察方法，认识形体、整体与局部的对立统一关系，掌握表现形体面和整体立体特征的严谨技法；体会形象的美感和性格特征，用绘画表现精神。

如何完成石膏像的立体塑造，把握住整体关系。

真正理解对物象结构的构造。

教学方法：讲授与实践指导相结合，直观与讨论相结合。

一、石膏像素描训练的意义

这就是素描训练的目的。素描从其目的上可分为基础性素描和创造性素描。我们电脑艺术设计专业的素描当然是为了打基础的。石膏像素描是这基础里的重头课，是基础的基础。

石膏像写生训练的意义在于学习和掌握空间中形体结构的塑造、以及对整体观察、整体推进学习方法的掌握。还有对画面节奏、韵律、形式感的把握。在造型能力方面偏重于对自然物象地把握(并不是如实描摹)，而不是运用绘画语言自如的构造画面。

二、石膏像素描阶段要树立以下几个重要概念

1、基本形

无论石膏像多么复杂，都要首先把它看成是由头、颈、胸等几个不同形状的基本几何形的组合，头发、五官、面部等是依附在这几个大基本形上的小基本形。

2、形体结构

石膏像是由多个不同形体相互穿插组合而成。这些不同形状的体块的相互结合与构造方式称之为形体结构。

形的转折：三种形式——或方、或圆、或方圆间的相互转换。

转折是对形的进一步深化分析与理解。

3、形体尖端

对形体尖端高峰的塑造是表现立体感的根本，

一个凸起点，由它起上下、左右四个面都有转折。

尖端的塑造就靠这些转折和虚实处理。

三、石膏像画法的两种表现手段

1、光影素描(全因素素描、调子素描)

全因素，培养整体的观察、理解及塑造方法，较全面地反映、表现对象的结构、体积、空间、调子、质感、光感等因素。背景也在表现之列。一般为长期作业。

缺点：暗部易被忽视，依赖固定光源，易形成被动摹仿。

2、结构素描(体面结构分析式素描)

运用几何形体的归纳态度，以线和简略的明暗将复杂的头部形体作出简化的提炼概括，以将其基本体面结构强烈地突现出来，从而强化和加深对头部形体结构的理解。此画法重结构、重主观、重理解，适合短期作业。不画背景。

缺点：不能表现充足的空间及丰富的色调。

尽管绘画的最终目的是创造，但就石膏像素描写生来说主观

性应有限制，以客观描绘为主，不能把它变为创作课。

四、石膏像写生的基本要求

1. 形准(轮廓正确)

这是基本的起码的要求。形准就是说画面造型与对象肖似，要点鲜明，透视和比例要正确，并且应该是明确的。

在基本练习中坚持“形准”的要求，表面上看是实现了写实一派的效果，但实际上在练习的过程中得到的却是眼与手的准确性，是感觉的准确，是眼、手感觉的一致与协调，是一丝不苟的造型习惯，是从物象观察到形成感受，从感受到组织画面的全过程训练。

形准是各家各派都不放松的要求，而“写实”是绘画训练之中最基本的，它体现着一切绘画风格的根据，是一切“变形”以至“抽象”诸种风格流派得以发展的源头之水。

2. 完成立体塑造

实现画面的充分的立体感；塑造出物象的‘完整的结构和它的整体的空间构造。

(1) 光影与明暗

眼睛所观察到的明暗变化，在物体上大约有几个原因□a.固有色的明度□b.物体的质地□c.物体的形体起伏。从造型角度出发，我们特别重视形体起伏造成的光影明暗。

用眼睛抚摸物体的表面——可以把眼睛所见的明暗光影理解和感受为其表面的起伏。

(2) 明暗与结构

结构是立体塑造上的一个“目标”，是明暗手法和线描手法都要达到的一个目标。

在基本训练中，坚持以充分的明暗手法来塑造立体，不仅训练了明暗手法本身，更重要的是逐步养成全面立体观察、立体感受的习惯，习惯于形体结构与明暗视觉之间的转换关系，习惯于对造型的细致丰富的感受方式。这些习惯一经养成就会潜移默化地渗透到未来任何风格手法的造型之中，形成一种可贵的素质。

(3) 物象结构与空间构造

全部深深浅浅的调子如何构成一个有序的整体？靠的是归纳与整理。归纳与整理的主要原则就是物象的空间结构，就是把调子理解为面，把面理解为体的一部分，把体再理解为全部构造的一个组件，把这些组件再全部安装穿插为完整的空间立体结构。

不得法的明暗造形——无节制地分析明暗层次，割裂了明暗手法与立体造型之间的依存关系，孤立地画明暗，它与线描中无节制地描写头发丝和衣纹一样造型上不得要领。

3. 作品的整体感

这是作画过程中贯穿始终的要求。包括：

(1)、画面因素自身的整体性：线的组织，黑、白、灰布局。

(2)、造形本身的整体感：体现在形的轮廓、它的立体塑造上；体现在能够把无数细节、无数层次、无数转折都贯通起来，统帅起来的整体观察上。整体性实现在各个局部之间天衣无缝、无懈可击的“关系”上。

训练整体感就是训练正确的观察方法。

正确的观察方法、明确的整体感受是造形整体性的根据。

画面“不碎”并不就有了整体感，画面形象有了逼人的生命力，这才是整体

形成的证明。

整体性不是一种“招数”或后期处理。

讲整体要真诚、中肯、言之有物、要领鲜明、细节充实。

五、石膏像写生的画法步骤(全因素素描)

1. 画前准备观察思考

全面观察、体会形象特征、选择作画角度、分析石膏像美之所在；分析其基本

结构状态，预想画面效果。包括构图、形体美感、光线色调及表现方法等。

2. 构图、比例、基本形

(1)、在画面中合理安排、确定石膏像大体位置，要考虑石膏像的形体构成及其体现的动势表情等。考虑空间的安排及视觉中心的位置，定出上、下、左、右最边缘的位置。

用光影表现与用结构表现，背景的要与不要，在构图上是有差别的。

(2)、利用辅助线找出头、颈、胸、基座大的比例、动态关系，确定五官位置(五官透视要正确)，抓住动态特征。

要检查重心是否稳定。

找到中心线有利于五官的位置确定及头部动势的把握。

(3)、找出头、颈、胸等部分大的平面基本形，可根据感受对各部分基本形状特征加以适当夸张，抓住大关系。

用长直线去画，用笔要松动，跟着感觉走，不要缩手缩脚，也不能画得太重太死，要使画面保持一种灵活可变状态，便于以后进一步调整、深入。

3、基本结构

有意识地确定石膏像的主要结构骨点、高点的位置，找转折，用几何形体的概念去理解每一个形体；要注意找到人中线的正确位置，两边同时画，透视要准确；画每一个点或形都要同时关照周围的形，找到它们之间的关系。

此阶段就要从整体出发，找大的关系，细小的东西可在深入阶段解决；尤其是头发、胡子等要分组找出前后、虚实关系，不然就会过早陷入局部。

打轮廓用笔用线也要有轻重、虚实、有节奏，以产生整体和谐、统一的效果。

打轮廓要尽量凭自己的感觉画出正确的形体结构，过于依赖比较、测量会失去感觉的敏锐，产生不良后果。

4、画出大体明暗关系

(1)、分明暗面

此阶段要求沿明暗交界线，将所有的明暗面淡淡涂上一层灰，将与石膏的白成明显对比的背景也淡淡涂上一层灰，此时石膏像便初步呈现出立体的形与光感，空间也由此而呈现。

此阶段可以不分深浅，但线条排列要紧密，不可潦草。

(2)、分明暗层次

此阶段可按由重至浅的顺序将画面上的调子分成若干等级，如音乐之音阶，从最重处开始画上一遍。此时仍是大体明暗阶段，涂每一部分皆从明暗交界线开始到形体投影边缘为止。稍有变化，千万不可过早深入局部，尤其暗面的反光一定要呆在暗面里边，灰面与亮面可暂时不管。

5、深入分析反复调整

逐渐丰富细节，找到各形体的转折，使形体结构更加紧凑，头、颈、肩的造形关系更加明确具体。

调子顺序排好后，即可一遍一遍深入下去。每画一遍加重一层，内容丰富一层，形体感愈来愈强。灰调子及亮调子逐步显现出来，直至完成。

深入阶段要珍惜每一笔的调子，每画上一笔都必须是表现的形体结构与转折，否则只是加重便失去了意义。要加强对形体结构的认识与理解，运用素描的造型手段及明暗与虚实的对比，主观地去把想要表现的东西表现出来，而不能简单地照搬照抄对象。

在作画的时候要经常用一些观念审视自己的画面。诸如体积、厚度、光感、整体、空间、主次、节奏等，尤其是整体观念时刻不能忘记。隔一段时间就要站出来远观自己的画面，以便发现问题及时修正。

要避免出现灰、花、脏、腻、浮等易出现的问题。

(基础较好、整体把握能力强的同学，明暗面分好后可采取局部推进的办法，一步画到位。)

6、回到整体、概括完成

深入细节过程中不可避免地会出现细碎、灰、花等弊病，因此最后还要进行大关系的再整理，从而使整体造型更加明确、突出。个形体处于自己应有的位置，黑白、虚实效果也更加强烈。

此时更不要太依赖于客观对象，不敢越雷池半步，或只跟对象比。画面要有主有次、中心突出、形体结实、协调统一。

局部与整体是绘画过程中每时每刻都碰到的一对矛盾。局部刻画的目的目的是为了突出主体，每次对细节深入一遍都应是对整体的理解更深层一层。

对局部与整体的关系处理得好坏是鉴别造形能力高低的标志。

课外活动跳绳的同学比玩滑板的同学多人篇六

活动面向部分学生，有组织，有计划的进行，坚持自愿参加和普及提高的原则，让学生在唱唱、跳跳、动动中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。启迪学生的`智慧，陶冶学生的情操，使学生的身心得到健康的发展。因此，我结合我们学校的实际情况，特别做出如下的教学计划：

通过活动，培养学生的节奏感和韵律感，在感受音乐的基础上，又感情的进行唱游活动，能够随着音乐的不同情绪，节奏以及节拍的变化，有表情的进行律动，模仿动作和即兴表演，寓教育于舞蹈活动之中，使学生潜移默化的接受爱国主义、集体主义、行为规范、尊老爱幼的教育，让每一位学生都在舞蹈活动中享受到美和欢乐。

- 1、开学之后，对学生进行强化基本功训练，教师通过有趣的基训，使学生腿的开度和腰有一定的控制能力，压腿、踢腿、下腰等内容顺利完成。

- 2、当学生在地面完成软度开度的训练以后，可以进行把上规

范而且简化的芭蕾训练，使孩子们的形体、姿态、腿线条、腰腿的软度、力度和控制进一步提高。

3、下一个训练是中间训练，这是使孩子们掌握、熟悉、提高表演能力和技巧的重要部分，这个训练主要解决形体、中心、控制和呼吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演。

4、通过组合的练习，使学生加深基本功训练的系统性，更好的服务于平日的舞蹈之中。

1、热身运动：在训练的15分钟左右时间里，让学生做一些轻松、简单的热身运动，使孩子们的身体和情绪适应课堂训练的准备，避免用力过度。

2、地面训练：儿童的生理特点是人小稳定性差，但是软度和开度较好，而软度开度又是舞蹈动作的根本点，所以要运用平整的地板来帮助孩子们进行软度和开度的训练，主要措施有：

(1)脚背和膝盖的训练

(2)肩的开度和前腿的软度训练

(3)旁腰和旁腿的软开度训练

(4)胸腰和腹肌的训练

(5)脊椎和胯骨的训练

(6)胯部和臀部的训练

(7)胯部和腿部的综合训练

(8)节奏和方位的训练

(9) 后腿和背肌的训练

(10) 踢腿和力量的练习

3、把上训练：遵循先双手扶把，熟练以后单手扶把，由于有把杆的依附，孩子们的形体和姿态容易正确，为中间训练打下基础。

具体措施有：

(1) 直立和半蹲训练

(2) 擦地推脚背练习

(3) 压腿练习，分为压正腿和压旁腿

(4) 大踢腿

(5) 下腰游戏。

4、中间训练：这是使孩子们掌握、熟悉、提高舞蹈表演能力和技巧的重要部分，在中间训练中，主要目的就是解决形体、重心、控制和呼吸。

具体措施：

(1) 手的姿态的训练

(2) 小跳训练

(3) 点转

(4) 控制。

5、能够随着音乐做动作，节奏准确，充分表现音乐的特点，

培养学生的即兴创编能力和学生的创造能力。

6、排练几个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生。

课外活动跳绳的同学比玩滑板的同学多人篇七

篮球是一项热门的课外活动，无论是男孩还是女孩都十分喜欢它。在小学阶段，篮球也成为了许多孩子们的课外运动之一。作为一名小学生，我也参加了学校的篮球活动，下面就是我对这次经历的心得体会。

第一段：选择篮球的原因

作为一名小学生，我一直觉得篮球是一项酷爱的运动。我喜欢和朋友们在学校的操场上玩篮球。每次比赛都让我感到非常兴奋，对我来说，参加篮球活动不仅是一种锻炼身体的方式，还是一种享受运动快乐的途径。特别是在学校组织的篮球比赛中，我可以和同学们一起展现自己的篮球技巧，也能够结交更多爱好篮球的伙伴。

第二段：篮球让我变得更加自信

篮球是一项需要合作的运动，队友之间要配合默契才能取得更好的成绩。在打篮球的过程中，我学会了与队友一起努力、共同进退的精神。作为一名球员，我也会在比赛中承担起更多的责任。当我们赢得比赛时，我感到自己更加自信，更加有勇气去面对生活中的一切困难。

第三段：篮球让我变得更加健康

我相信每个小学生都会有一个健康成长的愿望。篮球是一项很好的运动方式，它能够促进我们的身体素质。打篮球需要跑跳等身体活动，有助于我锻炼身体，增强体质。同时通过打篮球，我也能够释放日常学习带来的紧张，减少心理压力，

从而拥有一个更加健康的身体和心态。

第四段：篮球教我学习坚韧和努力

篮球的技巧需要不断的练习和坚持，然而即使投篮失败也需要我们坚韧的面对。在篮球比赛中，我们也会遭遇困难和压力，但通过努力和团队协作，我们可以克服困难并取得最终胜利。这个比赛的过程让我意识到，只有坚韧不拔的努力才能获得成功。

第五段：篮球带给我的不仅是运动，还有友谊和乐趣

除了篮球本身的魅力，参加篮球活动还能够结交更多爱好篮球的伙伴。在比赛中，我们互相鼓励、帮助，形成了深厚的友谊。对于我来说，最美好的时刻是和朋友们一起玩篮球、分享活动乐趣的时候。

总结：

篮球让我对生活充满了热情，它不仅是一项运动，更是教我成长的一项活动，我从中得到了乐趣、友谊和成长。我相信，在未来的学习和生活中，我会继续坚持运动，享受篮球带来的快乐。