

2023年综合实践活动 学期综合实践活动 心得体会(实用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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

综合实践活动篇一

学期综合实践活动是中学教育中不可或缺的一部分。每一学期都有这样的实践活动，旨在让学生在实践中提升实际能力和实用技术，为将来的就业和生活奠定坚实的基础。在本次的学期综合实践活动中，我受益匪浅，收获颇多。下面我将分享一下我对此次学期综合实践活动的心得体会。

第二段：对实践活动内容的感悟

本次学期综合实践活动的内容丰富多彩，让我深深体会到了学校所学知识的实用性。其中最大的收获便是实践中培养了我的动手能力和实用技术。通过与同学共同合作，我学会了更加快捷高效地解决问题，在实践中发现了自己的不足和不足之处，也学会了向别人提出合理化建议。通过实践活动，我感觉到自己的学习热情和实践能力得到了不断提升。

第三段：对教学方法的思考

本次学期综合实践活动给我带来的另一个收获是对教学方法的一定思考。通过实践活动，我深刻体会到了同学之间的合作和老师之间的指导对于实践中出现的问题的巨大帮助。而对于老师的教学方式，我也在实践中发现了不足和问题。我认为老师在教学中应该更加注重实用技术的培养，发挥学生

的主观能动性和创造力，为学生提供更加多元化的学习方式。

第四段：对未来的展望

通过本次学期综合实践活动，我为将来的生活规划提供了重要的启示。我认为，无论将来从事何种行业，实用能力和实用技术都是必不可少的。因此我会继续努力，提高自己的实用技能，提供更加全面的能力和服务。我会在实践中学习，提升自己的能力，了解社会需求，为社会做出贡献。

第五段：总结

学期综合实践活动是我在中学教育中取得的重要成果之一。通过实践，我不仅提高了自己的实用技能，而且对教学方法和未来的发展规划也有了更加深入的理解。我深信，这些经验将会成为我在未来学习和工作中的宝贵财富，帮助我更好地发展自己的职业生涯。

综合实践活动篇二

一、 选题背景

世界上有人类开始，就有了孩子，也就有了语言。有孩子，有语言，就有了童话。一个孩子，离开母亲身体，来到这世界，他所看到的这个世界，是一个童话的世界。童话是一个孩子来到这个世界的第一个好朋友。

我们发现，四年级小朋友特别爱读童话书。我们就因势利导，引领孩子们走近童话作家，走进童话世界，阅读中外经典童话，并能展开想象的翅膀，讲童话故事，动手创作童话故事，而且能编、演、画、剪、捏出童话故事。孩子们还能就成人及儿童对中外童话的喜好、认识等方面作深入研究。

二、活动目标

孩子们根据自己的喜好、特长，分成调查组、文学社、采访组、手工组、表演组等展开研究性学习。

能阅读中外经典童话，并能展开想象的翅膀，讲童话故事，动手创作童话故事，而且能编、演、画、剪、捏出童话故事。孩子们还能就成人及儿童对中外童话的喜好、认识等方面作深度研究。

三、计划聘请

四、活动步骤、时间、形式及措施

一、走近童话作家 阅读经典童话

调查组：调查组同学调查整个四年级同学读了一些什么童话书，中国童话有哪些，外国童话有哪些，最喜欢哪个童话作家，最喜欢哪篇童话等，并用统计图呈现出来。在统计后，孩子们也能小结、说出统计后的发现。

孩子们能到新华书店、上网查询资料，了解童话作家的生平、故事，能讲故事，能用电脑、手工做出自己喜欢的作家的名片。

二、小小作家在行动 奇思妙想编童话

文学社：

1、在调查组统计图表出来后，写倡议书，动员同学们除了读《安徒生童话》、《格林童话》外，还要读其它的外国童话，如：普希金童话、王尔德童话、《爱丽丝漫游奇境记》、《小木偶奇遇记》等。倡议同学们多读一些中国经典童话，如叶圣陶、严文井、张天翼、郑渊洁的童话。

2、动员同学们向我们的班级图书角捐童话书，分享阅读童话

的喜悦。

3、同学们编童话小报。

4、将孩子们自己创作的童话故事汇编成册——丑小鸭童话故事集。

采访组：

爱好摄影的同学组成采访组，采访爷爷奶奶、爸爸妈妈，采访新华书店的工作人员、看书的同龄人，了解长辈小时候有什么童话书，读过哪些？至今仍然没有忘记的有哪些？同时了解同辈人最喜欢读的童话书，最爱的童话人物等。采访后，同学们写一写自己的感受。

三、 展开想象的翅膀 走进丑小鸭剧场

手工组：

表演组：

喜欢表演的同学组成一个个小表演社团，选择自己喜欢的童话故事进行表演。故事可以是名家名篇，也可以是自己创作的童话故事。

综合实践活动篇三

作为大学生，我们在每个学期都要参加学期综合实践活动。这是一项非常重要的任务，不仅是对我们所学知识的实际应用，也是对我们个人能力的锻炼。在这个过程中，我们不仅需要有很高的自我要求，还需要有一定的动手能力和创新思维，才能取得好成绩。在本文中，我将分享我在参加学期综合实践活动中的心得体会。

二段 探究

在学期综合实践活动中，我们需要团队合作。利用各自的优势和特点，分工协作，共同完成任务。与此同时，我们需要不断地学习和探究，尝试新的方法和思路，以便达到更好的效果。我们团队曾经面对着一个困难，我们需要将一个物品移动至另一个位置，在重复尝试多次没有成功后，我们集思广益，一起研究和探讨。最终找到了解决方案。这个过程让我意识到，团队合作、学习探究是一个成功的关键。

三段 实践

在学期综合实践活动中，我们大量参加了实践，其中包括设计、制作、调试等等。我们亲自动手制作产品，根据市场需求进行相应的调整，以确保我们的设计符合用户需求。在实践的过程中，通过反复尝试和修改，我们的产品不断改进，最终成为一款令人印象深刻的产品。我意识到，实践才是检验一切理论的最好方式。通过实践，我们才能对理论知识有更深入的理解和认识。同时，实践让我们深刻了解了市场需求，为我们提供了更多的启示和思考空间。

四段 反思

在学期综合实践活动中，我们不断地反思和总结。通过反思，我们找到了自己存在的问题和缺陷，以及团队合作中存在的问题，及时改进和调整。在此过程中，我发现，及时反思和总结，对于我们的个人成长和团队合作有非常重要的作用。这可以帮助我们从错误中吸取教训，为今后的工作提供更好的方向和指引。

五段 总结

在学期综合实践活动中，我们不仅学习了专业知识，还学习了团队合作、学习探究、实践、反思等能力。这些能力将对

我们今后的学习、生活、工作有很大的帮助。同时，在学期综合实践活动中，我们也得到了很好的锻炼，提高了自己的综合能力。因此，我相信，在今后的学习和生活中，这些经验将为我带来很多好处。

综合实践活动篇四

学期综合实践活动是我在大学期间经历的一次难得的机会。在这次活动中，我不仅学到了知识，还深刻体会到了团队合作的重要性，锻炼了自己的实践能力。以下是我的心得体会。

第一段：概述

这次学期综合实践活动的主题是“实践创新，促进发展”。通过组队开展实践项目，我开始认识到自己的不足，更重要的是学会了如何与队员协调合作，实现项目目标。

第二段：反思

在活动过程中，我们遇到了各种各样的问题，如项目方向的不清晰、进度缓慢、沟通不畅等。这些问题对我产生了很大的困扰和压力，同时也让我反思原因。我们太过于注重完成任务、忽略了相互之间的交流与合作，导致了矛盾和误解。

第三段：深化认识

通过反思，我深化了对团队合作的认识，认识到“团队合作是成功的关键”。我学会了在团队中发挥自己的优势、尊重队友的意见和建议、有效地进行沟通等。我也意识到了在合作中个人积极性的重要性，只有把自己融入团队，参与到合作中，才能获得更好的效果。

第四段：实践能力

在这次实践中，我锻炼了自己的实践能力。通过对项目的调研和分析，我学会了如何制定合理的解决方案、如何进行顺畅的演讲和答辩。这些实践让我对所学知识有了更深刻的理解和应用，提升了自己的职业素养和实践能力，为之后的工作打下了扎实的基础。

第五段：总结

总的来说，在学期综合实践活动中，我不仅学到了知识，更重要的是锻炼了自己的团队协作能力和实践能力。同时，我也深刻了解到知识和实践是相辅相成的，只有通过实践不断地总结和反思，才能不断提升自己的能力和素养，为将来的发展打下良好的基础。

综合实践活动篇五

2004年是我们洪濂镇党委提出的小镇“城市化管理年”。在加快推进小镇城市化，展现小镇发展新形象的目标驱使下，洪濂镇镇区城市化建设迅猛发展。我们洪濂中心小学旧貌换新颜；洪濂镇第一期、第二期、第三期工程改建全部竣工；瑞基广场、江滨花苑的投入使用更是给小镇的人们带来了许多的惬意……但在这个发展过程中还存在着许多不尽人意的地方，公共场所的管理还存在着这样那样的问题：公共设施遭破坏、垃圾随手乱扔、车辆乱停放、摊贩随处摆摊设点、不规范的广告到处乱贴、废气、污水、油烟乱排放等等，这些都有碍于展现小镇的新形象和精神文明建设新风貌。于是有了这样一种想法，让学生通过实践调查活动，了解小镇的环境状况，懂得小镇的形象需要我们大家共同来维护。这样，既能够提高学生的综合素质，又能够使明确在小镇城市化建设中每个公民应尽的责任和义务，于是产生了以上的活动主题。

- 1、通过开展镇区环境调查，培养学生细致观察事物的能力，关注社会的好品质。

2、通过开展环境改善方案设计，使学生学会创造性解决问题的好方法。

3、通过调查和方案设计，培养学生的创造性思维和实践能力。

4、通过与信息技术课程的整合掌握多渠道收集和整理资料的方法。

1、积极参与小组调查研究活动，认真完成小组分派的任务。

2、培养学生热爱家乡关心社会，勇于承担社会责任和义务的态度。

1、在小组合作中形成共同意识，勇于在自己组内的研究中充当主要角色。

2、加强交流，在跨组交流中实现资源共享，使双方达到“双赢”。

调查用具的准备、指导老师的配备、事先取得家长的支持与协作、与有关部门事先取得采访联系。

学生通过环境状况调查、发现问题、在对策大讨论活动中解决问题，掌握思考设计，实践操作的能力。

1、同学们，你们热爱自己的家乡吗？你为家乡的哪些变化感到骄傲？

4、提出建议：先对镇区的环境状况进行调查，再考虑该如何为小镇的美化做实事，做哪些实事。

5、提出问题：应该从哪些方面对镇区的环境状况进行调查呢？

6、孩子们各抒己见后加以归纳，确定了如下调查着眼点：空

气污染情况、水污染情况、噪音污染情况、垃圾污染情况及公共设施受破坏情况这几个调查范围。

1、根据以上归纳，把班上的同学分成5个活动小组，指导学生根据自己的特长、能力及居住的地段选择适合自己的调查小组。

2、任务分配：第一活动小组调查空气污染情况，第二活动小组调查水污染情况，第三活动小组调查噪音污染情况，第四活动小组调查垃圾污染情况，第五活动小组调查公共设施受破坏情况。

3、各小组任务落实到人：指导学生根据自己的能力、特长、生活条件选择适合自己的岗位。设立：组长、记录员、摄影员、采访员、上网员、资料员整理员、调查报告执笔员、调查结果汇报员。

4、指导设计调查活动计划。

5、召开小组长会议了解活动计划制定情况，并有针对性地进行活动前的指导。

要求以小组为单位，在指导老师的带领下，在家长的协作下，对所有餐馆的油烟排风扇个数进行统计；在商业最繁华的十字街对机动车的排气量进行观察，统计出在单位时间内通过的机动车的数量。

要求以小组为单位，在指导老师的带领下，在家长的协作下，寻找街道上的污水来源并对其污染范围进行丈量、统计；对“东溪”进行观察，了解污染情况及污染物的来源。

要求以小组为单位，在指导老师的带领下，在家长的协作下，在交通较容易发生堵塞的百佳超市门前、西菜市入口处、同安街与江滨路交汇处设立三个点，对机动车在单位时间内鸣

笛次数进行统计；在小商品批发市场感受其人声鼎沸的场面并对人流量进行统计。

要求以小组为单位，在指导老师的带领下，在家长的协作下，对生活小区、休闲场所、商业环境进行观察、访谈，发现垃圾来源，并对所有垃圾箱，垃圾屋的个数进行统计。

要求：

1、参加小组组织的系列活动，调查并记录调查结果。

2、通过多种渠道搜集信息，了解环境受污染破坏的原因。

1、在调查实践活动中，你采用了什么样的调查方法？遇到了哪些困难并怎样克服？

2、通过你的调查，你了解了些什么？

3、你认为自己在活动中有什么优点和不足呢？在今后的活动中有什么新的打算？

4、评价自己所在小组的分工合作情况。

5、每位学生分别写出每次具体活动的收获和活动反思。

1、要求资料员整理员把小组成员在调查活动过程中获得的第一手资料进行整理、展示。

2、对小组同学在调查过程中发现的问题进行梳理，一起寻找改善的途径。

3、调查报告执笔员撰写“调查报告”，调查报告的表述没有固定形式，一般有“题目、引言、主体、结论、改善对策”组成。因为学生初次尝试，我给他们拟了一个写作提纲，供参考。

1、出示学生调查报告，各组长组织全班学生讨论、交流、研究收集的资料和调查结果。

2、通过交流信息，你有些什么新的发现？有什么新的想法？

3、在资源共享的条件下，引导学生对每个小组的调查活动进行总结、提升。

4、把授奖权交给每个学生，在他们讨论和评议中产生获奖者。颁发“优秀组织奖”、“最佳摄影员”、“最佳采访员”、“最佳记录员”、“最佳资料整理员”等奖项。

1、请资料整理员展示调查过程中拍摄的图片资料等。

2、请调查结果汇报员汇报自己小组发现的问题。

3、请上网员汇报网上获得的信息。

4、请组长汇报自己小组环境改善的对策。

5、欣赏课件：优秀城市的环境图片。

6、开展对策大讨论活动。

7、各小组设计改善方案。

8、把调查成果合并起来制作一期展板。

撰写倡议书，向社会发出倡议。倡议书内容如下：

尊敬的叔叔、阿姨们：

1、希望政府有关部门合理进行市场布点，避免交通拥挤。

4、加强绿化建设，净化空气；

5、工业区污水的排放要达标，净化母亲河——东溪；

6、合理利用生态资源，不做任何破坏生态的事情。

敬礼！

洪濂中心小学303班全体学生

综合实践活动篇六

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。

综合实践活动篇七

教材分析

《营养午餐》是人教版数学四年级下册的一节数学活动课，在学习本内容之前，学生已经积累了简单的排列组合、统计、计算等数学知识，具备一定的解决实际问题的能力，这些是进行综合应用活动的重要基础。本节课的活动教材主要安排了以下五个部分的内容：第一，了解每份菜的营养含量以及10岁左右的儿童营养午餐的两个基本指标；第二判断列出的菜谱是否合乎指标；第三，学生根据已有的素材动手搭配合乎营养标准的午餐菜肴；第四，通过评选活动，让学生运用相关的统计知识解决问题；第五，学生通过对“哪一种搭配获取的蛋白质最多”问题的思考，渗透极值思想。

学情分析

学生对于生活中的数学尤为感兴趣，四年级的学生有一定的合作意识和自主探究能力，有较为严谨的思维习惯，学生的兴趣和较良好的学习习惯及对排列组合、统计知识的理解为本节课的学习打下了良好的基础。

教学目标

知识与技能：使学生综合运用简单的排列组合，统计等相关知识解决问题。

过程与方法：通过自学、自主探索和合作交流等方式体会数学在日常生活中的应用价值。**情感态度与价值观：**教育学生养成科学饮食的习惯，感受祖国对下一代的关心和爱护。

教学重难点 重点：知道营养指标并进行合理的判断

难点：学会一定的搭配技巧在日常生活中能够准确应用 教

学准备

教师□ppt演示课件等

学生：收集班上偏胖或偏瘦同学的饮食习惯、自己喜爱吃的几种食谱

教学过程

一、日常饮食交流，引入新课

1、教师组织学生开展课堂交流，让学生说出自己日常生活中午餐食谱（吃什么菜），教师有针对性地播放相关菜餐图片。

3、待学生反馈后，教师引导：我们生活中的每天都在汲取营养，从科学课上我们已经知道了，营养的主要指标是三项暨热量、脂肪和蛋白质。我们同学们刚才所举的这些菜是不是都是有营养的？三项主要指标达到什么程度才是真正有营养的呢？围绕这些问题，我们今天就来开展一次数学活动，一起走进“营养午餐”（课件出示课题）。

【设计意图】数学源于生活，数学应用实践更服务生活！为此，教学活动以日常生活的饮食现象为载体进行引导，旨在培养学生的“生活数学”观点，同时又让数学课堂显得自然、贴切。

二、出示菜谱，认识营养指标

1、课件显示菜谱和图片，让学生认识以下三种菜谱并作出选择（此时要进行统计）

3、我们的同学正是长身体的时候，虽说要加强营养但你们知道“热量、脂肪、蛋白质”这三种指标在什么程度时才算是营养的吗？（不知道），营养专家熊博士也来到了我们的课堂，

我们一起来听听他对我们说什么吧？（课件播放营养专家熊博士录音）

10岁左右的儿童从每餐午饭菜肴中获取的热量应不低于2926千焦、脂肪应不超过50克，【设计意图】营养的菜谱有许多，我们不可能例举出所有的，所以我们以“三种午餐”菜谱为依托进行教学，从对各种菜肴中“热量、脂肪”两大指标数据的比较中认识“营养”，同时让学生在营养专家熊博士的话语中真正了解“什么样的菜肴是营养的”。

三、运用指标，学会判断

2、学生根据热量和脂肪两大指标进行判断并反馈结果

午餐a符合营养标准、午餐b的脂肪超标、午餐c的热量不达标。

3、教师小结：

我们在进行午餐营养判断时既要热量又要看脂肪，只有两种指标都不超时才能算是营养的午餐。

4、让学生结合上述知识对自己日常生活中午餐进行判断（同桌交流互动）。

【设计意图】开展“学生判断午餐营养指标是否达标”的活动意在促进学生形成良好的技巧以服务日常生活，进而让学生能够自觉做到“不偏食、不挑食”。

四、配餐实践，锻炼技能

2、让学生进行配餐实践，教师课堂指导

3、班级反馈配菜结果，从以下合格的选取5种进行交流

□1□4□10□□□1□5□10□□□1□6□10□□□1□7□9□□□1□7□10□
□1□8□10□□□1□9□10□□□2□4□9□□□2□5□7□□□2□5□9□

□2□5□10□□□2□6□8□□□2□6□9□□□2□8□9□□3□5□10□

□3□8□9□□□4□5□6□□□4□5□7□□□4□5□9□□□4□6□8□

□4□8□9□□□5□6□8□□□5□6□9□□□5□8□9□

4、教师提问：在以上的配菜方案中，哪种方案的蛋白质含量最多？（当然学生的配菜方案可能没有以上出示的全面，教学中以学生配菜方案为准）。

5、如果让你在以上的配菜方案中选择一项最佳的，你认为是哪一种？请简单说明理由。

【设计意图】开展“学生根据指标搭配营养午餐”活动是学生技能的再提高，在培植学生应用数学观点的同时更让学生在活动中学会排列组合，同时训练学生严谨的学习风格。

五、统计结果，巩固知识

1、在学生反馈后进行班级统计，完成如下表格 配菜编号 喜爱人数 男生人数 女生人数 (1, 9, 10) (3, 8, 9) (5, 8, 9) (4, 5, 9) (2, 5, 7)

【设计意图】结合学生提供的配餐方案进行简单的分析统计是为了呼应开课前的教学引入活动，同时也是为更好巩固和发展学生统计能力提供一个平台，还有就是为了进一步了解学生的饮食习惯，为后期的常规管理提供原始数据。

六、课堂小结，延伸教学

1、教师提问：同学们，我们生活中经常会看到有些很胖或很

瘦，至少说明这两种人的营养补充是不科学的，你们能运用今天所学的知识对这两类人群的餐肴进行分析吗？请结合课前我们收集的一些资料进行课后讨论交流。

2、我们在教学中既学到了什么是营养的午餐指标，同时还进行了厨师般的配菜训练，希望每一位同学都能好好地运用这一技能，真正为我们的日常生活服务，用科学的理论去指导我们饮食，不要再以个人喜好去选择餐肴了！

3、布置实践作业：请结合自身家庭实际拟定一份《家庭一周健康午餐菜肴记录表》。

【设计意图】数学应用技能最终要回归到日常生活，所以在课堂结束之际设计了“分析偏胖偏瘦两类人群饮食”和“制作健康食谱”的课外活动，为延伸课堂教学找到了载体，更为学生技能的巩固发展提供保障……真正实现了数学教学活动的根本目的——发展学生技能，服务日常生活。

教学反思

本节课在教学中，我从中国悠久的饮食文化入手，欣赏各地美食，提高学生的学习兴趣；让学生为自己做主设计午餐为前提，激发学生的学习动机；通过交流，讨论，提高对课程知识的认识；以小组活动的形式，通过合作，讨论完成对营养午餐的认识，理解与提高。让学生结合生活实际用所学数学思想解决现实中的问题，提出自己的见解与主张。在学习方法上，鼓励学生通过合作学习、自主探究，注重学生学习能力的培养。对营养专家提出的一些关于合格营养午餐的指标，不是以命令式、指导式的形式提出来，而是让学生在合作交流的基础上，让学生在交流中发现“理想中的午餐”与“科学的午餐”的冲突，从而产生疑问，再通过同桌合作解决问题。通过讨论交流，使学生根据所学知识，在营养午餐的合理搭配上达成共识，在此过程中增强学生的合作交流水平，培养团队意识，使学生学会倾听他人意见，敢于发表自

己的见解与主张，勤于思考，善于总结，掌握获取知识的方法。

最后，引导学生结合本次实践活动，了解班上偏胖或偏瘦同学的饮食习惯，看一看偏胖或偏瘦与饮食习惯之间的关系。在分析问题时，主要应从营养的角度提出看法和建议。如：偏胖的同学可能是日常饮食中脂肪含量超标，偏瘦的同学可能是饮食中脂肪的摄入量过少，偏胖或偏瘦同学可能都不同程度的存在挑食，偏食的习惯，等等。指导学生就营养角度给偏胖或偏瘦同学提出相应的建议。如：饮食中获得的热量应该达标，脂肪的摄入不要超标，应当均衡营养，不要挑食，偏食等。也可让学生在课外了解自己熟悉的偏胖或偏瘦的人的饮食习惯。