

# 强身健体活动感悟(实用6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来看看吧。

## 强身健体活动感悟篇一

20xx年9月17日是第18个全民国防教育日，也是我校特色教育的“国防月”。为贯彻落实《中华人民共和国国防教育法》，推动学校国防特色教育深入开展，我校决定本月第三周为“国防教育周”，制定活动方案如下：

认真贯彻落实中华人民共和国国防教育法，全面推动学校国防特色教育的深入开展，提高全民国防观念，增强民族凝聚力，充分弘扬爱国主义精神，切实保障和推动学校素质教育的有力开展。

学校成立国防教育领导小组，以校长为组长，书记为副组长，德育主任、大队辅导员、教导主任、各班班主任为组员的领导小组。

领导小组布置指导全校国防教育活动月工作。重点当好三个第一：

（一）当好国防教育的“第一明白人”，切实熟知国防教育法规，掌握国防知识；

（二）当好国防教育的“第一责任人”，搞好组织协调；

（三）当好国防教育的“第一带头人”，带头搞好国防教育的谋划决策，带头落实有关制度。使全校师生都参与国防教育活动中来，创造性的搞好国防教育特色工作。

- 1、9月10日学校召开行政班子会，研究制定学校开展国防教育活动周方案。
- 2、组织广大师生观看军事题材的电影和观看国防图片展。
- 3、开展队列训练一周，适时进行国防教育。
- 4、利用假期时间组织学生阅读有关国防书籍，进行“国防知识竞赛”。（国防教育知识竞赛试题大全（附答案））
- 5、各中队认真组织召开“国防教育主题队会”
- 7、9月30日学校进行国防教育手抄报、征文展评、国防争章表彰会等活动，扩大国防教育的覆盖面。

1、提高认识加强领导。学校组织开展“国防周”活动，是我校特色教育的一项常规活动。各班主任要认真履行职责，带头组织，带头学习，带头参加。

2、周密计划，精心组织。为切实加强“国防周”活动的指导，各班级要早筹划、科学安排，周密组织，做到有详细计划、有工作部署、有保障措施、有检查落实。

3、因校制宜，讲求实效，防止和克服形式主义。组织活动既要有声有色，又要扎扎实实。运用不同方法，着力增强活动的思想性和实效性。通过国防教育活动月，激发学生爱国热情，深化学校特色教育，推动学校素质教育工作。

## **强身健体活动感悟篇二**

同学情师生爱交流沟通分享加深同学间的联系、分享8年来人生经历，让同学们能在短暂的聚会时间里叙说当年的友情。

8年，岁月荏苒，每个同学都已经不再青春年少，都各自拥有

了自己的家庭，体验到了生活的艰辛。同时也收获了自己的幸福。所以这次8年的聚首我们力求做好，给大家留下一个美好的印象，一个美好的回忆。

少花钱办好事，可以通过合理的支出、恰当的安排，在一天的短暂时间内达到促进全面交流和沟通的目的。8年大家凑在一起很不容易，所以要给大家一个美好的记忆。除了要发挥个人特长，还要依靠大家的一切力量以及配合。这次活动主要坚持以下几点原则！

1、坚持自愿的原则。

2、聚会的费用问题，原则上实行aa□但我们还是本着人性化的原则进行筹备，目前正在进行，欢迎经济条件好的同学赞助。(我需要募集10-14人)，尽量出一些(计划5月9日前完毕)，碰个场(我估计也是大多数的一个意愿、大多数捧人场)同学们告知一下，给我反馈。

3、坚持财务公开原则。

4、坚持一切从俭原则。

1、聚会时间拟定于20xx年x月x日。

2、聚会地点□xx宾馆

3、为了保证这次同学聚会圆满完成各项规定动作，成立组委会：

筹备宣传：单景龙负责整体统筹安排、与会人员名单联系整理和打印通讯录，合影，整理上传照片等工作。

联络财务□xxx负责联络每位同学，老师、搜集每个同学目前的生活照，邀请大家参加聚会活动，财务监管把控。经费收

支、领批、采购、统计、公布等。

现场统筹□xx负责聚会的场地的布置、餐饮准备、一些活动物资(签字笔、胶带、双面胶、聚会横幅、相机、气球)现场指挥安全等。

xx届xx班的全体同学

x月x日当天午餐费用，需住宿的费用，晚上就餐的费用、购买物资的费用、购置礼品等费用。

1、安全：为了安全起见，尽量搭乘公交或附近的合伙拼车前往，我们的聚会时间会考虑大家路上花费时间、夜间安排住宿、周日22日早晨结束大家返回。按照聚会日程安排，统一进行活动。提高时间观念，服从组委会的领导。

2、健康：随着年龄的增长，大家对“酒精”的认知能力应该更强了，首先不反对喝酒，但只是一个传媒或平台，交流沟通感情、坚决反对“十几年了，啥也别说了，你干了吧”，主张吃饭喝酒量力而行、要喝好、不一定非要喝多。难得聚首，切勿贪杯，大家把握自己酒量，喝酒不是主要，沟通才是重点。20年见一面，清茶淡水也是情。

3、文明：每位同学都要讲团结，讲风格，互谅互让，避免斤斤计较，力争经过我们大家的努力，把这次聚会办成一次团结、活泼、热烈、融洽的盛会，留下一个美好的回忆。本次聚会是毕业二十年后的第一次聚会，希望各组成员能够认真按照分工，认真履行各自的职责，互相之间密切配合，团结协作，确保这次聚会达到增进友谊、加深了解、促进交流的目的。本活动方案为征求意见稿，欢迎同学们提出修改意见。

4、我们要把尽量多的同学(xx级三班xxx班主任、其他任课老师)联系起来、参加，希望大家相互转告。每名同学都要在自己的照片上签字留念(尽快将近期照片发给我，邮

箱[[email protected](#)]), 都要发言跟大家说几句(介绍一下自己的情况), 至少一个节目、游戏、歌曲等等。

主题:深情相拥, 真情沟通

x月21日上午: 布置会场等相关事情

下午

13: 00----14: 00宝坻宾馆报到领取纪念品

14: 00----17: 00同学联谊茶话会(组委会主持并组织)

活动内容1、班主任讲话

2、同学上台发言(尽量每个同学都要上台发言)

3、游戏活动

4、唱歌才艺表演(要求同学都准备节目、宾馆有ktv)

5、大家集体合影、或分别自行组合留影。

17: 00----晚餐

19: 00----尾声:

不着急回家的晚上再小聚一下, 把来不及说的掏心窝话好好说说。

温馨提示:结束活动: 距离远的同学安排住宿, 近的可以回家, 回家到里, 给各位同学打打电话, 发发短信, 报报平安。

仅安排已联系上的且在本地的同学, 供参考, 如有资源的同学可主动申请, 为本次活动、为本班同学热忱服务。

# 强身健体活动感悟篇三

爱拼才会（材徽）赢

在材冶学院十五周年院庆来临之际，本次拼图大赛活动旨在共同庆祝院庆的同时锻炼团员的六项基本能力，增强材冶学子爱院热情，提升各班级的活力与凝聚力。通过拼图娱乐活动使大家更好地理解院徽的设计结构与意义，从而在学院以及学校做好新院徽的宣传工作。

20xx年xx月21日—23日（分三天进行）

材料与冶金学院团委

材料与冶金学院参选班级，辅导员老师

两种进行（挑选最佳一组）

室内：1#楼大厅室外：一舍西篮球场

## 1、前期准备

（1）向各班下发拼图大赛活动通知，并通过电子屏进行宣传，通过各班级团支书反馈信息初步确定参加比赛的班级数目。

（2）邀请部分辅导员老师参加第一天活动，并完成活动主持人和老

师发言稿。

（4）准备活动现场的布置，范围大小的确定，选好背景音乐，背景音乐要切合活动当天主题，体现娱乐和互动性。

（5）准备好当天比赛活动颁发的奖品（奖状及院徽纪念贴），

并按比赛结果分类准备。

(6) 准备好活动当天需要的笔记本、音响、相机□dv□水性笔、展板、秒表、便利贴，提前组织开会讨论比赛现场具体事宜。

## 2、活动开展

(1) 现场背景布置，背景音乐响起(如果在室外的话)；

(2) 请到场老师讲话；

(3) 请设计者讲解构思来源及意义，使大家深入了解院徽；

(6) 主持人宣布比赛开始；

(7) 活动结束后由老师为各班级颁发奖状留作纪念，组织班级同学在拼图后面留言；

(8) 所有到场老师同学均在画有许愿树并写有院徽构思意义的展板上贴上自己的一片便利贴，共同拼出美好的院徽图案，在上面书写对学院的祝福寄语。

## 3、活动后期整理

整理活动会场，将会场恢复原样；

## 4、成果展示

将两块由各班级拼好的院徽放置于大活门口展示，并将活动照片，活动新闻稿通过人人网□qq等途径进行宣传，从而让全校师生认识我们的新院徽，以达到广泛宣传材冶院徽的目的。

### 附：拼图方案

(1) 每个班级分成若干小组（具体依照院徽各部分图形组

成），每组指定一名小组长，依次拼成院徽上的各个图形，最后大家整合到一起。

(2) 每个班级分为五组，中间一组为实施小组，其余四组围绕其形成支援小组，将全班的力量汇聚到少数人身上，从而以最快的速度完成拼图。

(3) 每班出若干人凭记忆画几组院徽图，再由几人进行适当讲解，从而进行更为适合的拼图方式。

(4) 每个班级排成一列纵队，进行回答院史问题，若回答正确则带走一块拼版，迅速回到拼图区进行拼图，依次轮换，直至整个院徽拼图完成。

条幅：70元

拉花、气球等□xx元

便利贴：6元

院徽纪念贴：70元

2.4\*2.4拼图：288\*2=576元

总计：732元

材料与冶金学院团委20xx年xx月12日

## 强身健体活动感悟篇四

活动目标：紧扣学校“感恩”的情感教育主题，针对部分初中生对父母、老师的逆反心理及对周围环境的漠视，开展以“感恩的心”为主题的班会，让学生在活动中理解父母、师长、社会在自己生命中的重要意义，让他们懂得珍惜，学

会付出，共同构建和谐社会。

活动准备：《感恩的心》的音乐

活动步骤：

一、主持人：落叶在空中盘旋，谱写一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它的大地的感恩，白云在蔚蓝的天空中飘荡，描绘着一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。

因为感恩才会有多彩的世界。因为感恩才会有真挚的友情；因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

让我们怀着一颗感恩的心走进今天的主题班会，首先，我代表我们全班同学感谢各位老师和各位家长的光临，下面请听歌曲《感恩的心》。

二、主持人：每次听到这熟悉的旋律我都感慨万分，“感恩的心，感谢有你，伴我一生，永远有勇气做我自己……。”

是啊！是父母给了我生命，是老师教给我知识，是社会给我关爱，所有的恩情，我们铭记于心。接下来，请听童彦姚、王伟同学用快板表达他们的感恩之心。（快板词）

竹板这么一打呀！

别的不说了！

今天我们来说感恩，感恩之情挂在心，挂在心。

古代有黄香，九岁能温席，今天我们就把他学习，

父母恩情比海深，我们永远，永远记在心。

敬爱的老师象妈妈，教知识，明道理，我们永远永远不忘她。

同窗学友亲如一家，团结互助我共同进步吧！

共产党好！共产党亲，减免学杂费关爱贫困生。党的政策暖呀暖人心！

感激之情道 不尽，感恩之事说不完，说呀说不完！

同学们让我们行动起来吧，大家一起来感恩！嘿，来感恩！

三、 主持人：爱是阳光，爱是雨露，我们在关爱的大地上自由奔跑，我们在关爱的天空下成功翱翔，感谢每丝阳光，感谢每一缕清风，感谢生命中给我们关爱的一切一切！请听一颗颗感恩的心在吟颂！

（诗朗诵）

常怀感恩之心

我们沐浴着爱的阳光成

我们滋润着人间的真情长大

多少次带着幸福的感觉进入梦乡

多少回含着感动的泪花畅想未来

一腔感激之情永驻心间

一颗感恩的心包容于天地

常怀感恩之心的人是最幸福的

常怀感激之情的生活是最甜美的

学会感激——感激我的父母，因为他们给了我宝贵的生命

学会感激——感激我的老师，因为他们给了我无穷的知识

学会感激——感激我的朋友，因为他们给了我克服力量的力量

学会感激——感激我周围的一切，因为他们给了我和谐健康的成长空间

有一个词语最亲切

有一声呼唤最动听

它就是——“妈妈”

妈妈的皱纹深了，她把美丽的青春给了我

妈妈的腰弯了，她把挺直的脊梁给了我

妈妈的爱如春风，吹奏出我生命最初的激昂

妈妈的爱如雨露，洗涤我心灵的尘埃

而我拿什么来感谢你，我的母亲

你的爱说不完，道不尽

我拿什么来感谢你，我的`师长

你的情比山高，比海深

我拿什么来感谢你，周围的一切

所有的恩情我铭记于心

四、主持人：父母对我们的爱比山高，比海深，那一声声反

复的叮嘱、那一个个鼓励的眼神，无不流露出他们对我们的关爱。而现实生活中，我们往往习惯于接受这种爱，认为那是理所当然，有时，甚至极为反感。

请大家欣赏小品《护蛋别动》

五、主持人王柳：有一个词语最亲切，有一声呼唤最动听，它就是——“妈妈”，父母赐予我生命，又用他们的爱给我们撑起一片晴空，下面请听真情故事：《妈妈的爱》。

六、主持人：同学们，让我们轻松一下，请听笑话二则。

七、主持人：一个人只要怀着感恩的心，才会体会到生活的幸福和乐趣，学会了感恩，就学会了生活。

下面请听感恩的小故事《蚂蚁报恩》。

八、主持人：一个人只有怀着感恩的心，才会体会到生活的幸福与乐趣，学会了感恩，就学会了生活。常怀一颗感恩之心是生命之舟的原动力，是补给能源的加油站，常怀一颗感恩之心，可以使我们活得更精彩。

下面请听诗朗诵《爱我的人们》。

九、主持人：让我们怀着感恩的心对待生活吧。只要我们对生活充满感恩之心，充满希望与热情，我们的社会就会少一些指责与推委，多一些宽容与理解，少一些争吵与冷漠，多一些和谐与温暖，就会少一些欺瞒与涣散，多一些真诚与团结。我们的精神家园将永远年青。

## 强身健体活动感悟篇五

以新时期下弘扬正确的社会主义荣辱观，加强对师生的思想道德教育，培养学生良好的文明礼仪，改变陋习，树立良好

的'校风，建设优良的校园文化氛围。以人为本，构建和谐校园。教育以学生为本，办学以教师为本，提高教师思想素质水平，引导和促进全体学生全面发展、健康成长。

在师生中树立正确的社会主义荣辱观，全面提升师生的政治思想道德素质水平，全面提高师生的文明礼仪素质，具有较高的人文素养，提高师生辨别真善美与假恶丑的能力，教师能文明敬业，文明育人，学生自觉守纪，礼貌待人，校风文明，学风淳正，人人讲道德，人人讲礼貌。

法规文件，《都是文明礼仪规范》《中小学文明礼仪常规》《校内礼仪常规》中小學生《守则》《中小學生日常行为规范》等。

1. 认真学习中心校的关于开展指导精神，依照安排和学校的实际情况，成立活动领导组，制定本年度活动方案。

领导组名单：

组长

副组长：

组员：

组长职责：负责安排本次活动的总体规划，协调各方关系，传达上级指导精神，

副组长职责：制定方案，组织开展实施本次活动

组员：积极参加组织的各项活动，提高自身道德礼仪素质并积极实施对学生的教育。

2. 多方面多形式进行宣传发动

利用校园板报、广播、班级园地进行宣传

在校园醒目处、文明礼仪标语

召开师徒动员会主题班会、队会

### 3. 学习形式：

教师：组织教师进行学习讨论，并写出不少于500字的学习笔记

学生：组织观看有关文明礼仪的教学片，利用集会进行集体教育，开展各种德育活动，举行文明礼仪知识讲座，比赛。

本次活动分三个步骤：

（一）制定方案、学习、宣传发动（三月五日-六月31日）

（二）组织学习讨论，查摆对照（7月1日-10月31日）

（三）提高、规范行为

## 强身健体活动感悟篇六

大家来帮忙。

1、直到吃饭前要帮忙做的事情。

2、喜欢说儿歌。

3、享受角色扮演的乐趣。

4、认读“吃饭”。

儿歌《大家来帮忙》。

1、请幼儿说说吃饭前后爸妈会做什么，自己有没有帮忙。

2、与幼儿一起边做动作，一边说儿歌《大家来帮忙》。

3、出示识字图卡“吃饭”，和幼儿一起认读。

4、请幼儿到娃娃区完开饭游戏，然后说说个人在游戏中负责的工作。5、请幼儿回家后，在开饭前给爸妈帮忙，第二天回幼儿园分享经验。

总结分享:请幼儿说说帮忙做家务的感受。

《大家来帮忙》

你帮忙，我帮忙，

（两名幼儿手拉手，前后摆动）

大家一起来帮忙，

（两名幼儿将另一只手放在胸前）

你拿筷子我拿碗，

（一名幼儿双手向上伸展，另一名幼儿把一只手向前伸展）

一起吃饭和喝汤。

（两名幼儿轻拍自己的肚子）