

# 2023年我自己系列活动 活动心得体会 会(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 我自己系列活动篇一

### 第一段：引言

每个人的生活中都少不了各种各样的活动，无论是学校组织的集体活动，还是个人自发的个体活动，都有着自己的特点和意义。而我作为一个参与者，也有着自己的一些心得体会。下面我将分享我参加活动的体验和感想。

### 第二段：活动一——学校组织的文化艺术节

学校每年都会举办一次盛大的文化艺术节活动，而我作为学生会成员之一，有幸参与了组织和策划这一活动。活动当天，我和同事们早早地来到学校，为每一个场馆进行布置和准备。整个过程中，我们快速而有条不紊地完成了各项任务，并且确保了艺术节的顺利进行。通过这次活动，我深刻地体会到了团队合作的重要性和协调能力的培养。同时，也增加了对艺术的欣赏和了解，让我更加热爱学校和融入了其中。

### 第三段：活动二——户外运动活动

生活中充满着各种形式的运动活动，而我最喜欢参加的是户外运动活动。一次暑假，我报名参加了爬山俱乐部组织的户外拓展活动。整个活动持续了一天，我们需要在山间进行徒步和攀爬。起初，我对这个活动充满了期待和兴奋，但当真

正开始攀爬时，我却感到有些吃力和害怕。然而，逐渐地，我通过努力和团队的帮助，克服了困难，顺利完成了整个活动。这次经历让我明白了困难并不可怕，只要我们坚持不懈，努力去克服，就一定会找到在困境中前进的方法。同时，我也体会到了与自然亲近的快乐和放松，让我更加热爱运动和大自然。

#### 第四段：活动三——义工活动

参加义工活动是我成长过程中不可或缺的一部分。去年暑假，我报名参加了一个为贫困孩子筹集书籍和学习用品的义工活动。在活动中，我和其他志愿者一起来到乡村的小学，与孩子们互动、交流，并送去了他们急需的物资。通过这次活动，我发现自己的很多困难根本不值一提，一些贫穷的孩子们在没有条件的情况下仍然努力学习和生活。这让我深受震撼，同时也更加珍惜自己现有的一切。参加义工活动不仅有助于个人成长，还能为社会贡献自己的力量，是一种双赢的方式。

#### 第五段：总结

通过参加各种各样的活动，我得到了很多宝贵的经验和感悟。学校组织的文化艺术节让我更加热爱艺术和团队合作；户外运动活动锻炼了我的毅力和勇气，并让我更加热爱运动和大自然；义工活动让我珍惜自己所拥有的，并懂得为社会贡献一份力量的重要性。通过这些活动的参与，我不仅丰富了自己的人生经历，还培养了自己的社会责任感和团队合作精神。这些经历将继续影响着我的成长和未来的选择，我期待着更多的活动和新的体验。

## 我自己系列活动篇二

活动是人们日常生活中不可或缺的一部分，它们可以让我们放松身心、开拓眼界、结交朋友。经历了一次丰富多彩的活动后，我深刻地体会到了活动的重要性以及它给我带来的种

种收获。

首先，活动让我学会了如何放松身心。在繁忙的生活中，我们常常会被琐碎的事物所压迫，难以找到放松的机会。然而，参加各种活动可以帮助我们远离日常的烦忧，放松身心。比如，我曾参加过一次户外徒步活动，这让我感觉自己置身于大自然的怀抱中，远离了城市的喧嚣。徒步途中领略到的美景和与队友们的亲密合作，让我暂时忘记了生活带来的各种压力和困扰。活动的过程中，我可以尽情地享受，放松自己，从而恢复了旺盛的精力和斗志。

其次，活动拓宽了我的眼界。在日常的生活中，我们往往只是局限于熟悉的圈子和思维模式里，难以看到更广阔的世界。而参加各种活动可以帮助我们与不同的人交流，感受不同的文化氛围。比如，我曾参加过一次音乐节活动，那是一个汇集了各国音乐和文化的盛会。在那里，我结交了来自不同国家的朋友，品尝了各式各样的食物，欣赏了不同类型的音乐和舞蹈表演。这次活动让我意识到，世界是如此多元化而丰富，而我不应该局限于自己的小圈子里，应该敞开胸怀去接纳和体验更多的事物。

此外，活动还让我结交了许多朋友。在平时的生活中，我们可能由于各种原因而难以与他人建立真诚的联系。而活动提供了一个机会，让我们有机会与陌生人交流和沟通，结交新朋友。比如，我曾参加过一次志愿者活动，与一些志同道合的人一起为社区服务。在活动中，我们一起分工合作，不仅完成了任务，还建立了深厚的友谊。这些交往与合作的经历不仅让我认识到了他人的价值和能力，也让我感受到了团结与合作的重要性。通过这些新交到的朋友，我不仅扩大了人脉圈，而且也丰富了我的社交经验。

最后，活动让我更加认识了自我。在参与各种活动的过程中，我不断挑战自己的极限，探索自己的潜能。比如，我曾参加过一次夏令营，那是一个充满挑战和变化的环境。在夏令营

中，我尝试了各种我从未接触过的活动，比如攀岩、皮划艇等。尽管一开始我感到害怕和不安，但是在指导老师和朋友的支持下，我逐渐克服了恐惧，取得了可喜的进步。这次经历让我明白了自己的潜能是无穷的，只有不断挑战自己，才能不断成长。

总而言之，活动为我们提供了丰富多彩的经历和机会，让我们能够放松身心、拓宽视野、结交朋友、认识自我。通过参加各种活动，我收获了许多宝贵的经验和教训，这些经验将继续对我的人生产生积极的影响。因此，在未来，我将继续积极参与各种活动，为自己的成长和发展创造更多的机会。

### 我自己系列活动篇三

活动，作为人们生活中不可或缺的一部分，既是人们娱乐和休闲的方式，也是人们增进交流和沟通的途径。通过参与各种各样的活动，我不仅体验到了乐趣，还获得了许多宝贵的经验和心得体会。

首先，活动可以让我放松身心并获得快乐。在繁忙的工作和学习中，活动是我释放压力和疲惫的方式之一。一次次的户外运动、音乐会和展览等活动，让我远离了烦恼，充实了自己的精神世界。比如，我曾经参加过一场户外探险活动，这个活动让我亲近自然，感受大自然的神奇和美丽，舒缓了我内心的紧张和疲劳，重新找回了自己的活力和自信。

其次，通过参与各种活动，我拓宽了自己的视野，提高了自己的知识水平。活动不仅可以让我感受到乐趣，还可以让我学到很多新的东西。比如，我曾经参加了一次艺术展览活动，在展览中我了解到了许多艺术家和他们的作品，增加了自己的艺术鉴赏能力和文化素养。此外，我还参加了一次学术讲座活动，这次活动让我更深入地了解了一个专业领域的最新研究成果，提高了我的学术水平和专业能力。

除了放松身心和提高知识水平外，活动还是我与他人交流和建立友谊的重要途径。通过活动，我结识了许多志同道合的朋友，和他们一起分享快乐，相互支持。比如，我曾经参加了一个音乐节活动，这个活动让我结识了很多热爱音乐的人，我们一起玩音乐、唱歌、跳舞，成为了彼此的好朋友。此外，我还参加了一次志愿者活动，通过帮助他人，我与其他志愿者建立了深厚的友谊，这种友谊不仅让我感到温暖和幸福，还让我明白了友谊的重要性和珍贵性。

最后，通过活动，我还学会了如何团队合作和解决问题。活动往往需要团队的配合和协作，而我的参与让我学到了如何与他人合作、沟通和协调。比如，在一次戏剧演出活动中，我和其他演员一起排练和表演，通过相互之间的配合和努力，我们成功地完成了一场精彩的演出。在这个过程中，我学会了倾听、协商和迅速解决问题的能力，这对我之后的工作和生活都有很大的帮助。

综上所述，活动是我生活中不可或缺的一部分。通过参与各种各样的活动，我不仅能够放松身心、获得快乐，还能够增加知识、拓宽视野，建立友谊、提高交流能力，学会团队合作和解决问题。活动为我的生活增添了色彩，让我更加充实和快乐。我相信，通过参与更多的活动，我将继续获得更多的乐趣和经验。

## 我自己系列活动篇四

今天观看了大三班的区角活动，觉得他们班的区角活动很丰富，还分别把各个领域都包含去了。其中我细数了一下，一共有9个区角：生活区、探索区、建构区、美工区、运动区、音乐角、数学角、阅读角、益智区。教师还分别在这些区角中投放了许多自制玩具，这些自制玩具大部分都是孩子们自己做的。这样就让我想到了自己班的区角，虽然我们班的区角在我看来也很丰富了，可是我涉及的领域还不够到位，比

如数学这方面的区角就没有。

紧接着看了教师在区角活动时所做的一些步骤。

讲明各个区角今天活动的内容和要求。（这一点平时我们到也是这样做的。）

由本周优先组先选择自己喜欢的区角，并把学好填入相应的表格中。（这样做能够让孩子更明确自己的活动区域，而且也便于其他幼儿了解自己的好伙伴的活动区域，让孩子们有更充分的交流，这也是心里健康教育的一个体现。）我想这一点也是我应该学习的，虽然平时我们也会请孩子们自由选择区角进行活动，但却忽略了孩子与同伴间的活动空间的交流。

开始活动了，孩子们纷纷按照自己选好的区角进行活动，我来到了音乐角，把这个区角作为今天我重点要观察的区角。因为之前教师讲了内容：《气象预报表演》我觉得很好奇，气象预报也能表演？带着这个问题我来到音乐角发现里面只有两个孩子，他们从柜子里拿出录音机，在旁边的展示架上选好磁带，放入录音机，插好电源，开始播放儿歌。（这使我觉得很不可思议，教师竟然连插电源这样的事情都有孩子自己去做，在我看来，这是我从来不敢尝试的。可是反过来想想，就得让孩子有实际操作的经验，这样他们才能更了解安全的重要性。）接下来大概因为只有两个人的缘故，他们拿起一旁的小标牌，有些手足无措了，就在这时候教师及时地进来指导了。只见教师很快的组织好这两个孩子分配好各自的角色后，就开始讲故事的情节了：早晨天渐渐亮起来了，太阳渐渐升起来了，发射出万道光芒。。。。。。孩子们就随着故事的情节手拿相应的天气牌伴随着细小的肢体扭动起来。教师见孩子们的动作有些放不开就进行了鼓励并且说：“太阳慢慢的升起来了，那么就应该有慢慢的动作，改怎么做呢？”。。。。。。就这样循序渐进，然后再交换，由孩子自己讲故事、自己演。（看到这里我首先觉得，在前面孩子

遇到人少的尴尬局面，由于教师的及时指导，才使这个活动又能进行下去。但教师也没有一直指导，而是把主动权又还给了孩子，这一点也很好，还是比较注重孩子在区角活动中的自主性的。然后也启发了我，音乐角也是可以配合当月主题进行的，像这个活动就很有意义，涉及的领域也很广：讲故事可以激发孩子的语言及想象力；各种自制的气象标牌锻炼孩子的动手能力，也让孩子的作品有所体现，而且在拿着这个标牌活动的当中，孩子还得到了满足感和自信；表演中激发了孩子对语言的理解能力和肢体表达能力，让孩子与孩子、孩子与老师之间拉近了距离，也使参与活动的孩子得到了身体和心灵上碰触，平时我们经常说要与孩子有身体接触，这样做能使孩子感受到老师对他的爱和关注。那么这就是一个很好的机会。看了这个区角活动之后，我也觉得我们班的音乐表演角太过单调，还沉溺于打击乐器及节奏能力的培养，实在太过肤浅。音乐表演也可一是多种形式的，不一定要局限于老一套的方法里，并且还能把主题融入进去。真正做到让孩子做“班级的小主人。”活动点评。教师在这一环节中非常注重孩子的成功体验，但也没有忽略对孩子的进一步要求和孩子的心理健康的维护。每个活动区角都进行点评，对每个区角所进行的情况请孩子们自己介绍，并说说优点及需要改进的地方。最后对今天的整个活动情况进行点评并提出下一次活动的要求。教师的点评也很重要，在这里教师先从小组入手，请孩子们自己讲讲优点及不足，然后教师进行补充（在补充中还不忘记表扬鼓励孩子），最后教师再对全班幼儿点评并提出下次的要求。真正做到了循序渐进，这样的点评不是说给老师听的，而是说给每个孩子听的。（从这里，我又一次联想到了自己的实际带班中。虽然活动进行完了，我也是请孩子们自己进行点评，可是，我却没有顾忌到孩子的心里健康，例如：抚摸孩子、安慰孩子等等的一些细小的行为举止。）

最后，是我的一些小建议：表演角是不是可以放在外面显而易见的地方，这样可以帮助那些胆子小，不太会表现自己的孩子，让他们能在区角中表现自己克服“胆怯”，建立自信。

还有是不是能够再丰富一下表演角的头饰或表演的衣物，或是一些有关介绍我们民族特色的舞蹈服装的图片，让孩子们了解一下，而且这样也能使表演角的环境看起来更像是表演角。

## 我自己系列活动篇五

为了更好地展现xx社区妇女的风采，以健康向上，充满活力的精神面貌树立xx社区妇女形象，并培养我们妇女团队合作精神，用健康的身体素质和心理素质投身于工作中，特举办此次趣味运动会。

20xx年3月x日(具体时间待定，临时通知)

xx社区后院

区属各单位的妇女，社区妇女以办事处为单位，各参赛单位所参加的项目最多可报两组人员参加。

### 1、拔河(每队10人)

比赛开始后，绳子两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的'河界线为赢。

规则：比赛采取3轮次、积分循环制。每轮次一局胜，每轮次比赛时间最多2分钟，2分钟内不能决出胜负者本局比赛结束。

### 2、双腿夹球接力

将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，循环反复至全队结束，时间最短者为胜。

规则：



(1) 必须从起点线后起步。

(2) 如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛。

(3) 双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。

(4) 每队限报4人。

### 3、蹲跳接力(每队8人)

出发时的姿式：运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。

规则：

(1) 听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。

(2) 两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。

(3) 比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。

计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

### 4、穿针引线。

方法：若干人一组站在起跑线后，听到口令快速跑出到 midpoint 拿起线穿过五个针孔，快速返回起点以时间多少排定名次。

规则：

(1) 必须用一条线穿过五个针孔，否则成绩无效。

(2) 必须在自己跑道完成，如影响他人成绩无效。

(3) 距离为30米。

比赛设集体奖：团体取前六名，团体奖以四项积分的多少来定，报名组数加一为最高分。

比赛设个人奖：每一项活动取前三名。

各参赛单位务必在20xx年2月13日前把参赛项目以及参赛人员名单报回区妇联，并注明领队和负责人及其联系方式，过期将不再报名。望各单位认真组织，积极配合。