

# 2023年我的情绪我做主活动总结 我的板 书我做主活动总结(精选7篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 我的情绪我做主活动总结篇一

2012094班活动策划书

班级活动我做主

一、活动目的本学期即将结束，为了满足对班级建设有热心的同学的参与欲。让每位同学积极参与到班级建设和组织班级活动的行动中，更好的调动大家参与班级活动的积极性，让大家体验一次策划、准备、组织活动的乐趣，同时也锻炼组策能力，我们策划了这次“班级活动我做主”活动。

二、活动形式

各位有热心的同学利用闲暇时间拟写一份活动策划书（具体格式不限，也可以参照以往策划本文，最重要的是活动形式），到时我们本届班委团支委集中起来讨论，并召开班会进行全班投票。投票选出一个活多个最佳方案，作为班级活动。另外，用班费购买奖品奖励给优秀的活动组织者，以调动同学们积极性。

三、活动时间

2013年11月9日至24日

#### 四、活动组织者

第一组织者：邢明贵

主要组织者：杨宇斌

#### 五、活动流程

六、评定准则) 充分调动班级同学积极性，争取让每个人参与到这次活动中。

2、初定活动持续两周，即活动组织者要在两周内写好策划书并同意交给组织委员李晟。

3、团支书先选出一份以往较优秀的策划作为范本，供大家参考。

4、活动中，若有同学对策划文档格式不清楚者可寻求团支部（组织委员、宣传委员或团支书）帮助。

5、活动结束后，召开班委会选出比较符合活动宗旨的优秀作品，并评定一二三等奖。

6、活动策划应为a4纸张打印，打印费用从班费出

#### 六、评定准则

1、活动形式新颖

2、活动流程清晰

3、活动可以在现有情况下顺利开展

4、活动应能够极大地调动同学们积极性

## 七、奖品设置及准备

奖品设置：一等奖迷你小音箱一台

二等奖笔记本一本

三等奖中性笔一支

奖品准备：由生活委员选购奖品并且把发票报给班长接受班级同学监督。

## 八、活动经费

活动经费主要由活动奖品和打印费用组成 迷你小音箱一台40元

笔记本一本10元

中性笔一支3元

打印费用暂设10元

总计暂为63元

活动经费全部由班费出

## 我的情绪我做主活动总结篇二

——城市少年宫活动总结 本学期，根据学校兴趣课的安排，本人承担了小学中高年级电脑绘画兴趣小组的教学工作。

电脑绘画非常深受学生们的喜爱，运用电脑设计作品不但可以节省大量的时间，而且还能设计出许多用手绘方法所不能达

到的艺术效果。对培养学生的计算机意识，发展其思维，提高学生分析能力，解决问题的能力起到了巨大作用，下面谈谈我在电脑绘画教学中的一些点滴体会。

### 1、从零起点开始教

兴趣班中大部分同学都是刚接触过画图板，个别学生还不太熟练，也只是会画几根线条而已。所以零起点，工具的使用教学尤其重要。

### 2、工具的练习使用

为了让他们能尽快熟悉工具的使用，专门用了多节课练习使用选区工具、画笔工具、路径工具来绘制小花、蝴蝶、风景画、卡通画等。

### 3、色彩搭配练习

好的作品不仅要有构思还要画面的整体效果。如色彩搭配方面要协调美观、冷暖协调、突出主体。虽然小学生的色彩感受能力非常好，但有时非常艳丽的色彩常常将画面搞的混乱不堪，色彩极不协调。为此，我专门挑选一些色彩比较浓厚的作品给学生们欣赏，让学生们说说欣赏这些色彩时的感受，并将他们的作品进行比较，设想如果自己的作品色彩也能搭配如此，效果肯定是不一样的。为学生讲解冷暖色、冷暖色如何运用、对比色、对比色如何运用、对比色如何搭配以及如何用色彩突出主体物。通过讲解让他们从理论上初步了解色彩的理论搭配，并让学生在实践中理解色彩理论知识，并能很好地掌握色彩搭配知识。

### 4、电脑技巧的运用和绘画效果的表现

电脑绘画和手绘作品相比，其优点在于电脑绘画可以利用电脑中的技巧来提高绘画效率，如在画图板中运用复制、翻转、

扭曲、拉伸等命令来绘画。但是在电脑绘画上很多色彩没有手绘那么容易实现，需要学生们的耐心。还有色彩的搭配以及运用需要多向美术老师请教，在适当的时候请美术老师讲授有关色彩搭配的专业性知识，加强学生对色彩的感觉，提高审美功底。

1、课时太少，有些学生掌握的不是很牢固，还达不到随心所欲利用电脑来画画的地步。

2、在平时的教学中，没有很好的把设计与画图结合，以至于造成学生这一学期，画出的成功作品不多。

3、师生的美术功底当然也有很多不足之处：

还有待提高，为此我专门买来一套小学生绘画书籍，努力提高自己的绘画水平。总之通过电脑绘画的学习，我们的目的使学生的审美情趣、绘画能力、创新精神都能得到提高，使每个学生都能学有所获，学有所乐，学有所成。

马文娟 信息中心

## 我的情绪我做主活动总结篇三

作为一无名无私奉献的教育工作者，时常要开展教案准备工作，编写教案有利于我们准确把握教材的重点与难点，进而选择恰当的教学方法。那么问题来了，教案应该怎么写？以下是小编精心整理的小学生心理活动教案《我的情绪我做主》，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

情绪是小学生心理活动的一个重要方面，小学生在日常生活中总要对所接触的人和事物抱有一定的态度，以获得某种主观体验，这便是小学生的情绪。小学生的情绪发展有以下特点：一、表现形式不断变化；二、表现内容不断丰富、深刻；三、稳定性不断增强；四、自控力不断增强。

# 我的情绪我做主

## 三、四年级

20xx年11月

### 心理活动室

#### （一）热身游戏。

规则：以小组为单位，每组请一位同学上台，从袋里抓出一个小球，如果是红球，小组得到两分；如果是绿球，小组的每个成员将受到一次惩罚，如进行十次蹲跳。

师采访抓到不同颜色球的学生，请他们说心情。师小结。

#### （二）出示活动，初识情绪。

1. 出示喜怒哀惧，请生猜并板书，明确“喜怒哀惧”是每个人最基本的四种情绪。
2. 请同学用肢体语言和面部表情表演4种基本情绪，请台下学生说出他们分别表演的是什么情绪。
3. 师小结。
5. 师小结。

#### （三）寻找应对情绪方法。

通过生生互动，在思维的碰撞中，搜求多种应对不同情绪的方法，在交流筛选的过程中获得积极应对消极情绪的方法，实现学生的自我成长。

#### （四）体验情绪。

学生学唱学跳《幸福拍手歌》。

## 我的情绪我做主活动总结篇四

作为一名准教师，练就一手漂亮的板书是每一个实习生梦寐以求的目标。随着现代教育技术的发展，教师的教学越来越依赖于多媒体。但是无论教育技术如何发展，黑板和粉笔依然是必不可少的教具，好的板书依然是一名好老师的必备条件。为提高实习生的教师职业素养，我们师大附中的三名实习生开展了“我的板书我做主”主题团日活动。

为筹备此次活动，小组长提前安排好教室并联系了指导老师。经了解，5月29日下午三四节课高一年级有一间教室没有课，活动就定在了这个时间进行。另外，中加合作班有一名外教板书写得很好，我们就邀请这位外教做我们的指导老师，她很热情的接受了我们的邀请。

29日下午4点，我们准时来到教室，活动正式开始。大家首先相互交流了自己板书存在的问题并共同探讨解决措施。经过讨论，同学们的板书存在的主要问题有三个：第一，单词之间的衔接存在问题，单个单词写出来很漂亮，一旦连成句子就显得很不流畅；第二，写长句子的时候无法保持水平，容易上下倾斜；第三，写板书的速度慢，且线条显得不够成熟。造成这些问题的主要原因是缺乏练习，平时上课用ppt多了就忽视了板书的重要性，等到需要写字的时候就显得不够自信了。

讨论交流结束后大家就针对自身的不足开始了如火如荼的练习，练习过程中，外教给了我们很多指导，纠正了一些字母的写法。外教练得一手很好的花体字，她在黑板上写句子基本上不用停顿，一气呵成。她向我们讲到，她写的字在加拿大叫做“cursivewords”[]以前的老师上课的时候都使用这种字体，而我们写的字体叫做“writtenwords”[]说这种字体简单易读，随着电脑的发展越来越普及，但是“cursivewords”依然

被很多老师所青睐，因为经典的东西永远都不会过时。她的话让我们获益匪浅，更加坚定了我们练好板书的决心。

活动最后，英语专业的两名实习生展开了一场小竞赛，体育学院的同学和外教做裁判。两人在规定的时间内，在黑板上写三个长句子和十个单词，看谁写的又快又好。两人的实力不相上下，各有各的长处和不足，外教分别给了指导意见。比赛没有决出胜负，但两名实习生都很开心因为自己学到了许多，活动在轻松愉快的氛围中圆满结束了。

此次活动对实习生的帮助很大，通过交流讨论，大家看到了自己存在的不足；经过老师的指导，大家明确了改进方向，今后会朝着更好地方向迈进。我们深刻的认识到一手漂亮的粉笔对于老师的重要性，我们会继续努力，争取能够写得一手漂亮的板书，自信满满的站上讲台。

## 我的情绪我做主活动总结篇五

-----记食品营养协会举办“我的蛋糕 我来做”

11月15日，秋风袭来阵阵寒意，当清晨的第一缕阳光穿过云层，暖暖地照在大地上，便注定今天会是一个好日子，而我们心情也将和这天气一样，上午8:30，食品营养协会的全体会员相聚逸夫楼423和424室，在这里协会承办的“我的蛋糕 我来做”活动在大家期待的目光中正式开始，这也是协会成立后举办的第一次大型活动。

会员们分批分组在指导老师、协会会长及理事长的带领下都参与了制作蛋糕的过程。打鸡蛋、和面粉、搅拌等。

实验室外，暖暖的阳光让人倍感惬意，逸夫楼内到处都飘散着蛋糕的香味。实验室内，到处充满了爽朗的笑声，一张张年轻的面孔洋溢着青春的活力.....这一切无不在告诉我们，此刻他们愉快的心情。此时，我想他们的快乐不是因为



吃到美味的蛋糕，而是自己在做蛋糕的过程中所得到的乐趣，以及跟大家一起抢蛋糕的有趣.....。

“这是我第一次吃到自己做的蛋糕，这次活动不仅让我知道了自己动手的快乐，也让我懂得了合作的重要性。”一个会员如此说道。我相信，食品营养协会的这次活动真正做到“好吃+好玩+有趣”。这样的活动，不仅丰富了我们的学校生活，更让我们知道了大学生生活的多姿多彩！也为大家提供了一个交友的平台。

附记：

原料：面粉750克 糖750克 鸡蛋18个 发粉2克 盐2克

制作蛋糕步骤：

1. 预处理:洗鸡蛋，清洗烤盘，搅拌机等。称面粉，糖，发粉。
4. 将已洗净的烤盘/模具由老师指导于烤箱中预热一分钟，取出涂油。
5. 把调好的蛋浆面粉注入模具(勿溢出)。
6. (此步骤由指导老师完成)烘烤,当九成熟时,涂抹芝麻,瓜子仁,葡萄干,再继续烘烤至熟。7. 可将水果或其他配料依个人喜好搭配。

## 我的情绪我做主活动总结篇六

- “四进四信”主题团日分享会活动总结
- “四进四信”主题团日实践活动总结
- “四进四信”精神学习主题团日活动总结
- 践行社会主义核心价值观主题团日活动总结

如何练好“八字真经”主题团日活动总结

主题团日活动总结报告:党旗引领成长红色点亮青春

“四进四信”主题团日活动总结

“好好学习四进四信”主题团日活动总结

“优秀大学生事迹报告”主题团日活动总结

“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题团日活动总结

参加成员及人数：生物06-1班全体同学31人

主持人：庞强华(团支书)、周宗繁(班长)

记录人：娄贵章

活动主要内容：

为了进一步宣传“推动学校科学发展，办人民满意的理工大学”这个主题活动，我班今天积极开展了“学习实践科学发展观”主题团日活动。在这次活动中，我们有《科学发展观重要论述摘编》、《毛泽东邓小平xx论科学发展观》和《桂林工学院深入学习实践科学发展观活动学习资料汇编》各10本，可供同学们作为学习的资料。

活动开始首先由团支书主持讲话，他认真策划此次活动，确保了活动的顺利进行。他积极传达了上级领导的部署要求，告诉全班同学，学习实践科学发展观是学校的要求，更是党中央的要求，为此，我们必须对此给予重视。我班团支书还将我院党委书记黎志逸在“深入学习实践科学发展观动员大会”上的重要讲话给大家作了简要复述。告诉了大家，我们学校的学习实践科学发展观从3月正式开始，8月基本结束，分为学习调研、分析检查、整改落实三个阶段。要准确把握学习实践活动的指导思想、目标要求、基本原则和实施步骤。我班团支书还提到，我们要充分认识开展深入学习实践科学发展观活动的重大意义，切实增强推进学院科学发展的责任感和使命感。开展深入学习实践科学发展观活动，是党的xx

大做出的重大战略决策，是实现党的xx大提出的宏伟蓝图和行动纲领的重大举措，对于坚持和发展中国特色社会主义事业，推动科学发展和全面小康社会建设，具有重要意义。同时，深入开展学习实践活动也是我院实现科学发展、加快发展、跨越发展的内在需要和难得机遇。我们一定要正确认识、深刻领会开展学习实践活动的重大现实意义和深远历史意义。开展深入学习实践科学发展观活动，是用马克思主义中国化最新成果武装党员的重大举措，是提高党的执政能力、保持和发展党的先进性的必然要求，是我国、我区积极应对当前形势，全力保增长、保民生、保稳定、保发展良好势头的迫切需要，是我区高等教育破解发展难题，推动高等教育事业又好又快发展的迫切需要，是全面推动我院高水平大学建设，实现各项事业科学发展、加快发展、跨越发展的迫切需要。为此，我们大家一定要积极参与到活动中去，奉献自己一份力量，把我校建设成为另人满意的理工大学。

活动正式开始了，我们全班同学认真阅读关于科学发展观的资料，然后班里的三个正式党员起带头作用，主动上台讲话，纷纷阐述了自己对实践科学发展观的认识。我班党员娄贵章发表了自己的看法：科学发展观，是对党的三代中央领导集体关于发展的重要思想的继承和发展，是马克思主义关于发展的世界观和方法论的集中体现，是同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想一脉相承又与时俱进的科学理论，是我国经济社会发展的重要指导方针，是发展中国特色社会主义必须坚持和贯彻的重大战略思想等。其他两名党员谭玉前和陈思思也各自表明了自己的观点。其他非党员的班成员也纷纷说出了自己对实践科学发展观的认识，虽然大家认识都不是很深刻，但也体现了我们班集体对时事的关注。活动在这一环节取得了很好的成效。

在第二环节中，学习委员胡喜喜说到，结合自身情况，现在我们能做的就是，从小事做起，从身边的事做起，把每件事做得有条有理，尽量做到科学化，符合事物发展的规律化。我们作为学生，主要以学习探究为主，为此，我们可以积极

投入到跟老师搞科研，努力挖掘自己的创新能力，通过科技立项活动，我们能学到很多课堂上学不到得知识，这点不也体现了我们深入学习实践科学发展观了么？学习委员的有意义的演讲，博得了一阵阵掌声。其他同学也纷纷说出了自己的心声。这个环节我们也同样取得了圆满成功。

第三环节是讨论环节，在这环节里，大家激情洋溢，教室里顿时沸腾起来。由于人太多，我们分成三组分别讨论，每组十人左右。在这个过程中，大家讨论到目前全国正沸沸扬扬地兴起学习实践科学发展观，对社会产生了哪些深远影响，而且还憧憬深入学习科学发展观活动后，我国会产生哪些重大变化。这个环节维持了半个多小时。

总之，我们班开展的这次团日活动是成功的，有意义的。以上是我(团支书)对我班开展团日活动的的一个总结。

## 我的情绪我做主活动总结篇七

大学生“四进四信”主题团立项活动总结

“四进四信”主题团课动员会活动总结

弘扬“四进四信”暨青年干部培训之定向运动活动总结

四进四信团日活动总结：学习贯彻“四进四信”讲话精神

四进四信团日立项活动总结

团支部“四进四信，争做四可青年”团日活动总结

“四进四信”团日活动总结

“四进四信”主题团日分享会活动总结

高校团总支学习“四进四信”活动总结

高校团支部“四进四信”主题活动总结

本次团日活动是以“新规划心历程信念行”为主题。此活动大一新生几乎是为大一新生量身定做，旨在使同学们能更快的融入大学生活，明确目标，认真规划自己的人生。

本次团日活动的主要内容如下：

(1)由108寝全体成员诗歌朗诵《新世纪的辉煌》，他们对青春的热爱在诗歌朗诵中表达的淋漓尽致，既使同学们明白对青春理想执着追求的重要性，同时也号召同学们要有自信，要拼搏，要记得：我们是新世纪的辉煌。

(2)自由发言。同学们谈了自己进入大学后的感想，与大家分享

了各种心情。此节目意在增强同学间的互动，使大家更深入的了解彼此；同时，让同学们的心情及心态有所调整，尽快的适应大学。

(3)由107寝成员带来《怒放的生命》以及109寝室全体成员合唱励志歌曲《水手》。满腔激情的演唱又一次号召同学们，不要因为环境的改变而迷茫，不要因为失败而放弃。只要有计划，有目的的追求，今日的失败必能造就明日的辉煌，枭勇必因今天的失意激起明日的斗志，因此，你的人生理想之花必能绽放。

上的理解以及其目标。这次演讲大家感触颇多，让同学们都重新审视自己，思考自己的人生。

(5)全体成员合唱《我相信》，自信而欢快的歌曲让节目接近尾声，最后由班主任就此次活动总结。

本次活动既让同学们思考人生，明确目标，并不懈追求，还促进了同学间的交流与互动。我相信：规划好自己的大学，秉承着自己的信念，不抛弃，不放弃，我们的大学生活一定是充实而快乐的！

团日活动总结：文明考风，诚信考试

期末考试将至，为了营造良好的考试氛围，号召同学们自觉的维护考试纪律，诚信考试，本次团日活动以“文明考风，诚信考试”为主题。此次活动节目围绕考风考纪展开，主要内容如下：

首先由主持人开场白，并围绕诚信考试进行了简短地演说，强调文明考风的重要性。由袁x□李x□柏x等人的小品表演《考试作弊》，以教导主任、老师、学生等角色表演考试前后的场景，共四幕，形成对比，从侧面衬托出诚信考试的重要性，让同学们彻底打消了考试作弊的念头，同时也让同学们捧腹大笑，收获了快乐。

在背景音乐的伴随下，开始了117寝室成员的集体朗诵，激情洋溢的呼唤着同学们要提高诚信意识，诚信是立人之本，考试更需要诚信，[莲山课件]只有在严谨文明的考风下，才能促进社会公平的实现。美羊羊组合胡扬超、刘夏韵、胡瀚明等人的歌曲串烧，时而慷慨激昂，时而柔情似水，又加上他们的手舞足蹈，同学们也热情高涨，使活动达到了高潮。

最后进行关于考试违纪处罚知识进行有奖抢答，在活跃的氛围下同学们积极参加，此环节让同学们对考试违纪有了更深一层的了解，更使部分同学有了警觉，本此活动在抢答声中接近尾声。