

# 最新神奇的影子综合实践活动方案(精选8篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 神奇的影子综合实践活动方案篇一

活动目的：

- 1、明确绿色食品的相关概念，对绿色食品有进一步认识。
- 2、通过查资料、调查、考察、访问等方法进行综合实践活动，加深对综合实践的认识。
- 3、培养有目的的观察、搜集整理资料、采访等的能力及合作、探学习的能力。

活动过程：

一、前四组上节课已汇报收获，后四组学生接着汇报收获。

1、学生汇报收获：（汇报不分先后）

有的小组介绍绿色食品的相关知识

有的小组教大家如何鉴别绿色食品

有的小组研究有害食品

有的小组进行实地考察、采访组汇报

2、师小结：同学们的汇报真精彩，听完以后你想说什么？

二、 指导学生选题，然后确立活动的新课题。

1、 根据学生汇报的内容来确立新课题。

2、 新课题已确立，小组重新组合。

师小结。

## 神奇的影子综合实践活动方案篇二

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操作能力。

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

## 神奇的影子综合实践活动方案篇三

情绪对于每个人来说都是非常重要的，它直接影响着我们的心情和身心健康。为了提高自身情绪管理能力，我参加了一次情绪综合实践活动。通过这次活动，我深刻认识到了情绪对生活的影响，并学会了有效地调节情绪，让自己更加快乐、积极面对生活。

首先，在这次活动中，我认识到了情绪对生活的巨大影响。我们每个人都有好的情绪和坏的情绪，但不能让坏的情绪影响我们的生活。在活动中，我们进行了一系列的情绪训练，如冥想、呼吸练习和情绪表达。通过这些训练，我深刻认识到情绪的力量是如此之大。当我学会冷静下来、调整呼吸，我能够更好地控制自己的情绪，不被其左右。这给了我一种全新的体验，让我明白了情绪管理的重要性。

其次，在活动中，我学会了有效地调节情绪。情绪是人类的一种本能反应，但我们可以通过一些方法来调节它，使自己的情绪保持平衡和稳定。在活动中，我们学习了一些情绪调节的技巧，如积极思考、放松训练和情绪表达。在实践中，我逐渐掌握了这些技巧，并将它们运用到日常生活中。无论是面对困难还是挫折，我都能够更加冷静地思考和应对，不再被消极情绪所打败。这样的改变让我感到非常欣慰和满足。

此外，在情绪综合实践活动中，我还深刻体会到了积极情绪的重要性。积极情绪对于一个人的心理和身体健康是非常关

键的。在活动中，我们进行了一系列的积极情绪训练，如感恩练习和幸福分享。通过这些训练，我对积极情绪有了更深入的认识。我明白了积极情绪不仅可以让我们更加快乐和满足，还可以提高我们的工作和学习效率，让我们更容易实现自己的目标。

最后，在这次情绪综合实践活动中，我也学会了如何帮助他人调节情绪。情绪不仅影响着自己，还会通过我们的言行和表情影响他人。在活动中，我们特别强调了情绪表达的重要性，并进行了情绪理解和共情训练。通过这些训练，我学会了如何倾听他人的情绪，理解和接纳他们的感受，并给予积极的支持和鼓励。在与他人交流中，我能够更加敏感地察觉他们的情绪，并通过合适的方式引导和帮助他们。

总之，通过这次情绪综合实践活动，我深刻认识到了情绪对生活的影响，学会了有效地调节情绪，让自己更加快乐、积极面对生活。这次活动让我收获很多，并为我今后的生活提供了宝贵的经验和启示。我相信，只要我们学会了情绪管理，就能够更好地掌控自己的生活，让自己的心情和身心健康得到更好的保持和提升。

## 神奇的影子综合实践活动方案篇四

第一段：引入情绪综合实践活动的背景和目的（200字）

情绪综合实践活动是一种有效的情绪管理和情绪调节的方法，旨在帮助人们更好地掌控自己的情绪，并提升其心理健康和生活质量。在这次实践活动中，我们将通过各种活动和练习来认识和表达自己的情绪，学会有效的情绪调节技巧，并培养积极的情绪态度。本文将通过分析我在这次实践中的体验和感受，总结一些关于情绪综合实践活动的心得体会。

第二段：对情绪综合实践活动的认识和感悟（200字）



在实践活动中，我深刻认识到情绪对我们的生活和工作的重要性。情绪是人类情感的表达形式，直接影响着我们的行为和思维方式。通过参与各种活动，我逐渐认识到自己在不同情绪下的行为和反应，并开始思考如何更好地管理和调节自己的情绪。同时，我也发现了情绪的传染性，周围的人的情绪也会对自己产生影响，因此，保持积极的情绪态度对个人和团队的发展都至关重要。

### 第三段：情绪综合实践活动对我个人的改变（250字）

通过实践活动，我个人在情绪管理和调节方面有了明显的改变。首先，我学会了认识和接纳自己的情绪，不再压抑或忽视它们，而是尝试去理解它们背后的原因。其次，我利用各种技巧和方法来调节自己的情绪，如深呼吸、放松训练和积极思考等。这些方法帮助我更好地面对压力和困难，并保持积极乐观的态度。此外，我还学会了表达情绪，并倾听他人的情绪，通过积极的沟通和合作，使人际关系更加和谐。

### 第四段：情绪综合实践活动对团队的影响（250字）

情绪综合实践活动对我们的团队也产生了积极的影响。首先，通过活动的参与和讨论，我们更加了解彼此，增进了团队成员之间的信任和合作。其次，活动中的团队活动和分享，增强了团队的凝聚力和向心力。大家共同面对情绪问题，相互支持和理解，在困难面前形成了强大的集体力量。这种团队合作的氛围帮助我们更好地应对挑战，实现团队的共同目标。

### 第五段：对未来情绪综合实践的展望和总结（300字）

通过这次情绪综合实践活动，我意识到情绪管理是一个可以不断学习和提升的过程。我希望今后能够继续参与类似的活动，深化对情绪管理的理解和实践。同时，我也认识到情绪综合实践不仅是个人成长的需要，也是社会发展的需求。未来，我希望能够将所学所悟应用于实际生活中，并通过自己

的行动和影响，帮助更多的人更好地管理和调节情绪，共同创造积极健康的社会环境。

总结起来，情绪综合实践活动是一次让我受益匪浅的经历。通过参与活动，我认识到情绪对生活的影响和重要性，学会了认识和接纳自己的情绪，并获得了有效的调节方法。这次实践活动不仅对我个人有所改变，也对整个团队产生了积极的影响。我希望今后能够继续深化和拓展情绪管理的实践，为自己和他人创造更加积极健康的生活环境。

## 神奇的影子综合实践活动方案篇五

### 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、认识等方面作深入研究。

### 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。

## 神奇的影子综合实践活动方案篇六

近年来，随着城市化进程的加快，人们对绿化环境的需求也越来越大。为了让学生更好地了解种植过程、培养劳动意识与责任心，以及提高生态环境保护意识，学校开展了一次综合实践活动——种菜。通过这次实践活动，我收获颇丰，深刻体会到种菜的乐趣与重要性。以下是我的心得体会。

首先，种菜教会了我耐心与细致。种植蔬菜不仅需要准备土壤、播种，还需要定期浇水、施肥、除草等一系列细致的工作。在每天的实践中，我发现等待发芽、生长的过程需要耐心，需要耐心等待每一片小叶的长大，耐心看待每一颗种子的发芽。我明白了一个道理：只有耐心才能换来丰硕的果实。在这个快节奏的时代，有耐心和细致的品质非常重要。

其次，种菜锻炼了我的责任心与团队合作能力。每个人在种植蔬菜的过程中负责一个区域，大家互相帮助也共同努力，才能确保蔬菜的健康生长。而且，每天都要按时浇水施肥，

保持花坛的整洁，否则蔬菜生长受阻甚至死亡。在这个过程中，我明白了自己对于这个花坛的责任，也意识到了团队合作的重要性。只有每个人都能够尽职尽责，才能最终获得丰硕的成果。

再次，种菜让我领略到大自然的神奇与善良。看着那些种子变成小苗，再变成茂盛的蔬菜，我不禁感叹大自然的神奇。所有的一切都是那么的和谐，每一颗种子都有着顽强的生命力，无畏地冲破泥土生根发芽。这给了我很多启示：与其倚仗外在条件，还不如相信自己的潜力，努力拼搏。同时，种菜也教会了我爱护大自然的重要性。在过程中，我不断与花草树木打交道，体会到大自然的善意与美好，这让我更加珍惜和爱护我们的环境。

最后，种菜让我感受到了劳动的快乐与满足感。每天早上到花坛浇水、除草的时候，我总能感受到一种莫名的喜悦。尤其当我看着自己所种植的蔬菜长大、茁壮，收获时的喜悦更是难以言表。在这个得到即快乐的时代，我明白了劳动的愉悦，并且体会到了通过努力获得成果的快乐。这次种菜实践，不仅给了我劳动的认识，也唤起了我的劳动意识。

通过这次综合实践活动，我发现种菜不仅是一种实践，更是一种生活态度。通过亲手培育蔬菜，培养了我对大自然的敬畏之心，提高了我的责任心、团队合作能力以及耐心与细致。而且，在种菜的过程中，我还获得了劳动的乐趣与满足感，更加懂得珍惜大自然的恩赐。我相信这次实践对我个人的成长有着重要的推动作用，我会珍惜这次难得的经历，将种菜的点滴体会融入到自己的生活中。

## 神奇的影子综合实践活动方案篇七

活动方案

【活动主题】

万物都有一扇门，而且每扇门的钥匙应该都不同。但是，却有一把万能钥匙可以打开任意一扇门，它就是“理想”，远大的理想就是开启万物的钥匙。

理想是一个普通的话题，可是每个人却仍然无法不去想它，因为她与我们的生命交织在一起。我们常在讨论理想，有人的理想是想当一名出色的医生，有人的理想是想当一名杰出的商人，有的人的理想是当一名歌手。理想，是我们每个人心中的一盏明灯，它可以为我们指出前进的方向。然而，理想也是被需要的一个奋斗目标，但是它需要我们自己来实现。

### 【活动目标】

通过实践活动，引导学生运用“自主、合作、探索”等学习方式，培养学生主动获取信息的能力、调查与分析问题的能力、社会交际的能力等，进一步了解科学研究的一般方法。让学生懂得理想是每个人一辈子的追求目标。有了理想，生活才有方向，学习才有动力，人生才有价值。激发学生的社会责任感。

### 【活动内容】

1. 引导学生制订小组活动方案，并做好活动过程中的资料积累。

#### 一、确定活动主题，制定活动方案

针对课题《我的理想》，引导学生交流讨论，制定出具体的活动方案。

#### 二、成立活动小组

学生本着自愿、方便的原则，自由组合成活动小组，选出小组长，讨论并制定出活动方案。

### 三、以小组为单位组织、开展实践活动

学生根据制定的活动方案，采用恰当的方式组织活动。可以是到图书馆 或网上查找有关的资料，可以是实地调查，可以是拍照收集资料，可以是调查问卷……注意在活动过程中积累材料，保留活动记录。

### 四、活动成果展示

各活动小组根据课题内容以及自己的活动方式设计丰富多彩的成果展示方式，可以是调查报告，可以是建议书，可以是资料说明，可以是照片展示，可以是手抄小报，……总之，形式不拘一格，只要能把自己的活动成果展示出来就可以。

### 五、活动评价与自我反思

通过活动后对学生的全方位评价和学生的自我反思，让学生明确成绩和问题，并设计出自我调整方案。明确得失，才能在以后的活动中有所进步，有所突破。

#### 【活动过程】

#### 第一阶段：确定活动主题，制定活动方案

怎样才能具体有效地组织活动呢？首先我们根据活动主题“我的理想”确定活动方案。经过学生的讨论交流，初步决定根据以下活动方案进行活动研究：

（一）成立三个活动小组，学生本着自愿组合、活动方便的原则 自由组成活动小组，每小组三个人，选出小组长。

（二）五年级召开《我的理想》演讲会。

（三）五年级以《我的理想》为题目的作文比赛。

（四）全校进行一次我的理想调查问卷，以使本次实践活动的开展更具有针对性。

第二阶段：各小组制定活动方案。第一小组： 研究内容：

在本班举行一次《我的理想》演讲比赛。研究人员： 组长：刘雪

组员： 五年级全体学生 第二小组：

研究内容： 在本班举行一次《我的理想》作文比赛。研究人员： 组长：徐明贵

组员： 五年级全体学生 第三小组： 研究内容：

对全校学生进行一次《我的理想》问卷调查。研究人员： 翟长征 组长：翟长征

组员： 五年级全体学生 研究方式： 小组合作探究 1. 上网查阅资料。2. 实地考察、访问研究。4. 调查问卷法。活动时间安排：

第一周：制定活动方案，各小组根据各组的研究任务进行活动。第二周：整理分析资料，成果汇报。成果展示形式：图片、资料展示。第三阶段：收集信息、总结资料。

在活动中，对活动中的资料、感想 和经验，并加以总结，并做好记录，为成果汇报会做好充分的准备。活动中注意安全，注意文明礼貌遵守纪律。第四阶段：成果汇报展示。

第五阶段：活动评价与自我反思

第一小组：在这次综合实践活动中，我们组的同学根据活动计划的安排，五年级的同学进行了一次我的理想演讲会。首先，我们和各年级各班的班主任老师取得了联系，在各位老



师的帮助下，我们对同学们说明活动的目的，并让同学们进行了实地演讲，小同学们的热情可高了，他们的演讲可精彩了，每个人都说出了自己的远大理想，他们的理想虽然各不相同，但是却都反映了同学们的良好心态和立志为国的远大抱负，在我们童年的梦中，理想的光环时刻映照着我们，它是我的精神动力，引导我一路前行。现将两位同学的演讲呈现给同学们：

附：理想是每个人一辈子的追求目标。有了理想，生活才有方向，学习才有动力，人生才有价值。

刚上小学的时候，我看到了一个个慈祥的老师站在讲台前，用辛勤的汗水浇灌着一朵朵鲜花的时候，一股敬佩之情油然而生，那时，我特别想长大后成为一名人民教师，从事太阳底下最光辉的事业。随着年岁的增大，我又想长大后成为一名医生，以救死扶伤为己任，为病人排忧解难。

附：每当我看到电视上许多著名的歌手在属于自己的舞台尽情歌唱，用优美的歌声去感染在场的观众时，我就立志要成为一名音乐家，让自己的歌声传遍五大洲四大洋，去温暖每个人的心灵。

音乐，我的理想，奋斗的目标。它以自身特殊的魅力吸引着一切，它有它独特的韵味，它的旋律是那么的优美，它的声音是那么动人。成为音乐家的理想更加是不会动摇的，因为我相信它不会抛弃苦心追求它的我，它会让我沐浴在理想的光辉之中。音乐是我极其酷爱的，更重要的是它时常鼓励着我，让我有勇气。每一天，我总会有音乐的陪伴，它成了我形影不离的好朋友。失败，遭遇挫折时，我从来不曾畏惧过，因为成为音乐家的理想总时刻提醒着我：现在的我离理想还是那么遥远，前面的道路仍很坎坷，加油吧！用坚定的信念去战胜一切吧！当我疲倦时，只要音乐的天籁之音响起时，我就早以忘记什么是疲倦拉。理想是石，敲出星星之火；理想是路，照亮夜航的路；理想是火，点燃熄灭的灯；理想是

路，引你走到黎明。只要我有坚定的信念，努力奋斗，勇往直前，我相信我将会一步一步的迈向音乐家的道路，到达理想的境界！

第二小组：根据我们小组的研究任务，我们和四至六年级的班主任老师取得了联系，各位老师对我们的行动非常支持，在他们的帮助下我们小组对四至六年级的同学进行了一次

《我的理想》作文比赛，他们都是高年级的同学，他们的理想更是让人感动，他们呢的作文写得很精彩，写出了他们的理想和远大抱负，抒发了他们对祖国的热爱和自己的豪情壮志，他们的理想有的是当老师，有的是当一名让人崇敬的人民解放军，有的是想当一名救死扶伤的医生，有的是想公务员为人民服务，有的…读了他们的作文我们真的是太感动了，从而也表达出了同学们好好学习的决心和坚强意志，从而也使我们明白了一个道理：人生需要事业，事业需要动力，动力需要理想，理想需要奉献。在我的人生理想中，无论遇到多大的困难与挫折，我们都要坚持不懈的努力做下去。附：五年级同学的《我的理想》：

每个人都有自己的五彩斑斓的理想，工人、教师、警察、医生……每一个理想都那么美好，每一个人都是那么执着。为了理想，每个人都努力不懈地去实现，把瑰丽的理想成为现实。

我一天天地长大，学的知识一天天多起来。我了解了“唐太宗、刘备、康熙……”这些伟大的人物，这使我学会了许多做人的道理。成功，是努力、坚持、天赋组成的，所以我又创出这样一条公式：实现理想=努力+坚持+天赋。一个人如果有了理想，有从小培养的天赋，努力不懈地去实现，失败了，继续坚持，那么理想才会实现。

第三小组：我们小组对全校的学生进行了一次问卷调查了解，通过这次问卷调查了解，每个学生的理想是什么我们有了更全面的了解，每个学生对学习的态度和目的也有了更进一步

的理解，从而放映了我们学校学生的精神状态是良好的，在展示学习成果的过程中，教师要自始至终对学生进行鼓励性评价，树立学生的自信心。

第五阶段：活动评价与自我反思。

本次实践活动结束之后，要继续引导学生对我的理想的探讨和研究，对自己在本次活动中的表现进行评价和反思，对取得成绩加以肯定，对存在的问题不足之处找出原因加以改善，取得更大进步。

### 【活动评价和反思】

开展综合实践活动告学生家长书

尊敬的家长：您好！

为了适应未来社会对人才的需求，培养学生的实践能力和创新意识，教育部2001年决定开设研究性学习活动课程。研究性学习活动是一门以课题为载体的学习活动，它具有自主性、开放性、探究性、实践性、过程性和生成性等基本特征，一般遵循确定课题、制定方案、实施研究、撰写报告、展示交流、反思提升等基本步骤。研究性学习活动需要学校、家庭和社会协同才能开设好。学校进行宏观管理；教师利用课内进行讲授、组织、指导；学生在课外自主进行活动；社会（如社区、科研院所、实验室、青少年活动中心、图书馆、网吧、场矿企事业单位等）为学生提供方便和帮助。教师讲授研究性学习活动的基本知识，包括什么是研究性学习活动、研究性学习活动的基本特征、课题研究的基本步骤等；组织学生拟定研究课题、成立研究小组、成果展示交流等；指导学生制定研究方案、撰写研究报告、反思研究过程、提升研究能力等。从实施研究起，学生在课堂内要做的事情还有：交流情况，发现问题并及时调整研究方向，补充材料，完善研究，撰写研究报告，整理资料，提交报告，撰写个人和小

组研究心得，准备展示交流的课件等以文案为主的工作。

当学生选定了课题，并制定了相关研究方案以后，接下来就要在课外实施研究。这也是研究性学习活动课程开设成败与否的关键步骤。学生的活动一般以研究小组为单位，利用双休日和节假日进行。除了教师要给学生讲清楚在实施过程中应该注意的一些问题并不时检查与督导外，敬请家长有效监控自己的孩子按照方案自主开展活动。由于孩子较小，社会经验不足，会存在一定的安全问题，希望家长能抽时间陪同；有时孩子有一些问题问到家长时，希望家长能耐心解答；还有一些活动需要家长的配合；因此，希望家长们支持，不要认为孩子是在做与学习无关的事。只要您能信任自己的孩子就行。若能这样，新课程下的研究性学习活动得以顺利开设，教师应有的作用得以充分发挥，家长有机会亲自参与课程的开发，学生的研究能力得以良好培养，国家开设研究性学习活动课程的目标得以基本达成。

希望综合实践的开展，能把你的孩子培养成为既是一个在校的“高分者”，更是一个步入社会后的“高能者”！

## 神奇的影子综合实践活动方案篇八

情绪综合实践活动作为一项重要的辅助教育活动，受到了广大学生的热烈追捧和积极参与。我校最近也开展了一次情绪综合实践活动，我有幸能够参与其中并深受感受。通过这次活动，我深刻认识到情绪对我们生活的重要性，也懂得了如何合理管理自己的情绪。以下是我的心得体会。

首先，情绪综合实践活动让我充分认识到情绪的种类和特点。在活动中，我们学习了各种情绪的名称和定义，并进行了实际操作。通过角色扮演和小组讨论，我们模拟了不同情绪下的处境，并分析了不同情绪对我们行为和心理的影响。这让我深刻认识到情绪是多种多样的，不同情绪对我们的生活和学习产生不同的影响。情绪既可以促使我们积极向上，也可

能让我们陷入消极的境地，因此合理管理情绪变得尤为重要。

其次，情绪综合实践活动让我明白了情绪管理的重要性。在活动中，我们学习了情绪管理的基本理论和方法。我们通过情境训练和游戏来培养自己的情绪管理能力，并掌握了一些有效的应对策略。通过这些实践和训练，我深刻认识到情绪管理对于我们的生活和学习有着重要的影响。合理的情绪管理可以提高我们的心理素质和学习效果，帮助我们更好地应对各种挫折和困难。只有掌握了情绪管理的技巧，我们才能更好地应对生活中的各种挑战。

第三，情绪综合实践活动让我意识到情绪的积极性和消极性。在活动中，我们了解到情绪有积极的一面和消极的一面。积极的情绪可以激励我们积极向上，提高学习效果和生活的质量；消极的情绪会影响我们的心理健康和生活幸福感。通过实践和讨论，我深刻认识到积极的情绪对我们的生活有着重要的促进作用。只有积极面对生活，我们才能更好地抵抗压力，取得更好的成绩。

最后，情绪综合实践活动还让我明白了分享情绪的重要性。在活动中，我们通过小组讨论和分享，学习了如何与他人分享自己的情绪体验，以及如何理解他人的情绪。这让我认识到分享情绪对于我们的关系和心理健康有着重要的影响。当我们与他人分享情绪时，不仅可以获得情感的宣泄和安慰，还可以增进彼此之间的理解和信任。只有真正与他人沟通和分享，我们才能建立健康的人际关系，提高自己的情商和情感素质。

总之，情绪综合实践活动是一次非常有意义的活动，它让我深刻认识到情绪的重要性的管理的重要性，并帮助我提高了自己的情绪管理能力。通过这次活动，我明白了情绪对我们的生活和学习的影响，也学会了如何处理自己的情绪。我相信，在今后的生活和学习中，我能够更好地应对各种挑战和困难，并保持积极的心态，迎接生活的各种变化。