

喝咖啡会导致血压升高吗 学校研学活动方案(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

喝咖啡会导致血压升高吗篇一

我们期盼已久的春季研学活动终于来了！今年，我们的目的地是历史悠久的古龙文化酱园，去“访酱园工艺，寻传承之魂。”同学们各个兴致勃勃，跟紧老师的步伐出发去古龙文化酱园，在那里等待我们的是一场特别的旅程！

刚进大门，“古龙文化酱园”这几个金色大字在明媚的阳光下格外耀眼，真是让人忍不住多看几眼。登上木梯，下面便是世界上最大的酱油酿造晒场。它可是由六万多口的酱缸组成的呢，总面积达4.4万平方米！看到这些天文数字，我不由得心服口服“果真很大啊！”。再向上走些，视野就更加开阔了，由一个个整齐陈列的酱缸摆放出的两个字“古龙”映入眼帘，真是好不壮观，好不气派啊！酱缸中还能看见勤劳的叔叔阿姨们在不停地忙碌着。

走完木廊，就来到了展示厅。一眼望见的就是酱油的制作过程。再仔细阅读完展示板上的文字，我深切地感受到了在日常生活中不起眼的酱油居然需要那么多复杂的工序和一定的时间才能制成，多么来之不易呀！我还认识了酱的祖先，我心中充满了感激之情。如果不是他的发现，哪有今天如此可口的酱油呢，更没有这上下五千年悠久历史的酱香文化！

下一件事就是这次特别之旅的重中之重，我们会有一场手工制作，那到底制作什么呢？我带着这个问题直奔活动现场。

两人为一小组，我和宣萱走到桌子旁东张西望，桌子上有一盆装着清水的盆子，盆子中海油一个过滤网。转盘上有几杯盐、两瓶酱油和几杯发酵过的黑豆。讲解员阿姨让我们拿两杯黑豆，到进过滤网中洗干净。我拿起一杯使劲嗅了嗅，天哪，怎么这么臭呢！这对有洁癖的我可真是一种折磨，不光是我，整个活动现场中一片抱怨声。但为了成功，我只好用手把黑豆洗干净，黑豆可真脏呀，原来的清水已经成了浑浊不清的污水了。第二步要把黑豆倒进玻璃瓶中，还要加入三分之二的酱油和一杯盐。这真是小菜一碟，我一下就完成了，静静地等待着同学们。最后，包装好，系好绳子，本以为这样就完成了，可讲解员阿姨却说还要晒半年，我不由得心生遗憾：是啊，这样美味的食物，在手中却又不能吃！

这次的研学活动还真是“特别”呀，希望你有机会也来逛逛吧！

喝咖啡会导致血压升高吗篇二

5月23日星期四，我们二年级段去天童森林公园进行研学活动。

一大早，我们就到了教室集合，然后在老师和志愿者家长的带领下上了大巴。在车上，我们有说有笑，不一会儿就到达了目的地。在教官的带领下来到我们206班的活动地点后，就开始第一个项目：搭庇护所。教官先给我们讲解操作了一遍后，我们就分组自己动手了。我们先用两根竹子交叉，用绳子绑住再用一根竹子架在上面打个结，然后把这三个竹子固定在地上，接下来就要把布盖上，布和竹子也要打结绑住，这样一个简易的庇护所就完成了。我还迫不及待地爬了进去小息一下。完成了第一个项目，马上就进行第二个项目—简易水过滤装置。我们把事先装备好的3个矿泉水瓶拿出来，在教官的指导下完成了这个项目。

很快就到了中餐时间，同学们纷纷拿出各种零食和丰盛的午餐，开心的吃起来了。爱心的家长们还给我们准备了解渴的

西瓜。吃完午饭马上就要进行下午的两个项目了，分别是包扎和制作简易担架。虽然下午很热，但同学们还是非常热情的完成了所以项目，班级之间还进行了友谊赛。很快这个的研学活动就结束了。

虽然今天天气炎热，但我们激情高涨，克服了酷热带来的种种困难。也感谢老师和家长们的细心照顾，给我们拍了那么多的美照，让我们过了一个既充实又愉快的一天。

喝咖啡会导致血压升高吗篇三

中心小学为了加强小学综合实践活动课程管理，采取“点班带动，面上推广”的工作策略，采取措施稳步推进综合实践活动的实施进程。

学校建立以国明政校长为组长，张文涪为副组长，7位教师为成员的综合实践活动课程科研课题组。国明政校长负责全面工作，张文涪为业务指导，其余几位教师为主研教师。

1、在校教师均有承担综合实践活动课程的责任和义务。学校安排各班班主任为任课教师，同时还积极利用当地的社会资源，聘请社会人员兼职。注重教师的培训与培养，不断调整教师的知识结构，建设一专多能型的教师队伍。

2、对教师们进行规范性，灵活性培训。规范性培训，就是把老师送到市级进行专题培训，充实理论，丰富内涵。灵活性培训，第一就是校内培训老师，蔺国明老师先后组织老师们学习综合实践课程标准，了解综合实践活动课程特点，明白了这门课程应该培养学生哪些方面的能力。同时学习其他地区综合实践活动经验，弄清了具体的操作方法。第二，就是让教师走出去，多走走，多看看，见多识广，学习为我所用的东西。

按照《纲要》要求，小学3—6年级综合实践活动一般每周为3

课时，同时开发利用周末、节假日等课外时间，拓展综合实践活动的时空。在具体课时分配上，研究性学习每学期组织1-2个研究课题或项目；社区服务和社会实践每学期2-3次活动，每学年学生参加社会实践活动不少于10天；劳动与技术教育、信息技术教育可按集中或分散的方式，统筹安排课时。

学校以寿光市教研室开发的小学3-5年级（6年级正在开发）综合实践活动资源包作为指导性教材，各班班主任充分借助这一有利资源，创造性地组织好、实施好本班的综合实践活动。

1、在校内开展。注重开发优势教学资源，学校充分开发利用各种教育资源，充分利用各具特长的教职员工以及图书馆、实验室、计算机房、校园设施、场地和设备等。

2、在校外开展。一是发挥校外实践基地的作用。二是走出校园，走进社会，开展实践活动。

综合实践活动课，不象其它学科，它强调超越教材，课堂和学校的局限。在活动时，向自然环境，向学生的生活域和社会活动领域延伸，具有开放性和实践性。这就需要学生走出校门，走进社会……拍照、摄像、购买资料、奖励师生等，都需要经费开支，尽管我们学校财力有限，但是，学校也拨出相应的资金投入，确保综合实践活动的顺利开展。

我校在实施综合实践活动教师过程中，有许多地方做得不很理想。大家都知道，综合实践活动应该让学生自己去组合，自己去活动，但我们的教师也出现过牵着学生鼻子走的情况，另外，在管理上我们也感到困惑：参加综合实践的老师工作量很大，至今我校没有找到合理计算方法。

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家带来的7篇《研学实践活动课程方案学校研学实践实施方案》，希望可以对

您的写作有一定的参考作用，更多精彩的范文样本、模板格式尽在。

喝咖啡会导致血压升高吗篇四

- 1、通过活动，让幼儿初步了解秋天的季节特征，培养幼儿的观察力，提高幼儿动手、动口的能力。
- 2、让幼儿在感受到大自然美好的同时，丰富知识，开阔眼界，体验集体活动的快乐。
- 3、加强家园联系，增进家园间的彼此交流。

二、活动准备

- 1、请家长事先做好安全教育工作。教育孩子不乱跑，跟着小四班这个集体，排队时跟着前面的小朋友。过马路时提醒孩子注意安全。
- 2、小朋友穿轻便的服装，以方便步行。
- 3、带适量的零食，并每人准备好一个垃圾袋，教育孩子保护环境的卫生。
- 4、小朋友8：30分来园，并请家长陪同。

三、活动时间：

20_年9月15号（星期五）早上

四、活动过程

- 1、8：30分集中教室告诉孩子秋游地点及一些注意事项，做好点名工作。

2. 9点组织本班幼儿排队，以班级为单位徒步去公园。

3、组织开展活动。

活动一：带领全体幼儿家长游览中塘溪公园。观察秋天里大自然的变化。

活动二：集体亲子小游戏

“剪羊毛”，首先家长和幼儿身上夹了好多夹子，然后请家长抱起或背起幼儿去“抢”其他亲子身上的夹子夹到自己身上，在规定的时间内看看哪组家庭拿到的夹子最多。

4、活动结束，家长带领再自己孩子回家。

2022秋季研学活动方案策划2

一、活动主题：

爱祖国爱家乡

二、活动目的：

社会实践作为学生提高综合素质的有效途径，它既是学生增长知识、才干的最佳途径，也是学生正确认识自我、完善自我的理想渠道。开展有针对性，富有实效的社会实践活动，让学生亲近大自然，走入秋天，开拓视野，感受生活的多姿多彩，有更多的机会了解城市的发展，欣赏城市的新貌，感受秋天的气息，陶冶学生情操，丰富课外生活，培养学生实践能力。在活动中学习与人际交往的常识和技巧，积累感知；培养团队意识，合作精神，让社会实践作为学校教育的延伸和拓展，发挥其应有的功能与作用。

三、活动时间：

20_年11月7日（星期五）上午8：30———11：40

四、活动内容：

游森林公园。

五、活动方式：

活动前后由家长接送，活动时由班主任和配班老师带领，学校予以积极配合。

六、领导分工：

组长：_

副组长：吕营马炳丽

组员：常青董芳王同增张翠英李艳芹

七、安全人员

张二中崔国营刘宝胜赵楠

八、活动过程：

- 1、班主任宣讲活动内容，各班制定活动公约。编组，组内成员合理分工，明确自己的任务。一切活动均要集体活动，不得单独外出。
- 2、做文明游客，爱护花草树木，树立小学生文明的形象。
- 3、讲文明、讲谦让，发扬团队精神、体现小学生素质。
- 4、保持场地整洁，不乱扔垃圾，做环保小卫士（活动前要求学生每人自带垃圾袋，把垃圾装袋后丢进垃圾箱）。

5、活动中要注意安全，不脱离集体，不做危险动作。

活动时：

1、带班教师要各尽其职，引导学生观察欣赏大自然。

2、适当组织学生开展游戏活动。

3、教师要随时关注学生的安全表现，并及时作具体指导。

4、教师要认真考察各班学生活动情况。活动结束后对各小组表现进行总结评比。

活动后：

在各班评比的基础上，学校将对各班学生外出的安全、纪律、文明、卫生、团结协作等方面进行评比。各班总结交流秋游收获，可让学生通过说说，写写来加深印象。

喝咖啡会导致血压升高吗篇五

一、活动背景：

秋风起兮白云飞，草木黄落兮雁南归。树树皆秋色，山山唯落晖。寒山转苍翠，秋水日潺湲。在这个秋风飘荡的季节，正是出游的好日子，正适宜我们这些学习疲惫跟生活忙碌的同学们，出去游山玩水，出去观花赏草，呼吸新鲜空气，放松心情。但三三两两的形式太普遍了，集体出游才新颖，所以我们选择集体出游，让队伍将快乐放大，让集体将乐趣增加，让回忆更加深刻，让感情更加牢固。

二、活动意义：

促进同学们之间的交流，增进感情，创造回忆；放松心情，

减轻压力；锻炼身体，增进体质；欣赏户外风光，扩展见识；丰富同学们的课余生活。

三、活动时间及地点：

时间—20__年11月8日（如若下大雨，时间推迟）；

地点—龙泉山（阳光健身步道）

四、活动对象：

旅游管理六班全体同学

五、活动内容：

爬龙泉山，欣赏龙泉山风景、途中穿插一些k歌大赛、乒乓球比赛等小节目

六、前期准备：

1、班委在班上召开班会，策划介绍这个活动的相关内容；

2、由余世慧跟吴兴盛去踩点

3、由程曼曼去买所需食物（瓜子、花生、棒棒糖、薯片、橘子等）跟借东西（乒乓、扑克等）

4、班委仔细审核策划书，查看有无缺陷；讨论可能发生的意外及解决办法；

5、成立安全小组：何云峰、杨欢、张丹、万琴、余世慧（各寝室的代表）

七、活动开展：

第一阶段：

4、到阳光健身步道起点（区医院这边）集合（大约14:00），杨欢清点人数，张丹简要说明今天的主要内容、强调下次集合时间、强调注意事项等相关事宜。

5、全班集体照相，李灵玲负责照相。

第二阶段

4、在休息跟k歌时，由生活委员程曼曼负责给同学们分发食物并强调注意环境卫生；

5、在整个活动中，由心理委员晏梦馨、李灵玲负责照相；

6、（大约16:20）继续步行到结束（大约16:50）

第三阶段

1、在阳光健身步道（右边）终点集合，由杨欢点名；

2、请同学们谈谈今天游玩的感受，请班委总结并表示感谢以及美好的祝愿；

3、由先定的班委带领照原路返回；

4、到学校后，何云峰请同学们回去好好休息、提醒上选修课、表示感谢。

5、班委清理今天所剩物品。

八、经费预算：

（瓜子、花生、橘子、棒棒糖等）待定

九、后期工作

- 1、班委总结，提出好的意见继续发扬；提出缺点改进，以便下次注意；
- 2、由程曼曼汇报班费开支情况；
- 3、由李灵玲整理相片并上传到群空间，由吴兴盛写出新闻。