# 2024年课外活动的心得体会三百字(优秀10篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-12-01

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。课外活动的心得体会三百字篇一大班课外活...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**课外活动的心得体会三百字篇一**

大班课外活动是指在学校或社区组织的集体活动，旨在增强学生身心健康、促进社交交往和培养团队合作能力。这些课外活动有很多不同的形式，包括运动比赛、文艺表演、志愿服务和户外探险等。在大班教学模式下，学生面临着较大的竞争压力，需要通过积极参与各种课外活动，拓展自己的技能和兴趣爱好，提高自身综合素质，为未来的发展打下坚实基础。

第二段：描述活动对自己的影响

我在大班的时候参加了很多有意义的课外活动，其中给我留下深刻印象的有学校举办的一次社区义工活动。我们组织了一场以美化社区为主题的志愿服务，分为清理环境、整理公园设施等不同的任务，让学生们学会了如何团结合作，分工协作，共同完成任务。参加这次活动让我受益匪浅，不仅锻炼了我的动手能力，还增强了我的团队意识和社区责任感。

第三段：谈谈参加大班课外活动的收获

参加大班课外活动有很多收获，首先是培养了自己的兴趣爱好和特长。我很喜欢音乐，因此经常参加各种歌唱比赛和音乐会，通过自己的努力和不断练习，我不仅获得了比赛的奖项，还提高了自己的演出能力和表达能力。其次是认识了很多新的朋友，开阔了自己的视野，与他们交流、合作、互帮互助，既增强了自己的团队意识，也提高了自己的社交能力。最后是锻炼了自己的独立思考和解决问题的能力，让自己在困难面前能够更加坚定自信。

第四段：结合自身经历谈谈课外活动的重要性

个人认为，大班课外活动是非常重要的，它可以为学生提供更多的展示能力和提升综合素质的机会，更为重要的是，它能够拓展学生的视野，增强学生的社会交往能力和社区责任感，让学生在学习知识的同时锤炼自己的品格和人格素养。因此，我们学生应该积极参加各种形式的大班课外活动，尽可能地拓宽自己的兴趣爱好和技能，提高自身的综合素质，培养自己的道德品质和社会责任感。

第五段：总结

总之，大班课外活动是我们学生成长过程中非常重要的一部分。参与课外活动，可以让学生增长见识，提高能力，更好地融入社会，成为有用之人。因此，我们应该积极参与各种课外活动，充分发掘和发展自己的潜力，把握自己的人生机遇，为实现自己的梦想而不懈努力。

**课外活动的心得体会三百字篇二**

艺术节我报名了篆刻。工具准备好了，我刻了“好学为福”四个字。

一开始，我想：“我一定要把拐弯的地方刻圆。只要多练习，就能得奖了。”这块青田石不好，因为石头里有比青田石硬的小颗粒，害得我总是刻一半就刻不动了。有时还会太用力，刻错了。

我用刀把细节刻好，第一次篆刻结束了。我觉得还不错，就是用了一个小时多一点。

第二次刻的是“徐旭龄印”。这一次我自信满满地刻完了第一个字。这次，我觉得能得奖了。没想到，又被该死的小石子挡住了路。这可怎么办呢?没事，我用最大的刀来刻，小石子裂开来了。我想：我练得越多，技术就越好。

时间有点快，第二次是大功告成了。一小时不到哦。

文档为doc格式

**课外活动的心得体会三百字篇三**

在当今社会中，学生的生活没有了以往的单调，丰富的课外活动如雨后春笋般涌现在学生们的课余时间中。课外活动囊括了各种志愿者活动、科技创造竞赛、文艺比赛、运动会等。丰富的课外活动不仅让同学们的生活变得更加多彩，还大大提高了同学们的综合素质。在这篇文章中，我将会分享我参加的课外活动心得体会。

在参加志愿者活动中，我学到了很多。自我价值和意义的意识、团队精神和责任感、超凡的领导能力和创造力都是必不可少的重要素质。志愿者活动不仅要依赖自己的能力，还要依赖团队的合作和支持，当你遇到问题的时候，需要从团队力量的角度去考虑，所以团队意识显得尤为重要。在志愿者活动中，还需要承担起自己的责任，每一件小事都是细节的体现，在职责中发现自身不足，也在这些经历中获得了深刻的成长。

参加科技创造竞赛是一种不同寻常的体验。这种活动需要耐心、毅力和创意。我曾参加过一次世界机器人大赛，并最终取得优异成绩。在这个过程中，我学习了不同类型的机器人制作，模块化编程语言和机械灵敏度，这些都是我在课堂上难以学到的知识。除此之外，我还体会到了不同文化的交流和沟通技巧。有时候我们需要与我们不同语言和文化的队友沟通协作，解决问题，这也是一种十分有趣的体验。

文艺比赛可以培养同学们的个人创意和审美，比如英语演讲比赛、国际舞蹈大赛、歌唱比赛等。我曾参加过一个校园朗诵比赛，在这次比赛中，我选择了一首自己喜欢的诗歌进行朗诵。我的朗诵被评为最佳表演，这让我感到十分激动。在这个过程中，我深刻意识到了文艺造就的优雅，更明确了自己对文化和艺术的追求和信仰。

参加运动会让我强健了身体，并增强了自信心。我曾参加过学校的田径比赛，在比赛中，我选择了跨栏项目，因为我觉得跨栏是一个非常有挑战性和刺激性的体育项目。虽然我没有拿到奖牌，但是我在这个过程中收获到了自信和勇气。运动比赛并不仅仅只是为了荣誉和奖牌，更重要的是培养了我们拼搏的精神，锻炼了我们坚韧的毅力和耐力。

总的来说，丰富的课外活动让我们的校园生活变得更加多彩。课外活动提供了更广阔的发展空间，让我们可以在有限的时间中，拓宽自己的视野和学习领域，在培养自我价值的同时为社会作出自己的贡献。参加丰富的课外活动，不仅能丰富学习生活，也可以培养我们的领导和团队意识，锻炼自己坚韧的毅力和耐力，更重要的是能够激发我们自信心和勇气。让我们在多彩的成长旅程中，积极参与各种课外活动，为自己的未来奠定坚实的基础。

**课外活动的心得体会三百字篇四**

课外活动是教学的一种辅助组织形式，是课堂教学的.继续和深入。因此，抓好课外活动的开展，有助于教学质量的提高。根据课外活动及英语学科的特点，我对英语课外活动的开展做了如下的尝试。

唱歌能陶冶人的情操，优美的旋律能给人带来欢乐，绝大多数学生喜欢唱歌。而英语歌曲，他们更觉新鲜、有趣。因此，学生常常是积极地主动地请老师教，自己自觉地练。我曾在一期内教了“goodmorning to you”“dont be late again”“motherskiss”等近20首歌曲，由于学生对英文歌曲特别感兴趣，他们便经常唱，反复唱。这样，他们的在体验音乐美感的同时，不自觉地复习或学习了一些单词、句型，从而提高了他们记忆能力和英语学习的兴趣。

据研究，学生学不懂英语，主要是没有掌握学法。有的学生由于不了解英语学科的特点，碰到困难就怨自己记忆力差，记不住，学不懂。因此，教师除了要经常向学生介绍记忆方法，加强学法指导，让学生亲自试验总结外，还应做到在每期的半期考试后，召开一次学习方法讨论会，让学生相互交流、相互学习，这样学生受益匪浅。

想让别人知道自己的长处，这是正常人的普遍心理，这一点在中学生言行中表现得尤为突出。据此，我组织了以年级为单位的英语竞赛活动，如英语书法比赛、口语比赛、听力比赛、英语单词的听写、默写比赛、英语书面表达比赛等，并组织评委认真评定，评出集体奖和个人奖，并给予物质和精神奖励，对获得全年级前三名的学生，我们还以贺信的形式向学生家长表示祝贺，这极大地鼓励了学生学习外语的积极性。

培养学生的编写能力对学生今后的学习和工作将产生重大的积极影响。我每个年级都组织了一个编写小组，每小组3人，要求每小组每两周出一次墙报，每一月出一张油印报，每一期出两次英语复习资料。这些学生热情高，均能按时、按质、按量完成任务，其他学生宁可不读其他报刊，但学生编的却要期期读、认真读，这就丰富了外语学习的形式。

为了向学生创设英语语言环境，老师除了在课堂上尽力用英语组织教学外，我们还做了如下探索。首先，英语教师之间交流要用英语，并鼓励年级较高的学生课后要多使用英语；第二，学校花园为英语角落，每逢周五晚英语教师和各班英语爱好者自觉相聚于此，用英语交流思想，交流学习；第三，充分利用校广播定时播放英语广播讲座或英语教学磁带，这种语言环境的营造使学生体会到学英语有趣，学英语有用，英语容易学。

阅读分精读和泛读，我们把课文作为精读教材，在课堂上进行。每教完一个单元后，我又从《中小学外语教学》、《中学生英语读写》等刊物选出一至二篇同步阅读材料，作为泛读在课外进行，这种文章的长度和深浅程度与相应课文相似，适应学生的实际水平，有时，还可向学生推荐一些英语简易读物，这样就大大增强了学生的阅读量。这些活动的开展一定程度上弥补了课堂教学的不足，既丰富了学生的课余活动生活，又激发了学生学习英语的兴趣。实践证明，根据学科特点、教学条件，适当地开展英语课外活动既必要又可行。

**课外活动的心得体会三百字篇五**

当前，课外活动越来越被众多的校园与教师所重视，因为实践，课外活动是实施全面素质教育的重要途径。作为小学教师，对于在课外活动中加强学生的素质教育，本人主要做好以下几方面工作：

一、本着对每位学生负责的态度，认真的组织实施这项工作

多年来，我班的课外活动在校园的指导下有条不紊的进行。尤其是近年来这项工作的开展更是如火如荼，我们借鉴了好的经验，加大了管理的力度，制定了相应的措施，真正做到了管理得当，措施到位，实施有效。并结合了我班的实际状况做到有组织、有计划、有落实。把开展课外活动真正的落实到实处。我们本着对每位学生负责的态度，认真的组织实施这项工作。

1、结合竞赛，常抓不懈。

学生素质的增强，光靠一周的三节体育课远远达不到需求。为此，我们结合冬锻校内竞赛，课外活动和大课间操等形式来补充锻炼的不足。开展冬锻期间，学生保证每一天人手一毽、人手一绳，并利用课间操练习踢毽、跳绳及各种素质练习。每年的校内比赛几乎都是全校性的参与。设立单项赛，鼓励学生利用早晨时间晨练等手段，有效的开展这项工作。

2、以人为本，增进健康。

实施课外活动的目的就是增强学生的素质，增进学生健康，我们始终从学生的角度出发，思考学生的兴趣与爱好，在项目的选取上贴合大多数学生的意志，让学生不感觉到课外活动是一种负担。在体育课堂教学中，把一些课外活动项目做了加工处理，改变了学法和练法，以游戏和比赛的形式出现，增加了学生的学习兴趣，提高了他们的锻炼热情，既完成了教学任务，学生又得到了用心的锻炼。对于素质较差的学生，教师从不歧视与挖苦，而去安慰和鼓励他们，使他们不但在素质上得到加强，在心灵上更树立了自尊与自信。

二、进一步提高自身对课外活动重要性的认识

课堂教学是指导学生掌握科学文化基本知识和基本技能、发展学生的思维活动，是提高学生素质的主要途径。但只重视科学文化素质的培养显然是不够的，随着市场经济的发展和人才的竞争，我们还要重视学生的思想素质、健康素质、心理素质等全面发展，个性是促进学生个性与才智的发展。因此，开展课外活动就成了校园工作必不可少的重要组成部分，是任何一个校园领导和教师都务必重视的。

实施课外活动是全面推进素质教育，增进学生健康的必要手段，是校园体育工作的重要组成部分，更是检验学生体质的有效措施。过去一些校园的领导、教师对课外活动的好处并没有深刻的认识，课外活动常常流于形式，效果不佳。校园的一切活动都是为了提高民族素质，完成对青少年的培养任务。课堂教学和课外活动都是校园的重要组成部分，也都是实施全面素质教育的重要途径。因此，只重视课堂教学，放弃对课外活动的计划、组织、管理是不全面的，而且是有害的。

以上是我班开展课外活动时的一点做法，虽然工作有点成绩，但是我们要做的工作还很多。期望能得到校园领导的支持与鼓励，使我班的课外活动再上一个台阶。

随着素质教育向纵深发展，要促进学生在德、智、体、美、劳全面发展，要提高学生的整体素质，开展丰富多彩的课外文娱活动，已经成了学校教育中不可忽视的重要途径和手段。其中多开展一些课外音乐活动，很受广大小学生的欢迎。当然，在小学开展课外音乐活动的目的，不是刻求培养出所谓的“天才”、“明星”，而是希望通过这种途径和形式，构筑健康向上的艺术环境，增加学生的艺术“细胞”，陶冶学生健康的情操、心灵与人格，提高学生的艺术鉴赏能力与技术水平，从而有效地促进学生艺术素质的升华。

具体地说，课外活动的重要性可体现在以下几个方面：

1、课外文娱活动，能提高学生的思想道德素质。

课外音乐活动内容丰富，形式多样，贴近小学学生实际。从节目确定、人员组合到出台演出，每一个细节都包含着丰富的思想政治教育因素，是对学生进行爱国主义、集体主义和道德教育最生动、具体、形象的好课堂，是树立学生正确的世界观、人生观、价值观的教材。如中学里可通过组织民族乐队以及配合重要的节日开展民族舞蹈、民歌专场演唱会等活动形式，既可扩大学生的知识面与视野、培养学生的音乐兴趣，以能使学生在民族音乐的感染下领悟到祖国的伟大，从而在心灵深处播下爱国的种子。

一项课外活动往往需要多人甚至几十人的共同配合才能取得圆满成功。如合唱队，不管是参与性演出还是比赛，都要以集体形式进行，这就要求学生有强烈的集体主义观念，人人必须认识合唱是一种集体艺术，需要大家共同创造艺术形象，既不能滥竽充数，又不能突出个人。合唱队、指挥、乐队三者之间也要相互合作，溶于一体，每个人必须以集体为范。其它舞台表演、器乐合奏等等也是如此。只有个体和群体的紧密、和谐配合，才能产生整体效果、才能获得成功。因此课外音乐活动的全过程也是学生集体性、组织性、纪律性得到锻炼的过程。寓教育于活动之中，使小学生的思想教育、收到事半功倍的效果。

2、外活动是开发学生智能、提高创造想象力的重要手段。

心理学认为，智力是观察力、记忆力、想象力、注意力等要素构成的认识能力。在这方面，课外音乐活动具有独特的功能。音乐游戏活动《拔河》一曲中，游戏过程是这样的，首先，在“运动员进行曲”的伴奏下，扮演运动员的儿童进场站成比赛队形，其它儿童随音乐节拍拍手，两对运动员互相握手致意。接着，扮演裁判员的老师喊口令：“各就各位，预备，开始。”运动员在音乐的伴奏中进行拔河。其它儿童或助威或喊口号。决出胜负之后，裁判在音乐的伴奏下为胜利的一方发奖牌，其它儿童合着音乐的节拍拍手祝贺，运动员互相握手，输方对赢方说“向你们学习”，赢方回应“互相学习”。最后运动员归队，大家一边合着音乐的节拍鼓掌，一边说“互相学习”。通过反复的唱、跳、仿、思，久而久之，会自觉地领悟到艺术的真谛。达到开启心智，训练思维，丰富知识，健全人格的目的。学生在课外音乐活动中积极参与训练，对智力的构成要素会发生直接或间接的促进作用，使艺术智能得到充分开发，从而完善和提高智力品质。

在小学整个教育中，课外音乐活动的作用还在于能促进学生形象思维的发展。因为课外音乐活动的主体是学生，在丰富多彩的文娱活动中，学生对美的认识、欣赏与感悟会逐步深化，从而自然而然地提高了美的表现力和创造想象力。

3、课外活动是陶冶情操、优化心理素质的熔炉。

心理素质教育是中小学整个素质教育中不可缺少的组成部分，是学生个体发展中更主要、更深层次的内在要素。课外活动在这方面同样具有独特的作用。

课外活动是学校课堂教学的延伸性活动，是进一步深化教育教学改革，全面贯彻教育方针，全面实施推进素质教育的一个重要体现。课外活动的正常开展，既可丰富学生的课余生活，也可为学生提供一个自主发展的时间与空间。组织开展丰富多彩的文化、艺术、科技、体育等活动，符合广大学生家长的意愿。学生通过活动，能获得许多在课堂中学不到的知识、技能，有利于激发学生学习兴趣、发展个性特长，促进学生身心健康发展。因此，学校利用学生的课余时间，组织学生开展了内容丰富、形式多样的课外活动。

学生第二课堂活动，是对第一课堂学习的延伸、补充、发展，具有广泛的、深刻的、生动的教育效能，可以丰富学生精神生活，陶冶情操，可以使学生学到多种新鲜知识，有助于培养兴趣和爱好，发展学生的智能。

学校利用学生的课余时间，开辟了内容丰富、形式多样的第二课堂活动，旨在促进学生素质的全面优化及提高。实践证明，经过第二课堂活动的训练培养，学生的思想觉悟得到提高，个性特长得到发展，知识面得到拓宽，动手能力也得到提高，与第一课堂教学相得益彰。第二课堂的即时性。它可把即时信息及时传递给学生。广泛性。可以不受大纲、教材、时间和空间的限制。多样性。形式生动活泼，内容丰富多彩，便于因材施教。充分体现了学生在学习过程中的主体作用，为学生提供了学习与发展的理想环境，有利于培养学生的自学能力和创造能力。实践性。大量的活动要学生自己设计、自己动手、自己检验，可以促使学生把动手与动脑、实践与探索、学习与创造等密切结合起来。随着教学改革的深入，开展第二课堂的重要性和迫切性已日益显示出来。因此，探讨中学第二课堂活动的管理有重要意义。我校在开展这项活动中，主要作了以下几个方面的工作。

一、领导重视是关键

我校各组领导很重视二课堂工作，校长亲自挂帅，动员每一位教师参加这一重要的工作。当前，经济科技和社会的发展对人才培养工作提出了许多新的、更高的要求。如果我们的教育仍局限于传统的第一课堂教学，那么不仅学生的动手能力和观察能力的培养会受到限制，而且学生的个性特长也难以发展，情操得不到陶冶，对学生以后的发展不利。学校领导在思想上高度重视第二课堂活动，把组织第二课堂活动列入常规工作加以研究和检查，并在时间、资金投入、场地、设备器材等方面给以了充分的保证，从而使第二课堂活动得以顺利开展。为了便于开展第二课堂活动，我校领导对课堂教学时间进行了适当的调整，以减轻学生的课外负担，安排固定时间(每周二、周四的下午)为全校性第二课堂活动时间。

二、建立一支相对稳定的辅导教师队伍是重要保证

我们首先在思想上动员、号召大家争当辅导教师。学校注意选拔思想好、责任心强、学识广博且有一技之长的教师担任辅导教师。辅导教师的工作要计工作量，对他们的`成绩要及时表扬、奖励，有无二课堂活动，活动中作的好坏作为对教师工作考核的一项内容。如成果奖：个人或师生共同取得科研成果或得到社会承认者获此奖。另外，可采取外出进修、短期培训、以老带新等各种方式，不断提高辅导教师队伍的素质。

三、在学生中培养活动骨干分子是深入开展活动的需要

我校发挥了各年级组和各年级备课组的主观能动性。使他们成为各类活动的核心力量。注意发挥有特长学生的骨干作用，采取以高年级带低年级，以老组员带新组员等方法保持各类活动的连续性。少先队要有专人负责协助第二课堂的工作。第二课堂活动开展较好的组中，部分组试行让学生自己制订计划，自行组织活动，辅导教师只起参谋或顾问作用。

以丰富多彩的内容、生动活泼的形式吸引更多的学生是搞好活动的重要标志建立与第一课堂紧密配合的学科小组，如语文、数学、制作、国防知识概论等活动小组。这能使第一课堂知识得到加深、巩固和实践，会受到学有余力的学生欢迎。这会受到思维敏捷、接受能力较强的学生喜爱。吸引动手能力较强、对科技有一定兴趣的很多学生参加。以体育(武术、)、美术、舞蹈、科技等组成校级兴趣活动小组;以班级为单位开展武术、腰鼓、跳绳、踢毽子、乒乓球、羽毛球等，结合学校的特色建设，有计划的组织学生开展课外活动。在活动中，使学生学到技术，形成技能。并在实践活动中，培养学生的综合能力。我校课外活动成效明显，丰富了学生的课余生活，激发了学生的兴趣，促进了学生全面发展，推进了素质教育的实施。学生的兴趣爱好得到培养，个性特长得到张扬。我校办学品位得到提升。

本学期在学校的统一安排和组织下，我校的兴趣小组活动开展的有声有色。音乐课外兴趣活动也正常有序的开展。开展音乐类各项活动的目的是通过活动，丰富学生的校园文化艺术生活;满足部分爱好音乐的学生，拓展他们的音乐技能与技艺，提高他们的音乐水平;激发学生学习音乐的兴趣，提高艺术演奏水平;开发学生潜能、陶冶学生情操、提高学生音乐素质，促进学生个性发展。

一、注重音乐审美体验

我在每节课的教学设计中都比较注意以音乐审美为核心的这个基础理念，这一理念常贯穿于音乐教学的全过程，在潜移默化中培养学生美好的情操和健全的人格。在课堂中巧妙地把音乐基础知识有机地渗透到音乐艺术的审美体验中，注重培养学生的学习兴趣，充分发挥音乐艺术的魅力，设计生动、活泼的教学形式，并将学生对音乐的感受和对音乐律动的参与放在重要位置。

首先，我从自身的点滴做起，一方面，上课时注意歌声美、琴声美、语言美、教态美、服饰美等，让学生从教师身上体会美的想力，从而使学生喜爱教师，进而喜欢上音乐课。另一方面，通过聆听音乐、表现音乐、音乐创造等审美活动，使学生充分体验蕴涵于音乐中的美和丰富的情感，为音乐所表达的真善美理想境界所吸引、所陶醉，与之产生情感的共鸣，使音乐艺术净化心灵，陶冶情操，启迪智慧，以利于学生养成健康、高尚的审美情趣和积极乐观的生活态度。

二、给学生适当的活动空间、思维空间及时间

在教学过程中，我每节课至少要留出五分钟时间，让学生表现自己，鼓励学生在他人面前自信地表演，树立学生的自信心。每节课还设计一些值得研究、可讨论的问题，让学生创造性地思考回答。注重发展学生的发散思维，并且从不用教师的思维定势去约束学生，应尊重学生对音乐的感受及理解，让学生充分发挥自己的想像力。

三、在合唱训练方面，加强科学发声训练，激发合唱兴趣。

歌唱是以高位置的科学发声方法为基础的。训练学生唱歌要统一的姿势，训练队员正确、统一的呼吸，在练习中向学生时时提及气息的控制，掌握了气息的控制后，进行发声的练习，发声练习曲由浅至深，简单到复杂。另外，让学生将白声(大本嗓)和有气息控制的高位置的声音进行比较、分析、鉴别，以提高学生对声音的辨别能力，帮助学生建立正确的、科学的发声概念。特别是唱高音时，要求学生用假声带真声的方法来歌唱，切忌大喊大叫，因为这样会损坏声带，而且会破坏声音的美感。在轻声歌唱时，要求注意音色、节奏、声部的和谐，学会有控制地发自内心的歌唱。练习优秀合唱歌曲，作品的选择由易渐难。

四、在舞蹈训练方面

经过训练这学期的训练，学生有了很大的进步，我采用有了先从软功方面入手，首先，先要训练学生的肢体软度和协调性，学生通过这些训练了解到肢体美。然后培养学生对音乐的欣赏美，利用自己的耳朵感受音乐的情操，学生完全的融入到了音乐中，并把自己当成音乐里的小主人公。通过这一学期的训练，通过训练，学生在表演方面也有很大进步。

在课外音乐活动中，小组成员大有收获，掌握了一些术语和记号，懂得了音的强弱规律，能识简单乐谱，在发声技巧和表演方面也有很大进步。我深信，有领导的正确指导，有小组成员的不懈努力，我们的兴趣小组会越办越好。

随着小组项目的逐步实施，到了做问卷调查这一个环节。这是我第一次自己参与问卷调查的制作与分发，它给了我对问卷调查焕然一新的认识。

以往我们更多的是以填写人的身份参与问卷调查，这个过程中我们的眼中只有题目与选项，我们可以选出最合自己心意的选项，但是从未思考过每个选项背后的含义。而这次制作问卷调查，我们小组成员都提出来许多宝贵的建议，但同时也出现了很多问题与分歧。首先问卷调查中问题数量需要把控的恰当，问题太少不利于分析，太多则过于繁琐，容易让参与者有抵触情绪。

最后经小组成员的反复探讨调整，最后保留至十五个问题。其次每个问题都需保证有针对性，不重叠，便于分析出小组需要的信息。在问卷分发的形式上考虑了纸质版和网上调查两种方式，纸质问卷不利于回收，废卷率高，难分析，总体来可行性难度更高。

所以我们小组采用了用问卷星来制作问卷，并网上发放的形式。刚开始时我们是将链接发于各个群和朋友圈，但是却少人问津，与我们预期的情况差异较大。最后我们改变方式，才得到足够的有效问卷用于分析。

在这次的问卷调查的过程中，我不仅学会了如何高效的制作问卷，更让我意识到团队合作的重要性。在这次问卷调查中每个团员提出自己认为有用的问题，问题筛选过程也是反复争论，大家都积极的提出自己的意见。

虽然刚开始有不同意见，但是问卷定版后大家都积极的出力，这正是团队合作的可贵之处。随着项目的深入，类似的团队合作可定不会少，而有了这一次的经验我也期待下一次更完美。

**课外活动的心得体会三百字篇六**

近年来，心理学作为一门关于人类心理、行为及其发展的科学，备受关注。许多学校纷纷将心理学纳入课程体系，培养学生的心理素质。我所在的学校也举办了一次心理学课外活动，让我们更深入地了解这门学科。在这次活动中，我学到了许多知识，收获了许多体会。

首先，活动中我们了解了心理学的基本概念和发展历程。我们通过观看心理学发展的影像资料和听取老师的课堂讲解，理清了心理学的发展脉络。我了解到心理学起初是作为哲学的一部分存在的，而后逐渐发展为独立的学科。我的认识还停留在心理学只是分析人的思想和行为的学科层面，而通过这次活动，我对心理学的内涵和广度有了更深入的认识。

其次，活动中我们进行了一些实践操作，如观察、访谈、测试等，通过实际操作来深入了解心理学的知识。我们进行了一次观察实验，观察人的行为和情绪变化，通过分析观察结果，可以从中揭示出一些心理性质的规律。这让我意识到心理学是一个需要实证研究的学科，只有通过实际观察和实验，才能获得更准确的结论。通过这些实践操作，我深入了解了心理学的研究方法和理论基础。

再次，活动中我们进行了心理测验，了解了自己的性格特点。这让我开始关注自己的内心世界，并尝试理解他人的内心世界。通过心理测验，我了解了自己的性格类型、个人特点，也使我认识到每个人都有自己独特的个性和思考方式。这使我更加尊重他人，不再片面地评价别人，也更加关注他人的感受和需求。同时，我对自己的认识也更加深刻，能够更好地调整自己的行为，与他人更好地相处。

最后，活动中我们还进行了一次心理辅导，了解并解决一些心理问题。在这次辅导中，我认识到心理问题是我们生活中普遍存在的一种现象，它们对我们的生活和工作都有一定的影响。通过与辅导师的交流，我解决了一些自己疑惑和困惑，并得到了一些积极的指导和建议。我体会到心理辅导的重要性和帮助作用，决心以后面对问题时勇于寻求帮助和解决。

总的来说，这次心理学课外活动给我们提供了一个了解和学习心理学的平台，丰富了我们的学科知识，拓展了我们的视野。它不仅让我对心理学有了更深入的认识，更重要的是让我对自己和他人有了更全面的了解。我相信，这次心理学课外活动对我未来的学习和生活都将产生积极的影响。

**课外活动的心得体会三百字篇七**

阳光体育运动是由国家教育部、国家体育总局、共青团中央为贯彻中央政治局会议精神而启动的全国集体锻炼一小时的大型活动。我校积极响应上级号召，认真实施体锻一小时活动，吸引同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起校园内体育锻炼热潮，并取得了一些成绩。现将开展活动以来的一些工作总结如下：

一、扎实抓好教学常规管理，保证体育课及课外活动时间。

政教处和体育教研组对学校体育教学常规管理要求，认真执行课程计划，真正做到了开齐、开足、开好每门课程。学校经常开展听课、巡课活动，有效地杜绝了挤占艺体育课时的现象。学校领导们一直十分重视开展阳光体育运动，在人员上、器材上、场地上全盘统筹，保证了所有学生都能按计划正常参加体育活动。

二、精心设计安排大课间活动，不断提高活动质量。

体育组在学校的领导之下，结合学校自身实际，充分调动、整合现有资源，为全校学生精心安排了跳绳、踢毽、篮球、拔河等多项锻炼内容，开展体育活动。活动所需器材，学校安排专人专项负责完成领取、进场、归还，大大节省活动准备时间，保证了学生有充足的时间进行锻炼。活动过程中，器材管理老师积极配合班主任做好孩子的运动辅导及安全监护，确保每天的锻炼安全、有序、高效。

三、认真组织实施，提高健康水平，打造学校阳光体育亮点。

学校认真组织，积极实施，要求体育教师布置了阳光体育活动的具体的内容：继续开展体育大课堂;精心组织各年级的大课间体育锻炼半小时;由于学校场地狭小，体育组还规划了学生跑操的队伍顺序，六、七、八年级在操场，九年级在教学楼周围跑。通过多项举措引导学生积极参加阳光体育运动。逐步建立和完善《学生体质健康标准》测试结果记录体系，定期上报结果。

通过我校阳光体育活动的开展，使学生充分认识到加强体育锻炼的重要性，充分调动起了学生的积极性，主动地走出教室，走向大自然，走到阳光下，展现自己的青春和活力!同时，本次活动体现了“团结、友爱、健康、向上”的主题，形成了全体师生参与的群众性体育锻炼的良好风气，达到了锻炼身体，增强体质的目的。

**课外活动的心得体会三百字篇八**

在学习作文这一学科的过程中，我深深意识到仅仅在课堂上学习是远远不够的。因此，我积极参加课外活动，从而拓展了自己的视野，提高了写作水平。在这篇文章中，我将分享我的课外活动心得体会。

第二段：参加比赛的体验

参加各种作文比赛是我课外活动的重要组成部分。在比赛中，我不仅有机会与其他优秀的作文爱好者交流，还能触摸到真实的竞争环境。这些比赛要求我们在有限的时间内完成优秀的作文，这对于我们提高写作速度和思维敏捷度都是一种很好的锻炼。此外，通过比赛，我也学会了如何分析题目、构思文章结构，并在有限的字数内表达自己的观点。

第三段：参加写作培训班的收获

除了参加比赛，我还参加了一些写作培训班，想进一步提高自己的写作水平。在这些培训班中，名师们教会了我许多实用的写作技巧。例如，他们教我如何选择合适的词汇，如何构建流畅的句子以及如何合理安排一个段落的内容。这些技巧不仅让我的作文更加丰富多样，也让我的表达更加准确清晰。通过实践和反复训练，我成功地将这些技巧运用到了我的作文中，取得了明显的提高。

第四段：阅读名家作品的收益

在我课余时间里，我还广泛阅读了一些作家的杰作。这些名家作品曾一度让我为之倾倒，深深感受到了他们的思想深度和艺术魅力。我通过阅读名家作品掌握了他们的写作风格和技巧，进而应用到我的作文中。名家作品的阅读不仅丰富了我的词汇量，而且拓宽了我的思路。通过模仿他们的写作风格，我更好地理解了作文的审美标准和格调。

第五段：总结与展望

通过参加各类作文课外活动，我不仅提高了自己的写作水平，也拓展了思维的广度和深度。写作不再是一种枯燥的任务，而是一种创造性的思考和表达的过程。我学会了思考问题，掌握了写作技巧，培养了审美意识。将来，我将继续参加各种作文活动，并注重提高自己的创作能力。我相信，通过不断实践和努力，我一定能够在作文领域取得更大的成就。

总结：通过参与作文课外活动，我在比赛中锻炼了竞争意识和写作能力；在培训班里学到了实用的写作技巧；在阅读名家作品中不断提升了自己的审美品味和语言表达能力。这些经历让我更加热爱写作，并激发了我不断追求卓越的动力。我期待着在未来的作文旅程中，继续获得更多的收获和成长。

**课外活动的心得体会三百字篇九**

活动是全动面推课外进实课素外施质教育，增进学生健康的必要手段，是学校体育工作的重要组成部分，更是检验学生体质的有效措施。本学期，我本着对每位学生负责的态度，认真的组织实施这项工作。

一、加强领导

“工作开展如何，主要看对体育工作的重视程度。我校是一所体育特色学校，体育老师和班主任老师都明确的分工。形成达标工作每一层对上一级负责的局面，我班学生转变观念，达成共识，形成了良好的氛围，达标工作的开展得到广大师生的支持与配合，开展起来更得心应手。

二、责任到位

我结合自己班级的特点，成立了“达标”小组。学校明确的规定，达标工作开展不得当的班级不能参评“三好班级”班主任不能参评优秀班主任。学生达标不合格不能参评“三好学生”体育教师不及时给予班级指导和测验的也不能评优。

三、以人为本

实施体育锻炼标准的目的就是增强学生的体质，增进学生健康，我班始终从学生的角度出发，考虑学生的兴趣与爱好。在课堂教学中，把一些达标测试项目做了加工处理，改变了学法和练法，以游戏和比赛的形式出现，增加了学生的学习兴趣，提高了他们的锻炼热情，既完成了教学任务，学生又得到了积极的锻炼。对于素质较差的学生，教师从不歧视与挖苦，而去安慰和鼓励他们，使他们不但在体质上得到锻炼，在心灵上更树立了自尊与自信。

四、常抓不懈。

学生体质的增强，光靠一周的三节体育课远远达不到需求。为此，我班结合“冬锻”校内竞赛，课外活动和大课间操等形式来补充锻炼的不足。开展冬锻期间，学生保证每天人手一毽、人手一绳，并利用课间操练习踢毽、跳绳及各种素质练习。鼓励班级利用早晨时间晨练等手段，有效的开展达标工作。坚持长年抓，直至达标工作结束为止。

**课外活动的心得体会三百字篇十**

开展丰富多彩的英语课外活动是有效培养学生兴趣的方法之一，它不仅能帮助学生加深巩固理解课堂所学知识，而且还能拓宽学生视野，给他们提供一个生动有趣、形式多样的语言环境，享受学英语的乐趣，达到学以致用的目的。通过各种各样的活动使教学过程真正建立在学生自主活动和主动探索的基础上，形成和谐、融洽的语言学习氛围。

英语课外活动是实现新课程理念的迫切需要。新课程倡导结构性学习，要求实现学生的主动参与、探究发展、交流合作的学习方式，注重学生的经验与学习兴趣，要求改变过分依赖教材，过于强调接受学习，死记硬背机械训练的现象，这就要求教师必须转变教育角色，调整教学策略。而开展课外活动，将朗诵会，演讲赛，参观访问，生活party，故事会，表演剧，社会调查等适时地引入英语教学，无疑是与新课程理念紧密契合的。

其次，开展英语课外活动有助于体现学生的主体性，突出“以人为本”的教育思想。英语学习通过真实的丰富多彩的课外活动，使学生接触到更贴近学习实际、贴近生活、贴近时代的信息资源；学生的参与意识随之不断增强，交流方式也将由课内活动的单、双向交流，转为多向交流的方式。课外活动中很多互动合作项目，表演项目及社会调查，也会大大提高学生的主动性，积极性，有利于创造一种平等民主的，相互交流的学习氛围，使学生在和谐的情绪氛围中感受成功，陶冶性情。

1、组织英语竞赛活动。

对于初学者来，为规范其书写姿势和习惯，在初一年级可以开展英语书法竞赛活动。活动时统一书写内容、书写稿纸和交稿时间，由师生共同组成评委小组，评出优秀作品，然后展出。唱歌学英语是吸引某些英语较弱成绩较差同学的好办法。除了在低年级教授简单易唱的儿歌外，在初三年级，还可以组织流行歌曲演唱赛，如《myheartwillgoon》、《yesterdayoncemore》、《iwillalwaysloveyou》等，可以极大调动学生的积极性。英语作文一直是学生头疼的一个问题，很多同学谈“写”色变，不愿写，不想写。教师先辅导学生根据提示词等相关信息，用汉语把文章表达出来，主要目标是弄准故事情节，使上下文连贯、畅通，最后让他们进行英汉互译，用英文形式将自己的意思表达出来，教师修改后重写。同时，还可以鼓励学生写日记，字数题材不限，培养他们的良好习惯。

2、组办校园英语广播站，让学生体验英语之美。

虽然学生天天进行英语听说读写的训练，但却很难感受到英文美在何处，在朗读上也不太会把握节奏快慢。为了让学生充分感受到英文之美，从而提高其鉴赏能力，可以组建校园英文广播站。比如学生们都学过许多中文古诗文，如：找出英文版陶渊明的《饮酒》诗，让学生从中体会，“久入牢笼里，复返得自然”的悠然心情。还比如陶渊明的《归去来兮辞》，李白的《静夜思》，苏轼的《水调歌头明月几时有》等，在中文与英文的互译中，比较体会其中的意境。学生们对这种新鲜形式甚感兴趣，纷纷摘抄、传诵。这样做既促进了各门学科的互相渗透，也加深了文化的互相融合，是一件颇有意义的事情。

3、开展校外活动课，加强学生对社会问题，社会环境的\'关切。

语言只有通过不断“运用”才能真正“活”起来，成为学生自己的东西。利用我校地处岭区，风光优美的有利条件，经常组织学生走出去，感受春日的桃花灿烂，夏日的溪水潺潺，秋天的果实累累，冬天的满川银装，并让学生运用学过的知识谈论美景，然后写出自己眼中的春，夏，秋，冬，无形之中培养了学生对英文的热爱和美的体验，提高学生的写作水平，陶冶了学生的性情。

有关环境污染内容是初中英语一个重点语言项目，为了配合这一内容的教学，组织学生成立调查小组。学生们看到当地为了发展经济，纷纷将各村的河谷岭坡，卖给各化工厂、砖厂，导致河沟被严重污染，废渣、废气、废水更是随处可见，有的同学用作文表达自己的心情，有的同学向有关部门写建议信，还有的同学编写小剧本来讽刺污染现象，这些活动都是学生亲自实践，与他们的生活紧密相连，极大地调动了学生的参与热情，同时也使学生受到了教育，培养了他们关注环境、自觉保护环境的公民意识和责任感。

4、组建英语课外阅读小组。

指导学生自由订阅一两份英文报纸和英文期刊，让学生在课余时间加强阅读。一般要求学生每天抽出10-15分钟自由阅读，每周集体活动一次，在老师指导下限时阅读，限时练习，这样既扩大了学生的词汇量，又提高了学生的阅读和理解能力，还培养了学生“见缝插针”的学习习惯。

1、活动要有明确的目标。活动的开展是为了更有效的进行英语教学活动，必须与教学密切相关。设计活动时，要充分的考虑教学的需要。

2、活动要面向全体。教师在活动过程中，要使每个学生都参与到活动中来，培养学生的参与意识和协作精神。这样，既可以操练语言，还可以培养学生的集体荣誉感。

3、活动要难易适当。学生的能力各有不同，在安排活动时，要照顾到全体学生，对于难度稍大的活动，教师应该给予充分的示范，并及时的指导提示，培养学生的自信心，使他们在活动中获取知识。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn