# 课外活动心得体会(优质9篇)

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-11-12

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。课...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**课外活动心得体会篇一**

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：

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。

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。

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。

**课外活动心得体会篇二**

为有效引导师生树立正确的健康观念，切实提高学生身体素质，将工作落到实处，我校高度重视校园阳光体育活动的组织实施。

根据我们全校现有设备情况以及全体学生的.实际情况，领导小组加强领导，统一部署，制定了具体的实施方案。在全校范围内形成了一把手亲自抓、分管领导具体抓，体育组与各年级组、各活动队联动机制，确保活动开展得有序、有效、安全。学校要求全体师生以开展阳光体育运动为契机，以全面实施《学生体质健康标准》为基础，以“达标争优，强健体魄”“班班有特色项目”为目标，坚持与体育课教学、课外体育活动相结合，形成良好的体育锻炼习惯，通过开展阳光体育运动，切实提高体质健康水平，用实际行动踊跃参加丰富多彩的体育活动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的美，体会运动的快乐。

二、认真组织实施，提高健康水平

为切实增强学生体质，营造寓教于乐、趣味健身、陶冶情操的教学氛围，教导处、体音美教研组协同各班主任及配班老师认真组织，积极实施，在加强、创新校园体育活动形式、增强实效性上开动脑筋，开展了丰富多彩的校园阳光体育活动。

1、时间安排科学，项目安排合理

每天上午10：00―10：05眼保健操，10：05―10：30师生大课间活动，下午第三节课放学40分钟的活动时间，从开学开始我们就按体育组定的活动项目与场地来安排活动。

2、加强大课间的指导，提高运动与保健的质量

由于校园活动面积比较少，我们结合学校的具体场地来选择项目来活动。活动课时，体育器材室的值班教师负责及时为学生提供跳绳，羽毛球、乒乓球、排球等器材，确保学生能在有限的时间和场地内有效、安全开展好各种体育锻炼，丰富大家的校园生活。

3、在继承中创新，开展形式多样、丰富多彩的第二课堂活动。

为了培养体育人才、健全身体机能、丰富课余生活，我校积极探索，勇于创新，对校园阳光体育活动的开展内容和形式进行了有益探索。学校组织专职体育教师和有特长的教师成立了排球队、田径队、乒乓球队、跳绳兴趣活动队、校园集体舞活动队等多个兴趣小组，各年级学生可以自愿报名参加，各小组成员在指导教师的带领下利用晨读前和下午的放学后的时间进行培训。在各负责人的有效的管理、精心的安排下，各活动开展得井然有序取得了良好效果。校园集体舞、武术操活动是我校开展阳光体育活动的基础。与相对单调的课间操相比，校园集体舞、武术操无论是内容还是形式都要丰富得多，不仅可以锻炼学生身体，还能够培养他们的审美情趣。

三、取得的成绩

由于活动的策划和安排比较周详，落实的较好，包括从开始的策划、场地的安排、成员间的动员和宣传到活动的开展等一系列的过程，使得活动达到了预期的目的。阳光体育活动的开展激发了学生的体育锻炼，并为师生之间提供了更好的沟通交流的机会，巩固了良好的团队精神，利于更好地开展教育教学工作。活动远远超出了预期的效果，自始至终都是沉浸在一片欢乐声中，得到了师生们的一致好评。在各类体育竞赛活动中，我校也取得了优异的成绩。

四、存在的问题与不足

开展阳光体育运动，增强了群体性活动广泛开展，使学生的体质健康状况得到了普遍改善。但是学生体质健康方面仍存在一些不可忽视的问题，造成这些问题的主要原因有：

1、社会、家庭对阳光体育运动的不认同、不理解。受应试教育的影响，家长的唯文化成绩论观念短时间还难以改变，担心阳光体育运动会影响子女的学习，在一定程度上限制小孩的活动时间，对保证学生每天锻炼一小时产生了负面效应。

2、在校学生人数较多，受活动场地面积的影响，对全面开展阳光体育运动在一定程度上受到限制。

3、活动的过程中还需穿插更丰富的小游戏，同时进一步创新体育运动的形式，加大体育运动的趣味性，从而进一步提高同学们的投入程度。

当然，由于阳光体育活动处于刚刚起步阶段，难免会存在一些问题。对于活动中存在的不足，只要通过不断的积累和总结经验，相信在今后的活动中会做的更好。总之，阳光体育运动所取得的效果是显著的，所带来的影响是巨大的。一定要将阳光体育运动持续深入开展下去，为我校的体育工作再上新台阶而努力工作！

**课外活动心得体会篇三**

近年来，作文课外活动在学校得到了越来越多的重视和推广。这些活动旨在拓宽学生的写作思路，丰富他们的语言表达能力。作为一名中学生，我也积极参加了各类作文课外活动，并从中获得了很多收获。下面将就我的亲身体验，谈谈我对作文课外活动的心得体会。

首先，作文课外活动提供了一个自由、宽松的环境，激发了学生的写作兴趣。相对于在课堂上按要求写作文，课外活动给予了我们更多自由发挥的空间。在这里，我们可以自由选择感兴趣的话题，发挥自己的想象力，尽情地表达自己的思考和感受。这样的环境不仅有利于培养学生对写作的兴趣，也有效地让我们享受写作的乐趣。

其次，作文课外活动通过开展各类主题写作比赛，培养了学生的创新思维和表达能力。作文课外活动的主题多样且层次丰富。在写作比赛中，我们会接触到一系列与日常生活有关的话题，如家庭、友谊、健康、环保等。这些主题更贴近学生的实际生活，更容易引起学生的共鸣。在参与这些活动的过程中，我们不仅需要反复思考如何在短时间内准确地表达自己的观点，而且还需要在文采斐然中突出独特的见解。通过这样的训练，我们的思维能力得到了加强，表达能力也有了明显提升。

此外，作文课外活动培养了学生的团队合作精神和组织能力。在一些比较大型的作文活动中，学生们通常需要组成小组，共同完成一篇作文。这样的合作模式除了锻炼个人的写作能力外，更重要的是培养了我们的团队合作精神和组织能力。在小组作文中，我们需要相互协作，互相倾听，彼此学习，才能将各自优点发挥到极致。这样的合作模式让我们明白了团结合作的力量，也为我们今后步入社会打下了坚实的基础。

最后，作文课外活动拓宽了学生的视野，丰富了思想内涵。在各类作文活动中，我们往往需要阅读大量的优秀作品，学习他人的观点和写作技巧。通过对他人作品的学习和欣赏，我们可以打开自己的思维，学到新的知识，吸取新的养分，使自己的写作水平得到了更新的提升。此外，作文课外活动还为我们提供了与学生、老师和专家交流的机会。通过与他们的交流，我们能够了解到各方面的观点和观念，增长见识，培养广阔的胸怀。

综上所述，作文课外活动是培养学生全面发展的一种重要途径。这些活动不仅提供了自由写作的环境，激发了学生的写作兴趣，而且通过比赛、合作等形式培养了学生的创新思维和组织能力。同时，作文课外活动还拓宽了学生的视野，丰富了我们的思想内涵。相信通过这样的活动，我们的作文水平将得到更大的提高，我们的视野将更加广阔。

**课外活动心得体会篇四**

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。

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。

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。

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。

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。

近日，我打工的公司组织我们去某广场做一次问卷调查活动。

此次调查活动的成败取决于我们的沟通能力和沟通技巧，因此，这次活动对于我们而言，是一次非常好的能力的锻炼。

通过这次活动，我们发现口齿清楚，耐心询问并面带微笑等良好积极的态度方法都能使你的沟通更有效。同时，一些沟通技巧也可以化解你沟通时的尴尬，提高你的工作效率。对于一些不配合工作的群众，要对其耐心的讲述我们此行的目的，让他们知道此次活动是为了保障他们的利益，从而使他们转变态度，积极配合我们的工作。对于那些三三两两的聚在一起打牌或聊天的群众，我们应该礼貌的上前打扰并快速的做好调查，尽量不要拖延太久。对于有些满腹牢骚的群众，我们也应该耐心的聆听，选择恰当的时机进行提问或告辞，还可以适当的抚慰一下他们的情绪，使他们更乐于配合我们的工作。这些技巧既能帮助你高效完成工作，又可以使双方的情绪都很愉快，可见沟通能力非常重要。

此次活动还要求我们有团队精神和时间观念。队员之间应该配合默契从而提高工作效率。当你的队员在沟通中卡壳时，适时的帮上一把，既替他解围，又使工作顺利进行。可以在一人调查快结束时，让另一人先去寻找下一个调查对象或者可以让善于交流的同学去提问，善于速记的同学记录整理信息，从而节约时间。这次活动还要求我们要有时间观念，上车，集合的时间点要掌握好，根据时间来计划自己的工作量和工作方法，做到收放自如。

虽然整个调查活动比较辛苦，但是我们在实践中磨练了自己，也是苦有所值。

**课外活动心得体会篇五**

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

**课外活动心得体会篇六**

课外活动是校园生活中不可或缺的一部分。参与课外活动有很多好处，如增强感知能力、锻炼技能和实现个人成长等。在我的校园生活中，我积极参加了不少课外活动，尤其是义工和社团活动，给我带来了很多收获。在这篇文章中，我想分享一下我参与课外活动的心得体会。

第二段：丰富阅历和技能

参加课外活动是丰富自己的阅历和技能的良好途径。在参加这些活动过程中，我除了学习知识和技能外，还和不同背景、不同年龄和不同专业的人进行交流和合作。这使我能够更好的适应和融入多元文化的环境。此外，课外活动也为我提供了展示自我和锻炼领导能力的机会。比如，我曾经参加过一次社团活动，负责协调工作，组织活动，展示团队精神，收获颇丰。

第三段：促进个人成长

参与课外活动也让我受益匪浅，促进了个人成长。 在活动中，由于往往需要完成比较有挑战性的任务，很强流于独立思考和解决问题的能力。同时，当面对失败和挫折的时候，通过和组员交流得到启示和帮助，我也逐渐拥有了坚韧也自信心。参与这些活动还让我更好地认识到自己的内心需求，并逐渐形成并坚定自己的个人目标和信仰。

第四段：积极向上的生活态度

参加课外活动让我形成了积极向上的生活态度。学生时期的我曾因为一些事情而沮丧和失落，但是参与各种活动后，我逐渐意识到积极面对问题是解决问题的第一步，更重要的是，我们要始终保持自己的冷静和乐观，以应对生活中的种种困难。

第五段：下一步计划

课外活动的收获是不可或缺的，我还有很多机会去参与更多活动，不断挑战自我，提高自我个人成长。未来，我计划积极参加更多的社团、义工和志愿者工作，与更多不同背景、不同年龄和不同专业的人交流互动。通过不懈努力，我相信我的课外活动经历和收获会成为我走向未来的一笔宝贵财富。

总之，参加课外活动是非常有趣、充实而有益的。通过参加各种各样的活动，我获得了去学校教育无法获得的经验和技能，结交了在人生道路上的不少好友，促进这自身成长，形成了积极向上的生活态度。处处发挥自己的能力并学会以乐观积极的态度迎接挑战，相信这也会成为我在以后道路上实现自己价值的动力源泉。

**课外活动心得体会篇七**

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。

**课外活动心得体会篇八**

一、引言：课外活动是学生生活中的重要组成部分，参与可以丰富学生的人生经验和技能。近年来，学校也为学生提供了众多丰富多彩的课外活动，让学生们能够选择有兴趣的活动进行参与，今天我想分享在课外活动中的心得体会。

二、参与课外活动的意义：学生可以通过参与课外活动，扩展知识和技能，不断突破自我，从而实现全面发展。例如，学习音乐艺术、学习新的技能、参加运动俱乐部等，可以增强学生的综合素质和自信心，培养学生的领导力和团队精神。

三、参加课外活动的挑战：课外活动往往会面临一些挑战，例如时间的安排和财务的限制等等。但是，面对这些挑战，我们应该不断探索和尝试，挑战自我，通过努力解决问题，提高自信心和生活能力。

四、课外活动的经历：我曾经参加过学校的羽毛球队，虽然我一开始并不是很擅长羽毛球，但是我爱好体育运动，加入了羽毛球队。在训练中，我与队友们相互配合，共同进步，最终成为队中的佼佼者。这种经历让我觉得很自豪，也让我明白了只要坚持努力，不放弃，就可以取得有意义的成就。

五、结语：总之，参与课外活动是一种非常有益的事情，可以帮助我们成长和提高自己。不管是什么样的课外活动，都能够提高我们的能力和自信心，让我们在未来的生活中更加充实和自信。所以，希望更多的同学能够参加课外活动，发现并展示自己的特长，实现自己的理想。

**课外活动心得体会篇九**

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。

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