# 物理综合实践活动案例

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-08

*第一篇：物理综合实践活动案例物理综合实践活动案例关于电热水器的科学探究及市场调查”课题研究报告 宜丰县黄岗中学指导教师：林升日一、研究背景及意义目前我国人民生活水平有了显著的提高，生活条件有了很大的改善。电器在人们日常生活中占有比重越来越...*

**第一篇：物理综合实践活动案例**

物理综合实践活动案例

关于电热水器的科学探究及市场调查”课题研究报告 宜丰县黄岗中学

指导教师：林升日

一、研究背景及意义

目前我国人民生活水平有了显著的提高，生活条件有了很大的改善。电器在人们日常生活中占有比重越来越大，与家庭生活密切相关的热水器品种层出不穷，花样翻新。各种高新技术越来越多地应用到电热水器制造中。但其工作原理和工作过程对初中学生来说是较为陌生的。通过课题研究及市场调查的学习方式对电热水器的分类、结构、工作原理、经济核算、环保、技术性能指标等有关方面的知识进行研究性学习，让学生接触社会，能够学会收集、阅读、整理资料、实验、调查访问等研究科学问题的基本方法；能够运用一些所学的电学知识解释电热水器的工作过程，从而丰富学生一些课外知识，激发学生学习物理的学习兴趣，培养学生的社交能力、实验能力、创新思维能力，开拓学生的知识视野，进一步提高学生的自主学习和课外实践研究的能力，以及合作学习与人沟通的能力，并在研究活动中体验科学结论的发现过程，培养学生的个性特征。同时，通过课题研究使学生熟悉科学探究的一般过程，亲身体验科学结论探索的乐趣，进而培养和树立学生“科学 技术 社会”STS意识和理论联系实际的能力。

二、知识准备：

1.知识点：初中物理第二册电学焦耳定律和电热知识，家庭电路的基本常识及材料与结构学、环境学、市场营销学的有关知识。2.研究方法：

（1）调查法： 对南京城区各大、中、小型商场的电热水器销售情况进行调查，调查内容包括价格、购买人群、品牌及种类等。

（2）文献资料分析法：

通过到学校图书馆、金陵图书馆查找各类电热水器的相关资料，能进行初步的文字分析并推导一些结论。

（3）网络信息法：

通过社会服务中心上网查找一些有关电热水器的文字、图片资料，进一步了解各类电热水器的性能、选购、维护、保养和安装的方法。（4）比较归纳法：

通过采集市场信息和数据分析，比较各种电热水器的不同构造、工作过程以及向用户和厂家提出一些有建设性的建议和意见。

三、研究目标及内容

“电热水器”是以电为能源，加热冷水为家庭、企业、医院、事业等单位提供热水源的一种电器装置。它是一种新兴消费品，以快捷、方便、卫生特点迅速进入家庭。“电热水器的科学探究”是指通过对电热水器种类、工作过程、技术性能、使用、保养、维护、安装等方面探究，进一步加深学生对电热水器有关知识学习，丰富有关电热水器的专业知识。“电热水器的市场调查”是指通过学生实地调查，了解电热水器的行业状况、种类、技术性能指标、选购方法以及市场特征，结合调查的结论进行市场分析，对用户和厂家提出一些建设性的意见和建议。“电热水器的科学探究及市场调查”的含义是指通过对电热水器的有关工作过程、性能、使用、保养等方面科学探究以及市场调查，让学生初步体验和掌握研究科学问题的一般方法，培养学生自主学习、合作探究能力，强化“科学

技术

社会”STS意识的一种课外实践范畴的研究性学习活动。

课题研究的总目标：通过对电热水器的科学探究和市场调查，引发学生 对生活中物理知识和现象的关注和热情，进一步培养学生自主学习合作探究的能力，并初步掌握与体验研究科学问题的基本方法与过程，培养学生完美个性特征。

课题研究的基本内容：

①初步实地调查概括和分析出当前电热水器市场行业状况出与市场特征； ②利用已学物理知识探究电热水器的结构和工作原理； ③ 调查市场上电热水器种类及各自特征； ④ 探究各类型电热水器技术性能指标；

⑤调查分析电热水器的选购及正确安装的方法； ⑥ 探究电热水器的安全使用注意事项和保养方法； ⑦关于电热水器与燃气热水器的比较研究。

四、成员分工及实施过程：

1、成员分工：课题指导教师：林升日

课题组成员：初三（3）班

谢颖、杨文、陈鹏、万志勇

任务及分工：总负责：谢颖；计算机上网：杨文；资料保管及数据分析：陈鹏、万志勇

摄影：王志智； 美工：刘畅。

课题访问的专家：校内2位（物理老师、劳技老师）、校外3位（电热水器的技术人员、销售人员及售后服务维修人员）。

2、课题研究的基本过程

① 研究时间：2024年12月13日——2024年2月3日 ② 研究步骤：分四个阶段

第一阶段：实验前期准备阶段，2024年12月13日——2024年12月25日，工作内容是明确任务，查询资料，收集有关信息，初步了解电热水器大体情况，并设计实验研究计划。

第二阶段：实验初步实施阶段，2024年12月26日——2024年1月3日，工作内容是成立课题研究小组明确个人分工，进行课题开题指导，完成开题报告。

第三阶段：实验研究深入阶段，2024年1月4日——2024年1月23日，工作内容是进行实验资料的分析和实地调查，统计各类数据，进行课题中期检查。

第四阶段：实验探讨总结阶段，2024年1月24日——2024年2月3日，工作内容是总结整理资料，分析各类相关数据，讨论实验结果，撰写课题研究报告，打印实验成果。

五、经费预算与成果形式

经课题小组核算，本课题研究需要的费用如下：

胶卷及冲洗：35元；交通费：15元；购买纸张：5元；图画颜料：10 元；上网费用：25元。

成果形式包括：研究报告、调查报告、图片、广告画、调查日记、学生论文。

六、研究实施及过程指导

1、课题的选题阶段。

研究性学习的课题选题至关重要。它直接影响课题研究的成功与否。选题必须符合以下几个基本原则，即科学性原则、需要性原则、兴趣性原则、可行性原则和研究性原则。而本课题的选题工作则是在指导教师下发“家用电器”为主题的15个研究性课题指导提纲后，从中筛选出的。学生通过三次集中讨论，由最初“电热水器主要类型、工作原理、工作效率及价格调查”选题，改进而成目前的研究课题，修改目的是为了强调科学探究的整体性，突出研究性和实证性。而本课题选题具体实施则包括以下四个重要环节。

①课题小组研究动员。为了让学生明确本课题的研究性特征及其对学生自身的创新精神和实践能力培养的实际意义以及对学生团队意识与合作能力方面培养的价值，我们邀请了南京玉环电热水器厂的赵工程师做了“电热水器设计研究过程及课题研究实践对人能力的培养”专题报告，学生反响热烈，袁静等一批同学渴望参与课题研究的心情让老师感动。

②国内外本课题研究背景介绍。内容包括：a.由指导老师分别向学生介绍了国内外学生有关中学生进行课题研究的成功经验，国内如上海七宝中学研究性学习“城市光污染的危害和控制” 课题的成功介绍经验。b请在研究性学习课题研究方面已取得较好成绩的学生介绍他们成功经验及如何写研究报告，如邀请金陵中学理科实验班校友到班级做了有关“物理力学专题研究实验”报告。c.课题研究方法的介绍，譬如“创造思维、调查法在物理课题研究中的作用”。

③当前有关电热水器的自然科学与社会科学前沿知识介绍。我们聘请了“小天鹅电热水器有限公司”李工程师介绍了当前国内外电热水器研究的最新动态及最新自然科学与社会科学技术的实际运用。这不仅能开阔学生研究视野，并为之提供最新课题研究信息，而且让学生了解到当前课题急需研究解决的问题有哪些，为学生自主选题作好准备。

④自主选题。

在指导教师帮助下，谢颖，杨文等同学根据个人爱好与特长，自主选择了“家庭电器”主题中 “电热水器的科学探究及市场调查”研究课题。他们所选的课题实际上并不受学科限制，需要运用一门或几门学科知识解决问题，也同时涉及一些理论性较强、需要逻辑推断予以阐明的问题，另外，有一些是与当前社会生活密切相关的现实性较强的问题，需要用调查、比较、理论分析等方法综合研究。总之，在本课题选题过程中，学生思维的发散性、开放性、创造性得以充分展示，袁静等同学最终确定并选择了全新的“电热水器的科学探究及市场调查”课题。因一般同学未研究过，有一定的新颖性和独特性。

2、研究前期准备阶段

与选题过程的开放性相反，本课题研究实施阶段要特别强调学生所选择的课题是否具有研究成功的可能。这一阶段我们在实际操作中划分为以下几个环节分阶段实施。

①课题小组的组织。在 个人自主选题的基础上，个人题目相近的谢颖、杨文，陈鹏等七位同学自愿组成一个“电热水器的科学探究及市场调查”课题研究小组，小组内实行组长负责制，最后大家一致推荐谢颖为总负责，杨文同学主要负责联络指导教师及负责各成员研究的分工。

②小组课题的确定。指导教师对组内对每个同学提出的课题和初步设计进行讨论、论证，协调合并，最后浓缩形成一个统一的研究课题即“关于电热水器的科学探究及市场调查”，在此过程中，每位同学查阅、收集了各种与本课题有关的国内外电热水器最新资料，掌握了一些相关学科的 基础知识，并具体了解了电热水器领域的最新研究成果。而指导教师对此 过程的指导也十分重视，因为此项前期工作进展如何将影响整个课题 的研究质量、研究水平以及研究进展速度，因此，我们尤其加强查阅资料的方法指导与传授，我们请图书馆彭标老师为学生专门介绍了查阅资料的一般方法，并介绍了“图书情报检索”等内容。我们还带学生到学校图书馆请老师做了现场指导。在现场指导时，还 着重请相关人员介绍了如何上INTERNET网的知识，使杨文同学较为熟练地掌握了网上查阅资料和下载相关文件的方法，让课题小组全体同学对本组“电热水器”课题研究总体概况及主要内容有了一个整体的初步印象，为下阶段课题研究奠定了坚实基础。

③指导教师的选聘。

当“电热水器科学探究及市场调查”课题研究小组确定后。课题小组同学根据课题的主要研究内容，选聘了校内相关学科的物理教师、劳技电工教师等人员作为课题研究的指导教师。指导教师及技术指导从理论知识、课题研究 程序与研究方法等方面提供了直接地指导、帮助与技术支持，对学生帮助很大，但整个课题研究过程都是由谢颖等同学独立完成。

④研究方案的制定。课题小组成立以后，同学们进行了认真讨论，共同商量拟定了整个研究活动的计划，形成了具体研究方案。研究方案大致包括了课题的名称（即关于电热水器的科学探究及市场调查）；课题研究主要内容（包括课题研究可行性分析，本课题拟创新之处）；具体实施步骤（即分四个阶段）；课题小组的成员及分工（分工要求：七人任务明确，各有侧重）；经费预算；主要参考文献等。

⑤开题报告的组织落实。在谢颖等同学选定课题并拟定课题研究方案后，我们以班级为单位组织了开题报告会。开题报告会由谢颖作为代表向指导教师和全班同学汇报研究课题总体构想。指导教师和全班38位同学均向她提出了一些实际问题和可能遇到的疑难。在袁静和课题小组全体成员共同参与下，较好的回答了同学们和指导老师提出的质疑和询问。指导老师根据全班所提问题和讨论情况，对电热水器此项课题研究方案进行了初步评价，指出了研究方案存在的一些不足和薄弱环节，并提出具体的修改意见。其中课题研究内容里有两项明显不合理及难以实现的研究选题没有通过，建议袁静和课题小组同学重新讨论和修改，并最终完善为目前9项研究内容。

3、研究的具体实施阶段

研究方案在开题报告获得通过后，小组成员随即就按研究计划，利用每周五下午两节课外活动时间及周六、周日等其他时间分头进行研究。学校给予一定的经费支持。本课题小组也提交了经费预算，大约100元。由指导教师审核后，由袁静、郑亚萍自行购置所需的材料、器材、资料。课题小组成员在研究过程中，根据计划既分工负责各项任务，又相互配合，体现了分工与合作的统一，培养了他们合作学习和人际交往能力。在整个“电热水器科学探究及市场调查”课题研究过程中，我们指导教师既为 课题研究小组成员提供了咨询服务与研究的具体指导，同时又对整个研究过程进行监控，及时对袁静等同学课题研究出现的偏差进行正确引导。由于这是一项以学生自主研究活动和课外综合实践 为形式的问题解决活动，我们指导教师的监控仅体现在依据本研究课题小组所制定的方案，定期检查课题研究进展，掌握和了解小组的研究活动大体情况，及时帮助解决课题研究中发生的偏差和失误。此外，我们指导教师还对课题小组的阶段性研究进行阶段检查，督促课题小组完成了课题 中期进展报告，并根据研究实际情况，指导课题小组及时进行研究计划的调整，譬如把“关于电热水器工作原理”不再作为课题研究的重点。

4、结题与课题答辩阶段。

课题小组在按计划完成课题研究之后，立即抓紧寒假时间，由陈鹏等同学在教师指导下，分别独立地写出了分项课题研究论文和课题工作报告，而指导教师则撰写课题研究报告。课题研究报告详细叙述了研究思路、研究过程和研 究所取得的成果（包括6篇学生 研究论文、一份课题总体研究报告以及活动摄影图片等材料）；而研究工作报告内容着重描述研究过程中所做的工作以及参与课题研究的体会，内容包括课题研究过程中调查日记、研究心得等。我们指导教师对袁静等同学的“电热水器的科学探究及市场调查”的成果报告进行了初步预览和初审，并安排他们准备参加班级内课题答辩，并修改部分不足之处。课题答辩是由陈述、展示、提问、问答、评语五个部分组成。2月1日在初三（3）班组织了论文答辩。研究小组推荐谢颖和杨文两位同学为陈述人，在限定的45分钟内，她们向全班和指导教师简要汇报了开题通过后的课题方案的主要实施过程，取得的主要成果以及研究过程中主要收获。郑亚萍同学利用实物视频展示台向大家展示六份课题小组研究论文和部分社会调查活动图片以及部分数据的统计分析。谢颖同学就指导教师和班级个别同学提出的有关电热水器研究中疑难问题进行现场回答。同时，课题小组的王志智、刘畅同学做了及时必要的补充，使得答辩活动得以圆满成功。在答辩过程中，大家热烈讨论，共同探讨，并一致指出该项课题的价值和研究成功之处在于为研究性学习提供了新的思路和视角，培养了学生自主学习能力，转变了固有的旧的学习方式，让学生明白的知识获得在于自主求知和主动建构，而非填鸭式的灌输。另外，也指出了课题研究存在的一些不足并善意地指出了课题小组今后要努力的方向。小组全体成员万分激动和欣慰。我们将研究小组的研究成果（包括学生分项课题研究论文、调查报告、活动摄影图片）整理后，提交到总课题组，并希望得到上级专家和学者对其更高要求的评估和鉴定。

七、研究的学生成果及其体会

经过为期40天的“电热水器科学探究及市场调查”研究性学习的课题研究与实践，学生撰写研究论文6篇，活动图片若干，课题研究报告一份，调查报告一份，课题研究日记体会若干，漫画一份。学生的学习兴趣被激发出来，其自主性积极性份外高涨。在课题结束时，课题小组学生进行论文答辨及交流会时，物理教研组专门召开了全体教师会，特别请校长向课题研究小组颁发了研究性学习课题创新奖。校长对学生的主动学习行为和新颖的学习方法给予了高度的肯定和评价，学生们受到了巨大的鼓舞。袁静同学说：“此项活动我们收获的不仅仅是一个课题研究创新奖杯，整个课题研究方式是他从小到大未曾接触过的第一次，他将给予我们很多的启示，并发展了我们自主学习和社会活动能力”。对课题小组全体学生而言，通过课题研究他们深深地感受到以下几点：

１、通过课题研究训练了学生开放性思维，培养了学生主动求知的精神，最大限度地提高了学生开放性思维的积极性。

２、课题研究训练培养了学生多渠道获取信息和处理信息的能力，使学生初步掌握了如何利用现代信息技术进行互联网网上学习，利用图书馆查询资料以及通过人际交往获得科学知识的方法，提高了学生人际交往和语言表达能力，培养了学生网上学习的技能，教会了他们信息检索的方法。

３、通过课题研究，完成了对学生课题研究基本方法的活动训练，使学生初步掌握了从事相关学科科学研究和探索科学规律的基本方法，让学生初步获得了开展科学研究的成功体验。

４、探索了学生从事小课题研究的独特规律，以及学生创新思维的发展途径和指导办法。

５、通过课题研究学生自主学习的积极性被大大调动起来了，学生从确定研究课题、收集相关资料、召开课题论证会到设计调查问卷实地调查，处理与 分析调查数据，撰写课题报告都是由学生自己边学习，边思考，边实践，相互切磋，相互合作，共同完成的。教师、学校、社会为学生提供了充分的时间和空间，学生真正成为了真后意义上的学习主体。并让学生开始强烈地意识到现在固有的旧的接受性学习模式亟待转变。

八、研究活动的评价与管理

本次课题研究的主体是学生，课题的目标在于提高学生学习自主性的创新能力。所以，为了突出整个课题研究过程中学生主体性与研究过程规范性及有序性，必须重视对学生课题研究活动进行课题评价与过程管理。课题指导教师着重于对学生研究方法、研究过程等方面予以指导，对学生研究论文成果、活动参与态度、完成情况、讨论发言质量、协作沟通能力及处理问题方式等方面，进行描述性评价。对课题评价内容方面主要注意课题过程性评价和过程性管理。具体评价内容包括研究课题的开题报告、常规评价、成果评价、学生论文以及答辩时活动评价等几个方面。

九、指导教师的感想

关于电热水器的科学探究及市场探究”课题研究是一种类似科学研究的研究性学习方式，并不能完全等同于高水平科学研究，但其学习形态类似科学研究，所以从总体上审视该课题研究过程，此课题研究在以下方面值得肯定：

1.课题调查研究的过程比较成功。课题题目经过修改贴近学生生活，能引起学生研究兴趣，且研究内容比较切实可行，研究方案制定大体上合理，体现了课题方案完整性。调查问卷设计略有些粗糙，调查范围较大，涵盖面较广，但作为学生第一次尝试，其实践价值很大。课题小组几位同学能实地参加调查，无疑促进了学生对社会的认识和了解。

2.同学间以小组合作学习的形式开展研究性学习与探索，既分工明确又合作探究，到课题完成时各人都有不同程度的收获和提高。尤其王尧同学学会了计算机上网查询资料，所以，此学习形式基本上是成功的。

3.指导教师在学生开展研究过程中角色地位比较合理，在重要环节上给予了学生及时必要的指导与点拨，比较适时和适度，较好的处理了教师主导与学生主体地位的关系。

4.对于研究性课题学习的活动评价不能拘泥于传统的百分制评价方式，应当采用课题多元评价和过程监控评价方法。多采用描述性评价方法，真实地评价和反映学生潜能及学习成就，并引导学生多关注自我评价，尤其是对创新思维的思考和深层次认识，这样才能全面真实反映学生的学习水平，为教学改革提供更多有利信息，促进学生自主发展。

另外，本课题研究作为一种研究性学习和实践活动。选题贴近生活，但也存在着一定的欠缺和不足，主要表现在①研究内容虽多却较为平淡，稍稍欠缺创新性和研究性成份，不能完全充分展示出研究性学习的研究性特征②学生对课题研究背景资料的查找较为困难，说明人们对网络信息教育发展及趋势缺乏足够重视和认识，③把研究课题结果与研究目标相对照，有个别之处存在明显距离，这不能不说是一个缺憾④学生学习方式正在逐步转变，教师在课题指导中体现出其业务素质水平有待提高，对课题指导的调控力度有待加强，虽然研究性学习是学生“学为主体”的学习，但离不开教师的科学指导，所以，指导教师在指导学生开展课题研究时，其自身知识面要有所拓展，不断更新教育观念，这样才能使课题研究 顺利完成，并取得实效。

**第二篇：综合实践活动案例**

综合实践活动《我喜欢的纸》教学案例

一、设计思路与主题选定

中国是一个具有五千年历史的文明古国，伟大、勤劳、智慧的中华民族创造了光辉灿烂的文化。造纸是中国古代“四大发明”之一。纸的发明为人类提供了一种轻便、廉价又能大量生产的书写材料，它加速了思想的交流与文化的传播，促进世界文化的发展，也使人类文明跨进了一个新的时代。伴随着社会的发展，纸的变化越来越大，纸的用途也变得越来越广泛。但人们对纸的浪费也愈来愈严重，于是我们就围绕“我喜欢的纸”这个主题，让孩子进一步了解纸、认识纸，提高充分利用纸的限度，进而培养自己开放研究纸的兴趣。

二、实施方案的制定

我们确立了以下六个方面的研究内容，并大体确定了问题解决的方式、方法。1.纸是谁发明的，发展史是怎样的？ 2.造纸的原材料有哪些？ 3.我们学校师生一年大约要用多少书本、纸张？ 4.调查身边的老师、同学对节约用纸的认识及有没有浪费纸张的现象？ 5.我们周围的人用纸情况怎样？各家庭用纸情况怎样？ 6.节约用纸与保护环境的关系？孩子们根据自己的爱好自由组合，建成五个研究性学习小组：

1、历史学家小组：研究纸张发明和应用的历史，对人类文明的进步起到巨大的推动作用。

2、环境学家小组：研究造纸与生态环境的密切关系。

3、社会学家小组：研究纸与人类生活的密切联系。

4、科研专家小组：研究纸的各种特性、纸的分类、纸的用途等。

5、造纸专家小组：研究造纸术的历史与变革并自制再生纸或卡片。每个专家小组将围绕本组研究任务探究有关纸的信息以及从其它来源获得补充信息。小组成员都必须认真负责收集数据和资料，以简报或绘图方式写出自己研究的摘要并做到随时整理。每一个专家小组都必须围绕本组研究任务进行深入地研究,并将小组成员的简报汇总、整理，完成一份主题鲜明、生动完整的研究报告。

三、活动实施过程

（一）、活动目标

1、通过、实施本活动，使学生了解有关纸的基本性质、用途、发明和制作过程等内容。

2、培养学生的科学探究能力和搜集并整理信息的能力，体验课题探究的过程与方法。

3、培养学生在活动中与人交往合作的能力与精神，引起他们对纸的兴趣。

4、使学生了解纸的消耗对环境及资源的影响，初步培养学生节约用纸的意识和自己开发、研究纸的兴趣，进而形成人与自然和谐相处的意识。

（二）活动方式

个人、小组活动结合集体汇报

（三）活动要点

这是一项让学生调查、采访、搜集、整理、创新、展示融为一体的综合性实践活动,目的是促进全体同学积极参与、勇于实践,在品质、语言、社交、创新及竞争意识方面得到发展。

（四）活动过程

、上好活动前的准备课

活动前让学生了解每一次活动该怎么做,要注意什么。教给学生一般的科学研究方法,让他们知道怎么调查访问,怎么设计调查表或访谈提纲,怎么取得数据、积累资料,怎么分析和整理资料、建立档案袋, 怎么撰写调查报告等。

、小组分工合作：

1、围绕研究任务，拟定研究计划，确定研究子课题。（即：拟订从哪几个方面收集信息，解决问题）如，历史学家小组：研究主课题－研究造纸术的历史与变革。

2、组内要作出明确的分工,如:负责收集文字资料、负责图片收集、负责调查研究、负责整理资料、负责发言等；可一人身兼多职也可每人分别负责研究任务中的某一专题。填写纸的资料卡片：

3、小组同学互帮互助，要及时把自己收集到的信息与本组成员、其它小组交流讨论，或把对本组成员、其它小组有用的信息提供给他们，实现“资源共享”。

4． 教师制定对学生学习进行评价的维度及评价量规框架。

5． 预计教学过程可能出现的问题，准备应对策略。

、开展调查研究活动

各小组按照活动计划，在组长的组织下开展研究活动，各小组所聘教师跟随活动进行必要的指导。如，环境学家小组的活动过程：

研究造纸与生态环境的密切关系。

（一）全员参与调查：

为了使调查的涉及面更广一些，数据更有说服力一些，负责调查身边人、家庭用纸情况组的同学，设计好问卷表后，要求全班同学协助他们进行问卷调查。每位同学调查五至六人或五至六户。调查时间主要安排在双休日。这一活动得到了许多家长的支持，许多家长带着孩子走家串户，上大街入小巷，认真完成每一张调查表。许多同学还将调查问卷时的场面拍成照片，有些同学还带上摄像机。

（二）收集资料：

为了解纸的发明，古代造纸与现代造纸的不同，造纸的原材料，节约用纸与保护环境等问题。如：第一、二、六大组的同学又开展了上网、查阅图书资料等活动。他们收集了大量关于造纸厂排污、沙尘暴等的图片。第三、四大组的同学利用课余时间，采访学校图书管理员、仓库保管员、文印室打字员，了解我校师生用书本、纸张情况。

（三）筛选资料、数据统计：

面对五花八门的资料，我又组织他们分组对自己收集的资料进行筛选，摘录与他们研究专题关系密切的文字，挑选最能说明他们研究专题的相关图片。第五组同学对收回的两百多张问卷调查表进行整理，他们又请数学教师对数据进行列表统计，计算出百分比。第三、四组的同学为了能将我校师生用书本、纸张的数量转换成重量，他们学习使用台秤，并以五年级学生使用的一套书为样本称出重量，以70克16K复印纸为样本称出重量，然后算出全校师生一年用书本、纸张总重量。如果把一个学期使用的纸叠起来，大约有多高？根据自己的使用情况，统计全班、全校纸张的使用情况，最后统计这些纸要消耗多少树木？

（四）撰写调查报告

如何将资料、数据、图片转化成研究者自己的认识，即调查报告。这是小学生进行研究性学习过程中感到比较困难的一个环节。首选，让各组进行口头交流；接着，让每位参与研究的同学写一写活动感受、体会或对所研究的问题的认识或建议；最后，由各组语言组织能力比较强的同学执笔起草调查报告。

四、活动成果交流

各小组通过开展研究活动，在指导老师的帮助下，他们各自完成了研究报告。并带来了采访录音、图片、照片、问卷表、统计图等。为了分享各小组的活动成果，我组织他们进行成果交流。成果交流以后，大家对提出的建议进行了汇总整理，并提出了五条建议。

一、希望大家从今往后，擦手、擤鼻涕改用手帕。虽然用手帕比较麻烦，要经常洗，但为了节约用纸，我们认为是值得的。

二、希望大家从今往后在用纸、用本子时养成节约的好习惯，每一张纸都要尽量正反面用到不能再写字为止。

三、将废纸与其它垃圾分开处理, 大街小巷，城市乡村在垃圾箱边统一设置废纸箱、每家每户、所有学校的班级都添置一个废纸篓，将废纸集中起来卖给造纸厂或废品收购站。

四、.学校应该建立课本回收制度。

五、.造纸厂要将污水处理后排入江河。通过这种“小课题”研究，学生们不仅学到了许多有关这一专题的相关知识，对这一问题有了比较全面的认识，而且培养了学生节约用纸的意识、保护环境的意识，更重要的是通过这一活动，学生们学到了许多生活知识。知识的综合运用能力得到了加强。

五、活动评价

一项活动，评价是重要的一个环节。在整个活动的每个环节，我都十分重视个体、小组、活动本身给予评价。活动结束后，我对整个活动进行调查问卷做了小结，表彰了积极参与活动的每一位同学。我把学生的自我评价简单归纳以下几点：

1、我在小组中最主要的贡献是: 参与研究计划的拟订；围绕任务提出子课题；负责收集资料； 负责整理资料；负责设计排版； 负责当中心发言人；一人身兼多职。

2、我在完成任务的过程中最大的收获是:学会了与别人合作交流； 一个人同时完成多项任务；信息收集、处理能力有了提高；思考问题更全面、更深入； 个人能力、特长得到发挥；学会了面对困难、克服困难；体验到了研究的乐趣。

六 活动后的反思

在《我喜欢的纸》综合实践活动实施过程中,我总结出许多好的经验,同时也暴露出许多值得反思的问题:1在活动刚开始，给学生呈现出多种不同的纸，让学生根据自己的发现，提出问题，并确定研究的主题，结果学生热热闹闹地做起了研究。在交流与汇报时，同学们还在忙着“研究”自己的主题，而不理会别人的发言；2社会的不理解和不配合也给活动带来困难。学生进行社会调查涉及到调查、采访、实地拍摄等活动,有关部门或人员不支持、甚至阻挠。同时这也暴露我们的学生社会交际能力差,培养社交能力、与学生家长沟通不够,这正是我们大力推进综合实践活动的目的所在；3在综合实践活动过程中,我们发现不少学生对老师的依赖性要多于自己的主动性。教师要舍得花时间，给学生创造的机会，营造平等、和谐、相互尊重的氛围，使学生能够进行正常的讨论和质疑，敢于发表自己的看法，善于倾听别人的意见。教师在适当的时候，给一点暗示或点拨、引导，对学生的指导中要具创造性，使学生的讨论“柳暗花明”；4教师对活动的开展投入的热情程度不够 ；5在活动开展过程中，要与其他教师不定期地进行研讨。

总之,活泼健康的实践活动能调动学生的好奇心、拓展学生的思维、挖掘学生的创造潜能，使学生的创新意识在活动中突现出来，能促进学生树立远大理想,确立正确的人生观和价值观,帮助磨练意志,增强社会责任感，将学生培养成具有创新精神和实践能力的现代创新人才，我们将坚定不移地开展综合实践活动,让我们共同在实践中锻

炼，在体验中成长。

**第三篇：综合实践活动案例（精选）**

综合实践活动案例——《中学生使用手机的利弊与管理》

《中学生使用手机的利弊与管理》

活

动

案

例（湖北省恩施市板桥中学

邓升奎）

活动对象：板桥中学八年级（3）班学生

指导老师：邓升奎（八（3）班综合实践活动课教师）

活动时间：周3下午八（3）班综合实践活动课（约5课时完成）；

活动背景：

随着信息技术的快速发展，手机已经进入千家万户，成为人们生活的必备用 具。在学校，使用手机的学生也越来越多，手机成为了学生与家长沟通的主要渠道。但是，拥有手机的学生也给学习带来了一些负面影响，如下载一些不适宜中学生阅读的东西，上课时间偷偷发短信，玩QQ，晚上就寝后躲在被窝里玩聊天、玩游戏。有很多学生使用了超级QQ且长时间登录在线。如此等等，严重影响了学生自身的学习和身心健康。

学校为了规范管理，防止学生在上课期间利用手机玩游戏，或利用手机传播不良信息等，规定中学生不准在校使用手机，并且组织了几次收缴学生手机的行动。

但是，我校是农村寄宿制中学，而且实行的是十天一放假（上两周课，放四天，这是为了给较远学生节省来去的车费）很多学生家长长期在外打工，手机就成为了学生与家长沟通的主要渠道。所以，真正严控手机的使用，对这部分学生又实在是有点不人性；手机的“双刃剑”的矛盾在我校显得尤为突出，为了解决这个矛盾，在管理的方式上有必要进行一些探索。于是考虑让学生自己通过活动、讨论、思考，从中找到适当的答案。使学生能自觉去权衡利弊，规范行为。同时为学校管理提出合理化建议，使学校管理更加科学、更加体现人性化。因此产生了本次综合实践活动主题——《中学生使用手机的利弊与管理》

一、主题内容

（一）准备阶段——制定活动方案

活动目的：

1、让学生知道使用手机的利与弊，从而自觉做到趋利避害，真正使手机发挥积极功能，为学生的学习与生活提供帮助。

2、正确认识手机的“双刃剑”作用，为学校规范管理提出合理化建议。

活动内容：

1、调查学校实际拥有手机的人数；

2、根据中学生使用手机的现状，找出中学生使用手机的利与弊；

3、组织辩论赛——中学生使用手机“利大于弊”还是“弊大于利”

4、结合实际，给学校拟写一份《学生手机使用管理建议书》。

活动过程：

1、分组调查与统计本班、本年级拥有手机的人数；

2、找出使用手机的利与弊并收集整理材料；

3、组织以《中学生使用手机的利与弊》为主题的辩论赛；

4、组织拟写《学生手机使用管理建议书》

5、材料收集与整理、展示、评价；

活动准备：

1、活动主题——《中学生使用手机的管理》

2、制定活动方案

准备相关材料（如照相机等）

3、辩论赛场所、主持人和辩手的确定方案及辩论材料；

4、方法指导。

（二）活动阶段（3课时）

第一

课

时

1、调查班级、年级拥有手机的人数。

由于学校规定，学生在校不准使用手机，所以在调查中，学生心存顾虑，拥有手机的学生怕被收缴，为了获取真实数据，我向学生说明只是做调查、统计数据，不会因此报告班主任和学校政教处，由此打消学生的顾虑。我首先在八（3）班进行调查，有35人拥有手机，然后要求他们利用课余时间调查其他班级学生拥有手机的情况，通过调查，获得我校八年级四个班学生拥有手机的情况如下：

班

级

八（1）

八（2）

八（3）

八（4）

总人数

学生数3 5 6 4

258 有手机

人数

8

5

7

126

统计结果表明：目前我校八年级学生中有接近一半（48.8%）的学生拥有手机。

2、提出活动主题。

针对在学校明令禁止的情况下还有近半数人拥有手机的情况，提出本次综合实践活动课主题——《中学生使用手机的管理》

3、找出中学生使用手机的利与弊

首先，学生个人根据自己的使用手机情况或观察到别人使用的情况，通过思考，写出其使用手机的利与弊；然后分小组进行综合、整理出本小组综合材料。

4、小组综合材料展示

（1）各个小组选派一人根据总结整理出的本组综合材料，面对全班进行宣讲；

（2）收集各组宣讲材料，综合整理，得出综合材料；

（3）班级整理出中学生使用手机的“利与弊”。

附：统计情况如下：

利：(1)小巧玲珑、携带方便；

(2)便于查看时间；

(3)可以设置铃声，提醒人们不忘事，（比如叫起床）；

(4)便于与家人联系（打电话、发短信），(5)方便同学、朋友之间互通信息；

(6)方便上网查资料及下载资料；

(7)方便看电影、电视等；

(8)可以听歌、学音乐 ；

(9)可以拍照片、摄像，记录生活点滴；

(10)可以提高打字水平、熟悉手机的使用功能等上网必备的现代技术手段；

(11)可以利用手机进行网上购物、增长见识；

(12)遇到危险，可以打求救电话；

弊：(1)沉迷游戏，影响学习；

(2)玩游戏、看电影，既浪费时间，又影响视力；

(3)手机辐射，影响身体健康；

(4)上网成瘾成迷，导致精神恍惚、身心疲敝，进而厌学；

(5)QQ聊天，干扰正常学习；

(6)长时间登录超级QQ，费时费力，加重经济负担；

(7)手机短信的隐蔽性，为学生之间早恋提供方便；

(8)考试时利用手机发短信作弊；(9)传播不良信息，激发犯罪意识；

(10)就寝后躲到被子里玩游戏、聊天、发短信，严重影响自己和他人休息。

(11)盲目攀比，导致学生利用手机炫耀、炫富，增加学生虚荣心。

(12)玩手机易导致学生滋生懒惰行为。

5、确定辩论赛主题、主持人、负责人、辩手

根据学生总结出的使用手机的诸多利弊，那么中学生使用手机是“利大于弊”还是“弊大于利”？作为中学生该不该拥有手机呢？怎样管理合适呢？通过讨论，确定针对中学生使用手机的利弊问题进行一次辩论，让他们在辩论中求同存异，找到合适的结合点。确定辩论主题为——中学生使用手机“利大于弊”还是“弊大于利”

通过举手调查的方式，把“利大于弊”、“弊大于利”两种观点的人分为两个阵营，然后让他们自己推选出辩论主持人、辩手。推举结果如下：

辩论赛主持人：冉

银（八(3)班班长）

甲方辩手

代磊

郭明芮

田礼浩

罗鑫

文杰

杨文

李江夏 乙方辩手

李苗

刘珍凤

陈建宇

杨威

刘栓

高祥

王枭

6、主持人、辩手准备相关材料；

负责人：冉银——本次活动中辩论赛主持人（1）负责主持词、并与双方辩手商量确定辩论的风格、形式；

（2）负责组织、检查、落实双方辩手准备辩论材料；

（3）准备相关材料及辩论赛场地、过程安排等工作。（于下次课前完成）

第二

课

时

1、检查辩论赛准备情况——模拟演练；

2、学生评价：提出辩论赛中存在问题和改进意见；

3、主持人、辩手进一步思考、完善个人辩论技巧，布置其观看相关辩论赛；

3、进一步准备和完善辩论赛相关工作。

第三

课

时 程序预设：

1、黑板上书：《中学生使用手机的利与弊》辩论赛

（邀请部分教师观摩辩论赛；双方辩手、阵营各就各位。）

2、主持人就位

3、宣布《中学生使用手机的利与弊》辩论赛开始

(1)辩论双方观点陈述;(2)双方辩手依次攻辩

(3)自由辩论

(4)双方辩手派一人作总结发言

4、学生点评：辩论双方的精彩之处与不足之处、感悟等；

5、教师点评：

（辩论赛部分图片资料——附后）

6、布置课后作业：思考并准备给学校写一份《中学生手机使用管理建议书》

（三）总结阶段（1——2课时）

第四

课

时

1、活动总结、评价与反思

（1）自我评价：谈个人参与情况、认识与收获及自我反思；

（2）小组评价：小组成员参与度、情感态度、个人突出表现，精彩靓点等；

(3)教师评价：肯定成绩，指出不足，改进建议。

2、活动拓展延伸：为学校拟写一份《中学生手机使用管理建议书》。

（1）为自己制定一个使用手机的行为规范；

（2）为学校拟写一份《手机使用管理建议书》。

（个人——小组——班级）

（3）写一句倡导正确使用手机的广告语。

第五

课

时

3、成果展示：（以展板、橱窗的形式展示）

（1）《中学生使用手机的利与弊》

（相关内容：前言

第一课时之“

4、小组展示”）

（2）《中学生使用手机管理建议书》；

（3）正确使用手机广告语录——学生精典作品.二、方法引导

本次活动从主题选择到活动实施都体现了学生的主体性，教师只是起到一个引领作用，注重了引导学生从身边的经常发生的事例中选题，为了增强活动的趣味性，活动中间组织了一次辩论赛，在方法上，也力求让学生通过自身努力，去寻找自己需要的东西，但十分重视活动准备，任何一件事情，要做好必须准备充分，不能“临时抱佛脚”。比如，辩论赛的形式、内容、风格，辩论材料的准备，辩论技巧的把握、辩论语言、态势、激情等，都要一一考虑到位、准备到位。为了培养学生的综合实践能力，要求学生通过上网找寻相关视频资料，从中获得个人体验和成长的机会。同时，针对学生活动中存在的不足及时予以指点。

充分注意到细节的把握，比如，为了把辩论赛搞得像，先让学生来一次模拟演练，然后针对不足组织学生进行评价，让相关学生、辩手明确需要改进的地方，增强了指导的有效性和活动的实效性。在活动各个环节，师生一起研究，参与式、合作式的开展活动是本次活动的一个特点，从主题选择、辩论赛、建议书、办展板等都是师生共同讨论、合作进行。这也是我历年开展综合实践活动的基本风格和做法。在综合实践活动中师生共同学习、共同探究，才能促进师生共同发展。也是开展综合实践活动的基本方法与途径。

附相关资料：

1、辩论赛总结观点材料 ——正、反方总结材料

2、部分学生针对手机管理写的建议书

3、辩论赛上展风采

4、听课教师在点评本次辩论赛

5、使用手机广告语

作者简介：

邓升奎

男

现年48岁，（生于1964年2月）

中学一级教师，多年从事综合实践活动教学，2024年参加湖北国培计划综合实践学科培训，以100分的成绩获得“优秀学员”称号。

邮编：445031 电话：\*\*\*

电子邮箱 ： dsk8612255@163.com

**第四篇：综合实践活动案例**

我们身边的垃圾

一、问题的提出

随着人们生活水平的迅速提高，产生的垃圾也越来越多，它给人们带来的困扰也越来越大。我根据初三年级学生自身的特点和周围的生活，设计一系列的主题活动，通过调查、参观、访问小课题研究，成果展示等活动形式通过学生的亲身体验和探究，让学生在生活中进行调查了解垃圾的来源、危害，怎样处理垃圾等，让学生在不断地体验、不断地实践中养成从自己身边的小事做起的习惯，激励他们去积极参与环保实践活动，发展对自然的关系和强烈的社会责任感，增强学生的环保意识。

二、活动目标：

1、了解我们身边垃圾的来源、分类以及处理等，增强学生的环保意识和责任心。培养学生爱护环境卫生的习惯，具有自觉美化环境的行动。

2、通过参观、访问、实际参与、探究等活动了解社会现象，培养学生善于观察、勤于思考、勇于探究的行为习惯，逐步形成综合运用各科知识，收集和处理信息、互享信息资源的能力。

3、通过小组分工合作，促进学生分工协作，团结进取的合作意识的形成，进一步了解自己在社会中的角色和定位，体会自己与社会，与他人的关系，养成关注社会、服务社会的意识，发展服务社会的能力。

三、课前准备

1、生活小调查：我们身边有哪些垃圾？这些垃圾是从哪里来的？这些垃圾到哪里了（学校、家附近垃圾进行观察。）

2、布置搜集资料：垃圾的处理方法。

3、小制作、画画

四、活动过程 第一阶段

1、确立活动主题；

2、自由组建小组，确定人员，选出组长；

3、制定活动计划。第二阶段

1、查找、收集相关资料；

垃圾的种类、垃圾的危害、垃圾的分类及回收的方法。

2、调查垃圾处理情况，提出垃圾处理的新设想。第三阶段

1、活动成果展示；

2、交流体验； 具体步骤：

（一）创设情景，引入课题

1、播放地球优美的风景图片。让他们体验到大自然的美，让他们在这种具有导向性的情感氛围中激起环保的参与意识

2、播放有关环境污染垃级成堆图片。

课件播放垃圾的对话。废纸说：“我的身体被菜汁弄湿了，发霉了，还有一股难闻的臭味呢！”塑料瓶说：“我的身体快被挤破了，真难受！”易拉罐说：“别挤了，我的身体变形了。”垃圾齐说：“哎！人们扔的垃圾越来越多，再这样下去，地球先生不知道会变成什么样，真让人着急！”地球先生说：“是呀，如果再这

样下去，我的身上到处都会是苍蝇和臭虫，小动物们也没有了家，人类就更难生存了！”

人类只有一个地球，我们怎能忍心看到她备受摧残而伤心呢？让我们从现在做起，行动起来，爱护我们的地球妈妈吧！今天的实践活动课就是我们身边的垃圾

（二）、小调查汇报交流

1、我们身边的垃圾是从哪儿来的？

2、大家调查到哪些处理垃圾的方法？

3、交流反馈

三、介绍科学的处理垃圾的方法

1、卫生掩埋法。

2、焚烧法

3、积肥法

4、美马萨诸理工学院等离子物理实验室宣布，他们成功利用人造闪电所释放出来的巨大热量能将垃圾融化，待冷却后，有害废物可以变为没有毒害的巨大玻璃。

四、创设情景，展示才能

1、小组交流质疑：说说你处理垃圾的想法。（学生以小制作、画画等方式展示）

2、交流反馈

3、课件播放乱扔垃圾现象谈谈感想，说说环保标语。

五、课外延伸

1、成立校园弯腰行动小组收集废电池。

2、设计环保标语 反思：

一、主题的确立

《我们身边的垃圾》这个主题来源于株洲创建国家卫生城市，活动要求中学生开展调查周围环境的活动，可能是第一次开展这样的活动，可能是主题太大，实施起来困难重重，学生也觉得无从下手，“突出学生主体地位，引导学生主动发展” 是综合实践活动的课程理念。综合实践活动必须重视培养学生的自主意识和自主能力，这样才能真正体现综合实践活动的课程性质：“尊重学生的兴趣、爱好，注重发挥学生的自主性。于是我决定缩小范围，先从我们身边的垃圾着

手调查。内容贴近学生生活，生活是教学的源泉，也是学生认识世界的重要途径，从生活实际出发，注重学生的亲身实践体验，于是重新确立主题《我们身边的垃圾》。

二、关注过程

综合实践活动是强调过程的教育价值的课程，可以说，没有了实践活动过程，也就没有了这门课程本身，其课程的价值和意义便不复存在了

让每个学生切实经历活动主题实施的全过程。在活动的准备阶段，引导每个学生查找、收集相关资料：垃圾的种类、垃圾的危害、垃圾的分类及回收的方法、调查垃圾处理情况，放手让学生自主制定活动方案，通过学生自主制定活动方案，并为活动的展开做好充分合理的准备，发展他们的规划与组织的能力。在活动实施阶段，留给小学生自主活动的时间和空间，引导他们在开放的活动情景中去实践，去体验，去感悟。在活动的总结与交流阶段，引导学生说说处理垃圾的想法。（学生以小制作、画画等方式展示）学生只有

亲历了活动的各个具体环节，才有可能获得丰富多样的实际体验和感悟。因此，“关注过程”首先要求的是必须保证学生参与完整的活动过程。

三、把握活动过程的连续与完整

过程的完整才有可能深度的体验，浅尝辄止，片断零碎的体验是无法进入学生个人学习履历并给学生留下深刻印象的，也不容易感动学生。关注过程的完整性，就是要让每个学生切实经历活动主题实施的全过程。活动过程我不仅让学生知道做什么，更留给孩子们更多的时间和空间，让他们查找、收集相关资料，调查垃圾处理情况，提出垃圾处理的新设想。“教学又是一个连续的过程”，连续的过程能够让孩子不断得到成功的体验。一个主题活动要有持续性，给学生多次尝试的机会。所以在整体设计时，我注意活动间的联系，孩子们在进行了这一次活动后，并没有就此停住，而是给机会让孩子们在反思后有机会再实践，如成立校园弯腰行动小组收集废电池、设计广告语等。

综合实践活动案例

罗东涛

诸城四中体育组

**第五篇：综合实践活动案例**

《走近水果世界》综合实践活动案例

承德县实验小学

一、阐释背景，确立主题：

新学期开始了，老师说：“今年我们班响应学校号召继续开展综合实践活动，大家觉得研究什么好呢？”同学们七嘴八舌地提出自己的建议：“儿童穿什么鞋子好”、“过敏来自哪里”、“儿童每天吃什么营养均衡”、“怎样吃鸡蛋有营养”、“怎样吃水果最好”„„ 王老师笑眯眯地说“大家提出的问题都很有意义，你们对哪个问题最感兴趣呢？”李奕洋为了让大家支持她第一个站起来发表意见：“我们每天都吃水果，水果有什么种类都有什么营养呢？” 这一提议得到我们全班同学的一致赞同。老师接着问我们：“研究水果这个内容不错，贴近我们的生活。那么，你们想研究那些内容？怎么研究哪？”我们经过讨论提出了许多问题：水果有哪些种类？水果有什么营养？怎么吃水果最有营养？水果是怎么种植的？高科技下的水果是什么样子的？等等，然后我们经过筛选、归类确定为四个方面的内容：认识水果、水果的价格、吃水果、未来的水果。活动课题就叫走近水果世界。

二、活动目标（此处分条叙述，要求目标清晰、实用，同时也有利于评比时进行对照）

王玉玲 通过本次综合实践活动让我们了解一些关于水果的知识，开拓了视野。知道了常见水果的颜色、形状、味道和营养价值；了解常见水果的价格，知道价格波动的大致情况和成因；了解水果的营养成分和高科技下新型水果；畅想未来水果的样子和特点。培养我们的动手能力、合作精神、创新意识、意志品质、责任感、习惯等，让我们学会了与人交流、学会与人分工合作、学会搜集整理资料、学会书写活动日志、学会有计划做事情、学会提出问题解决问题。在活动中总结发现自己的长处，反思自己的不足。

三、活动准备：（此处应该有相应的物质准备和必要的礼仪培训、访谈培训等）

四、活动计划：

根据自己想要探究的问题，我们成立了4个活动小组：认识水果、水果的价格、吃水果、未来的水果。大家自愿借组，在大家的一直要求下老师同意组员全程参加每个阶段的活动。

1.分组制定活动方案、做好活动准备。（2024年10月8日——10日）

2.认识水果。主要方法是查阅资料和参观调查。查找资料主要有以下两种途径：（1）上网。通过网络这个窗口扩展我们的视野，让我们能从各个方面接触有关资料，从而更有效的筛选信息。（2）上图书馆，翻阅有关书籍和报纸。了解水果的种类有哪些？我们北方常见的水果有什么？参观调查主要是去超市、水果店去认识各种各样的水果（2024年10月10日——10月15日）3.水果的价格。主要研究方法是社会调查、采访、参观。去水果店参观了解水果的种类、颜色、形状、价格，发现和水果有关的问题。采访卖水果人、买水果人了解和水果价格有关的问题。调查水果价格，了解水果价格变化的成因等。走近果园，了解水果栽培方面的知识。（2024年10月16日——10月25日）

4.吃水果。上网查阅各种水果的营养成分，了解怎样吃水果更合理。结合实际知道苹果的多种吃法。（2024年10月19日——11月5日）

5.未来的水果。通过科幻画的形式设想未来水果的特点和样子。（2024年11月6日——11月10日）

6.展示交流：①展示成果：把自己活动中的收获和成果告诉大家，②交流感悟：交流在活动中的人或事、遇到的挫折和解决的办法、收获。

五、活动过程：

这次综合实践活动的直跳也是由我们自己提出的，想知道是怎么回事吗？来看看我的日记吧！

2024年10月8日 李奕洋

王老师每年都会组织同学开展了综合实践活动，看着他们去参观、调查、采访，我羡慕极了。一直打算也要参加，今年我的愿望终于实现了。王老师让大家自己选题，大家纷纷发言：儿童穿什么鞋子好、过敏从哪里来、怎样吃鸡蛋……我特别喜欢吃各种水果，却不知道怎样吃更有营养。而且水果我们大家每天都能看得见，摸得到，离我们生活多近啊！研究这个多好啊！我不断向大家推荐自己的意见，没想到班里面很多同学都赞同我的意见，王老师也笑着点点头。我激动地心嘣嘣直跳，太兴奋啦。

活动课题确定以后，我们就根据研究的内容分成4组，我被选为组长啦，另外三个组长是宋子承、李心洁和李奕洋。老师指导我们和组员谈论分组制定活动方案，明确了研究的内容、研究的方法、积累的资料等。有了方案做好活动准备，大家就信心百倍地开始活动了。

（一）认识水果

水果都有什么种类？都叫什么名字？这些水果是什么样子的？是什么颜色的？„„好多问题我们都想了解。老师建议我们认识常见的水果可以去水果店或者超市去实地调查，认识那些不常见的水果去查找资料解决问题，可以上网也可以上图书馆或者翻阅有关书籍和报纸。大家马上分头行动起来，有的同学选择上网查阅资料，大部分同学都是选择去菜市场和超市去实地考察，我选择两种参加。终于，大家可以把自己各显神通找到的资料一起交流。（活动剪影应以学生为主，充分展示以上活动过程，例如学生超市调查剪影、上网查询资料剪影、图书馆查阅书籍剪影等）

我们了解到关于水果的知识还真是不少呢！按着水果的性质分： 温热性水果: 山楂、樱桃、石榴、荔枝、青果、木瓜、白果、榴莲、金橘、水蜜桃、李子、芒果、红桔、槟榔

凉性水果: 西瓜、甜瓜、梨、柑、桔香蕉、桑椹、柿子 火龙果 杨桃、山竹、草莓、枇杷、圣女果、奇 异果、猕猴桃、甜瓜、柚子

中性水果: 葡萄、苹果、杏、菠萝、龙眼、甘蔗、乌梅、柠檬、柳橙 酸性水果:桔子,草莓,番茄,苹果,葡萄 碱性水果:香蕉,西瓜,枇杷 按着水果构造分：

浆果类:草莓，蓝莓，黑莓，桑葚，覆盆子，葡萄，青提，红提，水晶葡萄，马奶子 柑橘类:蜜橘，砂糖橘，金橘，蜜柑，甜橙，脐橙，西柚，柚子，葡萄柚，柠檬，文旦，莱姆

核果类:桃(油桃，蟠桃，水蜜桃，黄桃)，李子，樱桃，杏，梅子，杨梅，西梅，乌梅，大枣，沙枣，海枣，蜜枣，橄榄，荔枝，龙眼(桂圆)，槟榔 仁果类:苹果(红富士，红星，国光，梨(砂糖梨，黄金梨，莱阳梨，香梨，雪梨，)，蛇果，沙果，柿子，山竹，黑布林，枇杷，杨桃，山楂，圣女果，无花果，白果，罗汉果，火龙果，猕猴桃

瓜类:西瓜，美人瓜，甜瓜，香瓜，哈密瓜，木瓜，乳瓜

其他:菠萝，芒果，栗子，椰子，奇异果，芭乐，榴莲，香蕉，甘蔗，百合，莲子，石榴，核桃 按着颜色分：

绿色水果：苹果、柚子、番石榴 橘色水果：橙子、菠萝、熟木瓜

橘黄色水果：柠檬、芒果、橙子、木瓜、柿子、菠萝、橘子 紫色:葡萄、黑莓、蓝莓和李子等 红色水果：番茄、石榴 按着形状分：

圆形或椭圆形：西瓜、杨梅、火龙果、猕猴桃、榴莲、枣、锚形：苹果、橘子、柚子、海棠果、心脏形：芒果、草莓、圆柱体弯曲：香蕉、一堂认识水果展示课真的让大家大开眼界啊！以前大家只是知道几种常见的水果，现在我们了解了很多关于水果的知识：原来南方和北方产的水果是不一样的，北方的水果味道偏甜；原来不同颜色的水果含有不同的营养成分；原来水果还有凉热之分呢，吃水果还要看每个人的体质„„尤其是对于梨的认识特别全面，以前只知道梨很好吃，现在才知道梨原来是个大家庭呢：酸梨、甜梨、桑皮梨、苹果梨、鸭梨、香蕉梨„„我特意把我搜集到的水果图片做成了幻灯片，王老师表扬了我，还让在全班进行了展示。我心里可美了！

（二）水果的价格 1.实地调查

水果有这么多的种类，水果的价格都是多少呢？同学们决定周六的上午10：00准时都到离自己家最近的菜市场或者超市去调查水果的价格情况。为了调查能取得很好的效果，我们还准备好了水果调查表、卖菜人采访表、卖菜人采访表：

我们在采访的过程中可是花费了好多的心思呢？和陌生人打交道可不是件容易的事情。不信，听听我们的采访故事吧

2024年10月20日 孙飒

今天是星期六，我想我的调查采访任务还没完成呢，就今天去好了。

我拿起准备好的及张采访表早早来到离家不远的二中菜市场准备采访。好家伙！一排排的水果柜台上面摆满了各种各样五颜六色的水果，走到一位叔叔跟前，我的心不禁嘭嘭跳出声了，嘴张了好几次都没发出声音。怎么办啊？急得我转来转去，就这样回去再让妈妈陪着来？那也太丢脸了。正在我犹豫来犹豫去的时候，有人来买水果了，看着越来越忙的卖水果叔叔，我更着急了，急的走来走去。这时候，看见一位阿姨柜台前没有买水果的人，我迎上去一闭眼就喊：“阿姨，我能采访你几个问题吗？”谁知阿姨一点面子也不给，摇摇头说自己忙着呢。我厚着脸皮不断央求：“好阿姨了，就几个问题不会耽误太长时间的。好不好？”终于，叔叔点点头。哎呀！真不容易。有了这次经验，我又采访了一位爷爷。完成任务，哦也！

2.分析调查结果

我们把调查水果价格的结果进行了分析，发现从水果的整体价格来看，菜市场上的水果价格比超市的贵一些，最便宜的是自己种植水果来卖得当地农民卖的水果；整个下板城，整体价格最便宜的是一小二路口菜市场、回民小区水果最贵。反季的水果比应季的水果贵，南方的水果比北方的贵。我们还了解到：我们吃的水果60%都是从外地进来的，卖不完的就用保鲜膜或者保险箱来保存，还有的卖水果人用一些保鲜剂什么的，也不知道对人体有没有危害。而且，最近几年水果的价格不断上涨。都是什么原因造成的呢？除了县城人数增加、物价整体上涨，还有当地水果少而且最近几年水果的进价贵了。

3.走进果园

水果生长的环境是什么样的呢，水果是怎样生长的，各种果树都是什么样子的呢？我们就就决定去果园参观，到了那里才发现我们，这个活动安排的实在太晚了：水果收获的季节已经过去了，树上都是光秃秃的。不过我们也还是有很多收获的，原来果树也会得病的，治疗不好只好割断。以前果园有好多都变成了房子。种植果树的面积在不断减少，这也是水果价格升高的一个原因。但是，我们还是很想看看水果在枝头上的样子，李佳蔚和董袭说她们秋天的时候去采摘园参观过，把照片拿来让大家少点遗憾，不过总不如自己亲自去看的感觉好。明天秋天我们一定早点去参观。

（三）吃水果 1.水果的营养。

我们每天都要吃水果，水果到底有什么营养呢？怎么样吃水果最好？吃水果师有什么禁忌？关于吃水果同学们提出了好多的问题，老师建议我们自己去查找资料解决问题，可以上网也可以上图书馆或者翻阅有关书籍和报纸。大家马上分头行动起来，大部分同学选择上网查阅资料，我回到家就央求爸爸给我开电脑，爸爸听说要参加实践活动特别支持。我打开网输入要研究的问题，有一些答案读起来不清楚，看来对资料也要进行整理才行啊！我把自己整理好的资料带去打印，正好遇见冯君莹和王楠两个，原来他们家没有电脑，两个人来这里求阿姨帮忙查资料再直接打印出来，办法总比困难多啊，太聪明啦！和我们比较，李正吉就比较幸运，她妈妈在县图书馆上班，他利用周六直接去那里看书就可以了。终于，大家可以把自己各显神通找到的资料一起交流。我们了解到关于水果的知识还真是不少呢！水果的营养：

1.苹果。苹果中有含量丰富的天然抗氧化剂能够有效消除自由基，降低癌症发生率。苹果富含纤维物质，可降低心脏病发病率，还可以减肥。

2.梨。梨富含维生素a、b、c、d、e和微量元素碘，能维持细胞组织的健康状态，帮助器官排毒、净化，还能软化血管，促使血液将更多的钙质运送到骨骼。

3.香蕉。吃香蕉能帮助内心软弱、多愁善感的人驱散悲观、烦躁的情绪，保持平和、快乐的心情。香蕉具有清热、润肠、解毒的功效。

4.西瓜。西瓜饱含水分与果糖、多种维生素、矿物质及胺基酸，除了改善中暑发烧、汗多口渴、小便量少、尿色深黄外，有口腔炎、便血、酒精中毒者均适宜多吃，疗效显著。

5.桃。桃有“肺之果”之称，适宜肺病患者食用。桃子果实营养丰富，尤其铁的含量较丰富，是缺铁(铁食品)贫血患者的理想食疗佳果。

6.蓝莓。蓝莓的抗氧化功能名列榜首。蓝莓所含的花青素，是比维生素C和E更强效的抗氧化剂。它能有效抵抗自由基，改善皮肤弹性，预防皱纹生成，祛除色斑，是名副其实的口服抗老美容佳品。

…… 水果的药用价值： 胆固醇高：宜吃苹果。

糖尿病者：宜吃菠萝、杨梅、樱桃、梨。

肝炎患者：宜吃梨、香蕉、苹果、西瓜、柠檬、干果、大枣。肾炎患者：宜吃果汁、果酱、红枣、黑皮西瓜。

肠道病者：宜吃石榴、苹果、红果、荔枝、橘饼，忌食生枣。高血压者：宜吃柑橘、柚子、杏子、草莓。冠心病者：宜吃柑橘、柚子、杏子、草毒。喘哮病者：宜吃梨、荔枝。百日咳者：宜吃罗汉果、橄榄。咽喉病者：宜吃西瓜，忌食橘子。痔疮病者：宜吃无花果、香蕉。尿床者：宜吃红枣。便秘患者：宜吃香蕉、苹果。

流感患者：宜吃葡萄、草毒、西瓜、木瓜、芒果。…… 水果的搭配：

枣：忌与海鲜同食，否则会令人腰腹疼痛；忌与葱同食，否则令人脏腑不合，头胀。

柿子：忌与蟹、水獭肉同食，同食后会导致腹痛、大泻；忌与红薯同食。苹果：不宜与海味同食(凡海味均不宜与含鞣酸的水果同吃，否则易产生腹痛、恶心、呕吐等)。鸭梨：忌鹅肉。桔子：忌与蟹同食。柑子：忌与萝卜、牛奶同食。

山楂、石榴、木瓜、葡萄：不宜与海鲜类、鱼类同食；服用人参者忌食。桃子：忌与鳖肉、龟肉同食。香蕉：忌与白薯、芋头同吃。杨梅：忌生葱。

橄榄：青橄榄忌与蜜同食。芒果：不可与大蒜等辛物同食。杏：不宜与小米同食，否则会令人呕泻

……

2.苹果的n种吃法

了解了水果的营养和吃法，大家都跃跃欲试，想亲自研究一下水果的吃法。老师看见我们这个样子好笑得摇摇头说：“心急吃不得热豆腐。我们慢慢来吧。”

先是选择一种有代表性的水果，大家一致选择苹果，因为这是我们身边最常见的水果。老师建议我们每个小组推荐一种苹果的吃法并且介绍这种吃法的优缺点。为了得到我们每个家长的支持，王老师给我们每个人发了一张纸，原来是致家长的一封信：

致家长的一封信

尊敬的家长： 您好！我校五年级五班年级以《走近水果世界》为主题开展了一系列研究活动，调查研究了有关水果的知识，现阶段孩子们已经自己设计好了苹果的吃法，接下来就是孩子们亲自动手大显身手的阶段了。在苹果的吃法这个环节，我们恳切希望得到各位家长的大力协助。从现在开始希望您给孩子提供所需要的材料并且抽出一定的时间指导孩子制作，在孩子动手操作的过程中，如果有条件把这些拍录下来，将瞬间的感动定格成永恒的美丽，那么，以后将会给您和孩子带来美好回忆。

谢谢您的大力支持！

承德县实验小学

2024年11月 2日

真正动手我们才真正体会到一句话：纸上觉来终觉浅、要知此事要躬行。选择哪种吃法比较好？怎样制作？„„

大家遇到了好多好多问题，但是办法总比问题多，我们不灰心！在爸爸妈妈的帮助下我们终于准备好，迎来了盼望已久的凉拌菜大赛。

11月5日 宋子承

今天是展示苹果的n种吃法的日子，我和大家一起早早把自己的需要的水果准备好。我推荐的苹果吃法是蒸熟了吃，在妈妈的指导下，我挑了三个又大又红的苹果洗干净放在蒸锅里面。然后趴在旁边耐心地等待。一分钟、二分钟……等了整整15分钟才小心的关了火。我小心翼翼地打开锅一看，红苹果都变了颜色，灰绿灰绿地了，闻起来也是一股酸酸的味道，不像好吃的样子。除了自己吃苹果的方法和好处告诉我们老师和同学们。上网一查，真是不看不知道，一看吓一跳啊。原来吃熟苹果还有很多的好处呢！吃熟苹果可防治嘴唇生热疮、牙龈发炎、舌裂等内热现象。在民间利用熟苹果治疗腹泻非常普遍。因为苹果中富含的果胶，是一种能够溶于水的膳食纤维，不能被人体消化。果胶能在肠内吸附水分，使粪便变得柔软而容易排出。其实果胶还具有降低血浆胆固醇水平、刺激肠内益生菌群的生长、消炎和刺激免疫的机能。另外，熟苹果所含的碘是香蕉的8倍，是橘子的13倍，因此熟苹果也是防治大脖子病的最佳水果之一。看来我得好好给大家介绍一下呢！活动开始，我是第一个介绍的，紧张地我的心里竟然砰砰跳个不停。我告诉自己一定要放松，都准备很充分了，没事的。我长长地吐了一口气，缓缓走上场，站在讲台上开始了我的介绍：“大家好！我是宋子承，我推荐的苹果吃法是蒸熟了吃……”看着大家纷纷投来赞许的眼光，我舒了一口气。看着大家香甜地吃着我蒸熟的苹果，真是太高兴啦。

这次活动一共推荐了4种苹果的吃法：削皮生吃、不削皮生吃、榨苹果汁喝、蒸熟苹果吃„„呵呵，各有不同啊！不过，苹果是水果之王,营养丰富,适合任何人食用,如果一个人每天能保持一至两个苹果（早饭后半小时或晚饭后半小时吃）,长此以往对人体很有益处。

（四）未来的水果

未来的水果是什么样子的呢？王老师让大家尽情发挥自己的想象力，建议大家把自己想象到的服装画下了，并配上文字说明。我 们对这个任务都很感兴趣。有句话说：人的想象力是无限的。我现在相信了。未来的水果充满了高科技和魔幻的色彩：吃了能飞上天空的水果、能穿越水果、能够催眠的水果、能够减肥的水果、能治疗疾病的水果、能让人多才多艺的水果„„真是五花八门，真希望这些水果能变成现实。记得王老师说过人要有梦想，脚踏实地的努力就是梦想的翅膀。我们要从现在开始努力学习，争取早日让梦想变成现实。

通过本次综合实践活动让我们了解一些关于水果的知识，开拓了视野。了解到水果的样子、水果营养、水果的搭配等知识。培养我们的动手能力、合作精神、创新意识、意志品质、责任感、习惯等，让我们学会了与人交流、学会与人分工合作、学会搜集整理资料、学会书写活动日志、学会有计划做事情、学会提出问题解决问题。在活动中总结发现自己的长处，反思自己的不足。

六、收获体会：

在将近两个月的活动中，同学们都能积极地参加活动，我们一起去查阅资料、观察记录、调查采访、参观访问、动手制作„„通过活动，我们收获了知识。在搜集和整理资料的过程中，知道了水果的样子、水果的营养、水果的搭配等好多知识，开拓了视野，这是在课堂上难以学到的。通过活动，我们收获了自信。整个活动老师都让我们自己组织、安排，觉得自己长大了，有很多事情都是可以自己做的不用再靠父母和老师。通过活动，我们锻炼了能力。在收集资料的时候提高了收集和处理信息的能力，在记日记的时候提高了写作水平能力，在采访的时候我们提高了自己与人交往沟通的能力。设计服装想象未来的服装提高了艺术欣赏能力和想象力。

在活动中我们成长着、收获着、快乐着！

（通过案例，我们一定要让人人们看出你这项综合实践活动都干了什么？是怎样干的？取得的效果如何？再配上学生和教师在活动中的原始材料，这样才堪称规范。）

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找