

# 手工纸鱼教案(汇总10篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家有所帮助。

## 手工纸鱼教案篇一

心理活动实践活动是培养和提升个人心理素质的重要途径之一。在参与这些活动的过程中，我能够更好地理解自己的情绪和思维方式，并学会了如何应对不同的心理问题。通过一系列的心理实践活动，我受益匪浅，收获颇多。在这里，我将回顾这些活动并分享我的体会与感悟。

首先，通过参与小组讨论和角色扮演活动，我能够更好地认识到人际关系对心理健康的重要性。在小组讨论中，我们以小组为单位分享自己的心理问题，并互相给予意见和建议。这样的交流对我来说非常有启发，我发现自己在与他人相处时经常忽略了沟通的重要性。角色扮演活动更是让我深刻体会到了表达自己内心感受的重要性。在扮演他人的过程中，我不仅能够更加了解他人的心理状态，同时也更加敏感地察觉到自己的情绪变化。通过这些活动，我认识到了人际关系对于个人心理健康的重要性，以及良好沟通对于维系人际关系的关键作用。

接下来，通过参与心理测验和心理辅导活动，我更加了解自己的性格特点和个人优势。心理测验是一种客观评估个体心理状态的方法，而心理辅导则是让个体意识到并改变负面思维方式的过程。在参与这些活动的过程中，我发现自己在性格方面更加偏向于内向和情绪稳定。这些了解让我更加清楚自己的优势和不足，并激发出改进和提升的动力。此外，通过与心理辅导师的交流，我学会了如何正确对待自己的负

面情绪，以及如何运用积极的思维方式来缓解压力和焦虑。这些经验对于我每天的生活和工作都非常有用，让我能够更好地应对各种挑战和困境。

此外，通过参与心理训练和冥想活动，我学到了如何提升自己的专注力和情绪管理能力。心理训练是一种通过集中注意力来提高专注力的方法，而冥想则是一种通过调整呼吸和思维来平静心绪的技巧。在训练过程中，我经历了一系列的专注力和冥想练习，逐渐培养了自己的专注力和冷静思考能力。尤其是在冥想的过程中，我能够更好地控制自己的情绪，不再被外界的干扰所影响。这对于我在压力和焦虑过大时保持冷静和平衡非常有帮助。通过这些活动，我认识到了专注力和情绪管理的重要性，并学会了如何训练和提升这些能力。

最后，通过参与心理互助小组和情感释放活动，我能够更好地理解他人的心理需求，并学会了如何给予他人支持与关怀。在心理互助小组中，每个人都能够分享自己的心理问题，并得到其他成员的帮助和鼓励。这样的组织形式不仅能够帮助个体解决心理问题，同时也让我意识到了关心他人和给予支持的重要性。情感释放活动则是让人们通过表达自己的情绪来缓解内心的压力和负面情绪。在这些活动中，我学会了如何倾听他人的心声，并给予他们安慰和支持。这种给予他人关怀和支持的经验不仅让我成长，也让我更加珍惜身边的人和与他人的互动。

通过这些心理活动实践活动，我更加了解自己的心理需求和个人优势，掌握了一些应对心理问题和调整情绪的技巧。同时，我也学会了关心他人和给予他人支持的重要性。在今后的生活中，我将继续运用所学到的知识和技巧，积极参与各种心理活动，不断提升自己的心理素质和幸福感。

## 手工纸鱼教案篇二

### 二、活动目标

三、受众分析

四、活动策略

五、活动执行：分为宣传和互动两个，分开写

六、效果预估

七、费用预算

1. 活动名称：

2. 活动背景：

3. 活动目的：

4. 活动对象：

5. 活动主办方：

活动协办方：

6. 活动简要：

7. 活动流程：

（一）前期准备：

1. 撰写通知

2. 申请教室、展板

3. 横幅申请及制作

4. 海报制作

5. 嘉宾邀请

6. 各个学院安排

7. 人员邀请

第一次培训（时间：12月12日14：00（暂定），地点：二基楼报告厅（暂定））

第二次培训（时间：12月27日14：00（暂定），地点：二基楼报告厅（暂定））

第三次培训（时间：暂定为第二学期）

第四次培训（时间：暂定为第二学期）

1、 具体安排如下：

时间日期 项目 负责人 备注

拉赞助

主持人选定

主持人定稿、彩排

礼仪人员 范文

申请教室

主讲嘉宾邀请

请柬制作及发送

围合海报制作

喷绘海报制作

申请展板

横幅制作悬挂

张贴海报

物品采购

会场布置

召开负责人会议

2、 经费预算：

项目	数量	金额（单位元）	说明
----	----	---------	----

横幅	广场		
----	----	--	--

喷绘	张贴在长桥口		
----	--------	--	--

彩色气球	用于培训场地以及赛场布置		
------	--------------	--	--

双面胶	用于布置会场		
-----	--------	--	--

糖果	供到场嘉宾食用		
----	---------	--	--

矿泉水	指导老师、到场嘉宾饮用		
-----	-------------	--	--

封口胶	用于张贴海报和喷绘		
-----	-----------	--	--

总计	ps:这个是取得整数		
----	------------	--	--

(二) 活动中期

## 1. 礼仪到位签到

活动当日需要礼仪的到场负责签到，礼仪需要提前30分钟到场。

## 2. 现场秩序维护

活动当日人员到场会比较多，需要维持现场的秩序，以确保讲座可以很好的进行。

### （三）活动后期

#### 1. 新闻撰写

#### 2. 总结会议

具体安排如下：

时间	内容	负责人	备注
----	----	-----	----

	新闻撰写		
--	------	--	--

	总结会议		
--	------	--	--

	写总结		
--	-----	--	--

## 手工纸鱼教案篇三

活动是人们参与社交与娱乐的重要方式之一，无论是户外运动、文化艺术还是志愿者活动，都可以带给我们丰富的体验与收获。通过参与各种活动，我们可以拓展眼界、提升技能、交流感受，更好地融入社会。在近期的一次户外活动中，我得到了一些宝贵的体会，下面将从记录过程、感受活动、结交朋友、展现个人才华和意义深远几个方面来总结我的心得

体会。

首先，参与活动的过程对我来说很有意义。记录活动的过程可以带给我奇妙的体验和驾驭生活的一种方式。比如，在参加一次登山活动时，我全程记录下了令人心灵震撼的景色和自己的感受，这使我更加珍惜那些瞬间的美好。此外，记录活动的过程也是一种反思与思考的机会。通过回顾自己的行动和感受，我可以从中学习到宝贵的教训，并进一步提升自己。因此，参与各种活动，记录其中的过程和感受是我积极参与活动的重要原因。

其次，活动带给我的感受也是我参与活动的动力之一。活动可以让我远离繁忙的生活，放松心情，尽情享受其中的乐趣。比如，在一次户外风筝比赛中，我感受到了风的轻拂、阳光的照耀、风筝的飘逸，让我深刻地体验到了生活的美好。而在一次志愿者活动中，我感受到了帮助他人的快乐和满足感，这使我更加明白到人与人之间的互助与关爱的重要性。这些感受成为了我参与活动的源源动力，让我愿意一次又一次地投入其中。

另外，活动也是我结交朋友的重要渠道之一。通过参与活动，我能够与志同道合的人们相聚在一起，共同分享快乐与收获。比如，在一次团队拓展活动中，我们共同面对困难和挑战，团结协作，让我们的关系更加紧密。而在一个社交舞蹈社团的活动中，我结识了许多热爱舞蹈的朋友，我们一起交流学习，并在彼此间建立了深厚的友谊。通过活动结交到的朋友不仅可以增加我的社交圈子，还可以一起探讨兴趣爱好，共同成长。

此外，活动也是我展现个人才华的平台。通过参与各种活动，我可以展示自己的才艺和潜力。比如，在一次文化艺术表演中，我展示了自己的歌唱才华，得到了观众的赞赏和认可。而在一次演讲比赛中，我展示了自己的演讲技巧和表达能力，也使我在人际交往中更加得心应手。通过展现个人才华，我

不仅可以激发自己的自信，还可以得到他人的认可和支持，这对于个人的成长和发展来说是至关重要的。

最后，活动的意义是深远的。活动是我们人生中的记忆，留下了我们宝贵的回忆。通过参与活动，我们可以丰富自己的生活，增加快乐和兴奋的源泉。同时，活动也可以让我们更加了解自己，发现自己的优点和特长，从而实现个人的全面发展。此外，活动也可以让我们更好地融入社会，为社会做出贡献。通过参与志愿者活动，我们可以帮助他人，传递爱与关怀，让世界变得更美好。因此，活动不仅是一种娱乐的方式，更是一种对生活的态度和对社会的责任感。

综上所述，活动给我的收获是非常丰富而深刻的。通过记录过程、感受活动、结交朋友、展现个人才华和思考活动的意义，我在参与活动中不断成长和丰富自己的人生，希望未来能够继续以积极的态度参与各种活动，赢得更多的快乐和收获。

## 手工纸鱼教案篇四

活动是我们生活中不可或缺的一部分。通过参与各种活动，我们不仅可以丰富自己的生活，开阔眼界，增长见识，同时也能够切实感受到活动带给我们的快乐和成长。最近，我参加了一次社区活动，这次活动不仅让我度过了一个愉快的周末，更让我对活动的意义有了更深刻的领悟。

首先，活动是有效释放压力的方式。在现代社会，我们每天都要面对各式各样的压力，工作压力，学业压力，人际关系压力等等，这些压力一旦积压太久就会带来消极情绪和身体不适。而通过参加活动，可以暂时抛开这些烦恼，让自己真正地放松一下。比如，在社区活动中，我参加了一场友谊比赛，不仅与朋友们展开了一场轻松的篮球比拼，还通过互相调侃、分享快乐的方式，释放了内心的压力。比赛过程中，我真切体会到了自己身心焕发的新气象，焦虑和紧张瞬间被



击溃，活动让我重新找回了自信和积极向上的心态。

其次，活动是促进交流与合作的平台。在活动中，我们会遇到来自不同背景和职业的人们，与他们一起参与活动，互相交流与分享，可以拓宽自己的社交圈子，增进彼此之间的了解和友谊。比如，在社区活动中，我遇到了一位摄影爱好者，他向我分享了他多年来的摄影心得，并为我拍摄了一组精美的照片。通过与他的交流，我不仅学到了很多摄影技巧，还结交了一位志同道合的朋友。此外，活动也需要多人共同合作，比如组建团队，分工合作，共同完成一项任务。在这个过程中，我们要倾听他人的意见、尊重他人的选择，克服个人主义，培养集体意识，这无疑会对我们日后的团队协作和领导能力产生积极的影响。

另外，活动也是培养兴趣爱好的重要途径。每个人都有自己的兴趣爱好，而活动可以为我们提供一个展示和发展爱好的平台。比如，在社区活动中，我参加了一次绘画比赛，我和其他画友们一起互相切磋和学习，不仅提升了自己的绘画水平，而且在最后的展览中，得到了来自观众们的认可和赞赏。这让我对自己的绘画有了更多的信心，也激发了我创作的激情。通过活动，我逐渐发现了自己的兴趣所在，也得到了更多展示和发展的机会。

最后，活动是培养品质和提升能力的有效方式。通过参与各种活动，我们可以培养自己的团队合作精神、沟通能力、创新思维等，这对我们的全面发展非常重要。在社区活动中，我参加了一次社区清洁行动，我们一起清理垃圾、整理花坛等，不仅增强了对环境的责任感，更锻炼了自己的动手能力和耐心。通过这个活动，我深刻地领悟到了个人的力量是微小的，但是只要大家共同努力，就能够产生巨大的影响。

总的来说，活动是我们生活的一部分，不仅可以有效释放压力、促进交流与合作，还是培养兴趣爱好和提升能力的重要途径。通过这次社区活动，我深刻地认识到了活动的多重意

义和价值，我将继续积极参与各种活动，不断提升自己的素质和能力，让活动成为我生活中不可或缺的一部分。

## 手工纸鱼教案篇五

活动是人们生活中必不可少的一部分，它既可以是参与体育比赛，也可以是参加社交活动，还可以是参与志愿者服务等。无论是什么样的活动，都有助于人们开阔视野，增长见识，培养团队合作精神，同时也给人们留下了深刻的心得体会。

首先，参与活动能够开阔视野，增加见识。尤其是旅游活动，能够让人们亲身感受到不同的风土人情，了解不同地域的文化差异。比如，我曾参加过一次郊游活动，游览了当地的古建筑，品尝了当地特色美食，还参观了当地著名的博物馆。通过这次活动，我不仅加深了对这个地方的了解，还拓宽了我的知识面，使我对其他异地的文化也有了浓厚的兴趣。

其次，参与活动有助于培养团队合作精神。很多活动都需要团队协作，比如运动比赛、戏剧表演等等。无论是身处一个团队中还是担任一个角色，都需要与其他成员密切配合，共同完成任务。例如，我曾参加过一次校运动会，在男子接力比赛中，我作为第三棒选手负责完成接力任务。在准备比赛时，我们反复磨练过交接棒的技巧，并进行了多次模拟训练。比赛中，我们密切配合，紧密团结，最终成功地完成了比赛。通过这次活动，我深刻地体会到了团队合作的重要性，也明白了只有团队的配合才能取得最好的成绩。

再次，活动是人们锻炼个人能力和提高个人素质的重要途径。比如，我曾参加过一次学生社团组织的演讲比赛。在比赛前，我要准备演讲稿，并进行大量的练习，以确保反复讲练、熟悉稿件内容和提高表达能力。比赛当天，我经历了紧张、兴奋、紧张和成功等复杂的情绪变化。虽然最终没有获得第一名，但通过这次活动，我学会了如何处理压力，提高了自信

心，也锻炼了自己的演讲能力和表达能力。这对我以后在学习和工作中都起到了积极的促进作用。

最后，参与活动能够提高个人的人际交往能力和社交技巧。社交活动是人们进行人际交往的重要场所，通过参与社交活动，可以更好地和他人沟通、交流、建立联系。比如，我曾经加入学生志愿者协会，并参加了一次帮助农村孩子进行辅导的活动。在这次活动中，我结识了很多志同道合的小伙伴，并与他们一起为农村孩子送去了知识和关爱。通过这次活动，我培养了团队合作精神和服务意识，也提高了我的人际交往能力和社交技巧。

总之，参与各种活动的经历给我们带来了许多的心得体会。通过参与活动，我们可以开阔视野，增加见识，培养团队合作精神，提高个人能力和素质，以及提高人际交往能力和社交技巧。活动不仅给我们的生活增添了丰富多彩的内容，更为我们的成长和发展提供了宝贵的机会和平台。因此，我们应该积极参与不同类型的活动，不断丰富自己的阅历，不断汲取经验，不断提高自己的能力和素质。

## 手工纸鱼教案篇六

为了明确作为大一新生的我们，应该怎样才能让自己的大学生活过得更加充实。在辅导员提出以“我的大学生活”为主题，举办一次班会活动的建议下，经过将近一周星期的精心策划和准备。于xxxx年11月12日晚上，在a栋的a410教室里，举行了一场由营销系大一新生自主组织策划的一场班会活动。

为了使同学们明确，大学生活的光阴不是用来虚度的，我们的大学活到底应该怎样度过才算是有意义和大学阶段的学习在自己人生旅程中的重要性等角度，阐诉了我们应该抓紧每分每秒，合理安排好自己的大学时间，制定好自己的人生规划，使自己为以后的人生过得更加精彩而努力奋斗。

2、提前向教务处申请活动教室，并在活动之前布置好会场，准备好活动的必需物品

3、提前向全体同学通知活动的时间、地点。

(一)活动分为三个环节

1、童年生活的美好憧憬。

2、中学时代的叛逆。

3、大学时代的彷徨。

(二)活动的过程：

1、独唱《遗失的美好》，街舞的表演。

2、小品表演、气球对对碰和水果蹲游戏。

3、“我的大学生活”主题发言。

(一)表现开展的多样性，避免了班会活动中的冷场情况。

客观来讲，“我的大学生活”这个主题似乎较为枯燥，对于才入学的新生似乎带有更多更好的说教味道，但是我们的同学还是表现得很活跃，在节目的参与与游戏等各方面都表现得较为热情，极大的配合了主持人开展各项活动。班委们特地将开展唱歌、小品与做游戏相结合，避免了常规的演出形式，极大的丰富了节目内容。

(二)以幻灯片形式展开，使主题生动形象。

## 手工纸鱼教案篇七

父亲节就要到了，中华民族作为礼仪之邦向来重视孝敬父母

回报感恩，因此我们要充分利用这一机会开展互动的亲情文化营销。

x年6月19日--21日(3天)

唤醒人们心中的敬老思想，提醒人们节日的到来，同时抓住相关的节日热点商品，全力促进销售。

了世上最伟大的一笔财富，在父亲节来临之际让我们一起祝福伟大的父亲五、互动活动：

爸爸，我想对你说。

时间：6月19-21日活动期间，来店的顾客，均可在大厅的留言板上写下自己想对父亲说的话。(员工均可以参加)。展板放在seprit的位置，展览2-3天。

在20米的直线跑道上进行，跑道一端为起点，另一端为终点。比赛开始，两组父子/父女在起点用一根木棍拨动大小两球(篮球和排球)，将“球”赶向“球栏”，在第二个球进“球栏”一瞬间停表。

比赛规则：

1、在赶“球”途中，只要有任何一球滚出跑道，当即淘汰。

奖项设置：一等奖 德斯堡路价值596元男装一套 1名二等奖 德斯堡路价值328元t恤一件 2名三等奖 德斯堡路价值298元领带一条 3名鼓励奖 男士袜一双 15名报名时间：6月1-6月18日报名地点：商场服务台比赛时间：6月21日 下午15：00-17：

比赛地点：大门口广场其他部门协助事宜：请促销部提前与物业沟通、活动当天请防损部安排人员维护秩序六、商品促

销、主题：欢乐购物、惊喜等着你内容：6月19日，父亲节当天在百货购物满288元即可参加抽奖活动，单张小票限抽2次  
奖项设置：一等奖 德斯堡路价值596元男装一套 1名二等奖 德斯堡路价值328元t恤一件 2名三等奖 申磊价值268元 衬衣一件 3名鼓励奖 男士袜一双 15名、主题：感恩回馈 激情赠送内容：6月21日，父亲节当天在男装品牌购满398元即可赠送价值38-58元不等男士袜一双(限前10名)派发地点：男装各专柜、6月19-21日百货区三楼男装新款买100减70/60/50元、旧款3折起，部分专柜除外、特卖安排：\*6月19日-21日中厅路展，全场3-5折气氛及宣传、气氛布置：分两部分。

第一部分 场内、四楼主通道挂吊旗。(20张)、一至四楼楼梯口摆放小展板。(3个)、各收银台领取活动报名表(共100分)、4楼收银台旁设置咨询台第二部分 场外、百货区大门口摆放大展板、超市门口玻璃贴、常规宣传：

第一部分 场内、店内广播、店头海报第二部分 场外、免费购物巴士宣传。

费用预估：

十、奖品费用3364元(由男装供应商赞助)、宣传费用1500元效果评估与预测、拉动龙华的家庭消费，提高男装的销售额。

十一、活动具有很强的联动性，用过游戏，赠品等促销方法，联合超市，把超市旺盛的客流引导到百货消费，提升三楼，提升百货的整体销售。

十二、活动具有吸引孩子的卖点，以此带动家长来龙华地区消费，提高在同行业中的竞争力。

## 手工纸鱼教案篇八

晒心得体会活动的主题是一个让人们分享自己的经验和体会

的社交活动。通过晒心得体会活动，不仅可以增加人与人之间的互动和交流，还可以促使个人更深入地思考和总结自己的经验，取得更好的学习和成长效果。本文将从活动的背景、目的和意义、参与者的体验、活动的结果以及对未来的展望等五个方面，详细阐述晒心得体会活动的主题。

首先，晒心得体会活动是在当下社交网络日益普及的背景下产生的。随着信息技术的不断发展，人们之间的交流正在从传统的面对面逐渐转向线上社交。而晒心得体会活动正是这种趋势的延伸和拓展。通过在社交网络上发布自己的心得体会，人们可以将自己的经验和思考分享给更多的人，与他人互动和交流，获得更多的反馈和启发。这种活动方式的出现，使得人们的交流更加方便和多样化。

其次，晒心得体会活动的目的和意义主要体现在人们的学习和成长方面。每个人都有自己的经验和故事，通过晒心得体会活动，可以让个人更深入地思考和总结自己的经验，加深对某个问题的理解和认知。同时，与他人分享自己的心得体会，可以让更多的人从中受益，获得启发和帮助。通过这种方式，人们可以在交流的过程中相互学习，共同成长。

第三，参与者在晒心得体会活动中的体验是这个活动的关键之一。通过活动的组织和安排，让参与者感受到分享和交流的快乐。在活动中，参与者可以借助社交网络的便利，在平台上发布自己的心得体会。他们可以用文字、图片、视频等多种方式展示自己的经验，同时也可以阅读他人的分享，获取更多的启发。通过与其他人的互动和交流，参与者可以得到更广泛的反馈和建议，进一步提升自己的能力和品质。

第四，晒心得体会活动的结果是参与者们通过这个活动获得的成果。通过晒心得体会活动，人们可以不断总结自己的经验，提高自己的能力和素质。同时，通过分享和交流，人们可以从他人的经验中吸取更多的营养，拓宽自己的视野和思维。通过这个活动，人们可以共同探讨问题，共同解决难题，

促进彼此的成长和进步。

最后，对未来的展望是晒心得体会活动的发展方向。随着社交网络的不断发展和普及，晒心得体会活动将会变得更加普遍和深入。人们可以通过这种方式分享更多的经验和思考，从而获得更多的启发和帮助。未来的晒心得体会活动可能会更加注重互动和交流，通过组织各种形式的线下活动，让人们更加深入地交流和互动。

总之，晒心得体会活动通过分享经验和通过交流互动的方式，促进了人们的学习和成长。通过这个活动，人们可以更深入地思考和总结自己的经验，与他人互动和交流，获得更多的启发和帮助。活动的结果是参与者通过分享和交流不断提升自己的能力和素质，促进彼此的成长和进步。随着社交网络的发展，晒心得体会活动未来的发展方向将会更加广阔和多样化。

## 手工纸鱼教案篇九

各位老师：

为了增强我校全体教师的健康意识，营造团结协作、和谐发展的团队精神，丰富我校教师的文化体育生活，我校将于20xx年3月8日举行三八妇女节登山庆祝活动。本次活动的详细方案如下：

一、活动工夫□20xx年3月8日（周二下午第三节课）（如遇气候和特殊情况工夫顺移）

二、参加人员：全体教师

三、动地点：万松山

四、活动内容：登山比赛



## 五、活动安排

1. 分青年组、青壮年组、中年组三个组别进行登山比赛。

2. 名次决定：

青年组、青壮年组取前8名，中年组取前6名。

## 六、活动人员分工：

起点裁判（进修学校□□XX

终点裁判（山顶□□XX

中途裁判（半山腰两处□□XX

颁奖□XX

后勤□XX

摄影□XX

## 手工纸鱼教案篇十

### 二、亲子游戏：漂亮的项链

#### （一）游戏目标

发展宝宝小肌肉的灵活性和手眼协调的能力。

#### （二）游戏准备彩纸、彩线

#### （三）游戏过程

1. 教师出示已经穿好的项链，引发宝宝自己动手的欲望。2. 教师示范制作的方法并提出要求。

(1) 把彩纸两端用固体胶粘贴在一起，再用彩绳串起来。

(2) 请家长鼓励宝宝大胆的自己串。(3) 要求手拿着彩线的位置要合适。

3. 完成后，展示作品，使宝宝感受到成功的喜悦。

游戏指导：家长在活动中多鼓励宝宝，让宝宝自己动手操作。

三、幼儿游戏：有趣的呼啦圈