

# 大班春天活动教案(精选5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么问题来了，教案应该怎么写？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大班春天活动教案篇一

心理活动实践活动是为了提升个体的心理素质、增强自主解决问题的能力而开展的一系列实践活动。本次心理活动实践活动的目的是帮助参与者深入了解自己的内心世界，提升个体的自我认知和情绪管理能力。在实践活动中，我们通过不同的方法和技巧，引导参与者反思自己的心理状态，并提供相应的心理辅导和支持。

### 第二段：回顾心理活动实践活动的过程和体会

在本次心理活动实践活动中，我们采用了一系列的方法和技巧，如自由书写、情绪排解、沟通训练等。这些活动旨在让参与者对自己的内心进行深入的观察和了解。通过自由书写，参与者能够倾诉内心的困惑和痛苦，释放压力，并获得内心的平静。情绪排解活动则帮助参与者了解并掌握情绪管理的技巧，以应对生活中的挫折和困难。沟通训练活动则旨在提升参与者的人际关系能力，让他们学会有效地表达自己的需求和情感。

### 第三段：总结心理活动实践活动的收获和成长

通过参与心理活动实践活动，我深刻体会到了自我认知的重要性。通过观察自己的内心世界，我能够更好地了解自己的需要和情感，并以此为基础，做出更明智的决策。此外，我还学会了如何有效地管理自己的情绪，不再被情绪所控制。

通过实践中的沟通训练，我也变得更加有信心和技巧地和他人进行交流和表达。

#### 第四段：反思心理活动实践活动中的不足和改进

尽管心理活动实践活动中取得了一定的成果，但我也认识到其中存在一些不足之处。首先，活动的时间有限，无法深入挖掘每个参与者的心理问题，只能进行表面的疏导和支持。其次，在活动中，一些参与者可能对自己的内心世界产生抵触心理，难以全面地进行自我观察和反思。因此，未来可以考虑增加活动的时间，并提供个别化的心理辅导，以更好地帮助参与者做好自我认知和情绪管理。

#### 第五段：展望心理活动实践活动的未来发展和重要性

自我认知和情绪管理是每个人都需要提升的能力，在现代社会尤为重要。因此，心理活动实践活动对于个人的成长和发展具有重要的意义。未来，我们应该继续开展这样的实践活动，致力于提升个体的心理素质，帮助人们更好地应对生活中的挑战和压力。同时，我们也需要关注每个人的个性差异，提供个别化的心理辅导和支持，以满足不同人群的需求和期望。

通过心理活动实践活动，我对自己的心理状态有了更深入的了解，也学会了一些实用的技巧和方法，帮助自己更好地管理情绪和与他人进行交流。这对我个人的成长和发展产生了积极的影响，并使我在面对生活中的挑战时更加坚强和自信。在未来，我也希望能够将所学的心理知识和技巧运用到实际生活中，并与更多的人分享，使更多的人受益。

## 大班春天活动教案篇二

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 and 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。

## 大班春天活动教案篇三

今天观看了大三班的区角活动，觉得他们班的区角活动很丰富，还分别把各个领域都包含去了。其中我细数了一下，一共有9个区角：生活区、探索区、建构区、美工区、运动区、音乐角、数学角、阅读角、益智区。教师还分别在这些区角中投放了许多自制玩具，这些自制玩具大部分都是孩子们自己做的。这样就让我想到了自己班的区角，虽然我们班的区角在我看来也很丰富了，可是我涉及的领域还不够到位，比如数学这方面的区角就没有。

紧接着看了教师在区角活动时所做的一些步骤。

讲明各个区角今天活动的内容和要求。（这一点平时我们到

也是这样做的。)

由本周优先组先选择自己喜欢的区角，并把学好填入相应的表格中。（这样做能够让孩子更明确自己的活动区域，而且也便于其他幼儿了解自己的好伙伴的活动区域，让孩子们有更充分的交流，这也是心里健康教育的一个体现。）我想这一点也是我应该学习的，虽然平时我们也会请孩子们自由选择区角进行活动，但却忽略了孩子与同伴间的活动空间的交流。

开始活动了，孩子们纷纷按照自己选好的区角进行活动，我来到了音乐角，把这个区角作为今天我重点要观察的区角。因为之前教师讲了内容：《气象预报表演》我觉得很好奇，气象预报也能表演？带着这个问题我来到音乐角发现里面只有两个孩子，他们从柜子里拿出录音机，在旁边的展示架上选好磁带，放入录音机，插好电源，开始播放儿歌。（这使我觉得很不可思议，教师竟然连插电源这样的事情都有孩子自己去做，在我看来，这是我从来不敢尝试的。可是反过来想想，就得让孩子有实际操作的经验，这样他们才能更了解安全的重要性。）接下来大概因为只有两个人的缘故，他们拿起一旁的小标牌，有些手足无措了，就在这时候教师及时地进来指导了。只见教师很快的组织好这两个孩子分配好各自的角色后，就开始讲故事的情节了：早晨天渐渐亮起来了，太阳渐渐升起来了，发射出万道光芒。。。。。。孩子们就随着故事的情节手拿相应的天气牌伴随着细小的肢体扭动起来。教师见孩子们的动作有些放不开就进行了鼓励并且说：“太阳慢慢的升起来了，那么就应该有慢慢的动作，改怎么做呢？”。。。。。。就这样循序渐进，然后再交换，由孩子自己讲故事、自己演。（看到这里我首先觉得，在前面孩子遇到人少的尴尬局面，由于教师的及时指导，才使这个活动又能进行下去。但教师也没有一直指导，而是把主动权又还给了孩子，这一点也很好，还是比较注重孩子在区角活动中的自主性的。然后也启发了我，音乐角也是可以配合当月主题进行的，像这个活动就很有意义，涉及的领域也很广：讲

故事可以激发孩子的语言及想象力；各种自制的气象标牌锻炼孩子的动手能力，也让孩子的作品有所体现，而且在拿着这个标牌活动的当中，孩子还得到了满足感和自信；表演中激发了孩子对语言的理解能力和肢体表达能力，让孩子与孩子、孩子与老师之间拉近了距离，也使参与活动的孩子得到了身体和心灵上碰触，平时我们经常说要与孩子有身体接触，这样做能使孩子感受到老师对他的爱和关注。那么这就是一个很好的机会。看了这个区角活动之后，我也觉得我们班的音乐表演角太过单调，还沉溺于打击乐器及节奏能力的培养，实在太过肤浅。音乐表演也可一是多种形式的，不一定要局限于老一套的方法里，并且还能把主题融入进去。真正做到让孩子做“班级的小主人。”活动点评。教师在这一环节中非常注重孩子的成功体验，但也没有忽略对孩子的进一步要求和孩子的心理健康的维护。每个活动区角都进行点评，对每个区角所进行的情况请孩子们自己介绍，并说说优点及需要改进的地方。最后对今天的整个活动情况进行点评并提出下一次活动的要求。教师的点评也很重要，在这里教师先从小组入手，请孩子们自己讲讲优点及不足，然后教师进行补充（在补充中还不忘记表扬鼓励孩子），最后教师再对全班幼儿点评并提出下次的要求。真正做到了循序渐进，这样的点评不是说给老师听的，而是说给每个孩子听的。（从这里，我又一次联想到了自己的实际带班中。虽然活动进行完了，我也是请孩子们自己进行点评，可是，我却没有顾忌到孩子的心里健康，例如：抚摸孩子、安慰孩子等等的一些细小的行为举止。）

最后，是我的一些小建议：表演角是不是可以放在外面显而易见的地方，这样可以帮助那些胆子小，不太会表现自己的孩子，让他们能在区角中表现自己克服“胆怯”，建立自信。还有是不是能够再丰富一下表演角的头饰或表演的衣物，或是一些有关介绍我们民族特色的舞蹈服装的图片，让孩子们了解一下，而且这样也能使表演角的环境看起来更像是表演角。

# 大班春天活动教案篇四

为了更好地展现xx社区妇女的风采，以健康向上，充满活力的精神面貌树立xx社区妇女形象，并培养我们妇女团队合作精神，用健康的身体素质和心理素质投身于工作中，特举办此次趣味运动会。

20xx年3月x日(具体时间待定，临时通知)

xx社区后院

区属各单位的妇女，社区妇女以办事处为单位，各参赛单位所参加的项目最多可报两组人员参加。

## 1、拔河(每队10人)

比赛开始后，绳子两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的'河界线为赢。

规则：比赛采取3轮次、积分循环制。每轮次一局胜，每轮次比赛时间最多2分钟，2分钟内不能决出胜负者本局比赛结束。

## 2、双腿夹球接力

将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，循环反复至全队结束，时间最短者为胜。

规则：

(1) 必须从起点线后起步。

(2) 如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛。

(3) 双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。

(4) 每队限报4人。

### 3、蹲跳接力(每队8人)

出发时的姿式：运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。

规则：

(1) 听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。

(2) 两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。

(3) 比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。

计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

### 4、穿针引线。

方法：若干人一组站在起跑线后，听到口令快速跑出到中点拿起线穿过五个针孔，快速返回起点以时间多少排定名次。

规则：

(1) 必须用一条线穿过五个针孔，否则成绩无效。

(2) 必须在自己跑道完成，如影响他人成绩无效。

(3) 距离为30米。

比赛设集体奖：团体取前六名，团体奖以四项积分的多少来定，报名组数加一为最高分。

比赛设个人奖：每一项活动取前三名。

各参赛单位务必在20xx年2月13日前把参赛项目以及参赛人员名单报回区妇联，并注明领队和负责人及其联系方式，过期将不再报名。望各单位认真组织，积极配合。

## 大班春天活动教案篇五

近年来，越来越多的人意识到健康生活的重要性，因此参加各种户外活动也越来越多。而我最近也有幸参加了一系列的活动，收获颇丰，深刻体会到了做活动的价值。下面我将分享我在这些活动中的心得体会。

首先，我参加了一次登山活动。通过这次活动，我学到了坚持的力量和前进的勇气。登山的过程中，道路崎岖不平，比预想中要困难得多。但是，我始终坚持走下去，因为我相信只要坚持，就一定能够到达山顶。当我终于站在山顶上，俯瞰着下面的美景时，我心中涌起一股充实感和满足感。这次经历让我明白了只要有足够的毅力和勇气，就能战胜一切困难，实现自己的目标。

其次，我参加了一次慈善义跑活动。这次活动是为了帮助一家贫困地区的学校筹集教材和学习用品。当我看到那些孩子们天真而欢快地奔跑在一起时，我意识到我们所做的一切是多么有意义。通过参与慈善义跑，不仅能够帮助需要帮助的人们，还能够唤起我们的爱心和同情心。这种愉悦的感觉是金钱无法比拟的，而这份善举也会激励更多的人加入到慈善事业中来。

再次，我参加了一次文化交流活动。这次活动是一个国际学生交流会，来自世界各地的学生齐聚一堂，分享彼此的文化和经验。通过和不同国家的学生交流，我拓宽了自己的视野，丰富了知识，也学到了很多新的见解。与他们的交流让我意识到，我们虽然来自不同的国家和文化背景，但是我们都有

共同点，比如对友谊和和平的追求。这次交流会让我对世界变得更加开放和包容，也让我更加珍惜和平、珍惜友谊。

最后，我参加了一次环保活动。我们一起清理了一条河流，捡拾垃圾并清理了水域。通过这次活动，我深刻感受到环保的重要性。我们身处的地球正面临着日益严重的环境问题，只有我们每个人都意识到保护环境的重要性并付诸实践，才能够让地球变得更加美好。参加这次环保活动让我明白了保护环境是一项长期的任务，需要我们每个人都积极参与。

总结起来，参加各种活动给我带来了收获和体会。通过这些活动，我学到了坚持、勇气、爱心、文化交流和环保的重要性。我相信这些体会对于我的成长以及我今后的人生道路具有重要的意义。希望在未来的日子里，我能够继续参加各种活动，不断学习、成长，为自己和社会做出更大的贡献。