

我的兴趣爱好心理健康教育教案(模板8篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

我的兴趣爱好心理健康教育教案篇一

爱看书、爱玩乐高、爱唱歌、爱运动……。这些就是我的兴趣爱好。然而在众多兴趣中，我最拿手的还是我的乐器——长笛。但最近我对长笛的表现却是不尽人意。

上周三，就是乐器考级前夕，我正苦苦的练习着，但有几个音我始终吹不对，于是我就反复专心的吹那几段，可练来练去还是吹不对，性格急躁的我开始有些不耐烦了，但为了考级能顺利通过，我只能皱着眉头继续，由于心情无法平静，越吹越乱，到后来几乎想哭了，怒火中烧，尽然把笛子摔在桌子上躺沙发休息了。好在我也知道，这是陪伴多年的“小伙伴”下手没重，但还是惊动了爸妈。妈妈语重心长地对我说：“不要急，慢慢来，加油，你是没问题的。”听了妈妈一席话，我冷静了一会儿，感觉心里也舒服些了，起身继续练习。

考级当天，我羞愧地拿着老师的笛子参与了考试，虽然现在还没考级结果，但我知道以后我不会再像重前那样对待我的笛子了。

哦！我亲爱的“小伙伴”，通过这件事我会好好珍惜你的！

我的兴趣爱好心理健康教育教案篇二

每个人都有自己的兴趣爱好，我也有一个只属于我自己的爱好，那就是打乒乓球。

原来的时候，我的体力特别的差，而妈妈为了让我有一个健康的身体，和养成一个热爱运动的好习惯，就精心为我挑选了一个很好玩的运动项目——打乒乓球。

一开始我去学习打乒乓球的时候，老师和同学都因为我体力弱和打球的技术很差，而看不起我，于是我就灰心了起来，我十分的害怕同学们的嘲笑，于是就不再好好练习了，妈妈知道了，就对我说：“你在练球的时候不要在乎别人对你的嘲笑，只要自己努力做到最好就行了，只要你刻苦练习一定可以改变别人对你的看法。”

听了妈妈的话，于是我就每天刻苦的练习起来，我一直都抱着一个：一定要努力做到最好的信念练球。果然功夫不负有心人，经过一个月的努力，我已经可以打得很好了。

我还常常得到老师的夸奖，老师说：“一开始我是认为你是打不好球的，但是现在你用你的行动改变了我的看法，说明一切皆有可能，只要你付出就会有收获。”

从这一刻起我就喜欢上了打乒乓球。

我的兴趣爱好心理健康教育教案篇三

有许多，像天上的星星，数也数不完，有画画、做手工、看书……但是我最喜欢的还是做手工。

我可不喜欢一般的用纸做手工，我喜欢的是用各种各样的布给我的芭比娃娃做金光闪闪的晚礼服。

我到燕妍阿姨的店里买了三套布料，又买了一个扎马尾辫的芭比娃娃。

我先把芭比娃娃的衣服一针一线地缝好，再帮她穿上去，芭比娃娃的衣服就做好了。

想要做好她的裙子，要缝三层布呢！我先缝第一层布，缝了一半，才发现缝错了！悲哀的我只好把那块缝了一半的布拆了，又重新开始缝。

缝第二块布的时候，我吸取了第一块布的教训，没有再出错。

第三块布缝好了，我自我感觉良好。可是，一到要把裙子缝到芭比娃娃上时，才发现第三层裙子太短了。我顿时感觉像被泼了一桶凉水似的。但是这并不能动摇我要为芭比娃娃做晚礼服的决心，于是我高速运转我的小脑袋瓜，终于想到了一个绝妙的办法——把里面两层布料的前面剪短一些，后面留长一些，这样又变成了一种新的款式——前短后长。我帮它设计的新款式真好看！

为了有时间做衣服，我加速写作业，并把看电视、玩手机和玩平板电脑的时间都省了下来，用在给娃娃做衣服上。每当我看到芭比娃娃们穿着我给它们做的衣服时，我就有满满的自豪感。

这个兴趣爱好丰富了我的课余生活，也让我找到了真正热爱手工的我自己。

我的兴趣爱好心理健康教育教案篇四

我如果说是个多才多艺的男孩那一定是在吹牛，说实话，对我来说，除了作文好以外，对其他可算是一窍不通。不过，我也有自己的兴趣爱好，比如——看书。

我可是个小书迷，每天的读书量可比一般同学多不少呢。为此，我每天的作业总能高效率完成，从而挤出一点时间用来阅读，使我知识可能比一般同学多。我这个小书虫的称号可不是徒有虚名的而是名副其实的。从小到大，我一直就十分乖巧，父母担心我太孤单了，便为我买了几本注音读物。开始我很少去碰他，后来我发现其实这些书挺好看的。渐渐的，我就爱上了书。在四年级时，我学会了写作，因为我的想象力十分丰富，所以我的作文名声开始响起来，同时，我的书虫名声也响了起来，为此，我还兴奋了好一阵子。后来我仔细想想，这多是我多读了书得到的好处。

自从我迷上了看书，我书柜中的藏书也明显增多了，所以我练出了看书的速度，曾破记录一天看了5本书。父母怕我老在房间中看书，看坏了眼睛，看坏了体质，就总是劝我多出去玩玩，我却总赖在椅子上不愿意走，父母也拿我没办法，只得让着我。

你说我的兴趣爱好是不是很简单？做起来也十分简单，比一般的爱好又省力不少，因为这样，我更对这个爱好更感兴趣了。

我的兴趣爱好心理健康教育教案篇五

有好多好多呢！比如：唱歌，跳舞，画画，做手工，玩游戏，跳绳，经典诵读等。但我最感兴趣要数是读书和跳舞、画画了。

3岁前的我是一张白纸，那时的我对世界还很懵懂。妈妈是我第一个老师，教我背很多古诗，认很多字，背很多儿歌，为我打开通向文学的窗户。妈妈为了培养我爱读书的兴趣，给

我买了很多图画书。妈妈说大量的阅读可以让一个孩子变得更加聪明，学习和才能上更有潜力。

上了一年级后，语文老师在布置每天的作业时还另外加上要阅读课外书，并且把书名写在作业本上。妈妈非常赞成老师的这一条作业。

在阅读课外书方面，妈妈希望我能够坚持诵读经典，这是为了给我做好生命智慧的储藏。在完成老师布置的作业之余人抓紧每一刻时间来完成智慧基础的储备。储备越多，将来发挥、成长的就越广大高明。在诵读经典中我逐渐接触《易经》、《论语》、《大学》、《弟子规》等等。妈妈说我们每个人都要学习《弟子规》，如果每个人做到象《弟子规》上说的那样来指导我们的生活和学习，社会一定会和谐，我们生活会变得更加美好和幸福。

我自从上幼儿园就开始学舞蹈，妈妈和老师对我的期望很高。老师说，我身子骨很软，天生的软，只要好好练，舞蹈就会很好。另外，我自三岁就报名参加南京市少年宫舞蹈班，如今已有三年了。我一直非常用功的练舞蹈。

我的画画萌芽应该从三岁时妈妈给我买的小黑板开始。我常常站在小黑板前画涂鸦画，有时一画就画上一两个小时，虽说是涂鸦画但有时候还画得象模象样。后来到我六岁时，妈妈给我选择了学国画，妈妈说学国画可以锻炼孩子练定力和耐心。因为国画须落笔成形，不可更改。所以可以锻炼孩子的判断能力。培养孩子“胆大细心、求真求实”的思维能力和心理素质。同时通过学习国画来接触和认识中国传统文化，对孩子的身心修养都有很大好处。

我的兴趣爱好心理健康教育教案篇六

上教版小学三年级品德与社会第一学期第一单元的主题是《我们在成长》。《》是本单元的第一篇课文，由“交流

会”、“小论坛”、“故事园”和“快活林”等4个栏目组成。“交流会”通过五幅插图，介绍五种兴趣爱好；“小论坛”安排了四个小故事，分析判断兴趣爱好带来的矛盾；“故事园”讲述了我国优秀围棋手常昊成功的故事；“快活林”设计了“我演你猜”的体验游戏。每个栏目的设计，旨在让学生知道发展兴趣爱好有利于健康成长，培养兴趣爱好要持之以恒。

课前，通过对学生兴趣爱好的调查与分析之后，了解到大多数小学三年级的学生有几项兴趣爱好，但是对培养兴趣的意义还不甚了解，有些学生即使知道也只是比较粗浅的认识。因此，通过本课学习，力求引导学生懂得培养和发展自己有益的兴趣爱好的意义，形成乐观向上、热爱生活的态度。指导学生选择健康的兴趣爱好和正确的培养方法，总结、提升经验，处理好个人的兴趣爱好与家长的愿望、文化学习与身体健康等几种关系，真切体验广泛的兴趣爱好有利于健康成长，给生活带来乐趣。

依据教材和学生的实际情况，我把本课的教学目标确定为：

第一教时

- 1、知道健康有益的兴趣爱好有利于成长；
- 2、体验兴趣爱好给自己和他人带来快乐，能用自己的特长为集体服务。

第二教时

- 1、初步学会正确选择兴趣爱好；
 - 2、培养兴趣爱好要持之以恒，才能取得实效。
- 1、媒体演示：拍摄录像直观演示兴趣活动场景，绘制“我的

兴趣菜单”、“兴趣宝塔图”，通过媒体演示，激发学生学生学习兴趣，调动学习积极性。

2、才华展示：学生参与展示表演，感悟什么是兴趣爱好，如何培养兴趣爱好，把自己在兴趣爱好方面取得的成果充分展示出来，体验兴趣爱好有利于自己成长，持之以恒才能成功。

3、讨论辨析：选择“小论坛”中的事例，并结合身边的事例，让学生分析、讨论、交流，说出心中的烦恼，找出解决的办法。

4、指导实践：引导学生理解兴趣爱好的意义，指导学生选择适合自己的兴趣爱好，培养和发展自己的兴趣爱好，并落实到行动中去。

以学生发展为本，充分发挥学生的主体作用。课前，学生收集名人兴趣爱好的小故事，准备展示自己的兴趣爱好方面的特长及作品。让学生在课堂中充分交流展示。

课中，注重“合作——体验——探究”的学法，每个学生能与伙伴交流合作，共同探究什么是兴趣，怎样培养兴趣。通过展示个人的才艺，体验兴趣爱好给生活带来的快乐。思考选择健康有益的兴趣爱好与如何培养和发展，认识已有的兴趣爱好，进一步拓展自己的兴趣。

课后的延伸，要求学生正确对待兴趣爱好，提升对兴趣爱好的理解，用实际行动努力培养和发展健康有益的兴趣爱好。

本课文用2课时完成。第一课时主要是让学生知道健康有益的兴趣爱好有利于成长，体验兴趣爱好给自己和他人带来快乐，能用自己的特长为集体服务。

活动一创设情境感知兴趣

设计兴趣百花园，学生通过看兴趣活动场景录像后，了解兴趣爱好，知道兴趣爱好包含哪些方面。学生在看看、听听、想想的氛围中增强学习信心，提高学习兴趣。

活动二填写菜单交流兴趣

根据学生的生活实际，精心设计“我的兴趣菜单”，学生通过填写、交流兴趣菜单，互相了解兴趣，正确认识自己，从实际出发，发展自己的兴趣。兴趣单可以填写已有的兴趣项目或准备培养的兴趣项目。

活动三小组合作展示兴趣

媒体演示“交流会”中介绍的五种兴趣，让学生选择喜欢哪一种兴趣，说说理由。再让学生走上兴趣小舞台，展示自己的兴趣爱好。通过表演、展示，体验兴趣带来的快乐，带来的丰富多彩的生活。

活动四讨论交流探究兴趣

在学生广泛交流的基础上，进一步探究兴趣爱好的作用：有利于健康成长，给自己和别人带来快乐。通过讨论交流、分析比较，深化对兴趣爱好的认识。

第二课时是让学生初步学会正确选择兴趣爱好，持之以恒培养兴趣爱好。

活动一名人故事启迪兴趣

通过听《围棋迷——昊昊》的故事，懂得兴趣爱好该怎样培养，兴趣成为特长有什么好处；再让学生交流收集的名人故事，深化体验，加深理解兴趣爱好的作用，明白兴趣爱好的养成要持之以恒。

活动二联系实际辨析兴趣

学生的兴趣爱好有时与父母的意愿不同，有时与家庭经济条件发生矛盾，有时自己也在不断地变换兴趣。当碰到这些矛盾和烦恼时该怎么办，教材中的“小论坛”及学生身边的实例给我们启示，让学生通过辨析，畅所欲言，交流心中的烦恼，找出解决的办法。

活动三我演你猜相互了解

精心准备，创设情境，组织“我演你猜”的小游戏，学生用语言、动作表演来表示某个同学的兴趣爱好，让其他同学通过观察，说出该同学的兴趣爱好是什么，以便相互了解，相互交流。

活动四体验成功拓展兴趣

培养和发展兴趣，要结合每个人的实际情况，如个性、特长、家长意愿和现有的‘基础’等。请学有成果的学生展示在兴趣爱好方面的成果，如证书、奖状、奖杯等物品，并能说说取得成果的原因。为学生创造展示自己的机会，培养学生的自信心和表现力以及沟通、交流能力。在此基础上，再指导学生如何正确选择兴趣，掌握培养兴趣的方法。最后，全班学习儿歌《兴趣爱好》结束本课的学习。

我的兴趣爱好心理健康教育教案篇七

每个人都有自己的兴趣，有的人喜欢在篮球场上奔跑；有的人喜欢畅读在优雅的书卷里；有人喜欢情不自禁地陶醉在琴声里；我的爱好是拿着五彩的画笔，畅游在绘画世界里。

我并不是从小开始学画画的，平时喜欢在画纸上信手涂鸦，喜欢拿颜料调出我喜欢的淡紫。我曾经看到这样一句

话——“美妙的音乐，令人回味无穷；杰出的画作，让人百看不厌。”是啊，艺术有着神奇的魅力，它吸引着每一个对它感兴趣的人。还记得有一次，学校布置了手抄报，对于喜欢画画的我，自然是欣喜万分，我便快马加鞭的写完作业，拿出我的4开画纸，画笔，颜料，尺子，把装备准备的全全的。我习惯的做法是先打上边格，然后找适合主题的样式，克扣到每一寸都要求精益求精。我先到网上寻找资料，我把资料整理好了后开始排版，我选的板式还是我最拿手的书架花草版，我先开始画版头画，版头是一个书架和一盆绿植，我先画轮廓，书架的下方的绿植和书架的比例是很难掌握的。画了个大概后，在开始细画，书架是很好画的，它的线条大多数是直线，比较好下笔。书架画好后，就开始画绿植。这株绿植有一点荷花的味道，但又不完全是荷花。我从花盆开始画，例书中的花盆很有立体感，而我总是画不出来那种立体，我一寸一寸的改，终于有了一点照葫芦画瓢的感觉了。花瓣是类似荷花瓣一样的花瓣，并不太好画。我还是先打出大概，然后在一点一点的细画，因为我平时喜欢随手画一些花草，所以还是有些把握的。叶子也是类似于荷花叶子的，荷花叶子还是简单的，几笔下去，就成型了。现在开始写字了，我现在打开刚才查的资料，但是发现了一点小问题，有些材料并不适合今天的主题，刚才的粗心大意使又白白浪费好一会时间，真是应该改改我的毛病了。先用铅笔写一遍，然后用钢笔再端端正正的写一遍，擦掉铅笔印。漂亮的内容就完成了，下面是插画，我选了向日葵和叶子，既象征生命力，又和报头首尾呼应。开始给报头上色了，书架和绿植都完成了，但我有些疑惑了书架上的书应该涂什么颜色呢？赶紧去咨询家中的“两位专家”这两位一个是手抄报拿过奖，一个是出了五、六年的黑板报，但对于我的作品就是自力更生。现在是最后一步，花边。我选了擅长的藤蔓。再漂漂亮亮的写上我的大名。哈哈，大功告成！抬头看了看床头的闹钟，早已高傲的走到9，什么？九点了？我真的没有感觉到，这可能就是兴趣的魅力吧！

我喜欢绘画，喜欢把绘画运用到所有的东西上，更爱生活，

爱生活的所有乐趣。绘画成了我生活中不可缺少的部分。也因有了它，才使我的生活更加美好，更加幸福，更加多姿多彩。

我的兴趣爱好心理健康教育教案篇八

答我的兴趣很广泛，爱读书、爱弹琴……不过，最爱好的、下功夫最大的要数画画了。无论春夏秋冬，无论在家还是在学校，只要一有空我就拿起画笔，勾个小人儿，画片树叶儿，凡自己有兴趣的什么都画；在地上画，在纸上画，有时还在书本上画，为此，常遭到爸爸的责骂。

正当我美滋滋地欣赏这两幅画时，“哐当”一声门开了。我紧忙把画往抽屉里塞，可是来不及了，爸爸已经来到了我眼前，姐姐也站了起来。我不情愿地把画递给他们。姐姐看了后夸我画得好，还带着求情的目光看着爸爸。

爱好！爱好是什么？爱好疲劳一天后还念念不忘的事；爱好是见缝插针也要做一做的事……我呀，有许多爱好：玩、画画、做手工……但我最大的爱好就是：读书！高尔基曾说过：书是人类进步的阶梯。果然如此：作文书能使我提高作文水平；手工书能使我心灵手巧；阅读书能提高我的阅读水平；历史书能使我了解中国悠久的历史……这么多书都能使我进步，我怎能不喜欢读书呢？，如果你想了解我是如何爱上读书的？哦，是这样的：刚上一年级时，我发现班上许多同学的知识十分丰富——知道地球的两极有极昼和极夜现象；知道热带雨林里生活的各种各样的动物；知道地球上海洋的占地面积远远大于陆地……我可羡慕了，便向本班的“百科全书”——李卓然请教：“请问一下，你的知识怎会那样丰富？”他只简单地回答了七个字：“当然是多读书啦！”我听了之后，惊讶至极。好不容易盼到周末，我“命令”妈妈带我去图书大厦，一到那儿，我立刻来到儿童读物区，抱了一大堆书，坐下来，安安静静地看着，

渐渐的，我发现书上的知识的确丰富多彩，天文、地理、绘画……这可是大大满足了我的求知欲望。

“吃饭了！听见了没有！吃饭了！”听妈妈又在喊我吃饭了！此时，我会应付上一句：“知道了！”可眼睛却始终离不开令我如痴如醉的书本。

看书，是我课余生活不可缺少的一部分，它常让我忘记一切。有一次，我去姑姑家玩。本来，我和表弟表妹商量好了玩“捉迷藏”的游戏，我来躲，他们找。我想躲在表弟房里，可刚进屋，便在表弟的一个书架上发现了一排《淘气包马小跳》的书。于是，我如饥似渴地看了起来，忘了与表弟表妹正在玩“捉迷藏”，更忘了躲起来。因为这本书太生动、太幽默了，我看得津津有味，不时发出“哈哈！”“哈哈！”的笑声。我的笑声惊动了表弟表妹，他们得意洋洋的走过来说：“我们终于捉到你了！表姐，你怎么这么傻呀？那么多难找的地方你不躲，偏偏躲在这儿？”我丈二和尚摸不着头脑，莫名其妙地说：“什么躲不躲的？”他们顿时傻了眼，说：“表姐，你是吃错药了，还是发烧了？”我不耐烦地说：“去去去！谁发烧了？小孩子别乱说话。”说完，又拿是细细品味了。虽然他们俩还在那死磨硬缠，我却几乎没有听见他们俩的声音，仿佛这个世界只有我和这本书，其他的什么都不存在了。就这样，我一直在那儿看这本书，不知过了多久，我终于一口气把这本书看完了。

我的兴趣爱好

我喜欢看书和画画，因为这两个爱好能带给我很多快乐。看书能让我在知识的海洋中遨游，让我不断的获得知识的力量；而画画可让我在纸上尽情地抒发自己的心情，调节紧张的神经，化解愤怒与忧愁。

对我来说，画画是心情的缓和剂。记得有一次我和同学吵了架，心里一直闷闷不乐，放学回家后也无心思做作业，看书也看不进。这时我想到了画画，我找来纸笔，画什么呢？我想

了想画一幅“草原美景”。画好后我就自我欣赏起来，看着宽阔坦荡的大草原，心里就有了一种身临其境的感觉，心情一下也就好了起来。

但是，我最喜欢的还是看书。在我的书柜中，科普类书籍就占了一大半，因为我最喜欢学科普知识，其次才是文学。看书可以学得不少知识，也是我用来打发无聊的好方法。记得有一次我在书本上看到，为何彩虹总是在雨后天晴时才出现的答案后，读过二年级的我那时才明白。原来彩虹是由于太阳光照射在还未散去的细小的水滴上，所发生的折射而形成的。并非是我先前知道的彩虹是一座真正的七彩大桥，这就让我增加了新的科学知识。我不仅爱看书，也喜欢把学到的知识讲给同学们听，让大家分享知识。为了学习更多的知识，我和同学交换自己的藏书，到图书室。