

最新白糖和盐的教案(模板6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。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

白糖和盐的教案篇一

“晒心得体会活动”随着互联网的迅猛发展而逐渐兴起。这一活动是一种分享、交流的文化，旨在鼓励人们在工作中累积经验，积极总结得失，汲取他人的经验与教训。这种互动和反馈式的活动，聚集了众多智慧，能够为广大读者所用。下面，我将分享自己的理解和体会。

第二段：我的理解

晒心得体会活动是一种学习、分享和反思的过程。通过晒出我们在工作、生活中的经历和体会，我们不仅能够汲取别人的经验与教训，也会进一步加深对自己所遭遇过的困难的理解和体验。同时，对于他人的回应和反馈，也会带给我们不同的启示和思考，从而使我们的感悟和认知能够得到更深层次的升华。

第三段：我的体会

在参与晒心得体会活动的过程中，我深刻体会到了这种活动所带来的益处。通过整理之前的经历和思考，我更清晰地意识到了自己的问题所在，并找到了解决办法。而在与其他人的交流中，我不仅收获了很多宝贵的建议，也发现了自己并不孤独，许多人也曾经与我有过相似的经历。

第四段：对他人的影响

每个人都有自己独特的经历和体会，通过晒出来，我们不仅能够影响自己，也能够影响他人。每一条心得和体会都有着独特的价值和意义，能够为那些正在经历类似问题的人带来帮助和启示。而且，参与这种活动也能够促进彼此间的交流和互相帮助，形成更加紧密的社区氛围。

第五段：总结

“晒心得体会活动”虽然只是一种线上活动，但是它汇聚了人们的智慧和力量，通过交流和分享，使得每一个人都能够从中获益良多。当我们在参与这种活动的过程中，不断地分享和倾听，就能够不断提高自己的思考能力和专业水平，同时也能更好地帮助他人。因此，参与晒心得体会活动是一种值得推崇的行为，也能带给我们更丰富的教益和收获。

白糖和盐的教案篇二

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。

白糖和盐的教案篇三

20年，单位组织读书学习活动取得了明显成效，广大员工读书的热情得到了巩固。20年为深入贯彻落实党的十八大精神，深化创先争优活动，推进学习型单位和学习型党组织建设和文明单位创建工作，增强党员干部综合素质能力，引导广大干部员工在读书学习中提高政治素质、升华思想境界、优化知识结构、增强实际本领，提升履职能力，推动单位文明发展，单位将继续开展全员读书活动。

二、活动目的

一是通过开展读书活动，促使干部员工将理论和实践有效结合，将读书的心得体会融入到实际工作中，增强工作能力。

二是通过开展读书活动，进一步提高员工的学习热情，增长知识，营造“人人爱读书，个个都争先”的浓烈学习氛围。

四、活动形式和步骤

以培养领导员工的学习兴趣、提升学习能力为突破，遵循“能力导向、按需选读、学有所获、奖励优秀”的原则，鼓励员工多读书、真读书、读好书。

1、准备阶段：各部门要配送读书，明确必读书目，制定出详细的集中读书计划。每位领导、职工要结合个人和工作需要，制订个人读书计划，选定自己的阅读书籍。

2、读书及交流阶段：各部门按照读书计划搞好集体学习和自主学习，做好学习记录，在单位内部营造全员读书的良好氛围。

围。同时，要在学好理论知识和业务知识的基础上，在读书学习中，创新学习形式，增强读书效果。

(1)、利用网络平台。各部门充分利用系统信息网，将个人读书计划、读书进程、读书感悟和心得体会发布到信息网教育培训栏目，动态记录读书进程及读书收获。

(2)、举办读书交流会。全体职工在多读书、读好书的原则下，选择自己喜爱的一本书在深读精读上下功夫，并在此基础上撰写心得体会。结合工作例会召开读书心得交流会，全体职工都要踊跃发言，将自己对某一本书或其精华部分、某一篇文章或某一方面内容的理解、认识介绍给大家，畅谈体会。引领全体干部职工从自身做起，养成良好的读书习惯，营造人人热爱读书、善于读书的氛围。

3、认真总结阶段：读书活动结束后，认真探索和总结在读书活动中一些好的做法和经验，整理优秀读书心得和经验材料。

五、要求

(一)加强领导，周密组织。读书活动是培养员工读书兴趣，提高广大员工精神素养、思想情操和文化素养的重要途径，具有很强的针对性、必要性，是单位提升核心能力的重要举措。各机构、各部门、各条线要高度重视，加强领导，明确专人，落实责任，周密部署，确保各项活动圆满顺利开展。

(二)加大宣传，营造氛围。要充分利用各类新闻媒体和网络，开展多种形式的宣传活动，把开展读书活动与争创文明单位、全面提升单位文化水平结合起来，与开展“创先争优”活动结合起来，与学习型党组织和文明单位创建活动结合起来，促使广大干部员工创先争优，营造人人、时时、处处读书学习的良好氛围。

(三)有的放矢，力求实效。各地要从实际出发，制定切实可

行的读书活动方案。要充分激发广大干部员工学习的自觉性、主动性，吸引广大员工积极投身读书活动中来，做到学以致用，用以促学，形成学习型的单位。

(四)加强管理，提升素养。注重提升全体干部员工的能力和素质，建立与路政事业发展相适应的人才队伍。要加强管理人员的建设，形成素质优良的领导班子。

白糖和盐的教案篇四

托班孩子缺乏一定的生活经验和社会交往，参与活动时的注意力很容易分散，游戏是他们最感兴趣的活动，而丰富而有趣的活动能让孩子的注意很快的转移到老师的身上，带着这样的思路我开展的赶小猪的游戏，并进行课后反思：

1、目标的制定上看：

本活动和目标定位为（一）练习持物控球跑，提高控制能力。（二）发展动作的协调性。从目标达成情况看，孩子们的控制能力和动作的协调性跟我预设的还存在一定的差距，有2-3个孩子用小猪棒赶3次后才能准确的将小猪赶出去一段路，有4-5个孩子将小猪一赶就赶到围栏外面去。因此，我在休息后第二次游戏中请小朋友们来讨论怎么样能让小猪顺利并愉快的完成旅行，讨论后，我让孩子们用小猪棒对准小猪轻轻的赶一赶，慢慢来，练习后，有了明显的好转。孩子们也玩的更开心了。

2、材料的投放与设置：我用报纸和红色不甘胶自制了赶猪棒和小猪，每个孩子一份，在游戏中孩子对棒棒很感兴趣，有小朋友拿到手到便开始挥挥，兴奋的不得了，在我的引导下，一起游戏，我认为托班孩子意志薄弱，如果活动过程不激发他们的兴趣，没有让孩子产生积极的情感体验，很难说服和

强制他们真正全身心的投入到活动中去。因此，我采用游戏化的方法创设教学情境，贯穿活动的整个过程，活动一开始，出现的小猪要去旅游，让孩子自由想像怎么样让手中小猪动起来，激发了孩子们参与活动的热情，一下子拉近了孩子与老师的距离；第二环节，在把孩子带入了宽松和-谐的氛围中后，他们便很快进入角色，于是，我边让孩子们想像如何让小猪在旅行中更开心。

3、细节上：其一：制作赶猪棒时，没有考虑到托班孩子们没有很好的自控能力，由于想像丰富将棒棒想成其他的玩具进行游戏，如：拍打等。这样很快就耗损了材料。我想下次制作材料的同时，要想好材料是否合适。其二：活动开始没有引导孩子进行活动准备，体育活动，要让孩子舒展开身体，才能尽情的开始下一环节的游戏。下次活动时，可以加点音乐开始律动后再今日游戏环节。

4、不足之处：（一）关注集体的细节还不够，在集体引导完后，看到有几个孩子动作上的不协调，便逐一引导能力弱的孩子，也正因为我没有更好的关注集体，而在后面的环节中孩子们开始带着小猪跑动，有踢的有扔的等现象。我想在更多的活动指导中，要让自己学会关注集体。让更多的孩子参与在活动中，或者可以将活动拉开层次，既可以让能力弱的孩子喜欢并有能力玩，也可以让能力强的孩子认为有挑战性。这也是我在教学活动中存在教弱的地方。（二）师幼互动：虽然孩子和老师是一体的，孩子愿意和老师一起游戏，喜欢将小猪赶的很好的时候叫我看一看，但有效互动首先取决于师幼间、生生间的交流与碰撞，而有价值的交流碰撞的基础则在于能够引发互动的问题。在这次活动中，有价值的师幼互动几乎没有。这是我值得进一步努力的。

我想通过更多的活动指导和反思，让自己在教育教学上有更快的进步。

白糖和盐的教案篇五

又是一个6月，又是一批学生将要离开温馨的校园在残酷的社会里挣扎。现在也许他们感到包袱沉重、压力山大。在种种客观条件下他们在临行之前将自己的部分可利用的物品丢弃，造成校园环境恶化等。考虑到我校贫困大学生数量较多，所有策划此次爱心捐助活动，从而来帮助贫困学生的学习与生活。

“甩掉包袱 献出爱心 轻装上阵”

xx年6月 日——xx年6月 日

xx科技大学xx校区骊秀苑门口

1. 总 策 划：
2. 总 负 责：
3. 活动宣传组：

白糖和盐的教案篇六

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。