

2023年阳光健康活动方案设计(模板5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

阳光健康活动方案设计篇一

“阳光义教共同成长”义教项目是由大学新华学院公共管理学系团总支于20xx年上半年创立，并特此成立了隶属于团总支的系志愿服务队进行实施。本活动是一个长期开展的项目，至今为止，该项目共实施了六期，参与活动的志愿者共高达500百多名，服务了150多名在学习、生活等方面有困难的学生。

第三期阳光义教项目无论是志愿队从前期宣传、志愿者招募、志愿者面试、志愿者筛选、志愿者培训、志愿者交流，每个环节都投入其中，认真负责。参与活动的志愿者也经过这些环节，不断的了解及熟悉活动。除此之外，为了能使学生的家长、老师也能参与活动中，在志愿者方面，每周末进行完课业辅导后，都会与学生的家长进行交流反馈。在志愿队方面，义教活动开展的前期、中期、后期，负责人都会以电话或面谈的形式，了解志愿者与学生的情况、家长及老师对活动的建议与意见。

每次阳光义教活动的开展都在往届的基础上不断创新。第三期阳光义教活动便突破以往单一的作业辅导模式，在此前提下还增添了感恩主题班会及安全主题班会。安全主题班会运用动画版本的安全教育视频与实时抢答相结合，让义教学生能在观看完视频后，通过问题回答加深对安全知识的记忆。除此之外，安全情景剧的表演也让义教学生与义教志愿者参

与其中，这不仅考验学生对危险发生时的应变能力，还能让学生通过情景模仿，对安全事故发生时具有一定的逃脱经验。感恩主题班会主要以什么是感恩——为什么要感恩——如何感恩为线路，以手写感恩、诉说感恩的形式，让义教学生学会勇于主动表达感恩之情。

自”阳光义教共同成长“义教项目开展以来，该项目不仅得到我学院的高度肯定，并成为学院举办的校园公益文化节“重点培育项目”。除此之外，参与义教活动的学生不论在学习上还是生活上都得到了一定程度的提高，学生的老师、家长都对活动持一定的肯定与赞扬态度。所有的这些佳绩足以证明阳光义教项目的开展是十分有意义的。更值得一提的是，参与活动义教项目的志愿者不仅能在投身于社会工作之前，提前体验老师这份圣神的职务。还能让这些身在异乡的义教志愿者们能在我校所处的小镇中找到一个温暖的家庭，并“融入”其中。

“阳光义教共同成长”义教项目作为一项十分具有意义的公益项目，我们将会继续发扬志愿者“参与、合作、互助、奉献、进步”的精神，坚持不断的创新并开展下去，让更多的青少年与志愿者参与其中。

阳光健康活动方案设计篇二

一、加强教师队伍建设

(1)以“专业”为核心，加强专业心理教师队伍的建设。

合格的心理教师是经过专业培训的，除了有扎实的理论功底外，更多的是实践上的操作方式与方法。我校有两名取得资格证书的心理辅导员，她们认真参加各种培训活动，并在学校中积极做好各种形式的心理辅导活动，注重辅导的方式与方法，讲究心理辅导的实效，努力把专业做“精”。

(2)以“班级”为主阵地，加强班主任队伍的建设。

班主任是学生心理三级监护体系中的第一级。因此，我校非常重视班主任的队伍建设。首先是转变班主任的观念，在注重学生学习的同时更应关注学生的心理发展，认真做好学生的心理辅导工作；其次是经常鼓励班主任利用空余时间，通过书籍、网络等途径，加强心理专业知识的学习，提高自身的专业素养；第三，学校开展由心理健康教师通过讲座、沙龙、论坛等形式，对全体班主任老师进行培训，以点带面，切实提高班主任的工作能力。本学期，我校的心理辅导老师柏晶晶执教了《放飞烦恼传递快乐》团体辅导课，让我校的班主任老师受益匪浅。

(3)以“全员育人”为导向，加强其他教师队伍的建设

学生的心理健康教育，不是专业心理教师一个人的事，也不是班主任老师一个人的事，而是全校所有教育工作者的事。所以学校在加强专业心理教师、班主任队伍建设的同时，也要对学校其他教师进行培训。我校通过组织教师观摩学习、上网理论学习、阅览室阅览学习等方式，加强教师心理专业知识学习的同时提高了教师的心理辅导意识和辅导能力。

(4)以“德育导师”为契机，充分发挥德育导师效应

结合德育导师制，充分发挥导师的作用，对学生进行个别辅导和团体辅导，做好学生的心理辅导工作。

二、进一步完善心理咨询的管理

1、以点带面，保障“阳光屋”的有效开放

我校的心理咨询室——“阳光屋”，已被评为苏州市的合格心理咨询室，本学期继续每天开放一小时，由心理咨询室的值班老师负责学生的咨询辅导工作，并做好相关的咨询记录。

对问题较严重者，我们进行了个案跟踪辅导，认真做好个案研究记录，使心理健康教育更具实效性、规范性、科学性。本学期“阳光屋”的辅导老师对97位个案进行了科学耐心地辅导，其中有12位学生进行了跟踪辅导，都取得了较好的效果。“阳光屋”已经成为了孩子们的一个“心灵驿站”。

2、以班为面，开展富有实效的班级团体辅导

本学期，我校进一步完善了学生心理档案，做好一年级新生的心理档案收集整理工作。各班班主任利用班会课根据本班学生的特点，每月做一次集体辅导，对班级中出现的共性心理进行辅导，引导学生形成积极健康的心理。并做好记录，使心理健康工作更具有实效性，真正地服务于学生。

柏晶晶老师执教了《放飞烦恼传递快乐》五年级团体辅导课。孩子们畅所欲言，倾诉自己生活和学习上的烦恼。通过互动交流、范例引领、小试牛刀、大显身手等环节，孩子们集思广益，依靠集体的智慧来解决烦恼。最后大家发现，生活中总有烦恼，但只要换个角度，就能坦然面对。

李晓静老师执教的《学会欣赏》一课，层次鲜明，块面清晰，用充满诗意的语言告诉学生，要用欣赏的眼光去看周遭，生活将更美好。

3、家校合力，形成富有高效的管理体系

小学生的心理健康教育仅仅依靠学校是远远不够的，更需要家庭教育。因此，教师应和家长合力共同做好学生的心理健康教育。学校利用家长会、家长开放日活动、家长学校，提高家长对心理健康的认识，并利用家校路路通等方式及时与家长联系，共同做好学生的心理健康工作。

本学期，我校举行了“关注孩子心灵成长”四年级的家长学校活动。活动邀请了团中央《知心姐姐》杂志社心理健康教

育全国巡回报告团成员李亚青老师来校讲座。李亚青老师首先分析了目前家庭教育的盲区——忽视孩子心灵成长；而后讲解了孩子心灵成长的五大营养——肯定、自由、宽容、情感、梦想，最后说明了健康美好的心灵是家长留给孩子的最大财富。讲座活动中，李亚青老师亲切的话语，鲜活的实例，科学的指导，给家长们带来了家庭教育的启示，也解开了现实教育中的一些困惑。通过活动，家长们关注到了孩子的心理健康，对家庭教育有了更全面的了解。

三、积极开展多种形式的心理健康教育活动

1、加强学校心理咨询室的宣传工作。

通过黑板报、橱窗、红领巾电视台等途径，努力普及心理健康知识。

本学期，红领巾电视台“成长快乐”节目开辟了《健康快车》这一版块，内容主要包括学生的身体健康、饮食健康，还有心理健康方面的知识，内容贴近学生的生活实际，起到了一定的教育作用。

2、积极开展大课间活动和体育活动。

我校每天坚持大课间活动(分室内和室外两套活动)，学校提供充足的活动器材，并根据实际情况，让各年级四个班之间定期交换器材进行活动，这样不但丰富学生的活动内容，还充分调动了学生的积极性，让学生在活动中陶冶情操，放飞心情，同时也缓解了学习压力。

3、加强了良好行为规范的培养。

本学期，我校结合每月雏鹰争章活动进行“一小之星”的评选活动，评选内容结合《小学生日常行为规范》《小学生守则》《雏鹰争章》，评选活动面向全体学生，结合学生的日

常表现，月底进行考核，并推荐出每月的一小之星。九月是“礼仪之星”，十月是“红色之星”，十一月是“安全之星”，十二月是“友爱之星”。每月产生24位一小之星，在月底的升旗仪式上进行隆重的表彰，颁发荣誉证书。通过这样的活动，激励学生，树立榜样，也促使了学生身心健康地成长。

4、开展了丰富的课外实践活动。

本学期，我校邀请了太仓市人民医院眼科主治医师郑吉主任来为全校同学作主题为“爱护小眼睛”的健康教育讲座。邀请了当地医院口腔科施医生来校作“健康牙齿，伴你一生”口腔保健常识的讲座。11月9日上午，我校组织全体师生举行了主题为“消防安全记心中”的逃生演练活动，增强了师生的消防安全意识。12月6日下午，我校组织五年级全体学生参加了主题为“知我沙溪，爱我家乡”的社会实践活动，帮助孩子们走近家乡，了解家乡，更好地激发了他们爱家乡的情怀。12月22日，我校组织学生观看了“励志青春放飞梦想”太仓名人校园巡回展。

总之，在学校心理健康教育这条路上，还需要我们地一步步摸索，多学习，多实践，多思考。

阳光健康活动方案设计篇三

一、领导关心，组织策划，学生会工作人员协作配合，积极互动。

校领导非常重视这次活动，按照学校的规定和要求，和学校政教处主任共同关心指导、精心策划组织了这次活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、展板等形式针对性展示高中生生活、学习等心理健康相关知识，让学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地面对现在，应对未来。

二、活动总结，成效创新

5月14日下午，我校在篮球场举行了现场心理咨询、测评及心愿墙活动。此系列活动由4个区组成，分别为：心愿墙区、测试区、咨询区、以及心理趣味图片展示区。咨询区由专业的心理辅导老师主持，其余三个区则由受过相关培训的学生主持。活动现场的趣味心理图片区吸引了众多眼球，很多同学认真分析了图片的涵义；更有大批同学纷纷涌到心语墙区写下自己的美好愿望，将自己的真心话传达给自己和朋友，很好的激励自己，表达情感；也有很多同学乐于做心理测评，更好的了解自己的性格和气质类型，为以后的职业生涯规划做好准备。虽然测试的人较多，但同学们仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们积极参与，也有老师加入活动互动中。

5月21日高一和高二年级部分学生的团体心理辅导活动顺利开展，通过此次团体辅导活动，促进彼此的交流沟通和了解，提高学生人际交往的能力，增进同学之间的友谊，形成团结互助，相互关心、友爱的校园氛围。通过自我探索，更好的认识自我、悦纳自我。

5月28日高三部分学生参加了考前缓解心理压力的团体辅导活动，有效的缓解了他们学习压力，放下思想包袱，轻松应对高考。

5月24日，关于“让心灵沐浴阳光”心理健康手抄报评比活动也已开展完毕，已于月底前评比并交给学校政教处留存备案。但是不足之处就是有些班级上交材料不积极，以后工作中，我们需要注意考虑好时间安排。

三、认真交流，总结表彰

5月31日整个活动月开展完毕，对活动中做得比较好的进行了表扬，公示相关获奖情况，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的总结，收到了良好的效果。

总之，在过去的一学期中，在学校领导的关心和支持下，我校的心理健康教育工作取得了很大的进步。今后我们要继续提高认识，转变观念，特别是广大教师要转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能健康、温馨的环境中学习和成长。心理健康教育工作任重而道远，需要每一位教育工作者不懈努力，需要不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育工作更有成效。

阳光健康活动方案设计篇四

识，关心、理解、帮助有心理健康困扰的同学，共同创建促进大学生心理健康成长的良好氛围，促使大学生心理健康成长，响应学校心理健康月的活动，，我院心理部特面向广大经管学院学生于五月份举办一系列心理健康活动。具体活动内容如下：

(一)开展心理健康知识教育、宣传活动

在心理健康月到来之际，心理部门积极做好充足的前期准备工作，以饱满的热情和积极的态度投入到准备工作中，通过一系列的宣传让学院学生深入了解到心理健康月的内涵和心理健康对当代大学生的重要性，通过开设心理健康系列主题班会和观影活动，制作心理健康教育系列宣传展板。来提高学生对心理健康教育的重视。

(二)开展心理健康教育主题教育

5月19日早上，心理部在东操场举办心理健康趣味活动，通过“护球大作战”、“彩球飞舞”、等多个心理游戏，促进同学们的相互信任，并且使得同学们认识到个体通过团体的内在交互作用可以提高团队意识，增强交往能力和组织归属感，从而完善自我。在游戏之后，有同学说通过心理游戏不仅能加深同学之间的相互了解，而且能在开心与放松的同时学到很多的心理知识。

(三) “携心灵之窗伴健康同行”主题征文活动及主题演讲比赛

达到关注心理状态，关注心理健康的目的。我部举办“携心灵之窗，伴健康同行”心理原创演讲与征文大赛，传递人文情感，释放心理压力。让我们在快节奏中停下脚步，了解和关心自身和身边的人和物，用文字传递彼此间真挚的情感，得到了院领导一致关注和同学们的积极参与。

在过去的一个月中，我部的心理健康工作取得了较大进步，但还是有诸多不足之处，如前期准备活动不够完善，内部成员工作安排存在冲突，后期类似与照片，总结等活动没有及时跟进。同时我们对心理健康教育的观念还要进一步转变，我们仍然有部分学生对心理健康教育的认识与重视还很不够。今后我部要继续提高认识，转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能在健康、温馨的环境中学习和成长。

阳光健康活动方案设计篇五

由“助人自助，健康同步”、“爱情花开”、“成功路上好心情”、“把握机遇，步入职业生涯”等专题组成的“心灵之约”论坛，就学生们关心的恋爱、就业、发展等问题邀请相关专家进行深入分析，直接服务于同学的学习、生活与工作。这三场讲座受到全院学生的一致好评，同学们在领略了老师们高深的心理学技巧的同时，还对心理知识有了更进一步的了解。

一. 活动简介与流程

本次系列心理讲座分为两场：

2、向各系团总支递交通知

3、通过海报展板以及班团联合会进行宣传工作，保证观众的

数量。(二)讲座过程:

1. 安排大家一一入座, 并安排人员负责签到以便统计人数;
2. 讲座过程中同学们都认真听讲, 十分投入;
3. 讲座结束后, 相关人员留下负责卫生打扫工作。

二. 成绩和经验

本次系列讲座总体上是非常成功的, 每场讲座人数都超过预计, 同学们高度评价了主讲老师们独具匠心的讲座方式、内容以及系部的相关工作。

本次讲座所取得良好的成绩, 除了主讲老师们的精彩发挥外, 与系部的工作是分不开的。在讲座前期, 我们做了的努力来邀请资深的心理学老师, 同时进行讲座的宣传, 以确保讲座的高质量; 在讲座过程中, 我们积极维持讲座现场的纪律, 让每场讲座都能够顺利进行。

三. 教训与总结

在取得良好成绩的同时, 我们也看到了不足之处:

1. 大一多数同学由于参加四体会开幕式演出的训练没能够前来听讲座, 前来听讲座的同学以大二为主, 在以后的活动中应充分考虑这些因素, 选在大家都有时间的时候开展讲座。

2. 讲座过程中缺少与同学的交流互动, 以后应改进。
3. 尽管大一多数同学没能够过来听讲座, 然而参加人数还是超出我们预算, 导致活动时座位不够, 今后的活动中应提前做好桌椅以防观众太多出现混乱状况。

我们的心理系列讲座已经顺利结束, 从中我们认识到不足之处, 在今后的活动中会尽力改进, 把活动做到。