

最新一年级健康教育活动内容 一年级班会方案案例(优质7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

一年级健康教育活动内容篇一

活动背景：

随着人们生活水平的提高，下个馆子上趟酒楼已经很普遍，但是还得在一些细节上注意餐桌文明。当众剔牙、吃饭“吧唧”、随意吐残渣、铺张浪费……餐桌上的一举一动至关重要，影响着你我他。文明就餐仅靠倡议显然是不够的，不剩饭不剩菜、摒弃餐桌陋习，记住这些小事，餐桌文明就在你的身边。我们要从小让孩子养成良好的用餐习惯，让孩子用自己的好习惯影响大人，从而带动整个社会的文明就餐。

活动目的：

- 1、通过主题班会活动，让学生了解文明用餐的必要性，展现小学生高尚的文明素养。
- 2、通过“静、尽、净”让学生学会就餐时的安静、不浪费和保持桌面干净这些吃饭的“技能”。
- 3、培养学生文明用餐的习惯，让学生带动家长一起进入到文明用餐的行列中来。

活动前期准备：

1、教师准备：(1)有针对性地录制一些学生食堂就餐视频和拍摄一些照片，包括文明现象和不文明现象。

(2)日本小学生就餐视频。

(3)评优卡片：静之星、尽之星、净之星。

2、学生准备：(1)小调查(本班就餐存在哪些不文明现象?)

(2)背诵文明用餐儿歌《文明就餐好》、古诗《锄禾》。

(3)准备节俭小故事。

活动过程：

一、吃饭技能之一——“静”

1、小朋友们会吃饭吗?学生交流。(拿筷子吃饭，端起碗吃饭等等)

吃饭可不是一件简单的事，俗话说：没有规矩不成方圆。吃饭也是有一定“规矩”的。

2、播放视频：《热闹的食堂》

(1)你听到了什么?学生交流：勺子和饭盒敲击的声音、讲话的声音等等。

(2)你觉得这样好不好?为什么不好?我们应该怎么做?

(3)除了吃饭的时候我们要安静，还有什么地方需要“静”? (排队、路队行走过程中)

3、吃饭时，我们要做到“静”，不仅是为了营造一个舒适的就餐环境，更是为了健康着想，“静”可以利于我们消化，

也可以预防噎食。

二、吃饭技能之二——“尽”

1、播放日本小学生就餐视频(截选不浪费这一部分)，再播放本班学生就餐浪费现象的视频，学生进行比较。

2、资料补充：凡到过日本的人回来都说，日本是个节俭的民族，日本人非常节俭，甚至会让人觉得有点“抠”。宾馆房间小，商场过道窄，政府办公楼拥挤，一张纸要正反面使用。而为了省电，日本人会尽量减少晚上滞留在家的时间；为了省钱，竟然宁愿穿旧衣不买新衣。吃就更节俭了，公司没有食堂上班自带盒饭；日式餐仅一碟小菜、一盘主菜、一小碗酱汤、一小盅鸡蛋羹而已，同中餐的大鱼大肉相比全然不同。日本是个岛国，资源有限，而中国是个大国，地大物博，这的确不假，然而，人们千万不要忘记中国还有一个特点：人口众多！据统计，我国的耕地面积不到国土面积的百分之十，而这百分之十的面积却要养活占世界百分之十九的人口，为此我国每年要从国外进口玉米、小麦和大豆等主要粮食作物1000多亿斤。

3、谁来给我们分享一下他收集到的节俭小故事？

4、师小结：我们要珍惜粮食，不仅因为保护资源，更重要的是——学生齐背《悯农》：锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。希望大家都能践行光盘行动，做到“尽”。

三、吃饭技能之三——“净”

1、出示本班学生食堂就餐照片(桌面不干净)，让学生说一说你看到了什么？

2、出示日本小学生如何收拾餐桌的截选视频，让学生比较：

(1) 你觉得日本小学生什么地方做得好?(分类摆放垃圾, 牛奶瓶喝光后横放餐盘上等等)

(2) 我们可以怎样做呢?

3、我们班有哪些同学就餐时做到了“静、尽、静”呢?老师在你们用餐时抓拍到了, 出示照片。学生上台, 教师颁发“静之星”、“尽之星”、“净之星”。

四、拓展延伸

评选出来的“静之星”、“尽之星”、“净之星”表彰在教室的我最棒栏目里, 定期更换, 激励学生养成良好的就餐习惯。

将本文的word文档下载到电脑, 方便收藏和打印

推荐度:

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

一年级健康教育记录内容篇二

主要内容:

班会目的:增强个人的社会心和责任感, 以更好的素质面对生

活和学习中遇过的障碍，进一步提高大学生的心理素质，增强个人信心。

班会主题：心理健康，不可小觑。

班会内容：

1、浅谈心理健康与心理不健康。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将面临的心理危机。

2、如何判断心理是否正常。

判断心理是否正常，具有以下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三，人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

3、珍爱生命，远离心理困扰。

随着社会的发展，越来越多的心理问题困扰着当今大学生。

恋爱困惑导致的生命悲剧，校园暴力等事件充斥着各大高校，珍爱生命，远离心理困扰已经显得越来越重要。

4、大学生心理素质方面存在问题的解决方法。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

总结：

通过此次心理健康教育主题班会，同学们更清楚自身存在的问题，同时也为同学们解决这些问题提供了很多好的方法。

一年级健康教育记录内容篇三

一、活动目的：

为提高学生对语言的感受能力、表达能力,丰富学生的课余生活,结合学校读书节特举行讲故事比赛。旨在以活动促阅读,以阅读促活动,增强学生课外阅读的兴趣,学习课内阅读和课外阅读相结合的读书方法,体验读书的乐趣。

二、比赛时间和地点：

时间：5月14日下午第二节课

地点：本班教室

三、参加对象：

本班学生

四、比赛要求：

- 1、故事内容健康，格调清新，充分体现积极进取，健康向上的精神风貌；
- 3、参赛选手服装要朴素、大方、得体；
- 4、参赛选手必须在5分钟内脱稿独立完成；
- 5、要求普通话标准、表情丰富。

五：活动过程：

每位学生讲述故事（略）

六、教师小结，公布结果。

一年级健康教育记录内容篇四

一、活动目的：

1. 通过本次活动课，使学生认识到文明礼仪就在我们的身边，体会文明礼貌用语的重要性，在日常生活中会正确运用文明用语。
2. 通过活动使校园里呈现出一派祥和的气氛，到处可见文明用语，使文明礼仪教育见效。
3. 培养学生从现在做起，从一点一滴做起，努力提高自己的文明礼仪修养，做一个新世纪讲文明懂礼貌的好孩子。

活动准备：

1. 收集有关校园礼仪的歌曲
2. 文明礼仪儿歌、朗诵等。

活动重点：

通过活动希望学生能把校园礼仪的一些规范运用到生活学习中。

二、活动过程：

（一）、活动导入

老师也为同学们创作了一首文明礼貌歌，请同学们和老师一起动起手来。

同学们，都知道，礼貌用语记得牢。

对待长辈要用您，早晨见面说声早，

平时互相问问好，分别再见别忘了，

若求人请字先，最后别忘说谢谢，

影响别人对不起，回答请说没关系，

文明做个好孩子，人人夸我数第一。

希望同学们千万别忘了哟，把文明用语牢牢记在心间。

（二）、采访活动

通过采访活动你都知道了哪些文明用语？

（三）、校园礼仪

1、同学们老师这里收集了几张图片，请同学们看图片说说你的

想法。

2、再请同学们看看文明的美丽的校园，你又有有什么感想？

（发表感想）

文明共同生活在这美丽的校园，共同学习在这个大家庭中我们和谐相处，团结互助，互相谦让，才能说的开心，这个大家庭就会越来越美好。

一年级健康教育记录内容篇五

一、活动目的：培养学生勇敢面对激烈竞争的良好心理素质，引导学生正确对待考试，激励他们努力学习科学文化知识，确定个人的奋斗目标。

二、活动准备：用调查问卷的形式列出同学们对考试的心态，查找出解决问题的资料，以主题班会讨论。

第一部分与自我内心的对话

(主持人)在每一次的考试过后，我们总有不同的感受，可以说有人欢喜有人愁。请同学们分小组讨论在三月考之后自己的感受。

第二部分考试的形象

(主持人点评)个人只有自珍自爱，才能战胜自我，超越自我，才能实现自身的价值的最大化。

第三部分分享故事

(主持人点评)这个故事说明了做任何事都需要有良好的心态才能成功。

第四部分重新认识考试

第五部分全体同学一起朗读宣言。

结束语：通过这次主题班会，希望同学们能够以良好的心态对待每一次的考试，为即将到来的期中考作好充分的准备。同时，为了祖国的腾飞，个人的发展，我们应做到：在学习中思考，在思考中发现，在发现中成功，一起为祖国的未来献一份力。

四、班会实录：

这次的三月考成绩出来后肯定是有人欢喜有人愁，我们如何面对呢？现在我们小组之间讨论一下你是如何调整考后的心态的！

(同学讨论中)

(讨论结束)

同学1：我会总结一下过去的学习情况，看看自己哪些地方不足需要改正，

同学2：找同学聊天。

老师：很好的方法啊！！那么，同学们心目中又是如何看待考试的呢？

同学3：考试就像一场球赛，有欢天喜地，又有失败悲哀，老师.父母是球迷，正因为有他们，考试才会显得有意义，失败不是考试的.悲哀，而是它本身的魅力，因为有失败，才会有胜利的欢乐，让我们勇敢面对考试，用球赛的激情对待考试。

同学4：考试就像一个秉公执法的法官，一次次的宣读法庭的宣判，一次次慰藉胜诉者的付出，一次次打击败诉者的心灵，只要我们努力，我们肯定能通过初中时代最后一次审判——中考。

老师：同学们对考试的比喻真的很恰当，很贴切！那现在让我们一起来分享两个故事！

另一个故事是：《生命的价值》

同学们，这两则故事说明了什么？启示了什么呢？现在小组讨论一下！

(同学讨论中)

(讨论结束)

同学5：失败不要紧，最重要就是从失败中站起来。

老师：谢谢！现在让我们重新来认识考试！（看屏幕）

(1) 考试就像人生，在一次次的突破中品尝着酸甜苦辣。

(2) 考试带给我们的将是不断挑战自我和超越自我的痛苦和欢乐。

(3) 在人生中，不要把成功的尺度定的太高，也不要把成功看得过于神圣，否则，我们就会对人生失却一份应有的信心，而对困难，我们会望而却步。

失败并不意味着我们是失败者，他只是意味着我们尚未取得成功；失败并不意味着我们一无所获，他只是意味着我们得到了教训；失败并不意味着我们声誉下降，他只是意味着我们面临新的挑战；失败并不意味着我们无能，他只是意味着我们应该注意学习方式；失败并不意味着我们愚蠢，他只是意味着我

们还不够完美;失败并不意味着我们失去一切,他只是意味着我们可以重新开始;失败并不意味着我们应该退却,他只是意味着我们要有更顽强的毅力;失败并不意味着我们达不到目标,他只是意味着我们将用更多的时间去实现目标。

我相信同学们一定能够在失败中总结经验,吸取教训,最终必定能够获得胜利的!现在让我们拿起手中的宣言,高声地朗读。

(全班齐声朗读宣言)

通过这次主题班会,希望同学们能够以良好的心态对待每一次的考试,为即将到来的期中考作好充分的准备。同时,为了祖国的腾飞,个人的发展,我们应做到:在学习中思考,在思考中发现,在发现中成功,一起为祖国的未来献一份力。

一年级健康教育记录内容篇六

班会目的:

针对同学们中存在的不良现象,开展“文明礼仪伴我行”的主题班会,旨在通过本次班会活动,帮助同学们认识自己的不良行为并改正,更好更深入地了解“文明礼仪”,培养自己高尚的道德品质。

班会地点:一(1)班教室

班会主题:走进心灵体会感恩

主持人:班主任

组织形式:多媒体、小品、讨论、竞赛、诗朗诵、倡议

课前准备:

1、召集班干部商讨班会课活动安排。

2、布置学生收集、撰写有关材料。

女：嗯，以上同学都说地非常好。其实，在我们的生活、学习中也存在许多像这样的不文明行为，下面就请同学们找一找我们身边的不文明现象。

女：看来我们同学的不文明行为还真不少啊。

男：其实，说到文明礼仪，我们再熟悉不过了。

女：是啊，从生下来父母的教育，

男：从入学后老师的教育，

女：我们都能学到很多有关文明礼仪的知识。

男：接下来我们将进入下一环节，文明礼仪知识知多少，知识大比拼。女：首先介绍一下竞赛规则。

男：文明，也许就是以文明的行为去影响不文明的行为。

合：敬爱的老师们，亲爱的同学们：

一个人是平凡的，微不足道的，但每个人都高举文明旗帜的话，就能让文明的新风吹遍神州大地。请大家从每一个“小小的我”做起吧，从每个细节做起，为此，我们向全班的同学们倡议：

1、语言文明，讲普通话不说粗话、脏话。

2、尊敬师长，尊重老师的劳动，虚心接受老师的批评教育。

3、友爱同学，互相尊重，互相关心，和睦相处。

4、讲究卫生，保护环境，不随地吐痰，不乱扔废弃物。

5、爱护公物，遵守公德。

宣誓者：一(1)班全体同学201_年_月__日

女：少一份庸俗，多一份高尚。

合：让我们从每一个细节做起，做一个文雅、和气、谦逊的人！

宣布结束。

一年级健康教育记录内容篇七

一、主持人宣布活动开始。

甲：尊敬的老师！

乙：亲爱的同学！

合：大家好！

甲：踏着冬天的脚步，我们即将迎来期末考试。

乙：我们要听好每一节课，做好每一道习题。

甲：写好每一页字，吸收消化好每一点知识。

合：一(2)班《我读书，我学习，我快乐》主题班会现在开始！

二、读书伴我成长

甲：从我们懂事那天起，爸爸妈妈就会对我们说：“长大后，

你要好好读书。”

乙：进入小学后，在老师的教导下，我们认识了aoe[]学会了读书写字。

甲：从此一位良师益友就走入了我们的生活，那就是——书。

乙：书籍是人类进步的阶梯，书籍是我们精神的粮食。

甲：你们都读过哪些书从书中你知道了什么

（学生畅谈自己读的书，和自己读书的收获。）

三、讲故事《凿壁借光》、《鲁迅刻“早”》

甲：勤奋是打开知识宝库的钥匙，它为远大的理想搭建阶梯。

乙：刻苦是步入殿堂的基石，它是实现宏伟志向的前提。

甲：听古今名人励志故事。

甲：听了精彩的故事，请同学们谈谈自己的想法。

（生说自己的感想和体会）

乙：让我们以勤奋，刻苦为榜样，让自己插上理想的翅膀，飞向成功。

五：舞蹈《柳树姑娘》

乙：请欣赏舞蹈《柳树姑娘》。

（生表演舞蹈）

乙：真是一群快乐的小天使。在学校里，我们也像天使一样快乐地学习，快乐地成长。

六、语文积累展示会

甲：我们在校园里茁壮成长，离不开老师点点滴滴的辛勤教育。

乙：是啊，老师不但关心我们的生活，更关心我们的学习。

甲：幼儿园时，老师教我们唱歌，跳舞。

乙：幼儿园时，老师教我们画画，讲故事。

甲：现在，老师教我们背诵课文和古诗。

甲：请看语文积累展示会，请各个小队准备！

拼音队展示拼音纠错。

古诗队展示古诗。

谚语队展示谚语。：

甲：看来，同学们积累了不少的语文知识，掌握了学习方法。

七、班主任总结

亲爱的同学们，看了大家的表演，老师真为你们高兴。俗话说：一分耕耘，一分收获，天道酬勤，相信，通过此次主题班会，你们一定学到了知识，享受到了勤奋学习的快乐，老师希望你们以后能成为“腹有诗书气自华”的人。

八、主持人宣布活动结束。