

2023年学前教育健康教育活动方案 健康 教育活动方案(实用6篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。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。

学前教育健康教育活动方案篇一

为迎接第25个世界精神卫生日的到来，培养我校学生良好的心理素质，促进他们身心和谐、素质全面发展，现就组织开展“10·10”心理健康教育月活动有关事项安排如下：

健康心理美好青春

10月10日-11月10日

顾问：

组长：

副组长：

成员：

(一)启动仪式

- 1、时间地点：10月10日7:00运动场
- 2、承办单位：本部(心理中心)、河西(护理学院)
- 3、活动内容：升国旗、领导讲话、宣读活动方案。

(二) 主题宣传

- 1、时间地点：10月11日校本部、河西校区
- 2、承办单位：心理健康教育与咨询服务中心
- 3、活动内容：开展心理健康知识现场宣传。

(三) 专题培训

- 2、承办单位：心理健康教育与咨询服务中心
- 3、活动内容：新生心理委员心理专题培训。

(四) 电影赏析

- 2、承办单位：校心理委员联合会、心理健康协会
- 3、活动内容：组织观看《风雨哈佛路》并交流讨论。

(五) 快乐游艺

- 1、时间地点：10月18日校本部樟树林
- 2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会
- 3、活动内容：组织有奖心理游艺活动。

(六) 主题班会

- 1、时间对象：10月25日各在校班级
- 2、承办单位：校心理委员联合会
- 3、活动内容：以心理话题辩论和知识竞答为主要内容，分班

组织“心理达人”主题班会，并录制5-10分钟的视频。

4、奖项设置：在全校范围类评选一等奖2个，二等奖4个，三等奖6个，优胜奖若干个，颁发证书并予物质奖励。

(七)心理普查

1、时间地点：10月底-11月初校本部、河西校区

2、承办单位：心理健康教育与咨询服务中心

3、活动内容：20xx级新生心理普查工作及数据处理。

(八)成果展示

1、时间地点：11月8日校本部、河西校区

2、承办单位：校心理健康协会、心理委员联合会

3、活动内容：心理健康教育月活动各项活动成果展示。

学前教育健康教育活动方案篇二

一、活动主题：

小学生如何调解自己的情绪

二、教学目标：

教师：

1、了解小学生的情绪状况。

2、帮助小学生认识、调解自我情绪的重要性。

3、帮助小学生初步掌握情绪调控的方法。

学生：

1、了解自我的情绪状况。

2、了解情绪是可以调节和控制的，初步学会调节和控制不良的自我情绪。

3、明确情绪是一个人的心理活动的正常表现，树立正确的情绪态度。

三、教学重点：

学会正确对待不良的情绪。

四、教学难点：

对比积极情绪与消极情绪的作用。

五、教学准备

1、含有欢快、低沉、忧伤旋律的合成音乐、歌曲《歌声与微笑》、气球数个。

2、多媒体课件

3、布置活动室，营造良好的心理氛围空间

六、活动过程

课前交流

在上课之前，我们一起共同来探讨一些问题：新年马上就要到了，你的爸爸妈妈买了一件你非常喜欢的衣服送给你，你

会有什么反应呢?你非常想穿着这件衣服去上学，可是妈妈执意让你等到过年的时候再穿，你会不会生气呢?会不会伤心呢?(学生回答)在晚上看电视，看到非常恐怖镜头的时候，你又会有什么反应呢?(学生回答)

其实，我们所表现出来的高兴、害怕、生气、伤心、恐惧等等都是大家所表现出来一种情绪，那你们时时刻刻都跟这个情绪打交道，你们对情绪又了解多少呢?究竟什么情绪才是好的呢?今天就让我们走进“情绪”这个五彩缤纷的世界，一起来体验吧!

明镜台

(一) 音乐进入情境

1、先请同学们来欣赏一段音乐，用心去听、去感受。

2、听这段音乐时，你的情绪产生了哪些变化?欢快、幸福——恐慌——悲伤

3、小结：刚才一段简短的音乐就引起了情绪上强烈的波动，我们的情绪无时无刻不在受着环境、事件的影响，经常会出现不同的情绪体验，既有欢快的、愉悦的、幸福的，也有烦恼的、忧愁的、沮丧的，甚至还有痛苦的、悲伤的情绪体验。

(构思：通过一段能引起情绪强烈波动的音乐，让学生在音乐中体验情绪的变化。)

(二) 玩“踩气球”游戏体验情绪

导言：音乐能引起情绪的变化，不同的事情更能引起情绪的变化，下面我们通过一个游戏来体验一下。

1、游戏方法：学生两人一组，分别将气球绑在左小腿上，当

师说到“情绪”二字时，生就用其右脚赶快去踩爆旁边同学的气球，而自己的气球防止不要让他人踩到。（学生伴随着音乐在宽松的氛围中尽情游戏）

2、学生体会：刚才的游戏中，你都有怎样的情绪体验？（学生自由说）

（构思：通过“踩气球”游戏，让学生在充满趣味性的游戏中体验情绪的变化。）

（三）利用“身边的事儿”回顾情绪

1、刚才在“踩气球”中，我们的情绪就经历了这么大的变化，在生活中，我们每个人都可能遭遇不同的事情，处于不同的情境中，自然也会产生各种各样的情绪。下面有哪位同学可以和我们一起分享一下你身边的小故事呢？说一说你遇到过什么事情，当时有什么样的情绪反应。（学生说说自己曾体验到的各种各样的情绪）

2、师小结：多种多样的情绪组成了五彩缤纷的生活，这里有很多情绪都能带给我们幸福、快乐的感觉，对我们的生活、学习起到积极的推动作用，这些都是积极情绪。但也有一些情绪会让我们的生活感到很很烦恼，我们把这些情绪称之为消极情绪或者是不良情绪。

（构思：让学生回忆曾经有过的情绪体验，使学生对于情绪的认识更全面也更深刻）

智慧泉：

导言：不良情绪不加以控制和调节的话，往往会带来不良的后果，这不，小亮就与同学发生了一件极不愉快的事，我们一起来看一看这件事吧！

播放课件，认识消极情绪

课件情境：

1、在电脑课上，由于其他同学认为小亮不会操作电脑，就嘲笑他，小亮就大怒，出手打人。

(1) 小亮这种做法对吗？他有怎样的情绪体验？

(2) 面对同学的嘲笑，小亮应该怎样做？

(3) 如果你是小亮，你会怎样去控制自己的情绪呢？

2、在数学期中考试中，李明错了两道题，得了95分，他对自己很不满意，天天指责自己：“我真笨！这么容易的题还做错了。”

(1) 李明这种想法对吗？他有怎样的情绪体验？

(2) 如果你是李明，你会怎样做？

(构思：通过一段来自学生生活中的片断，让学生明确不良情绪如果不合理控制往往会导致不良后果。)

回音壁：

1、小新是班里的电脑小高手，而他在这次的电脑竞技赛中却没有拿到名次，他难过的流下了眼泪。

2、红红做数学遇到难题，冥思苦想都解答不出，他觉得很烦恼。

4、爸爸本来说好暑假带我去郊游，可又没兑现，真没劲。

交流：小组代表说说小组交流后的方法，可以让学生给方法

取个名字写在黑板上。老师可根据学生的说法灵活归纳总结消除不良情绪的方法。

1、积极心理暗示法：我能行。下次再努力。

2、注意力转移法：听听音乐、看看书、散步。

3、合理宣泄法：找人说说话、唱唱歌。

4、学点精神胜利法：问问自己：“为这样的事影响我的情绪值得吗？”

(构思：寻求方法调节不良情绪。注重全体参与，并与学生实际生活经验相结合，引导学生寻求调节情绪的方法，逐步明确控制和调节情绪的方法。)

启思录：

配乐故事《寻找快乐》

课堂总结：

今天，我们通过学习了解了不同的情绪，希望同学们要正确对待生活中的喜怒哀乐，多给自己制造一些欢乐，愿同学们在生活中的每一天都是快乐的旅程。最后祝大家笑口常开，永远快乐。

(学生活动：欣赏歌曲《歌声与微笑》并跟着唱，在歌声中结束活动。)

学前教育健康教育活动方案篇三

一、活动背景：

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

二、活动目的及意义：

通过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐平面设计二班。

三、活动主题：

摆正心态，圆我大学梦

四、活动对象：

__级平面设计2班全体学生

五、活动时间：

12月1日

六、活动地点：

待定

七、活动所需物品：

精美礼品、音响等

八、活动流程：

(一)活动前期工作：

申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二)活动开始:

(1) 主持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

(2) 请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3) 文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(4) 听音乐猜歌名接歌曲:

a. 由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲;b

(5) 请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

(三) 心理测验:

(心理健康测试表另外附件)

(四) 请班主任对我们的这次班会举行评点和总结。

九、活动经费预算:

约35元。

学前教育健康教育活动方案篇四

活动时间:

20__年11月23日

活动目标：

- 1、通过心理辅导活动，让学生初步了解心理学的常识，能对照自己，克服一些不良的心理。使学生更好的心态投入到学习中。
- 2、通过与学生交流消除心理障碍，消除学习中的紧张和焦虑。
- 3、增强学生“我自信，我成功”。
- 4、掌握健康心理对学习的重要性，养成好的学习习惯。

活动重点：

消除不良心理，创设良好心境，增强自信心

活动难点：

消除学生不健康心理。

课前准备：

- 1、音乐
- 2、幻灯片(演讲稿)

活动过程：

一、导入。

用中外名人的成功例子导入“心理健康辅导课”主题。

二、提问“什么是心理健康？”(课件展示内容)

根据例子讨论。

三、心理健康表现，（课件展示内容）

教师适当举例阐述。

四、讨论“为什么心理健康是成才的基础？”

五、怎样克服不良心理？（课件展示内容）

课后分小组讨论。把结果交到我办公室。

六、五分钟放松练习（课件展示内容）。

七、小结。

学前教育健康教育活动方案篇五

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部颁发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，进一步提升我校德育工作水平，宣传普及心理健康知识，营造良好心理健康教育氛围，提升师生对自身、对他人心理健康的关注，促进学校心理健康教育和諧发展，在月份开展我校的心理健康教育月活动。现将活动方案公布如下：

一、活动月主题

和谐心灵，健康成长

二、活动时间

2__年月1日—1日

三、主办：__学校团委

承办：校心理健康教育辅导中心

四、活动对象：全体师生

五、活动内容

1、心理健康教育标语宣传

心理辅导中心制作积极向上，阳光和谐的宣传标语在学校电子屏播出、校园宣传窗张贴，营造气氛，让全校师生积极参与。

2、心理健康教育辅导中心制作的《心理健康知识》宣传册发放

将学校心理健康教育辅导中心制作的《心理健康知识》宣传册分发到每个班级。

3、每班开展一次心理健康主题班会

参加对象：全校班级(除1级)

要求：各班围绕本次心理健康教育月活动主题，具体题目自定，在班会结束后各班将图资料以电子版的形式上交心理健康教育辅导中心。

时间：月1日之间上交。

4、每班出一期黑板报，拍照后以电子照片格式上交心理健康教育辅导中心

参加对象：全校班级(除1级)

要求：围绕本次活动月主题，团委宣传部将在月19日之前评比。

5、开展学生心理小论征集与评选活动

参加对象：14、16级班级学生

说明：学生心理小论，是学生自己研究、撰写的关于心理健康教育方面的论，论必须体现中学生自己的观点和方法，不得抄袭。

小论主题：自我意识、情绪管理、人际关系、学习心理、青春期心理、生涯发展、热点问题心理分析等。

学前教育健康教育活动方案篇六

活动目标：

- 1、通过游戏、故事等形式，引导幼儿理解合作的意义，激发幼儿的合作意识。
- 2、在活动中，学会与人友好合作并初步掌握合作的技巧，体验合作的快乐。
- 3、发展幼儿的语言表达能力和解决问题的能力。

活动准备：

课件《猴子和鹿》，录象带，皮球若干，筐子，箱子，布条若干。

活动过程：

二、看课件，了解合作的意义，激发幼儿的合作意识。师：

今天真高兴，老师为小朋友带来了两个小客人，你们想不想见？放课件，提问：

(1)小朋友，你们猜谁能成功？为什么？

(2)他们成功了吗？为什么没成功？遇到这样的困难，你猜他们心里会怎么想？怎样才能摘到桃子呢？开动你那聪明的小脑筋，帮他们想个好办法吧。我们大家可以互相商量商量，这样办法就更多了。

三、看录象，学会与人友好合作并初步掌握合作的技巧，体验合作的快乐。

师：(1)他们在干什么？一个人能做到吗？

(3)两个人要想走的又快又好，你认为该怎么合作？小结：两个人要想走的又快又好，就要相互配合，互相商量，步伐一致。

活动延伸：

游戏：二人三足二人三足的游戏可真好玩，我们也来试试，好吗？首先，找到你的好朋友，互相商量商量，应该怎样合作？(商量)商量好了吗，来和你的好朋友，手拉手，咱们一起到外面去试一试！