

最新健康教案熊来了活动延伸 健康活动方案(汇总7篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

健康教案熊来了活动延伸篇一

为增强师生体质，深化“阳光体育”活动，弘扬奥运精神；响应和落实教育部“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的活动理念，以“丰富学生业余生活，全面增强学生的体质，创设校园健康向上的体育文化氛围”为宗旨，学校以“我运动，我健康，我快乐！”为主题，举办首届庐柏实验小学“体育健康月”。

通过体育健康月活动推进学校体育工作发展，树立“我运动，我健康，我快乐！”的思想以及终生体育锻炼的意识，丰富体育文化内涵，培养学生合作、自信、勇敢、公平竞争及团队精神等良好品质，发展学生特产，促进学生在身体、心理及社会适应能力等方面的和谐发展，提高团结合作、应对挫折的意识和能力。

本次体育健康月以“我运动，我健康，我快乐！”为主题，大力推广实施“快乐体育”、“体育大课间”活动。以班级为单位，点面集合，结合形式多样的比赛来逐步形成人人参与的局面，增强学生体质，使学生充分享受运动带来的乐趣。

活动时间：

(一) 活动地点：昆山市庐柏实验小学操场体育馆等

(二) 参加对象：全体师生

1、体育健康月领导小组成员

组长□xx

副组长□xx

组员：各班班主任

2、组织机构

执行组：体育教研组

宣传组：少先队大队部、红领巾电视台

摄像组□xx

仲裁组：体育教研组

器材组：体育教研组

1. 大力宣传营造“体育健康月”氛围，通过动员、黑板报等形式展现各班特色。

2. 活动中要加强安全教育，提高安全防范意识，预防事故发生。

3. 通过“体育健康月”让学生充分感受阳光体育运动带来的乐趣。

4. 体育健康月各单项比赛规程通知另行发放。

单项奖：奖励各单项比赛前六名。

团体奖：取一等奖、二等奖、三等奖。

健康教案熊来了活动延伸篇二

第一段：引言（200字）

健康运动是维持身心健康必不可少的重要活动。我曾参与过多种健康运动项目，这些经历让我深刻体会到运动对我的身心带来的积极影响。在此，我将分享自己的心得体会，希望能够激励更多人以健康的方式参与运动。

第二段：有氧运动的魅力（250字）

有氧运动是一种能够增强心肺功能的运动，如慢跑、游泳和有氧舞蹈等。参与有氧运动让我感到每一次运动都是一次身心放松和挑战，不仅能够增强我的心肺功能，还能够提高我的记忆力和专注力。多次参与有氧运动之后，我发现自己变得更加有活力和吃苦耐劳，不仅体重得到了控制，而且疾病风险也大大降低了。由于有氧运动需要一定的时间和坚持，因此我学会了时间管理和坚持的重要性。

第三段：力量训练的益处（250字）

力量训练是一种能够增强肌肉力量和骨密度的运动，如举重、俯卧撑和深蹲等。一开始，我对力量训练有些犹豫，担心会变得过于肌肉发达。但通过一些了解，我发现女性参与力量训练并不会让人变得肌肉发达，相反，它能够改善身体的曲线和线条，提高身体的稳定性和爆发力。参与力量训练也可以预防骨质疏松和减缓老龄化进程。我通过力量训练增强了我的体力和自信心，也改善了我的身体形态，这给我带来了很大的满足感。

第四段：瑜伽的内外兼修（250字）

瑜伽是一种以身体运动、呼吸控制和冥想为主的运动方式。通过瑜伽，我学会了专注于当下，放松身心。在开始瑜伽之前，我常常感到压力和焦虑，但通过瑜伽的训练，我能够挤出时间为自己的身心健康付出。瑜伽不仅可以改善我的柔软度和平衡感，还能够增强我的内在力量和耐心。每一次瑜伽练习过后，我都感到身心愉悦和放松，能够更加有效地面对生活中的挑战。瑜伽让我体验到了内外兼修的完美平衡。

第五段：总结感悟（250字）

通过参与各种健康运动项目，我深刻体会到运动对身心健康的重要性。有氧运动让我有了更多的活力和担当，力量训练让我更加坚韧和自信，而瑜伽让我学会了专注和放松。这些经历使我更加关注自己的健康，从而更好地面对生活中的各种挑战。我相信，只要坚持参与健康运动，每个人都能够体验到运动带来的身心愉悦和满足感。我希望通过我自己的体验和分享，能够激励更多人关注并参与健康运动，共同追求身心健康的目标。

健康教案熊来了活动延伸篇三

“5·25是取自“我爱我”的谐音，意为关爱自我心理的成长和健康。长久以来，5月就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。“心理健康行动日”活动就是要提倡学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

因为心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我，能体验到自己的存在价值，乐观自信。因此，有必要以全国大中学生心理健康行动日作为契机，加大心理健康教育的宣传力度和开展一系列心理教育活动。我们选择5·25，就是要倡导每一位教育者、家长和学生都一起来关注心理健康；倡导这样一种生活理念“只有爱自己，才能爱别人，只有爱自己，才能让别人更好地爱你”。让我们每一个人用心去感受生命

的活力、去体会真情的温暖、去享受健康的快乐！

为促进中学生心理健康，配合学校心理健康教育开展，同时也作为学校心理健康教育宣传的重要内容，特开展本次心理健康活动日。本次活动以宣传心理学知识来扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，让学生心身和谐健康成长。

快乐成长，从心开始

5月25日（星期二）

- 1、国旗下的讲话——关于“5.25心理健康活动日”；
- 2、“5·25”活动系列宣传板报；
- 3、心理测验（七年级学生）；
- 5、搜集并张贴励志、提示、警示等方面的心理宣传标语；
- 6、“快乐成长，从心开始”全校师生现场签名活动；
- 7、欣赏心理影片；
- 8、心理健康活动日总结反馈课。

健康教案熊来了活动延伸篇四

健康对于每个人来说都是至关重要的。而在现代社会中，人们的生活节奏日益加快，工作压力和生活压力也相应增加，这导致了越来越多的人出现身体上和心理上的问题。而要保持良好的身心健康，运动是必不可少的。在过去的一段时间里，我积极参与了一系列的健康运动活动，并且收获了许多

宝贵的经验和体会。

首先，我参加了每周一次的慢跑活动。慢跑是一种简单且灵活的运动方式，它不需要太多的器械和场地，只需要一双好的跑鞋即可。每周一次的慢跑活动约定了一个集合地点和起点，大家一起在早晨五点前到达集合地点，开始我们的慢跑之旅。刚开始参加慢跑活动的时候，我感到有些吃力，但随着时间的推移，我渐渐适应了这种高强度的运动，并且能够坚持跑完整个路线。慢跑除了能提高我自身的体能和耐力之外，还让我更加接近大自然，感受清新的空气和晨光的洗礼。每次跑完，我都能感受到一种满足感和愉悦感，这让我在生活中充满了更多的活力和动力。

其次，我还参加了一次户外徒步活动。徒步是一种长时间的步行运动，通过行走来锻炼身体，并且与大自然亲密接触。在徒步活动之前，我做了许多准备工作，包括选择合适的路线、备足足够的食品和水等。徒步过程中，我与队友们相互扶持、相互鼓励，共同跨越了一个又一个的难关，最终完成了整个行程。通过这次徒步活动，我不仅锻炼了身体的耐力和协调性，还培养了与人合作的能力和团队意识。同时，徒步活动让我更加关注自然环境的保护和生态文明建设，更加重视珍惜每一次与大自然的相遇。

再次，我参加了一次瑜伽活动。瑜伽是一种古老的身心修炼方式，通过体式 and 呼吸来调整身体和思维。参与瑜伽活动让我学会了放松身心，提高专注力，以及调整内外平衡。在瑜伽课程中，我与同学们一起做各种体式，学习正确的呼吸方法，并且通过冥想来放松内心。每次课后，我都能感受到清爽和轻松的感觉，令整个人焕发出一种自信和积极的能量。瑜伽不仅让我的身体变得柔软和有韧性，还让我的思维更加灵活和敏锐。我确定瑜伽将成为我未来生活中不可缺少的一部分，因为它不仅仅是一种运动，更是我内心深处的一种精神寄托。

最后，我还参加了一次游泳活动。游泳是一种全身性的运动方式，可以有效地锻炼身体各个部位，并且在夏季特别适合进行。通过游泳，我不仅能增强肌肉力量和心肺功能，还能调节心情，减轻压力。在游泳中，我学会了正确的游泳姿势和呼吸方式，并且通过与同龄人的切磋和交流，不断提高自己的技术水平。每次游泳之后，我的身体感到非常舒适和轻盈，同时精神状态也得到了极大的放松和提升。

通过参加这些健康运动活动，我深刻体会到了运动对身体和心理健康的重要性。运动不仅使我身心更加强健，还能提高我的学习和工作能力，增加我的社交圈和交流能力。我将继续坚持运动，并且积极推动和参与更多的健康运动活动，为自己和他人的身心健康作出贡献。让我们一起保持健康的身心，迎接更美好的人生！

健康教案熊来了活动延伸篇五

健康饮食是保证身体健康的基础。为了更好地了解、实践和推广健康饮食，我参加了一系列健康饮食的活动。这些活动包括健康饮食讲座、健康生活展览、健康烹饪比赛等。

第一段：了解健康饮食的重要性

在健康饮食讲座中，专家为我们详细介绍了健康饮食的重要性。他们告诉我们，健康饮食是人类健康生活的基础，能够为人体提供所需的营养和能量，有利于增加免疫力，预防疾病和提高生活质量。听了这些，我深感健康饮食对我个人和家庭的重要性，也更加坚定了追求健康饮食的决心。

第二段：认识健康食材

除了听取健康饮食讲座，我还参观了健康生活展览。在展览中，我了解了如何选择健康食材。展览中展示的食材，例如有机蔬菜、新鲜水果和无公害肉类等，都赢得了我的青睐。

通过这次展览，我学到了如何辨别优质食材，鉴别有毒、有害的食品，从而为我的饮食提供了良好的基础。

第三段：学习健康烹饪技巧

为了更好地将健康食材转化为美味的佳肴，我决定参加健康烹饪比赛。在比赛中，我们需要自己准备材料，制作健康餐食。通过烹饪比赛，我学到了如何将强健的食材变成美味佳肴，善用各种厨具和烹饪器具，合理选择低脂、低糖、低盐的调味料，从而烹制出更加碳水化合物、脂肪和蛋白质均衡的健康餐。这一次比赛为我的家庭烹饪提供了很大的帮助，同时也让我体悟到健康饮食的乐趣。

第四段：构建健康饮食的理念

通过这些活动，我更加坚信健康饮食对人们的生活至关重要。我在实践中意识到，健康饮食可以使我们更加有活力、排除疲惫、更有创造性地工作、更好地享受人生。同时，健康的饮食也可以减少疾病的发生，积攒更多的健康财富。因此，我将成为一个健康食品的支持者，让我的家庭、我的朋友、我的同伴，都明白健康饮食在我们生活中的重要性，逐渐建立我自己的健康饮食理念。

第五段：健康饮食是如何改变我的生活

通过这些活动，我已经开始重视自己的饮食品质和饮食习惯，结合传播的信息，设计更好的食品选择和制作方案。我将健康理念融入生活，减少了油腻、卤水、糖饮料和淀粉食物的摄入。在生活中，我开始更多地选择新鲜蔬菜、水果、瘦肉、海鲜和谷物的健康食品，同时适当增加体力活动，有效的享受了健康的饮食带来的好处。可以说，参与健康饮食活动成为了我个人生活中的重要一部分，在日常饮食中，积极地实施健康饮食，让我有更加优质、丰富、高效的生活。

健康教案熊来了活动延伸篇六

为切实加强我校学生健康教育工作，营造良好的校园健康生活氛围，推进和谐校园建设，引导学生树立正确的健康观念，帮助学生健康、快乐成长，学校健康教育中心决定举办健康活动月。

一、活动主题：

自爱健康和谐

二、活动时间：

20xx年5月25日——6月25日

三、活动组织及分工

1、成立健康活动月工作小组

组织部门：健康教育中心学生科团委各社区组长：王小伟

副组长：顾丹青刁力为王锋

组织成员：吴冬葵林昌裕许丽英黄练华沈骅

2、组织分工：由健康活动月工作小组负责策划组织，健康教育中心会同各社区组织实施。

四、活动要求

1、健康教育中心负责活动的具体安排、保证活动如期开展。

2、各社区负责组织学生参与各项活动，并针对本社区实际情况，自主开展符合学生实际的健康教育活动。

3、活动要以服务学生为主要目的，加强宣传，务必做到人人知晓，人人参与，营造良好的健康教育氛围。

4、活动要注重过程，充分发挥活动过程对学生的教育和激励作用

5、学生红十字协会要发挥自己的优势，积极协助健康教育中心做好组织工作。6、做好活动总结。

五、活动内容

1、活动启动仪式2、健康知识宣传3、健康讲座

4、心理电影放映&评析5、健康知识竞赛

六、活动安排：

（一）启动仪式：

1、时间□20xx年5月25日下午15：30——16：302、地点：第二社区

3、组织部门：健康教育中心学生科团委各社区4、活动负责人：顾丹青

6、活动形式：启动仪式将以“我健康.我快乐”为主题的签名活动开始，同时在现

场展开健康问卷调查，指导红十字协会成员在各个社区开展调研，了解学生对健康知识的需求，确定学生最关注的健康问题类型，并据此开展系列主题的健康沙龙，增进学生对健康的了解，促进身心健康。在活动持续的二十天时间里，大型问卷调查将在各社区发放，在6月5号的时候开始回收，中心老师在十天之内要作出问卷分析报告，成果我们将以展

板的.形式在食堂门口展示。

(二) 健康知识宣传(在学校青春广场、各社区、专业系划出一块宣传栏,宣传健康知识)

1、时间□20xx年5月25日——6月18日

2、地点:各社区青春广场

3、组织部门:健康教育中心各社区

4、活动负责人:颜雪丽

5、活动形式:

1) 展板宣传:主要展出本次活动内容安排,健康小常识,心理学名句,心理错觉图形,我校健康教育中心部门简介及心理咨询预约方式等。

活动安排:(1)做好宣传工作。

(2)6月18日组织相关人员进行评选工作。(3)设置奖项:一等奖(一名)、二等奖(一名)、三等奖(两名)

(三)健康系列讲座:为学生做健康系列讲座,使学生拥有一个积极向上的心态,提高健康意识,解答学生的心理困惑。

1、主题:《珍爱生命助人自助》

5)主讲教师:市红十字协会教师6)参加对象:社区学生代表

2、主题:《我爱我·我健康·我快乐》

6)参加对象:社区学生代表

3、主题：《培养感恩心理》

1) 内容：通过感悟生命、感恩父母、感恩老师，培养学生学会感恩以及与父母、师长的沟通能力。

2) 组织部门：健康教育中心各社区

3) 时间□20xx年6月1日晚上19：30—21：00

4) 地点：多媒体室5) 主讲教师：靖丽

6) 参加对象：社区学生代表

4、主题：恋爱与心理健康

6) 参加对象：社区学生代表

5、主题：顶天立地大丈夫

6) 参加对象：社区学生代表

6、主题：团体辅导活动

1) 内容：缘来一家人（团体辅导活动）2) 组织部门：健康教育中心各社区

6) 参加对象：社区学生代表

7、主题：朋辈辅导员培训

3) 时间□20xx年6月7日晚上19：30—21：004) 地点：多媒体室5) 主讲教师：

6) 参加对象：社区辅导员、朋辈辅导员（四）心理电影放映&评析

活动主要以播放积极的心理电影的形式,向广大学生渗透心理健康知识,从艺术的角度引起大学生对自身心理健康水平的关注。

1、内容:《美丽人生》、《爱得华大夫》、《歌剧魅影》

2、时间□20xx年5月27日、30日、31日

3、地点:经贸系106室

4、负责人:黄建贵

5、参加对象:社区学生代表(五) 健康知识竞赛1、内容:

2、时间□20xx年6月21日3、地点:经贸系106室4、负责人:
吴冬葵

5、参加对象:社区学生代表

活动精彩纷呈,请同学们积极参与!通过我们的健康活动月让全校师生更健康快乐!预祝健康活动月圆满成功!

健康教案熊来了活动延伸篇七

为贯彻落实《市“健健康康过大年”主题服务活动实施意见》以及齐卫发【】2号文件精神,根据院委会研究决定,春节期间,在我镇卫生院及16处定点卫生室开展“健健康康过大年”主题服务活动,特制订本方案:

组长:张三

副组长:李四

成员:王五贾六小七小九

1、1月25日我院及时召开公共卫生人员及定点卫生室负责人会议，通报《德州市“健健康康过大年”主题服务活动实施意见》以及齐卫发【】2号文件精神，并认真学习齐卫发【】2号文件精神。

2、1月26日全面做好辖区宣传发动、启动实施工作，坚持院长亲自抓、负总责，明确专人负责，加强舆论宣传，通过电子显示屏、设置宣传栏、悬挂条幅等形式，大力宣传推行“健健康康过大年”主题服务活动。

3、1月27日—2月25日公共卫生科组织防保人员及全镇乡村医生集中开展针对城乡外出务工、就学回乡过节人员等重点人群，按照服务规范要求，建立城乡居民健康档案，健康教育，预防接种，0—6岁儿童、孕产妇、老年人、高血压、2型糖尿病、重性精神疾病患者等重点人群健康管理，传染病及突发公共卫生事件报告和处理以及卫生监督协管等10大类41项基本公共卫生服务。

4、2月底由公共卫生科人员对全镇乡村公共卫生服务进行抽查验收。

1、各具体负责基本公共卫生服务的乡村医生一定要提高认识，把“健健康康过大年”主题服务活动作为年前年后主要工作，认真落实城乡居民基本公共卫生服务各项工作任务。

2、医院要求公共卫生科人员以及各卫生室负责人要明确职责分工，统筹安排、协调配合，扎实推进我镇居民基本公共卫生服务各项工作。各医院及定点卫生室务必于1月26日清晨上班前全部悬挂标语横幅。

3、医院以及各定点卫生室务必要宣传引导，营造良好氛围。可以通过发放宣传资料、开展义诊，举办讲座，也可以结合“卫生下乡”活动，组织专家及医疗技术人员，通过广场、农村集市等场所集中开展送医义诊等活动，大力宣传本次主

题活动，促进健康行为、普及健康知识，烘托节日气氛，营造良好氛围。