

最新健康运动活动方案 健康教育活动方案 (优质10篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来看看吧。

健康运动活动方案篇一

- 1、通过活动丰富幼儿对水果的认知，感受生活中分享的乐趣。
- 2、培养幼儿的想象力，鼓励引导幼儿积极动手动脑，激发幼儿的创造意识。
- 3、初步理解“光滑”和“粗糙”的意思，鼓励幼儿创编歌词。

活动准备：

柿子、苹果、甜橙、鸭梨、猕猴桃

活动过程：

- 1、出示已有的水果，让幼儿讨论水果的味道怎样？吃水果对身体有什么好处。
- 2、请幼儿拿看一看自己认识各种水果，“用嘴尝一尝”、“用鼻子闻一闻”等方法。请幼儿闭上眼，依次闻水果味道，分辨水果。

请幼儿分别摸苹果和猕猴桃，说一说感觉有什么不同，引导幼儿说出“光滑的”“粗糙的”。针对“光滑”和“粗糙”

让幼儿充分感受和表达。

3、组织幼儿唱《吃水果》的歌曲，引导幼儿多吃水果，吃各种各样的水果。

4、教师逐一出示各种水果，请幼儿说出名称，巩固幼儿对水果的认知。

教师提出问题：

做客为故事情节开展活动，水果招待客人。还可以做些什么活动？分别用摸、看、闻、尝等不同的方法感受并区别。然后请小朋友共同分享鲜果，请幼儿讲述他们味道的不同。

活动结束：

小朋友一起探讨一下，自己爱吃哪些水果，不爱吃的水果又有哪些？今后做到不挑吃水果的习惯。

健康运动活动方案篇二

为进一步加强学生心理健康教育工作，促进大学生心理健康成长，根据中共河南省委高校工委、河南省教育厅办公室

《关于开展20xx年度全省高校心理健康教育宣传周活动的通知》（豫教办思政〔20xx〕x号）的要求，河南大学环境与规划学院决定在全院范围开展心理健康教育宣传周活动。有关工作通知如下：

与心灵相约，与健康同行

20xx年10月16日—20日

环境与规划学院全日制在校本科生

1教育长廊进站点

学校统一制作和发放《河南大学心理健康教育系列展板》，宣传周期间全程在学院学生生活活动区域布展，集中进行心理健康常识的宣传教育。

2彩虹手册进宿舍

学院统一发放《河南大学心理健康教育彩虹手册》给各年级负责人，由各年级负责人发给各个寝室长，以宿舍为单位开展相关的团队学习活动。

趣味拓展进班级

参考附《河南大学心理运动会方案》，各班级参照方案选择活动项目，或者自主设置有益身心健康的团训活动，加强学生互动、深化学生与学生交流。

4互动沙龙进班级

各年级以班级为单位，可在往年主题班会的成功经验和优秀成果基础上，开展更加丰富多彩的沙龙活动，以“与心灵相约，与健康同行”为主题引导学生畅所欲言、共话成长。

各年级生活委员以及各班级生活委员结合“健康习惯养成”、“直面情绪危机”、“阳光和谐成长”等学生关注的话题，以朋辈互助的模式，开展主题化和特色化的化活动，进一步丰富宣传周的教育内容与形式。

五、活动要求

（一）各班要高度重视此次活动，统筹规划，认真组织。

（二）10月1日前各班负责人把本班级关于本次活动的策划方案交给本年级负责人。

(三) 各班做好宣传工作，动员所有学生积极参加。

(四) 活动过程中需有照片，视频等相关记录，并做好活动总结一并交给年纪负责人。

(五) 此次活动总负责人：略

健康运动活动方案篇三

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。

健康运动活动方案篇四

一、指导目标：

- 1、本学期继续对全园幼儿开展心理健康教育及心理辅导活动，使幼儿不断正确认识自我，增强自我控制、承受挫折、适应环境的能力；学会相互关怀、团结合作；能够勇往直前、分享快乐；培养幼儿健全的人格和良好的个性心理品质。
- 2、针对个别留守儿童，给予科学有效的心理辅导，通过沙盘游戏等心理辅导活动，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。
- 3、要以面向全园幼儿为主，个别辅导为辅，让心理健康教育及心理辅导真正进入课堂，在课堂教学中要有别于其他学科

的教学方式，主要是通过活动让幼儿获得心理体验来改变自己。

4、对全园教师进行团体心理辅导活动，减轻教师来自各方面的压力，关爱自我，分享快乐！

二、具体工作：

1、加强高素质教师群体的培养；

2、为了更好的上好心理健康教育课，多与各班老师交流，分享；

3、实施心理健康教育课，以面向全体幼儿为主，个别辅导为辅。

4、做好心联小屋的工作、幼儿园博客的更新、家长培训工作，为孩子的身心健康做出努力。

三、具体实施：

1、教师方面：

(1)、对教师进行一次团体心理辅导的培训。

(2)、为每个班的幼儿上好心理健康教育课。备好心理健康教育课教案，并请各班的老师随堂听课。

2、幼儿方面：

(1)、教会幼儿掌握几种让心情变好的方法。

(2)、让幼儿随时有表达和宣泄自己情感的地方。

(3)、让幼儿通过心理活动的开展，能够认识自我，改变错误

行为，不断成长、快乐分享。

3、家长方面：

与家长多沟通；为全园家长组织一次培训。（听专家讲座的形式）

健康运动活动方案篇五

为加强对活动的领导和指导，确保活动取得实效，学校成立活动领导小组如下：

组长

副组长

成员及各班班主任

主办：政教处

承办：团委会、心理咨询室

二、活动主题

“和谐心灵、健康成长”

三、活动目的：

通过设计一系列内容丰富，形式多样，针对性，参与性强的活动，在宣传普及心理健康知识的同时，为学生搭建锻炼心理品质，提高心理素质的平台，构建和谐自我，和谐校园，在全校师生中营造一种关注心理健康，懂得心理健康、重视心理健康氛围。

四、活动对象

全校学生

五、活动时间

__年5月9日—__年5月30日

六、活动安排

(一)宣传启动仪式

在校内宣传栏上滚动播放宣传标语，营造氛围。

(二)“最美的笑脸”征集活动(负责人)

(三)心理健康教育专题讲座(负责人)

活动时间、地点：另行通知图书馆学术报告厅

(四)“心理健康教育一条街”活动(负责人、学生会)

活动方式：将心理趣图、心理知识、“最美的笑脸”等以展板的方式展出，让点点滴滴融进我们的心灵并茁壮成长。

活动时间：5月30日中午

活动地点：校道宣传栏

(五)心理电影展播(负责人、学生会)

活动内容：《放牛班的春天》

活动对象：初二年全体师生

活动时间、地点：5月17日晚6:30图书馆学术报告厅

(六) 心理健康教育课评选(负责人)

参照教育部《中小学心理健康教育指导纲要》选择高一年段开展一堂心理健康教育课，参与“泉州市中小学心理健康教育课评选”。

报送时间：__年5月30日前报送泉州市教育局

活动要求：详见泉教思【__】12号

(七) 组织教师心理健康教育培训(负责人)

为进一步加强心理教师的专业技能，促进心理教师的专业成长，根据泉州市教科所《关于泉州市心理教师成长工作坊三周年纪念活动暨泉州市心理健康教育基地校第二次观摩研讨活动的通知》(泉教科研函【__】63号)精神，选派专职心理教师参与教学观摩研讨活动。

活动地点：泉州市开发区实验学校

(八) 福建省中小学心理健康教育特色学校申报工作

根据《福建省教育厅关于实施中小学心理健康教育特色学校争创计划的通知》(闽教思〔__〕43号)和《泉州市教育局关于组织申报福建省中小学心理健康教育特色学校的通知》(泉教思〔__〕2号)的精神，我校于本月中旬申报福建省中小学心理健康教育特色学校。提交《福建省中小学心理健康教育特色学校》申报表(负责人：胡银杉)，做好心理健康中心设备的采购和建设(责任部门：总务处)。

七、活动要求

1、高度重视，认真组织。开展心理健康教育宣传月活动是加强和改进学生思想政治教育的重要举措，是提高学生心理健

康教育和心理咨询工作的重要途径，是集中普及心理健康知识的重要方式，各班要高度重视，认真组织各项活动。

2、抓好宣传，营造氛围。各班要深入宣传和动员，扩大活动的参与面，积极配合全校心理健康教育宣传月活动，不断营造良好的教育氛围。

教学目的：

通过讲练，调节职中生的学习心理，使学生掌握科学正确的听课方法，提高学习学习效率。

教学重点：

科学、正确的听课方法。

教学难点：

如何克服上课溜号现象，解决心理问题。

教法：

启发式

教学过程：

一、复习：检查预习效果，谈心得。

二、新授：科学正确的听课方法。

(一)提问：平时是怎样听课的？

总结目前班级出现的几种听课现象：凭兴趣，看老师学习；不分主次，边玩边学；基础不好，缺乏信心，顺其自然学；受各种干扰，想学学不进去；注意难集中，紧张，效果时好时坏。

(二)讨论：上述听课方法的利与弊，对与否？

(三)总结：科学正确的听课方法：

1、以最佳状态，聚精会神听。

良好的心态，可促使你对学习感兴趣。注意集中才能感知清晰；记忆准确；思维流畅；想象丰富。最佳状态：就是以愉快的心情，良好的心境，积极的态度，渴求知识的欲望，注意集中地听课。聚精会神：注意高度集中，不溜号。

解决办法：

(1)明确学习目的，增强学习信心——我行。

(2)调节学习情绪，排除干扰，同溜号做斗争。

(3)科学用脑，自我调控，正常游戏，预防疲劳。

2、听老师讲课思路，听中心内容。

思路—环节，步骤，各学科特点不同，中心内容—重点，难点，关键。

3、听看，听想，听说，听答，听读，诉记—眼、耳、口、手、心/脑并用。

听课固然以听为主，同时也要动用耳、眼、脑去捕捉知识，注意看老师板书、动作、手势、表情、教具等，积极动脑，以适当的速度进行思考。凡事问一个为什么？培养判断、推理、独立解决问题的能力，善于发现老师提出的`重要内容，牢记问题，准确回答，以适当速度、方式做好课堂笔记，以便日后复习，同时学会“跳障碍”。

4、带着预习时提出的问题听，变被动为主动，提高听课效果。

听会-听清楚，听明白，听完整，会输出，会反馈调节

三、训练

寓言故事：吃不着葡萄就说葡萄酸

1、问题：

- (1)狐狸为什么开始时说葡萄是甜的，后来又说是酸的？
- (2)如果狐狸吃到了葡萄会说什么？
- (3)日常学习、生活中有没有狐狸吃葡萄这类现象？
- (4)假如你是狐狸你能想办法吃到葡萄吗？
- (5)这则寓言故事告诫我们一个什么道理？

2、结论：

- (1)人们不能追求一个目标失败后，不再努力反而否定追求的目标没价值。
- (2)要想知道梨子的滋味就要亲口尝一尝。做任何事情只有主观努力，才有可能真正做好。

板书设计：

职中生的学习心理

- (一)调节学习过程
- (二)调控心理状态

健康运动活动方案篇六

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《关于加强中小学生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谐发展，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进。

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。

健康运动活动方案篇七

一、活动类型：

小学生心理健康教育主题班会

二、活动主题：

在一声声“不可以”中长大

三、活动准备：

ppt课件

四、活动目的：

- 1、通过活动，使学生学会并懂得与父母正确相处；
- 2、培养学生正确表达爱；
- 3、通过活动初步体验换位思考，促进心理健康成长；
- 4、通过活动，让学生对如何与老师及他人相处有所思考。

五、活动步骤：

活动一：换位思考体验宽容

(一)激趣导入

- (1)观看趣味心理图片，导入新课。
- (2)回顾生活场景，导出绘本。
- (3)欣赏绘本并交流，引出主题。

(二)了解分享

(1) 回顾填写，提取你最不想听的“不可以”。

(2) 情趣表演，体验在“不可以”中各个角色的不同反应。

(三) 换位思考

(1) 调换角色，情景表演。

(2) 随机采访：面对孩子的不理解，你的心情怎样？

(3) 设身处地：面对爸妈的“不可以”，我们应该怎么做？怎样才能避免与父母冲突？

(四) 及时小结

活动二：由此及彼思考相处之道

(一) 由此及彼

(1) 由绘本前言，引出《大卫上学去》。

(2) 欣赏绘本并交流。

(二) 深入思考

(1) 交流：在学校，你遇到过这种情况吗？

(三) 及时小结

欣赏绘本结尾，体会父母，老师的爱。

活动尾声：拓展延伸深化认识

健康运动活动方案篇八

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，构建和谐的氛围。

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。

健康运动活动方案篇九

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!

健康运动活动方案篇十

5月25日是“全国大中小学生心理健康日”。“5.25”是“我爱我”的谐音，其含义是：爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。

为了提高师生的心理保健意识，营造校园内心理教育氛围，促使师生科学地认识、了解心理健康知识，形成正确的心理健康观念，我校心理咨询室拟在全校开展主题为“让心灵快乐飞翔”的“5.25心理健康周”活动。

一、活动宗旨：提高师生心理保健意识，营造校园内心理健康教育氛围

二、活动主题：让心灵快乐飞翔

三、活动时间：5月20日-5月25日

四、活动内容：

(一) 国旗下讲话

活动要求：

1. 围绕“让心灵快乐飞翔”的主题进行国旗下讲话
2. 五年级部分学生《和你一样》手语操展示

活动对象：全体学生

活动时间：5月21日晨 升旗仪式

承办：学校少先队、心理咨询室

(二) 心理健康手抄报比赛

活动对象：全校学生

承办：心理咨询室 德育室

活动要求：

1. 内容要求与心理学有关，积极向上；提倡内容和形式上的创新。
2. 作品要原创，不得抄袭，一旦发现取消评比资格。
3. 作品规格：8开 271mm×390mm(严格要求按规定规格作画)；
4. 作品正面右下角注明班级、姓名。
5. 交稿方式：每班至少上交3份到德育室。
6. 截稿日期：5月18日下午放学前

7. 奖项设置：每个年级分别评出一等奖一名、二等奖一名、三等奖一名。获一、二等奖的作品在“莲苑小喇叭”上展示。

(三) 征文活动

活动对象：全校学生

承办：心理咨询室 德育室 《__》编委会

活动要求：

2. 统一使用400字的作文纸，字数要求300~600字

3. 在文章结尾注明班级、姓名、座号

4. 交稿方式：每班至少上交2份至校心理咨询室(教师办公楼四楼)

5. 截稿日期：5月21日下午放学前

五：活动宣传

横幅：让心灵快乐飞翔——__县实验小学“首届5.25心理健康教育宣传周”活动。