

健康活动方案(精选5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

健康活动方案篇一

- 1、学习听信号手膝着地爬行，增强幼儿四肢的肌肉力量。
- 2、提高幼儿动作的协调性和灵活性。
- 3、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。
- 4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

重点与难点：

- 1、能根据信号的变化，变速和变换方向爬行。
2. 倒退爬时别碰撞周围的同伴。

1、小鼓一只，哑铃制作的肉骨头若干，供幼儿爬行的大草坪、独木桥若干座。

2、小猫、小鸡、小鸭、小狗的图片贴在小椅子上为小动物的家，放置于场地四周，小狗头饰一只，录音机、磁带若干。

一、扮演角色，活动身体。

师：孩子们！老师和你们一起做游戏。你们看这是谁呀？（出示

小狗头饰)我做狗妈妈，你们做谁呀?我们小狗听着音乐，活动一下身体吧!今天天气真正好，小狗小狗起的早，穿上漂亮花花衣，跟着妈妈做游戏。

点点头，汪汪叫，踢踢腿，蹦蹦跳，发现一根肉骨头，啊呜啊呜吃个饱。

摇摇尾巴转个圈，我是聪明的狗宝宝。

二、听信号变换方向和变速爬行。

师：咚咚咚，这是什么?妈妈要小狗听着鼓声来学本领。鼓声“咚咚咚”，小狗就往前爬，鼓声“嗒嗒嗒”小狗就倒退着爬，鼓声“咚嗒咚嗒咚嗒”，小狗就转着圈爬。

(1)听信号向前爬、向后倒退爬和转圈爬。

(2)听信号向前变换速度爬。

(3)听信号转圈变换速度爬。

(4)听信号交替爬行向前、转圈变换速度爬和倒退着爬。

三、变换方式朝制定目标爬行。

师：我们小狗家附近有哪些好朋友?(猫、鸡、鸭)

爬动着依此向小猫、小鸡去问好，然后再爬回自己家来。

爬动着向小鸭去问好，然后在老师的示范下，倒爬着回小狗的家。

四、调整活动量，“小狗打滚”。

师：小狗宝宝，我们玩累了，打个滚，休息一下，让肚子晒

晒太阳，妈妈来帮你们理理毛。

五、游戏“小狗找肉骨头”。

师：“我们小狗肚子饿了，要去找肉骨头吃。爬过草地和独木桥，游过小河，河对岸的草丛里就有许多肉骨头，看谁最聪明，能找到肉骨头。”

六、放松活动“小狗洗澡”。

师：小狗宝宝玩累了，出了很多汗，妈妈给你们洗个澡，冲一冲，抖一抖，摇一摇，小狗小狗真快活。（全体幼儿“洗完澡”，扮小狗装，汪汪叫着回家。）

健康活动方案篇二

各系，各班级：

为进一步推动我院大学生心理健康教育工作，促进大学生心理健康成长，根据《省教育厅办公室关于在全省高校开展20xx年“5.25我爱我”心理健康教育月活动的通知〔xx教办学〔20xx〕x号〕文件要求，经学院大学生心理健康教育工作领导小组研究决定，在全院开展第六届“5.25”大学生心理健康教育月活动。现将有关活动事项通知如下：

“5.25” 我爱我——倾听·互助·成长

20xx年5月4日—5月28日

全体在校学生

通过本次活动丰富同学们的心理健康知识，普及大学生心理健康教育，积极引导同学们心理健康发展，推进素质教育；提供一个能够充分展示当代大学生的风采，增进同学们心灵

之间沟通的舞台；通过丰富多彩的心理健康宣传活动，营造我校良好的心理健康教育氛围，推进校园文化建设。

开幕式：开幕演讲、心理趣味游园会

第一篇 倾听心灵

1、心协慢递

内容：邮寄出一年前同学们在心协的留言，并继续为同学们开放这个平台，对未来的自己或他人留言，或与未来的自己或他人谈话，发现并记录自己和他人的成长。

时间：5月10日

地点：食堂南门

2、“房、树、人”心理解惑

内容：通过绘画房树人，从专业的视角，帮助你认识内心最真实的自己，了解自己，从而发展自己，更好的爱护自己。

时间：5月18日

地点：食堂南门

3、心理健康体检

内容：大学生心理健康教育中心随机抽取名单，邀请学生们来中心参加一对一的咨询，帮助你倾听心灵的呼唤。

时间：5月9日-30日

地点：8号楼219

第二篇 携手互助

4、主题班会评比

内容：围绕“倾听·互助·成长”主题，自定题目，开展班会，通过班级活动的形式让同学们更加关注自己的内心世界和健康。

时间：5月20日之前上交材料，具体时间各班自定

地点：各班自定

5、心理委员素质拓展

内容：邀请全体心理委员参与户外素质拓展活动，以增强团体凝聚力，提高工作积极性。

时间：5月14日

地点：操场

6、十佳心理委员评选

时间：5月

参与对象：全体心理委员

7、“心理沙龙”——心理知识宣传

时间：5月4日

地点：食堂南门

8、20xx年专兼职学生工作干部心理培训

时间：5月

参与对象：全体辅导员、各班班主任

第三篇 快乐成长

9、心理情景剧大赛

内容：学生演员在舞台上通过别样的演绎，展现不一样的自己，体验不一样的人生经历。观众从舞台上了解并看到生活中的你我他，从别人的演绎中，看到更清楚的自己，进而学会心理调节的方法。

时间：5月25日

地点：北楼320

10、心理讲座

时间：待定

地点：待定

11、心理电影欣赏

时间：待定

地点：食堂西门

12、心灵晚会

时间：待定

地点：待定

六、活动要求

请各系、各班级高度重视本次“5.25心理健康月”活动，切实加大对主题活动的宣传力度，不断扩大工作效果和校园影响，努力营造心理健康教育的浓厚氛围。加强对学生心理健康主题班会、心理情景剧等活动的指导，保障学生参与度和实际效果。

七、组织机构

活动顾问：唐传俭 陈小进

指导老师：丁月萍

主办单位：学工处大学生心理健康教育中心

承办单位：大学生心理协会

八、联络人名单

xx中医药大学翰林学院学工处

大学生心理健康教育中心

健康活动方案篇三

为了深入贯彻落实中共广西高校工委、教育厅联合颁发的《关于开展20xx年广西大学生心理健康教育活动的通知》（桂党高工宣〔20xx〕13号）要求，切实推进学院大学生心理健康教育工作的开展，营造大学生心理健康教育的良好氛围，促进学院大学生心理健康水平的不断提高，现决定开展5月大学生心理健康教育宣传活动。

一、活动宗旨

通过心理健康教育系列活动，在广大学生中营造关注心理健康的良好氛围，培养学生的感恩情结和感恩意识，引导学生正确面对各种心理困惑，主动探求解决途径，提高心理素质，健康成长、成才。

二、活动主题：积聚青春正能量放飞桂工新梦想

三、活动时间□20xx年4月28日-6月10日

四、活动项目：“心海扬帆”心理体验活动、心理素质拓展大赛、校园心理情景剧大赛、心理知识竞赛、心理知识展板宣传、心理讲座等。

“心海扬帆”心理体验活动

（一）活动宗旨：引导大学生在学习、生活中设立具体的目标，然后通过积极的行动去实现目标，从而体验到成功的快乐，提高自信心。

（二）活动时间□20xx年4月28日-5月31日

（三）参与人员：全体学生，自由报名

（四）活动程序：

1、报名：填写附件中的承诺书，设立自己的奋斗目标，可以是自己一直想做却没有做的事情，或一直想改但却没有改掉的缺点，也可以是自己长远目标的一个组成部分。填好后以附件形式发送到kgxinlizixun@□请在邮件名中注明自己的姓名，如“张三承诺书”），同时自己留存一份。也可以在上班时间去阳光心理工作室领取并填写承诺书（承诺书及样本见附件1）。

承诺书也是报名参加活动的依据。报名截至日期为5月10日。

2、行动：在一个月的时间里通过积极行动去努力，实现自己设定的目标。

3、成果提交：根据自己在这一过程中得到的感悟，完成一篇成长日记，于6月5日前上交心理工作室，也可以以邮件附件形式交电子版到邮箱kgxinlizixun@ 邮件名中注明自己的姓名，如“李四成长日记”。

4、评奖：心理工作室根据参与者的综合表现评选出优胜者，给予奖励。

心理素质拓展大赛

（一）活动宗旨：丰富大学生校园文化生活，提高大学生心理素质。

（二）活动时间 20xx年4月28日-5月24日

（三）参与人员：各系选拔推荐1-3支队伍参加比赛，每队12人，至少4名女生。土木、经管每系至少2支队伍，其他每系至少1支队伍。各队伍分别着统一上装。

（四）活动程序：

1、报名：各系自行组队参加，5月17日前上报参赛队员名单。

2、活动方式：以团队竞赛方式开展，竞赛项目有：穿越电网、无敌风火轮、鼓舞飞扬、毛毛虫运粮和过河拆桥五个项目。

3、比赛时间：5月24日

4、以上项目均为计时竞赛，具体规则详见附件2。

校园心理情景剧大赛

(二) 活动时间□20xx年4月28日-5月31日

(三) 参赛对象：面向全院学生。各系推荐一、二个剧目参加比赛，其他社会或个人也可自由组队报名参加。

(四) 剧目要求：1、时间8分钟以内，人数10以下。2、服装、道具、背景音乐等自备。

(五) 活动程序：

1、具体时间安排：

(1) 创作并上交剧本阶段

4月28——5月22日。

(3) 彩排阶段：时间、地点另行通知。

(4) 正式比赛：5月31日晚七点，地点商业街三楼大学生活动中心（暂定）。

2、比赛方式：各系部可组织排练多个心理情景剧，面向全系师生预演，决定最后参赛作品，最终要求各系部择优选送一、二个参赛剧目。（详情见附件3）

心理知识竞赛

(一) 活动宗旨：提高学生心理知识普及率

(二) 活动时间：5月2日-6月3日

(三) 参与人员：全体学生

(四) 活动程序：

1、心理委员到工作室领取试卷，各班按比例指定人数参加答题。

2、选送到工作室统一阅卷和评奖。

心理活动月宣传展板

（一）活动宗旨：扩大心理知识宣传力度

（二）活动时间：5月

心理讲座

（一）活动宗旨：宣传心理健康知识，提高学生心理素质

（二）活动时间：5月

学工部阳光心理工作室二〇一三年四月二十五日

附件1

承诺书

（样板）

我张三郑重承诺：

给我一个月的时间，我将通过自己积极的行动，努力实现以下的目标：（可以根据自己的实际情况填写一至三项）

1□

2□

3□

我将通过为自己购买一台价格在250元以内的mp4来庆祝自己心理上的成长。

承诺人：张三

20xx年x月x日

健康活动方案篇四

借“店庆”这个机会，一方面拉近与相关人群的距离，回报人群一年来对华商店的支持；另一方面，通过回报活动，制作更多的实惠，满足顾客的需要，从而提升华商店的销售业绩。

与知名保健品品牌进行联合促销。通过发邀请函的方式，邀请各社区的老年人进行参加活动，各供应商在选定的地方进行健康讲座、咨询、检查活动。来参加的朋友将有礼品赠送。活动现场进行保健品的特卖（要求参加的品牌，赠品力度加大，有效地利用这次机会），并推出购保健品类满88元，即可凭小票报销来回车费4元。

- 1、确定保健品厂商进行现场的讲座、咨询、体检、文艺节目（越剧）等义务活动。（要求：至少每天有一家的义务活动）
- 2、保健商品（保健滋补品、保健仪器类、保健食品类）进行现场特卖。（特卖力度：价格最低，加强赠品力度）

谈判工作：提供“义务活动”的. 供应商确定（宣传的供应商必须提供当天来参加活动的顾客的礼品，每天20xx-5000份）
活动费用：所有参加的供应商提供至少1的扣率作为活动的经费。宣传工作：邀请函的寄发：选定区域，每天有效投递20xx份—5000份
报纸宣传：根据费用谈判情况，做相应的硬广告及软文报道。广播宣传：卖场广播播放。特卖场装饰：地点：广场上（100-200平方类）
氛营造：通过视觉冲击强力

的颜色、造形道具、图片等共同达到效果。

健康活动方案篇五

认真贯彻落实中共中央、国务院、教育部、国家体育总局、共青团中央及省政府有关加强学生体育运动，切实提高学生体质健康水平等有关文件精神，倡导学生养成良好的健康行为，丰富学生假期生活，度过每一个快乐健康的假期生活。

1、利用寒暑假等广泛开展各种有益于学生身心健康的体育运动。如跑步、爬山、溜冰、滑雪、武术和球类等户外运动，可以自发组成学生健康运动小组，也可以与家长同行，共同参与，做好假期安排，确保假期每天保证锻炼一小时，把学生在校每天一小时体育活动延伸到寒暑假等假期的家庭，做到小手牵大手，健康快乐行。

2、养成学生良好的健康生活方式□xx年，自中共中央7号文件下发以来，我省各级教育行政部门和学校都广泛开展了阳光体育行动，并采取了每天锻炼一小时、近视眼预防、晨练、冬季长跑、营养卫生保健等一系列措施，积极促进了学生的身体健康，同时也使学生养成良好的生活起居行为。希望学生放假回到家后，在保证每天体育运动的时间的同时，自觉养成终身体育习惯和健康行为，有效防止有关疾病的发生。在家看书写字时要养成良好的书写习惯，尽量避免长时间使用电脑和手机，保护好视力；不要到不卫生条件差且安全隐患多的饭店吃饭，拒绝吃“垃圾食品”，自觉讲究食品卫生安全，防止食物中毒。要建议家长合理搭配营养膳食，做到一日三餐营养均衡，防止营养过剩，有效控制肥胖率增加。

3、要积极参加假期丰富多彩的陶冶情操的健康活动，积极欣赏高雅艺术，收看健康受益的电视节目，阅读启迪人生的书籍。要多做有益社会和他人的善事和公益性活动，主动帮助父母承担家务，也可以利用寒暑假从事一些勤工俭学活动，

减轻家庭负担。要多学习一些健康保健常识，多做一些公共卫生宣传的公益活动。要培养和提高自身高雅兴趣和爱好，学学摄影，写写诗歌，从事些科研活动及小发明创造活动。要培养团结互爱，助人为乐良好品质，热爱生活，热爱生命，关爱他人，使假期生活健康而有意义。

1、各校放假前要通过各种方式，把“健康假期”的活动传达到每个学生，做好动员，做到人人知晓，广泛参与。也通过致家长一封信及家长会等方式做好宣传，希望家长共同配合和参与。

2、以后每个学期的开学初，各学校都要广泛收集寒暑假中开展“健康假期”活动中表现突出的学生和健康团队，层层给予表彰，并宣传他们健康事迹，以点带面。同时，各市州教育局和高校要把今年寒假期间最有代表性的先进典型于xx年3月15日前报省教育厅体卫艺处，省教育厅和省体育局、团省委将根据学生的事迹材料进行宣传并表彰（含优秀组织奖）。各地先进典型不超过十个，高校直报。联系方式：周景春0x1—827x68□电话及传真）、邮箱□ □

3、对特别突出的先进典型，省教育厅、省体育局、团省委将组织免费参加每年寒暑假的“健康夏令营”及“健康冬令营”活动。