

健康熊来了教案 健康活动策划(实用10篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

健康熊来了教案篇一

为进一步做好大学生心理健康教育工作，帮助大学生深化感恩之心，建立良好的人际关系，培养积极向上的阳光心态，促进大学生健康成长和全面发展，学校决定开展“第十一届大学生阳光心理健康节”活动，现将有关事项通知如下：

心感恩爱传递共成长

xx年5月—6月

1、阳光现场心理咨询

分别在南北校区开展免费现场心理咨询，通过面谈咨询、心理量表测验、房树人测试等多种形式为大学生们现场解答日常生活中遇到的心理问题和心理困惑。

2、心理咨询室体验日

在规定时段向学生开放心理咨询室，通过参观心理咨询室，体验沙盘游戏、音乐放松椅、天赋脑图仪，开展趣味心理测试等，让大学生感受体验心理咨询流程，了解心理咨询室的主要功能。

3、心理健康专题讲座

邀请心理健康教育专家进行主题讲座，帮助大学生学会以合适的方式表达自我，增强感恩意识，了解如何与身边的人交流、沟通、互助，善于以乐观、幽默和积极的心态去面对他人，提升人际沟通能力，树立积极和谐的阳光心态。

4、“阳光心理学校”培训

结合主题开展“阳光心理学校”培训，围绕与大学生生活和学习密切相关的自我认识、人际关系、爱情心理等内容，通过讲座、互动、体验等方式开展系列培训，在大学生中普及心理健康知识，帮助大学生重新认识自我，营造和谐健康的心理氛围。

5、阳光心理团体辅导

围绕主题开展人际信任成长团体辅导，以室内团体辅导的形式，通过角色扮演、游戏、情景模拟、自由讨论等形式吸引成员积极参与，在轻松、安全的环境中逐步开放自我，引导大学生在真诚的交往中寻找自信，增强团体成员的人际信任水平，构建和谐的大学生人际关系。

6、心理委员素质拓展训练

针对各学院分中心心理委员，通过开展户外素质拓展活动，加强学院心理委员之间的交流沟通，在提升心理委员情绪控制、沟通交流、挫折应对、人际关系处理等技能的同时，积极推进学院心理健康教育工作开展。

7、微视频大赛

围绕主题开展微视频大赛，以学院、班级、宿舍或个人为单位，围绕与主题有关的人和事进行拍摄，制作一个5分钟以内的视频，用一种创新的方式阐释感恩的心情故事或情感体验，汇聚校园感恩的正能量。对征集到的优秀作品，中心还将通

过在一定范围集中展示，让更多的学生体会感恩的重要意义，提升自身心理健康水平。

8、感恩西大故事汇

围绕主题，通过演讲的形式，开展感恩西大故事汇活动。参赛选手可发挥自身风采和演讲才能，以各自不同的角度和方式来表达对学校、对老师、对同学以及周围的人和事的知恩感恩之情或是报恩施恩之意，演讲时间控制在5分钟以内。

各学院（部）要高度重视，组织学生参加以“心感恩爱传递共成长”为主题的心理健节活动，并根据学院（部）自身特色开展相关宣传教育活动，积极推动学院（部）心理健康教育工作。6月8日前向学校心理健康教育与服务中心报送活动总结备案。

健康熊来了教案篇二

近年来，社区活动不断加强，为居民提供了更多的文化、娱乐、健康等多种服务，而其中最为重要的便是健康讲座。针对于不同的人群，社区也根据居民的需求开展相应的健康讲座，我有幸参加了社区举办的健康讲座，收获颇丰，以下是我的体会心得。

第二段：健康知识的重要性

健康知识至关重要，对我们的身体健康掌握正确的常识和方法，才能预防和避免很多疾病的发生。在日常生活中，我们经常忽略了日常生活中的小细节和习惯，但是一旦患上疾病，身体的反应将无法恢复到之前的正常状态。参加健康讲座正是为了了解健康相关的知识，掌握防病治病方法，提高健康意识，改变自己不良的生活习惯，从而保持健康。

第三段：健康讲座的实际效果

在参加健康讲座时，讲座的专家详细的讲解了有关高血压、糖尿病等常见疾病的病因、发病机理和防治方法，让听众真正了解自己可能存在的潜在疾病风险，以及如何通过合理饮食、适当运动和科学的药物治疗等手段来避免甚至控制疾病的发展。健康讲座对我们了解健康险情、掌握科学的生活方式具有很大的帮助和推动作用，而事实上，讲座效果也显而易见，我相信在场的听众需要将讲座中的知识真正运用到日常生活中去。

第四段：拓展思维和交流经验的机会

在健康讲座的交流环节，大家进行了热烈的气氛讨论。这样的互动交流机会让参与者拓展了思维并提高了交流经验，建立了新的社交圈，获得了更多的知识。对于社区来说，健康讲座也是一个普及健康知识、传递文化、启迪人心和促进社区和谐发展的重要平台。

第五段：结尾

总之，健康讲座不仅让我们了解了科学的健康知识，正确掌握生活方式，更让我们有机会与兴趣相同的人建立联系，结交更多的好友。我们应该认识到社区健康讲座对于促进社区和谐、营造健康生活环境、提高大家的生命素养、加强居民的快乐互动具有非常重要的实用意义。希望未来社区健康讲座能更加广泛地开展，让更多的人参与，共同构建和谐幸福的社区！

健康熊来了教案篇三

社区活动是维系社区健康和谐的重要方式。在这些活动中，健康讲座无疑是一个不可缺少的元素，它可以帮助居民了解自己的身体情况和保持健康的方法，有助于社区居民形成健康的生活方式。今天我给大家分享一下我参加社区活动中一次健康讲座的体会和感受。

第二段：描述活动情况

我所参加的这次健康讲座是由社区医生主讲的。主讲医生通过具体的案例、演示等方式，深入浅出地讲解了一些常见的疾病的预防和治疗。例如，在讲解如何预防糖尿病的过程中，他详细讲解了糖尿病的症状和危害以及预防措施。同时他还分享了许多有用的生活小技巧，例如适量运动、饮食健康、定期体检等等。整场讲座内容充实，生动形象，让我们感到受益匪浅。

第三段：讲解的收获

通过这次健康讲座，我深刻地认识到了保持身体健康的重要性，在平时的生活中，我们应该更加重视自己的生活习惯和饮食健康，学会如何预防和治疗常见的疾病。在这个过程中，合理的运动和科学的饮食则成为了实现健康的关键。我也学到了许多实用的小知识，例如控制油盐的摄入量、多吃蔬菜水果等等，这些都将有助于提高自己的生活质量。

第四段：健康讲座的作用

社区健康讲座的作用不仅仅在于传递健康知识，而是更重要的在于促进社区居民之间的交流和互动。在这次讲座中，我结识了许多志同道合的朋友，也得到了不少有用的建议和指导。这些交流让我感到在社区生活中有了更多的依靠感，能够更好地认识到自己的生活状况。

第五段：结语

总之，社区健康讲座是一个培养居民健康意识，促进社区居民之间交流和互动的重要活动。在今后的生活中，我将更加重视自己的健康，更加主动地参加各种健康活动，以提高自己的生活质量，同时，我也希望社区健康讲座能够更加深入、更加精彩，为社区居民带来更多美好的体验和感受。

健康熊来了教案篇四

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，发展学生特长，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。

健康熊来了教案篇五

健康活动是我们日常生活中不可或缺的一部分。无论是锻炼身体、饮食均衡还是保持良好的心理状态，健康活动都对我们的身心健康产生着积极的影响。最近我参加了一次名为“健康生活体验日”的活动，让我对健康活动有了更深刻的认识，并从中获得了一些心得体会。

第二段：主体

这次健康生活体验日活动分为三个部分：身体锻炼、饮食指导和心理辅导。在身体锻炼环节，我们学习了一些简单的运动技巧，如跑步、俯卧撑和拉伸。通过这些体能训练，我感受到了运动对身体的积极影响。不仅能够增强体质、改善心血管健康，还能提高我的注意力集中和学习效率。在饮食指导部分，我们了解到了均衡饮食的重要性，并学习了一些健康食谱。通过正确的饮食搭配，我发现我能够更好地控制自己的体重，并且拥有更多的精力和动力去完成我想做的事情。在心理辅导环节，我们学习了一些缓解压力和调节情绪的方法，如冥想和呼吸练习。在这个快节奏的社会中，保持心理健康显得尤为重要。通过这些心理辅导，我学会了更好地处理压力和情绪，并且能够更加平静地应对生活的各种挑战。

第三段：反思

通过这次健康生活体验日活动，我深刻反思了自己平时的生活习惯。首先，我发现自己在饮食方面存在一些问题。经常吃垃圾食品、不规律的饮食时间和大量的碳水化合物摄入已经成为我不健康的饮食习惯。这次活动提供了健康饮食的指导，让我明白了健康饮食的重要性，并且给予了我一些实用的方法和建议。其次，我对自己的身体状况有了更深入的了解。在这次活动中，我发现我的身体素质相对较差，尤其是在体能方面。我反思了自己平时缺乏运动的习惯，意识到了锻炼对身体健康的重要性，并且决心要加强身体锻炼。

第四段：体会

通过参加这次健康生活体验日活动，我体会到了健康活动对我们身心健康的重要性。良好的身体锻炼能够帮助我们增强体质，提高免疫力，预防疾病的发生。合理的饮食搭配能够帮助我们保持体重、增加活力，并且降低罹患疾病的风险。健康的心理状态能够帮助我们更好地处理问题、调节情绪，

提升生活质量。这些对健康的关注和努力不仅仅是为了拥有一个好的身体和心理，更为了能够享受到人生的快乐和幸福。

第五段：结尾

通过这次健康生活体验日活动，我对健康活动有了更深入的认识。我体会到了健康活动对身体和心理的重要性，并且意识到自己需要改变一些不健康的生活习惯。我决心要从现在开始，合理安排自己的饮食，增加身体锻炼，关注心理健康，以便更好地照顾自己的身心健康。我相信，只有健康才能带来真正的幸福和快乐。

健康熊来了教案篇六

一、介绍社区活动健康讲座的背景和目的（200字）

社区活动健康讲座是社区为居民提供的一项健康促进项目。在快节奏生活、环境污染等现代社会诸多压力下，人们更需要了解健康知识、改正错误的生活习惯，这样才能更好地保障身体健康。社区活动健康讲座旨在通过知识普及、互动交流等活动形式，改善居民的健康意识，增进彼此之间的交流、合作、互助。

二、分享参加社区健康讲座的体验和感受（300字）

记得第一次参加社区活动健康讲座时，我感到十分期待，而现在我已参加了多次。在这些讲座中，不止一次我感到对医学、生命科学等知识有了更深刻的理解和认识。比如最近参加一个医生的讲座，内容涵盖了预防疾病的生活方式，如锻炼、饮食、休息，疾病的鉴别诊断方法、及时应对问题等等。借着医生的生动讲解，我们得到了更加全面、系统、实用的知识。听完讲座后，我还加入了一个健康咨询群，大家会及时互动交流相关的问题和解决方案，这对我来说十分有益。

三、讲座对个人生活带来的积极影响（300字）

参加社区健康讲座也对我个人的身心健康起到了积极的影响。比如我开始关注到自己的每一餐食物营养含量，并测量自己的体重、体脂率等指标，关注到自己的基本健康状况。在专业医生讲解下，我学会了正确的锻炼方式，如何预防和处理如肌肉拉伤等健康问题。同时，我还结交了许多志同道合的朋友，一同分享生活趣事、健康问题，这些都增强了我对社区的归属感。

四、社区健康讲座对社区发展的促进作用（200字）

社区健康讲座不仅对个人的健康有促进作用，也对社区建设和公共文化建设起到了积极的推动作用。社区健康讲座通过传递生活健康知识，提高居民的健康意识，带动居民生活方式的改变，并提升了居民对社区的归属感和积极性。

五、结语（200字）

社区健康讲座在现代社会中发挥着重要的作用。它不仅提供了系统、有效的健康知识，帮助居民改正错误的生活习惯，还为居民生活带来了更多的自我关注和积极参与的机会。同时，社区健康讲座也加强了社区与居民之间的联系与互动，增强了居民归属感和使命感。希望社区还会继续组织更多的健康讲座，让居民在愉快的交流中保持更好的身心健康。

健康熊来了教案篇七

通过引导使幼儿掌握看书的正确方法，激发幼儿爱书的情感。

培养幼儿对歌曲的感受能力和表演能力及语言表达能力。

各种好看的图书。

小朋友看书的图片等。

1、教师讲故事。

2、引导幼儿讨论，幼儿自由发言：

小朋友你们听谁在哭啊？（教师出示破损的小图书）小图书为什么哭了？（原来是小图书被撕坏了，所以哭了）你们看，这两个小朋友在做什么（争抢图书的图片）小朋友们说说我们怎样保护书，（幼儿：不撕书、不抢书、不破坏书、不在书上乱写等）。教师总结：书是我们的好朋友，通过读书我们可以学到很多知识，所以我们要爱护图书。

3、今天老师给你们带来了一首好听的歌曲，歌曲的名字是：小图书不要哭，你们想学吗？幼儿：想。

4、教师示范演唱一遍歌曲，幼儿欣赏。

5、学唱歌曲，教师完整演唱歌曲，鼓励幼儿跟唱。

6、小朋友知道图书为什么哭了，我们一起把破损的图书修补好吧。

7、幼儿大胆讨论怎样看图书，引出儿歌《图书》内容；

师：小朋友小图书好看吗？（好看）师：小图书，真好看，小朋友怎样翻看图书啊？（一张一张翻）师：一张张，往下翻，师：书看完应该放在哪啊（书架上）师：看完轻轻放原处，明天再来细细看。

8、幼儿跟老师学儿歌，并让幼儿边读书边说儿歌。

9、今天小朋友知道图书是我们的好朋友，都知道爱护它，大家比一比看谁最爱你的好朋友——小图书。

活动延伸

请幼儿和老师或爸爸妈妈修补幼儿园和家里破损的图书。

健康熊来了教案篇八

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

健康熊来了教案篇九

健康活动是每个人都应该重视的事情，因为健康是一切幸福

的基础。在健康活动中，我们不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以提高个人意愿，培养团队精神。近期，我参加了一项关于户外定向比赛的健康活动，这是一次难忘的体验，为我带来了许多启示。

第二段：活动的准备

在参加健康活动之前，我们需要进行充分的准备。首先，要了解活动的内容和要求，明确目标和规则。其次，要进行身体和心理上的准备。这可以通过提前做准备性训练来实现。最后，要做好物资准备，如运动装备、食物和水。通过这些准备工作，我在活动中拥有了更好的体验。

第三段：活动的过程

活动开始后，参与者要按照规则一步一步地进行。在户外定向比赛中，我们需要根据地图和指南针找到一系列的控制点。在一条固定的路线上穿行时，我会时刻考虑下一步的方向选择，并根据地形和景物来判断前进方向。在这个过程中，我往往需要和团队成员交流合作，才能更快地找到控制点。这样的团队合作精神让我感受到了集体的力量。

第四段：活动的收获

通过参加这次健康活动，我收获了很多。首先，我明白了健康活动不仅仅是一种身体锻炼，更是一种全面发展的体验。通过定向比赛，我锻炼了自己的身体，提高了我的耐力和体力。同时，我也培养了自己的决策力和判断力，提高了我的观察能力。其次，我感受到了团队合作的重要性。在活动中，我和队友之间的互动和合作帮助我们更好地完成任务。最重要的是，通过活动，我意识到了自己健康的重要性，并下定决心要保持健康的生活方式。

第五段：对未来的思考

通过这次健康活动，我对未来也有了更多的思考。首先，我会继续参加各种健康活动，以保持我的身体健康。我也会在生活中坚持运动和锻炼，注重饮食和休息的规律。其次，我会更加注重团队合作的意识，并积极主动地参与团队活动。在未来的学习和工作中，我相信团队合作精神将会发挥重要的作用。最后，我会将这次活动的收获和体会分享给身边的朋友和家人，鼓励他们也参加健康活动，共同享受健康的生活。

总结：

健康活动是每个人都应该重视的事情，通过参加健康活动，我们不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以提高个人意愿，培养团队精神。通过这次健康活动，我明白了健康活动的准备工作的重要性，体验了团队合作的力量，收获了身心的成长和发展。我也对未来有了更多的思考和规划，我相信通过坚持健康活动，我会拥有更好的未来。

健康熊来了教案篇十

近年来，健康活动逐渐风靡于大众。健身房内运动器材的使用率不断上升，健身教练的聘请量也逐渐增加。然而，在我们踏入健康活动的世界后，是否真的认真思考过其中存在的问题以及我们自身的所作所为？下面将通过一些个人的真实故事及讨论，反思与体会这一话题。

第一段：开篇点题，说明健康活动的流行趋势

第二段：个人经历引发的思考

我曾经是一个健康活动的拥趸，坚持每天去健身房锻炼。然而，时间久了我发现，尽管我每天都花费大量时间在锻炼上，但内心却感觉不够充实，甚至略感空虚。于是，我开始思考这其中的原因。我发现，单纯的追求外在的健康并不能满足

内心真正的需求，心灵的健康同样重要。

第三段：讨论健康活动可能存在的问题

随着健康活动的风靡，各类健身培训机构如雨后春笋般冒出，市面上的产品琳琅满目，但质量良莠不齐。一些机构为了追求利润最大化，往往忽略了顾客的基本需求，不负责任地向他们销售一些虚假产品。与此同时，在我们参与健康活动中，或许我们也过于追求外表的改变，而忽略了对身体的伤害。比如，一些人为了追求快速减肥，在饮食上采取极端措施，导致身体出现营养不良的问题。

第四段：强调心灵健康的重要性

健康活动的目的本应是为了使人的身心更加健康。我们应该认识到，心灵健康与身体健康同样重要。心灵健康意味着我们在繁忙的生活中保持一颗平静的内心，追求心灵上的满足与精神上的丰富。我们需要通过陶冶情操、参与志愿活动等方式来丰富自己的内心世界，以平衡身体与心灵的关系。

第五段：总结主题，展望未来

健康活动的热潮无疑是一个积极的现象，它让人们更加关注自己的健康与生活质量。然而，我们必须清醒地认识到其中存在的问题。只有在关注身心健康的基础上，我们才能真正获得综合的幸福感。因此，在我们享受健康活动的同时，也应该思考其中的问题，并采取适当的措施保护自己的身心健康。最终，我们将能够真正从这一活动中受益，并且将其发展成为一个更加健康、美好的社会风尚。