

# 2023年小班健康活动快乐的小乌龟 健康 活动试讲心得体会(汇总9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 小班健康活动快乐的小乌龟篇一

健康活动试讲是教育教学活动中一项常见的测试方式，通过试讲考核，不仅可以检验教师的教学能力，更重要的是可以促进学生身心健康发展。本人最近参加了一次健康活动试讲，获得了一些经验和体会。在本文中，将分享一下个人的体验和感受。

### 第二段：策划准备

在准备健康活动试讲时，我们必须提前进行充分的调查和学习。首先，要了解学生的身体素质和健康状况，了解他们在运动中容易出现的问题；其次，要了解国家有关运动方面的政策和指导方针，选取合适的运动项目。在实际操作中，我发现如果事先准备充分，准确把握学生的情况和需要，上课效果更好。

### 第三段：教学过程

在试讲过程中，我注重了以下几个方面：一是身体语言，即用贴切的动作配合语言，更好地实现学生的身心合一；二是包容性原则，根据学生身体素质的不同，在细节方面作出必要的调整，尽可能让每位学生都参与到活动中来；三是点睛之笔，即强化效果方面，让学生在活动中获得实际的体验和

收获。教学过程中，我也发现了自己的缺点，并会在尝试改进和提升自己。

#### 第四段：反思总结

通过试讲，我发现自己还需要提高的方面是对学生的纪律管理能力和对学生运动主动性的引导。在以后的教学中，我将更加注重对学生自主学习和主动参与的引导，在这方面做出必要的改进，提高学生参与的积极性。

#### 第五段：结语

总的来说，尝试去做一件事情是很有帮助的。通过这次健康活动试讲，我满怀信心地走向了未来。我会继续坚持学习和思考，努力成为一名优秀的教育者，为学生和社会做出贡献。

## 小班健康活动快乐的小乌龟篇二

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环境，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，增进学生对健康知识的了解，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！

### 小班健康活动快乐的小乌龟篇三

每个人都有情绪和心理状态的波动，小孩子也不例外。在中班阶段，孩子逐渐成长，但是有时候也会遇到一些烦恼而感到困扰。为了关注中班孩子的心理健康，我们开展了一系列心理健康活动。在这些活动中，我不仅学习到了丰富的知识，还深刻认识到了儿童心理健康的重要性，今天，我将分享我的心得和感悟。

#### 第二段：对活动的心得体会

在活动中，我参加了“海报展示”和“描绘情绪”的两个环节。在“海报展示”中，我们的班级制作了关于情绪管理的海报。通过小组合作的方式，孩子们了解到了不同的情绪及情绪管理的方法。在“描绘情绪”环节中，老师让孩子们通过画画的方式表达自己的情绪，并和大家分享。我发现孩子们在这两个环节中都表达了自己的想法和情感，不仅提高了他们的自我意识，还锻炼了他们的交际能力。

#### 第三段：自我发现

通过这些活动，我发现自己在平时教学中的不足之处。我在教学中更多的是关注孩子们的知识学习，而忽略了他们情感和心理方面的关注。在以后的教学中，我会更加重视孩子们的心理素质，要用更好的方式关注孩子们的心理健康。

#### 第四段：家长反馈

在心理健康活动后，我们向家长发送了反馈问卷，许多家长

都对我们的活动表示欣赏，并在家中用自己的方式来关爱孩子，他们也希望我们能够继续进行这样的活动。这也增强了我对这项活动的信心和动力，我会继续努力提高自己的教学水平，更好的教育孩子。

## 第五段：结语

在这个心理健康活动中，我收获了很多。不仅是对孩子们心理健康的关注，还有对自己的自我发现和教学上的改进。我相信，在今后的学习和工作中，我会用这些经验来更好地帮助孩子们成长，让他们健康幸福地度过每一天。

## 小班健康活动快乐的小乌龟篇四

“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。

## 小班健康活动快乐的小乌龟篇五

- 1、让幼儿初步学会合理搭配一餐的饭菜，知道要有荤有素，有菜有主食等。
- 2、知道哪些东西要多吃哪些东西要少吃。
- 3、能把学到的均衡搭配运用到实际生活中来。

掌握用餐的合理搭配。

- 1、设置好自助餐厅的环境，不同类的多种食物（可以是教具、图片，或者字卡），如肉、鱼、青菜、韭菜、萝卜等。
- 2、胖叔叔和瘦叔叔的图片。

## 一、导入过程。

### 1、教师问：

小朋友们上午好，今天老师给你们带来了两位叔叔，你们想知道他们长什么样吗？（想、不想）。哇，这两位叔叔他们有什么不一样吗？（胖瘦）。小朋友观察的可仔细了。

总结：有一位啊每天只吃一种食物就是肉，有一位啊就只吃蔬菜。因为他们的饮食不均衡，所以才会长得这么不协调。这样下去的话他们的身体会健康吗？（不会）今天我们就来上一堂和健康有关的课，叫《衡饮食最健康》。

2、老师问：你们每天都会吃些什么？比如早餐，午餐晚餐。（鸡蛋、牛奶、肉、鱼、白菜、苹果等）。

3、师问：你们知道怎样才能均衡饮食？（知道、不知道）老师这里有一种更好的方法我们一起来看看吧！出示金字塔。

4、老师问：老师准备了一个金字塔，我们一起来看看有几层？（4层）。

（1）看到金字塔的最底层有一些什么？（大米、面包、豆子、面条、）。这些啊是我们平常生活中吃的最多的一些吃了这些才能使我们的身体更有劲有热量所以要多吃些。

（2）我们在来看到金字塔的第二层有些什么？（香蕉、苹果、红萝卜、南瓜）。

这些东西里面含有丰富的维生素、纤维素，在平常我们要吃得更多些。

（3）在来看到时金字塔的第三层有哪些？（鱼、肉、蛋、鸡腿）。

这些食物里面含有蛋白质，但我们平常可以就吃到这一种吗？要不然会像哪位叔叔那样啊？（不能，会像胖叔叔那样）

（4）在来看到金字塔的最顶层，有些什么？（油、盐）。

这些啊我们在平常什么时候才会用到啊？（炒菜的时候）对于这些啊我们平常要吃的最少。

二、情景进行部分。

1、你们看这是谁啊？（小美图片）

2、下面请小朋友们帮助小美搭配一顿丰盛的午餐谁来？（出示准备好的食物盘子）如上。

3□

4、谁来帮助小美搭配晚餐呢？如上。

小朋友可会搭配了，小美啊吃的饱饱的，谢谢你们。（不会谢）

三、动手操作环节。前面刚刚请小朋友为小美搭配了一日三餐。下面小朋友想不想为自己搭配一顿美味的午餐呢。请这五位小朋友轻轻拿着椅子坐在座位上，每人都有一个盘子不用抢，注意搭配时要均衡，荤素搭配才好。配完了呢就请你轻轻的举起小手老师会过来评价。

活动小结：小朋友们现在都知道要荤素搭配了，而且表现的非常好。这样我们每天吃的东西都搭配的均衡一点就会长得很健康。

四、活动延伸。

## 小班健康活动快乐的小乌龟篇六

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。

## 小班健康活动快乐的小乌龟篇七

在中班阶段，孩子们的心理发展正处于快速发育阶段，心理健康对于孩子的未来发展至关重要。因此，在中班阶段，我们要关注孩子的心理状态，开展适合他们年龄特点的健康活动，帮助他们增强心理素质、培养自信心和独立能力。接下来，我将总结自己在“中班心理健康活动”课程中的收获与体会。

### 第二段：活动内容

“中班心理健康活动”课程包括寻找快乐、表达情感、亲子关系建设、自我控制和解决问题、感恩与分享等主题。每个主题都是紧密联系孩子们成长需要的，寻找快乐帮助孩子发现周围的美好；表达情感有助于孩子学习处理情感，明确情感表达方式；亲子关系建设让孩子学习家庭团结、沟通和学习互相的友情；自我控制和解决问题帮助孩子学会自己的情绪，掌握解决问题的方法；感恩与分享有助于孩子学习

懂得感恩和分享，积极面对生活。

### 第三段：收获

通过参加“中班心理健康活动”，我深刻认识到孩子的心理健康至关重要。这一课程让我明确了抓住孩子心理状态的重要性，让活动成为了孩子愉快学习、成长、玩耍的方式。同时，孩子们在活动中了解到心理健康的重要性，学会了表达自己的情感，增强对家庭、朋友、社会的认识。这一切会在孩子们生命中留下美好的记忆，塑造他们积极向上的人生态度。

### 第四段：问题与探讨

当然，中班阶段的心理健康活动存在一些问题，比如缺乏家长的参与、活动设计无法贴近孩子的兴趣和思维习惯等。这些问题需要我们认真思考和解决，保证活动的效果和孩子享受到的快乐。

### 第五段：总结

总而言之，中班阶段的心理健康教育不能忽视，我们应该关注孩子的心理状态，通过创新的方式发掘他们的潜力，为他们的成长提供更好的保障。让孩子们在活动中获得快乐和成长，成为积极向上、独立自主、健康快乐的人。

## 小班健康活动快乐的小乌龟篇八

健康是我们生命最为重要的部分，而健康活动则是我们保持健康的必要手段。最近我参加了一次健康活动培训，收获不少，特在此分享一些心得体会。

### 第一段：传授健康知识

在这次培训中，我最大的感受就是得到了大量的健康知识。我们不仅学习到了各种有益的健身动作，还了解了生活中我们要注意哪些方面来保证自己的身体健康。例如，饮食、睡眠、运动和心理健康等等方面都被讲得十分详细、系统。这让我深刻意识到，保持健康不只是饮食和锻炼，还需要从整个生活的各个方面入手。

## 第二段：着重锻炼核心力量

在健康活动培训中，我们也得到了专业的锻炼指导。我深刻意识到，核心力量的重要性。上半身的胸肌和腹肌是我们的身体核心，这些部位的若干肌群稳定我们的身体，是很多动作的基础。只有经过训练，这些肌肉才能充分利用，让我们的身体更加灵活、健康。因此，我们的培训教练十分推崇全身性的综合训练，以提高人们的核心力量。

## 第三段：重视休息

关于健康活动，我们重视的不仅是训练，还有休息。这是人们容易被忽略的一点。我们需要给身体和心理一定的恢复时间。在培训中，我意识到，过度 and 频繁的训练是不仅无益甚至有害的。给身体多一些恢复时间可以让身体更好地适应训练，迅速恢复能量。除了训练后的恢复，足够的睡眠也是保持身体健康的另一个重要因素。

## 第四段：形成健康生活的计划

在培训中，我们不仅成为了智慧的受众，还得到了科学的建议。除了了解基本健康知识、参加练习、休息，我们还需要为自己的健康制定合理、有序的计划。这一点我觉得非常重要。每个人都需要加强自己的不足之处，制定计划、有目的地练习。只有这些目标明确、有计划的健康活动才能有更好的效果。

## 第五段：总结经验体会

通过这次健康活动培训，我对健康活动的认识更进一步。这种全方位的教育和培训可以让我们更好地建立健康生活的理念，开启健康的生活方式。健康是长期的事业，我们需要用科学的方法持之以恒地进行。生活方式不只是锻炼和饮食的调整，也包括了每个方面的积极情绪。没有健康，便无法享受生活。我相信，这些经验和知识对我们始终是有帮助的，在我们的健康道路上，扮演着借鉴和指导的重要角色。

## 小班健康活动快乐的小乌龟篇九

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宣传活活动，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