

健康活动摘果子中班教案 健康活动方案(通用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。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

健康活动摘果子中班教案篇一

“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。

健康活动摘果子中班教案篇二

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！

健康活动摘果子中班教案篇三

2021年9月28日，全国各地学校举行了一次“健康强国团日活动”，旨在鼓励学生关注自己的健康状况、养成健康的生活方式。本次活动由学生会主导，全体成员积极参与，策划并执行了各种有趣的活动。

第二段：活动过程

我们通过多种形式的活动来宣传健康生活方式。我们在校门口设置了一个主题展示区，吸引了许多学生前来参观。展示区包括了健康食品、心理健康、锻炼、睡眠、文化娱乐等板块，每个板块都设有互动环节，例如在心理健康板块中，我们邀请专业心理医生进行了现场咨询。所有活动过程均以团队形式展开，既增进了团队之间的合作精神，同时也更好地传达了活动的主旨。

第三段：活动结果

活动期间，我们邀请了几位专业人士为学生们授课，讲解了保持健康的重要性以及如何改善生活方式。同学们也积极参与了志愿者服务项目，例如到社区帮助老人、植树、清洁河流等。在活动中，我们发现同学们养成了更健康的生活习惯，也变得更加关注身体健康。这是活动的最大收获。

第四段：感受与启示

本次活动燃起了我们更多的热情，在团队合作中我们学会了更加有效的沟通方式。我们深刻地认识到了关注身体健康的

重要性，学会了如何保护自己的健康和预防疾病。这是我们今后的生活中需要更多考虑和实践的。

第五段：进一步思考

通过本次活动，我们认识到健康对个人和社会的重要性。我们应该从小事做起，例如均衡饮食、适当锻炼、保证充足的睡眠等。我们应该逐步养成健康的生活习惯，与朋友、家人一起共同维护身体健康。因为只有健康的身体才能有更积极的心态面对未来的挑战，成为一个真正的强国人才。

健康活动摘果子中班教案篇四

文官小学 :xxx

介绍健康小常识

五年级

引导学生把学语文和现实生活联系起来，培养学生的口语表达能力和收集信息，利用信息的能力。

为了更好地完成本次活动的内容，要求每一个队员作好充分的准备，搜集查阅资料或深入卫生防疫部门、医院等地，了解一些健康小常识。

以小组为单位，成立健康知识宣传小分队，每一个队员都负责一项具体工作，如：队长，记录员等等。每个队员将收集到的资料与本队队员交流、补充、汇总。各队派一名代表在班上介绍，介绍时注意表达，要有条理，要清楚明白，词能达意。其他队的同学认真倾听，对表达不清楚的地方，提出改进意见。最后，那出一套切实可行的方案，到学前班进行宣传。

健康对我们每个人都十分重要，那么怎样才能使自己健康？你对健康小常识又知道多少呢？今天，老师就给你们一次机会，了解一些健康小常识，并亲自到学前班用你最拿手的方式介绍给小朋友们，你们想参加吗？那就赶快行动吧！

1、以小组为单位，明确分工，将收集到的资料交流，补充，汇总。

2、各组派代表在班上交流，师生共同探讨如下交际策略。

1)、按组分类宣传，介绍的内容尽量和小朋友的生活接近。按个人卫生、生活习惯、流行性疾病的预防、自我健康保护四个方面介绍。

2)、介绍时注意礼貌用语，介绍的语言要符合幼儿的年龄特点，简单、明白、生动。

3)、宣传形式多样化，有童话故、歌谣、儿歌等。

4)、各小组将收集到的资料分类编订成宣传小册子，学生自己设计封面、插图。

在老师带领下，按计划到学前班开展健康知识宣传活动/

活动交流：

一组队长：个人卫生要做到五勤：勤洗头、勤理发、勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲。

宣传员：教儿歌《牢记心里头》：牙齿不要剔，眼睛不要揉，耳朵不要掏，鼻孔不要抠，饭前洗洗手，饭后漱漱口，卫生好习惯，牢记心里头。

二组队长：一日三餐定时定量，不偏食、不挑食，少吃零食。不吃过期变质食物，不暴饮暴食；室内要清洁，空气要清新，

常开窗，勤晒被，早起早睡习惯好！

宣传员：教大家童谣《拍手歌》

三组组长：介绍几种常见的流行性疾病。

四组组长：教小朋友怎样做好自身健康保护。

三、四组宣传员：教唱《健康歌》

送礼物（健康常识小册子）留念，结束本次活动。

健康活动摘果子中班教案篇五

健康是人类最宝贵的财富，保持健康才能更好地创造价值。尤其是在当今疾病层出不穷的时代，更需要加强健康教育，提高人们的健康素养，掌握科学合理的生活方式。近日，我参加了一次健康教育展评活动，从中收获良多，深刻领略到了健康教育的重要性，下面就我的体会进行阐述。

第一段：关于健康教育展评活动的了解与参与

听朋友介绍之后，我特意前往健康教育展评活动，大门口就是漂亮的宣传展板，展板上铺陈着高大上的表现，言语朴素，同时也实际可行。参观过程中，我举目所及，一个一个的展台引起了我的注意，工作人员也十分热情地向我解答问题，听了对健康教育有了更具体的了解，也找到了不少自我营养改善的经验。

第二段：健康教育老师与健康教育的教育内容

参加此次活动，我还结识了一位健康教育老师。她告诉我，健康教育是应该从小学就应该开始进行的教育，现在我明白了健康不是等病了才去治，健康不是等老了再去补，而是要

定期检查、营养均衡、运动锻炼等多个方面多维度的保持，才能长期保持健康。

第三段：健康教育的影响

健康教育的意识已经逐步深入到我们的日常生活当中，我们开始认识到保健与治疗不是两个完全独立的部分，而是构成了健康的两个方面。通过自己的了解，在日常饮食、运动锻炼等方面也开始加强调整，由此也带来了更加健康的生活方式。同时，这种健康方式的相信，我对身体状况感觉更加舒适，并且也更有体力去创造更多的价值！

第四段：健康教育活动的收获

通过参与此次健康教育展评活动，我不仅在展会上收获了很多养生知识，而且还获得了健康保健和身体运动方面一系列的经验。通过这次活动，我深刻认识到自己的健康是自己最大的财富，自己应该好好保护自己的身体，贯彻科学、健康饮食的理念，培养良好的身体素质，从而在以后更镇静地生活和工作。

第五段：结语

总之，健康教育是为了提高人们的健康素养，提高全民的身体素质和身体健康状况而设立的，参加健康教育展评活动的过程也是一种收获。通过收获，使人们更多地了解和掌握保护自己健康的知识，同时让人们更了解和关注自己的身体状况，以此创造更多的价值。

健康活动摘果子中班教案篇六

健康是人类最基本的需求之一，而健康教育则是保障人民健康的重要手段。为了加强健康教育的推广和普及，近日我参与了一次健康教育展评活动，让我深刻认识到健康教育对个

人、家庭和社会的重要性，也发现了它在推广和实践方面存在的挑战和机会。

2. 活动的内容及体验

在健康教育展评活动中，我们共进行了三个环节：展览、评选和交流。展览环节汇集了各类有关健康的信息、工具、方法和成就，包括健康教育文献、健康管理软件、运动器材、保健品等，让我更加了解了健康教育的广度和深度。评选环节则是通过专家的评审和观众的投票，选出了最优秀的展品和参赛者。交流环节则是在展厅中举行的座谈会，各参赛者分享他们的研究成果和经验，并与其他人交流。

3. 我的心得

通过这次活动，我深刻了解到健康教育的重要性和意义。健康是每个人的共同追求，无论是社区居民还是企业员工，都需要健康教育。健康教育不仅能够提高人们的健康素质和自我保健能力，更能促进社区和企业的健康文化建设。另外，我也认识到健康教育需要紧跟社会和科技的发展，采用全方位、全媒体、多元化的手段进行推广和普及。

4. 活动中存在的问题和挑战

虽然健康教育展评活动是一次成功的尝试，但也发现了一些存在的问题和挑战。首先是展品和选手的质量不对等，部分参赛者使用了低质量的展品和文献，并且没有深入探究健康教育的本质和方法。其次，参与活动的人群有所局限，很少有社区居民、老年人、幼儿家长等人群参与其中。最后，展评活动的资金和人力支持有限，难以推广和普及到更广泛的区域和群体。

5. 总结及建议

健康教育展评活动让我更加深入了解了健康教育的重要性和促进途径。丰富多彩的活动也为我提供了一个交流的平台。然而，我们仍需要探讨如何加强健康教育，如何使健康教育参与者能更好地应对社会变化和科技创新。为此，我们可以考虑拓展健康教育的宣传和推广渠道，扩大健康教育的受众群体，并想方设法提高健康教育的质量和效果。通过这些举措，我们可以更好地保障人民群众的身心健康，为社会和国家的发展做出更大的贡献。

健康活动摘果子中班教案篇七

- 1、培养幼儿喜欢参与集体活动，体验一起游戏的快乐。
- 2、通过活动培养幼儿的口语表达能力和动作的灵敏性。
- 3、引导幼儿认识红色食物。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

1、活动前领幼儿参观大班的水果超市。

2、红色蔬菜的实物或模型，图片每人一份。

2、老师扮演售货员，请幼儿自由到蔬菜超市选购红色蔬果，送到红色水果城。说一说有哪些红色蔬果。

3、游戏：小红帽购物(背景音乐《小红帽》)老师扮演小红帽要去市场买红色蔬果，幼儿扮演各种红色蔬果坐在椅子上，当小红帽走到幼儿跟前，幼儿应说出红色蔬果的名称，小红帽走过去买(请幼儿跟在老师后面)直到小红帽买了太多的食物，音乐停止，袋子破了，嘭!老师和跟在后面的幼儿迅速去抢位子，没有位子的人当小红帽，游戏继续进行(幼儿可交换

蔬果，也可更换要买蔬果的颜色)

4、纸团粘贴：果子熟了。

总观这节课，我个人觉得我抓住了本课的教学目标，对教材内容也做了正确处理，教学设计板块清晰，发挥了小组合作的有效性，但还存在很多细节问题。

健康活动摘果子中班教案篇八

一、社区居民的健康保健意识明显增强，通过几年的健康教育，我们深深感受到过去社区居民对心理卫生与健康知识，合理用药知识以及多种疾病的预防知识，了解和知道的很少，同时很多人还有许多不良的生活方式和生活习惯。为此，我们把健康教育的重点放在一般卫生知识，多种慢性非传染病就诊知识，合理用药知识、日常生活卫生知识以及如何预防艾滋病、非典、病毒性感冒、乙肝、肺结核、霍乱、鼠疫等，内容上，使社区居民彻底改变了过去的陈旧观念，比如错误的认为健康只能求助于医院和医生，疾病的到来是无法抗拒的事情，得了病自认倒霉，经过健康教育，社区居民认识到疾病可以预防，健康掌握在自己手中，只要有自我保健意识和改变不良的卫生习惯、生活方式和生活环境，将能达到健康长寿的目的。

二、有病到医院就诊的社区居民明显增多，地去社区居民不懂安全用药知识，有病了不去医院，有的自己随便找点药吃了，有的打听别人，别人告诉吃什么药，去药店买点就吃了，这样不但没有治好病，反而耽误了治疗，极大地损害了身体健康，例如社区里有很多中、老年人都患有高血压病，有的人从来不吃药，说吃药有副作用，有的高血压病人听到别人吃什么药，自己也跟着吃什么药，盲目用药，收不到治疗效果。为此我们在健康教育强调，不吃药的危害要大于吃药产生的副作用，同样是高血压病人，在临床上应根据高血压患者的年龄、病程长短、病情轻重，以及有无并发症等特点，

因人而异，根据每个人的具体情况进行治疗，才能有好的治疗效果。很多高血压病人听了我们的宣传，主动来到医院进行检查，并接受治疗，健康状况有了明显改善。

三、增强了和社区居民的联系并取得了他们的高度信任。通过健康教育，社区居民和社区负责人经常到医院来，主动找到领导和有关科室人员，要一些预防多种疾病的宣传单、小册子，有些病人定期到医院检查身体和复诊，还有些居民和病人拿来一些卫生保健方面的书和资料，找有关人员咨询、了解，特别是我们在宣讲合理用药知识以后，很多社区居民深有感触地说，过去我们认为，中药无毒，偏方治大病，因此出现了吃药赶时髦，有病自己医，无病也吃药的现象，现在才知道看病、吃药要在医生指导下应用，决不能自作主张。现在，许多居民既使在药店买了药，也要拿来问一下医生吃了是否合适，有在在家里认真清进了那些无标识的药品，增强了安全用药意识，对医院、医生的信任明显增强。

以上是我们开展社区健康教育的点滴体会和收获，虽然工作开展了，但也存在一些问题和不足，一是开展教育的人员较少；二是受教育面还没有达到100%；三是受资金紧张的制约，宣传单、宣传资料的发放远远满足不了广大居民的需求，这些都有待于在今后的工作中努力完善和提高。

滨海社区卫生服务中心

健康活动摘果子中班教案篇九

健康教育活动是当今日益受到重视的一种教育形式。作为一名从事健康教育工作的人员，我有幸参加了一次关于健康教育活动的培训，并从中受益匪浅。本文将介绍培训的主要内容，并分享我在学习和实践中的心得体会。

一、了解健康教育活动的基本原理

在培训中，我们首先了解了健康教育活动的基本原理。健康教育是通过宣传、教育和行动，让个人和社区建立健康生活方式和健康观念，从而提高整个社会的健康水平。健康教育应该注重实用性，因为只有让参与者真正了解和掌握相关内容，才能让健康教育的效果最大化。

二、学习健康教育活动的实施步骤

在了解了健康教育活动的原理之后，我们学习了健康教育活动的实施步骤，包括确定目标、制定计划、策划活动、实施活动、评估和改进。其中，重点是策划和实施，需要根据不同的对象和需要，选择合适的策略和方法，使参与者能够更好地接受和理解相关内容。

三、体验青少年健康教育活动

在培训的过程中，我们还进行了一次实际的健康教育活动，通过与一些学生进行互动，帮助他们了解和认识健康饮食的重要性。这次活动不仅让我们更加深入地了解健康教育的实际应用，还让我们认识到青少年在健康教育中的重要性。

四、分享健康教育资源和案例

在培训中，我们也分享了一些健康教育资源和案例。这些资源包括健康教育工具箱、健康教育材料和活动方案等，根据不同的实际需要，选择合适的资源可以更好地开展健康教育。此外，我们还分享了一些成功的健康教育案例，让大家从中汲取经验和启示。

五、总结和展望

通过这次培训，我对健康教育活动的原理有了更加深入的了解和认识。健康教育可以呈现出多种形式，包括课堂教学、参观等活动，但无论采用何种形式，都应注重实用性和互动性。此

外，健康教育活动的实施也需要详细的计划和策划，以及适当的评估和改进。未来，我将更加注重健康教育活动的实际应用和效果，努力提升自己的健康教育能力。

健康活动摘果子中班教案篇十

小班幼儿在漱口过程中，常常会出现将水直接吐出来，或将水咽下去，不能正确掌握漱口的方法。而且由于年龄小，很多孩子在家还没有刷牙的习惯。那么漱口对于孩子们来说是在生活中更为实用和方便的清洁牙齿的方法。更重要的还是让孩子们从小有清洁牙齿的好习惯，从小知道保护牙齿。

- 1、愿意漱口，知道漱口可以清洁牙齿。
- 2、掌握正确的漱口方法。

重点：学习正确的漱口方法。

难点：愿意漱口，知道漱口可以清洁牙齿。

黑饼干、盘子、手偶小羊、手偶大牙虫、镜子、杯子、水、脸盆、牙刷、牙膏等。

1. 小羊请客吃黑饼干：饼干是黑的，牙齿会变黑吗？
2. 照镜子：牙齿上怎么会有黑黑的？是什么？

如果不把黑饼干从牙齿上赶走，时间一长牙齿会不会生病？

3. 小羊牙痛表演，出现大牙虫。
4. 讨论：小羊好可怜，你喜欢大牙虫吗？

你的牙齿上也有黑饼干，时间一长也会长出大牙虫，想个办

法赶走它？

1. 幼儿自由讨论清洁牙齿的方法。

2. 学习正确漱口的方法：

a. 幼儿自由表现漱口，教师进行提炼。

b. 教师演示：手拿小杯子，喝口清水，抬起头，闭起嘴，咕噜咕噜吐出水，呸。

c. 幼儿边念儿歌边学习正确漱口的方法。（空手模仿）

d. 漱口：幼儿拿好杯子喝水漱口，吐在脸盆里。（《刷牙歌》）