

最新健康活动设计意图 心理健康活动设计教案(汇总7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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

健康活动设计意图篇一

1. 对学生年龄特征的阐述：

一个人在一生中会遇到各种困难和挫折，如果能够从小就锻炼较强的自信心，对其一生都会产生重大影响。这个时期的学生经历几次失败后，很容易会失去信心，非常需要予以关注和指导。如果学生能够不断获得自信，他们做事就会有把握，就能很好地独立处理问题，就容易获得成功。因此，教会学生建立与巩固自信的方法，并鼓励他们在生活中不断应用，有助于学生健康成长。

2. 对本课活动意义的阐述：

自信是成功者必备的心理素质。自信不但能带来快乐，愉悦的内心体验，更能激发人的各种潜在能力。要建立和巩固自信，关键是不断地自我激励与自我训练。而科学、实用、有效的方法是自助训练获得成功的基础。本课通过对“不倒翁”的观察获得启示，教会学生建立和巩固自信的方法，并鼓励他们在生活中不断应用。

1、认知辅导目标：通过活动使学生了解自信的重要性。

2、情感教育目标：通过游戏活动，帮助学生了解自己的长处，

消除胆怯，自卑，树立学生的自信心。

3、能力训练目标：感受自信，学会建立与巩固自信的具体方法。

建立和巩固自信的方法。

持之以恒，激励自己，形成自信心。

1、情境教学法：利用多媒体辅助创设情境，激发学生学习兴趣，增强学生的心理体验，让学生通过进行自我欣赏的活动，发现自身的优点，增强自信心。

2、自主合作探究法：对于如何树立自信心这个问题，学生不容易概括，采取小组成员合作探究的方式。

针对小学生年龄及心理特点，结合新课程的理念及本节课内容，我设计以下五个教学环节：

（一）、玩玩想想，激趣导入

兴趣是孩子最好的老师，低年级孩子们的学习兴趣，往往停留在节奏明快的音乐上，色彩鲜艳的图画上，活泼可爱的小动物上，生动有趣的动画片上，为了让学生能以最佳状态进入到这节课，我在开始安排了让学生动手玩“不倒翁”的游戏，活跃气氛，放松学生的心情，消除紧张感，使学生从形象的“不倒翁”身上受到启示：只有自信才会不倒的道理。然后导入到本节课主题“自信不倒翁”。

（二）、自我认识，测定指数

小学生所经历的事情不多，感知和认知能力均比较弱，在学习和其他活动中，很容易遇到困难和挫折。每当学生遇到困难和挫折的时候，老师就应当耐心给他们讲清楚做任何事情

都要有接受成功和失败的两种结果心理准备，不要因成功而忘乎所以，因失败而丧失自信。成功了，要善于总结经验，为下一次的奋斗而努力；失败了，更要认真吸取教训，引导学生分析失败的原因，寻找成功的窍门。

然后通过出示测试题，测定学生信心指数，让每个同学了解自己，认识自己，为学生营造一种轻松愉悦的心理氛围。

（三）、学习方法，快乐实践

1、出示图片——两种相反的仪表：一种是整洁、得体、大方的，一种是邋遢的。学生小组讨论，说说哪些仪表特征能增加自信？通过辨别、对照，学生对整洁、得体、大方的仪表会增加自信心，而邋遢的仪表会削弱自信心。与生活实际紧密相连，使学生懂得重视仪表能为自己带来自信。

2、出示场景图，启发学生从以下几个方面来欣赏自己：如外貌，性格、能力、特长、人际关系，在学校和家里的表现等方面。通过自我欣赏，学生会惊喜地发现自己身上有很多优点，使他们获得成就感，愉悦感，树立自信，扬起生活的风帆。

3、教师演示，如：我演讲比赛得了二等奖，大家都表扬我。我是一名教师，有好多可爱的学生。我有一个好朋友，遇到困难找他帮忙。通过练习，学生明白自我鼓励也是增强自信的有效途径。

4、学生分组进行欣赏自己的活动。请每位学生在纸上写下欣赏自己的方面，对自己进行积极肯定的评价，使学生们都能清醒地认识到自己身上的闪光点，增强自信心。

5、如果把自己作为朋友，进行自我谈话，自我鼓励也是增加自信的好方法。遇到下面的问题你会怎样做？这个环节我预设了三道练习：

学生完成练习后，以开火车的形式回答，力求人人作答并一一给予鼓励。让学生明白生活中、学习上，有不少事是好是坏，很大程度取决于自己的想法。只要相信自己，快乐、成功就会伴随在自己的身边。

（四）巩固方法，模拟训练

通过学习，学生已经学会了建立自信的方法，要巩固自信，就需要每天鼓励和训练自己。对学生进行“自信每一天”的模拟训练：如起床后：对着镜子微笑说：“今天我能行！”，上学路上：给所有的人以微笑，昂首挺胸大步向前。课堂上：积极举手，大胆发言。下课后：主动找平时不太熟悉的同学做玩伴。睡觉前：对自己说“干得不错，明天会更好。”让学生在模拟训练中巩固自信，认准目标，树立信心，朝着这个目标努力，一定会实现自己的理想。

（五）总结延伸，情感升华

此环节，我运用多媒体播放歌曲《相信自己》，让学生从歌声中体会自信带来的快乐，让学生从歌声中充分的感悟自信的魅力，从而激发他们成为一个自信的人。歌声结束后问：同学们，你们相信自己吗？你们这自信的回答真让老师兴奋，自信是人生旅途中美丽花草的种子，播下自信的种子，就能绽放出美丽的花朵。拥有自信，你的世界会无限大，生活会无限好；拥有自信，你就会美丽到永远。同学们祝愿你们在自信和快乐中成长！

自信不倒翁

重视仪表

欣赏自己自信

自我鼓励

重视仪表

欣赏自己自信

自我鼓励

拥有自信心，是做好万事的保证。在素质教育、创新教育大力要求的今天，自信显得尤为重要。本节课，我通过五个活动，层层递进，培养学生的自信心。从激发兴趣、认识自信、学习自信、掌握自信到建立自信，帮助孩子们减轻压力，“轻装前进”，同时又调动了孩子的积极性，让孩子有成就感，这样一来孩子的自信大大增加了。同时我又利用了多媒体辅助教学，让学生在轻松愉悦的学习氛围中，体会成功的喜悦，感受自信所带来的快乐。

健康活动设计意图篇二

为进一步深化我校学生心理健康教育工作内涵，经研究，决定举办xx学院第十一届“5·25心理健康活动月”系列活动，现将有关事项通知如下：

青春梦健康心同伴行

20xx年5—6月份

主办□xx学院

承办：学生工作处

协办：教务处校团委后勤处保卫处大健康学院

（一）校级活动

1. 开幕式暨趣味心理运动会

2. “最美心灵使者”选拔赛
3. 青春健康主题辩论赛
4. 关注教师心理健康主题活动（见补充通知）
5. 心理健康教育先进集体与优秀个人评选活动
6. 闭幕式暨总结表彰会

（二）院级活动

各专业学院根据本院学科特色和专业特点，自行组织开展丰富多彩的心理知识普及、宣传教育等活动，活动结束后将本院活动相关材料（通讯、简报或总结）及时报学工部心理健康教育中心。

（一）根据统一部署，各学院、相关部门积极配合，以保证本次活动顺利进行。

（二）各专业学院的活动开展由该院心理工作站牵头、院心理健康部负责具体落实、学校心理健康教育中心专兼职教师为该院提供专业指导。

（三）加强沟通交流，未尽事宜承办方将以补充通知予以告知。

健康活动设计意图篇三

为贯彻落实国家22部委《关于加强心理健康服务的指导意见》精神，充分发挥心理健康教育活动在提升学生心理健康水平方面的作用，以“·2”大学生心理健康日为契机，决定开展龙岩学院第xx届“·2”大学生心理健康教育月活动系列活动。具体活动安排如下：

xx月2日—xx月1日

通过丰富多彩的心理健​​康宣传教育活动，营造我校良好的心理健康教育氛围，引导学生进一步了解心理健康知识，增强心理素质，提高心理健康水平。

畅想五月绽放青春

主办：学生工作处

承办：学生心理健康教育与咨询中心、各二级学院

龙岩学院全体学生

（一）校园氛围营造

1. 校园广播、橱窗led显示屏宣传；
2. 小联、易班等新媒体平台宣传。

（二）开幕式暨“绽放自我，给心灵一片晴空”di风筝活动

时间：月9日

地点：东区田径场

承办：学生心理健康教育与咨询中心、学与传媒学院

（三）现场心理咨询

时间：月11日

地点：图书馆负一楼

承办：学生心理健康教育与咨询中心、教育科学学院、生命科学学院

（四）“阳光五月，心随我动”心理趣味运动会

时间：月1日

地点：东区田径场

承办：体育学院

（五）心理阅览

时间：月1日

地点：图书馆负一楼

承办：大学生心理健康协会

（六）“境由心造，相由心生”心灵面具DIY活动

时间：月18日

地点：一、二组食堂中间空地

承办：资工程学院

（七）“承载初心，浪漫忆拼”拼图活动

时间：月21日

地点：图书馆负一楼

承办：机电工程学院

（八）“心灵洒满阳光，健康点亮生活”能量书签活动

时间：月2日

地点：虎楼201—20

承办：化学与材料学院、信息工程学院

（九）“灯揽诗情，乐游心园”心理嘉年华活动

时间：月24日

地点：图书馆负一楼

承办：生命科学学院

（十）“心情向阳，静候花开”情绪宣泄体验活动

时间：月2日

地点：同心广场

承办：奇迈学院

（十一）“写给未的自己”心灵慢递活动

时间：月2日

地点：同心楼喷泉处

承办：艺术与设计学院

（十二）“以爱为名，笑暖我心”共享幸福样子活动

时间：月2日

地点：图书馆负一楼

承办：外国语学院、大学生心理健康协会

（十三）校园心理情景剧展演（另行发通知）

时间：月2日

地点：学术报告厅

承办：教育科学学院

（十四）“播种希望，携手成长”绿植领养活动

时间：月27日

地点：图书馆负一楼

承办：经济与管理学院

（十五）心理影苑

时间：每周六19:00

地点：教211

承办：大学生心理健康协会

（一）各二级学院要高度重视，精心组织。根据活动要求及各二级学院实际情况合理安排、统筹规划。

（二）加强宣传，广泛动员。充分利用各种宣传媒体广泛宣传本次活动的目的、意义、主题、内容和形式；充分发挥班级心理保健员、信息员的作用，调动广大学生参与心理健康教育活动的积极性、主动性、创造性。

（三）认真总结，加强交流。各二级学院在活动结束后及时做好总结工作，并将总结材料以电子版的形式于6月1日前报送学生心理健康教育与咨询中心（邮箱□xx□□

学生工作处

20xx年4月28日

健康活动设计意图篇四

为进一步加强我校大学生心理健康教育工作，结合[]xx区教育局关于开展20xx年全区高校大学生“5·25”心理健康教育月活动活动的通知》（教思政[20xx]x号）的要求，决定开展我校大学生“5·25”心理健康教育月活动。现将有关事项通知如下：

珍爱生命，放飞梦想。

通过组织开展以“珍爱生命，放飞梦想”为主题的心理健康教育活动系列活动，引导我校学生珍惜生命之存在、抵抗生命之挫折、欣赏生命之美好、体悟生命之乐趣、展示生命之魅力、实现生命之价值，培养学生的善良之心、宽容之心和感恩之心，保全学生以积极的心态克服困难、战胜挫折，收获生命成长的幸福。

20xx年4月中旬--5月下旬。

全校在读本专科生。

围绕“珍爱生命，放飞梦想”主题，组织学生开展心情征文活动、团体心理辅导活动、校园心理情景剧展演活动。

1、征文活动

各学院分别至少报送5篇心情征文作品，学校将组织专家评审出校内一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并从中选送2篇作品代表学校参加20xx年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动“心情征文”评

选。

2、团体心理辅导活动

各学院分别至少报送10张图文并茂的活动照片，每张照片附200字以内文字进行相关描述，学校将组织专家评审出校内一等奖10名、二等奖15名、三等奖20名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并从中选送10张图文并茂的活动照片代表学校参加20xx年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动“阳光风采照”评选。

3、心理情景剧

各学院至少报送1个情景剧作品，校大学生心理健康协会、大学生艺术团等相关学生社团也可各报送1个作品，并于5月18日前上交剧本材料至学工处xx老师处，学校将在5月25日前组织专家对所有作品进行现场评选，评审出校内一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，优秀奖若干名，优秀指导老师若干名。并将一等奖作品拍摄成视频代表学校参加20xx年全区高校大学生5·25心理健康教育月活动“心理情景剧”比赛。

4、征文及照片提交时间

请各学院于20xx年5月31日前将相关征文作品和活动照片材料汇总后发关至邮箱：。或拷贝到xx楼学工处cc老师处。

健康活动设计意图篇五

为持续响应推进我校“阳光心理工程”，引导我院学生积极关注自身心理健康，进一步完善大学生心理健康服务体系，提高学生心理素质，引导学生走向健康的人生道路，丰富校园化生活。我院特举办“2心理健康活动月”系列活动。现将相关事宜通知如下：

20xx年月2x日-4月0日

xx学院全体在读本科生

本次“·2心理健康活动月”活动由“心之光影，伴我成长”心理微电影比赛、“最好的我们”小班团体心理辅导活动竞赛以及“青春心语，放飞心灵”心理美征比赛三个部分组成。其中“最好的我们”小班团体心理辅导活动竞赛要求20xx级各小班必须参加，其他年级积极参加。

(一) “最好的我们”小班团体心理辅导活动竞赛

一等奖1名，颁发证书及奖金00元；

二等奖1名，颁发证书及奖金200元；

三等奖2名，颁发证书及奖金100元。

(二) “心之光影，伴我成长”心理微电影比赛

一等奖1名，奖金00元；

二等奖1名，奖金200元；

三等奖1名，奖金100元；

获校级奖励更有奖金+综测。

(三) “青春心语，放飞心灵”心理美征比赛

一等奖：1名，颁发证书及奖金200元；

二等奖：2名，颁发证书及奖金100元；

三等奖：名，颁发证书及奖品。

2本方案最终解释权属xx学院学生权益部。

若有问题请咨询

健康活动设计意图篇六

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

健康活动设计意图篇七

- 1、利用盒子探索不同的跳跃方法，提高动作的协调性和灵敏性。
- 2、练习双脚并拢向前跳，勇于挑战。体验成功的快乐。

盒子。

一、热身运动

儿歌形式律动操。

二、幼儿自由探索玩盒子

1、出示盒子

t□看!这是什么?盒子

2□t□今天我们试一试用各种方法来跳过盒子?

3、幼儿尝试不同的跳跃方式。

t□谁愿意来介绍一下你跳的方法?

5、幼儿尝试别人介绍的跳跃方法。

t□请你去试一试别人的跳法?

三、练习双脚并拢跳跃盒子

1、练习双脚并拢跳向前跳。

t□刚才有一种方法是双脚并拢向前跳过盒子的，现在请你们也去试一试?

小结：双脚并拢向前跳，双脚在空中不分开，双脚落地。

2、幼儿分组自由探索。

1t□怎么样使我们的盒子变高呢?让我们跳起来更具挑战性呢?

2t□盒子变长怎么摆呢?我们可以跳过去几个?

3t□又高又长，怎么摆呢?我们一起来试一试?

4教师有选择性的把幼儿创设的一些障碍组合创设成为比赛场地。

四、比赛

1、合作摆放比赛场地。

2、观察一下自己的比赛场地是否一致。

4、比赛第一次。

小结：遵守规则，双脚并拢落地。

5、比赛第二次。增加比赛的难度

6□t□今天我们利用箱子练习了我们的跳跃能力，其实还有一些生活用品都可以锻炼我们的身体，我们平时可以多观察，多想一想，和这些生活用品玩一玩，把我们的身体锻炼得棒棒!

五、放松活动

幼儿与盒子做一做放松运动。腿部的放松