

2023年健康为的活动方案(优秀10篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

健康为的活动方案篇一

5月25日是我国的“全国大学生心理健康日”“5·25”取谐音“我爱我”一意为要认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，能用尊重，信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受，给予爱和友谊，能与他人同心协力，也就是说爱自己才能更好地爱他人。

在广大学生中营造一种关注心理健康，重视心理健康的氛围，通过组织，设计一系列内容丰富，参与性强的活动载体，宣传大学生心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质，提高心理承受能力的平台，全方位的加强心理健康教育。

学院心理协会

赞助单位：

xx年5月25日

学院校区

学院所有学生、学校领导、院团委领导以及其他院的同学和社会各界人士。

a□配合全国：“五二五心理健康教育日”的活动，进行心理

健康知识的宣传，增进大学生心理健康。

b□加强校企合作

c□以文艺演出的形式展现大学生的风采,丰富大学生的课余生活。

d□加强学校与社会的联系，锻炼打学生动手实践能力以提高大学生的综合素质。

e□扩大心理协会在学校的影响。

a□大学生心理健康调查

b□趣味心理测试

c□发送《心理健康知识手册》

(三) 心理健康影片赏析

1、时间：5·25

2、多媒体教室

(四) 心理健康知识讲座

1、时间：5·24

2、地点：多媒体教室

1、时间：5月25日

2、地点：行政楼前

1、前期宣传：在学校所有学生宿舍公告栏张贴喷绘海报，海报内容可提及赞助商，海报背景可加入赞助商的商业(注：学校内不允许张贴纯商业广告)。

2、可在校内网上宣传。

3、学校行政楼前设置展示板或张贴海报活动宣传中期：布置场地的气球及其他饰物印上赞助商的商业或其他赞助商所求的其他标志。

4、晚会进行中的互动环节中赠送小礼品可为赞助商做宣传。

此次活动预计包括会员与办会员500人参加与观看。数以万计的师生了解并且关注，我们在整个活动过程中都将标注贵公司名字，相信这必为贵公司带来巨大广告效应，办出我们高水平，高质量，强吸引力的晚会。是观众印象更加深刻，扩大心理协会及公司在学校的影响，拓展贵公司的校园市场，实现双赢。

学院所有系部、十大协会、团委联合举办。

1、服装道具租借350

2、舞台及音像租借费150元。

4、宣传成本：宿舍海报

5、行政楼海报50元

6、条幅100元

7、孔明灯50元

8、现场摄影照片冲洗50元

9、幸运观众礼品150元

10、鲜花150元

11、请柬及节目单费100元

12、其他费用200元

共计：1500元

现金(可由多家商家联合赞助)

注意：

- 1：策划书不懂部分与策划部及时沟通联系，
- 2：文艺晚会各部门相互配合，全体人员对待来宾要有礼貌。
- 3：主持人的选拔。

健康为的活动方案篇二

经过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自我的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

一粒沙是一个世界，反映着智者的'思考和智慧;沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理资料以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

学生工作处心理咨询中心

院心理健康部

院心理成长协会、六系心理健康部

本院学生

各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行必须的描述(即：沙盘的名字、故事)后统一冲洗进行展出。

5月25日(三)9:30-5月26日(四)18:00

南院篮球场

健康为的活动方案篇三

- 1、通过各种形式爬的练习，让幼儿学习爬时四肢的正确用力方法。
- 2、发展幼儿四肢和躯干肌肉力量，增强动作的灵便性。
- 3、激励幼儿大胆勇敢地参加运动，培养他们不畏艰难坚毅的心理品质。

软垫地板胶梯子轮胎录音带拱形圈绳子水果图片

一、开始部分

- 1、进入场地，四散站开。
- 2、打算活动，幼儿随着儿歌内容，摹仿小乌龟做动作，使身体充分活动开。

二、基本部分

1、提供软垫，让幼儿自由表演自己会的爬行动作，老师引导幼儿进行手膝着地手脚着地爬。

2、提供离地高度不等的绳子障碍。

a□老师引导幼儿必须身体贴在垫上，才干在绳子底下爬过，并让幼儿试爬。

b□老师依据幼儿试爬情况，讲解示范匍匐爬的要领，指导手脚的用力方法。

3、提供梯子轮胎，引导幼儿在立体面上玩爬的游戏。

a□引导幼儿利用梯子轮胎练习爬的动作(包括梯上梯下)。

b□启发幼儿创新性地玩梯。

4、将软垫梯子轮胎组合起来玩游戏，在音乐伴奏下，老师和幼儿玩“小乌龟摘果子”游戏。

三、结束部分。

1、放轻音乐，老师和幼儿一起做放松动作。

2、听音乐并分享所学本领和游戏中的'快乐，注重加强心理品质方面的教育。

3、结束活动，幼儿离场。

本活动从快乐体育教育的角度出发，通过提供不同难度的活动器材，引导幼儿在平面和立体面上进行多种形式爬的练习，以增强幼儿背肌腹肌和四肢肌的力量以及动作的灵便性。在设计中考虑有三个方面：

3、启发幼儿独立或合作利用梯子与轮胎创新不同爬的玩法，发展幼儿创新性思维和与他人互助合作的交往意识。

健康为的活动方案篇四

经研究决定，启动我校第十一届心理健康教育文化节暨第三届全省高校“阳光护航”心理育人宣传季活动。具体活动方案如下：

阳光护航珍爱生命，心理育人激扬青春。

20xx年x月—20xx年x月。

为了进一步开展我校学生心理健康工作，全面提升大学生心理健康水平，扩大心理健康教育覆盖面，提高学生心理健康教育参与度，大学生心理健康教育将于20xx年4月15日15:00，在xx校区xx广场开展第十一届大学生心理健康教育文化节启动仪式暨环校园接力赛活动。

为了引导学生逐渐养成“善于自助、勇于求助、乐于互助”的心理健康“三助”习惯，同时给喜爱心理学和舞台表演的学生提供一个展示自己创作、表演才华的平台，更直接、更形象地向广大学生传播心理健康知识，为和谐校园添彩增色，大学生心理健康教育中心将举办xx学院第三届校园心理情景剧大赛。具体安排如下：

各学院于4月30日前将各自的参赛报名表电子版及纸质版报送到大学生心理健康教育中心，并上报完整剧本（电子版）。

x月各二级学院自行组织排练。

x月份统一进行评选，具体安排另行通知。

优秀作品将推选至省上参加陕西高校优秀心理情景剧评选活动。

动。

为更进一步巩固我校心理健康四级网络，培养心理健康朋辈力量，将心理健康教育工作落到实处，大学生心理健康教育中心将举行20xx级心理委员及宿舍舍长专题培训。具体安排如下：

20xx年x月—20xx年x月。

培训内容围绕心理健康知识普及、常见心理问题解析、心理危机干预方法等方面展开，由各二级学院联系心理咨询师对学生干部进行培训。

为提高女生自我保护意识，培育女生“自尊自信，理性平和健康心态”，大学生心理健康教育中心和xx市妇联将在x月期间在全校范围内开展“新时代·新征程·新绽放”女大学生成长教育讲座，并组织各二级学院开展丰富多彩的.女生长成教育专题活动，帮助女生解决成长中的困惑和问题，促进其身心健康发展。

健康为的活动方案篇五

开展地面营销，直接深入终端，通过义诊、宣传等活动，让天门仁爱妇科医院的权威、专业、实惠、公益观念深入人心。

向社区要患者，向义诊要效益，深入民众，聚集人气，提升仁爱妇科医院的知名度，拉动仁爱妇科医院的效益增长。

通过第三方以公益的名义进驻社区，这是我们市场组织的优势，通过此次活动可以提升参展医院的.品牌，提高参展医院的知名度。

主打公益爱民牌。

每周周末（星期六、星期日）每周一次。

市区义诊时间：下午4点——下午

6点11点乡镇义诊时间：上午八点——上午

天门市内各主要街道及各大乡镇主要街道

1、在义诊的乡镇、社区周围街道发放

2、在义诊所在地、社区及周围海报

走进每一个社区，针对医院的潜在病种患者进行终端地面营销尤为重

50—100张海报。

市场人员前期了解当地基本情况，人口数量、生活习俗、赶集时节、主要街道等，并联系好义诊地点的相关部门，并打好招呼，以便义诊的顺利开展。七、义诊流程：

健康为的活动方案篇六

活动背景：

第二届心理健康周

活动目的：

现今学生学习压力大普遍存在于各大校园，很大一部分是由于缺乏人与人之间必要的沟通所造成的。心理社旨在通过本次以“人际沟通”为主题的心理健康周的活动，宣传心理的基本知识，调节学生学习压力，促进学生与老师、家长们更合理地沟通。

活动时间：

12月最后一个星期

活动地点：

详见活动构成与活动流程

活动构成：

- 1、宣传折页设计(类似于宣传小卡片)
- 2、预约卡设计比赛
- 3、广场心理游戏
- 4、心理剧展示
- 5、心理社宣传窗展示
- 6、心理导报纪念周刊
- 7、教室心理测试及讲座
- 8、与华师大合作、挂牌
- 9、心理辅导中心墙体设计

活动流程：

第二届心理健康周(十二月的最后一个礼拜)

指导老师□zz

总负责人□501zz

503zz

一、主题：人际沟通(师生、学生与学生、家长与孩子)

二、参与人员：高中各班心理委员、心理社全体社员、兴宁初中部分学生

指导老师：徐儿

三、内容：

1、宣传折页设计(类似于宣传小卡片)

时间：12月初开始。大约12月中旬可展示成果

组长□501zzzz

组员□403zzzz

406zzzzzz

2、预约卡设计比赛(由各班的心理委员传达比赛详细规则。最终统一评比)

参与形式：作品评比

参与人员：高中各班

3、广场心理游戏

参与形式：游园活动

时间：听从学校统一安排

地点：三自广场

组织人□503zz

工作人员□403zzzz

402zzzzz

405zzzzzzz

408zzzzzzz

409zzzzzzz

411zzzzzzz

4、心理剧展示

时间：迎新晚会上

人员：待定

5、心理社宣传窗展示

6、心理导报纪念周刊

7、教室心理测试及讲座

8、与华师大合作、挂牌

9、心理辅导中心墙体设计

健康为的活动方案篇七

为维护女职工的特殊权益，提高广大女职工的健康水平和自我保健意识□xx教科文卫体工会□xx协和妇科医院决定联合开展

“关爱女职工健康”活动，免费为全市企事业单位一线女职工开展健康普查。具体方案如下：

以维护女职工健康为中心，以“坚持预防为主，努力提高女职工健康水平”为目标。通过走基层对女职工的常见病、多发病进行免费普查，提高早诊早治率，降低死亡率，积极探索为女职工健康服务的长效工作机制。

1、内科检查：心电、血糖、血压。

2、外科检查：红外线乳透。

3、妇科检查：生殖道感染及宫颈癌检查。

(1) 妇科检查：包括盆腔检查及阴道分泌物湿片显微镜检查/革兰染色检查。

(2) 宫颈脱落细胞巴氏检查：包括取材、涂片、固定、染色以及采用tbs描述性或巴氏分级报告对宫颈细胞进行评价。

(3) 阴道镜检查：对宫颈脱落细胞巴氏检查结果可疑者或阳性者进行阴道镜检查。

(4) 组织病理学检查：对阴道镜检查结果可疑或阳性者进行组织病理学检查。

此项活动自20xx年3月起至20xx年10月止。由各基层工会负责统一组织女职工分期分批进行普查，单位女职工人数较多，具备一定条件的，医院可以直接到基层进行普查。

1、此项活动由教科文卫体工会和xx协和妇科医院共同组织实施。工会负责组织女职工进行健康普查，医院负责普查工作的技术服务及相关信息的管理、统计。

2、活动经费：由中国初级卫生保健基金会、协和女性关爱基金提供。

3、医院地址及联系电话：

健康为的活动方案篇八

有关这方面的问题年级越高情况越严重，但现在也出现了向低年龄、低年级发展的趋势。一些孩子刚刚升入初中，其家长就把注意力放在孩子是不是能考高中上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给孩子造成巨大的心理压力，致使学生视学习如畏途。

现在的学生，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使他们在处理人际关系方面，面临很大的问题。中学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

中小學生与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成他们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着学生年龄的增长，进入青春期之后，更加突出，使他们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面他们特别希望父母、老师理解他们的想法和做法；而另一方面，我们的家长和老师除了在物质上关心他们，从学习上要求他们之外，却不能认真地、客观地了解 and 认识他们的思想、情感，理解他们的苦衷。在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。

所谓心理健康教育，是指根据心理活动的规律，采用各种方法和措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。就其内容来看，心理健康教育包括心理素质培养与心理健康

维护任务。心理素质培养，主要是教育和培养个体形成各种良好的心理素质，以助其学业、事业成功。心理健康维护，它主要是使个体形成并维持正常的心理状态，从而能适应社会，正常地成长、发展。这两个任务层次不同，心理素质培养主要是使学生能成功、成才；心理健康维护则主要是使学生能正常地生长发育，能适应、成人。

基于上面对心理健康教育分析和理解，要做好心理健康教育工作。首先要为学生创设良好的心理发展环境。创造健康教育环境，避免学生经常性地陷入危机状态，维持其心理的平和、积极、顺畅。这对于实现心理健康教育的基本目标是至关重要的。比如，切实开展素质教育；教师和家长应采用恰当的教育方式以及建立和谐的师生关系、亲子关系。

同时，为了更好地实现心理健康教育的目标，要将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施。心理素质教育、心理咨询与心理治疗就是专门的渠道。但是，仅限于专门的渠道是不够的，应该将心理健康教育工作渗透到各教学中去，任课老师可以根据本学科教学内容与学习活动的特点渗透相应的心理健康教育内容；同时，心理健康教育也应该渗透到学校各项活动如班主任工作、团活动中去；这样就能形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康教育工作的开展。

任何一种教育活都具有其自身的特点，心理健康教育最大的特点就是，它是一种建立在心理学基础上的教育活动，因此，要开展好心理健康教育时采用了以下方法：

青少年的心理特点是我们开展工作的立足点，心理学原理则是指导我们开展工作的方法论。青少年期是指11、12岁到17、18岁这一时期，大致相当中学阶段。青少年阶段是个体从童年向成人发展的过度期，是人生中的“疾风怒涛”的时期，也是智力发展的快速期，具有矛盾动荡性。亚里士多德认为是：“暴躁、易发脾气、易于为冲动所驱而失去控制。”在

青少年时期里，青少年的生理、心理、智力都有很大的变化，自我逐渐形成。但个体身心还很不稳定，容易表现两极性：情绪行为两极波动；“中学生处于情绪与情感的‘疾风怒涛’时期，情绪与情感的两极性明显。“闭锁性与开放性：对成人闭锁，对同伴开放；反叛性：反叛传统，喜欢标新立异。青少年期是最容易出现心理行为和行为异常问题时期。这是青少年的基本心理特点，把握好这一特点对我们开展团体的心理健康教育有着举足轻重的作用。此外，我们还要把个别与一般相结合，对个别学生我们要具体问题具体分析，遵循在心理学的基本原理指导下，开展好团体和个别的心理健康教育。

师生之间的交流应该是平等、双向的，教育实践表明，许多有心理健康问题的学生往往不能接受自己，感觉不到自己的价值。他们只有先被别人接受，才能接受自己；只有先被别人尊重，才能尊重自己。如果教师不能尊重学生，学生就感觉不到自尊，心理健康也就产生不了实效。在对学生心理问题判别上，要坚持把科学的心理健康标准和客观、科学的心理异常判别手段结合起来的原则。在这一原则下，要正确掌握中学生的正常心理特点及发展变化规律，正确看待学生的各种行为表现。还有，必须慎重区分和对待学生的心理问题，切忌乱贴标签、乱发议论。有的教师轻率地指责学生是“弱智”、“变态”，这是极不负责任的。对待学生的心理问题，不宜出现匆忙下结论，最好能请心理专家进行诊断。最后，还要防止在判别时出现以下几种偏差。把一般心理障碍视为严重心理障碍；把主要是心理障碍引起的问题，视为主要是或全部是生理因素引起的问题；把主要是教育不当造成的心理障碍，视为是学生自身因素或其他社会因素造成的心理障碍；把个性品质不良导致的心理障碍，视为智力因素导致的心理障碍；把心理障碍视为道德品质恶劣等。只有对学生出现的问题做出科学的判别，才能做到对症下药。

学生心理档案有一个特点是系统性和连贯性。我们开展心理健康教育不是一时的需要，而是一个长期系统的工作。学生

心理档案的建立有利于我们实行连贯性的跟踪教育。学生每一阶段的心理状况作为档案保存下来，方便我们进行比较和分析，从而制定科学的教育计划，实现心理健康教育的目标。科学的学生心理档案不仅可以为心理学和教育学的研究提供丰富的第一手材料；而且还可以作为评价学生身心发展和学校教育效果的可靠指标。所以，开展心理健康教育要尽可能建立学生心理档案，以有利于系统、连贯性的心理健康教育进行。

开展心理健康教育的必要性是不言而喻的，同时，这也是一项很讲究科学与方法的工作。我们要坚持科学的态度和遵循心理发展规律以及在正确的教育思想指导下，结合心理学基本原理和运用科学的方法，深入全面地了解学生的实际问题，这样才能为较好地实现心理健康教育目标提供现实的可能性。

健康为的活动方案篇九

为响应全民健身的号召，锻炼全体教职员工的意志和体力，增强凝聚力，展现活力，树立“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的生活理念，设建小学将于12月31日下午3:30-5:00举行登山活动。

设建小学全体教职员工

12月31日下午(星期六)

松台山

工会委员具体负责组织、协调工作。

老师们从各校区出发到松台广场进行登山，终点松台山顶塔前面的小广场。

一切以安全为重，发挥团队协作精神，相互关照，注意环保，

奉献爱心。培养自助、互助、自由、热爱生命、热爱大自然的意识。

- 1、请大家着装简单实用，以方便登山。
- 2、登山穿越过程中增强自我保护意识，严禁无谓的冒险攀爬行为。
- 3、保持团队安全距离，前后带队时刻保持联络。
- 4、注意环保，勿丢弃不能自然降解的垃圾。不破坏一草一木，不留下污染的痕迹。

健康为的活动方案篇十

活动目的：

- 1、使学生感受到集体活动的快乐，培养他们的合群性。
- 2、使学生明白合作与协调是使集体和谐、团结的重要因素，从而培养他们的合作能力。

活动设计：

一个好的班集体不仅能为学生的学习提供有利的外部环境，同时也能为学生的身心健康发展提供良好的基础，让学生体验到集体生活的快乐，是形成班集体凝聚力的有效途径。但是，小学阶段的儿童往往存在以自我为中心的倾向，同学间互不关心、自成帮派、缺乏集体责任感的现象时有发生。而集体是由多个个体所组成的，一个良好集体的形成有赖于其组成人员间的相互配合、合作与努力。为此设计该活动，使学生通过活动体验、感悟相互配合、分工合作的重要性，从而在日常学习、活动中减少甚至抛弃以自我为中心的倾向，加强同学间的团结合作，建设一个团结、健康的班集体。

活动重点：

让学生在活动中体验成功和失败，同时明白成功来自于大家的协调和合作。

活动准备：

空可乐罐若干个、篮球四个、秒表一只、二十四张边长为45厘米的正方形硬纸板。

活动地点：学校操场

参加对象：四年级4个班学生

活动时间：2课时

一、听故事，谈感想

五个手指的故事

从前，有一位长者听到五个手指在议论：

大拇指说：我最粗，干什么事都离不开我。别的四个手指都没用。

食指说：大拇指太粗，中指太长，无名指太细，小拇指太短，他们都不行。

中指说：我的个子最高，只要我一个人就能做很多事。

无名指说：真讨厌，大家都不给我一个名字，我真不愿意和他们在一起。

小拇指说：他们长得那么长、那么粗，有什么用？我是小而灵，我的作用最大。

长者听了他们的对话，语重心长地对他们说：你们都说自己最有用，那么我就请你们来比一比，看看到底谁的作用大。于是这位长者拿出两只碗，其中一只里面放了一些小豆子，要求五只手指分别把这些小豆子拿到另一只碗里。结果可想而知，没有一只手指能完成这件事。听了这个故事，你懂得了什么道理呢？（五只手指只有互相合作才能完成任务。）

“大拇指、食指、中指、无名指和小拇指只觉得自己能干，只看到自己的长处，看不到别人的长处”。吴凡第一个站起来说。

吕子韵手举得很高，一副急着发言的样子，我就请她来回答，“我觉得他们只看到自己，看不到别人，其实，只要大家一起来做的话，我想肯定能完成的。”

“我认为只要五个手指联合起来，一把一抓就能完成任务了。”善于总结的张梦勤回答道。

这时，平时爱发表独特见解的郭睿紧锁眉头抛出了他的“高见”——“我想，用一只手指也能完成任务的。”

同学们听了与众不同的答案，互相小声地讨论起来。有的反对，有的赞同。

这可是我没料到的局面。接下去该怎么办呢？这时我看到了带来的道具——装在碗里的绿豆。于是，计上心来，“那就请郭睿到这儿来演示给大家看看，只用你的一只手指把这只碗里的绿豆放到另一只碗里。”郭睿充满自信地走了上来。这时，赞同他的同学异口同声地喊起了“加油”。

郭睿先用他的食指取绿豆，只见他小心翼翼地盯着一颗绿豆，然后用食指去压绿豆，想把绿豆粘在食指上，可刚提起来一点，绿豆就又掉回到碗里去了。反复了几次，最终没能移动一颗绿豆。他的“同党”拼命喊着“真没用，让我来。”郭

睿已没有了刚上来时的.自信了，额头已渗出了小汗珠。为了帮他解围，我就让郭睿用张梦勤刚才说的办法用五个手指一起抓，结果不费吹灰之力就把绿豆都移到了另一只碗里。

看着用五个手指完成任务的郭睿，我请他说一说自己用两种不同的方法完成任务有什么不同的感受。

“当用一个手指移绿豆时，非常费劲，而且还没有成功，而用手抓时，非常轻松，一下就完成任务了。”——这就是郭睿的体验。

接着我又请了几位同学用两种不同的方法来移动绿豆，让他们通过做来体验两种方法的不同——只要五个手指联合起来，一把一抓就能完成任务！这是孩子们听了故事并通过实践得出的结论。

“那在我们平时的生活、学习中该怎样呢？”我乘机问道。

——“互相合作”，同学们异口同声回答道。

二、讲合作，取胜利

请同学们通过合作来完成下面的游戏，最后看哪个班同学合作得最好。

游戏1：搭空可乐罐

每班选两人参加游戏——搭空可乐。要求两人互相合作，把远处的可乐罐移到指定地点，并把空可乐罐往上垒，看3分钟内哪一组垒得最高，而且不倒下来。

规则：在运可乐罐时只能用两只手，不能借助其它东西；违反规则不给分。

评分：每垒一个可乐罐得1分，按最高的一垒计算。

经过3分钟紧张合作，四（1）班在本轮活动中获胜，得11分。

本活动结束后，我请来四（1）班的选手，请他们谈一谈获胜的秘诀：“我们能取得胜利是因为我们合作得很好。我们先商量好由谢宽去取，我来搭，因为谢宽跑步跑得很快，这样他就能很快地把可乐罐取回来。怎样才能搭得不倒下来，我们也是商量好的，如果一个一个往上搭的话，很容易倒下来，如果底下宽一点的话，就不容易倒。”

听了四（1）班选手的介绍，其它班的同学都议论开了。四（2）选手惋惜道：“我们两个没有合作好，我们俩一起去取，一起搭，在搭的时候，两个人你碰我，我碰你，把搭好的都弄翻了。能不输吗？”

老师小结：通过这个活动，同学们知道了“互相合作，才能取得成功。”这次没获胜的班级，在下面的活动中准备在哪些方面进行改进？给大家5分钟进行讨论。

选手们热烈地进行着讨论，连班主任老师也参与其中。

游戏2：传纸板

每班选5位同学排成纵队参加游戏。每班发6张纸板，每人脚下踩一张纸板，最后一位同学手上再拿一张。

规则：游戏开始，最后一位同学把手上的纸板传给第四位同学，第四位同学再传给第三位同学，直到传到第一位同学。第一位同学拿到纸板后立刻把纸板放到自己前方脚跨一步能够到达的地方，然后双脚踩到纸板上，第二位同学马上双脚踩到第一位同学空出来的纸板上，第三、第四、第五位同学依次双脚踩到前一位同学空出的纸板上。重复上述活动，直到5位同学全部到达终点。

评分：第一到达终点得10分，第二、第三、第四、第五依次

得8、6、4、2分。

违反规则按0分计算。

参加选手人数增加，就需要选手间更多的合作。一个人的失误往往会影响整个小组的速度。比赛开始前，各小组选手都在认真地讨论，班主任老师也在给他们“指手划脚”。小选手脸上个个神情严肃，准备在比赛中一决雌雄。

活动开始，小选手们按规则进行着比赛。拉拉队为自己班的选手加油，活动热火朝天地进行着。小选手们像一只只小兔一样，拼命往前奔。各班不相上下。这时发生了意想不到的事，速度最快的四（3）同学出现了失误，第一位同学拿到纸板后把纸板放到了自己前方很远的地方，跨一步根本不可能够着。根据比赛规则，只能算违规。

本轮活动四（4）班获得第一，得10分。“我们5个同学合作得很好，我在最后，我时刻提醒自己要保持警惕，自己一移动就把我脚底下的纸板传给前面的同学，并且还喊他的名字提醒他，其他同学也是这样，一边喊一遍传。所以我们能获胜。”“我是第一个，我在扔纸板时特别小心，不能太远，也不能太近。”这是四（4）班传授的经验。

这时四（3）选手举手想发言，我就请他们上台，一位选手说：“其实我们被判违规有点冤枉。因为当时我只想将纸板放的远一点，可以加快速度，可纸板太轻了，我一扔就飘了出去。实在是冤枉。”说完，留下了悔恨、自责的眼泪。面对当时的情景，用语言是苍白无力的，我只能把双手放在孩子的肩上，让他感受到有人在安慰着他，有人理解他的心情。

游戏3：“夹球同行”

每班选12名同学参加，分成两组，每组6人，相对而站，之间相距100米（距离可调整）。两名同学背靠背夹住球运往对面，

对面的两名同学也用背夹住球再把球运回去，依次运球，直到每位同学都参加活动为止。

评分：第一到达终点得10分，第二、第三、第四、第五依次得8、6、4、2分。

球掉地一次扣1分，手碰球一次扣1分，一前一后运球扣1分。

规则：两人背对背夹住球，不准用手帮忙；两人侧身背靠背向着前进方向运球，不许一前一后运球；交换球时，运球的同学不能用手，但其它同学可以用手帮忙换；中途掉球后，捡回球从球掉的地方重新开始参加比赛。

随着选手人数的增加，相互间的合作显得更加重要。不仅是参赛选手间需要合作，还需要班上其它同学的合作——怎样快速、有效地把球放在选手的背中间，而且球不容易掉下来。

活动还没开始，各队选手已开始练习起来了。相互间讨论着两个人的手怎样钩住，要求放球的同学把球放在哪个位置等。

随着一声哨响，最后一轮比赛开始了。场上立刻安静了下来。参赛选手互相击掌鼓励。选手们两两夹着球，一蹦一跳地奔向对方。看，有一组因为球没放好，调皮的球逃了出来，滚到很远的地方去了，有位选手赶忙去追求，从球掉的地方重新开始参加比赛。

比赛结束后，我请了获胜的四（1）班选手传授秘诀：“我们选了跑得快的同学参加比赛，两个个子差不多高的同学为一组，这样夹球时容易一点，如果一高一矮夹球的话容易掉球。另外还请了两个动作快的同学给我们放球，球要放在中间一点，不然在走的过程中球会掉下来。”

四（4）班在比赛中成绩不佳，我也请选手上台分析失败的原因：“我们考虑得没有1班同学多，我们两个个子相差比较多，

所以我们在夹球走时，球就会掉下来，还有我们没有专门请同学放球，所以交换球时就慢，等我们放好球，其它班已经走了。就是没有配合好。”

老师小结：“通过今天的活动，我们知道了合作能带给我们快乐，只有合作才能取得胜利。在今后的生活、学习中要记住这样一句话：‘学会与人合作吧，它将是踏上成功之路的捷径。’”

案例讨论前的作业单

1. 五只手指为什么没有一只能完成任务？怎样才能轻松地完成任务呢？
2. 获胜选手有什么秘诀吗？

案例问题

1. 这种活动形式的心理课效果如何？人数太多是否会影响效果？
2. 对于这样的活动，男女生参与的程度有差异吗？

教学注释

案例概要

本次活动的目的是通过游戏活动使学生感受到集体活动的快乐，增强集体凝聚力，培养学生的合作能力。

在平时与学生相处的过程中发现，由于学生性格、家庭背景及情感体验的不同，有的学生个性很张扬，而有的却胆怯、羞涩，不能很好与别人交流、合作，可见不会与人合作、不愿与人合作的学生大有人在，因此除了在小组合作学习中来锻炼学生的合作能力外，有必要对学生进行专门的合作能力

训练，包括合作的意识、态度及能力。这也是新的课程标准提出的新的要求。

通过游戏活动的形式让孩子来体验合作所带来的快乐，并让这种快乐的体验引导孩子在以后的学习、活动中乐于与人合作，善于与人合作。对于小学中年级的学生来讲，这种在游戏中体验的方式是比较合适的。

针对这个案例设计了作业单，让孩子把活动中的体验说出来，一方面强化自身这种体验，另一方面能给不会合作者以启示。

案例教学的注意事项

在活动过程中，由于学生人数较多，真正参与的人数有限，因此，这样的活动在以班级为单位的团体内开展效果会更好。

另外，对活动开展的细节应作更充分的考虑。如，活动中由于纸板较轻，发生了“漂移现象”，在以后的活动中应加以避免。

建议讨论的问题

评价学生在活动中的参与意识

1. 选手在活动中积极参与，也有学生只把自己作为旁观者，没有主动参与，各举一例。
2. 学生的合作意识、能力如何进行量化评价？

教学方法问题

1. 体验教学的方式对人数较少的团体比较合适，对人数较多的团体是否适用、怎样适用，需探讨。
3. 体验式的活动形式有何利弊？如何评价这种方法？

背景问题

拓展

1. 让学生把参加活动的过程及心理体验写下来，并在班级交流。
2. 开展合作游戏活动（如两个同学把靠着的两条腿绑起来，比赛哪两位同学走得快；划定一个较小的范围，要求一组同学设法全部站在里面等）。
3. 小组分工合作完成一份小报（如办语文小报、卫生报、英语报等，要求每位成员承担一项工作，如版面设计、美工、编辑等）。
4. 合作举办一次联欢活动（如庆六.一、迎新年活动等）。