

# 2023年健康的活动方案有哪些(实用8篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 健康的活动方案有哪些篇一

为了更好的普及大学生心理健康知识，促进大学生良好的适应大学生活，合理的规划好自己的大学生活，同时也进一步加强心理健康素质培养，建设个人新风貌，促进和谐校园发展。

和谐校园健康你我他

机械系全体同学。

心理健康知识专题讲座

- (1) 认识、了解大学生心理健康教育。
- (2) 心理健康知识普及及指导。
- (3) 走进高职，面对现实，适应新生活。
- (4) 学习与时间管理能力。
- (5) 人际关系与交往能力。
- (6) 恋爱与性心理。
- (7) 情绪与自我调节能力。

(8) 大学生心理障碍及预防。

(9) 自我意识与自我培养。

(10) 职业生涯规划。

更多的大学生能关注和重视自身的心理素质能力培养，友好的适应大学新生活，为新的生活和梦想而更加努力奋斗！

## 健康的活动方案有哪些篇二

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。

## 健康的活动方案有哪些篇三

“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。

## 健康的活动方案有哪些篇四

与心灵相约，与健康同行

5月16日（星期日）

- 1、由宣传部制作海报（两张展板大小），宣传“525”全国大学生心理宣传月的意义，目的：倡导更多大学生关爱自己，关爱他人。
- 2、由办公室与编辑部制作喷绘（两张展板大小），宣传心理知识及发表倡议书。
- 3、由办公室制作三条横幅、一张为“预祝第六届“525”全国大学生心理宣传月顺利开幕”，一张为“525”全国大学生心理宣传月的主题，一张为口号。
- 4、由办公室和财务部购买活动所需材料，如气球，礼炮等。
- 5、由组织部制作晚会背景平面，组织音响，灯光，电脑等器材。
- 6、由编辑部负责晚会节目的制作。

教学楼与实训楼之间的空地

场地简介、1为“525”全国大学生心理宣传月背景，两边横拉气球柱，上面用卷起的白布，等放映电影时会拉开。

2 为5乘以15米的舞台，两边布置灯光，音响

3为四块展板，分别宣传“525”全国大学生宣传月的目的，意义，心理知识

4为拱门状的气球门，上面挂条幅

5. 6. 7为三条条幅

8为控制区

9为进出门，控制人流

10为观众席，座位为120个

南昌市各大高校心理协会，江西工程职业学院全体师生，“心灵家园”大学生心理协会全体成员，社会媒介。

1、 到时会安排人员进行会场秩序及人流分配的工作，对晚会的安全进行保证。

2、 我们会事先发放门票，邀请南昌各大高校人员入常

3、 到时会会场会拉起彩带对会场进行控制。

4、 活动人员的分配有详细策划做出。

1. 5月16日早上9、00开始布置会场至下午2点。

2. 晚会由3点30正式开始。

3. 首先是剪彩仪式，然后是节目，最后是电影。

有详细策划做出，大概资金1000元。

## 健康的活动方案有哪些篇五

为了进一步做好学院艾滋病综合防治工作，切实抓好学院预防艾滋病专题教育，根据教育部《关于开展〈中国遏制与防治艾滋病“十二五”行动计划〉学校预防艾滋病教育终期评估的通知》和省教育厅相关通知要求，结合我院实际情况，特制定学院艾滋病防控工作的实施方案。

青年学生是国家的未来和希望，学校是开展防治艾滋病的重要场所。各部门要本着对学生高度负责的态度，进一步增强责任意识，加大工作力度，强化措施落实，按照教育部和省教育厅防治艾滋病工作相关要求，持续深入开展学校艾滋病防治知识宣传教育工作，确保学校防治艾滋病工作取得明显成效。

- 1、在学生中普及有关艾滋病预防的基本知识，提高学生对艾滋病综合防治知识（包括艾滋病、性病、丙肝防治知识和无偿献血知识）的知晓率，确保知晓率达到95%以上。
- 2、培养学生健康的生活方式，使他们能明确认识到人类通过纠正自己的不良习惯和行为能够避免艾滋病病毒的感染，增强预防艾滋病、性病的自我保护意识和能力。
- 3、倡导对艾滋病病毒感染者及患者的关爱，对艾滋病患者实施救助，反对歧视艾滋病患者。

为抓好相关工作的贯彻落实，成立艾滋病防控工作领导小组。

组长：李建川、杨波

副组长：唐明建、周仲文、康敏

成员：各系（部）、处（室）负责人

小组下设办公室：学生处

- 1、学生处负责按照教育部、省教育厅的部署要求和领导小组的工作安排，协调相关处室开展学院艾滋病防控和预防教育工作；按期向上级部门汇报我院开展相关工作的情况。
- 2、将艾滋病防控专题教育纳入大学生心理健康教育必修课的授课内容，每学年一学时。相关的课程标准和教学计划由基础教育部负责修订及实施，教务处负责审核。
- 3、教务处将预防艾滋病教育课程内容纳入教学督导工作中。
- 4、学生处负责联系龙泉区疾病与控制中心，每学期在全院组织开展一次艾滋病防治知识专题讲座。
- 5、学生处在新生入学教育的实施方案中纳入预防艾滋病综合防治知识教育，并将艾滋病综合防治知识要点纳入新生入学教育考试内容。各系通过主题班会、讨论会等形式对新生开展防艾知识的宣传教育。
- 6、学生处结合新生体检向新生发放“防艾健康教育处方”，并向学生提供艾滋病咨询监测点的地点和联系方式等信息，引导相关学生主动寻求咨询检测服务。
- 7、院团委利用“世界艾滋病日”等重点时段广泛开展主题团会、知识竞赛、图片展览、绘画等形式多样的宣传教育活动，并充分发挥学生会的协同作用，加强艾滋病防治知识宣传，教育引导学生关心关爱艾滋病感染者和病人，提高预防艾滋病健康教育的效果。
- 8、学生处在学生宿舍区设置防艾专题宣传栏，定期更换相关内容。

9、图书馆根据师生人数配备相应数量的防艾、禁毒、无偿献血等相关科普读物，供师生开架阅读或借阅。

10、信息中心在校园网上设置固定的防艾专题宣传栏目，学生处负责上传和更新相关科普知识以及学院防艾宣传教育活动的工作报道。

11、院团委、信息工程系分别负责在校园广播站及校园电视台上不定期宣传防艾科普知识。

12、学生处、院团委等职能部门及各系积极协助和配合疾病预防控制中心针对有男性同性性行为的学生开展行为干预，降低感染风险；对发现的感染艾滋病学生，及时提供告知、心理咨询服务，加强随访管理，防止艾滋病传播；督促符合治疗标准的学生艾滋病病人积极规范地接受医疗机构的治疗服务；引导学生关爱艾滋病病毒感染者及艾滋病患者，消除对他们的歧视。

13、人事处、学生处将艾滋病防治知识纳入学工系统的辅导员和其他工作人员的相关培训项目内容。

14、财务处督促落实艾滋病防治工作经费。

## 健康的活动方案有哪些篇六

为贯彻实施《全民健身计划纲要》，促进群众性体育运动的深入开展，以弘扬奥运精神、增强员工体质、营造和谐氛围、促进企业发展为目标，宣扬体育文化，展示运动员形象，增加团队凝聚力，丰富员工文化体育生活，按照工作安排，举办本次阳光体育趣味运动会。现将有关事宜安排如下：

我健身、我快乐；好体魄、好生活。

时间：

地点：体育广场

主办单位：体育局

承办单位□xx有限公司

协办单位：体育器材经销商

本次运动会项目：财源滚滚，旱地龙舟，动感五环，毛毛虫竞速，环环相扣，碰碰球，快乐大脚，海贝接珠，袋鼠运瓜，脚踏实地，绑腿跑，协力竞走。

1、参赛单位到大会组委会报名

2、拨打热线电话xx报名

1、执行大会制定的趣味运动项目相关规则(详见项目具体说明)。

2、本次运动会个项目实行预决赛制，按照比赛成绩决定名次。

1、各单项均取前8名(报名队数不足8队的减1录取)，颁发相应奖品作为奖励。根据名次按9、7、6、5、4、3、2、1计算团队积分。

2、依据团体总分取前8名颁发相应奖品作为奖励。(如遇团体总分相等的，按第1名多者名次列前，依次类推)

3、本次活动设路体育道德风尚奖6名，颁发相应奖品作为奖励。

1、前期准备

(1)悬挂活动横幅

(2) 布路现场

(3) 准备道具

(4) 组织签到

## 2、中期安排

(1) 运动会开幕式

(2) 各代表队入场仪式

(3) 领导致辞

(4) 运动员代表宣誓

(5) 裁判员代表宣誓

(6) 领导宣布趣味运动会开始

(7) 各代表队退场

(8) 开幕式表演

(9) 各项目比赛开始

(10) 领导公布比赛结果，为获奖团队或优秀运动员颁发奖品

(11) 运动会闭幕

## 3、后期安排

(1) 各组成员拍照留念

(2) 工作人员清理现场

### (3) 体育器材展览交流

费用分为物品费用、人员费用和项目管理费用。

#### 1、财源滚滚

参赛人数：每队xx人(男女各xx人)

比赛方法□xx名队员双脚分别站于比赛器材内侧□xx名队员通过协调配合拨动比赛器材向前行进，赛程xx米。

计分：以各参赛队所用比赛器材通过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者胜。

#### 2、旱地龙舟

参赛人数：每队xx人(男女各半)

比赛方法：每组派xx名队员。赛程xx米。

比赛规则：在比赛时人和器材不能分离，始终骑行与器材上，每人最少有一只手抓住绳带，否则处罚(加时间5秒)。裁判鸣哨后出发，提前出发者处罚，(加时间5秒)。

计分：以各参赛队所用比赛器材通过终点线所在垂直平面为计时停止。用时少者胜。

#### 3、动感五环

参赛人数：每队xx人(男女各xx人)

比赛规则□xx名队员立于比赛器材内□xx名队员在外掌控方向，扶住比赛器材。裁判发令后，4名队员通过协调配合使比赛器材在规定跑道上行进，赛程为xx米。

计分：以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

#### 4、毛毛虫竞速

参赛人数：每队xx人(男女各xx人)

比赛规则：比赛开始前□xx名队员骑在比赛器材上，双手抓住固定把手立于起跑线后。裁判员发令后□xx名队员通过协调配合使比赛器材在规定跑道上行进，赛程xx米。

计分：以器材全部通过终点线垂直面为计时结束，用时少者名次列前。

#### 5、环环相扣

参赛人数：每队xx人(男xx人女xx人)

比赛规则：比赛开始前，参赛队员分别系上腰带立于跑道两端的起跑线后。裁判发令后，1号队员首先出发，行进至终点并挂上2号队员的腰带，连接好后，两名队员共同起点行进与3号队员连接，连接好后共同向终点行进……依此类推。

计分：以各参赛队中的所有队员全部通过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

#### 6、碰碰球

参赛人数：每队xx人

比赛规则：在固定的区域内□xx人对抗，被推出界线者为输。  
计分：获胜者进入下一轮比赛。

#### 7、快乐大脚

参赛人数：每队xx人

比赛规则：比赛开始前，参赛队员脚穿巨鞋手提鞋带在起跑线后做好准备，裁判发令后，参赛队员带动巨鞋向前行进，赛程xx米。

计分：以巨鞋任意部位触及终点线所在的垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

## 8、海贝接珠

参赛人数：每队xx人(男女各xx人)

比赛规则：防守方手持海贝站在比赛场地区，进攻方准备好珍珠站在限制线后。裁判员发令后，进攻队员开始手持珍珠丢向中间防守。

## 健康的活动方案有哪些篇七

为提高师生心理保健意识和心理健康水平，进一步营造校园心理教育氛围，加强我校学生心理素质教育，促使学生科学地认识、了解心理健康知识，形成正确的心理健康观念，决定开展以“心成长共前行”为主题的心理健康教育月活动。

创造心理健康教育新形式、新载体，运用多种心理健康教育形式、手段和方法，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质和理性平和的心态，提高学生、家长、教师的心理素质，充分其心理潜能。

心成长，共前行

组长：尤永明

副组长：沈雪华、池政伟、朱友芬

组员：顾晨纯、姜颖、各班班主任

20xx年4月

## 1、心理健康教育月活动月启动

(1) 周一升旗仪式国旗下讲话；

(2) 校领导宣布活动月安排；

## 2、各班围绕主题，出一期心理健康知识的黑板报。

3、利用国旗下讲话、红领巾广播、心理专题广播、橱窗等宣传心理健康相关知识。

## 4、举办一次学生心理健康讲座。

5、学科教学中渗透心理健康教育，各任课老师要将心理健康教育渗透到各科教学中。

6、举办一次家长学校，向家长宣传心理健康知识，懂得用科学的方法教育孩子健康成长。

7、以“心成长共前行”为主题召开主题班队会，开展形式多样、丰富多彩的主题班队会活动。围绕主题题目自拟。

## 8、举办一次教师心理健康讲座。

9、加强体育锻炼，充分利用晨跑、早操、课间操、体育课等运动进行锻炼，调节好学生的情绪，让学生精力充沛，心情舒畅。

## 健康的活动方案有哪些篇八

活动目标：

活动目标

- 1、初步养成良好的卫生习惯，学习正确的刷牙方法。
- 2、尝试沿着一条线段自上而下地画短线，初步学习正确的握笔姿势。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 4、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备

牙刷一把。画纸、蜡笔。

活动过程

一、引发兴趣,导入课题。

教师:你们每天刷牙吗?你们是怎样刷牙的?(告诉幼儿正确的刷牙方法。)

二、讲解示范。

1、教师:小朋友们,牙刷是什么样子的?牙刷的刷毛又是什么样子的呢?(出示牙刷)

教师小结:牙刷毛短短的,直直的,排列得很整齐。

2、教师和小朋友一起讨论刷毛的画法。

(1) “小朋友,你们听是谁在哭啊?”教师出示一张画好牙刷但是没有刷毛的画纸。

(2)讨论“我们来帮助小牙刷画上刷毛吧!谁有好办法?”(请幼儿上前把自己的想法在纸上画出来)

(3)教师示范“牙刷的刷毛要排好队,一根一根靠得紧”

(4)再请小朋友上前来画,教师给予指导:刷毛不要画得太长。

三、幼儿作画,教师指导。

1、教师:杨老师这里有好多没有刷毛的牙刷,我们一起来为他们添画上牙刷毛吧!

2、鼓励大胆作画,提醒幼儿注意握笔的姿势。

3、指导幼儿画牙刷毛时,要从上往下、从坐往右一根一根地画,要画得多、画得紧密。

四、引导评价

1、互相欣赏作品

2、教师:哎呀小朋友真能干,画了这么多漂亮的牙刷。我们一起来刷刷牙吧。

附:天天刷牙好

小牙刷,手中拿,

张开我的小嘴巴。

上下刷,里外刷,

牙齿刷得白花花。

早上刷,晚上刷,

没有蛀牙人人夸。

活动评价

幼儿对于刷牙都挺积极的。

当那一首儿歌放出来时,他们齐刷刷的做起动作来了。