

最新简单健康教育活动方案设计 健康教育活动方案(大全7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。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

简单健康教育活动方案设计篇一

- 1、初步了解眼睛的结构，明白眼睛的功能。
- 2、通过看眼睛、说眼睛，增进互相了解和交流。
- 3、初步懂得保护眼睛的重要，注意用眼卫生。

每人一面小镜子，“大大的眼睛”画面两幅。

二、让幼儿用小镜子观察自己的眼睛是什么形状的引导幼儿在镜子里仔细看看，或用手轻轻摸摸自己的眼睛，明白眼睛像一个小圆球。

三、提问：眼睛什么地方会动幼儿边摸边感知眼球会动。

眼睛里有什么是什么颜色的

眼睛长在哪里

四、让幼儿互相观察眼睛，并进行比较。进一步感知眼睛的结构。

五、引导幼儿讨论眼睛有什么用（幼儿互相讨论、交流）

六、出示画面并提问：

1、眼睛有什么用

2、我们怎样爱护、关心自己的眼睛

让幼儿明白画画时要坐端正，不用脏手揉眼睛，要用干净手帕擦眼泪等。

简单健康教育活动方案设计篇二

小学生心理健康教育主题班会

在一声声“不可以”中长大

ppt课件

- 1、通过活动，使学生学会并懂得与父母正确相处；
- 2、培养学生正确表达爱；
- 3、通过活动初步体验换位思考，促进心理健康成长；
- 4、通过活动，让学生对如何与老师及他人相处有所思考。

活动一：换位思考体验宽容

（一）激趣导入

（1）观看趣味心理图片，导入新课。

（2）回顾生活场景，导出绘本。

（3）欣赏绘本并交流，引出主题。

（二）了解分享

- （1）回顾填写，提取你最不想听的“不可以”。
- （2）情趣表演，体验在“不可以”中各个角色的不同反应。

（三）换位思考

- （1）调换角色，情景表演。
- （2）随机采访：面对孩子的不理解，你的心情怎样？

（四）及时小结

活动二：由此及彼思考相处之道

（一）由此及彼

- （1）由绘本前言，引出《大卫上学去》。
- （2）欣赏绘本并交流。

（二）深入思考

- （1）交流：在学校，你遇到过这种情况吗？

（三）及时小结

欣赏绘本结尾，体会父母，老师的爱。

简单健康教育活动方案设计篇三

- 1、通过活动丰富幼儿对水果的认知，感受生活中分享的乐趣。
- 2、培养幼儿的想象力，鼓励引导幼儿积极动手动脑，激发幼

儿的创造意识。

3、初步理解“光滑”和“粗糙”的意思，鼓励幼儿创编歌词。

活动准备：

柿子、苹果、甜橙、鸭梨、猕猴桃

活动过程：

1、出示已有的水果，让幼儿讨论水果的味道怎样？吃水果对身体有什么好处。

2、请幼儿拿看一看自己认识各种水果，“用嘴尝一尝”、“用鼻子闻一闻”等方法。请幼儿闭上眼，依次闻水果味道，分辨水果。

请幼儿分别摸苹果和猕猴桃，说一说感觉有什么不同，引导幼儿说出“光滑的”“粗糙的”。针对“光滑”和“粗糙”让幼儿充分感受和表达。

3、组织幼儿唱《吃水果》的歌曲，引导幼儿多吃水果，吃各种各样的水果。

4、教师逐一出示各种水果，请幼儿说出名称，巩固幼儿对水果的认知。

教师提出问题：

做客为故事情节开展活动，水果招待客人。还可以做些什么活动？分别用摸、看、闻、尝等不同的方法感受并区别。然后请小朋友共同分享鲜果，请幼儿讲述他们味道的不同。

活动结束：

小朋友一起探讨一下，自己爱吃哪些水果，不爱吃的水果又有哪些？今后做到不挑吃水果的习惯。

简单健康教育活动方案设计篇四

为持续深入地做好健康教育工作，倡导健康的生活方式，提高辖区居民健康水平，按照《宝鸡市人民政府办公室关于印发健康宝鸡全民健康教育行动实施方案的通知》（宝政办发[20xx]35号）文件要求，决定在我区范围内开展全民健康教育行动。特制订以下实施方案：

一、目标任务

以科学发展观为指导，按照科学性、实用性、通俗性相结合的原则，面向广大群众开展形式多样的健康教育活动，大力倡导健康生活方式，逐步推进健康策略，提高健康知识知晓率和健康行为形成率，使群众尽可能不得病或少得病，不断提高辖区居民健康水平。

二、工作任务

（一）成立由社区卫生服务机构负责人担任组长的健康教育领导小组，小组下设办公室，配备专职工作人员，落实工作经费。制订20xx年度健康教育计划、工作措施、考核标准、奖惩措施。年内必须召开两次以上专题研究健康教育工作会议，安排部署健康教育工作。

（二）加大健康知识的宣传力度。进一步完善健康教育宣传室的配套设施，健全宣传内容，要将开展宣传的记录和图片妥善保存，设立健康教育专栏或橱窗要及时更换，围绕群众健康需求和卫生防病工作重点更换宣传内容，每月一次，全年不少于12次。各机构安排专职健康教育宣传人员社卫中心2-3人、社卫站1-2人。健康教育人员的健康教育知识知晓率达到98%以上。年底社区居民健康知识知晓率要达到97%以上，

健康行为形成率要达到80%以上。

(三)开展形式多样的健康教育宣传活动。各机构按照科学性、实用性的原则，采用通俗易懂的宣传方式开展宣传教育工作。通过播放健康教育宣传片、集中讲座、展板、挂图、印制宣传单、发放健康教育处方、义诊咨询、集中上街宣传等灵活多样的形式开展工作。

(四)做好重大节日的健康教育工作。利用5月30日第23个世界无烟日，大力宣传《烟草控制框架公约》，普及烟草危害相关知识，介绍科学的戒烟方法，开展吸烟行为干预，降低吸烟率。

(五)加大重点时段健康教育宣传力度。今年5、6、7、8月份的宣传频率要至少每半月一次，组织社区卫生人员深入各居民小区，发放健康教育资料，开展健康咨询，宣传社区卫生服务政策，普及健康防病知识，健全完善居民健康档案，促进健康教育等公共卫生工作深入持久开展；组织社区卫生人员，在傍晚市民消暑纳凉广场，开展以常见病、多发病、心脑血管病等慢性非传染性疾病的防治以及合理膳食、平衡营养、心理卫生等知识问答、健康咨询、义诊服务，扩大健康教育覆盖面，提高居民卫生防病意识和能力。

(六)加强信息报送工作。认真搞好本单位健康教育信息和宣传动态的报送工作，特别是本单位的工作亮点、成功的做法、收到的效果以及在宣传教育工作中涌现的先进人物要及时向区卫生局上报，做到下情上达，便于掌握总体情况和向市上有关部门报告。

三、保障措施

(一)高度重视，加强领导。各社卫机构负责人要高度重视和支持健康教育工作，切实加强领导，成立相关组织，完善制度，亲自安排部署健康教育工作，主要领导亲自抓，分管领

导具体抓，确保健康教育工作积极扎实地开展。

(二)明确责任，分解任务。各单位要按照方案要求，制定本
单位健康教育具体实施方案，明确自己的目标任务、要建
立健全岗位责任目标管理制度和考核制度，做到目标落
实，任务落实，责任落实，人员落实，措施落实，考核
落实，奖罚落实，确保各任务不落空，不推诿，不误
时。

(三)强化管理，落实措施。要抓好硬件和软件两项建设，硬
件主要落实人、财、物及宣传阵地，并开展各种形式的健
康教育活动。软件重点抓好各个年度各种资料的管理工
作，结合实际，有创造性的认真搞好宣传培训资料的收
集整理和归档，绝不能缺项漏项，绝不能跨年归类，做
到整洁、美观、齐全、丰富，保证此项工作在年终考核
中取得较好成绩，为全区的健康教育工作做出贡献。

简单健康教育活动方案设计篇五

1. 引导幼儿在体察、感知、理解中，懂得人的基本情绪的特征、分类及成因。
2. 通过分析讨论初步学习情绪转化策略。

教学准备

课件(1)－(4)、色彩卡、背景音乐。

教学过程

1. 情景感知

播放课件(1)，理解每个人都有情绪。喜：一幼儿戴值日生手套后脸上露出甜甜的笑容。怒：一幼儿自带的图书被撕破后生气。哀：一幼儿因班中的小金鱼死了，表现得非常伤心。

愁：一幼儿因不会系鞋带而发愁。

小结：每个人在遇到各种各样的事情时，心里都会有不一样的感受，这种感受我们叫它心情。

2. 讨论分析

导语：心情是我们的好朋友，一份好心情能让我们过得很开心，可是一份坏心情却会把一切都弄得很糟糕，那么我们常说的好心情和坏心情到底有些什么呢？(在磁性板上根据幼儿的回答罗列区分)

提问：你们平时心情好的时候多还是心情坏的时候多呢？为什么？

为情绪配色：出示色彩卡，请幼儿为不同心情配色。

通过简单操作，让幼儿感知心情与色彩的关系。(好心情——暖色、坏心情——冷色)

3. 体验理解

请个别幼儿回答。

观看多媒体课件(2)。

a. 一群小朋友很开心地邀请贝贝参加游戏，贝贝因为心情不好而粗暴拒绝，使得这群小朋友也变得很不开心。

b. 佳佳在游园活动中得了奖，他将巧克力分给小朋友，让大家一起分享他的快乐。

讨论：谁做得对？你能做到吗？(重点：引导幼儿去理解贝贝——心情不好时确实不想参加游戏，但不能对同伴发脾气，

影响别人的情绪。)

讨论：谁愿意告诉贝贝怎样做好？

方法一：告诉小朋友“我现在不想玩，过一会儿再说”。

方法二：直率地说“我生气了，我想去情绪角练练拳”。

方法三：想一想“和小朋友一起玩一定会让我快乐起来”，然后愉快地接受邀请……

讨论：如果贝贝很不礼貌地拒绝了你，你会怎么做？(重点：引导幼儿体察他人心情，学会宽容。)

讨论：你喜欢谁？他这样做好在哪里？(重点：引导幼儿懂得快乐、成功、友爱要让大家分享，让好心情像甜甜的糖一样甜到大家心上。)

4. 内化迁移

问题一：当你不开心的时候，怎么办？(重点：初步懂得应妥善管理自己的感受，认识他人的情绪，并懂得分享快乐的道理。)

问题二：你有什么办法知道别人的心情？(看表情)

出现课件(3)中各种表情的脸，点击凸现发愁的脸。

提问：他怎么了，可能因为什么事？

分别点击各种表情的脸谱，播放动画短片。

点点发愁：发水灾家里被淹了，天气越来越冷，没衣服穿，没有饭吃，怎么办呢？

提问：看了短片，你们心情怎么样？有什么办法让我们的心情都好起来呢？

幼儿想办法帮点点，如给他捐衣服，请他到幼儿园来玩，幼儿每想到一种帮助的方式，点点便笑一笑、说一声“谢谢”。逐步让幼儿明白“助人为快乐之本”的道理。

5. 提炼主题

课件(4)中所有的表情都变为灿烂的笑脸，周围开出了五彩鲜花。

导语：小朋友，你们看，有了你们的努力和帮助，有了你们好心情的感染，他们变得怎么了？你们现在的心情怎么样了？(更开心了。)

小结：心情是藏在我们每个人心中的小精灵，只要你少生气，多关心别人、帮助别人，就能天天拥有好心情，你的快乐就会变成大家的快乐，我们的身边就会充满快乐！

简单健康教育活动方案设计篇六

活动目标：

- 1、大胆尝试流星球的不同玩法、发展抛、接、滚、挥臂投掷等运动能力。
- 2、感知红、黄、绿三种颜色，体验游戏的愉悦与满足。
- 3、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 4、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

活动准备：

1、红、黄、绿三色快乐流星球人手两个，红、黄、绿三色球门各一个(旧纸箱装饰做成或用大型水果筐代替)，旧挂历纸和果奶瓶做成的曲棍球棒人手一根。

2、红色、绿色、黄色长条彩色即时贴若干(贴站位线及放球区标志线用)，活动场地布置见附图一。

活动过程：

一、导入部分鼓励每个孩子从纸箱中选择一个自己喜欢的流星球，自由地和老师、小伙伴说一说自己的球是什么颜色的、什么样子的。接着音乐响起，老师带领幼儿自由、愉快地跟随音乐节奏做一做简单的韵律操。鼓励每个孩子找空的地方跟着节奏用力做操。

二、过程部分

1、提问：这些漂亮的流星球可以怎样玩呢？请大家试一试，看看谁想出的玩法又多又好

2、幼儿尝试不同的玩球方法，教师作为游戏的参与者，及时将孩子们玩出的方法介绍给大家，并带领幼儿一起试一试有趣的玩法，如看谁抛得高、比谁扔得远、看谁踢得多、比谁转得快等。

3、游戏结束哨响，幼儿将球放到绿色放球区然后坐到半圆站位线上，鼓励幼儿把自己喜欢的玩法表演给大家看。

4、小小操作活动：解下流星球上面的彩色流苏、将流星球变成彩球。要求能干的孩子自己解开钮扣。取下彩色流苏放到备用纸箱中，不会解钮扣的小朋友找小伙伴帮忙，全部解开后和备用球一起放入红色放球区。

游戏：流星球找家

1、教师边介绍边将三个球门(纸箱)放到相应位置(直径10米的大圆圈上),并请大家一起说一说三个球门是什么颜色的,它们分别是哪种流星球的家。接着出示曲棍球,简单介绍游戏的玩法:用曲棍球将流星球赶着送到相同颜色的球门中,将流星球送回家。

2、游戏:流星球找家。鼓励能力强的孩子送完一个再送第二个、甚至第三个,直至将全部流星球都送回家。

3、流星球全部送回家后,游戏结束哨响,请孩子们站到半圆形站位线上。教师带领幼儿共同检查流星球是否都回到了自己的家,发现有送错的,请愿意帮忙的小朋友将球送回它自己的家。

三、结束部分

趣味放松活动教师借助趣味儿歌(敲敲臂、敲敲臂,敲敲腿、敲敲腿,敲敲身体真舒服;弯弯腰、伸伸臂,敲敲肩、敲敲肩,敲敲身体真健康),引导幼儿用彩球轻轻敲击身体的不同部位,放松身体,体验游戏的趣味性。

附:快乐的流星球

制作方法制作材料:废旧报纸、彩色加厚塑料包装袋、钮扣、透明宽胶带、粗棉线、彩色即时贴等。制作方法:将废旧报纸(或旧海绵)揉成直径为13cm~15cm左右的纸球,中间塞入一根对折的粗棉线(纸球外表面留出一个1厘米左右的圆环作为钮扣眼),外面用彩色即时贴贴好,再裹上透明宽胶带。流星球尾巴用彩色加厚塑料包装袋(或废旧彩色包装绳)剪成1.5cm×45cm的彩条约15根扎成一束,根部订上一粒中等钮扣即可。

特点:既可随意拆卸又可和其他玩具组合游戏、可踢、可抛、可甩、可滚、可投掷,玩起来花样繁多、在发展孩子运动能

力的同时又能很好地发展孩子们的创造能力。

教学反思：

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

简单健康教育活动方案设计篇七

为进一步宣传普及心理健康知识，强化学生个人关注心理健康、提高心理素质、开发心理潜能意识，促进学生身心健康健康发展，大石中心小学计划开展为期一学期的心理健康教育

一、活动宗旨

通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动为载体，大力宣传心理健康知识，营造一种关注心理健康、重视心理健康的良好氛围，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，增强学生的心理保健意识，提高学生的心理健康水平，促进学生全面发展和健康成长。

二、活动主题

沐浴心育阳光健康快乐成长

三、活动时间

贯穿20__学年第二学期

四、活动内容

活动一：心理健康活动启动仪式(3月份)

1、宣布心理健康活动启动

2、学校领导讲话——心理健康教育活动的目的、意义和基本要求

3、学生代表发言

活动二：“懂得感恩勇敢表达”（4月份）

结合“三八节”“母亲节”为教育契机，围绕“感恩”主题，为了让学生懂得感恩，并勇于表达自己的感恩之情，面向全体学生收集绘画、制作贺卡、手抄报等优秀作品。

一到三年级可以是以“给妈妈画一张画(做一张贺卡)”的方式进行；四到六年级则可以做感恩主题的手抄报。

要求先在本班内展示评比，每班再上送5份学校参评。（评比时间：第十周前）

活动三：心理主题黑板报比赛(5月份)

各班还有楼梯的黑板报以“沐浴心育阳光健康快乐成长”为主题出一期黑板报。

三四年段以如何调节情绪，快乐每一天，或认识自我，增强自信心为内容；

五六年段以沟通、互动、和谐以及良好的人际关系为内容。

学校统一组织评比。

活动四：播放心理教育主题电影(六一节当天)

电影艺术的独特魅力受到了广大青少年的喜爱，并对学生心理发展起到潜移默化的作用。利用欢度六一节的时间，播放心理电影，通过寓教于乐的方式，对学生进行积极健康的引导。

推荐电影目录如下：

- 1) 缺乏学习动力：《决战冰河》、《洛奇》、《阿拉伯的劳伦斯》
- 2) 缺乏信心：《穆里尔的婚礼》、《心雨花露》
- 3) 自卑失落：《阿甘正传》、《少林足球》、《肖申克的救赎》
- 4) 交流障碍：《对她说》、《堕落的天使》、《雨人》
- 5) 失败或绝望：《远大前程》、《功夫熊猫》、《小鞋子》
- 6) 厌倦生活：《天生爱情狂》、《凡夫俗女》、《心理游戏》
- 8) 紧张：《虎口脱险》、《小孩不笨》

活动五：主题征文比赛。(6月份)

面向三到六年级学生开展心理征文比赛。

征文要求：文章符合本次心理教育活动主题“阳光成长快乐生活”，涉及的故事、体验、感悟、思考必须是真实的，内容积极、健康、向上。

文体形式：文体不限，要求新颖活泼，恰当地表现文章内容。

文字组织：主题明确、表达流畅、叙述生动、文笔清新。

评比：每班上交两份进行全校评比，第十八周前完成。

活动六：心理知识广播站(整个学期内每月一次)

校园广播站推出心理健康教育主题栏目(如“心灵之声”)，于午间等固定时间播放关于心理方面的小知识、小测试、歌曲等。

奖励方案：

学生：奖状和奖品班级：奖状并全校表彰。

五、活动要求

(一)高度重视，认真落实

全校务必高度重视该活动的开展，对各班级的活动参与度及参与质量要及时给予总结评价。

(二)紧扣主题，调整拓展

为提高活动的实效性，力避搞形式，走过场。学校可在紧扣主题的前提下，根据自己的客观实际，对方案设计的“活动内容”适当予以调整和拓展。

(三)常抓不懈，注重内涵

心理健康教育是一项长期的系统工程，学校要在常规推进的基础上，特别注重活动的总结与反思，努力提升活动的内涵。