

2023年健康方案的制定 健康活动方案(通用7篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

健康方案的制定篇一

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—21：00 4) 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！

健康方案的制定篇二

学会与别人相处

发展心理学研究表明，同伴交往是儿童形成和发展个性特点、形成社会行为、价值观和态度的一个独特而主要的方式。鉴于友谊对儿童心理发展有重要影响，通过观察、与学生交流发现本班学生非常重视同伴关系，但普遍对友谊的认识存在偏差，决定召开“学会与别人相处”为主题的班会，旨在帮助学生正确理解友谊，使同学之间建立真正的友谊，促学生心理健康发展，形成良好个性，建立正确的友谊。

（三）小品表演（这都是班里发生的真人真事。）

甲乙二人是好朋友，好东西都共同分享。连好吃的都是你一口，我一口。一天，甲乙一同去逛商场，出来后甲送给乙一件小礼物，说是从商店里拿的。乙问同学们：“我该怎么办？”同学讨论摘录：（同学按讨论结果演完）

（四）选择谁做朋友。（出示题目）

甲乙是非常要好的朋友，经常在一起写作业。一天，甲很快做完了作业，在旁边催促乙快点写，可乙有两道题不会，想了一会也不知怎么做，甲越催乙越着急，甲最后说：“干脆，你抄我的吧！”这样，乙很快把作业写完了，两人开始一起玩耍。

（五）写一写你认为真正的友谊是什么？（按你认为最重要的先后顺序列出）

（六）说一说

1、你知道的关于友谊的名人名言。

2、你认为真正的友谊最重要的是什么（可自己写名言）

3、你现在最想对你的朋友说什么，你想成为谁的朋友，你和哪个朋友出现了误会，自由活动五分钟做你想做的事。

（七）结束语真正的友谊：相互尊重、相互信任、相互帮助、相互学习、共同进步。

祝每位同学都能找到知心朋友，获得真正的友谊。

健康方案的制定篇三

母亲节，五月的第二个星期天，作为一个向母亲表达爱的节日，往往被快节奏的校园生活所遗忘。同时，很多人往往不知道以什么方式来表达对母亲的爱。时至五月母亲节来临之际，远离父母在异地求学的我们，该如何祝福亲爱的母亲，然他们感受到我们的爱。

通过本次活动，呼吁同学们关爱母亲，关心家人，并鼓励同学们勇敢的对母亲表达自己的爱。

感恩母亲节，爱就大声说

5月13日（母亲节）

北校电信路口

北校全体学生

1、请x部帮忙制作相关的宣传海报以及许愿树。

2、准备好便利贴、笔、调查问卷（详见附表）。

3、5月13日请志愿团帮忙，在北校电信路口摆台，

向路过同学发放调查问卷，并请他们来许愿树前写下自己相对母亲说的话，鼓励同学现场打电话，对母亲说：“妈妈，我爱你。”

便利贴□ $3 \times 2 = 6$ 元

调查问卷□ $0.1 \times 150 = 15$ 元

合计：21元

法学院心理健康

二xx年三月二十四日

附：调查问卷

你对母亲了解多少？性别xxxxxx出生年月xxxxxx

健康方案的制定篇四

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！

健康方案的制定篇五

“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。

健康方案的制定篇六

（一）健康的定义

世界卫生组织提出的健康是指（身体上、心理上和社会上）的完美状态而不仅是没有疾病和虚弱的现象。这三项标准具体化为：一是没有器质性和功能性异常，二是没有主观不适的感

觉. 三是没有社会公认的不健康行为. 以后又有人从社会适应的角度加上一项道德的完美。简单概括为“躯体健康、心理健康、行为健康、道德健康”四个方面。

（二）学生健康状况

由于家庭、学校、社会教育中存在的突出问题——如中小学课业负担重，户外活动时间少，不健康的网络，家长的溺爱及社会不良风气等问题影响，调查发现目前少年儿童身体、心理、道德、行为健康状况不容乐观。其表现为：身体方面肥胖、体质下降、营养不良、近视、龋齿等现象严重；心理健康方面存在着较明显的心理健康问题，如：学习焦虑、冲动倾向、恐怖倾向和自责倾向等等；在道德方面由于家长过分的溺爱造成学生唯我独尊过分的关注自我，远大理想、社会责任感、道德标准淡漠，少年儿童沉迷网络，行为失控、等现象。

（三）健康教育课程开发的必要性

基于以上情况调查，使我们充分认识到健康教育与德育、智育、体育有着极为密切的关系。首先，学校健康教育使学生获得系统的卫生知识，养成良好的卫生习惯，促使受教育者形成优良的卫生品质。从这方面来说，健康教育是德育教育的一部分。其二，通过心理卫生教育、合理的营养、适当的锻炼等，促进学生大脑的发育和智力的发展。从这个角度来说，健康教育又是智育教育的一部分。健康教育对“体”的要求——不仅是体育活动，还包含着体格、体质等更广的要求，总之，它是促进学生德、智、体、美、劳全面发展的重要手段，因此，健康教育也是学校教育的一部分，所以健康教育势在必行。健康教育是学生终身发展的要求，是国家培养合格人才的基础，是决定社会进步和发展的一种基础教育。

二、指导思想

按照科学发展观的要求，全面贯彻党的教育方针，认真落实健康第一的指导思想，把增强学生健康素质作为学校教育的基本目标之一，促进学生健康成长。

健康教育是以促进健康为核心的教育。通过有计划地开展学校健康教育，培养学生的健康意识与公共卫生意识，掌握必要的健康知识和技能，促进学生自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式，减少或消除影响健康的危险因素，为一生的健康奠定坚实的基础。

因此，我校的健康教育以培养青少年的健康意识，提高学生的健康素质作为根本的出发点，注重实用性和实效性。坚持健康知识传授与健康技能传授并重原则；健康知识和技能传授呈螺旋式递进原则；健康知识传授、健康意识与健康行为形成相统一原则；坚持目标要求与学生、社区实际相结合原则；健康教育理论知识和学生生活实际相结合原则。做到突出重点、循序渐进，不断强化和促进健康知识的掌握、健康技能的提高、健康意识的形成、健康行为和生活方式的建立。

三、课程目标与内容

健康教育内容包括五个领域：健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险。

我校根据不同年级，不同年龄段的身体发育特点，把五个领域的内容合理分配到三个年级中。

高一：通过青春期生理、营养保健、传染病防治三个专题的学习，让学生树立现代健康观，迈好初升高学习转折，了解青春期生理健康、营养保健、传染病防治等健康的基本知识，掌握健康的基本技能，改变不良的生活习惯，逐步形成健康的生活方式，促进青春期发育。

高二：通过青春期心理健康、公共安全、艾滋病及毒品预防

三个专题的学习，让学生了解青春期心理变化，帮助学生解决在青春期中所面临的困惑和实际问题，学会自我保护、拒绝伤害；强化学生的公共卫生安全意识，掌握必要的安全知识和技能，提高学生面临突发安全事件的自我保护能力；培养学生预防艾滋病及毒品的意识和社会责任感，学会拒绝毒品的方法和预防艾滋病的生活技能。

高三：通过地方病、学习心理、心理健康三个专题的学习，让学生了解当地常见传染病、地方病的防治知识、环保知识，对学生进行学习心理指导和心理健康指导，培养学生健康的心理，了解和掌握青春期常见的心理问题及解决途径，引导学生学会与人交流和沟通，学会科学用脑提高学习效率，克服考试过度焦虑，做好升学的心理准备。

四、课程实施

（一）专业课程设置。

我们把健康教育课程纳入正式课表，每个年级每学期至少5课时。设有专、兼职健康教师，做到有教材、有备课、有教案、有作业。分年级、按学期制定完成教学计划和教学总结。

（二）学科渗透

除了专业课程设置外，我们注重健康教育与《思想品德》、《生物》、《物理》、《化学》等学科的教学内容结合，进行健康知识的渗透与整合。同时学校还通过班会、晨会、校会、升旗仪式、专题讲座、手抄报、板报等多种宣传教育形式开展健康教育。

（三）课外实践

对无法通过相关课程渗透的健康教育内容，我们利用综合实践活动和地方课程的时间，采用多种形式，如（1）实际调查：

走访医疗机构和医护人员调查访问相关健康知识；（2）自主学习：组织引导学生通过上网、查找有关书籍，搜集有关资料，积累健康知识。（3）开展活动：聘请相关专业人员，如牙科医生、眼科医生、心理医生讲解和培训。

五、评价体系

评价的目的：为了学生和教师的健康和发展，为了促进和鼓励校本课程的开发与实施。构建如下评价体系：

（一）对学生的评价

评价的重点包括学生健康意识的建立、基本知识和技能的掌握和卫生习惯、健康行为的形成，评价以学生自评为主，同时结合家长、教师的评价，关注学生的学习过程，采取方法有调查问卷、当面座谈、考查学习知识、以及成果展示等。

（二）对教师的评价

对教师的评价主要以教师健康教育实施过程与健康教育实施效果作为评价重点。包括：教学准备、教学方式、教学态度、教学效果等方面的评价。评价也以教师自我评价为主，同时重视家长、其他教师、校长对教师的评价，方法有调查问卷、案例评析、课堂记录等。

六、课程保障

（一）组织保障

建立校本课程开发与实施领导小组

组长：赵沅湘

副组长：周海波

组员：周光立、林振兴、赵运新、胡晓红、唐粲、罗有盛

（二）资源保障

加强教学资源建设，积极开发健康教育的教学课件、教学图文资料、音像制品等教学资源，增强健康教育实施效果。

（三）制度保障：

坚持教研制度，把健康教育教学研究纳入教研工作计划，针对不同学年龄段的学生特点，开展以知识传播与技能培养相结合的教学研究工作。以现有健康教育专兼职教师和体育教师为基础，采取自学和出外学习等形式，强化教师培训，不断提高教师开展健康教育的水平。

同时建立与校本课程开发实施有关的奖励制度，对工作中成绩突出，效果显著的教师和学生，给予物质上和精神上的奖励和表彰。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

健康方案的制定篇七

当前社会充满竞争，大学生普遍面临越来越多的人际交往、学业负担、择业就业等问题。如果这些问题没有得到及时适当的解决，便有可能引起心理困扰，从而导致很多消极的行为的产生，甚至发生休学、自杀等事件。一项对我国1.4万多名大学生的调查显示，17%的学生存在负面心理情绪；全国大学生中因心理精神疾病退学的，高达退学总人数的54.4%。许多研究还表明，大学生心理障碍的发生率还在呈上升趋势，已经明显影响到部分学生的智能素质、人格成长及身体健康。去年，《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（16号文件）的发布再一次把大学生心理健康问题提上了高校学生工作的重要位置。

因此，解决大学生的心理健康问题刻不容缓，必须引起社会各界的关注。

二、活动目的

- 1、提倡大学生珍爱生命、把握机会，为自己创造更好的成长成才之路；并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。加强我同学们对人际关系的认识，努力提高他们人际交往的能力与意识，提高大家对生命教育的重视，预防意外事件的发生，同时强化师生对心理咨询与心理健康教育工作的理解和关心。
- 2、宣传和普及人际交往的知识和技术，用心理学专业知识引导学生进行人际交往，促进和谐校园的形成与发展。
- 3、锻炼和展示我班团支部组织班级活动的的能力
- 4、促进我班在心理健康教育方面与其他班级的合作与交流，并通过这些交流合作力求达到取长补短、共同进步的目的。

三、活动形式及内容心理健康教育活动策划

班级心理健康教育由团支部策划并举办，各班委协助。
其主要活动方案与内容如下：

1、班级心理健康氛围营造：

分为3个层面：心理健康活动的宣传、主题活动的宣传、具体各个活动的宣传

具体形式：发放宣传材料；广播宣传；海报宣传；展板宣传；条幅；书签发放等

2、心理普及知识宣传：心理错觉图片、咨询中心相关工作程序介绍

四、活动时间

五、活动主办方

8班级团支部

xx级护专8班