

# 2023年健康教育课活动方案设计 健康教育活动方案(优秀6篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 健康教育课活动方案设计篇一

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。可以说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让学生懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

- 1、让学生知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。
- 3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、课件（名言、图片、音乐等）。

2、心理小测试题。心理专家牌子夹

3、学生带好笔。学生奖品

4、相应材料□4x55□

5、小花50朵，大花1朵

（一）快乐篇（学生绘画，背景音乐一）

导入，揭题。

1、师：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。学生拿起老师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。（老师拿起花）

师：这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。（老师放下花）人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

2、（点击课件，快乐篇）：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花（要有花开过程的动感美）

师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。  
（点击课件，返回到主界面）

3、揭示主题：风雨后，花儿绽放得更美丽（教师口述课题，贴大花）

师：把我们的的心交给这句话，和老师一起慷慨激昂地说，  
（教师手指课题）

（二）彩虹篇

1、师：如果每次你都能战胜挫折，那挫折将成为你成长的宝贵财富，我们相信，风雨后，花儿绽放得更美丽！看！

2、（点击课件）女排姑娘的故事（三个阶段）音乐：《阳光总在风雨后》

师：中国女排重新登上世界领奖台，靠的是女排姑娘们顽强的毅力、奋力拼搏的精神和一次次不怕输的良好心理素质。听说陈忠和教练和女排姑娘们最喜欢唱一首歌！

师：对！《阳光总在风雨后》

### （三）升华篇

师：老师课前收集了一些关于挫折的名人名言。

1、点击课件：

千磨万击还坚韧，任尔东南西北风。——郑板桥

我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？——鲁迅

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。——贝多芬

学生朗读。读给自己，从你们的读中老师感到了你们战胜挫折的勇气和信心，为自己鼓掌！

2、名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争

你能创作一句吗？送与好朋友共勉。拿出你的小花，请写上一句，并在末尾署上你的姓名，使此句成为你的名言。举一例后，互赠名言！

# 健康教育课活动方案设计篇二

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。

## 健康教育课活动方案设计篇三

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

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。

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！

## 健康教育课活动方案设计篇四

- 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。

## 健康教育课活动方案设计篇五

1、想象并用身体动作表现小鸡出生的情景。

2、能在较窄的小路上行走。

**【重点】**引导幼儿用身体表现小鸡出生的过程。

**【难点】**幼儿探索用身体表现小鸡出生的过程。

## 【活动准备】

- 1、等同幼儿和教师人数的呼拉圈和小鸡头饰。
- 2、母鸡头饰一个、虫子若干条、大鸡蛋模型一个。
- 3、宽敞的活动场地，25厘米宽的小路。
- 4、小鸡出生的课件及欢快的音乐磁带。

## 【活动过程】

### 一、小鸡想出来

自主想象、讨论：教师拿出鸡蛋模型提示：

- 1) 蛋壳是谁的家？
- 3) 蛋壳里的小鸡宝宝渐渐长大，住不下蛋壳房子了，怎么办呢？他是怎么出来的？
- 4) 我们一起想办法，帮帮小鸡宝宝出来好吗？

### 二、小鸡出生了

观看小鸡出生的课件：

教师提示：刚才小朋友想了许许多多种办法让小鸡宝宝出来，那我们来仔细看看小鸡宝宝到底是怎样从蛋壳房子里走出来的，好吗？要仔细看清楚哦！

教师提示：你们都看清楚小鸡宝宝是怎样从蛋壳里出来的了，那哪位小朋友来扮演小鸡宝宝，看看他是怎样出生的好不好？呼拉圈就是你们的蛋壳房子（幼儿戴上头饰蹲在蛋壳里扮演尚未孵出来的小鸡宝宝）

(1) 幼儿自己来模仿动作。教师提示：小鸡慢慢长大，在又黑又小的蛋壳里住不下了，小鸡动动翅膀，转转脑袋，越长越大。幼儿尝试来做动作，互相讨论看谁模仿的最像小鸡宝宝。

(2) 教师与幼儿一起模仿小鸡出生的游戏。

提示：让我们一起在欢快的音乐中做游戏吧！（欢快的音乐伴有情景描述）小鸡（蜷缩状，手抱住腿蹲下）慢慢长大了（舒展身体手松开），在又黑又小的蛋壳里住不下了，小鸡动动翅膀，转转头（伸伸手，转转头），越来越大（身体完全舒展）他用小嘴“笃笃笃”在蛋壳里捉了一个洞（食指并拢做嘴巴，做啄洞状），把嘴巴伸出来，把洞啄大一点（再啄洞），慢慢伸出脚来（慢慢跨出一只脚到呼拉圈外）“噗”的一声，蛋壳破了，小鸡摇摇摆摆的走出蛋壳（做小鸡走路状，走出呼拉圈）。

### 三、小鸡吃虫

鸡妈妈看到有这么多的小鸡宝宝出生了非常的高兴，妈妈带你们到草地上捉虫子吃吧！“小鸡”一个一个跟着“妈妈”走过场地上做好的25厘米的小路，来到一片草地上，将食指并拢做嘴巴，啄起地上的小虫，然后跟着妈妈沿小路回家去了。

游戏结束，幼儿和教师共同收拾场地。

## 健康教育课活动方案设计篇六

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。