

最新健康教育咨询活动计划 健康运动活动方案(大全8篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

健康教育咨询活动计划篇一

让学生了解运动的有关知识. 引导学生，积极参加各项活动，锻炼身体，全面提高自己的综合素质与能力!

一、开始:

合: 集体晨会现在开始。

今天的光荣护旗手是□xx

b□升国旗敬礼

a□礼毕，唱国歌

二、正式部分:

甲: 金色的阳光召唤你，也召唤我。

乙: 我们同在阳光下，一起炼身体。

甲: 欢乐伴着你，

乙: 欢乐伴着我，

合：阳光体育让我们健康又美丽。

活动一：话说广播操。

甲：同学们，广播操陪伴我们每一天，你对它了解多少呢？

乙：请听介绍《话说广播操》

内容：话说广播操

1951年，中华全国体育总会筹备委员会发布了中华人民共和国第一套广播体操。60年来，广播体操已成为最具中国特色的体育健身方法，成为了普及面最广的体育运动。

从1951年的第一套广播体操颁布，到今天推出的第九套，60年的岁月里，八套广播体操陪伴一代代人走过无数个清晨黄昏、课间工间。可以毫不夸张地说，无论哪个年龄段的国人，都必然有一段属于自己的“广播体操记忆”。广播体操已成为最具中国特色的体育健身方法，成为了普及面最广、深受人民群众喜爱的“国操”。

健康教育咨询活动计划篇二

- 1、初步了解外出时乘坐公共交通工具上车、乘坐及下车时的安全常识。
- 2、在学习了乘车安全常识的基础上，愿做一名文明小乘客。
- 3、树立安全及自我保护意识。

多媒体课件、小红花。

了解乘车时的安全常识。

在学习了乘车安全小常识的基础上，愿意做一名文明小乘客。

一、小朋友，你们做过公共汽车吗？开心吗？

- 1、上车时，乘客不排队，乱哄哄地挤着上。
- 2、小朋友把头伸到车窗外东张西望，而且把手也伸出去了。
- 3、有个小朋友在公共汽车上跑来跑去。
- 4、两个小孩为了争座位吵了起来。

这样做好不好，为什么？应怎样做？

二、除了这些你还在汽车上见过哪些不礼貌的行为或不安全的做法，谁能说一说？

三、播放多媒体课件。

- 1、上车时，按顺序排队上车。
- 2、主动给老人让座。
- 3、站着时，抓紧扶手。
- 4、下车时，按顺序一个一个的下车。

让小朋友说说，这些人做的对不对。为什么？

四、欣赏儿歌《外出啦》巩固了解乘车小常识。

五、情景表演：让小朋友学做文明小乘客。（表演好的发小红花）。

六、总结：“小朋友表演得真棒！你们都知道了该怎么做才

算是一名文明小乘客。老师也希望我们小朋友在生活中也能这样做，加油！

健康教育咨询活动计划篇三

本班教室

班主任和全体队员

让学生了解运动的有关知识。，引导学生，积极参加各项活动，锻炼身体，全面提高自己的综合素质与能力！

生命是张白纸，自从有了赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，我便溺爱于我的生命，我们都渴望有强健的体魄，那样我们的生活才能如彩虹一般绚烂。每天锻炼一小时，增强体魄，充满朝气，练好身体，为我中华更强盛，大家齐努力，全班齐呼口号：我运动，我健康，我快乐！

班主任：宣布：504班“我运动，我健康，我快乐”主题班会现在开始。

（1）体育锻炼有哪些好处？

答：首先，可以改善呼吸系统的功能。

其次，可以提高消化系统的功能，体育锻炼会增强体内营养物质的消耗，使整个机体的代谢增强，从而提高食欲。

再次，可以控制体重与改变体型，体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧性，故可以控制体重，改善体形和外表。

（2）体育锻炼好处的格言有哪些？

a铁不炼不成钢，人不锻炼不健康。

b发展体育运动，增强人民体质。

健康教育咨询活动计划篇四

打仗是儿时喜欢模仿的一种游戏，好玩是幼儿的天性。《纲要》指出：用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。根据大班幼儿的年龄特点，我设计了《移动的墙》这一活动，创设了有趣、逼真的游戏情境，使幼儿在身临其境中充分调动起活动的兴趣与积极性。在音乐信号中练习走、蹲跑、快跑以提高动作的协调性、灵活性，激发幼儿积极主动探索“人墙移动”的方式，感受合作游戏带来的快乐。

（一）在队形变换中练习走、蹲跑、快跑动作。

（二）学习看示意图移动队伍。

（三）体验合作游戏的快乐。

（一）队形变换示意图，帽子四项，小旗四面。

（二）场景布置。

（三）音乐、三用机等。

（一）导入活动，引起兴趣。

师：今天老师要带小朋友去玩打仗的游戏，你们是小士兵，我是你们的队长，小士兵准备好了吗？好，出发。

（二）热身运动，活动身体。

师：现在让我们锻炼一下身体吧。

随音乐做准备动作——头——肩——跨——膝——跑——绕圈跑（渗透走、蹲跑、快跑动作要领）。

（三）集中探索，动作练习（第一种队伍移动方式）

1. 引导幼儿认识场地，观看示意图，请一组尝试队伍的移动。

师：小兵们，今天我们的演习任务是移动人墙，这幅图就告诉了我们人墙移动的方法，你们来试一试吧。

2. 师结合示意图讲解移动要领

3. 集体踏步练习一次（鱼贯式）

师：现在我们的人墙要从2号阵地返回到1号阵地，哪一队的士兵要先走呢？

难点：每一队的排头要找到自己的新位置

4. 听信号变换动作。

师：演习任务正式开始，现在我们接到命令，要到2号阵地去侦察敌情。（飞机声）听，这是什么声音？有敌人的侦察机来了，我们的人墙要如何保护自己？（蹲跑）。

师：我们要到3号阵地执行任务——快跑（打枪、投掷）

5. 综合游戏（3号阵地返回1号阵地）

师：我们要执行更艰难的任务，在路途中还会出现不同的情况，士兵们要听信号做不同的动作。

（四）分组讨论，尝试学习（第二种队伍移动方式）

1. 幼儿分组练习（可请听课教师协助）
2. 个别小组展示练习结果。
3. 小组竞赛。
4. 小结：移动人墙的方式很多，我们再想一想还有哪些，下次再来练习吧。

（五）放松动作，结束活动

健康教育咨询活动计划篇五

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咨询活动。

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。

健康教育咨询活动计划篇六

为进一步贯彻落实《中华人民共和国控制吸烟条例》（以下简称《条例》）精神，根据教育部《关于在全国各级各类学校禁烟有关事项的通知》等文件要求，结合教育系统实际，特制定本工作方案：

切实履行世界卫生组织《烟草控制框架公约》，进一步贯彻落实《中华人民共和国控制吸烟条例》，将控烟工作和巩固江苏省文明城市成果、建设健康海东等工作紧密结合，使全体师生对烟草危害健康的意识明显提高、自觉抵制烟草危害行为明显增强，更好地推动全县教育系统控烟工作的开展。

为了加强对我县教育系统控烟工作的领导，努力实现无烟学校的工作目标，经县教育局研究决定，成立海东县教育系统校园控烟工作领导小组，具体成员名单如下：

组长：

副组长：

成员：教育局各科室负责人、各学校校长、幼儿园园长

领导小组下设办公室，办公室设在县教育局体卫艺科，办公室主任由分管局长兼任，工作人员从相关科室抽调。

主要职责：负责组织开展学校控烟工作宣传教育，定期召开控烟工作会议，完成领导小组交办的督查、检查任务；落实学校控烟工作责任制，对学校控烟工作进行督查、考核。

（一）完善学校禁烟措施，确保学校为无烟学校。学校要建立健全规章制度，将履行禁烟职责纳入教职工考核和学生评价体系，设立禁烟监督员加强禁烟日常动态监督。禁止在中小学、中职学校和幼儿园内吸烟，校长为学校禁烟第一责任

人，完善禁烟措施，加强学校日常管理。所有学校建筑物内一律禁止吸烟，也不得设置吸烟室，在醒目位置要设置禁烟标识和学校禁烟监督电话。

（二）积极开展控烟主题宣传教育活动。各单位可以结合5月31日第29个世界无烟日主题，组织中小學生以班级为单位开展“珍爱生命远离香烟”等宣传教育活动，包括上一节控烟的健康教育课或讲座，在班级内出一期控烟墙报等，积极做好宣传工作，营造控烟氛围。

（三）组织控烟执法检查行动。县教育局将对各级各类学校和托幼机构不定期开展控烟工作检查。检查内容包括：学校或托幼机构内是否存在违法吸烟的行为，依照规定对违法吸烟者予以行政处罚；学校或托幼机构是否设置符合标准和规范的禁烟标志，对不符合标准和规范的学校和托幼机构进行整改。县教育局将开展经常性控烟巡查劝导。建立控烟动态巡查制度，将控烟检查纳入教育局日常综合检查的重要内容，督促所辖单位和场所建立控烟工作机构、指定控烟工作责任人、明确控烟监督员。达到“三有三无”的标准（有禁烟标识、有人管理、有宣传活动，场所无人吸烟、无烟具、无烟蒂）。

（四）召开控烟工作会议，举行控烟专题讲座。举办控烟工作总结会议，同时邀请控烟专家开展控烟专题讲座，进一步宣传控烟健康教育。

（一）加强组织领导。各级各类学校分管领导要按照《条例》的规定，切实加强对控烟工作的领导、指导和宣传教育。制定本单位的控烟工作方案，明确责任、任务到人。建立健全控烟监督、巡查督导、控烟考评奖惩等工作制度，确保本单位的控烟工作任务落到实处。

（二）抓好宣传发动。各单位要以5.31世界无烟日为契机，充分利用健康教育课或讲座、宣传栏、禁烟黑板报、校园广

播、控烟海报、发放宣传手册等多种形式，开展吸烟有害健康的宣传教育和控烟主题宣传活动。对控烟监督员和巡查员等控烟执行人员进行培训，掌握工作方法。对全校师生中的吸烟人群进行摸底调查，确定重点干预对象，实现全员行动，有效控烟。

健康教育咨询活动计划篇七

为了进一步加强我校大学生心理健康教育，在学生中营造一种学习、普及、宣传心理健康知识，关心、理解、帮助有心理健康困扰的同学，共同创建促进大学生心理健康成长的良好氛围，促使大学生心理健康成长，响应学校心理健康月的活动，现代教育学院将于十月份，由院举办一系列心理健康活动。

健身健心，放飞心灵

在全院学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动，在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强我院学生的心理健康教育，从而使新生更快适应大学新生活，同时也一定程度加强班级的凝聚力。

（一）活动时间：10月x日至10月x日。

（二）活动地点：现代教育技术学院教室。

（三）活动内容：第一场：组织全院20xx级学生观看心理电影；第二场：各班组织心理团体游戏。

（四）宣传方式：海报宣传。

（五）活动准备：

前期：

- 1、在现代教育技术学院张贴海报进行宣传。
- 2、各班班长及心理委员通知班级同学。
- 3、准备电影。

期间：

- 1、准时举行活动并维持现场秩序。
- 2、照相片为活动做记录。

后期：

- 1、打扫教室。
- 2、各班心理委员交流总结。
- 3、写报告做活动总结。

（六）活动流程

1、心理电影展播

1) 10月x日晚上7：30现代教育技术学院教室播放电影《舞出我人生2》。

2) 观影目的：

通过青春类影片的特点，抓住青年学生的心理特征，从年轻人的视角探求梦想的真谛，追寻心灵的宁静。在观看电影的过程中，激发新生积极乐观的心态和对未来的憧憬，引导新生适应新环境。

2、团体心理活动

10月x日19:30—21:30在现代教育技术学院教室举行。

具体游戏内容：见附件1

海报，报纸共计3元，便利贴4包10元，纸抽4包32元；共计：45元。

1、活动参与者：现代教育技术学院20xx级全体学生。

2、活动负责人：

1) 策划：李冬珊；现代教育技术学院20xx级应用心理1班。

2) 宣传：李增超；现代教育技术学院20xx级数字媒体1班。

3) 联络：刘猛；现代教育技术学院20xx级应用心理2班。

4) 文书：韩丹；现代教育技术学院20xx级教育技术1班。

5) 理论：看召草；现代教育技术学院20xx级数字媒体2班。

6) 组织：喜兰；现代教育技术学院20xx级教育技术2班。

教室、多媒体、相机、报纸、纸抽、海报纸、便利贴。

健康教育咨询活动计划篇八

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。