# 最新健康跑活动策划方案七天(大全15篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-04-04

*为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。健康跑活动策划方案七天篇一...*

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**健康跑活动策划方案七天篇一**

随着社会经济的飞速发展，不仅成人的工作压力大，而且小学生的学习压力也逐渐增大，小学生课业负担很重。他们小小的书包里承载了太多的重量。

让他们认识到书包虽小，但可以承载大大的重量；他们虽小，但也有着很大的力量

希望通过此次活动，关注儿童的心灵状况，引导儿童拥有正确的人生价值观。用我们的帮助让他们走出现在的困境，找回孩子应该有的纯真。

20xx年11月16日中午

杭州市滨文路浦沿分校

浙江中医药大学几名青年志愿者及浦沿分校的几名小学生

以面对面的形式与孩子进行交流，游戏

人力：小组共4人

物力：一袋棒棒糖，笔若干支

人民币20元左右

1.先和孩子搞好关系，以“剪刀石头布”的游戏和孩子进行一个互动，赢的有奖品，输的要表演节目（当众表演）

3.将他们存在的问题与老师进行沟通，反映

**健康跑活动策划方案七天篇二**

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。

本次活动日的主题为“让心灵呵护心灵”，旨在普及心理健康常识，缓解其在学习、生活和成长中遇到的各种心理困惑和烦恼造成的压力，引导学生充分认识心理健康对自身发展的重要性，并使之学会心理调适的基本技巧，为广大学生的健康成长营造积极向上的心理氛围，促进学生全面发展和健康成长；同时也希望能够通过此次主题活动日，让更多的同学进一步意识到，在认真学好知识的同时，还应积极地关注自身的心理健康，不断完善自己的人格，以适应现代社会的需要。

城沙中学

活动内容（一）心灵鸡汤

活动主题：心灵鸡汤——心理广播

活动目的：宣传心理学知识，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。

活动时间：12月24日中午

活动内容（二）心灵对话

活动形式：七xxx年级各班开出一节心理辅导课

七、八、九年级各班根据本班同学的实际需求，开出一节心理健康主题班会公开课。

主题班会参考内容：h7n9禽流感预防、关于中国食品安全问题（ppt已放在城沙中学德育qq群共享）。

另外，各班主任老师也可根据自己班级情况选择主题来上，例如，亲子沟通、师生关系、青春期教育、我的学习生活、考前心理减压等，如需要这些课件请直接与张天津老师联系。（九年级自愿参加）。

活动地点：各班教室

活动时间：12月24日下午第三节课

活动内容（三）感恩行动

活动内容：各受导学生向自己的辅导老师献上一封感恩的信或自制的贺卡，心理委员给自己的班主任献上全班学生共同创作的感恩贺卡。

活动时间：12月24日

活动内容（四）图标设计

活动目的：通过让同学们自己描绘“心理健康”图标，更加形象地诠释对“心理健康”的理解，提高对心理健康的关注程度。

活动对象：七、八、九年级学生

活动要求：所设计的宣传画和图标要与大赛主题符合，采用手绘的方式，黑白彩色均可，在a4纸上作画，并用文字说明设计的图标的含义。活动时间、地点由学生自定。每班初选5份上交。

作品上交时间：12月25日上午至中午13:20之前上交至求知楼顶楼心理咨询室张天津老师处，评选出一、二、三等奖。

请各班于12月27日（周五下午第三节课前）上交主题班会活动设计、活动成果、活动照片等相关材料至政教处王永和老师处，根据提供的材料评选出一、二、三等奖。

**健康跑活动策划方案七天篇三**

5月25日是我们大学生自己的节日――“大学生心理健康日”，“5、25”的谐音是“我爱我”此节日最初由北京师范大学心理学院学生倡导，20xx年经北京市团委批复确立为北京大学生心理健康日，如今已经发展为“全国大学生心理健康日”。

二、活动目的

通过宣传栏用我们的声音告诉广大同学快乐的秘诀

三、活动时间：20xx年5月25日

四、活动地点：学校内

五、活动对象：在校学生

六、主办单位：心理咨询中心

承办单位：心理协会

七、活动内容

“25件创造快乐的事”

1、向您遇到的老师问声“老师好”。

2、参加一次自己喜欢的体育活动，活跃身心，宣泄一下抑郁的情绪。

3、向同学讲述你曾经感到自豪的一件事。

4、打个电话问候好久没有联系过的老友。

5、告诉自己“无论怎样都要以最好的心态去面对！”

6、建议身边长期处于困惑中的人去寻求心理辅导，

7、面对朝阳深吸一口气，对自己说“今天又是新的一天”。

**健康跑活动策划方案七天篇四**

一、指导思想

以党的大精神和科学发展观为指导，全面贯彻落实“禁毒首先要抓教育”的讲话精神。通过专题教育的形式，其目的是培养学生健康的生活情趣、毒品预防意识和社会责任感，掌握一些自我保护的方法，做“珍爱生命、拒绝毒品”的人，确保校园无毒品，学生不涉毒。确保学生远离毒品、拒绝毒品、关爱生命、关爱未来的宣传高潮。

二、时间：年4月15日

三、地点：六(2)班教室

四、参会人员：六(2)班全体学生、班主任、科任教师

五、活动形式：毒品危害知识演讲

六、活动主持：黄家琴(班主任)

七、活动过程：

1、主持人宣布主题活动开始,其主要内容是：

(1)、这次开展禁毒教育活动的重大意义;

(2)、绍毒品对国家、对民族、对家庭、对个人的危害;

(3)、宣传党和政府厉行禁毒的坚定立场和决心，包括禁毒的方针、政策和法律法规;

(4)、下面请大家观看毒品教育宣传图片。

2、观看完毒品教育宣传片后，由主持人宣布每小组作好准备，每组抽一人上台演讲。

3、由科任老师及班干作评委。

4、待演讲结束后，当场发奖，主持人宣布最佳优秀奖一名、优秀奖一名、鼓励奖二名。

5、请科任教师讲话。

6、主持人宣布主题活动结束。

八、活动后要求：

1、全体学生观看禁毒教育图片以后，要求每个同学写一篇禁毒教育观后感。(上交时间：6月25日)

2、各小组组织抄写一份题为“拒绝毒品”、“远离毒品”的手抄报。

**健康跑活动策划方案七天篇五**

5月25日是我国的“全国大学生心理健康日”“5、25”取谐音“我爱我”一意为要认识自我，接纳自我，能体验到自我存在的价值，乐观自信，能用尊重，信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、理解，给予爱和友谊，能与他人同心协力，也就是说爱自我才能更好地爱他人。

在广大学生中营造一种关注心理健康，重视心理健康的氛围，经过组织，设计一系列资料丰富，参与性强的活动载体，宣传大学生心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐学校、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质，提高心理承受本事的平台，全方位的加强心理健康教育。

学院心理协会

xx年5月25日

学院校区

学院所有学生、学校领导、院团委领导以及其他院的同学和社会各界人士。

a、配合全国:“五二五心理健康教育日”的活动，进行心理健康知识的宣传，增进大学生心理健康。

b、加强校企合作

c、以文艺演出的形式展现大学生的风采，丰富大学生的课余生活。

d、加强学校与社会的联系，锻炼打学生动手实践本事以提高大学生的综合素质。

e、扩大心理协会在学校的影响。

(一)a、“5、25”我爱我“做阳光大学生，给心灵一片晴空”大型签名活动。

b、“心语传递”给他人的祝福。

c、对“5、25”的理解

1、时间：5月25日，许下自我的愿望，送出自我的祝福

2、地点：行政楼前

3、道具：孔明灯

(二)a、大学生心理健康调查

b、趣味心理测试

c、发送《心理健康知识手册》

(三)心理健康影片赏析

1、时间：5、25

2、多媒体教室

(四)心理健康知识讲座

1、时间：5、24

2、地点：多媒体教室

1、时间：5月25日

2、地点：行政楼前

1、前期宣传：在学校所有学生宿舍公告栏张贴喷绘海报，海报资料可提及赞助商，海报背景可加入赞助商的商业(注：学校内不允许张贴纯商业广告)

2、可在校内网上宣传

3、学校行政楼前设置展示板或张贴海报活动宣传中期：布置场地的气球及其他饰物印上赞助商的商业或其他赞助商所求的其他标志。

4、晚会进行中的互动环节中赠送小礼品可为赞助商做宣传

此次活动预计包括会员与办会员500人参加与观看。数以万计的师生了解并且关注，我们在整个活动过程中都将标注贵公司名字，相信这必为贵公司带来巨大广告效应，办出我们高水平，高质量，强吸引力的晚会。是观众印象更加深刻，扩大心理协会及公司在学校的影响，拓展贵公司的学校市场，实现双赢。

学院所有系部、十大协会、团委联合举办。

1、服装道具租借350

2、舞台及音像租借费150元。

4、宣传成本：宿舍海报

5、行政楼海报50元

6、条幅100元

7、孔明灯50元

8、现场摄影照片冲洗50元

9、幸运观众礼品150元

10、鲜花150元

11、请柬及节目单费100元

12、其他费用200元

共计：1500元

现金(可由多家商家联合赞助)

注意：

1策划书不懂部分与策划部及时沟通联系，

2：文艺晚会各部门相互配合，全体人员对待来宾要有礼貌。

3：主持人的选拔。

**健康跑活动策划方案七天篇六**

迎接20\_\_年的元旦佳节，营造喜庆热烈、文明祥和、健康和谐的节日氛围。唱响“全民健身，你我同行”主题，彰显“团结、友谊、进步”的体育精神，促进企业之间交流，增进友谊。丰富活跃职工的体育文化生活，增强体质和团结协作、自强不息、坚忍不拔的意志品质，激发园区广大干部职工以自信健康、高昂奋进的姿态迎接新一年的到来 。

二、活动主题

建设新区 领跑未来

三、举办单位

\_\_\_\_工业园区管委会

四、协办单位

五、比赛时间

六、比赛的主要内容、形式

以企业方阵健身长跑;以个人竞技评判成绩。

七、比赛地点

1、开、闭幕仪式，起、终点：\_\_\_\_工业园区管委会(电子产业园广场)

2、比赛路线

(1)男子组：\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_(全程8km)。(\_\_ ——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_)

(2)女子组：\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_(全程6km)。(\_\_ ——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_——\_\_)

八、参加单位及人数

1、入园企业及管委会机关组成团队：约300人;

2、邀请八中体育师生：约30人(活动现场秩序维护)。

九、交通安全保障

2、活动现场秩序维护(由组委会安保组、八中体育师生负责);

4、120应急救护车一辆及随车医务人员(邀请市二院东院负责)。

十、现场环境布置(由组委会策划组、广告公司负责)

十一、活动宣传(由组委会秘书组、报社电视记者负责)

十二、活动方案实施计划(由组委会牵头)

1、12月8日—10日：拟定活动方案;

2、12月11日—12日：确定方案，下发文件，落实各自工作任务;

3、12月12日—18日：接受报名;

4、12月19日—20日：联络广告公司，落实主赛场及跑道区域宣传等事宜;

5、12月24日—25日：邀请上级领导和相关协助单位;

8、12月28日：承、协办单位，广告公司联合准备活动场地工作;

9、 12月29日：比赛日。

十三、奖项设置

1、凡参加长跑到达终点的运动员，均凭运动员号码证领取纪念品一份;

2、名次奖设30个，其中男子20名，女子10名给予奖励;

3、颁奖:采用现场颁奖的形式,邀请领导为获奖选手颁奖。

十四 、比赛组委会

主任委员：\_\_

副主任委员：陈\_\_

委员：\_\_

下设六组：裁判组、策划组、宣传组、保卫组、后勤组、医疗组。

1、裁判组 组 长：\_\_

成 员：\_\_

(1) 协调贵宾及协助单位人员的邀请;(2)督促检查所有参加人员入场的队伍及落实情况;(3)负责比赛成绩的统计公告工作;(4)完成领导交办的其它工作。

2、策划组 组 长：\_\_

成 员： \_\_

3、宣传组 组 长：\_\_

成 员：\_\_(男主持人) \_\_(女主持人)，记者。

职 责：(1)负责撰写主要领导讲话稿; (2) 负责撰写主持词和活动主持;(3) 负责抓好活动宣传报道;(4)保证活动的圆满成功，完成领导交办的其他工作。

4、安保组 组 长：\_\_

成 员：\_\_ \_\_ 交警人员 (另重点企业各抽调一人安排在比赛路线十字路口，约10名)

职 责：做好全面保卫和维护交通秩序工作，确保比赛的顺利进行。

5、后勤组 组 长：\_\_

成 员：汤辉 胡秀云 \_\_

职 责：(1)负责比赛器材及后勤保障用水的派发;(2)负责比赛期间的奖品保管和发放工作。

6、医疗组 组 长：\_\_

成 员：\_\_ 医务室人员

职 责：负责赛场的医疗救护工作。

十五、活动经费预算

1、参赛纪念品400份(含嘉宾、工作人员)：12000元;

2、名次奖30份(每人200元奖品)： 6000元：3、广告公司(主会场布置、音响、彩虹门、宣传标语、彩旗、号码布等)：10000元;4、后勤保障(矿泉水、应急药品)：2024元;以上费用合计：30000元。

活动开幕仪式

(12月29日上午9:00)

本次活动邀请区四大班子领导，承、协办单位及区级机关有关领导出席(区总工会、文明委、团委)

2、运动员入场(奏《运动员进行曲》);

3、奏《国歌》;

4、颁发本次活动冠名、协办单位证书;

5、\_\_工业园区管委会领导(王国友)讲话;

6、冠名、协办单位负责人致词;

7、运动员代表讲话;

8、裁判员代表讲话;

9、区领导鸣枪发令(长跑队伍出发)。

活动闭幕仪式

(12月29日上午11:00)

2、运动员入场(奏《运动员进行曲》);

3、宣布获奖名单，领导或嘉宾依次进行颁奖)

4、\_\_\_\_工业园区管委会领导(\_\_)讲话;

5、宣布活动结束(领导、赞助商、工作人员到酒店就餐)。

**健康跑活动策划方案七天篇七**

活动来源:

农历十二月(每年十二月被称为腊月)，每年腊月初八，是我国汉族传统的腊八节。在我国，腊八节有着很悠久的传统和历史。在这一天喝腊八粥、做腊八粥是全国各地老百姓最传统、也是最讲究的习俗;而腊八节对于我们幼儿来说相对比较陌生。为了更好的让宝贝了解我国的传统节日及风俗，我们开展了关于腊八的活动，以此增长幼儿对传统民俗的了解。

活动目标:

1、知道农历十二月初八是我国的传统节日——腊八节，了解腊八节的来历和习俗。

2知道制作腊八粥的主要材料，初步尝试用语言表达自己的认识与感受。

3通过学看日历，知道元旦和腊八节是哪一天?星期几?在自己探索、与同伴交流中主动求知。

4、集体体验过腊八的快乐。

活动过程:

一、谈话导入

初步了解每年农历的十二月是腊八节

师:宝贝们，马上就是元旦了，我们迎来了2024年。在元旦的这一天，同时又是一个特别的日子。

(出示绘制好的日历)

阳历是1月1日，下面还有小字，是十二月初八，你们这是什么日子吗?

告诉你们哦，每年农历的十二月初八就是我国的传节日叫做腊八节。

二、腊八节知多少。

腊月最重大的节日，是十二月初八，古代称为“腊日”，俗称“腊八节”。从古时候起，腊八节都是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥。

腊八节，民间大都流行喝腊八粥。关于喝腊八粥的由来，民间还流传着许多故事。

一说，腊八粥传自印度。腊八粥称为“福寿粥”。”“福寿粥”意思是说吃了以后可以增福增寿。

一说，秦始皇修建长城时，为了悼念饿死在长城工地的民工，人们每年腊月初八吃“腊八粥”，以资纪念。

一说，腊八节出于人们对忠臣岳飞的怀念。每到腊月初八，便以杂粮豆果煮粥，来纪念他。

三、介绍腊八粥

你们吃过腊八粥吗?你吃过的腊八粥里都有哪些食材呢?

请幼儿简单介绍腊八粥的.食料。

(红枣、红豆、绿豆、桂圆...

腊八粥里面会有8样不同的食材。

四、教师展示实物材料，让幼儿从视觉、触觉上来认识这些材料。

请幼儿用一个词语形容你们所见到的食材，了解腊八粥食料的名称

扁扁的红豆，

圆圆的桂圆，

胖胖的花生米...

五、宣传“腊八粥”——八宝粥

自己选择自己所喜欢的食材，向同伴介绍腊八粥所需的材料!

活动反思:

腊八节这样的传统节日大多成人化的色彩较浓，离儿我们幼儿的生活较远，但这一传统节庆活动中蕴涵着丰富的教育元素，但如果将其直接作为孩子的死板的课程，一定是枯燥乏味，本着关注儿童生命成长的宗旨，使这一传统节日更贴近儿童发展实际。在这一活动中，通过观察、比较、校对的方式，孩子们了解到了腊八节的由来和传说，将腊八节的食材和如何看日历的数学活动结合在一起，符合大班幼儿学习的年龄特点，提升了有效的经验，体现了课程和生活相结合的教育原则。

文档为doc格式

**健康跑活动策划方案七天篇八**

为加强校园文化建设，宣传心理健康知识，营造良好的心理健康教育氛围,经研究，决定在全校范围内开展第xx届“5·25”大学生心理健康节，现将有关事宜通知如下：

主办单位：学生处、团委、教师教育学院

承办单位：

彰显时代演绎青春

20xx年5月16日—5月25日

1.结合实际，突出特色。在学校活动安排的基础上，各学院结合专业特点开展符合本学院学生实际的.心理健康教育活动，将心理健康的知识宣传和教育落到实处，彰显特色。

2.创新形式，务求实效。各学院在活动实施过程中，应充分发挥心理委员等学生干部的作用，充分利用展板、宣传栏、广播台，特别是微博、微信等新媒体平台，不断创新活动载体，切实保证活动效果。

3.认真总结，积累经验。活动结束后，各学院要加强宣传报道，认真总结活动开展的情况与经验，形成文字总结材料。

**健康跑活动策划方案七天篇九**

20年9月10日是第29个教师节，也是全国教育工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(20―20年)》发布后的第四个教师节，为做好学校教师节庆祝活动，定于9月7日上午召开学校初中部庆祝教师节座谈会，现将具体方案安排如下：

携手共赢，追求卓越，同做适合学生的教育，共办适合学生的学校。

1.座谈会时间：20年9月7日(星期六)9:00活动半天。

2.座谈会地点：学校三楼会议室

3.参加座谈会人员

(1)教体局领导

(2)办事处领导

(3)村居、社区及周边单位领导

(4)学校家长委员会代表6人

(5)优秀学生家长代表10人

(6)毕业学生代表：

(7)学校领导

1.排查落实周边各单位村居，并做好联络工作。

2.标语横幅“学校初中部庆祝第29个教师节座谈会”;电子屏“热烈庆祝第29个教师节”、“热烈欢迎领导嘉宾莅临学校指导工作”、“携手共赢，追求卓越”“祝老师们节日快乐”(负责)

3.经费预算、财务收支。(负责)

4.场地布置：按座谈会形式布置会场，纯净水、开水、水果、抽纸、卫生、摆放材料等。(负责)

5.彩页荣誉喜报：(负责)

6.会议记录。(负责)

7.拍照。(杜负责)

8.图说学校(负责)

9.活动报道。(负责)

10.纪念品、请柬购买发放、物品购买(负责)。

11.会议用材料：手提袋、校报(政务处准备)、《玉兰》、《学生入校手册》、彩页喜报(教务处准备)、建言表、议程表(办公室准备)、中性笔50支(后勤处准备)本部校报(负责)12.学校汇报材料(负责)。

13.各口所属宣传栏进行整理或更换。

14.学生志愿者、解说员，进行礼仪(负责)。

15.校园及楼内卫生：负责。

16.请柬发放:

第一组：负责，所发单位略。

第二组：负责，所发单位略。

第三组：负责，所发单位略。

第四组:负责，所发单位略。

17.校园治安车辆放置：负责。

18.要求：白色上衣，深色裤子。

19.就餐安排。(负责。)

注：全体教干教师7:30到校，分管校长负责协调调度相关工作。

主持人：

会前播放图说学校

1.主持人介绍与会领导嘉宾

2.校长致欢迎辞

3.校长汇报学校教学情况

4.毕业学生代表发言

5.家长代表发言

6.来宾发言

7.办事处领导讲话

8.区领导讲话

(三)建言献策

(四)合影留念

(五)就餐交流

学校初中部

**健康跑活动策划方案七天篇十**

为提升大学生的思想政治素质，培养大学生的通用能力，增强思想政治理论课的感染力，依据《丽水学院关于进一步加强和改进思想政治理论课建设的实施意见》(丽水学院党[20--]38号)的精神，现将思想政治理论课征文比赛活动安排如下:

一、征文比赛活动的主题

征文以“不忘初心、继续前进”为主题，围绕中国共产党成立以来的发展历程，结合新中国成立以来特别是改革开放以来取得的辉煌成就和宝贵经验，体现和反映大学生的爱国之心、强国之愿、报国之志，增强践行社会主义核心价值观的自觉性，坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想。

二、征文比赛活动的参赛对象

20--至20--学年第一学期选修思想政治理论课的所有学生，欢迎其他学生参加。

三、征文比赛活动的时间安排

9月30日前任课教师将比赛活动方案通知到各个教学班级，组织班级学生参赛，10月30日前上交参赛作品，11月15日前任课教师完成稿件初审，11月30日前组织有关专家评审。

四、征文比赛活动的要求

1.题目自拟，内容紧扣主题，语言生动。

2.征文形式灵活，体裁不限，字数不少于1500(诗歌的字数由作者自己把握)。

3.征文须为作者本人原创，严禁抄袭、剽窃，违者取消评奖资格。

4.文章用a4纸打印，标题为微软雅黑小二号加粗，正文为微软雅黑四号，单倍行距，题目下面注明分院、班级、姓名。

五、征文比赛活动的参赛方式

2.任课教师完成稿件初审后，请于11月16日前将任教班级的推荐稿件汇总表和纸质稿件上交给思政部陈老师，并将推荐稿件汇总表和稿件电子版(稿件文件名请注明“分院+作者姓名”)以压缩文件包的形式发送至陈老师的电子邮箱中(压缩文件名请注明“任课教师+征文比赛”字样)。20--至20--学年第一学期未选修思想政治理论课的参赛学生的稿件电子版直接发送至陈老师电子邮箱中，纸质稿件于11月16日前上交给思政部陈老师，联系电话000000。

六、征文比赛活动的评奖办法

征文比赛本着公平、公正、公开的原则，由邀请有关专家对各任课教师推荐的稿件进行评选，最终评出一、二、三等奖。

**健康跑活动策划方案七天篇十一**

经过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的`乐趣，感受到自我的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧;沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理资料以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

学生工作处心理咨询中心

院心理健康部

院心理成长协会、六系心理健康部

本院学生

各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行必须的描述(即：沙盘的名字、故事)后统一冲洗进行展出。

5月25日(三)9：30-5月26日(四)18：00

南院篮球场

**健康跑活动策划方案七天篇十二**

一、活动主题:“活力绽放,关注健康”

二、活动背景:

高中,是我们挥汗洒泪的地方;大学,是我们梦想中的天堂。如今我们已经站在了通往大学的热土之上,然而现实没有我们梦想中那么美好,厚厚的书本,艰涩的课程,烦杂的感情,复杂的人际关系,于是,很多同学失落于网络游戏,失落于昏昏沉沉的冥想甚至有的同学无视生命的可贵,各大学校中频频爆出学生自杀、他杀的消息,高中生了解心理健康知识,拥有健康的生活心态,已刻不容缓。

三、活动目的:

配合校“心理健康教育”活动,全面推进学校心理健康教育工作,构建人人关注自身心理健康的良好范围,切实为学生服务,摆正思想,健康、积极地引导学生掌握心理健康基本知识并用于实践中。同时,让广大学生掌握更多维护心理健康和提高心理素质的方法,加深对心理知识的理解,自觉维护自身的心理健康,认识到心理健康的重要作用,树立心理健康意识,增加同学们对心理健康知识的了解。

四、活动说明:

本次活动分竞赛和辩论赛两个部分。

竞赛题目范围涉及学生心理健康知识题库及城沙高中心理健康教育工作的相关知识。

五、报名

(一)报名方式:

本次大赛要求以班级为单位报名。报名由各班心理委员具体负责。

(二)报名注意事项:

1、以班级为单位,每个班级5名同学参赛

2、参赛者认真填写下发的报名表,注意填写的信息必须真实、无误

六、活动安排:

(一)竞赛

时间:第八周

地点:教学楼502、504

竞赛原则:“客观、公平、公正”

竞赛阶段:采用闭卷笔试形式对参赛者进行淘汰。在竞赛中取各年级段前4名参赛选手进入辩论赛。试题题型包括选择、填空、问答、拓展四大题型。

(二)辩论赛

时间:第九周

地点:艺术馆

比赛辩题:身体健康与心理健康哪个更重要?

辩论阶段:每个队伍4名辩手,通过辩论产生最佳团队以及最佳辩手一名。(辩论赛具体事宜见附件)

**健康跑活动策划方案七天篇十三**

一、活动背景：

“5.25”大学生心理健月为引导大中学生关注自身的心理健康，20\_\_年，“5.25全国大中学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动主题是大中学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”20\_\_年，教育部、团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日定为全国大学生心理健康日。“5.25”是“我爱我”的谐音。发起人的解释是：爱自己才能更好的爱他人。

心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信。这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受，给予爱和友谊，能与他人同心协力。选择“5.25”是为了让大学生便于记忆，关注自己的心理健康。随后，“5.25——大学生心理健康日”在全国的高校得到认同，全国高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育活动，甚至认为这一天就是“大学生的心理健康节”。目的是呼吁大学生关注自己的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。

二、活动的目的及意义：

为加强校园文化建设，宣传心理健康知识，增强学生相互关怀与合作的意识，并陶冶情操。为了让广大学生了解心理知识、提高自我心理保健知识，增强心理素质而设的年度大活动，让学习压力大的我们提供一个调适的平台，让我们可以更勇敢、乐观地面对人生。

三、活动对象：

厦门南洋学院全体学生

四、活动时间

五月二十五号到二十七号

五、活动事前宣传形式：

海报、倡议书、条幅宣传、广播站宣传

六、活动流程：

第一天（5.25）

本日活动内容：

1、千人签名活动

2、微笑天使

3、心理测试活动

4、千纸鹤送祝福

时间及地点：千人签名活动——25号12点小广场（另附具体策划）

微笑天使——同上（另附具体策划）

心理测试活动——25号3点小广场（另附具体策划）

千纸鹤送祝福——同上（另附具体策划）

事前准备：以心理健康周为主题出海报。在五月初以心理健康周为主题出版宣传活动。以海报形式宣传本日的活动。

自己有一个全新的了解。让纸鹤送去祝福、让天使的微笑常伴你我。

第二天（5、26）

本日活动内容：

1、心理讲座（ppt）

2、心理沙龙

事前准备：以海报和心报进行宣传，进一步认识到心理健康的重要性。

时间及地点：讲座——26号下午在多媒体教室（教室待定见海报通知）

心理沙龙——当天晚上8：40心理活动室

活动意义：通过专业讲解及实例进一步加强我校学生学习心理健康知识。沙龙交流可促进同学们对心理学的学习与探讨的热情。

附：讲座可能涉及大学生恋爱心理，正确处理学习与爱情的关系，心理危机应急与干预，

自我认识与心理健康等内容。

第三天（5、27）

本日活动内容：

1、心理电影欣赏

2“心相聚、爱无界”第三届美丽心灵晚会

时间地点：25号和28、29号晚八点四十在多媒体教室（教室待定见海报通知）

活动意义：在电影中体会健康心理，以一种思考的心情来欣赏电影中的人物心理。让同学

们都做一个有智慧的人，看看影片中的主人公是怎样面对他们自己的事情。

电影《大智若愚》《当幸福来敲门》《美丽心灵》《蝴蝶效应》《雨人》

七、活动中应注意的问题及细节

1、占用多媒体教室提前申请到教室。

2、在多媒体教室举办的活动要维持好会场纪律和卫生。

3、户外的活动要考虑天气因素，看好天气预报，天气过坏最好不要活动，若天气有变要及时发出通知。

4、签名活动持续3天

5、微笑天使活动持续3天（26号之后投票改地点为b大厅）

八、主办部门

南洋学院心理学会

**健康跑活动策划方案七天篇十四**

我爱我――团结互助，给力心灵，共同成长

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

学生处心理咨询中心

各系部，院心理协会

xx年5月13日―xx年5月31日

全体学生

（一）宣传篇

1、横幅宣传：出两条横幅，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容：

我爱我――团结互助，给力心灵，共同成长

“525”大学生心理健康日

2、版面宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

活动要求：各系出一版以上的版面、各学生社团出一版（内容为人际关系方面的心理健康知识）。

板面摆放的时间和位置：5月20日统一摆放在院广场四周。

3、报纸宣传：出一期报纸（特刊），宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

活动时间：5月份编辑完成。

4、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排及心理健康知识。

资料提供：学生处心理咨询中心。

（二）活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文比赛，具体细则如下：

（1）活动对象：全院学生。

（2）活动时间：全院征文上交时间为5月13日――5月18日，优秀征文评展时间为5月29日。

（3）活动方式：以投稿形式讲叙大学生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心情故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报。

第二轮：院里征选。

（5）备注：征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

（6）奖项设置：

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

（1）活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

（2）活动内容：活动现场摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

（3）活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

（4）活动时间：5月24日

（5）活动地点：院广场

3、团体游戏图片展

（1）活动目的：通过本次活动，让同学感受到团体游戏的乐趣，感受到自己的`内心世界，同时鼓励同学体验团体游戏。

（2）展览时间：5月21日

4、“525（我爱我）心理健康日”户外宣传活动

（1）活动目的：呼吁大学生关注自己的心理健康，提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

（2）活动宣传：“我爱我――团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名。

（3）院心理广场发放心理宣传资料。

（4）活动时间：5月23日

5、人际关系心理讲座篇

活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

举办时间：5月28日下午15：30

**健康跑活动策划方案七天篇十五**

为活跃我物业管理系同学的课余文化生活,提高同所学们的生活质量,促进学校饮食部门与同学们的交流与相互沟通,增进理解,丰富同学们的饮食文化知识,提高同学们的饮食文化品位,指导同学们合理膳食,注意营养,保证身体健康。系团总支、学生会特举办xx职业技术学院旅游与经济物业管理系首届生活饮食知识竞赛.

一、活动口号:我参与,我快乐

二、活动时间:20xx年5月23日-至20xx年6月7日

三.活动地点.课室(待定)

四参赛对象及要求:

1各班在本班报名参赛的同学评选出1-2名代表本班参加竞赛.

2、参赛时不得带任何参考资料。

五、报名方式:

各班生活委员于20xx年5月28日前报到宿管委员邱国生处.过期报名无效.

六、竞赛规则:

竞赛分接力问答环节、抢答环节、现场回答环节。

七、竞赛要求

1、各参赛队应在竞赛开始前15分钟到赛场签到,没有签到将被取消参赛资格。

2、各参赛队要做到讲文明、守纪律,听从指挥,服装整齐。

3、参赛队员回答问题时,声音要洪亮、答题完毕要说“回答完毕”,回答不出要说“放弃作答”。

4、场上参赛队员必须服从主持人的裁决,如有争议问题有参赛队的领队提交竞赛评委会,竞赛评委会享有最终裁决权。

八、试题来源及内容:

1、由大赛筹委会组成出题小组进行出题。

2.饮食常识、生活常识、安全常识、环保知识、校园文化等

九、奖项设置:按所得总分进行排名一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名以及优秀奖6名.并给予一定物质奖励。

十、其他未尽事宜另行通知。

旅游与经济物业管理系团总支学生会宿管部

20xx年5月22日

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn