# 最新班级心理健康活动策划书(五篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-06-27

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。班级心理健康活动策划书篇一小椅子是天天...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**班级心理健康活动策划书篇一**

小椅子是天天陪伴幼儿生活和学习的好伙伴，将椅子作为一种体育器械，它的功能是非常丰富的，可以排列、倒放、垒高……通过锻炼可促进幼儿走、跑、跳等基本动作的发展。因此，我根据大班幼儿的年龄特点设计了本次体育活动，并结合当前创新教育的主流，将发展幼儿的想象力、创造力作为一个重要活动目标，尽可能的为幼儿提供思考、尝试、创新的机会，不断拓展他们的想象空间和创造空间，发展智力水平，更大限度发挥体育活动的寓体寓智的双重功能。

1、能运用小椅子开展几种体育活动，发展幼儿的平衡、跳跃等多种技能。

2、活动中鼓励幼儿克服困难，积极创新；培养幼儿与同伴合作游戏的能力。

1、小椅子、跳绳若干（幼儿人手一份）

2、录音磁带

（一）热身活动――引起幼儿对椅子的兴趣

师：小朋友瞧！今天小椅子也来到了操场，它要和小朋友一块出去郊游呢！

我们请小椅子变成小汽车带我们出发吧！一起说一句神奇的话：“变变变，快快变成小汽车”。（教师带领幼儿开上小汽车出发）

教师导语――出发！前进！左拐！红灯！绿灯！右拐！……

师：看！我们来到了美丽的大海边，小朋友想到大海里去玩吗？让小椅子变成什么来帮助我们？（小船、快艇……）

教师导语――小船小船划呀划，大海里面真好玩！

师：我们在水里能做哪些运动？小椅子能帮我们什么忙呢？（游泳、划船、跳水……小椅子可以当跳板、救身圈）

幼儿运用小椅子自由模仿多种水上运动，教师指导。

（二）引导幼儿积极探索椅子的多种玩法

1、引导幼儿自由探索椅子的多种玩法。

师：刚才小朋友和小椅子一起玩了开汽车和划船等游戏。小椅子还能和我们做哪些游戏呢？想试试吗？看谁想出的玩法最多？（幼儿自由游戏，教师指导并及时对幼儿的创新给予鼓励和肯定）

小结：大家坐下来歇会儿吧！谁愿意把你刚才的玩法表演给大家看的？（请幼儿个别表演并引导幼儿集体模仿）

2、引导幼儿合作游戏，集体探索椅子游戏。

师：假如小朋友能和许多椅子一起游戏那肯定会更好玩！我们找好朋友试试吧！

（幼儿合作游戏，教师指导）

集体练习：

（1）走独木桥――将多张椅子横向并排呈平衡木，幼儿可集体练习；

（2）过障碍――将两两椅子相面对并纵向排列，练习跨障碍走；

（3）踩水坑――将椅背放倒在地，形成一个个“水坑”，幼儿练习踩“水坑”；

（4）爬山――引导幼儿将椅子纵向靠紧排列成“小山”，进行“爬山”练习。

3、鼓励幼儿将绳子与椅子合作游戏。

师；小朋友今天真爱动脑筋，想出了许多椅子游戏。老师将给每位一样小礼物，瞧！是什么？（跳绳）喜欢吗？

我们以前都玩过跳绳，今天老师想请小朋友试着将跳绳与椅子一起玩玩，可以怎样玩呢？

教师鼓励幼儿合作并创新多种玩法（可将绳子系在椅腿上进行练习。如；旋转跳绳走，跳皮筋等。）

（三）放松活动

师：小朋友今天玩的开心吗？我们的椅子也累了，一块儿坐下来歇会儿吧！

（集体围坐成圆圈，坐或站在椅子上随音乐做些放松活动）

（四）延伸活动

幼儿将椅子搬回活动室后，鼓励幼儿将椅子擦干净。

这一活动所用的器械是幼儿园均具备的小椅子，教师根据大班幼儿的年龄特点和活动能力创编了以“和小椅子出去郊游”导入主题的各种椅子游戏，较好地发展了幼儿的跑、跳、平衡等技能，重点培养了幼儿的合作精神。

活动中，教师把大部分时间让给幼儿自由探索活动。如给每位幼儿一张椅子，以减少等待和不必要的整队，从而使活动具有一定的运动密度和强度。幼儿在与小椅子进行走、跨、跳、平衡练习时，教师能将全面观察和重点观察相结合，分类指导，尽可能满足幼儿的需要，从而改变了以往只重教材、忽视幼儿或只重结果、忽视过程的教学方式。

**班级心理健康活动策划书篇二**

1、在现实生活中，许多原因造成了青少年学生感恩意识的缺失：家长的包办、溺爱，使一部分学生形成了以自我为中心、自私自利的不良习惯；应试教育的阴影，不少学校特别重视文化课，轻视道德品质的形成，使学生变得冷漠；在社会转型期，一些人道德观念淡化、私欲膨胀、急功近利、拜金主义等直接影响着青少年学生正确的行为习惯、道德情感和道德认知的形成。

2、中共中央提出要加强和改进青少年思想道德教育，就是赋予青少年学生法理意义上的公民素养、伦理意义上的道德底线、文化意义上的道德情怀和心灵意义上的爱的能力。贯彻《意见》精神，实施感恩教育，是培养学生积极乐观的生活态度，帮助学生树立社会主义荣辱观，促进学生明白做人的基本道德准则，提高学生思想道德素质的有效途径。

3、青少年学生身心正处于发展形成期，抓住这一特定的教育机遇期，实施有效的班级教育活动，既是顺应教育的客观规律的需要，也是造就一代社会主义新人的必然要求。

基于这样一个背景，xx年3月至6月，我在所教一年级班级中开展“感恩教育百日行”活动，活动围绕“寻恩—知恩—报恩”系列感恩教育展开，感恩教育活动的主要内容是：孝敬父母、尊敬师长、尊重他人、报效国家、保护自然。

1、组织准备：动员全员参与，取得家长和学校支持，制定阶段活动计划，划分活动小组。

2、物质准备：收集有关图文书籍，准备活动器材，布置集中活动的场所，展示活动成果，制作荣誉奖章。

（一）第一阶段：传承文明，明恩知礼

1、阶段目标：每人能够讲述3个感恩小故事，背诵2首赞美诗，了解故事、诗歌中蕴含的情理。

2、活动重点：分组开展阅读古今中外的感恩故事、赞美诗歌活动。在班级活动时间，老师指导阅读，引导理解，组织交流。

3、激励措施：评选书本里的小精灵和班级故事大王。

4、主题活动：“寸草报春晖”班级故事会。

（1）班会环境布置。选择入围故事中人物形象（评选出的书本里的小精灵）的图画和模型点缀环境，强化认识。

（2）故事的编排、讲述以及评点。选择古今中外具有代表性的感恩故事，主持人通过串词点明故事的含义。

（3）教师和家长的示范。邀请部分学生家长和其它班级教师参加主题班会，并参与故事演讲。

（4）评选班级故事大王。采取现场打分或举手表决的方式，现场颁奖。

（5）教师总结讲话。既总结大家突出表现，又指导开展下阶段活动。

（二）第二阶段：观察生活，寻觅亲恩

1、阶段目标：每个同学能够发现身边对自己有恩情的5个人和事件，说出和自己的关系。

2、活动重点：分组开展家庭、学校、社会以及大自然的观察活动，寻觅亲恩，并作简单的观察记录。在班级活动时间，老师指导大家组织交流。关注本学期的纪念日：3月8日、3月12日、3月20日世界水日、3月21日世界森林日、4月5日、母亲节、父亲节、5月1日、5月4日、6月1日、6月5日等。

3、激励措施：评选孝星。

4、主题活动：“夸夸好妈妈（爸爸、老师等）”班级照片、绘画展。

（1）照片展示。将学生自己选择的照片（或绘画）集中布置于班级中。

（2）上台夸奖。用实物投影仪将学生自己挑选的照片或图画放大展示给大家，由学生作简单介绍，夸夸所选择的人物。

（3）多媒体展示。挑选学生观察的日记、照片、绘画等结果，制成多媒体课件，配有引导性解说词，播放给大家观看。

（4）评选孝星。对上台讲述采取现场打分或举手表决的方式，现场评奖。

（5）教师总结讲话。对第二活动阶段的学生表现进行指导、评价，阐明在生活中我们要善待和回报关心、帮助我们成长的人和世界万物。

（三）第三阶段：精彩重现，有恩必报

1、阶段目标：为父母和他人做3件有益的事情，明白为什么这么做，记住10个道德模范人物。

2、活动重点：分组开展“三个一”活动（制作一张谢意卡、为父母做一件事、做一次公益劳动）。在班级活动时间，学唱感恩或赞美的歌曲。

3、激励措施：评选红花少年。

4、主题活动：“星星知我心”回报亲恩班级才艺表演。

（1）布置活动场所。将学生自己选择的道德之星姓名写在展台上。

（2）才艺表演。学生表演课本剧、生活中的技能展示、穿插文艺表演。

（3）邀请校长、优秀家长给班级红花少年颁奖。

（4）学生家长代表和教师总结讲话。评价学生一学期来的成长和进步。

1、对各活动阶段的教育活动情况（包括所取得的主要成绩和存在的问题）加以全面总结。

2、评出“寻觅亲恩百日行”活动中的“标兵”，并邀请校长、优秀家长为他们颁奖。

3、提出希望，使这一教育活动持续、深入地开展下去。

通过历时百天的“寻恩—知恩—报恩”系列感恩教育的学习、体验和实践活动，学生能够感知父母、师长、同学、祖国的生育、培养、关爱、教育的恩情，正确认识了自己在家庭、集体、祖国中的地位与价值，增强了责任感、使命感、正义感和主人翁意识，逐步形成了自觉知恩图报、明礼守信的健康人格，推进了班级感恩文化、礼仪氛围的逐步形成。来听听孩子和家长的心声：

“这学期爸爸妈妈给我讲了很多中外名人孝敬长辈的故事，我从他们身上学到了很多，爸爸妈妈上班很辛苦，我学着自己整理房间，整理书包，不让他们为我操心。”

“爷爷奶奶夸我了，说我比以前懂事听话了，每天回家自己做作业，一有时间就和他们聊天，逗得他们哈哈笑。是啊，爸爸妈妈经常出差，要让爷爷奶奶开心呀。”

“我们小队互帮互助，合办的那份爱心小报在学校橱窗里展出了。张逸的学习老上不去，我们小队每个人都帮助他，期末考试他进步了。”

“孩子短短一学期发生了很大的变化，我们下班回家，他给我们拿来拖鞋，去爷爷奶奶家玩，还给老人家带礼物，懂事多了。”

“以前他不听话，我们总是严厉地批评，孩子不理解，反而因为害怕学会了说谎，根本起不到教育的效果。自从班级开展‘寻觅亲恩百日行’活动以来，他学会了和我们沟通，还常用拼音和汉字给我们写留条，我们看了很感动，孩子体谅我们。其实教育孩子也是教育我们，这个活动真的很好，让家长和孩子一起成长，我们希望一直延续下去。”

“我们的孩子变了，以前从不肯把好东西分给弟弟妹妹，现在不管有什么，总是把好的留下来给家里人，还给班上生病的同学带好吃的，爷爷送他去学校，临进校门还和爷爷说：‘爷爷再见，路上小心啊。’很会关心人。”

确实，感恩教育活动是个多向的互动，实施过程中能起到多方面的效果。这个系列活动得到了家长和社会的支持，加上学校网站、新闻媒体的跟踪报道宣传，更使此次活动具有了普及推广的意义。

“感恩教育百日行”班级活动能够取得预期效果，我认为要遵循以下几个原则：

1、真实性原则。坚持教育活动取材真实、内容贴切、符合少儿身心特点，不做虚假教育。

2、实践性原则。坚持教育活动重亲历、重实践、重体悟。

3、激励性原则。坚持教育活动充分发挥学生自主能动性，通过过程性、总结性激励措施使活动达到预期目的。

4、趣味性原则。坚持教育活动形式丰富，符合学生身心特点，寓教于做，寓教于乐。

加强青少年思想道德建设是一个长期艰巨的工作，面对新时期德育工作中的种种问题，教育者常常会感到困惑，只要我们认真学习贯彻《意见》精神，不断总结经验，加强研究探索、改革创新，就一定会走出困境，使德育工作再上新台阶。

**班级心理健康活动策划书篇三**

“我与酒店共成长”———东胜大厦1月份员工生日会

塑造创新的企业文化，加强团队精神，加强员工的交流

当月过生日员工

每月生日会上

（一）“7人8足”绑脚比赛 10分 游戏简介：团队成员站成一排，用若干条短绳将相邻队员的左腿与另外队员的右腿绑在一起，然后规定一段距离随着裁判的一声令下，参赛队伍脚并脚扣紧绳子，肩搭肩，齐步的跑起来，比赛在员工们的喊叫声中激烈的进行着。哪个队协调的好用时最短通过终线哪个队获胜。

游戏人数：10—15人

道具要求：绳子若干条、口哨一个

项目评分：设臵规定的一段距离，（提前画好线）哪个对用时最短到达终点即获胜

活动评分：以用时长短评分，一名10分，二名9分，三名8分，依此类推。

（二）比划猜猜10分 游戏简介：先在纸板上写上动物或物品的名字，两位队员互相面对彼此，给纸板给比划的人看了后，比划的人不能说话和出声。用肢体语言表达其意思，由猜的人来猜答案。每组人员轮流上两位共三组。

道具要求：写好的纸片若干

活动评分：以猜出个数评分，一名10分，二名9分，三名8分，依此类推。

（三）箩卜蹲

游戏简介：将参与者分成四堆以上，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。 以一实例加以说明。有红、白、黄、紫四堆萝卜，白萝卜先蹲，蹲的时候念“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”念完后所有白萝卜手指一致指向红萝卜堆。红萝卜们马上要开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是白萝卜。

活动评分：每组推选代表，进行活动并计时，根据时间长短进行评分，一名10分，二名9分，三名8分。

（四）抱抱团

游戏简介：全体参与人员围成一个大圈，当主持人说到固定语言如“花开了”“狼来了”之类的时候，选择最近的人拥抱，两人或者三人拥抱可视为有效，被孤立的人淘汰，在围成的大圈之间接受“金鸡独立”或俯卧撑之类小惩罚。

活动目的：此游戏主要目的在于让员工们领悟坦诚沟通、用心交流、率真做人的意义，作为活动结束的收尾游戏，不计入积分。

1、主持人至开幕词并介绍到场嘉宾。

2、安排评分人员，计时，主持人员。

3、主持人介绍本次活动主题和宗旨。

4、请领导到场启动此次活动。

5、各队员按顺序在指定的位臵进行活动了解开展活动

1、所有成员组队参加。

2、前期工作落实，安排人员，场地，道具到位。

3、介绍活动规则，进行本次的参赛

4、每个活动都进行评比记录，最后将各项活动的情况综合评出最优秀的三个团队，同时对团队口号凝聚力和集体感较好的三个团队。

团队奖励：一名 二名 三名

**班级心理健康活动策划书篇四**

为了积极响应学校的号召，贯彻落实《江苏省未成年人基本文明礼仪规范》，进一步加强学生文明礼仪教育，我班决定将在5、6月推进“八礼四仪”主题教育活动，着力提升学生自身的文明礼仪素养，使他们都能学礼仪、知礼仪、行礼仪，努力成为品德高尚、富有理想、文明有礼、快乐健康、全面发展的一代新人。

通过开展此次主题教育活动，让我班学生全面了解“八礼四仪”的主要内容，真切感知礼仪的重要性，促进学生对“中华礼仪之邦”的认识，从而能够激励学生从自我做起，磨练品格、提升自我、勤奋学习，努力成长为合格的小学生。

xx年5月1日—6月26日

1、开展“八礼四仪”宣传活动

组织学生认真阅读“八礼四仪”的主要内容，利用班会、晨会、国旗下讲话、黑板报等契机加强学生的认识，让学生有所知、有所想、有所悟，从而真正理解“八礼四仪”的主要内容。

2、“八礼四仪”齐诵读活动

利用我校“晨会”的时间，带领学生一起诵读“八礼四仪”的具体内容，争取每一位学生都能熟记于心，将“八礼四仪”的内涵真正融入到自身的价值观中去。

3、“八礼四仪”主题班会活动

利用每周一次的班会，举行一次“八礼四仪”的主题班会。让学生结合自身经历和感受来谈谈为期两个月的“学礼仪”活动，畅谈对“八礼四仪”的认识和感触，将本次活动真正深入到学生的内心去。

4、“八礼四仪”评比活动

分别评选出“八礼”的礼仪之星，并作为明星榜样在学生群体、班级网页中广为宣传，同时请小明星介绍自己的做法。

时间

活动

1、开展“八礼四仪”主题班会汇报活动，汇报本次活动的成果。

2、重点训练“言谈之礼”，开展“文明言谈”评选活动，评选出“文明言谈小明星”。

“文明用餐小明星”

1、饭前、饭后洗手，饭后擦嘴。

2、就餐时静音、光盘、守序、净桌、净地。

3、吃饭时不咂嘴，不口含食物说话。

4、夹菜时不在盘中挑拣。

“文明游览小明星”

1、爱护景区的设施、草坪和花草树木。

2、带走自己所产生的垃圾，不乱扔垃圾。

3、遵守游览秩序，不在景区追逐打闹。

4、不在景物上乱写乱画。

“文明仪表小明星”

1、学会自己刷牙、洗脸、穿衣、穿鞋、擦鼻涕。

2、勤洗头、洗澡、换衣服。

3、指甲里无污垢。

4、不当众挖鼻孔、掏耳朵。

5、在公众场合端正坐姿，不脱鞋，站立时抬头挺胸。

6、保持书包和个人物品整洁。

“文明仪式小明星”

1、升国旗时脱帽、注视国旗行队礼，唱国歌声音响亮。

2、参加升国旗仪式时，主动佩戴红领巾，着装整洁。

3、会行队礼，会系红领巾。

“文明观赏小明星”

1、提前入场，对号入座，有序离场。

2、遵守观赏秩序，不随意走动，不高声讲话，不乱扔垃圾，带走自己产生的垃圾。

“文明待人小明星”

1、能和同学、家人分享自己喜欢的东西。

2、不随便乱翻别人的东西。

3、按照规则和要求玩游戏。

4、遇人面带微笑，尊重他人。

5、进别人房间先敲门，得到应允再进去。

6、用他人的东西，要得到他人同意。

“文明行走小明星”

1、认识交通标志，遵守交通规则。

2、上下楼梯、来去路上靠右行走，不推挤他人，不跑、跳。

3、出操时队列整齐，抬头挺胸。

4、不在马路上玩耍。

5、走路脚步要轻，不拖沓。

“文明言谈小明星”

1、学会使用文明用语，主动与人打招呼。

2、课堂上先举手后发言。

3、对师长使用敬语，不直呼其名。

4、不给别人起绰号。

5、在校园内使用普通话和他人交流。

6、不说脏话、谎话。

1、高度重视、密切配合。家校合作，师师合作，认真执行本次活动的相关事宜，争取以此为契机，号召学生“学礼仪”，做一个有礼貌的新一代学生。

2、精心组织、注重实效。各科教师要根据通知精神，认真组织学生进行专题阅读，参加各项活动。要围绕活动主题，有机整合学校其他德育活动（如学守则、知规范，读书活动等），开展富有新意、有创造性、深受学生喜爱的主题活动，促进活动内涵进一步深化。

3、积极宣传、广泛发动。要加大活动宣传力度，抓好班级内的宣传，不留盲点，确保每一位学生都能知晓活动、参与活动。

**班级心理健康活动策划书篇五**

小学生的胆怯心理普遍存在，在必须程度上影响了学校教学质量的提升。有的学生因为胆怯，会的题目不敢举手；有的学生因为胆怯，不敢参加班级竞选；有的学生因为胆怯，害怕与同学和教师交流……这些都会影响到学生的健康成长。尤其是体育课，胆怯会直接导致学生技能的掌握。为此，培养学生位于品质之首的“勇敢”有进取的作用。

活动主题：勇敢伴我行

指导思想：支持人本主义观，体现心理健康指导活动不在于说教，而是强调学生的体验和与学生的交流。

活动目的：克服学生存在的胆怯心理，克服因惊恐、焦虑导致的言语和整体行为出现的异常，甚至是局促不安、手足无措，培养学生勇敢顽强的意志。

活动一：兔子舞

游戏方法：每组四人，播放音乐进行热身练习，稍做几遍后鼓励学生二组合并练习，甚至是更多小组的合作练习。

这个游戏作为破冰游戏，目的在于提高学生的积性，低层次的克服胆怯心理，勇敢地与同伴参与到练习中。在练习过程中教师要鼓励学生要敢于挑战自我，体验到自我付出努力后的不断提高。

活动二：越过小河

勇敢来自于自我的亲身经历与体验到的成功的欢乐。所以设计一项让学生跳一跳够得着的游戏活动显得尤为重要。越过小河根据学生的实际情景贴合设计目标。

游戏方法：八人一小组，鱼贯进行跨过小河的练习。小河的宽度用体操垫或短绳代替。

活动三：跨越障碍

具有胆怯心理的学生，其实内心十分渴望成为一个大胆、勇敢的人。此活动为学生设置障碍场所，一小组为单位，不让一个孩子掉队，让每一个孩子的活动中体验，在活动中提高，变为我能行的主角。

活动方法：每组八人，利用呼啦圈、栏架、体操垫等器材，学生进行设置后进行跨越或穿过。此项活动先进行小组合作尝试练习后进行游戏比赛。提议学生采用多种灵活有实效的方法进行。

活动四：合唱《男儿当自强》

以歌曲《男儿当自强》来结束本次心理健康活动课，带领学生再次感受勇敢的意义，鼓励学生自信勇敢地应对每一天，必须会收获属于自我的春天

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找