

# 四年级健康教学计划(优秀5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理的工具。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 四年级健康教学计划篇一

三年级小学生健康教育是素质教育的组成部分,关系到培养全面发展人才的大事。为大家分享了三年级上册健康教育教学计划,欢迎借鉴!

学校教育要树立“健康第一”的思想,新形势下如何针对少年儿童成长的特点,加强学生的体育、卫生健康教育,培养学生强壮的体格、较强的活动能力、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗和团结合作的精神,使他们更加适应现代社会的需要,是小学阶段的体育和健康教育迫切需要解决的新课题、新任务。因而本着科学、全面、可比、可行性原则,制定本计划如下:

### 一、学生分析

三年级二班共有人,其中男生有人,女生有人。从学习习惯来看,大部分学生能按老师的要求做,学习愿望比较强烈,但还有部分学生上课注意力不集中,好动好插嘴,行为、语言无约束性,作业拖拖拉拉。从能力看,大多数学生具有一定的动手、动口能力,但不能完整地表达自己的思维意识,思考过程欠条理性,与他人的交流合作意识差,自主学习意识不够,还有个别学生根本就不能表达自己的思维,动作缓慢,学习独立性差。

## 二、指导思想

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分，培养学生的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，从而达到预防和减少儿童少年某些常见病和多发病，尽可能避免意外伤亡事故，增强体质，促进身心发育，为一生的健康奠定基础。

## 三、学校健康教育的目的：

- 1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。
- 2、培养学生正确的饮食和卫生习惯。注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。
- 3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

## 四、学校健康教育的内容：

- 1、通过课堂内外的教育，向学生传授卫生科学知识，培养学生生活自理能力、个人清洁习惯，使他们自幼养成讲卫生、爱清洁、维护环境的良好品德。
- 2、培养学生有规律的生活作息制度，养成早睡早起、定时定量进食，既不偏食、挑食、也不过量进食。懂得环境污染对人体的危害，自觉地保护环境，并懂得预防接种的好处，自觉接受预防接种。

## 五、教育目标要求：

- 1、让学生初步了解自己的身体，了解身体的基本构造以及身体各部分的不同功能。
- 2、养成良好的生活习惯，做到作息规律。
- 3、养成良好的卫生习惯，讲好集体卫生和个人卫生。
- 4、培养安全意识，了解并掌握遇到危险时的自护和自救常识。
- 5、了解传染病的传播途径，注意预防传染疾病。
- 6、了解心理健康的重要性，讲文明、懂礼貌，互助团结。

## 四年级健康教学计划篇二

四年学生经过了三年的学习生活，已经适应了新的环境，在思维能力，语言表达能力，社会交往能力等有了很大的提高。

### 二、教材分析

对于小学生来说，心理健康问题主要集中在对于学校生活的适应能力上。从以游戏为主的幼儿园和家庭生活转变为以学习为主的学校生活，是一次质的飞跃。从进入校门开始，学校生活便成为小学生生活中最有意义的内容，成为他们心理发展的主要源泉。能否逐渐的适应学校生活并且进一步养成良好的行为习惯、良好的学习方法和学习态度、坚强的意志品质、良好的社会关系的适应能力等等，对于小学生在整个小学阶段的心理健康具有决定性的作用。

四年级是小学儿童发展的关键期，在认识和情感方面是一个飞跃转型的发展期，主要体现在：思维方式多样化，有一定的创造性思维，情绪趋于稳定，情感有一定的选择性，道德感、理智感、美感等高级情感也有了进一步的发展。所以他们更需要在教师的组织引导和启发下，使其更好地认识自我，

适应学习和生活环境，提高学习能力，发展人际关系，树立正确的道德价值观。

以此为目的这部分教材安排了八次活动：

- 1、我是什么样的人
- 2、快乐导航
- 3、学习需要好习惯
- 4、告别懒惰
- 5、我有好朋友
- 6、克服“害羞”有妙方
- 7、做个自立的好孩子
- 8、老师眼里的我

### 三、教学目标

- 1、了解自己是什么样的人，学会认识自己的方法。
- 2、让学生发现学习、生活中的快乐，培养良好的心理素质。
- 3、让学生了解哪些好习惯，及好习惯在学习中的作用。
- 4、知道懒惰的危害，养成好的习惯。
- 5、知道什么样的人朋友，朋友之间要如何相处。
- 6、知道如何克服“害羞”方法，让自己乐观，大方。

7、学会自己约束自己，做个自立的孩子。

8、认识自己的优缺点，养成好的习惯，让老师看到最出色的自己。

#### 四、教学重点

重点在于培养学生的学习习惯和技巧、人际交往能力

#### 五、教学措施

1、根据四年级学生心理发展特点，课程以学生的活动体验为主，从每两周一次的心理健康活动课入手，教学中运用多种教学手段，因材施教，如录像、投影等激发学生的学习兴趣，指导学生进行实际操作训练，巩固教学效果，促进能力的培养。

2、老师作为启发者，营造宽松、真诚、民主的课堂气氛，让学生有话想说，想说就说，敢于真实地表达自己心中所想。师生之间诚恳平等的交流是直接影响教学效果的重要条件。

3、通过各种形式进行健康知识、卫生常识的宣传，为学生创造一个优美健康的生活环境。利用各种检查、竞赛促使学生行为习惯的形成。

4、联系实际结合课本内容对学生进行心理健康教育，促进同学们提高社会适应能力，突发事件的应变能力。

#### 六、教学进度

略

# 四年级健康教学计划篇三

## 一、教学内容：

普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，重点是学会学习、人际交往、生活和社会适应等方面常识。

帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；学会处理生活中的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪；加强自我认识，客观评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通，逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

## 二、教学目标：

- 1、锻炼有意识记的能力，增进记忆品质；
- 2、能够正确对待自己的学习成绩，勤于思考，不甘落后；
- 3、有集体荣誉感，并掌握一定的社会行为规范，提高学生的社会适应能力；
- 4、自觉地控制和改变不良行为习惯，初步学会休闲，提高自我保护意识；

## 三、教学重难点：

教学重点在于帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；学会处理生活中的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪。

教学难点在于加强自我认识，客观评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通，逐步适应生活和社会的各种变

化，培养对挫折的耐受能力。

#### 四、教学进度安排：

每周一课时。

#### 五、教学准备：

准备相应的心理健康的事例，准备活动的器材和道具

#### 六、教学措施：

1、坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，迈向全体学生，关注个别差异，以学生为本，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的训练素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心里困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

#### 七、教学中应该注意的问题：

1、以心理健康课为载体，采用团队活动、故事、心理剧等形式，引导学生树立心理健康意识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

2、个别咨询与辅导，采用与学生一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予指导，排解困扰。

3、发挥全体教师在教育教学活动中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主平等相互尊重的新型师生关系，在班级、团队、班主任工作中渗透心理健康教育。

4、加强与家长的沟通与交流，指导家长改变教子观念、了解和掌握心理健康教育的方法；注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。

## 四年级健康教学计划篇四

### 一、指导思想：

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分，培养学生的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，从而达到预防和减少儿童少年某些常见病和多发病，尽可能避免意外伤亡事故，增强体质，促进身心发育，为一生的健康奠定基础。

### 二、学校健康教育的任务：

- 1、提高学生卫生知识水平；
- 2、降低学校常见病的发病率；
- 3、提高生长发育水平；
- 4、促进儿童少年心理健康发展、预防心理卫生问题；
- 5、改善学生对待个人公共卫生的态度；
- 6、培养学生的自我保健能力。



### 三、学校健康教育的目的：

- 1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。
- 2、培养学生正确的饮食和卫生习惯。注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。
- 3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

### 四、学校健康教育的内容：

- 2、培养学生独立思维的能力，知道人体需要的营养素，知道常见传染病及其预防。
- 3、懂得体育与健康常识：运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。

## 四年级健康教学计划篇五

大学生活的开始，是很多大学生远离父母开始独立生活的第一步。伴随着如今社会的高速发展，人们生活节奏的加快和生活方式的转变，人际关系也变得越来越复杂，加之大学生正处在心理变化激烈动荡的时期他们思维活跃，社会认识敏锐但肤浅，情感丰富而不稳定，心里矛盾、心理冲突时常发生，情感与情绪、学业与就业等问题深刻的困扰着他们的内心世界。因此大学生需要心理健康教育以提高大学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格的成熟，为此我们班召开了“放飞心灵，健康成长”的心理班会。

## 二、活动目的

为营造和优化一个健康向上、积极进取的校园环境，形成良好的校风、学风和团结友爱的人际氛围，也为了帮助大学生正确认识自我、规划自我、超越自我，真正培养出不仅有良好思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质而且有良好的心理素质人才，同时也为了营造一个轻松愉悦的氛围让大家学习心理知识，减轻心理负担。为今后的学习、生活铺好道路。

## 三、活动主题

放飞心灵，健康成长

## 四、活动时间

10月18日

## 五、具体方案

前期准备：

3、对班会的主持、记录及参与活动的同学做好详细的安排，以便于班会的顺利进行和对后期宣传起到一定的帮助。

4、制作幻灯片，通过幻灯片将本次活动的主题，目的，背景等告诉同学，使他们对本次活动有更深入的了解，并通过幻灯片将10·10世界精神卫生日介绍给同学。同时通过网络等方式了解到大学生普遍存在的问题并通过幻灯片对主要的三个问题（学习与实践之间的关系，如何培养自信及如何处理情感问题）

5、写策划书，虚心听取意见，力求全面、详尽。

## 六、活动流程

二、通过幻灯片介绍10·10世界精神卫生日以及本次班会的主题、背景、目的。通过提问的方式让同学积极说出自己对大学的感悟及困惑迷茫，同时也可以谈谈自己是如何融入这个集体的。

三、通过网络等方式了解到大学生普遍存在的问题并通过幻灯片对主要的三个问题（学习与实践之间的关系，如何培养自信及如何处理情感问题）通过演示文稿做出一定的解释。

四。在三个问题之间分别安排三段表演（包括最后的“谁是卧底”游戏）以调节气氛，从而使同学之间的友谊增进，使同学尽快的融入新的大家庭。

五、主持人作总结，心理委员把一些事情（“我的成长故事”征文大赛、班会心得）告诉同学，保证在规定的时间内完成任务。

## 七、活动地点

商学院220教室

## 八、后期宣传

1、总结活动，组织同学写心得感悟同时心理委员写活动总结。

2、通过网络上传一些精彩片段（包括照片及同学的体会）。

## 九、人员安排

主持人——张俊鹏

记录者——史春晖、睦丽华等

表演者——刘勇等主动参与者

参与者——13级工商班全体同学及湖南大学、中南大学班长