

小学四年级健康教学计划(模板9篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。我们在制定计划时需要考虑各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

小学四年级健康教学计划篇一

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、一年级健康教育的目的：

- 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，提高健康教育课的效果。

三、一年级体育健康教育的任务：

- 1、知道个人卫生习惯对健康的影响，初步掌握正确的个人卫生知识；
- 3、了解自己的身体，学会自我保护；学会加入同伴群体的技

能，能够与人友好相处；

4、了解道路交通和玩耍中的安全常识，掌握一些简单的紧急求助方法；

5、了解环境卫生对个人健康的影响，初步树立维护环境卫生意识。

四、一年级健康教育的内容：

(1) 健康行为与生活方式：不随地吐痰，不乱丢果皮纸屑等垃圾；咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻；勤洗澡、勤换衣、勤洗头、勤剪指甲(包含头虱的预防)；不共用毛巾和牙刷等洗漱用品(包含沙眼的预防)；不随地大小便，饭前便后要洗手；正确的洗手方法；正确的身体坐、立、行姿势，预防脊柱弯曲异常；正确的读写姿势；正确做眼保健操；每天早晚刷牙，饭后漱口；正确的刷牙方法以及选择适宜的牙刷和牙膏；预防龋齿(认识龋齿的成因、注意口腔卫生、定期检查)；适量饮水有益健康，每日适宜饮水量，提倡喝白开水；吃好早餐，一日三餐有规律；偏食、挑食对健康的影响；经常喝牛奶、食用豆类及豆制品有益生长发育和健康；经常开窗通气有利健康；文明如厕、自觉维护厕所卫生；知道蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

(2) 疾病预防：接种疫苗可以预防一些传染病。

(3) 心理健康：日常生活中的礼貌用语，与同学友好相处技能。

(4) 生长发育与青春期保健：生命孕育、成长基本知识，知道“我从哪里来”。

(5) 安全应急与避险：常见的交通安全标志；行人应遵守的基本交通规则；乘车安全知识；不玩危险游戏，注意游戏安全；燃放鞭炮要注意安全；不玩火，使用电源要注意安全；使用文具、玩具要注意卫生安全；远离野生动物，不与宠物打闹；家养犬

要注射疫苗;发生紧急情况,会拨打求助电话(医疗求助电话:120,火警电话:119,匪警电话:110)。

五、学生情况分析:

一年级学生他们都健康活泼,有一定的健康基础知识,但由于学生间的个别差异性,在接受新知识的能力上也有一定的差异,但他们的学习态度端正,我想只要我能端正教育思想,努力改进教学方法,有机调动他们的学习积极性,他们就一定能扎扎实实地掌握本学期的卫生保健知识。

六、具体措施:

- 1、课前认真钻研教材,充分备课,按时上好每节课。
- 2、课内外相结合,灵活采用多种教学手段。
- 3、对残童,弱智儿童实施因材施教,放低对他们的要求。
- 4、促进“五育”协调发展确保及格率百分之百,优秀率百分之百。

七、课时安排:

每双周的第一节体育活动课定为健康教育课。

具体安排如下:

第一课时:(第二周)牙齿的分类和功能

第二课时:(第四周)意外伤害的防止

第三课时:(第六周)不要喝生水

第四课时:(第八周)正确的刷牙的方法

第五课时：（第十周）保护好你的牙齿

第六课时：（第十二周）做眼保健操

第七课时：（第十四周）不要挑食偏食

第八课时：（第十六周）不要玩危险的游戏

第九课时：（第十八周）讲究公共卫生

第10课：（第二十周）植树绿化好处多

八、教学设计和重难点分析。

第1课牙齿的分类和功能

初步了解牙齿的分类和基本功能，懂得牙齿在咀嚼食物中的重要作用。重点：各类牙齿的功能。

难点：各类牙齿的名称。

第2课意外伤害的防止

使学生了解意外伤害的发生，保护好身体健康。

重点：使学生了解意外伤害的发生。

难点：培养防止意外的意识和自救方法。

第3课不要喝生水

使学生了解生水不卫生、生水中含有病菌和虫卵，喝了容易生病，从而培养学生喝开水的习惯。

重点：生水不卫生，喝了容易生病。

难点：培养学生喝开水、不喝生水的好习惯。

第4课正确的刷牙的方法

一、使学生学会正确的刷牙方法，培养学生养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯。

重点：教会学生正确的刷牙方法。

难点：培养学生养成用正确的刷牙方法坚持早晚刷牙、饭后漱口的良好习惯。

第5课保护好你的牙齿

使学生认识牙齿与身体健康的关系，从而养成自觉爱护牙齿，天天刷牙、早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。

重点：认识牙齿与身体健康的关系。

难点：自觉爱护牙齿，坚持每天早晚刷牙、饭后漱口。

第6课饭前便后要洗手

一、教学目的：

使学生了解饭前便后洗手的重要性，自觉地养成饭前便后洗手的好习惯。

重点：使学生懂得饭前便后洗手的重要性。

难点：养成饭前便后洗手的良好习惯。

第7课不要挑食偏食

通过本课的学习，使学生了解挑食偏食对身体的不良影响，

培养不挑食偏食的好习惯。

挑食偏食对身体的不良影响。

第8课不要玩危险的游戏

1、使学生懂得什么是有益的健康的游戏，什么是危险的游戏。

2、培养学生自我控制的能力。

重点：教学生做有益健康的游戏。

难点：了解什么是危险游戏。

第9课讲究公共卫生

使学生理解讲究公共卫生的重要意义，了解公共卫生的范围和内容，养成讲究公共卫生的良好习惯。

重点：公共卫生的范围和内容以及讲究公共卫生的要求。

使学生了解懂得植树绿化的好处，从而积极参加植树绿化活动。重点：植树绿化的好处。

难点：通过讲解树木绿地的作用，使学生真正认识到植树绿化的好处。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

小学四年级健康教学计划篇二

一、教学目标

1、 学习心理与智能发展指导。

(1)帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。

(2)引导学生形成强烈持久的学习动机。

(3)引导学生养成良好的学习习惯。

(4)学习策略的辅导。阅读、记忆、思维、问题解决、自我监控等策略。

(5)特殊时段的学习心理调适。如竞赛前夕、升学考试前夕。

2、情绪、情感、情操教育。

(1)认识情绪的丰富多样性与易变性。学会认识自己与他人的情绪。

(2)掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3)学会保持积极心境的方法。

3、坚强意志与耐受挫折的教育。

(1) 培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2) 培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3) 培养学生良好的自我控制力。

(4) 引导学生正确应对挫折与困难。

二、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

三、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。

【教学进度安排】

学海苦作舟 4 课时

多想增智慧 4课时

【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。

共2页，当前第2页12

小学四年级健康教学计划篇三

小学五年级的学生们感知觉属于少年阶段的特点，他们的视觉和听觉的感受性已发展到一定水平，感知事物的目的性比童年阶段明确，感知事物的精确性也有所改善，集中注意能力有所发展，集中注意、专心致志的时间可达25分钟左右。学生们的思维已从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，但仍然是同直接与感性经验相联系，仍然具有很大大成分的具体形象性，仍习惯于模仿实际动作。因此，需加强启发式教学，发展学生们比较、分析，综合思维的能力。学生自我评价意

识逐步得到发展，愿意摆理由讲道理，智力和体力相结合能力得到发展，对教师的行为敢提出批评意见，对教师不公正的处理会有不满的表现。不愿违反规则，十分重视约定事项。

二、教学目标

2、让学生们懂得合理安排好学习和休息，休息好，精神饱满，精力充沛，学习效率会更高。适度上网，有所节制，切不可过分沉迷。

3、使学生们知道遇到困难和挫折应怎么办，自觉地控制和改变不良行为习惯，锻炼自己坚忍不拔的毅力，培养个人灵活应对的品格，初步学会休闲，提高自我保护意识。

4、进行初步的青春期教育。

三、教学重点

1、培养学生具有能干、负责的意识，学会一些为人处世的道理。

2、让学生们知道人要了解自己的优点和缺点，要相信自己，信任自己有潜能、能成功。

3、学会男女生的角色意识，初步学会以正常的心态与异性交往。

4、学会自我保护意识、相貌审美意识、幽默生活意识和学习冲刺意识。

四、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，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、对少数有心理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。

五、教学进度（略）

小学四年级健康教学计划篇四

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

周次

日期

教学内容

课时安排

第2周

9.23

1、我是什么样的人

1

第4周

10□13

2、快乐导航

1

第7周晨会

10.21

3、学习需要好习惯

1

第8周

11□4

4、告别懒惰

1

第10周

11.18

5、我有好朋友

1

第12周

12.2

6、克服“害羞”有妙方

1

第14周

12.16

7、做个自立的好孩子

1

第16周

12.30

8、老师眼里的我

1

小学四年级健康教学计划篇五

四年级《心理健康教育》课程开展的目标是提高小学生对校园生活的适应能力，培养他们开朗、合群、乐学、自助的独立人格。那么具体的教学工作计划怎么制定呢？下面是本站小编带来关于20xx人教版四年级心理健康教育教学计划的内容，希望能让大家有所收获！

一、学生心理特点分析

1、自我意识逐渐增强。四年级是小学生从小学低年级向高年級的过渡时期，是学生形成自信心的关键期。在对自我评价上，他们开始不再完全依赖他人的评价，开始独立地对自己进行评价并且开始偏重对内心品质的评价。在接受别人的评价中发现自身的价值，产生兴奋感、自豪感，对自己充满信心。有的还表现出强烈的自我确定、自我主张，对自己评价偏高，有时甚至“目空一切”，容易导致自负心理。相反，有的学生由于成绩不好或某方面的不足得不到班级同学的重视，往往对自己评价过低，对自己失去信心。

2、情绪不稳定。四年级学生由于生活经验的不足，在陌生、严肃、冲突、恐怖等情况下，容易产生紧张情绪。他们的自我调节能力差，难以释放心理压力，遇到小事情就容易心情变坏。他们喜欢与同伴一起游戏、学习，但情绪很不稳定，极易激动、冲动，常为一点小事而面红耳赤，而且情绪变化极大，并表露在外，心情的好坏大多写在脸上。

3、意志力下降。从四年级开始，学生逐渐进入少年期，此时会出现一种强烈的要求独立和摆脱成人控制的欲望。因此他们的性格特征中也会表现出明显的独立性。同时随着年龄的增长，他们对外部控制的依赖性逐渐减少，但其内部的自控能力又尚未发展起来，还不能有效调节和控制自己的日常行为。所以，学生在意志特征上表现出一种自制力和坚持性下

降的趋势。

二、辅导目标

针对小学四年级学生的心理特点，心理辅导活动课可以从情绪、学习、生活消费、人际交往、自我意识等方面进行有计划、有目的的心理辅导。

- 1、自我意识方面：通过辅导活动，引导学生正确认识自己、合理地评价自己和他人，欣赏并且悦纳自我，树立自信心。
- 2、情绪方面：通过活动课，掌握一些调节情绪的方法，初步学会调节自己的心境。
- 3、学习方面：通过学习心理和行为习惯训练，培养观察力、想象力和多角度思维能力，激发学习兴趣，养成仔细做作业、自我检查、制定计划等良好的学习习惯。
- 4、人际交往方面：通过系统的人际交往心理和技能训练，学会尊重、赞美、宽容、坦诚、礼貌待人，初步掌握人际交往的技巧。善于与更多的同学交往，学会与人分享快乐、烦恼，了解合作的意义，树立合作意识。同时体会父母、老师的爱，关心父母、老师，初步认识男女生的差异，树立性别角色意识。
- 5、生活方面：学会合理消费，提高学生的自理能力和自我保护意识。

三、辅导重难点

- 1、通过面向全体普及各种心理健康知识，引导学生自测、自控、自我调节、正确认识自己。
- 2、加强针对性训练，采取多种形式激发学生的兴趣和培养学

生良好的心理品质。如情境模拟、角色体验、现场操作、智力游戏、兴趣展示、故事接力等活动。

四、辅导措施

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，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、对少数有心理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。

5、家庭、学校、社会媒体要注意宣传安全防范，让孩子保护自己。此外，对孩子的被动保护不能过分，要让孩子增加活动机会，学会运动中的保护技巧。

6、四年级学生自己有选择和分析对比的经验，所以他们开始注意自己的外观衣着形象设计。这是走向成熟的标志之一。家长和教师应该注意引导，让他们学会正确打扮自己。

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。

教学进度：第一周：安全教育 年俗

第二周：面对困难我不怕

第三周：面对恐难找原因

第四周：轻松面对困难

第五周：说话有技巧

第六周：让表情说话

第七周：演讲比赛

第八周：换一个角度思考

第九周：考考自己的观察能力

第十周：学习的苦与乐

第十一周：我的喜好

第十二周：学会聆听

第十三周：记忆乐园

第十四周：学当小管家

第十五周：品尝时间馅饼

第十六周：演讲比赛

小学四年级健康教学计划篇六

健康教育是学校工作的一项重要内容,本学期我们将继续以“健康第一”为宗旨,扎实开展体育卫生健康活动,给大家分享四年级健康教育教学计划,欢迎借鉴!

一、基本情况分析:

四年级有学生16人,他们活泼可爱,可塑性强,经过几年的健康知识的学习,学生已具有基本的健康习惯。通过上学年的学习,大部分同学掌握一定的健康知识,并用来指导自己的行为。但也有部分同学在健康卫生方面存在一定的问题。如:读写姿势不正确,挑食偏食现象,自立自理能力较差等。为了使同学们在今后的生活中继续有一个健康的身体。必须进一步加强对同学们的健康知识的教育。学习更多的生理卫生和预防保健方面的知识。再是为了全面贯彻党的教育方针,努力推进健康教育工作的发 展,增强学生健康意识,提高学生健康水平;培养学习健康的心理和百折不挠的意志品质。本学期为使所有同学养成良好的'健康卫生习惯,制定本学期健康教学计划。

二、教学分析:

本册教材安排了以下内容

- 1、使学生知道怎样才算健康。
- 2、教育学生养成良好的卫生习惯。
- 3、使学生了解一些病的预防。
- 4、教育学生时刻要为文明、健康的环境而努力。

- 5、了解自己的营养状况，预防自己营养不良。
- 6、教育学生不要受到意外伤害。
- 7、使学生知道营养与健康。

三、教学目标：

- 1、使学生认识健康教育的重要性，激发学生学习健康教育的自主性，了解卫生保健方面的知识。
- 2、通过学习让学生养成良好的饮食习惯，做到科学饮食。
- 3、通过学习让学生了解打预防针的重要性。
- 4、通过学习让学生了解哪些传染病，养成良好的卫生习惯。
- 5、通过学习让学生远离烫伤并学会紧急处理伤口。
- 6、通过学习让学生学会如何包扎和处理伤口。
- 7、培养学生尊敬长辈的优良品质，做个德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

四、教学重点难点分析

- 1、通过学习让学生养成良好的饮食习惯，做到科学饮食。
- 2、通过学习让学生了解哪些食物可以吃，哪些不能吃。
- 3、通过学习让学生了解打预防针的重要性。

五、教学措施

- 1、采取生动活泼、形式多样的教学方法，如：讲故事、做游

戏、猜谜语等有趣的活动调动学生学习的积极性。同时结合学生身边的事展开讨论，重点落实学生良好的健康行为习惯的养成。

2、注意培养学生正确的饮食和卫生习惯。要注意饮食卫生，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。

4、对学生进行生理卫生教育，低年级从睡眠卫生教育入手，根据自己的年龄，每天的睡眠时间不少于8—10小时，睡前后注意什么，养成早睡早起的好习惯。

5、学生上课时，严格要求学生做到眼离书本一尺远，身离课桌一尺远，手离笔尖一寸远，使学生知道从小要养成良好的读书姿势习惯。坐、立、行、走姿势要正确。

6、平时生活中，人体的生长与发育、大脑和神经科学用脑使学生能健康成长。

7、积极开展预防和远离毒品教育。

六、教学进度安排：

三周一课时。

小学四年级健康教学计划篇七

为贯彻落实《关于进一步加强新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预工作的通知》（__防控防指[__20]__号）和《省教育厅办公室关于针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情开通心理支持热线和网络服务的通知》（__教办学函[__20]__

号)精神，我校大学生健康成长指导中心开展疫情防控心理危机预防与干预工作，制定本方案。

一、服务对象

根据师生实际，采用四级目标人群分级服务，具体如下：

第一级：确诊患者；第二级：疑似患者；第三级：个居家隔离人员；第四级：普通大众。

二、具体实施

(一)开展线上科普教育

借助“__”微信公众号，进行疫情心理防护知识宣传与教育，针对性推出并转发权威发布的有关疫情心理危机预防与干预的相关信息，并组织各学院及时转发推送，引导师生做好“抗疫”防护。

(二)开通抗疫情心理专线

1、学校热线。我校大学生健康成长指导中心紧急开通心理服务热线，热线电话及各号码对应服务时间已于“__”微信公众号公布，我校师生如有需要均可拨打。

2、扬州热线。有需要的师生也可拨打扬州市24小时疫情应对心理援助热线__。

注意：扬州市热线服务主要针对因肺炎疫情出现较为紧急情况、急需情绪缓解人群，如您情况尚可，请将时间留给更需要的人。

(三)开通网络心理疏导

我校大学生健康成长指导中心对应心理服务热线，开通网络

心理疏导“qq”在线服务，并通过各院心理辅导员公布给全校师生。

(四)组织人员，网络培训

组织心理健康教育专职教师、校级及院级大学生心协成员、班级心理委员、宿舍心晴联络员进行疫情心理危机预防和干预线上培训，认真学习教育部司政司组织的《高校心理援助热线》和《大学生心理应激与应对》专题讲座、中国科协发布的《疫情传播期间心理防护指南》等文件，提升心理健康教育专职教师的心理危机防护干预能力，增强师生心理自助、朋辈互助能力，充分发挥学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系作用，相互支持，传递正能量。

(五)启动危机干预机制

发布《致全校学生和家的一封信》，启动“宿舍心晴联络员-心理委员-心理辅导员-大学生健康成长指导中心”四级联防联控体系，组织宿舍心晴员及时填写《宿舍心晴联络表》，由心理委员进行学生心理动态每周统计，并上报至心理辅导员，由心理辅导员对需要帮助的学生开展初步心理疏导，及时干预。

(六)做好开学后学生心理辅导和咨询工作

采用大学生健康成长指导中心心理测评平台，对学生进行心理健康状况普测，同时进行数据分析、风险评估，对于筛选出的需要进行心理危机干预的个体，组织开展心理疏导与干预、跟踪回访，定期提交心理测试及干预回访报告。

小学四年级健康教学计划篇八

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。

教学进度：第一周：安全教育 年俗

第二周：面对困难我不怕

第三周：面对恐难找原因

第四周：轻松面对困难

第五周：说话有技巧

第六周：让表情说话

第七周：演讲比赛

第八周：换一个角度思考

第九周：考考自己的观察能力

第十周：学习的苦与乐

第十一周：我的喜好

第十二周：学会聆听

第十三周：记忆乐园

第十四周：学当小管家

第十五周：品尝时间馅饼

第十六周：演讲比赛

小学四年级健康教学计划篇九

一、指导思想：

为了认真贯彻落实上级关于学校心理健康教育的有关文件精神，学校根据中学生生理、心理发展特点和规律，通过各种途径认真开展形式多样内容丰富的心理健康教育活动。通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念，改进教育、教学方法，改进班主任的工作方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，帮助学生获取心理健康的初步知识，切实提高我校全体同学的心理健康水平，为学校实施素质教育营造良好的心理气氛。

二、具体目标：

- 1、注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作。
- 2、重视心理咨询室的常规建设，努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。

三、具体工作：

- 1、在学校各科教学中渗透心理教育。学校各科教学应当以素质教育的总体目标为依据，结合自身教育、教学的内容、要求等特点，建立相应的心理素质培养目标，使各科教学过程和学校心理教育相互渗透、相互促进，并通过促使学生心理素质的发展真正提高各科教学质量和效益。
- 2、优化学校、班级集体的文化心理环境。学校要加强校园班集体文化心理环境建设。通过开展各种活动与交往，发挥、发展学生在班级生活中的自主性、创造性，培养学生的自我管理能力和自我调节能力，调节学校班集体的人际关系和加强集体主义的价

值导向，使学校、班集体真正成为学生精神生活的乐园。

3、开展心理辅导工作，开设心理辅导课，加强对学生的心理训练和心理指导。帮助学生发展积极、正确的自我观念，自我意识，学会客观地分析自我，分析自我与环境的相互关系，学会自我心理行为的控制和调节，使学生在学校、社会、家庭的活动与交往中，保持健康的、积极的心理状态，发展良好的人际关系，培养自我教育、自我发展的能力。

4、发挥自我教育在培养学生心理品质中的重要作用。学校、班集体要把学生的自我教育纳入整体教育计划，通过开展课内外教育活动，指导学生“以人为镜”，学会观察、分析、评价自己，逐步使他们养成自尊、自爱、自信、自制等心理品质。

5、建立心理咨询室，同时开设心理咨询热线电话，设立心理咨询信箱，通过个别心理咨询，解决学生的各种心理问题和心理障碍，使学生都能健康成长。

6、建立学生心理档案。对学生进行心理测试，通过有关心理测试，对班级或年段的学生心理素质情况进行评估，将评估结果向学校领导和有关部门报告，以便有针对性地对生进行心理健康教育，可根据具体情况开展专题心理辅导讲座、团体心理咨询、个别心理咨询以及心理治疗训练等。

7、开展心理卫生运动，通过年段集会、主题班(团)会、学生家长会，积极普及心理卫生常识。

四、保障措施：

1、学校成立领导小组，在校长直接领导下，教科室具体负责，加强对心理健康教育工作的领导和管理。高度重视，把心理健康教育工作纳入学校全面工作计划，统筹安排，每班每学期不少于6课时。七、八年级本学期在地校课程时间中每三周

安排一节，六年级以班主任为核心开展有针对性的调查研究，学科教师积极开展学科渗透。

2、学校设立“心语”信箱，心理辅导教师要及时回复学生信件，定时接受心理咨询。

3、积极参加上级组织的心理健康教师培训。逐步提高教师的心理健康教育的基本理论，专业知识和操作技能水平。

4、学校及时开展系列培训活动，定期进行集体备课和研讨活动，建立以班主任和专兼职心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育工作体制。本学期举行一次心理健康教育的专家讲座。

5、加强心理健康教育的教研活动和课题研究，从本校学生实际出发，实行集体备课，以初中生成长过程中遇到的各种问题和需要为主线，通过教研活动，明确心理健康教育的重点，难点，掌握科学的教育方法，提高心理健康教育的质量，每学期结束总结心理健康教育科研成果。