

东北财经大学简历 东北财经大学高水平 运动员招生简章全文(优质5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

小学四年级健康教学计划篇一

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，对班级或年段学生的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，以便有针对性地对学生的心理健康教育，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。

小学四年级健康教学计划篇二

本学期我承担七年级心理健康课的教学工作，为努力完成好本职工作，围绕学校本学期工作计划，特制定如下工作计划：

(一)做好心理辅导的日常工作

1、认真上好心理健康教育课

根据学校的工作要求，结合学生实际，安排好本学期教学内容。

针对学生的实际情况，备好每一次课、上好每一节课。

在教学过程中，学生是主体，让学生学好知识是老师的职责。因此，在每节课充分了解学生的实际情况和心理需求，保证学生在学习时保持的学习兴趣。

在教学中尊重学生的感受，有意识地以学生为主体，教师为主导，通过各种游戏、测试、问卷等教学形式，吸引学生的注意力，充分调动学生的学习兴趣和积极性，保证课堂教学的有序进行和和谐气氛，让学生在融洽的师生关系、和谐的教学气氛中学习心理健康知识，促进自身心理的健康发展。

2、做好学生心理咨询和学生信件回复工作。

(1)加强宣传力度，让更多的学生知道并了解心理咨询工作，让学生形成一种主动来访的意识。

(2)充分发挥心理工作室各功能室的作用，真正为师生的心理健康服务。心理咨询室、宣泄室的开放做到定时定人，并做好记录。

(3)认真做好个别咨询的个案记录，对特殊的学生要进行随访。

3、利用板报、广播等平台宣传一些心理常识，营造心理健康教育的有利氛围。

4、进行相关心理测量，完善学生心理档案。

(二)加强学习，提高自身素质

(1)学习有关心理健康教育资料，进一步提高认识，充实自我，

掌握基本的心理辅导知识、方法、形式等，在自己的工作实践中运用心理知识及教育方法，不断丰富自己的教学策略，提高教育教学水平。

(2)加强心理健康教育的理论学习，科学制定心理健康咨询方案，关注学生心理问题，针对学生在学习和生活中遇到的问题，采取可行的方式，引导学生形成健康向上、勇于进取的良好心理品质。

(三)加强与班主任的联系，把个别学生的心理信息及时反馈给班主任，与班主任一起辅导学生，让班主任在班会课上渗透心理健康教育知识。

(四)努力做好各种迎检工作，完成好医保等各种辅助性工作，促进我校健康教育及心理健康教育工作的发发展。

小学四年级健康教学计划篇三

为切实加强我校心理健康教育工作，尤其是对当前新冠肺炎疫情对学生造成的心理压力，可能出现的问题及早预防、及时疏导、快速干预，有效控制学生中可能出现的心理危机事件，减少师生因心理危机带来的生命损失，促进师生健康成长，根据我校实际情况，特制定本方案。

一、成立疫情心理疏导工作小组

学校成立心理事件预警和危机干预领导小组(以下简称“领导小组”)。

组长：__

副组长：__

组员：__、各班班主任及学生会干部

领导小组的职责是：

组长：统筹管理学校新冠肺炎疫情防控期间学生的心理健康教育。

副组长：协调心理健康负责人(刘倩倩)及各科室、班主任、科任教师对于防控学生心理健康问题的相关工作。

组员：

刘倩倩：

- 1、预防和监控学校可能诱发学生心理危机的各种生活事件；
- 2、对学生心理危机事件及时进行预警和初步干预；

班主任及学生会干部：

- 1、收集并上报学校有心理和行为异常学生的信息；
- 2、及时向学校心理健康咨询室寻求帮助并向刘倩倩老师和学校领导通报情况。

二、心理疏导的对象：我校因面对疫情产生不良情绪、急需情绪疏导和心理支持的全体师生及家长。

三：心理疏导的方式：

(一)、平台互助。在开学前，利用微信公众平台，引导我校师生及家长正确认识新型冠状病毒，做好疫情防控知识的相关宣传工作，引导全体师生及家长及时关注情绪，做好情绪调控，普及心理健康维护常识，合理看待疫情。各班主任要及时关注学生及家长疫情及其心理状态，全面收集相关信息。开学后，学校心理健康老师(刘倩倩)、各班主任面向全体学生积极开展生命教育等心理健康团体辅导课，引导学生树立

良好心态，珍爱生命，积极面对学习生活。

(二)、技术支持。尝试开通网络心理支持服务，开通心理热线、微信群等沟通方式，积极为广大师生及家长做好服务。我校心理健康教育老师(刘倩倩)、班主任要认真研读国家卫健委发布的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》，积极关注学生身心发展变化，对有需求的师生及家长开展线上个体辅导戒者进行电话咨询(电话：。)，引导师生积极面对学习生活。开学后，要针对本次疫情认真开展团体心理辅导及个体心理辅导，时刻关注师生心理状态。

四、心理疏导内容：

1、疑似感染师生：

(1)、政策宣教，密切观察，及早求治；

(2)、为人为己采取必要的保护措施；

(3)、服从大局安排，按照规定报告个人情况；

(4)、使用减压放松行为，减少应激反应；

(6)、鼓励使用心理援助热线戒在线心理干预等及时寻求社会帮助，调整心态。

原则：健康宣教，鼓励配合、顺应变化。

2、无感染但情绪波动明显，正常学习、生活遭受明显影响的师生及家长：

(1)、引导适度浏览相关信息，正视疫情；

(2)、引导接纳自身情绪，管理自身情绪和压力，提供心理支持；

(4)、引导来访者正视身体发出的信号，做好自我症状识别与求助；

(5)、对由此次疫情出现严重心理障碍的学生，及时做好转介工作。

五、心理疏导流程：

对于有心理危机的学生，学校根据其心理危机程度实施心理危机干预。

1、建立支持系统

学校要通过开展丰富多彩的文体活动丰富学生的课余生活，培养他们积极向上、乐观进取的心态，在学生中形成团结友爱、互帮互助的良好人际氛围。全体教师尤其是班主任应该经常关心学生的学习生活，帮助学生解决学习生活上的困难，与学生交心谈心，做学生的知心朋友。心理辅导员、学生干部对有心理困难的学生应提供及时周到的帮助，真心诚意地帮助他们度过难关。心理辅导老师负责与个别学生的谈话和跟踪访问，动员有心理困难学生的家长、朋友对学生多一些关爱与支持。

2、建立治疗系统

对有心理危机的学生应进行及时的治疗。对症状表现较轻危机程度不高者，以在校接受心理辅导为主。对症状表现较重者建议到相关医院的心理门诊接受咨询、治疗(必要时接受药物治疗)对症状表现严重、危机程度很高者，必须立即将其送医院等专业精神医院治疗。

3、建立阻控系统

对于学校可调控的引发学生心理问题的人事或情景等刺激物，

协调有关部门及时阻断，消除对危机个体的持续不良刺激。对于疫情个体遭遇刺激后引起紧张性反应可能攻击的对象，学校应采取保护或回避措施。

4、建立监护系统

对有心理问题的学生在校期间要进行监护。

5、后期跟踪

因心理问题而休学的学生申请复学时，除按学校学生学籍管理办法办理外，还应向所在学校出具学校认可的心理疾病康复证明。

6、危机处理

一旦发现在校期间，我校师生有新冠肺炎相关症状，立即隔离并送诊，同时向上级有关部门汇报，做好消毒工作。师生住院要有医院证明，同时做好跟踪记录。

小学四年级健康教学计划篇四

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

排除心中忧 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。

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：面对困难找原因

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

