

在能方面的自我评价 政治方面的总结(大全10篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？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。

四年级健康计划及教案篇一

指导思想

1. 让每位学生拥有健康身心，情绪愉快。
2. 充分利用每周健康教育课，加强对学生的疾病防治及良好的卫生习惯教育。
3. 增强自我保护意识，形成尊重生命、爱惜健康的态度，进而尊重关怀他人的生命与健康，为学生的终身幸福和终身发展奠定基础。
4. 培养学生从小养成简朴的生活习惯，不奢华、不浪费，以简单为快乐。 教学措施

1. 坚持以人为本，根据学生心理、身理的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们的全面和谐的发展。
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，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生。
3. 提高全体学生的训练素质，充分发挥他们的潜力，培养学

生自觉参与课间活动，保持充沛的精力，上好每节课。利用各种检查、竞赛促进学生行为习惯的形成，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，适应周围生活。

重点：教育学生遵守学校常规，进一步培养学生的爱心，引导学生感受大自然的美丽，喜欢在大自然中活动。

难点：让每一位学生都健康快乐地成长，并有爱心，能互相帮助，不论是在学习，还是在生活中都是快乐的小天使。

实施措施

1. 钻研教材，了解学生，突出重点、难点，认真备好每一节课。
2. 课堂教学形式非常灵活多样，激发学生的兴趣，寓教于乐，让学生在快乐中学习，在快乐中健康成长。
3. 精心设计每一个问题和每一个活动，及时鼓励学生，帮助树立信心。
4. 学习活动中，发挥学生的学习主动性。

四年级健康计划及教案篇二

六、“减负增效”的措施

(一)、教师方面：

- 1、认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

- 2、认真学习和贯彻新课程标准，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。
- 3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。
- 4、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。
- 5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。
- 6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。
- 7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。
- 8、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。
- 9、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。
- 10、收集各种废旧物品，制作健身器材，让学生参与到节约资源的活动中来。由此，也可将环保意识融入到体育游戏中。

11、利用多媒体教学仪器，在室内对学生进行体育常识及重点技术动作的教学。

(二)、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

4、在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

6、目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

一、指导思想

学校教育要树立“健康第一”的思想。培养孩子们强壮的体格、健康的心理、顽强的毅力、艰苦奋斗和团结合作的精神，是小学现阶段的体育和健康教育迫切需要解决的新课题、新任务。

对于四年级学生而言，有个健康的体质是保证学生们生活、

学习的基础，因此进行相应的健康知识教育，使学生养成良好的卫生习惯，并积极参加体育锻炼，增强体质是体育教师的义务。

二、工作措施

1. 充分发挥课堂教育主渠道的作用，让学生们学有所得。

课堂是孩子们获得知识的主渠道，教师必须充分发挥其主渠道功能，认真备课、上课，让学生们在课堂上真正学有所得，提高健康意识，关注自己的身体健康。

2. 让课堂丰富多彩，充分调动学生学习兴趣，提高健康教育课的效果。

教师应采用灵活多变的教学方法，如：运用激励、奖励机制、采取问答竞赛、小组分工合作、自评与他评等教学手段，使课堂生动活泼起来，充分调动学生学习兴趣，切实提高健康课的教育效果。

3. 定期对学生进行体质健康测试，教会学生建立个人健康卡，并学会比较、分析，让孩子们真正关注自己的身体健康，从而增强体质，并有个积极向上的健康心态，为学习、生活提供保障。

共2页，当前第2页12

四年级健康计划及教案篇三

一、学情分析

1. 学会与人交往，愿意与别人交流，朋友间互相了解。 2. 引导学生正确处理同年人际冲突的方法。

3. 培养学生的自理能力，懂得自己的事情自己做是爱劳

1 / 3

动的表现，培养学生做个爱劳动的好孩子。

4. 通过本课的教学，培养学生的家庭观念，加强学生良好习惯的养成。

5. 培养学生积极思考的习惯，使学生懂得在学习和生活中积极动脑，用自己的智慧去发现，去创造，做个有心人。 6. 教育学生养成良好的时间观念。

7. 教育学生正确面对挫折，勇于接受别人的批评。

8. 通过教育，让学生感受到家的温暖，使他们爱家、爱自己的长辈。 四、教学措施

1. 引导学生结合生活、学习中亲身经历的实例、身边的故事或者耳闻目睹的事例，在课堂上、在生活中与同学交流分享，提高学生的认知水平。

2. 以生活事例，引导学生积极思维，通过知、行、议提高行为能力。

3. 以讨论交流、课堂展示为主，开展自主学习达到共同提高，人人受益的目的。

4. 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。

5. 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 / 3

6. 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。

五、教学进度安排表（总课时：9课时）

复习考试

3 / 3

课时 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

四年级健康计划及教案篇四

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。

- 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；

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。

每周一课时。

准备相应的心理健康的事例，准备活动的器材和道具

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。

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。

四年级健康计划及教案篇五

四年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为四年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快；四年级学生骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较大，富弹性，坚固性较差，不容易骨折，且容易弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备活动。

四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在20分钟内；学生的情感容易外露，爱争论问题，容易激动，动不动就提出批评意见，但仍愿意依靠老师，希望老师来做主。

(一)生理发育的特点：

1、四年级学生一般为9~10岁，属于人体发育的童年时期，总的说来，身体发育处于相对平稳阶段，身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自9—10岁开始突增，女生均自8—9岁开始突增，女生均早于男生。四年级学生相对比

较是属于身体发育最快的时期。

2、四年级学生安静时脉搏均值比三年级相对减少；女生血压指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，男生稍大于女生。

3、四年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异不明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为四年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。

4、四年级学生骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较大，富弹性，坚固性较差，不容易骨折，且容易弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备活动。

5、四年级学生肌肉中含水率较高，肌肉细长而且柔嫩，大肌肉群发育比小肌肉的发育要早因此，要多安排跑、跳、投等基本活动能力的练习，在注意发展大肌肉群的同时，也要注意小肌肉群的发展。

6、四年级学生的心脏容积和血管容积之比小于高年级，因此，不易进行过分剧烈或耐久性过大的练习活动。

7、四年级学生的第二信号系统活动逐渐占有主要地位，为抽象逻辑思维能力的培养提供了可能性，因此，要有意识地将体育教学的五大领域目标有机的结合起来进行教学。

(二) 生心理发展的特点：

1、四年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显。身体练习时容易被新颖的内容所吸引，经常忘记练习的主要目的。兴趣十分广泛，几乎那项体育活动都喜欢，感知动作的要领比

较笼统，容易把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。

2、四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在20分钟内。

3、四年级学生无意记忆还占相当优势，因此，讲解不宜过长，叙述动作要领和练习方法要提纲挈领。

4、四年级学生的情感容易外露，爱争论问题，容易激动，动不动就提出批评意见，但仍愿意依靠老师，希望老师来做主。

5、男女生之间开始出现界限，男女生之间容易保持一定的距离，站队时的间距都比低年级大了，不愿意站的很近。

6、自我评价意识开始形成，担心自己体育成绩不佳、担心自己在练习中影响集体。开始能分辨同学中体育能力的高低及学习态度的好坏。愿意听表扬，要求老师采取公平态度，老师批评不当，就不乐意，特别是女生。

四年级体育基础知识，是依据课程标准中各学习领域“水平三”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教学内容的重要组成部分。在小学四年级的教学内容中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域。走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要学习内容，全面提高学生的身体素质。主要的内容围绕着学校的趣味运动体育项目进行开展教学法。

1、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。

2、激发运动兴趣，培养学生

3、关注个体差异与不同需求，确保每个学生都受益。

4、以学生发展为中心，重视学生的主体地位。

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。”

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

3、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

体育课教学常规

(一)、教师方面：

1、认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

2、认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

4、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能

力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。

7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。

8、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

(二)、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

4、在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

6、目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

四年级健康计划及教案篇六

四年级学生在思维与心理方面相对上学期有了很大的`变化，他们开始转变自己的思想方法，从过去笼统的印象判断转变为较具体的分析。这些分析主观性较强，偏重对自己喜欢的事物认真分析，相对比较，女孩子比男孩子稍早一步。这是女孩子心理发育的特征决定的。有些精力充沛的孩子已经阅读成人书籍，由此，个人知识面也迅速拉开差距，对老师的指导提出更深的要求。

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，学会学习、人际交往、生活和社会适应等方面常识。帮助学生适应学校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。

知识与技能

帮助学生适应学校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。

过程与方法

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。

情感、态度与价值观

学会学习、人际交往、生活和社会适应等方面的常识，逐步适应生活和社会的各种变化，培养健康心理。

重点：

- 1、学会学习、人际交往、生活和社会适应等方面常识。
- 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。

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。

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。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。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。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。

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，重在知道，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、提高全体学生呢个的训练素质，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，学会运动找保护技巧。

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。

十五课时

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。

四年级健康计划及教案篇七

坚持以人为本，尊重学生的'人格，遵循学生的心理发展规律，根据学生成长过程的需要，在学校的全教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，达到充分发挥学生潜能、促进形成中学生心理健康和个性主动发展的目标，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我。

1、全面提高学生的心理素质，增进学生的心理健康，培养学生处理现实生活和适应未来职业所必需的心理品质。

2、使学生掌握必要的心理健康知识，增强心理保健意识，提高心理保健能力，为学生未来的创业奠定坚实的基础。

3、通过心理健康教育活动，提高学生的学习能力，培养学生的道德品质，促进学生全面、健康和谐的发展。

1、教学中运用多种教学手段，因材施教，如录像、投影、挂图、模型表演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、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。

3、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。

4、利用家长学校、个别谈心、父母问卷、家访等形式，了解学生在家中的生活学习情况，家庭与学校共同培养学生的健康行为。

第一周：寻找快乐密码

第三周：计划引领学习

第五周：心胸可以比海宽

第七周：在网络的天地里

第九周：自信的最美丽

第十一周：问号伴随学习

第十三周：沟通小达人

第十五周：我的时间我作主

四年级健康计划及教案篇八

一、学情分析

学生在三年级已经接触了《生命与健康常识》这门课程，初步了解了最基本的健康卫生常识。进入四年级，要求学生开始关注和思考与生命健康息息相关的诸多要素，学会如何应对处理生活中常见的对生命健康有重大影响的现象等等。对于这些大部分生在农村长在城市的孩子而言，生活条件相对较优越，所以与之日常生活关系密切的具有一定生活体验的知识和技能，接受和理解起来会容易一些。但是因为生活环境的原因，对生活中突发事件的处理更是缺乏经验，这些都将是教学中需重点关注的。

二、教材分析：

本册教材共包含十课内容。本教材是以介绍形成良好的健康习惯专题为主。共10课，全书共分3个单元。

1、人体健康（1-2）：通过对人体呼吸系统的了解和寄生虫的预防知识，形成良好的健康习惯。

2、安全小常识（3-6）：通过学习洪水逃生、地震逃生的方法，教育学生远离危险地带，结合实际了解文具玩具的安全使用，增强学生安全自护的意识。

3、健康人格（7-10）：通过各种小活动，增强学生的简朴生活的意识，增强学生的责任感，争做健康的人。三、教学目标：帮助学生了解饮食营养知识及身体健康常识；学会应急处理身体出现的小损伤；懂得网络的相关道德与安全常识；学会识别一些对身体健康有重要影响的植物等。

通过一系列的学习活动让学生领会到生命的美好，懂得与人为善，热心助人会让自己的生命更快乐、更健康，也让他人的生活更美好。

四、教学措施：

1、重视学生的生活体验，从生活实践出发进行引导。

2、采取情境教学的方式，使学生身临其境，自然的感受和领悟。3、与其他学科相整合联系起来，调动学生的生活和学习经验，从而化繁为简，变难为易。

4、运用丰富的教学方法和手段，激发学生兴趣，调动学生思维，引领学生兴致盎然的探索生命与健康的知识领域。

1 第一课 呵护呼吸系统健康 2 第二课 预防寄生虫病

四年级健康计划及教案篇九

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，和四年级学生的实际情况特制定本计划。

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。

- 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。

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。

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。

4、认识到阳光、空气、水与身体健康的关系；了解均衡饮食对身体发育的好处；

5、心里健康教育；

7、流感的防控；穿着与健康；养成良好习惯；

8、了解自身的发育及运动对身体的好处，教导学生安全用电，并知道触电急救的方法及小外伤的处理。

9、会正确处理人际关系、

10、健康合理地使用计算机。