# 端正教育行为,促进学生身心健康

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-07-21

*第一篇：端正教育行为,促进学生身心健康端正教育行为,促进学生身心健康教师在教育教学过程中，如果采用的教育方法和教育手段不当，就会直接或间接地对学生造成心理伤害，导致学生厌学，甚至产生强烈的逆反心理，等等。所以，对由于教师不当教育行为导致的...*

**第一篇：端正教育行为,促进学生身心健康**

端正教育行为,促进学生身心健康

教师在教育教学过程中，如果采用的教育方法和教育手段不当，就会直接或间接地对学生造成心理伤害，导致学生厌学，甚至产生强烈的逆反心理，等等。所以，对由于教师不当教育行为导致的学生心理问题应引起足够重视。对此，我结合多年从事班主任工作的经验谈谈自己的体会。

一、一些教师的不当教育行为

不少教师在写班务工作总结时总会写到如何关心爱护学生，做学生思想工作时如何走进学生心灵，春风化雨，润物无声。可是在碰到具体问题时常表现出一些不当教育行为。

1.语言简单粗暴

某些教师在引导、说理等教育方法失败时，就会走向反面，使用讥讽、侮辱性的语言贬低学生。

2.体罚或变相体罚

如罚站、罚抄、罚打扫卫生、延迟下课、大声训斥等。

3.冷漠与歧视

对学生冷淡，缺乏爱心和耐心，很少与学生谈话和沟通，甚至回避学生尤其是“差生”等；对某些学生存在偏见，不是一视同仁而是区别对待，等等。

二、导致教师不当教育行为的原因及其对学生心理健康的影响

导致教师不当教育行为的原因是多方面的，有外在因素，也有教师自身因素。

1.教师教育观念的扭曲

传统教育观念有“师道尊严”、“严师出高徒”等，如果教师受这些观念的影响，则必然对学生采取以批评为主的教育方法，或用简单粗暴的惩罚代替帮助与引导。尽管教师严厉批评和惩罚学生的出发点是好的，但其结果会对学生的心理健康产生许多负面影响。美国心理学家斯波尔丁研究发现，教师采用惩罚手段会增强学生的焦虑感。华尔伯格和安德森在对美国高中生的研究中发现，教师教育中的专断行为会使学生产生严重的挫折感，使学生对教师感到反感，学习积极性下降。教师如果长期采用以严厉批评和惩罚为主的教育方法，就会使学生在活动和人际交往中退缩、不合群、孤僻，甚至怀有敌意，造成社会适应不良，同时造成学生在校园生活中较少体验到成功感与喜悦感，容易产生厌学情绪。

2.教师自身心理的缺陷

教师群体中有一些人存在心理缺陷，教师的强迫症、忧郁症及偏执倾向比一般人群稍高。造成教师心理问题的原因是多方面的。从社会环境角度看，一是教师存在较多角色冲突。当前社会把教师宣传成“人类灵魂的工程师”，要求教师成为下一代的榜样与楷模，这无形中增加了教师的心理压力。教师在教学与学生管理层面上，既要作为知识的传授者，又要作为管理者、引导者，还要作为学生的贴心人，充当在校学生的监护人，多重角色的存在，致使教师比较容易产生职业倦怠，产生心理问题。二是教师的工作环境具有相对封闭性，职务升迁、外出考察学习等机会较少，这些会影响教师的工作积极性和心理状态。三是传统应试教育的影响，不少教师要面子，相互攀比，给教师带来一定的心理压力。当然，个别教师的心理问题往往是由于个人自身的原因，如人格异常，自身修养低，不注重自身学习提高，等等。

三、端正教师不当教育行为的对策

要让学生感受到校园生活和学习的快乐，教师应具备良好的教育行为，对学生的教育应以赏识和激励等积极评价为主，这样才有利于促进学生身心健康发展。

1.开展教师心理健康教育培训

要减少教师不当教育行为对学生心理健康的不良影响，当务之急是开展全体教师的心理健康教育培训，提高全体教师的心理健康水平及应用心理健康知识的意识和能力。当前学校一般都把心理健康教育的工作重点放在加强学生心理辅导和辅导教师队伍建设上，而忽略对全体教师开展心理健康教育及应用心理健康知识的意识和能力培训。对全体教师进行心理健康教育培训时应该注重以下方面：

（1）教师心理健康与保健。包括教师应如何完善自我，应如何缓解职业压力，应如何处理学校中的各种人际关系，如何控制自己的不良情绪，等等。

（2）学生的心理健康教育。这方面的培训内容主要包括学生认知发展和个性发展的一般规律，学生各种认知能力和良好人格的培养途径与方法，学生在发展中常见的心理问题及教育对策，等等。

（3）把心理健康教育知识应用于学科教学中的方法和技巧。包括如何在课堂上建立和谐的师生关系，如何分析教学过程中学生反馈的心理信息并进行合理的心理诱导，等等。

2.完善教师评价制度

科学的教师评价制度是规范教师教育行为的重要保障。传统教师评价制度比较抽象、简单，或以成绩论优劣，或以功绩评好坏。随着时代的发展，对教师的评价应从多角度、多层次制定评价制度。在评价主体上应实行多元化，传统的教师评价主体主要是领导和同事，甚至连学生都排除在外，这样做有欠妥当。教师工作的直接对象是学生，且其工作的影响波及社会的方方面面，因此教师的评价主体一定要包括学生、家长、社区等。在评价内容上应该多方面结合。除传统教学态度、教学实绩、班主任工作外，还应该包括社会活动情况，自身形象和素养，与学生、家长、同事的关系，等等。总之，只有完善教师评价制度，才能加强对教师的监督和规范教师的教育行为，促进教师的自我反思和自我发展，不断提高教师的专业能力。

3.教师不断提高自身修养

（1）不断学习，完善自己的知识结构。一位好的班主任，对自己的学识从不满足，从书中学、从网上学、向他人学。近几年，我们学校一个好的举措是定期举办班主任沙龙，大家结合自己在班级管理中遇到的问题和一些成功做法各抒己见，畅所欲言，无疑提高了班主任教书育人的能力。

（2）不断实践，完善自己的能力结构。专业能力对于一个班主任来讲非常重要，如班级学习成绩、班集体的建设、班级日常管理、班队活动设计、后进生的转化、偶发事件的处理、与家长沟通技巧，等等。在实践中不断总结探索，培养自己分析问题、解决问题的能力，在实践中积累升华经验，不断提升、完善自我。

（3）不断研究，增强自己的科研意识。新时期的班主任应该是“奉献+科学”型的班主任。“科学”指科研意识，注重教育理论学习研究，探索教育规律，提高教育工作的实效性。熟练地掌握和运用现代化手段进行教育教学，在具备比较完善的知识结构和能力结构的基础上，有独到的见解和创新，力争形成自己的教育思想和风格。

雨果曾说：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”教师就像那默默奉献的绿叶，时刻衬托着鲜花的娇艳。教师要有默默无闻的奉献精神，甘为人梯、以德立身、以身立教，从小事做起，从自我做起，率先垂范，以高尚的人格感染人，以丰富的学识引导人，以博大的胸怀爱护人，只有这样，才能保障教书育人的实效，促进学生身心健康。

**第二篇：学校体育促进学生身心健康全面发展实施方案**

学校体育促进学生身心健康全面发展实

施方案

加强学校体育工作，促进学生健康成长，是全面贯彻党的教育方针，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人的重要内容，对促进教育现代化，打造xx精神高地，与全国同步建成小康社会具有重要意义。目前，我省学校体育仍是教育工作的薄弱环节，师资短缺、课时和课外活动时间落实不到位、学生缺乏基本运动技能、经费投入不足、场地设施不健全、评价机制不完善、学生体质健康状况还没有从根本上得到改善等问题仍然突出。为进一步推动我省学校体育改革发展，促进学生身心健康全面发展，根据国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发〔２０１６〕２７号）精神，结合我省实际，制定本实施方案。

一、总体要求

以党的十八大及历次全会和总书记系列重要讲话精神为指导，全面贯彻党的教育方针，以“天天锻炼、健康成长、终身受益”为目标，坚持课堂教学与课外活动相衔接，坚持培养兴趣与提高技能相促进，坚持面向全体学生与运动竞赛相协调，坚持全面推进与分类指导相结合，遵循教育和体育规律，健全学生人格品质，切实发挥体育育人功能，全面提升体育教学质量。到２０２０年，学校基本配齐体育教师，体育场地设施、办学条件进一步完善，体育课时和锻炼时间全面落实，“一校一品”、“一校多品”教学模式初步形成，教学训练与竞赛体系基本建立；学生体育锻炼习惯基本养成，规则意识、合作精神和意志品质得到加强，学生体质健康指标明显提升，所有学生基本掌握一至两项运动技能；政府主导、部门共管、社会参与的学校体育工作机制和学校体育与相关学科有机融合的学校体育教育模式基本形成，努力构建具有xx特色的学校体育发展格局。

二、主要任务

（一）深化体育教学改革。

１.强化体育育人功能。坚持立德树人，切实发挥体育在培养和践行社会主义核心价值观，推进素质教育中的作用，把体育与德育、智育、美育有机结合，深入挖掘学校体育在德育、智育、身心健康、审美素养和健康生活方式形成中的重要功能，将体育与各学段思想品德、思想政治课相互融合，引导学生完善人格修养，提高综合素质。以体育课、课外锻炼和竞赛为载体，培养学生遵规守纪意识和团结协作、坚韧不拔、顽强拼搏精神。将体育教学与职业技能有机整合，为学生创业就业和快乐工作、健康生活奠定基础。

２.开齐开足体育课程。以培养学生兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、增强学生体质为主线，认真贯彻落实国家课程设置方案、课程标准和教学指导纲要，逐步开足上好体育课程。九年义务教育阶段学校每周安排３学时体育课，鼓励有条件的地区增加体育课时。高中阶段学校每周安排２学时体育课。高等院校为一、二年级学生开设不少于１４４学时（专科生不少于１０８学时）的体育必修课。严禁削减、挤占体育课时间，对削减、挤占体育课时的学校校长，由上级教育行政部门进行约谈并责令限期整改。

３.培养学生专项运动技能。各级各类学校要根据师资和设施情况，面向全体学生，开展运动项目教学，提高学生专项运动能力。积极推进田径、体操等体育基础项目，广泛开展球类运动，挖掘适合在学校开展的民族特色和民间体育运动项目。小学阶段要注重通过体育游戏教学，激发学生对体育运动的兴趣，培养学生基本运动技能。中学阶段要围绕让每位学生掌握一至两项运动技能和基本的身体锻炼方法、体验运动项目等，提高学生运动技能和身体素质。高等院校体育教学要满足大学生对体育运动的多元化需求，丰富教学内容，适当增加体育文化、科学健身、体育与健康等理论知识的教学，在教学中注重培养学生的自我调控能力，使学生养成终身体育锻炼的习惯。

４.强化课外锻炼。健全完善学生体育锻炼制度，学校要将学生在校内开展的课外体育活动纳入教学计划，列入作息时间。幼儿园要遵循幼儿年龄特点，增加户外活动时间，开展丰富多彩的体育活动。中小学校要全面实行大课间体育活动制度，将学生大课间体育活动和每天一小时锻炼作为学校日常体育工作和校园文化建设的重要组成部分，与体育课教学内容相衔接，以“一校一品”、“一校多品”为重点，以趣味竞赛和活动为载体，调动学生体育锻炼的积极性，使学生养成良好的锻炼习惯。寄宿制学校要坚持每天出早操。职业学校在顶岗实习期间，要安排学生体育锻炼时间。高等院校要面向全体学生，每周组织不少于３次课外体育锻炼。特殊学校要重视病残、体弱学生的体育锻炼，组织开展适宜的体育保健和康复锻炼。各级各类学校每年都要开展系列阳光体育活动，组织学生参加户外体育锻炼，让学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”。坚持整体推进与示范引领相结合，组织开展学校体育工作示范校创建活动，发挥示范校的辐射示范和带动作用。

５.提高体育教学水平。体育教学要加强健康知识教育，强化运动技能学习，科学安排运动负荷，重视实践练习。各地要因地制宜，创新体育教学内容、形式、方法和途径，全面落实国家运动项目教学指南，帮助学生掌握一至两项运动技能，逐步形成“一校一品”、“一校多品”教学模式。创新体育课教学方式，将教学重点放在提升学生身体素质与培养运动技能上，在保证体育课练习密度和运动强度的前提下，增强课程内容的选择性、趣味性，使学生了解体育健康知识，掌握基本运动技能。探索利用现代化信息技术手段，开发高质量的体育教学共享资源，开设校园足球教学资源网，提高体育教学信息化水平。依托省内高等院校建立学生体质监测中心、教学研究中心、竞赛指导中心，加强理论与实践研究，提升学校体育科学化水平。

６.增强学生体质健康。各级各类学校要全面贯彻落实《国家学生体质健康标准》，建立和完善学生体质健康监测和公告制度，将学生体质健康监测作为学校工作的重要内容，每年在校内公布测试结果，并向学生家长反馈。教育行政部门要建立学生体质健康测试机构，按照逐级审查、随机抽查、动态分析预测、信息反馈公示、评价结果应用等工作程序认真组织实施学生体质健康测试。力争到“十三五”末，全省学生体质健康标准合格率达８５％以上，学生耐力、力量、速度、柔韧等主要体能素质明显增强，营养不良、肥胖和近视发生率明显下降。

（二）完善训练和竞赛体系。

７.加强教体结合，开展课余训练。各地和各级各类学校要围绕“一校一品”或“一校多品”工作目标，开展多种形式的课余训练，重点普及田径、足球、篮球、乒乓球、羽毛球、武术以及我省传统体育特色等项目。每所学校要有不少于一个体育项目运动队或俱乐部，每个年级、班级要有代表队或兴趣小组，并组织开展课余训练活动。各地和各级各类学校要支持体育部门在学校开展的课余体育训练，体育部门要加强对学校课余训练的业务指导，帮助学校科学选才，对有运动天赋和体育特长的学生，纳入训练体系，有针对性的进行培养。加强校园足球特色学校、体育传统项目学校、业余体校建设，完善优秀体育人才进入各级体育示范学校的入学、转学办法，做到相互衔接，各地和学校要拿出一定比例的专项招生计划招录体育特长生。加强高水平运动队建设，健全高水平运动队管理机制，规范招生、训练、竞赛等工作，鼓励有条件的高等院校与省体育局共办省级优秀运动队。

８.构建省、市（州）、县、校四级体育竞赛体系。进一步规范体育竞赛管理，建立健全学生体育竞赛体制，定期举办学生综合性或专项性运动会。全省每４年举办一届综合性学生运动会，市（州）每３年举办一次中小学生运动会，县（市、区）每２年举办一次学生综合运动会或专项运动会，所需经费列入本级财政预算。各级各类学校要面向全体学生，广泛开展班级、年级、校际竞赛活动，每年至少举办一次综合性运动会或体育节。学校运动会要坚持面向全体学生，坚持趣味性，将《国家学生体质健康标准》监测内容列为运动会项目，在完善常规体育竞赛活动的基础上，不断推广具有学校、区域特色的体育项目。完善竞赛监督制度，确保竞赛公平、安全、文明，使体育运动成为青少年学生体验、适应社会规则和道德规范的有效途径。培养青少年规则意识，养成遵纪守规习惯，倡导“更高、更快、更强”的体育精神。

（三）加强体育教师队伍建设。

９.补足配齐师资力量。各地要按照《国家学校体育卫生条件试行基本标准》，对体育教师配备不足且未纳入当年招聘计划的县（市、区）不予审批当年教师招聘计划。鼓励各地通过特岗计划、乡村教师计划等途径重点补充乡镇及偏远学校体育师资。加大体育教师交流轮岗、支教力度，推行学区走教制、顶岗实习制。鼓励聘用退役运动员、在职运动员担任学校兼职体育教师。加强体育教研力量，各地教研室逐步配备专职体育教研员。

１０.加强体育教师培养培训。依托省内高等院校体育教育专业，改革体育专业教师培养方式，突出体育专业素质和专业技能培养，以“重实践、厚基础、多技能、高素质”为原则和目标，培养一批能承担学校体育教学、训练和竞赛工作，并能从事学校体育科研、管理及群众体育指导工作的一专多能型骨干体育教师。各地教育行政部门和各级各类学校要建立健全体育教师聘任、培训、考核等制度，以提升体育教师教学能力和专业技能为主线，实施体育教师全员职后培训，使体育教师更好的适应体育课程改革新要求。到２０２０年，实现对全省中小学校（含中职学校）体育教师的全员培训，体育教师业务能力和整体素质普遍得到提高。

１１.提高体育教师待遇。建立完善符合体育学科特点的体育教师工作考核和职称评聘办法，保障体育教师在职称评聘、福利待遇、评先选优、晋级晋升等方面与其他学科教师享有同等待遇。将体育教师组织的早操、大课间活动、课外体育活动、校运动队课余训练和竞赛活动、《国家学生体质健康标准》测试和数据上报等工作计入教师工作量，标准由各地或各校结合实际情况确定。落实体育教师室外职业装备配备，各级各类学校每年要为专职体育教师（包括每周上体育课８节以上的兼职教师）配备必要的服装，体育教师教学装备费用纳入学校经费予以保障。

（四）完善保障机制。

１２.推进学校体育场地建设和器材配备达标。按照保基本、兜底线的原则，把学校体育设施建设纳入各级各类学校建设标准，加强学校体育场地建设和器材配备，新建中小学校要按《xx省标准化中小学校办学标准》，建设体育场地和配备体育器材，新建高等学校要按《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》建设体育场馆和配备体育器材。各地教育部门和质监、环保等有关部门要加大对塑胶跑道、场馆、器材配备建设中标准执行情况的监督检查，强化施工过程的监督和验收检测，确保体育设施安全。各级各类学校要加强学校体育场地、设施和器材的管理和维护，完善体育场地和器材、管理、使用等规章制度，提高使用效益。到２０２０年，全省各级各类学校体育场地建设和器材配备基本达到《xx省标准化中小学校办学标准》、《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》的要求。

１３.统筹社会资源。城镇和新农村建设规划要充分考虑青少年对体育锻炼设施的需要，公共体育设施要与学校体育设施建设统筹考虑、综合利用，促进学校资源与社会资源共建共享。公共体育场馆和运动设施要免费或优惠向周边学校和学生开放，学校体育场馆在课余和节假日应向学生开放。结合“农民体育健身工程”，改善农村学校体育教学条件。支持和鼓励学校因地制宜开发和利用各种体育资源，创新体育活动内容、方式和载体，创办青少年体育俱乐部、体育联盟等，努力满足学生开展体育活动的需要。

１４.加大资金投入。各级政府要高度重视学校体育工作，加大学校体育专项经费投入力度，各级财政要将学校体育工作经费纳入各级财政教育经费中，加强对学校体育场地设施建设、教学训练、师资培训和组织竞赛等方面的资金支持。教育行政部门在体育场地建设、器材配备、教师调配、资金等方面，向体育工作示范校、校园足球特色校、体育传统项目校给予适当倾斜。各级各类学校体育工作经费要纳入学校经费预算，每年安排一定比例专项经费用于开展体育活动和购买体育器材，满足学生体育课和课外体育锻炼的需求。

１５.健全风险管理机制。各地政府要加强对学校体育安全的指导和监督，建立健全政府主导、社会参与、面向全体学生的体育运动风险管理机制，加强对学校大型体育活动的管理，防止发生群体性安全事件。各级各类学校要贯彻落实教育部《学校体育运动风险防控暂行办法》，建立完善体育运动安全管理办法，加强体育场地、设施的维护管理，及时消除安全隐患，在全面实施校方责任险的基础上，为参加学校体育竞赛活动的学生购买相应商业保险。加强对师生运动安全教育，提高学校体育从业人员运动风险管理意识和能力，增强学生安全意识和伤害应急处置、救护能力。鼓励各地各校试点推行学校体育安全事故第三方调解办法。

（五）健全评价监测体系。

１６.强化对学校体育工作的评价。实施学校体育工作报告制度，在学校自评基础上，各地和学校对体育课开课率、“一校一品”或“一校多品”开展情况、学生体质达标情况、竞赛活动情况、经费投入、教学条件、教师队伍建设等学校体育工作进行督导评估，形成报告逐级上报。将学校体育工作纳入校领导考核内容，按照隶属关系，上级教育行政部门对开展学校体育工作富有成效的校领导在评先选优及提任上优先考虑；对不重视学校体育工作、不落实相关要求，《国家学生体质健康标准》监测数据连续三年在全省排名末尾的学校，对校领导进行约谈并责令限期整改，校领导当年不得评为先进个人，考核不得评为优秀，学校不得评为先进单位。各地各校要加强对体育教师考核和管理，制定考核管理办法，对不按课程标准和教材要求上课，擅自更改教学内容，不按要求着装上课的体育教师要按照教学事故严肃处理。

１７.完善学生体育考核评价。健全完善学生综合素质评价，中小学校要把学生参加体育活动情况、学生体质健康状况和运动技能等级纳入学生学业水平考试和综合素质评价体系。体育课程考核要从学生出勤、课堂表现、健康知识、运动技能、体质健康、课外锻炼、参与活动情况等方面进行全面评价，突出过程管理。按照《国家学生体质健康标准》，实行全体学生体质测试制度，学校要规范填写《学生体质健康标准登记卡》，记录每一名学生的体质健康测试成绩及其评定等级。小学要将体质健康测试情况列入学生成长记录或素质报告书，初中以上学校列入学生档案，作为学生综合素质评价和学业水平考试的重要内容。高等学校将体质健康测试情况作为学生评先选优、毕业考核的重要依据。发挥体育考试的导向作用，实行初中毕业升学体育考试制度，考试成绩按一定比例计入升学总分，并逐步加大体育成绩在学生综合素质评价和中考成绩中的分值。到２０２０年，全省体育中考成绩统一提高至５０分，鼓励有条件的地区进一步加大体育在中考成绩中的分值，评分方法、实施细则等由各市（州）自行制定。

三、组织实施

１８.加强组织领导。各地政府要加强对学校体育工作的组织领导，把学校体育工作纳入经济社会发展规划，加强统筹协调，落实管理责任，把加强学校体育工作、增强学生体质列入重要议事日程，帮助学校解决体育工作存在的突出问题。各级教育行政部门要主动向同级党委、政府和上级主管部门报告工作落实情况，提出推进工作和解决问题的建议措施。建立健全教育部门牵头、有关部门分工负责、全社会广泛参与的学校体育工作机制，教育部门要充分发挥行政主管职能作用，财政、人社、体育等部门要按照各自职责分工，落实好深化学校体育改革的各项任务。各级各类学校要坚持问题导向，围绕加强和改进学校体育教育的薄弱环节，制定工作计划，细化目标任务和不同教育阶段的工作重点，深入推进学校体育资源优化配置和体育教学改革，切实落实好强化学校体育，促进学生身心健康全面发展的各项任务。

１９.强化考核激励。各地要将学校体育工作列入地方政府政绩考核评价指标，加强学校体育督导检查，建立科学的督导评估体系、公告制度和行政问责制。对学生体质健康测试合格率在７０％以下且持续三年下降的县（市、区），在教育督导评估中实行“一票否决”。

２０.营造学校体育发展良好环境。各级政府和各有关部门要大力宣传学校体育工作政策要求，树立先进典型，总结推广经验，广泛传播健康理念。各级教育行政部门和各级各类学校要树立科学的教育观、人才观和健康观，多措并举加强校园体育文化建设，利用报纸、广播、电视、网络等新闻媒体，加大对学校体育活动的宣传报道，引导形成学生、家长、社会共同关注学校体育、关爱青少年健康的良好氛围，努力开创学校体育工作的新局面。

**第三篇：学生身心健康教育工作总结**

学生身心健康教育教学工作总结

一、心理健康教育是德育工作的一部分：

在开展心理健康教育的工作中，首先我们明确了开展心理健康教育指导思想，将心理健康教育纳入了学校德育工作之中。学校关心学生的心理健康，促进学生全面发展。

二、我校开展心理健康教育工作的具体情况：

(一)领导高度重视，心理健康教育工作认识到位，组织落实：

1、认识到位：学校领导认识到心理健康教育工作是德育工作的一部分，是时代教育的需要，是素质教育的需要，是不断提高学校办学质量的需要，是为学生创造一个良好的成长环境的需要，是为学生终生不断进步发展奠定良好的心理基础的需要。

2、组织落实：我校心理健康教育工作组织是严密的。校长挂帅开展心理健康教育工作，主管德育的副校长直接负责，政教处具体负责组织实施。使心理健康教育有了组织上的保证。

3、学校将心理健康教育纳入学校规划中，不论是学年还是学期工作计划都将心理健康教育例为学校重点工作之一。而且，心理健康教育工作每学期要制定单独计划，进行总结。(二)培养师资，做到心理健康教育人员落实：

1、学校从普及入手，重点培养骨干，先后派出十名教师参加市区心理健康教育师资培训，取得了由市区教委频发的学校心理服务上岗资格证书。其中五名教师读完了高师心理教育研究生课程。

2、设置心理教师岗位。心理教师是开展心理健康教育工作的人员保证。在学校人事制度改革，上级行政部门没有设置心理教师岗的前提下，为了使心理健康教育工作专业化，我校引进了一名心理专业教师，使心理健康教育工作从人员上得到保证。学校现有兼职心理教师七名。参加心理健康教育科研课题的教师达三十多名。(三)开展心理健康教育的具体做法：

将心理学的基本常识直接引进课堂，来实现心理健康知识的普及。学校一直在初一年级开设心理健康教育课，心理课已成为我校学生的必修课。根据实践和我校学生的实际情况，编写了心理教育校本教材《青春少年》，并有配套的教师用书。心理课的基本内容是：学习辅导、健康情感辅导、人际交往辅导、适应性辅导、自我意识辅导和自信心辅导等。每节心理课都要围绕一个中心，对学生进行情感、意志，及人际交往等方面进行指导，并运用故事法、情境法、角色扮演法、讨论法、设想法等方法，在老师精心设置的轻松、愉快的情境中完成认识矫正、人格重塑、心理调适等。例如，在讲如何有树立自信时我们告诉学生：一个人要想成功，自信是必不可少的条件，如何树立自信呢?我们将自信比喻成三条腿小凳(即自信的三个条件)小凳无论哪条腿出了毛病，小凳都不会站稳，这三条腿就是： A：认识自己的能力。

B：自己的能力得到别人的承认与欣赏。C：运用能力承担一定的责任。

只有这样才能使自己树立自信，不断成功。一个人树立自信，不但与自己有关与别人态度也有关系，我们要学会欣赏、承认别人的能力，帮助别人树立自信。

在讲如何帮助自己增强辨别是非的能力时心理告诉学生处于青春期的青少年对于外界环境影响接受较快，但遇事想一想，进行一下辩证性思维就会找出正确答案，人不论做什么事总是要冒一定的风险，决定是否冒这个风险要分析一下，利用批判性思维做出聪明决策才是唯一正确的选择。

学生在学习了心理课之后，学生反映用心理课讲到的观点，处理生活、学习中遇到的问题较为顺利。学生反映通过心理课对于少年期的心理变化有了充分的准备，在困难面前能树立自信。上课时能用合格听众的标准要求自己。处理同学之间关系上能退一步，让一步，同学之间的小矛盾不;现在做事常常问一问为什么，做一做分析再去行动……

针对初

二、初三年级学生不同的心理状况、学习阶段中遇到的心理困惑，开展专题心理健康专题讲座。针对初三年级的学生面临中考，择业等问题，开展的心理讲座，着重在对学生考试心理与考试技巧方面进行指导，包括考试动机的激发与考试技巧的应用，帮助学生较好地在考场上发挥自己的最好水平。并按照学生考试焦虑程度，分成若干小组分别进行辅导，进行系统的放松训练。经过辅导和训练，绝大多数学生消除了考试焦虑现象，以积极的心态完成升学考试。

和硕县第一中学初中教务处 二○一三年六月

**第四篇：青春期身心健康教育**

青春期身心健康教育

七（5）班

王美琪

【教育目标】

1、通过讲述青春期的生理特点和青春期的心理特点；针对初中生早恋现象作一个分析，让学生明白该如何健康度过青春期。

2、通过一些图片，实例的讲解，使步入青春期的少女们了解自己生理上的一些变化，知道心理上的一些困惑，正确地认识自我，并学会调控自我，促进身心健康地发展。

3、通过青春期身心健康教育的学习，培养学生健康的心理和生理，从而让学生无忧无虑，健健康康的度过青春期。【教学重点难点】

1重点：青春期常见的生理心理特点及原因 2难点：如何健康愉快地度过青春期 【学情分析】

七年级这个阶段的学生度过了七年级的懵懂期与好奇期，换而代之的是萌发与发展的叛逆期。青春期是人的一生中变化最大的时期。从生理上看，生长发育迅速，变化剧烈；在心理上，各种心理功能渐臻成熟，为个性和重要的心理品质的形成打下基础；同时，她们开始走向社会，成为社会上最富有生气、最不保守、最活跃的一股力量。所以，必须要保证中学生健康度过青春期。【教学用时】一课时

【教学方法】讲授法、讨论法、谈话法、实例法 【教学过程】

一、导入新课

青春时期，是人生的黄金时代，是人的一生中最美好、最宝贵、最绚丽多姿的时期，同时，青春期又是人的一生中变化最大的时期。从生理上看，生长发育迅速，变化剧烈；在心理上，各种心理功能渐臻成熟，为个性和重要的心理品质的形成打下基础。今天就让我们学习有关青春期身心健康的教育。

二、授课内容

第一：青春期的生理发展特点

青春期的年龄阶段：12－23岁。其生理特点：

1、身高体重迅速增加。原因：神经系统调节内分泌,分泌大量的生长激素，促使骨骼尤其是下肢骨细胞分裂生长速度加快，同时骨骼、肌肉、内脏器官的重量增加,故身高体重迅速增加。

2、心输出量、肺活量、脑容量增大。

3、性器官迅速发育：女：月经；男：遗精。

4、第二性征出现。它的出现是靠性器官分泌的性激素。

男：喉结突起，嗓音变粗，发音低气，固声带长而宽，出现小胡须，阴毛、腋毛相继出现。女：嗓音高而尖，声带比男孩长，乳腺发育，骨盆宽大，臂部增宽变圆。

小结：青春期是生理发育突飞猛进的阶段，是性成熟期，是决定一生的体质、心理和智力发育的关键时期，对于身体上的变化，我们不要大惊小怪，在思想上要充分准备，迎接人生的重要阶段。第二：青春期心理特点（1）过于敏感

包括对他人的一举一动，一言一行，有时哪怕是一个眼神也会让你思绪翩翩。尤其关注自己的体象，常会感到自己形象不够“理想”，不够“标准”，现在中学生中间普遍存在男同学怕矮，女同学怕胖就是例子，他们不能接纳“矮”和“胖”的生理自我，产生一种缺陷感和自卑感。因此，同学们一定要心安理得地正视自己的容貌和体象特点，要坦然承认，欣然接受，不要欺骗自己、憎恨自己、更不要拒绝自己。对自我要有愉快的接纳态度，不要把自己深藏、压抑，不要因缺点、弱点压垮自己的精神，使自己的聪明才智和潜能无法发挥。不论自己是高个子还是矮个子，不论是大眼睛还是小眼睛，不论长得帅还是不帅，漂亮还是不漂亮，都是极自然的，都是父母赋予的最好礼物。

（2）渴望了解性知识阶段

进入青春期后的中学生很自然地想了解性知识，这是因为在生理上性器官已经发生了变化，由于性成熟开始而出现对性知识的渴求和兴趣。这种要求是自然的、正常的、合理的。但是要注意获取这方面知识的渠道，一般来说，他们都是从电视、电影、医学书籍、报刊和同学、朋友那里了解这方面的知识。不要接受一些非科学的、不健康的所谓性知识而受毒害，甚至被坏人利用，受骗上当。（3）对异性好感

在生理发育过程中，对性有了基本的了解，加上社会生活两性关系印象的加深，男女同学之间就有彼此接近的需要，产生了相互吸引的心理。如出现男女同学嬉闹、主动接男同学，很想了解男同学的事，喜欢身边有男同学在一起。一位女生曾这样坦率地流露出对男同学的好感：“我也不知道为什么老爱和男生来往，总觉得看电影、溜冰、走路时有男生在身边才有劲，才愉快”。等现象，但异性吸引不等于恋爱，好感也不等于初恋。第三： 早恋现象透视

活动一：学生举例说出“早恋”现象，讲述自己对异性的感觉。“早恋”是单纯、幼稚的非理智的，“早恋”的人是不懂得责任的，不懂得透过情爱的面纱客观地评价自己所爱的人的个性品质，不懂得爱情是要有附加的，爱情以外的天空依然是广阔的、美好的。活动二：讨论早恋具有极大的危害性。

1、早恋严重影响正常学习。

2、早恋增加了父母的思想包袱和精神负担，影响家庭关系和谐。

3、会使青少年缩小社会范围，因为爱有排他性，专注性。

4、少年心理发展很不成熟，加上外界的压力，早恋多半是不成功的，而失败给双方带来严重创伤，处理不好对以后的婚恋产生消极作用，甚至有的少男少女，因此轻生或者终生不再婚嫁。活动三：讨论怎样正确处理早恋。

1、当收到异性有求爱信时，要拒绝但要有策略，不要侮辱挖苦，伤害对方自尊心，能自己处理就自己处理，不能自己处理的交由老师和家长处理，要原谅对方鲁莽之举，大可不必因此而拒绝同任何异性来往。

2、正在早恋的，要理智地告诉自己，让童心再次驻留心间，把对异性的美好的感觉珍藏在心底，让友谊长。青春的友谊像一首动听的歌，使人心犷神怡，但需要歌手把握好它的旋律，才不会唱走调；青春的友谊像一杯醇香的酒，芬芳而甜美，但需要品尝的人掌握自己的酒量，才不会沉醉迷失。

第四：如何度过健康的青春期

女生进入青春期后，生长发育的速度会达一个高峰,而青春期发育的好坏，直接影响着以后的健康状况，那么为了使青春期的身体发育良好，应注意饮食。

1、青春期的女孩子，对热量的需求较大，建议每天摄入一定热量。

2、吃的食物应该多种多样，才可以使氨基酸的补充全面，不可挑食。

3、进入青春期的女孩在吃饭前后注意休息。

4、青春期的女孩子要注意在月经期应该避免食用一些食物，否则容易造成身体的损害。

朋友关系在青春期学生的生活中日益重要。青春期的学生将情感的重心逐渐偏向关系密切的朋友。在日常交往中，好朋友之间往往能彼此公开自己认为最重要的、最秘密的事。这种交流对同学们心理发展是有积极意义的，能使同学们通过别人更好地认识到自己内心世界所发生的一切，更好地了解自己。

观点和行为一致，也是青春期学生朋友之间心理接近的重要条件之一。在某些场合，好朋友之间经常要制定出一个一致的行动方针，若违反了方针，就要受到严厉的谴责。能否忠于协议、忠于朋友是衡量友谊的十分重要的尺度。总结：

青春期是人生中最灿烂、最浪漫、最具有朝气的时期，也是人生中最变化无常、最情绪化、最困惑的时期。在这样一个既美好，又矛盾的岁月里，我们会遇到许许多多的烦恼和困惑，但这不是问题的关键，关键的是我们能否寻找到有效的途径，及时排解这些烦恼和困惑。正处于青春期的你们，请不要为自身的变化所迷茫，更不要被莫名其妙的烦恼所困扰，欣然接受身体的变化，乐观对待心灵的成长，勇敢克服所面临的困难，踏踏实实，快快乐乐地去过青春期的每一天！

2025年11月23日

**第五篇：参加课外活动促进身心健康**

参加课外活动促进身心健康

进入 新的历史时期，随着社会经济的发展，人民生活水平的不断提高 以及振兴中华的责任感的增强，越来越多的人们参与到 各种形式的体育活动中，特别是“全民健身运动”的广泛开展，使体育成为了人们生活中不可缺少的朋友。对于正处于身体成长发育阶段的小学生来讲，体育更是他们亲密的伙伴。体育活动不仅能给他们带来强健的体魄，使他们从容地应对生活的考验，还能陶冶他们高尚的情操，培养他们乐观、勇敢、向上的品格。

新形势下，教育的目标 是要把学生培养成德、智、体、美、劳全面发展的社会主义的接班人。这对学校的体育工作提出了更高的要求。怎样培养健康的合格的接班人呢？世界卫生组织给健康下了一个定义，即：健康不仅是没有疾病和身体不虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的良好状态。对于青少年 来讲，必须 具备身体健康和心理健康，才是健康。因此，学校 应该根据学生的身心特点，广泛开展体育活动，上好体育课的同时，大力加强课外体育活动的开展，以促进学生身心健康发展。-

一、开展课外体育活动的必要性

学校体育与健康教育是义务教育的重要组成部分，是学生必修课程。体育作为教育的一部分内容源远流长，当今世界，许多国家都将体育作为基本教育的内容之一。我国对体育也越来越重视，从小学到大学都设有体育课，还安排 课间操、课外活动等。学校体育的目的是促进学生身体正常发育，增强学生体质，使他们能担负起建设祖国和保卫祖国的重任，实现这一目标，只靠每周的二节体育课是不够的，必须有课外活动作补充。

根据人体生长发育规律，人体有两个生长加速期，第一个是从胎儿开始到出生后的一二年之内，到三岁以后生长的速度逐渐减慢。到10 —12岁，青春发育期开始，又出现了第二个生长加速期。此时，人体的身高、体重及各系统都会发生明显的变化。这一时期，是人体最重要的时期。这一时期生长发育的好 坏对成年后的体型、体质都有很大的影响。而这一重要时期，正是小学生在校学习生活时期。因此，学校应给学生创造良好的条件。

现代科学告诉我们，采取有效的锻炼方法，能促进身体各器官、各系统的发育，促进人体机能的发展。国家体委教委规定“学生每天应参加一小时的体育活动”。更有有识之士提出“8—1 8”的理论，即从每天8小时的学习活动中，抽出一小时进行体育锻炼，其学习效果要比8小时满负荷的学习效果更好。因此，我们除了认真上好体育课外，还要广泛开展各类体育活动，使学生加强锻炼，增强体质，促进身心健康发展。

二、开展课外体育活动的好处

总的说，坚持开展课外体育活动能促进学生身体正常生长发育，增强体质，能使他们劳逸结合，调节身心活动，提高学生学习效率，同时培养他们良好的品质。1，课外体育活动是对体育知识、技能的巩固

作为教师我们常说：“向课堂40分钟要效益。”体育课40分钟，由于场地、器材限制，加之学生又多，在课堂40分钟内学到的体育知识与技能如何熟练掌握呢？如果只靠一周二节课的练习，学生所学知识必是忘的多记得少。身体若没有及时补充能量又怎样有旺盛的精力呢？ 2，促进生长发育塑造健美的体魄

少 年儿童正好处于生长发育时期，科学地参加体育锻炼能使肌肉、骨骼生长发育正常，增强心肺功能，改善大脑功能，调节身心活动，使身体各器官，各系统得到良好发育，保持健美的姿态。体育运动可以防病治病，提高人体免疫机能。我国自古以来就有利用体育运动进行强身健体防病、治病的传统。对于少年儿童来讲，经常参加体育运动能减少感冒等疾病的发生。事实也证明：经常参加课外锻炼的学生的体质好于活动少的学生，而且行动矫健，富有朝气。3，锻炼毅力，培养坚强向上的精神

经常参加课外体育锻炼，需要有兴趣，更需要有持之以恒的态度。在参与活动的过程中，有助于塑造学生坚强的性格，健康的心理状态，使他们保持乐观向上的生活态度。我校曾有一名学生，原来体弱多病，特别不爱参加锻炼，由于一次偶尔的机会，他喜欢上了打篮球。于是，体育老师鼓励他每天放学后来打一会儿球，进十个球后再回家。最初，他需要半小时左右才进十个球，由于体质差，又有些急噪情绪，想不再参加了。老师及时给予他指导帮助，鼓励他继续锻炼。经过几个月 的锻炼后，他不但提高了打篮球的技能，更明显地增强了体质，由于身体棒，人也比以前开朗、乐观了。

三、如何开展好课外体育活动？

课外活动的开展，贵在“灵活”“有趣”“广泛”学校应加强宣传，使学生提高认识，并且充分利用应有的场地，器材为学生提供物质保障，组织各类丰富多彩的小活动，便于学生参与，推动活动的广泛开展。

1、加强宣传，激发学生的活动热情。

小学生对体育锻炼的认识不充分，有的同学还存在着课外活动就是玩的观点。针对这种情况，首先要向他们宣传参加课外体育活动的意义，使他们认识到参加活动对自身的身体 成长发育，健康心理品格的塑造都很重要。从而使他们重视体育锻炼。其次，宣传教育要吸引学生，有趣味，小学生好奇心重，乐于接受新事物。可以采用图片宣传，参观比赛、听报告等多种形式向学生渗透，激发学生参与的兴趣。另外，还可以以校内外发生的一些生动事例启发学生。如：在全民健身活动中涌现出来的老少健将的事迹，在申奥前后全国人民是如何积极投身到体育活动中的，某同学 是如何由小病号变成小健将的......宣传除了要有针对性外，还要注意连续性。宣传不能走形式，一阵风吹过了事。要细水长流，不断地深入到学生的思想意识中，最终使他们深刻认识到参加课外锻炼意义大，好处多。

2、提供物资保证，吸引学生主动活动。

课外体育活动的开展，其中一个显著的特色就是“灵活性”他无须向体育课一样固定时间和场地。但是，任何活动都需要在一定的时间、场地里来完成。所以学校应首先在时间上给予保证。每天除了做广播体操外，还应给学生安排体育活动的时间。时间既可以统一（如学校安排的体育课、体育课外活动），又可以灵活自选（如上午上课前，下午放学后），学校的情况各异可以各不相同，但应尽量使学生每天都有一小时的锻炼时间，在资金允许的条件下，学校应为学生提供良好的物质保证。场地要安全开阔，器材要实用多样，特别是场地小的学校，要充分发挥潜力，在器材、设备的布局上要下功夫，使得学生有较充足的用武之地。我校在这方面做得不错，我校操场面积小，如果在其中摆放一些器材，不但不美观，还影响学生在一起活动，所以在学校最南端，操场的旁边，设置了双杠、转椅、滑梯、单杠、滚筒等器材。学生步入其中，仿佛进入了游乐场。学生都称之为“小乐园”这样，有的学生在操场活动，有的学生在小乐园游戏，避免了混乱局面。保障学生活动安全有序。

4、丰富内容、促进学生身心健康

体育课要依据国家的教学大纲，对学生进行有目的的教学，具有严肃性、统一性。课外体育活动则不然，它更侧重于“趣味性”，课外体育活动的内容，既可以是巩固体育课所学知识，提高技能。又可以根据学生的兴趣爱好，安排各种项目。

有的学生喜欢跑跳类的活动，可以让他们参与长跑，接力赛、跳远、跳绳爬竿、跳集体舞等。有的学生喜欢技巧性强的活动，可以让他们参加打球、踢毽子等活动。一些简单易行的传统项目也可以安排学生参加，如丢沙包、跳皮筋、掷飞碟等。另外，针对学生活泼好胜的特点，还可以组织一些竞争性的游戏，如接力赛、掷准比赛等。这样，课外体育活动开展得生动活泼，有声有色，吸引了不同性格、不同年龄的同学。为他们创造了表现自我，积极参与的机会，使他们在活动中尽情体味快乐。身体强壮了，性格乐观了，对学生的身心发展的影响是潜移默化的。

5、不拘形式、便于学生广泛参与。

由于学生的年龄不同，年级不同，性格不同等原因，使得学校在组织课外体育活动时要注意形式不能单一，应多样化、灵活化、持续化。

课外体育活动因其灵活性，参与人员的广泛性，使其组织工作复杂难做。学校应采取各种措施，培养教师组织好课外体育活动，使其发挥优势，使更多的孩子参与到活动中来。有些内容可以统一定，以保证人人都有一定的锻炼时间，例如，早操、课间操、眼保健操、二课堂活动。这些要求每个学生都要按时参加，课间十分钟，除了让学生做好准备工作外，尽量让学生在室外活动：跳跳绳、踢踢毽，做些简单的活动。低年级的小同学活泼好动，业余时间较充余，鼓励他们参加一些稳定性的活动，如：兴趣活动小组或加入训练队，使它们的活动能持续的开展，久而久之，在全面培养的基础上还能发掘优秀的体育人才。高年级的学生相对来说课余时间短，可以让他们参与一些灵活性的体育活动。课下玩玩单杠，爬爬竿，跳跳绳，周六周日可以参与一两项活动，抓紧课余时间积极活动。

学校还可以有计划的组织一些训练队，在节假日组织一些活动或适时开展一些体育竞赛等。不拘形式，随时随地抓住机会使固定活动项目与灵活项目相结合，让全体学生都有兴趣、有时间、有机会来参加，课外体育活动必会开展得广泛而深入。

5、培养优秀人才，带动其他学生。

俗话说：“榜样的力量是无穷的。”学校在组织同学们进行课外体育活动的同时，要注意从中发现优秀人才，培养苗子。当他们在某一方面取得有优异成绩时，学校应给予表彰，并可授予荣誉称号。学生的上进心，好胜心 一般比较强，优秀生的言行会对他们产生很大的影响。

老师们都有这样的体会：在学校举行运动会或其他大中型活动时，学生参与课外活动的热情最高。一些曾在活动中取得优异成绩的同学加入活动后，总会吸引一批学生跟随其后投入到活动中。优秀生对体育的热爱执著。训练时的认真态度，不怕吃苦的精神都深深影响着周围的同学们。

我校的一名女同学，平时酷爱踢毽子。在我市举行的“全民健身——少年组踢毽子”比赛中获得的好成绩，被评为“小标兵”同学们看到她获得的证书，小奖杯都羡慕不已。此后，课余参加踢毽子的同学便多了起来。由此可见，优秀生本身就是最好的宣传。教师既应注意“全面培养”，又应使“面上开花”。

青少年是祖国的未来，是美好明天的建设者和社会主义事业的接班人。学校是育人的园地，教师是育人的园丁，培养学生健康健美的体魄，乐观向上的精神，坚强勇敢的品质与授予他们广博的知识，丰富的技能同样重要！让学生广泛参与到课外体育活动中来，让他们的学习生活生动起来！快乐起来！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！