# 四上健康教学计划6篇

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-02-21

*教学计划的质量直接关系着我们今后的教学状态，所以教学计划千万不能随便应付，我们将教学计划制定好之后是可以让自己的教学方向更加明确的，以下是小编精心为您推荐的四上健康教学计划6篇，供大家参考。四上健康教学计划篇1对于幼儿园的孩子来说，必须从小...*

教学计划的质量直接关系着我们今后的教学状态，所以教学计划千万不能随便应付，我们将教学计划制定好之后是可以让自己的教学方向更加明确的，以下是小编精心为您推荐的四上健康教学计划6篇，供大家参考。

四上健康教学计划篇1

对于幼儿园的孩子来说，必须从小做起，养成他们良好的生活习惯，懂得自己的事情自己做，还要加强自我保健的能力，提高身心健康水平。我为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

一、总目标：

1、会听信号变速跑或改变方向跑，在20~30米距离内快跑，在200~300米距离内走跑交替，跑时上体稍前倾，两手半握拳。曲肘在体侧，前后自然摆动，前脚掌着地。

2、跳跃姿势正确：曲膝摆臂，四肢协调，用力蹬地轻轻落地，保持平衡。

3、能保持自身动作平衡，会两臂侧平举，单腿站立5~10秒钟，能在有间隔的物体上行走。

4、喜欢投掷。会两人相距2~4米抛接球，原地变换形式的拍球。边走边拍球，边跑边拍球，能肩上挥臂投掷，投准（3米左右）。

5、能协调灵敏地钻爬和攀登障碍物。

6、会听口令立正，稍息，看齐，向左（右）转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑部走，左（右）转弯走，会听信号左右分队走。

二、具体措施：

1、动作与行为练习，让幼儿对已经学过的基本动作与基本技能，健康行为与生活技能等进行反复练习。

2、见解示范。具体而形象地向幼儿讲解粗浅的健康知识，并结合身体动作或实物、模型加以示范。

3、情境表演。就特定的生活情景加以表现，然后让幼儿思考分析情境中所涉及的健康教育问

题。

三、逐月目标：

二月、三月：

1、帮助幼儿了解安全使用电器。

2、懂得保护视力的的基本常识和方法。

3、初步学习整理自己的房间。

4、让幼儿了解简单的预防感冒的知识。

5、发展幼儿侧步走的能力及动作的协调性。

6、进行球的各种玩法。

四月：

1、激发幼儿探索人体的兴趣。

2、让幼儿初步了解大脑的主要功能。

3、让幼儿初步了解煤气的基本特性。

4、学习助跑跨跳。

5、练习头顶沙袋走平行线。发展平衡能力。

五月：

1、培养幼儿的独立能力和勇敢的品质。

2、帮助幼儿了解雷电的形式和危害年。

3、练习侧身向右传球，发展幼儿身体的灵活性及合作能力。

六月：

1、学习侧身钻过直径60厘米的竹圈。

2、练习立定跳远的动作。

4、继续教1、激发幼儿探索人体的兴趣。

2、让幼儿初步了解大脑的主要功能。

3、让幼儿初步了解煤气的基本特性。

4、学习助跑跨跳。

5、练习头顶沙袋走平行线。发展平衡能力。

五月：

1、培养幼儿的独立能力和勇敢的品质。

2、帮助幼儿了解雷电的形式和危害年。

3、练习侧身向右传球，发展幼儿身体的灵活性及合作能力。

六月：

1、学习侧身钻过直径60厘米的竹圈。

2、练习立定跳远的动作。

4、继续教幼儿上挥臂投掷的动作，提高幼儿投掷的准确性。

四上健康教学计划篇2

一、学生心理特点分析

我校六年级有三个班级，男女生比例尚可，部分学生来自外地，差异较大。高段学生随着年龄的增长，在心理方面有以下特点：

1、自主意识发展迅速。

逐渐强烈，自我意识、自我评价和自我教育的能力也得到了充分发展，初步形成了个人的性格以及人生和世界的基本看法。喜欢用批判的眼光看待其他事物，有时甚至还对师长的正当干涉感到反抗抵制。情绪不很稳定并且开始关注异性。但由于意志力还不够坚强，分析问题的能力尚在发展之中，所以一旦遇到困难和挫折又容易灰心、颓丧。

2、情感情绪日益丰富。

小学六年级学生情绪反应的强度和持久性迅速增长并出现高峰，行为很容易受情绪的影响或支配。他们具有强烈的情绪体验，对人对事都极为敏感。学生的`性格发展处于一种非常矛盾、变化无常的状态之中。他们对他人的各种情绪的感知能力迅速发展，进入了较为稳定的正确辨认阶段，已经能够正确辨认他人的情绪状态，并作出相应的反应。

3、自制力下降。

六年级的学生求知欲发展很快，但自制力显著下降。心理发展中的独立性与幼稚型的矛盾日益突出，容易固执己见，盲目拒绝他人的劝告和建议。随着年级的升高，他们抵制内外诱因干扰的能力也进一步增强。

二、辅导目标

针对高年级学生的心理特点，心理辅导活动课可以从情绪、学习、健康上网、人际交往，自我意识、青春期教育等方面进行有计划、有目的的心理辅导。

1、自我意识

培养健康的自我概念，发展健康的理想自我。学习明星的积极面，克服盲目追星的思想。

2、情绪辅导

通过技能训练，提高学生的情绪自控能力，能运用转移注意力、自我放松、换位思考等方法来调节情绪。

3、人际交往

通过人际交往和社会适应能力训练，学会与父母、老师沟通，学会尊重父母、老师、同学，形成正确的集体意识和友谊观，克服不良的小团体意识。

4、青春期辅导

进行初步的青春期教育，初步形成正确的性健康意识以及与异性交往的技能。

5、生活辅导

矫正不良的行为习惯，培养健康上网、合理休闲的意识和习惯。

三、辅导重难点

1、让学生明白要成为一个成功的人，就人从小立志，坚持不懈地努力奋斗，付出许多代价，还要具备良好的心理素质。

2、让学生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、让学生学会不但学会与同性交朋友，而且要学会要与异性交朋友。

4、让学生找到自己的缺点和优点，正确认识自己、接受自己和喜欢自己。并且要学会欣赏别人，珍惜生命。让学生明白上网时间过长，会影响休息，要分清网络虚拟世界。？

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。

四上健康教学计划篇3

一、教育教学教学

1、培养幼儿讲礼貌的习惯，与人谈时说普通话。

2、每周按时完成教学内容，激发幼儿乐趣，使幼儿积极地介入，从学习中体会快乐。

3、开展有趣的主题，让幼儿多动脑，发挥想象力，发现有用经验，培养幼儿爱动脑、爱动手的良好习惯。

4、多开展一些有意的活动，营造一个幼儿大胆表达、展示自己的空间。依据《纲要》的精神，本学期开展主题和学科相连系的活动，同利用本园的场地优势，开展好体育活动和户外组织。抓晨间磨炼，充实调动幼儿按时来园的积极性，对经常迟到的幼儿，与家长取得联系，获得家长的配合与撑持。

5、培养幼儿做好小小值日生教学，自己收拾餐后桌面，培养孩子的自力性和自觉性。

6、认真剖析本班幼儿的个人差异，因材施教，力争使每位幼儿在原有的水平上获得较好的提高。

7、时时刻刻把安全放在第一位，开展安全教育的活动，让幼儿受到教育。

二、幼儿卫生保健教学

1、在进餐、上厕所、做操时，让幼儿有秩序地进行，不打不闹；搞好班级卫生教学，做到\"不时通风，日日消毒\"，为幼儿创设一个卫生，整洁的环境。

2、在穿、脱衣服午睡时，能自己的教学自己做，提高自理能力；

3、不带危险物品入园，与其他小朋友能和和睦善相处；

4、组织开展多样化的体育活动，让幼儿磨炼身体、健康成长。教育幼儿爱洁净，勤洗手，做好风行病的预防，提醒幼儿少到人多的场所。配合保健医给幼儿测查身高，体重和护齿的教学。保证进餐午睡质量，日常平常多注重提醒幼儿喝水。

三、积极和家长沟通

因为是个新的班级，新的幼儿，新的家长。所以家长教学由为重要，只有做好家长教学，才能促进班级的管理，我会积极和家长取得沟通，和家长共同探讨制定适合每个幼儿的教育方法，使家，园结成教育伙伴，充分发挥教育的潜能。认真听从家长的意见和建议，满足家长的合理要求，缩短家长和老师之间的距离。

以上是本学期的教学计划，在今后教学中，我将争取更大的进步！也希望各位同事及领导加以督导和指正。

四上健康教学计划篇4

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、教学工作方面

1、根据学校的工作要求，结合学生的实际，安排好本学期以下教学内容：

第一章融入新环境，适应新生活

第一课一切从“新”开始；第二课结识新伙伴；第三课走近新老师

第二章学并快乐??

第一课记忆攻略；第二课专心必胜技；第三课学习永动机

第三章与自我对话

第一课这就是我；第二课做个最好的自己；第三课学会整治自己的草地

2、针对学生的实际情况，备好每一次课、上好每一节课。

在教学过程当中，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。

在教学中要尊重学生的感受，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学习积极性，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中、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。

3、继续做好心理健康知识的宣传工作。

编辑心理小报，不定期向师生发放，做好心理健康知识的宣传工作，提供一个师生互动交流的平台，实现资源共享，为建设和谐校园贡献一份力量。初步拟定将心理小报分为教师专刊、学生专刊及家长专刊三部分。学生专刊主要介绍一些心理健康知识、学生中存在的常见心理问题及解决方法、学生在学习生活中的心理体会、心理信箱中有共性问题的解答等。教师专刊主要针对教师自身容易出现的心理问题及在处理学生问题中常出现的情况提供一些简单的测试、应对办法，从而更好地服务学生、健康自我。家长专刊主要针对家长在子女教育方面存在的问题提供一些建议，促进家庭教育的良性发展。

4、开设心理健康专题讲座。

利用月末或考前时间，有针对性地进行心理健康专题讲座，让尽量多的学生接受心理健康教育的大课资源，对心理健康小课形成补充和充分发挥师生互动性，解决学生目前面临的心理困惑与问题。

5、进一步建立健全学生心理档案。

建立完整的学生心理档案，无论对于学校的管理还是对于学生自身的发展来说，意义都十分重大。档案主要包括学生基本情况，平时心理课的测试问卷以及学生心理素质发展综合报告单等内容。

6、进一步完善心理咨询和辅导工作。

做好日常的心理咨询工作，接待好来访的每一位学生，努力解决其心理问题，促进学生心理的健康成长。

二、其他方面

努力做好各种迎检工作，辅助杨彤完成好各项工作，使我校的健康工作有长足进展。

以上只是对本学期工作的初步设想，还很不完善。在今后的工作中，我会努力完善，使自己的工作取得令领导满意、同事认可的成绩。

四上健康教学计划篇5

一、指导思想：

中学生肩负着培养跨世纪人才的重任，青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培养青少年思想文化道德素质，还要关注他们的心理健康，健康教育是中学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

二、教材简析八年级心理健康教育的内容，

主要有：第一节：关爱生命远离。

第二节：防治近视。

第三节：合理饮食，强身健体。

第四节：肥胖症与减肥。

第五节：常见意外伤害的预防。

第六节：初中生常见心理障碍——自我意识发展。

第七节：青少年主要传染病及其预防。

第八节：10年后的我。

这部分内容，帮助学生建立良好的卫生习惯，适应现代社会生活具有重要价值，增强学生社会交往的主动性，克服交往中存在的心理障碍。

三、教学重点、难点

1、重点：使学生了解健康教育的重要性，了解，加强预防传染病。强调和学生讨论和沟通的过程，更多的以心灵的感化来促进学生的自我反省和自我完善。

2、难点：增强学生自控能力，不受的危害，使身体健康成长。

四、教学目标：

从小培养学生良好的心理素质，培养学生遇到不愉快的事，学习冷静思考。巩固学生各方面常识的理解，让学生可以进行自我检测。开发学生的心理潜能，塑造学生的健康人格，提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量。运用心理学、教育学的原则与方法，以中学心理健康教材为载体，对青少年进行有关心理健康方面的教育、咨询和行为训练，培养他们良好的心理素质，提高他们的心理健康水平，促进他们全面和谐的发展。

五、教学措施

健康教育课教材具有自身特点，因此，在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为为指导和行为训练，教学各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观，从心理咨询、心理讲座入手，进而将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动中。采用如下方法进行：

1、利用心理咨询室，通过心理咨询，纠正心理上的不平衡，使学生对自己与环境有新的认识，以达到对生活有比较良好的适应；

2、利用现代教育手段，通过多媒体向学生展示现实生活中形形色色的问题事例，教育警示学生。

3、开展主题教育活动，确立主题后，学生分别准备材料，集体展示，进行总结；从主题设计始，经活动实践，最后交流体会；

4、利用故事，创设情境，讲解点拨。讲解中有信息、有知识、有思想、有新的语言；

5、讲述生动故事，使学生从中明白事理，要求故事真实、贴切、新颖、灵活；

6、把大的主题分成几个小专题，每组学生只讨论一个小专题，最后集中交流；

7、将心理健康教育的内容渗透于小品之中，确定主题后，由学生自编节目，自行分配角色，自己演出，然后大家讨论，升华主题。小品可以是情景剧，也可以有音乐、唱歌、舞蹈、相声、快板、比赛、游戏穿插其间。

四上健康教学计划篇6

教育要树立“健康第一”的思想。结合学校的健康促进学校，以特色求发展，“迎亚运，创文明城”同步前进，深化教育改革创新，扎实推进素质教育，为社会主义“四个现代化”培养合格的接班人，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。

一、指导思想

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，以特色求发展，“迎亚运，创文明城”同步前进，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、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。

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！