

# 专家指导方案内容咋写 心理课活动方案(优秀5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 专家指导方案内容咋写篇一

和部分家长恳谈并且与个别学生交流后，发现问题主要还是出在不良的学习习惯上。因此适时开一次有关“学习习惯”的班会课是当务之急的事。

通过班会使学生认识到学习习惯好坏优劣对学习的巨大影响，并积极改善自己的不良学习习惯，提高学习质量。

检查自己的学习习惯，找出存在的问题。

养成一个好习惯，并付之以实践。

1、制作三份问卷准备印发给学生填写：

问卷1是有关“好习惯、坏习惯的区分”，这些都是在家长那了解到的或是与部分学生交流中得知的情況。

问卷2 是学生的一份“自我报告”，内容主要为：反思一下自己的学习习惯，列出自己的好习惯和坏习惯(不能少于3条)，简要说明理由或后果。(课前填写)

问卷3是有关“养成一个好习惯的实旎计划”。

2、请四位同学准备介绍学习经验。(可以是自己的，也可以是他人的)

### (一)、引入:

初三是我们初中四年里最后的收获年级，同学们四年的努力再经过这90多天的奋斗，将结出丰硕的果实。

进入初三后，老师欣喜地发现很多同学开始全身心投入学习了，从被动转变为主动的过程中老师认为包涵着同学们对于自己未来的规划与期待。老师很开心，也对同学们的未来充满了信心!

### (二)、“好”“坏”习惯之争:

1、发下问卷1《区分好习惯与坏习惯》，要求学生在这些习惯面前选择区分。

2、老师结合班内现象加以指导：学习效果在很大程度上取决于学习习惯的好坏。

比如我们班一些同学总是认真制定学习计划，并严格按照计划去做，学习安排得井井有条，生活十分有规律，作业总是能保质保量地完成；一些同学喜欢就看书和做作业时遇到的问题与其他同学讨论，他们对这些知识的理解就比较透彻全面；一些同学在记忆知识时，采用记住后再记上几遍的“过度学习法”，公式、定理、名句、单词等内容在要用的时候总是能很快地想起；一些同学晚上做习题前，总是先复习一下有关内容，看一遍白天老师讲过的内容，然后才开始思考问题的解法，结果题目做得又快又正确。有这些好习惯的同学，学习效果常常较好。(点名表扬为主)

再罗列一些个别同学的不良习惯(不点名)：学习时心不在焉，看了大半天书也不知道书中在讲些什么；上课时不认真作笔记，

而是在纸上、书上乱涂乱划，考试复习的时候就感到没有头绪；晚上总要先看好长一会儿电视，有时还要煲电话或上网聊天，然后才开始做作业，结果弄得很迟才睡，或者干脆把作业拖到第二天完成；边做作业，边翻小说、听电视伴音、浏览网页，作业做得很慢，有时还漏做或做错。这些坏习惯也严重影响了这些同学的学习效率。

### (三)、自查与反思：

拿出已填写好的问卷2《自我报告》：对照上述老师所说的这些好坏习惯，在各自的这份自省表中进行修改或补充。

### (四)、指点迷津：

请五位同学简要介绍自己或他人的学习经验：

#### 1、 分清主次，首先完成学习任务。

要点是：不要在玩得很累、很迟时才开始学习，这样不仅学习效率不好，做作业、背书，常常来不及，而且还会对学习产生厌倦感。

#### 2、 专心致志，不一心二用。

要点是：不要边做作业边干其他的事。

#### 3、 有张有弛，劳逸结合。

要点：连续学习1、2小时，中间就应该安排一次休息。

#### 4、 学习生活的安排有规律。

要点：根据学校规定的上学、放学时间，结合自己的状况，制定一个更具体的作息时间表，坚持下去形成习惯。

## 5、 遵循学习常规。

要点：课前预习，课上记笔记，课后复习，做习题。课间与同学讨论，不懂就问或查资料，独立完成各项作业。今日事，今日毕。

## 专家指导方案内容咋写篇二

1、通过辨别几种常见的面部表情去感知、判断人的良好与不好情绪。

2、知道良好的情绪使人健康、初步学会去调整自己的不良情绪。

3、在观察、感知、辨认、判断活动中提高幼儿的观察力、情绪识别力。

4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

活动重点：通过辨别面部表情来判断良好的与不好情绪。

活动难点：如何引导幼儿积极想办法，来初步调整自己的不良情绪。

1、六个表情面具（大笑、微笑、生气、哭泣、愤怒、害怕）

2、准备《健康歌》、《假如幸福你就拍拍手》的歌曲磁带及录音机；

3、课前排练好《他落入了情绪的深渊》的小品。

教学过程：

## 一、谜语趣导

现在老师给你们猜一个谜语：“人人身上一大宝，既会哭来又会笑。生起气来眉上翘，高兴起来哈哈笑。”你们知道是什么吗？（脸）

## 二、情绪大变脸

### （一）辨别面部表情

1、你们见过哪些表情的脸？（启发幼儿联系自己的生活经验，并根据幼儿的回答出示相应的表情面具）

2、为什么会出现这些不同表情的脸？

3、教师小结：“脸”真是一位大魔术师，时时刻刻都能发生很大的变化：一会儿笑，一会儿哭，一会儿又生气，一会儿又愤怒……真的变化无穷，我们可以通过脸上的表情他人的情绪。

### （二）“变脸”游戏现在我们来玩玩变脸游戏好吗？

1、集体游戏。教师出示表情面具，幼儿做相应的表情。

2、同伴之间互相游戏：你说我来做。

### （三）引导幼儿将表情面具按情绪进行分类

1、刚才我们在玩变脸的游戏中，你觉得哪些脸让你心情高兴？哪些脸让你心情不好呢？

2、引导幼儿将几个表情面具从良好情绪和不良情绪进行归类。

3、教师小结：当我们微笑、大笑时我们的心情好，高兴、快乐属于良好的情绪；而当我们生气、哭泣、愤怒、害怕时，我们的心情不好，属于不好的情绪。情绪有“喜”、“怒”、“哀”、“乐”四种类型，原来，我们可以从我们脸上的表情知道他的情绪怎样。

#### （四）玩“脸谱转盘”，巩固对情绪的理解

1、规则：每次请1位小朋友来玩转盘，转动指针，指针指到哪一处脸谱，这位幼儿就试着做出这种脸谱的表情，判断出情绪大类（好的`还是不好的情绪），并说说自己对这种情绪的感受。

2、讨论：你喜欢哪种情绪？不喜欢哪种情绪？为什么？（知道不良的情绪不利于自己的身体健康，愉快的情绪有利于自己的身体健康）

### 三、联系生活实际

1、请幼儿观看教师事先录制好的幼儿园的生活片断。

问：录像中哪些小朋友表现出好的情绪？哪些小朋友的情绪是不好的？你是从哪里看出来的？（引导幼儿从面部表情进行判断）

2、这些小朋友为什么会有不好的情绪？你能想什么方法帮助他们有良好的情绪？（引导幼儿说说调节情绪的方法）

3、教师归纳小结：是呀，我们长大了，当我们不开心或害怕、想哭的时候，我们可以想很多办法，如把不高兴的原因讲给别人听，或做一些自己喜欢的事，比如去跑步、做游戏等，慢慢就会把不开心的事给忘了，同时当我们遇到困难时也要变得坚强、勇敢，不要随便掉眼泪。如果我们经常保持快乐的情绪，我们的身体才会更加健康。

## 四、活动结束

一起来跳舞最后，让我们随着《假如幸福的话拍拍手吧》欢快的旋律唱起来、跳起来。让我们时刻能像现在一样高兴、快乐，保持一份好心情。

## 五、活动延伸：

1、布置“心情墙”，引导幼儿学习用脸谱娃娃的表情进行自己心情的记录。

2、开展“小小心理咨询师”的活动

## 专家指导方案内容咋写篇三

### 青年教师优质课评比暨观摩活动方案（讨论稿）

为促进我院教师的教学交流，提高教师的课堂教学管理水平，全面展示我院的课堂教学效果，做好武汉市教师五项技能竞赛的前期选拔筹备工作，特在我院开展优质课评选活动。方案如下：

#### 一、指导思想

紧跟职业教育的新形势和新要求，通过选拔的形式，搭建好教师锻炼自我、展示自我、超越自我的舞台，强化广大教师开展研究型教学的意识和能力，创新职业教育理念，推动人才培养质量的整体提升。本次活动将以优质课评选为载体，以课堂为阵地，以集体备课为手段，全员参与，深入开展教学科研活动。

#### 二、活动目的

1、提高我院全体教师的教学教研能力和业务水平，促进广大

教师的专业化发展。

2、增强教科研氛围，形成互相学习、共同进步的良好学术风气。

3、不断提高课堂教学效率及教学质量，造就一批优秀教师，全面推进职业教育改革进程。

### 三、评选组织安排和要求

#### 1、优质课评选活动分两个阶段进行

##### (1) 各教研室初评

各教研室要积极开展此项活动，依据学院评选方案，组织本部门教师全员参赛。

##### (2) 第二阶段院级评选

各教研室在初选的基础上，推荐1名教师参加学院优质课评选，由教务处组织专家评委进行评审。

#### 2、评选对象

全体35岁以下的专兼职教师。

#### 3、时间安排

(1) 初评时间：11月6日~11月30日

(2) 集中评选观摩时间：12月13日、12月14日

4、结合优质课评选，学院将对各教研室不定时抽检听课。

### 四、评选内容及标准



优质课评选分“教案编写”和“课堂教学”两项内容：

1、教案编写满分100分，比重20%；课堂教学满分100分，比重80%。两项合计100分，具体评选标准见附表1和附表2。

2、教案分课时编写，应包含教学目标、教学重难点、教学过程与步骤、教学手段、教学方法与特色、教具使用、板书设计、作业布置和教学后记等教学环节，格式要规范。

3、课堂教学包含教学仪态与技能、教学目标、教学内容、教学过程、教学方法、教学效果和教学特色七个评选指标。

## 五、奖项设置

1、奖项：评选设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

2、学院将对获奖的教师颁发奖励证书并进行物质奖励。奖励金额为一等奖800元，二等奖500元，三等奖300元。

## 六、观摩要求

优质课评选是一项有意义的教研活动，在不影响正常工作的前提下，所有专任教师必须积极观摩听课，以扩大评选活动的影响，形成学习、切磋、研讨的良好氛围。

### 附一：优质课评比执行细则

1、教学内容可选择教师本人在本学期所教授的任意课程，不需要考虑

教学进度，选取最富有表现力的课程内容。

2、教学场地可选择多媒体教室，机房和实训室。

3、学生可在授课班级中选择20人左右。以便于互动环节的开展。

展。

4、参赛教师的教案请与12月7日前交给相应教研室主任。每位参赛

教师请准备7-8本教材，供评委使用。

5、授课现场安排有摄像，请参赛教师尽量准备浅色服装，注重教师仪

表。

## 专家指导方案内容咋写篇四

为加强对学生体育课以及课外体育活动的安全管理，防止意外伤害的发生，结合学校运动安全规定，特制定“体育活动安全预案”如下：

组长〔z〕校长〕

副组长〔zz〕副校长〕

组员〔z〕体育教师〕

z〕体育教师〕

z〕政教主任〕

1、体育课、课间操等有组织的体育活动中，学生要在体育教师指导下进行，要听从体育教师的安排，不可随意擅自脱离集体自行活动。器械练习时，体育教师要安排学生做好自我保护和互相帮助，纠正不安全的做法，避免伤害事故的发生。

2、体育组对学校的一切体育设施和器材有维护和保证安全使

用的职责，并应对学生讲明使用注意事项，对影响安全使用的体育器材，应及时向学校反映，及时更换，消除不安全隐患。

3、凡学生上体育课和组织学生参加课外体育活动时，体育组教师都要及时到场指挥，防止学生队伍出现混乱。在进行体育活动之前组织学生做准备活动，对学生进行安全教育，要说明进行体育活动的纪律，教给学生正确防护该项体育活动伤害的办法和一旦出现伤害时应采取的处理措施。如果没有做到这些，发生问题，体育教师要根据情况承担一部分责任。

4、体育教师对已出现的伤害事故要进行及时有效地处理，并及时向学校汇报，不得无故拖延或隐瞒不报，学校将依据事实如实向上级主管部门汇报情况。

1、学校x□做操应由学校专人负责统一指挥，保证x□做操的纪律。

2、学校x□做操应以班为单位，上下楼时不要拥挤，不催促学生快跑，要有教师负责疏散管理，进出会场要有序，严防挤压事故的发生。

3、学校x□做操应以班为单位，指定安排座位或站队，由班主任负责，防止学生乱窜，避免意外事故的发生。

4、学校领导及安全领导小组必须对x□做操实行全过程监控，以防意外事故发生。

1、组织师生外出活动（社会实践、社会调查、春游、秋游、参加公益活动、义务劳动、参观访问等）要制定有周密的计划和安全措施，活动方案必须经校领导审阅签字同意后方可实施。组织到外地或较远活动的需经县教育局分管安全副局长审批。

2、每次活动应有具体的责任人，注意人员年龄、身体状况搭配。

3、活动的路线、地点，事前应进行实地勘查。

4、活动来往的交通工具应向专业运输部门租用，遵守乘车、乘船安全要求，行前要求营运部门对车（船）进行检修。

5、每次活动都要有安全、保卫、意外事故的应急预案。

6、野炊、爬山、野餐要注意防火、防食物中毒、防摔伤事故发生

7、活动地附近有河流、水库的，没有组织措施或不具备安全条件的，不能让学生下水。

8、凡外出参加各种活动，学校领导及安全小组成员必须对活动全过程进行监控。

9、在活动中实行责任追究制，如遇安全事故，追究相关责任人的责任

1、体育运动中如出现小擦伤，体育教师要安排学生立即到校医室进行处理。

3、体育活动时，学生因自身特殊体质而发生不适时，体育教师应立即通知班主任联系家长，以便迅速做出处理，如有必要可由防体育事故应急处理指挥小组安排提前将其送往医院救治。

4、体育活动或集体活动时一旦发生拥挤踩踏等安全事故，体育老师要马上对学生进行合理正确的疏散，同时向防体育事故应急处理指挥小组报告，以便学校尽快采取抢救措施。

# 专家指导方案内容咋写篇五

随着新课程改革的不断落实和开展，对教师的业务能力提出了新的要求。为适应新时期新形势的教育教学需求，为全面提高教师的教育教学水平，我校根据学校教师的实际情况，制定了学校公开课活动实施方案。

## 一、领导小组

组长： 副组长：

成员：

## 二、基本要求

1、观课前，执教教师要精心设计执教教案，打印给教研组长分发给观课教师。

2、在课堂教学中，教师是教育活动的组织者和引导者，学生才是学习的主人。这就要求教师在从事教育教学活动时，一定要彻底转变自己的观念，首先在上课之前要认真分析本班学生的实际情况，然后根据学情进行备课，设计教案；上课时要做到因材施教，面向每一位学生。为此，学校教导处决定，定期开展校语文、数学公开课活动，目的是通过校公开课活动进行调查研究，相互学习，取长补短，及时发现教师在从事教育教学活动中存在的问题，及时予以指导，改进教师的教育教学方法，提高全体教师的业务水平。

3、观课中教师要遵守时间，不迟到，不早退；要遵守纪律，不讨论，不串场；要认真做好记录。

4、议课之前，执教教师要整理好说课稿（含教后反思内容）；中心发言人要与同年段同学科老师及时交换意见，整理好发言稿。

- 5、议课中，老师们在听取执教教师和中心发言人发言后如有较好的方法及理念，可在主持人的组织下踊跃发言，积极参与，做到让每位教师能参与并通过公开课活动真正有所收获。
- 6、观课议课中请把手机关闭或调为震动状态。
- 7、每次公开课结束后由教研组拟写总结，与活动图片、教学设计、说课稿、发言稿、活动记录等一并转档备查。
- 8、执教课题由执教老师自选。
- 9、议课活动于上课当日下午第三节课在会议室进行，请自觉遵守作息时间。

具体工作安排如下：

备注：

蒙建东老师参赛课第一轮反思课定于4月16日下午第三节在教管中心多媒体教室进行，请杨丽娟、卢丰、张恒松、张恒霞、阳春雨、马泽等老师准时参加。教学设计由教务处分发；议课活动在课后即时进行，请参加老师克服参与。

希望小学教务处

3月11日