

# 四年级健康教育计划 四年级健康教育教学计划(精选5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 四年级健康教育计划篇一

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、心理健康教育；

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。

## 四年级健康教育计划篇二

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。

## 四年级健康教育计划篇三

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。所以说，树立“健康第一”的思想，新形势下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。

本班共有学生44人，他们健康活泼，具有基本的卫生健康知识。但也有部分同学有一定的问题，如不讲究个人卫生、缺乏防病知识、挑食偏食、自立自理能力差、不懂生活中的意外事故的应急处理等。为使每一个孩子都有一个健康的体魄，必须进一步加强对学生健康知识的教育，学习更多的生理卫生和预防保健知识。

- 1、让每位学生拥有健康身心，情绪愉快，知道快乐益于身心健康。
- 2、充分利用每周一次的卫生知识、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，了解简单的疾病预防知识。
- 4、学会一些生活中的医护常识，增强对意外伤害的应急处理能力。
- 5、掌握简单的安全常识。

1、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。

2、教学时运用多种教学手段，如挂图、模型、表演等激发学

生兴趣，巩固教学效果，促进能力的培养。

3、联系学生实际，对学生进行心理健康教育，教育学生团结协助，尊敬师长，让学生热爱体育，热爱生活。

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、钻研教材，了解学生，突出重点、难点，认真备好每一节课。

6、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。

7、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。

8、学习活动中，发挥学生的学习主动性。

周次

教学内容

所用课时

第一、二周

1、保护鼻子

2课时

第三、四周

2、预防近视

2课时

第五、六周

3、我们的运动系统

2课时

第七、八周

4、传染病是怎样传播的

2课时

第九、十周

5、饮水的学问

2课时

第十一、十二周

6、消化系统的作用及保健

2课时

第十三、十四周

7、我们应该吃什么

2课时

第十五、十六周

8、环境美与健康

2课时

第十七、十八周

9、家用化学品

2课时

第十九、二十周

10、预防“电脑病”

2课时

## 四年级健康教育计划篇四

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。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。

## 四年级健康教育计划篇五

学校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。

2、培养学生独立思维的能力，知道人体需要的营养素，知道常见传染病及其预防。

3、懂得体育与健康常识：运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。