

# 最新幼儿大班上学期健康教学计划(优秀5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

## 幼儿大班上学期健康教学计划篇一

一个健康的幼儿，既是一个身体健全的幼儿，也是一个“愉快”、“主动”、“大胆”、“自信”、“乐于交往”、“不怕困难”的幼儿。

《纲要》再三强调要让幼儿主动活动，而皮亚杰也曾说过，儿童是自己的哲学家，教育的第一条件就是要尊重主体、认识主体、热爱主体。

只有充分地尊重幼儿，使其发挥应有的主体性，幼儿才有可能主动、积极、创造性地活动。

幼儿健康教育既然将促进幼儿的健康作为最直接的目的，其教育过程就不应使幼儿感到压抑或受到伤害。幼儿健康教育工作者应充分发挥幼儿自身的主动性和积极性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合，使幼儿尽早建立起各种健康行为。

- 1、懂得一些简单的健康常识，初步形成健康、安全的生活所需要的行为习惯和态度，具有初步的生活自理能力。
- 2、身体正常发育，机能协调发展，愿意参加体育活动，积极

进行力所能及的体育锻炼，体质不断增强。

3、情绪愉快，活泼开朗，愿意克服困难，无心理卫生问题。

### (一) 各方面具体措施

#### 1. 培养良好的日常健康行为

(1) 会正确的洗手、刷牙，并自觉的做到早晚都刷牙，餐前、便后洗手。

(2) 养成独立穿脱整理衣服得好习惯

(3) 知道正确得站、坐、行、睡等姿势。

(4) 有良好得作息习惯，早睡早起，按时午睡。

(5) 知道保持玩具得整洁，会整理玩具。

#### 2. 形成初步的健康、营养饮食习惯

(1) 情绪愉快、会独立进餐，不挑食。

(2) 会主动饮水，少吃零食，对常见得食物会辨别。

(3) 按时进餐，保持清洁。进餐习惯好

(4) 关心周围环境得卫生。

#### 3. 了解身体生长的知识，懂得保护自己的身体

(1) 五官得保护及功能的了解。

(2) 换牙、保护牙齿知识的基本掌握。

(3)用眼的卫生

(4)探索生命现象的兴趣。

4. 了解日常生活中安全知识技能，知道自救及应付意外事故的常识。

(1)了解应付意外事故的常识，具有基本的求生技能

(2)日常生活中安全常识与规则的了解及遵守。

(3)有关安全标志的认识，交通规则的遵守，自我保护意识的初步形成

5. 具有良好的情绪，健康心理

(1)能够与同伴共同生活友好相处。

(2)情绪愉快，知道快乐有益于健康。

(3)不怕困难，愿意克服困难。

6. 养成初步的体育锻炼意识

(1)积极参加体育活动的兴趣。

(2)练习身体活动的知识与技能。

(3)身体素质的练习。

(4)基本体操何队列队形的练习。

(二)、具体每月安排(如下表格)

时间内容目标

## 九月份

- 1、晨间谈话：我会主动喝水保护五官
- 2、9月20日爱牙日教育活动——换牙庆祝会
- 3、芝麻开门

- 1、让幼儿知道换牙的常识要保护好自己的新牙。
- 2、幼儿懂得多饮水对身体的益处。
- 3、初步了解黑色食品及其营养价值，愿意吃各种黑色食品。

## 十月份

- 1、晨间谈话：节约粮食、  
不挑食的教育我不怕困难
- 2、口腔保健、服蛔虫药
- 3、10月30日世界保健日主题活动
- 4、泡泡、漂漂、晾起来

- 1、幼儿知道节约粮食不剩饭菜与挑食。
- 2、知道口腔保健与服蛔虫药的好处
- 3、懂得要经常的锻炼身体，养成好的生活习惯有助于身体健康
- 4、练习洗手帕、袜子等小物品能经常保持清洁，养成良好的卫生习惯

十一月份

- 1、晨间谈话：快乐的我我知道的安全标志
- 2、幼儿自我服务能力比赛
- 3、“119”消防安全活动日教育——着火怎么办
- 4、不独自去河边

- 1、知道保持愉快的情绪;认识常见的安全标志。
- 2、培养幼儿的自我服务能力。
- 5、知道火灾的自救的方法。
- 6、知道不能一个人去水边玩。

十二月份

- 1、晨间谈话：我会保护自己

## 幼儿大班上学期健康教学计划篇二

认真贯彻党的教育方针，落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》、《教育部关于印发〈中小学生心理健康教育指导纲要〉的通知》、《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》和《公民道德建设实施纲要》精神，以新修改的北京师范大学版的《心理健康》教材为依据，以学生为主体，坚持以人为本，根据学生心理、生理发展特点和规律，运用健康教育的理论和方法，培养学生良好的素质，促进身心全面发展。

## 二、班级情况

本学期，我担任初一级11个班心理健康课教学工作，所面临的问题不少。

- 1、学生绝大部分是来自八个管理区的小学毕业生，小部分是由外省学校转过来学习的。对于初一学习还是不适应。
- 2、有一部分是各班所谓的“差生”，小学的时候就极少受到老师的“阳光关爱”。
- 3、有一部分同学受家庭因素(如：离异、单亲)影响，心理存在着障碍，人际关系缺乏热情、协调。
- 4、因年龄以及所受教育影响，在心理健康方面的知识极具缺乏，不系统，没有自我认识、自我调控的能力。
- 5、小学没有接受过专业的心理课堂学习。
- 6、初一学生身体开始发生变化，对自己的身体没有很科学的认识。

## 三、目标和任务

- 1、目标：努力提高全体学生的心理素质，培养学生健全人格，帮助学生解决成长过程中遇到的各种心理问题，开发个体潜能，培养学生积极乐观的心理品质，促进学生全面、健康发展，适应未来社会对人才素质的要求。
- 2、任务：根据学生的身心特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导和咨询活动，帮助学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理适应能力，预防和缓解心理问题，培养具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

## 四、主要内容

- 1、学会认识自己、关心自己，加强自我认识，客观评价自己；
- 2、积极与同学、老师和家长进行有效积极的沟通；
- 3、逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力等方面常识。包括自己的健康、学业和品德。
- 3、关心同学、老师、父母；助人我乐，认识和处理好个人与他人与集体的关系。学习与成人交往，预防偏执、孤僻。
- 4、提高学习自信心，发挥学习潜能，努力获取成功或取得进步；预防成绩下降。
- 5、学习中培养自己抽象思维能力，学习初步的辩证思考问题的方法；提高思维的独立性、批判性，勇于置疑，勇于探索。
- 6、学会主动调节自己的情绪，学习处理和调节自我烦恼和焦虑的方式，初步掌握应对挫折的技能，保持健康的情绪。预防克服各种“学校病”，各种“情感障碍”，如冲动、情绪低落、脆弱等。
- 7、参加一定的力所能及的生产劳动；爱护公共财物，不浪费。
- 8、预防“早恋”，正确对待同性及异性朋友。
- 9、学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪；

## 五、途径和方法

- 1、心理辅导课程

2、强化课堂教育的主渠道、主阵地作用。请班主任老师在班会时间每个月进行一到两次心理健康教育，让他们也在增进学生心理健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。

### 3、设心理健康专题讲座

根据不同层次、不同年级学生的特点每学期举办1到2次心理健康教育的专题讲座和专题报告，普及心理健康知识。

### 4、设个别心理辅导

与学生进行一对一地沟通，帮助学生排解心中困扰，对有关的心理行为进行诊断、矫治，对极个别有严重心理疾病的学生，能够及时识别转介到医学心理诊治部门。

5、在日常教育、教学中渗透心理健康教育。把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动中，寻找心理健康的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团支部活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

## 六、教学方法

1、不宜过多采用文化课程的讲授方式，应以多种活动形式使学生感受生活、感受心。

2、不宜让学生把重点放在掌握有关心理学名词概念与原理原则上。

3、多采用团体活动，讨论反思等互动体验式的形式。

4、通过场景模拟、角色扮演、案例讨论等方式，提高学生的心理素质。

## 七、课时计划



## 幼儿大班上学期健康教学计划篇三

1、生活有规律，会独立有序地穿脱衣服并折叠好。初步了解身体地主要器官及其功能，学习简单的保护方法。

2、认识一些交通标志、安全标志、特殊电话号码及其作用，学习对付突发意外的事件方法。

3、热爱并参加体育活动，初步形成良好的运动习惯。

4、会运用各种运动器械或废旧材料，开展不同操作形式的锻炼活动，并能独立或合作摆放和整理活动材料。

5、能熟练的挺多种口令和信号进行队列练习；能随音乐节奏有节奏有精神的做徒手操和轻器械操，动作有力、到位。

2、在体育方面，

1) 能走，跑交替300米，快跑30米，步行2公里，连续续跑1分钟。

2) 能立定跳远，双脚站立从高35cm处往下跳，助跑跨跳50cm□

3) 能倒身，缩身钻过50cm高的拱型门，并在垫上前滚翻、侧滚翻。

3、开展丰富多样、适合幼儿年龄特点的各种身体活动，如走、跑、跳、攀、爬等，鼓励幼儿坚持下来，不怕累。

5、锻炼幼儿适应生活环境变化的能力，自己调节衣物的穿脱。

6、认识身体的主要器官及功能，了解简单的保护方法，指导幼儿使用筷子就餐，培养良好的饮食习惯；知道不同的食物

有不同的营养，养成不挑食的习惯。

7、定期测量幼儿的身高体重，帮助体弱幼儿加强锻炼，增强体质；帮助肥胖儿增加锻炼强度、密度，有效控制体重的增加。

8、指导幼儿使用筷子就餐，培养良好的饮食习惯；知道不同的食物有不同的营养，养成不挑食的习惯。

9、保持个人卫生，培养独立生活能力和良好的学习习惯。

体育活动：踩高跷、小小旅行家

生活活动：不和眼镜交朋友、学习新操《世界真美好》

体育活动：火眼金睛、

生活活动：眼睛会做操，走在大街上

体育活动：乌龟一家

生活活动：保护我的胃和肠

体育活动：狐狸和猎狗、小转移

生活活动：保护皮肤

在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，从而来影响个体行为的形成，做到“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，循序渐进，从而使幼儿获得全面的健康教育。

## 幼儿大班上学期健康教学计划篇四

- 1、学习生活自理的技能，提高动手能力；养成自己做事的好习惯，积累自理生活的经验。
- 2、根据气温和运动量的变化，及时调节活动内容，增减衣物，知道保护耳朵和声带，不大声喊叫。
- 3、能愉快地进餐，细嚼慢咽，爱惜粮食，饭后会将碗筷、桌面收拾干净。
- 4、知道不玩火、煤气，不乱摸电器开关的道理，学习掌握遇险时自救的方法。
- 5、日常生活中有良好的坐姿与站姿，养成良好的读写习惯，并能自觉调控。
- 6、爱劳动，有责任心，有始有终地完成成人交给的任务，坚持做自己能够做的事情，学会扫地、拖地。
- 7、不怕热，能保持良好的情绪参加体育活动，能动作协调、灵活地钻、爬、攀登。
- 8、养成物归原处、作息有规律、做事有始有终的好习惯；遵守集体规则，体验规则的好处。
- 9、能注意夏季饮食卫生和个人卫生，注意安全；宣传和爱护公共环境，做个自觉的环保小公民。
- 10、初步懂得哪些情绪有益于健康，学习处理情绪的方法，逐渐养成积极乐观的生活态度。
- 11、参与集体劳动，体验为大家服务的乐趣；树立劳动光荣的意识与做事的责任感。

## 幼儿大班上学期健康教学计划篇五

我园以培养孩子活泼、健康为主要目标，使孩子能够在幼儿园的学习生活中学会必要的卫生、健康知识，逐渐学会保护自己。

1、生活习惯：知道盥洗的顺序，初步掌握洗手、洗脸的正确方法；会用手帕、纸巾擦眼泪、鼻涕；遵守幼儿园的生活作息制度；有个人卫生、生活环境卫生的初步意识。

2、饮食与营养：会自己用小勺吃饭，保持桌面、地面的整洁；知道饭前洗手；爱吃幼儿园的饭菜，不挑食，细嚼慢咽；主动饮水，按要求取放茶杯。

3、人体认识与保护：进一步认识身体的主要外部器官，知道名称；愿意接受疾病预防与治疗。

4保护自身安全：了解玩大型玩具、坐自行车时的安全常识；懂得不把异物放入耳、鼻、口内。

5、身体素质和活动技能：练习走、跑、跳等基本动作；学习简单体育器材的使用方法；形成活泼开朗的性格。

6、基本体操练习：保持正确的身体坐、立、行姿势；学习一个跟着一个走；练习模仿操；爱做体育游戏，遵守游戏规则；感受体育活动的愉快。

### （一）树立正确的指导思想

1、教师要树立正确观念，培养身心健全的孩子，也是一个“愉快”、“主动”、“大胆”、“自信”、“乐于交往”、“不怕困难”的孩子。

2、在孩子的一日生活中充分发挥孩子自身的主动性和积极性，

努力将孩子的兴趣与必要的规则相结合，孩子在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

## （二）设计多样化的健康教育形式与途径

1、幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合，集体教育、小组活动与个别交谈相结合。

2、教师要尽量多与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为孩子的成长创造良好的条件。本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持、和主动参与，并积极支持、帮助家长提高教育能力。

3、重视到幼儿园课程的潜在影响，环境是重要的教育资源，应通过环境的创设和利用，有效地促进孩子的成长。

4、在孩子健康教育实施中，不仅要重视幼儿园物质环境的创设，而且应重视幼儿园心理环境的创设。了解孩子生理和心理的需求，购置了大量的孩子可选择的活动器材，以此来引导、鼓励孩子大胆、积极地参与活动，培养了孩子大方友善的交往能力。

## （三）实施适宜的教育方法。

1、给孩子自由选择、讨论、合作的空间，让孩子在愉快的游戏活动中锻炼身体，锻炼意志。

2、在加强孩子体能活动，增强孩子的体质的同时让孩子拥有健康的心理。如：开展“我是小值日生”的活动，让孩子主动作好值日生工作，培养了孩子良好的生活习惯、卫生习惯；开展“我是交通警察”的活动，加强孩子的自我保护意识及安全教育，避免了孩子安全事故的发生。

## （四）、具体活动安排如下：

1、上好健康教育课：严格执行《中小学健康教育指导纲要》的要求，

全面按照“五有要求”（有教材、有计划、有教案、有教师、年终有考核）上好健康教育课。健康教师认真备课，写好教案。

2、开展健康知识宣传活动：

充分利用各种节日如“3.3”爱耳日，“5·20”营养日活动、“9·20”爱牙日活动、“12·1”艾滋病防治宣传日等进行专题宣传活动。

3、规范户外活动及体育锻炼管理

体育锻炼是增强孩子体质，促进孩子生长发育有最有效的方法，我们将严格遵守《幼儿园教育纲要》要求，保证孩子每天有两个小时的户外体育活动，把出操时间与日常逃生演练相结合，为各班级规定出操路线、出操时间，要求各班级在规定时间内按规定路线到达集合地点，积极熟悉疏散路线。

户外活动时间规定为有组织的体育锻炼或者体育游戏，要有教案、有计划、有活动效果记录，各年级组每月确定一项体育锻炼项目，月底进行评比，学期末根据《国发体质测定标准手册（孩子部分）》对孩子体质进行测量，并把成绩记入孩子成长档案。