

# 2023年四年级健康成长教学计划表 四年级健康教学计划(通用7篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 四年级健康成长教学计划表篇一

本年级共3个班，每班共有学生40人，开设生命与健康常识课，无论对学生还是教师，这都算是一个崭新的事物，学生对本课程有较大兴趣，且教材内容都是和生活、和学生的身体健康、心理健康密切相关的知识，对学生各方面的发展起着非常重要的作用。

### 二、教材简析

本册教材分主题编排。全册共分10个主题。分别是科学饮食每一天；选择安全食物；肠胃，你好吗；我们去爬山；你打预防针了吗；居室卫生有讲究；远离烧烫伤；我是小小包扎员；植物朋友告诉你；魔法兔子的网络日志。以传授健康知识，提高学生自我保健能力，培养学生良好的卫生习惯为主，让学生懂得尊重生命，珍视健康，懂得远离危险，防范伤害。

### 三、教学重点难点分析

(一)通过学习让学生养成良好的饮食习惯，做到科学饮食。

(二)通过学习让学生了解哪些食物可以吃，哪些不能吃。

(三)通过学习让学生了解自己的消化器官，培养良好的护胃

习惯。

(四)通过学习让学生了解爬山的技巧，并学会处理伤口。

(五)通过学习让学生了解打预防针的重要性。

(六)通过学习让学生了解居室有哪些污染，养成良好的卫生习惯。

(七)通过学习让学生远离烫伤并学会紧急处理伤口。

(八)通过学习让学生学会如何包扎和处理伤口。

(九)通过学习让学生们了解哪些植物会对我们造成伤害。

(十)通过学习带学生走进神奇的网络世界，正确引导学生如何利用网络增进知识。

#### 四、教学措施

1、教学中运用多种教学手段，因材施教，如录像、投影、挂图、模型表演等激发学生的学习兴趣，指导学生进行实际操作训练，巩固教学效果，促进能力的培养。

2、通过各种形式进行健康知识、卫生常识的宣传，为学生创造一个优美健康的生活环境。利用各种检查、竞赛促使学生行为习惯的形成。

3、联系实际结合课本内容对学生进行心理健康教育，促进同学们提高社会适应能力，突发事件的应变能力。

4、利用家长学校、个别谈心、父母问卷、家访等形式，了解学生在家中的生活学习情况，家庭与学校共同培养学生的健康行为。

## 五、教学进度

科学饮食每一天2课时

选择安全食物1课时

肠胃，你好吗2课时

我们去爬山2课时

你打预防针了吗1课时

居室卫生有讲究1课时

远离烧烫伤2课时

我是小小包扎员2课时

植物朋友告诉你2课时

魔法兔子的网络日志1课时

## 四年级健康成长教学计划表篇二

本年级共3个班，每班共有学生40人，开设生命与健康常识课，无论对学生还是教师，这都算是一个崭新的事物，学生对本课程有较大兴趣，且教材内容都是和生活、和学生的身体健康、心理健康密切相关的知识，对学生各方面的发展起着非常重要的作用。

本册教材分主题编排。全册共分10个主题。分别是科学饮食每一天；选择安全食物；肠胃，你好吗；我们去爬山；你打预防针了吗；居室卫生有讲究；远离烧烫伤；我是小小包扎员；植物朋友告诉你；魔法兔子的网络日志。以传授健康知识，提高学生自我保健能力，培养学生良好的卫生行为习惯

为主，让学生懂得尊重生命，珍视健康，懂得远离危险，防范伤害。

(一)通过学习让学生养成良好的饮食习惯，做到科学饮食。

(二)通过学习让学生了解哪些食物可以吃，哪些不能吃。

(三)通过学习让学生了解自己的消化器官，培养良好的护胃习惯。

(四)通过学习让学生了解爬山的技巧，并学会处理伤口。

(五)通过学习让学生了解打预防针的重要性。

(六)通过学习让学生了解居室有哪些污染，养成良好的卫生习惯。

(七)通过学习让学生远离烫伤并学会紧急处理伤口。

(八)通过学习让学生学会如何包扎和处理伤口。

(九)通过学习让学生们了解哪些植物会对我们造成伤害。

(十)通过学习带学生走进神奇的网络世界，正确引导学生如何利用网络增进知识。

1、 教学中运用多种教学手段，因材施教，如录像、投影、挂图、模型表演等激发学生的学习兴趣，指导学生进行实际操作训练，巩固教学效果，促进能力的培养。

2、 通过各种形式进行健康知识、卫生常识的宣传，为学生创造一个优美健康的生活环境。利用各种检查、竞赛促使学生行为习惯的形成。

3、 联系实际结合课本内容对学生进行心理健康教育，促进

同学们提高社会适应能力， 突发事件的应变能力。

4、利用家长学校、个别谈心、父母问卷、家访等形式，了解学生在家中的生活学习情况，家庭与学校共同培养学生的健康行为。

科学饮食每一天 2课时

选择安全食物 1课时

肠胃，你好吗 2课时

我们去爬山 2课时

你打预防针了吗 1课时

居室卫生有讲究 1课时

远离烧烫伤 2课时

我是小小包扎员 2课时

植物朋友告诉你 2课时

魔法兔子的网络日志 1课时

### **四年级健康成长教学计划表篇三**

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

## 四年级健康成长教学计划表篇四

### 一、学情分析

1. 学会与人交往，愿意与别人交流，朋友间互相了解。 2. 引导学生正确处理同年人际冲突的方法。

3. 培养学生的自理能力，懂得自己的事情自己做是爱劳

1 / 3

动的表现，培养学生做个爱劳动的好孩子。

4. 通过本课的教学，培养学生的家庭观念，加强学生良好习惯的养成。

5. 培养学生积极思考的习惯，使学生懂得在学习和生活中积极动脑，用自己的智慧去发现，去创造，做个有心人。 6. 教育学生养成良好的时间观念。

7. 教育学生正确面对挫折，勇于接受别人的批评。

8. 通过教育，让学生感受到家的温暖，使他们爱家、爱自己的长辈。 四、教学措施

1. 引导学生结合生活、学习中亲身经历的实例、身边的故事

或者耳闻目睹的事例，在课堂上、在生活中与同学交流分享，提高学生的认知水平。

2. 以生活事例，引导学生积极思维，通过知、行、议提高行为能力。

3. 以讨论交流、课堂展示为主，开展自主学习达到共同提高，人人受益的目的。

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. 采取生动活泼、形式多样的教学方法，如：讲故事、做游戏、猜谜语等有趣的活动调动学生学习的积极性。同时结合学生身边的事展开讨论，重点落实学生良好的健康行为习惯的养成。

2 / 3

6. 注意培养学生正确的饮食和卫生习惯。要注意饮食卫生，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。

五、教学进度安排表（总课时：9课时）

复习考试

3 / 3

课时 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

## 四年级健康成长教学计划表篇五

指导思想

1. 让每位学生拥有健康身心，情绪愉快。
2. 充分利用每周健康教育课，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，形成尊重生命、爱惜健康的态度，进而尊重关怀他人的生命与健康，为学生的终身幸福和终身发展奠定基础。
4. 培养学生从小养成简朴的生活习惯，不奢华、不浪费，以简单为快乐。 教学措施

1. 坚持以人为本，根据学生心理、身理的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们的全面和谐的发展。
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，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生。
3. 提高全体学生的训练素质，充分发挥他们的潜力，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，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，适应周围生活。

重点：教育学生遵守学校常规，进一步培养学生的爱心，引导学生感受大自然的美丽，喜欢在大自然中活动。

难点：让每一位学生都健康快乐地成长，并有爱心，能互相帮助，不论是在学习，还是在生活中都是快乐的小天使。

## 实施措施

1. 钻研教材，了解学生，突出重点、难点，认真备好每一节课。
2. 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。
3. 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。
4. 学习活动中，发挥学生的学习主动性。

## 四年级健康成长教学计划表篇六

四年学生经过了三年的学习生活，已经适应了新的环境，在思维能力，语言表达能力，社会交往能力等有了很大的提高。

对于小学生来说，心理健康问题主要集中在对于学校生活的适应能力上。从以游戏为主的幼儿园和家庭生活转变为以学习为主的学校生活，是一次质的飞跃。从进入校门开始，学校生活便成为小学生生活中最有意义的内容，成为他们心理发展的主要源泉。能否逐渐的适应学校生活并且进一步养成良好的行为习惯、良好的学习方法和学习态度、坚强的意志品质、良好的社会关系的适应能力等等，对于小学生在整个小学阶段的心理健康具有决定性的作用。

四年级是小学儿童发展的关键期，在认识和情感方面是一个飞跃转型的发展期，主要体现在：思维方式多样化，有一定的创造性思维，情绪趋于稳定，情感有一定的选择性，道德感、理智感、美感等高级情感也有了进一步的发展。所以他们更需要在教师的组织引导和启发下，使其更好地认识自我，适应学习和生活环境，提高学习能力，发展人际关系，树立正确的道德价值观。

以此为目的这部分教材安排了八次活动

- 1、我是什么样的人
- 2、快乐导航
- 3、学习需要好习惯
- 4、告别懒惰
- 5、我有好朋友
- 6、克服“害羞”有妙方
- 7、做个自立的好孩子
- 8、老师眼里的我

- 1、了解自己是什么样的人，学会认识自己的方法。
- 2、让学生发现学习、生活中的快乐，培养良好的心理素质。
- 3、让学生了解哪些好习惯，及好习惯在学习中的作用。
- 4、知道懒惰的危害，养成好的习惯。
- 5、知道什么样的人朋友，朋友之间要如何相处。
- 6、知道如何克服“害羞”方法，让自己乐观，大方。
- 7、学会自己约束自己，做个自立的孩子。
- 8、认识自己的优缺点，养成好的习惯，让老师看到最出色的自己。

重点在于培养学生的学习习惯和技巧、人际交往能力

1、根据四年级学生心理发展特点，课程以学生的活动体验为主，从每两周一次的心理健康活动课入手，教学中运用多种教学手段，因材施教，如录像、投影等激发学生的学习兴趣，指导学生进行实际操作训练，巩固教学效果，促进能力的培养。

2、老师作为启发者，营造宽松、真诚、民主的课堂气氛，让学生有话想说，想说就说，敢于真实地表达自己心中所想。师生之间诚恳平等的交流是直接影响教学效果的重要条件。

3、通过各种形式进行健康知识、卫生常识的宣传，为学生创造一个优美健康的生活环境。利用各种检查、竞赛促使学生行为习惯的形成。

4、联系实际结合课本内容对学生进行心理健康教育，促进同学们提高社会适应能力，突发事件的应变能力。

周次	日期	教学内容	课时安排
第2周	9.23	1、我是什么样的人	1
第4周	10□13	2、快乐导航	1
第7周 晨会	10.21	3、学习需要好习惯	1
第8周	11□4	4、告别懒惰	1
第10周	11. 18	5、我有好朋友	1
第12周	12.2	6、克服“害羞”有妙方	1

第14周          12.16 7、做个自立的好孩子      1

第16周          12.30 8、老师眼里的我            1

## 四年级健康成长教学计划表篇七

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。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。