

最新小学三年级心理健康教育计划及教案 小学三年级健康教育教学计划(实用8篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

小学三年级心理健康教育计划及教案篇一

本学期我将继续以“健康第一”为宗旨，扎实开展体育卫生健康活动，培养同学们的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，增强体质，促进身心发育，为同学们一生的健康奠定基础，健康教育教学计划。

二、教学目标

- 1、让每位同学们拥有健康身心，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，加强对同学们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，为同学们的终身幸福和终身发展奠定基础。
- 4、培养同学们从小养成简朴的生活习惯，不奢华、不浪费，以简单为快乐。

5、了解碘缺乏病的症状及危害，清楚地方性氟中毒病的有关知识及危害。

三、教学措施

1、培养同学们自觉参与课间活动，保持充沛的精力，上好每节课。利用各种检查、竞赛促进同学们行为习惯的形成。

2、教学时运用多种教学手段，如挂图、模型、表演等激发同学们兴趣，巩固教学效果，促进能力的培养。

3、联系同学们实际，对同学们进行心理健康教育，教育同学们团结协助，尊敬师长，让同学们热爱体育，热爱生活。

四、教材分析

本册教材贴近同学们的生活，从选编课文到设计联系，从内容安排到呈现方式及版式设计都有极强的创新意识，让人感到耳目一新。全册共有课十篇，该教材符合新的教学理念，能让孩子们在快乐中学习，在快乐中健康成长。

五、教学重点与难点

重点是教育同学们遵守学校常规，进一步培养同学们的爱心，引导同学们感受大自然的美丽，喜欢在大自然中活动。

难点是让每一位同学们都健康快乐地成长，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。

六、实施措施

1、钻研教材，了解同学们，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，激发同学们的兴趣，寓教于

乐，让同学们在快乐中学习，在快乐中健康成长。

3、精心设计每一个问题和每一个活动，及时鼓励同学们，帮助树立信心。

4、学习活动中，发挥同学们的学习主动性。

小学三年级心理健康教育计划及教案篇二

以党的十八大精神为指导，贯彻“坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观、促使经济和人的全面发展”。本着服务学生，提高学生身体素质，保障健康的宗旨，切实执行，大力实施《学生体质健康标准》，全面促进学生的体质健康水平。

(一)健全健康建于组织

适当调整我校健康教育领导小组，确保健康教育各项工作能责任到人，没有责任盲区。

(二)进一步上好健康教育课

做到教材人手一册，课时安排符合标准：两周一课时，教师认真备课，合理使用教具，学期结束后要有考核，要有分析。

(三)健加大健康教育的宣传力度

1、充分利用广播、黑板报、主题班会、多媒体等传媒开展健康教育。开展“视力保护宣传周”、“爱耳日”、“学生营养日”、“爱眼日”等有关卫生知识宣传。

2、用讲座、参观、图片等形式对学生进行艾滋病预防及禁毒教育、心理卫生教育及饮食卫生、考前保健等教育。

3、利用墙报、宣传窗、卫生委员培训、班队课等多种形式，

广泛开展呼吸道、肠道传染病的预防知识宣传教育,提高师生对传染病的认识,增强自我防病意识,学会保护自己的 ability。

(四)加强心理健康教育

- 1、继续开展以学科渗透心理健康教育为主的探索与实际活动。
- 2、创造条件开展心理咨询和心理辅导,提高学生心理素质。
- 3、充分发挥主题班会课的主阵地作用,要求各班每二周开设一节有关心理卫生健康教育的主题班会课。

(五)加强校园卫生管理

- 1、优化美化校园环境。

小学三年级心理健康教育计划及教案篇三

教材融能力的培养与知识的学习及行为习惯的养成为一体,起着基础的作用。本册教材共分五部分:第一部分体育运动与健康;第二部分为常见病的预防;第三部分为安全与意外事故的预防;第四部分为心理卫生。

二、教学目的要求

通过本学期的学习,让学生认识睡眠卫生以及体育锻炼的运动和饮食卫生,使学生能掌握预防蛔虫病的方法,学习常见病的预防。能正确认识自己,培养良好的性格,保持健康的心理状态。

三、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。

小学三年级心理健康教育计划及教案篇四

一、思想方面：

在党中央教育思想的指导下，我们在本年度内努力学习各方面的政治学习内容，认真贯彻师德精神，无论在课堂教学上，还是在卫生工作上，我都要以理待生，以爱待生。努力培养文明、卫生、健康的学生。

二、工作方面：

在课堂教学中，我们要认真备好每一堂课，写清教学的目的和过程，做到心中有数，有备传授。为了拓展学生的知识面，我要利用课外时间阅读各类书籍，使之在课堂上能触类旁通地扩展教学内容。生动丰富的内容吸引了学生，为良好的课堂纪律提供了保证。

认真做好自己的本职工作，主要抓好以下的几点：

1、从学生的常见病防治到对常见病的检查；

- 2、从资料的收集到管理；
- 3、从抓好班级的环境卫生到学生良好卫生习惯的培养等等。
- 4、在抓健康教育方面，我主要引导学生掌握防病的知识。

具体做法如下：

- 1、我计划各种宣传手段如：板报、手抄报、培训等。将一些浅显易懂的医学知识传授给学生，使他们在预防一些常见传染病方面提高了识别、防治的能力。
- 2、对常见病的防治方面，我主要抓好近视眼、头虱、沙眼、龋齿等工作。做到认真查好每一项，对每一病例发告家长书。
- 3、在抓好班级环境卫生方面，我着重抓好每节课后的卫生和每天的卫生，从劳动工具的安放标准到打扫的要求，在每天卫生员的认真检查中体现出来。时时查，日日查不但培养出了一支认真负责的卫生员队伍。
- 5、认识到阳光、空气、水与身体健康的关系；
- 6、了解均衡饮食对身体发育的好处，培养良好的饮食习惯。

小学三年级心理健康教育计划及教案篇五

- 1、使学生理解健康的概念，培养健康的意识行为，懂得预防食物中毒的方法。
- 2、让学生了解适时、适体的穿着有益健康，引导学生培养朴素、大方、适时的穿着风格。
- 3、使学生认识吸毒的危害，教育青少年千万不要因好奇去尝试吸毒。

4、让学生了解心理健康的概念和心理健康的标准使自己逐步具备良好的社会适应能力。正确看待自己身上的生理和心理变化，培养独立思考能力，善于听取别人的意见，控制自己的情绪，多参与集体活动，培养良好的兴趣，并懂得如何自我保护。

5、了解环境卫生的重要作用，懂得爱护环境卫生从我做起。

6、让学生了解学校健康促进的内容，并在行动上支持和参与学校健康促进活动。

小学三年级心理健康教育计划及教案篇六

一、指导思想：

加强学生的健康教育，定期检测学生的健康状况，使学生养成良好的卫生习惯，坚持预防为主，，加强对传染病，常见病的预防和治疗；定时对学生进行心里辅导，保证学生的身心健康。

二、工作目标：

1、做好传染病防治工作，增强学生体质。

2、加强学生的卫生常规工作，培养学生的卫生意识，养成学生良好的卫生习惯。

3、使学生有一个健康的心里。

三、具体措施：

（一）成立卫生管理小组

在班级中成立卫生管理小组，将办级各项卫生工作分配到人，

并设立检查小组，及时进行检查。

（二）加强健康教育，养成健康行为。

1、利用多种渠道，多种形式对学生进行健康知识的宣传，让学生知道一些健康的行为习惯。

2、认真上好健康教育课，把上课，宣传，活动内容融为一体，是健康教育能从多方面，多角度面向学生进行教育。

3、组织学生上好体育课，做好两操，开展好课外活动，增强学生体质。

4、做好晨午检纪录，发现传染病及时上报。

3、及时消毒，严防细菌的传染

（三）重视环境卫生，营造洁净校园。

建立日常卫生清洁制度，做到卫生区每天清扫，保洁，不留卫生死角。

（四）做好传染病的防治工作。

积极开展“传染病”的防治工作，及时处理学生的常见病，多发病，做好晨午检纪录，发现后及时上报，学生有病及时通知家长，确保学生健康。

小学三年级心理健康教育计划及教案篇七

2、让学生意识到长大了的烦恼是避免不了的，它是成长标志，是走向成熟的必经阶段，学会一些排除烦恼的办法。

3、让学生能珍惜青春，把握未来。

通过活动能正确认识和对待青春期所遇到的各种问题，能说出自己的烦恼并寻求最佳的解决办法。

让学生对青春期问题有一个正确的认识。

1、推选一名同学配乐朗诵《丑女孩》

2、录音机一台。

3、用诗、用画、或格言表现自己的理想、希望、寄语、奋斗等。

（一）主持人开场白（放背景音乐）

女：还记得小时候羡慕哥哥姐姐能自由地出去玩，羡慕爸爸妈妈有权力说这说那，还曾经偷偷地穿妈妈的高跟鞋，戴爸爸的领带吗？那是一种渴望长大的心情，渴望独立的愿望，转瞬间，我们送走了童年迎来了少年。

合：我们长大了

（二）活动“我的变化”

活动程序：

1、请同学们先分组讨论我们在生理和心理上发生了哪些变化？然后交流。

2、呈现挂图，拿出童年的照片和现在的照片对比

（学生能讲出一两点就可以了）

生理上：

（1）身体增高，体重增加，骨骼和肌肉发育加速，男孩长出

了毛茸茸小胡须，喉结逐突，声音开始变的低而粗，肩部加宽，骨盆变窄，渐渐的像个男子汉了。女孩的胸部日渐丰满，声音变得高而尖，骨盆变宽日渐变成亭亭玉立的少女。

(2) 脑神经结构和脑重量已与成人相差无几，传递信息的效率大大提高，肺活量增大，呼吸频率减慢，心脏重量和血容量、心率趋于成人水平。

(3) 生殖器官进一步发育成熟。

心理上：

(1) 日益注重探索自我，产生了对未来生活的设想，逐步跨入生活的各个领域。

(2) 存在独立性与依赖性、自觉性和幼稚性、开放性和闭锁性、批判性与片面性、积极性与动荡性等矛盾、内心经常出现喜悦与忧虑、开朗与沉默、自信与自卑、乐群与孤独、肯定与否定、屈从与反抗、大胆与怯懦等复杂的情绪体验，常陷于烦恼、困惑、焦虑、彷徨之中。

(3) 开始进入智力发展探索和创造的高峰期。

(4) 男孩和女孩性别意识日渐清晰，在日常生活中显示出特定的‘性别身份’。

男：每个人都在发生着变化，但是每个人的变化又都是那么的不同。有的同学惊喜地发现自己越变越好看，性格也愈发完善，思想越发成熟，讨人喜欢，为自己的成长而喜说，并努力地去完善自我形象，但也有的同学懊恼地发现自己有那么多的缺点，心里有那么多的烦心事，时而流露出自卑情绪，为成长而烦恼。

(三) 听配乐朗诵：《丑女孩》

丑女孩

女孩很丑，女孩知道自己很丑。走在长长的闹市中，女孩不敢抬起自己的面孔。女孩怕接触到从身边飘然而过的美丽少女的目光，因为那目光里不仅有惊奇，更多的是鄙夷，女孩这样认为。这时候，女孩能做到的就是把头埋得低低，规规矩矩的背着书包走自己的路。

一步步终于走完了长长的闹市，女孩走进校门，女孩仍把头埋。

女：是啊，我们长大了，烦恼、忧伤也一古脑儿地涌上心头。你彷徨，你无助，希望有人帮助你，那么，今天我们的班会就是一次机会，让你敞开心扉，诉说心中的烦恼，大家一起帮助找出解决的办法。

（四）说说自己心中的烦恼

以同学举手发言的形式，说出自己目前有什么烦恼，是否希望得到他人的帮助。（基本可以归纳为下面五种）

- 1、自己觉得对别人很友好，可是别人对我却不友好，人际关系怎么这么复杂。
- 2、好朋友之间不信任，背地里说坏话，我很伤心。
- 3、家长每人都是在斥责我，从来不说我好。
- 4、学习成绩不好，抬不起头来。
- 5、老师对自己有偏见，处处跟我过不去。

（五）小组讨论：

结合上述同学所说的五种烦恼，每小组通过讨论的形式找出

解决这些问题的办法。从各小组发言中，总结出一些有效的解决办法。

- 1、心胸开阔，多与别人交流
- 2、遇事冷静，多思多想和换位思考
- 3、严以律己，宽以待人
- 4、增强自信心，学会一些待人处事的办法
- 5、多看书，增强抵抗干扰的行动

男：同学们畅所欲言，说出了自己的烦恼，也经过讨论总结了一些解决的办法。希望这些办法能帮你顺利渡过人生美好的青春时光。

女：同学们，我们结束了天真烂漫的童年，跨入了充满生机的活力时代，让我们燃起青春的火炬，点亮我们心中的畅想，下面请同学们为“青春的畅想”添上一笔自己的豪情壮语，可以用诗、用画或用格言表现自己的理想、希望、寄语、奋斗等（事先准备好）

（六）抒写青春的畅想（同学格言连句）

（七）班主任寄语

同学们，祝贺你们长大了，在成长的道路上，愿你们珍惜时间，“千金买骏马，何处买青春”，为了祖国的未来，为了灿烂的年华，愿你们把握住自己的青春，在生命的早晨唱出美好的青春之歌，让青春在你们手中闪闪发光。

（八）结束语

合：青春像刚刚升起的太阳（播放背景音乐，学生跳舞），

前面是望不尽的一片蔚蓝；青春像刚刚冒尖的嫩芽；前面是看不完的春光灿烂；青春像初离源头的潺潺小溪，憧憬着大海里的波浪滔天；青春像茁壮成长的马驹，在万里征途上奔腾驰骋。

青春的脚步声越来越近了，让我们勇敢地展开双臂去迎接那闪光的年华！

今天的主题班会“我长大了”到此结束。

小学三年级心理健康教育计划及教案篇八

一、指导思想

本学期我将继续以“健康第一”为宗旨，扎实开展体育卫生健康活动，培养同学们的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，增强体质，促进身心发育，为同学们一生的健康奠定基础，健康教育教学计划。

二、教学目标

1. 让每位同学们拥有健康身心，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，加强对同学们疾病防治及良好的`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，为同学们的终身幸福和终身发展奠定基础。
4. 培养同学们从小养成简朴的生活习惯，不奢华、不浪费，以简单为快乐。

5. 了解碘缺乏病的症状及危害，清楚地方性氟中毒病的有关知识及危害。

三、教学措施

1. 培养同学们自觉参与课间活动，保持充沛的精力，上好每节课。利用各种检查、竞赛促进同学们行为习惯的形成。

2. 教学时运用多种教学手段，如挂图、模型、表演等激发同学们兴趣，巩固教学效果，促进能力的培养。

3. 联系同学们实际，对同学们进行心理健康教育，教育同学们团结协助，尊敬师长，让同学们热爱体育，热爱生活。

四、教材分析

本册教材贴近同学们的生活，从选编课文到设计联系，从内容安排到呈现方式及版式设计都有极强的创新意识，让人感到耳目一新。全册共有课十篇，该教材符合新的教学理念，能让孩子们在快乐中学习，在快乐中健康成长。

五、教学重点与难点

重点是教育同学们遵守学校常规，进一步培养同学们的爱心，引导同学们感受大自然的美丽，喜欢在大自然中活动。

难点是让每一位同学们都健康快乐地成长，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。

六、实施措施

1. 钻研教材，了解同学们，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，激发同学们的兴趣，寓教于

乐，让同学们在快乐中学习，在快乐中健康成长。

3. 精心设计每一个问题和每一个活动，及时鼓励同学们，帮助树立信心。

4. 学习活动中，发挥同学们的学习主动性。

七、教学进度

表格略