

2023年四年级卫生与健康的教学计划 四年级健康教学计划(大全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。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。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。

四年级卫生与健康的教学计划篇一

1. 准备教材，通读所有教材，心中有数。根据学生和学校的实际情况，安排一个学期的初步教学任务，并列出具体的目的、任务、教学要求、重点、难点、组织形式、实践手段、教学指导、可能出现的错误和纠正方法等。教师对教材和教学大纲的理解越深入透彻，重点越准确，越容易突破难点，学生越容易理解、领悟、实践和掌握。同时经常复习和查阅相关的体育知识，掌握和学习各种运动技术、技巧、练习方法和主要训练目标，注意积累资料，随时积累先进的教学经验和教学训练方法，在备课时随时收集和保存，以供参考。

2. 让学生做好准备，认真分析学生的学习情况，处理好教师主导和学生主体的关系。教学的中心指导思想是围绕学生制定的。根据学生的整体运动能力、身体素质、心理素质、思想道德水平等。要科学、合理、有效地安排课程内容，加强对科学思维、锻炼方法和能力的培养，加强对学生自学、独立工作能力、分析和解决问题能力以及自我锻造、自我引导、沟通、表达、总结和创新能力的培养。

3. 集体备课

我抓住每一次集体备课，用集体的力量去处理自己或者别人处理不了的问题。当然，也允许我们在教学内容、方法、场地和设备上持有自己的观点，鼓励创新和不断探索。对于暂

时不能达成一致的，要经过专门的讨论研究达成共识，并在此基础上写出教案。集体备课和观察是备课的重要内容和手段，我们应该积极参与。此外，教师应随时进行体育锻炼，以保持和提高自己的技能，从而建立正确的运动外观。

1. 导入课堂时激发学生的学习兴趣

课堂导入就像一部戏剧的前奏，从一开始就引人入胜，引起学生的好奇心，让学生好奇，诱发学生的心理状态。要做到这一点，教师需要创造教学感受。我在被介绍进教室的时候，根据不同的课时和当地情况，无论是场地的布局，学生活动的形成，活动的内容，组织手段的形式，都为学生创造了一个充满激情和新奇的外部条件。

2. 新的教学激发了学生的学习兴趣。

新教学是学生理解和掌握知识的重要过程。我们应该尽可能地为学生参与这个过程创造条件。为了实现这一目标，我们必须在教学中注意学生的启发和指导，使学生在教师的指导下能够正确思考，容易接受新知识。

3. 安排练习很有趣

第二，教学生如何学习

ext-indent: 2em; text-align: left;"课堂教学不仅需要帮助学生“学会”知识，而且要指导学生“会学”知识，学生掌握了学习的方法，就能快地获取知识，更透彻地理解知识，从而可以增强学生学习的自觉性和自信心，要做到这一点就要求我们必须做好以下几方面：

1、教给学生自觉学习的方法

体育教学是学校教学工作的重要组成部分，我们不要把体育

教学单一的理解为只是直接为增强学生体质服务，更重要的是教会学生自觉学习、自觉锻炼的方法，只有这样才能达到“教是为了不教”和“自练通行，自学得之”的目的。低段年级的学生应从明意开始，会用完整的话表达内容的要求、简易的做法等。中段年级学生应学会观图明意，并能对文字部分做到读中有思、思中有意；高段年级学生要求按照教师提供的自学提纲进行独立思考，经过质疑问难，得出结论。学生通过课前预习，能促使他们在课前去主动了解课文知识、思考课文内容、探讨知识疑点等。

2、学生练习的方法

体育教学间的知识结构虽然相当复杂，但知识间往往存在着某种类同或相同的成份。在安排练习时既要考虑到学生身体的素质情况，又要考虑到学生自身的知识体系的差异性，同时又要根据不同的内容组织不同的练习方式，所以教师在教给学生的练习方法时，应根据不同的教材内容而定。如引导学生尝试自练；来体会动作的难易点。启发学生通过自由组合的小组练；来开拓学生的思维、提高学生的组织表达能力，达到练习的效果。

1. 写成功之处。教学过程中达到预先设计的教学目的、引起教学共振效应的做法；课堂教学中临时应变得当的措施；某些体育教学思想方法的渗透与应用的过程；教育学、心理学中一些基本原理使用的感触；体育教学方法上的改革与创新等等，详细地记录下来，供以后体育教学时参考使用，并可在此基础上不断地改进、完善、推陈出新。

2. 写不足之处。即使是成功的课堂教学也难免有疏漏失误之处，对它们进行系统的回顾、梳理，并对其作深刻的反思、探究和剖析，在今后教学上吸取教训，更上一层楼。

3. 写教学机智。课堂教学中，随着教学内容的展开，师生的思维发展及情感交流的融洽，往往会因为一些偶发事件而产生

生瞬间灵感，这些“智慧的火花”常常是不由自主、突然而至，若不及时利用课后反思去捕捉，便会因时过境迁而烟消云散，令人遗憾不已。

4. 写学生创新。在课堂教学过程中，学生是学习的主体，学生总会有“创新的火花”在闪烁，体育教师应当充分肯定学生在课堂上提出的一些独特的见解，这样不仅使学生的好方法、好思路得以推广，而且对学生也是一种赞赏和激励。同时，这些难能可贵的见解也是对课堂教学的补充与完善，可以拓宽体育教师的教学思路，提高教学水平。因此将其记录下来，可以作为今后教学的丰富材料。

5. 写“教学设计”。一节课下来，静心沉思，摸索出了哪些教学规律；教法上有哪些创新；知识点上有什么发现；组织教学方面有何新招；启迪是否得当；训练是否到位等等。及时记下这些得失，并进行必要的归类与取舍，考虑一下再教这部分内容时应该怎么做，写出“再教设计”，这样可以做到扬长避短、精益求精，把自己的教学水平提高到一个新的境界和高度。

6. 写心得体会。体育教师可以经常阅读报纸杂志，记下一些好的材料或写些心得体会。丰富的教学经验是靠着平时一点一滴积累起来的零零碎碎的经验教训，从量变到质变，凝成宝贵的经验。

教学反思有利体育教师经验的积累，善于从经验反思中吸取教益，不但能使新型教师向专家型教师转化，而且也有利于学生学习质量的提高和能力的发展。

1. 备课方面对学生了解不够全面，对于学生原有的知识技能，他们的兴趣、需要、方法、习惯等认识不足，在有些时候未能及时的采取相应的措施。

2. 课堂上对于以下能教学能力要还有所提高：组织好课堂教

学，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性，同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，克服重复的毛病，课堂提问面向全体学生，注意引发学生学习的兴趣，课堂上讲练结合。

四年级卫生与健康的教学计划篇二

健康教育是学校工作的一项重要内容,本学期我们将继续以“健康第一”为宗旨,扎实开展体育卫生健康活动,给大家分享了四年级健康教育教学计划,欢迎借鉴!

一、基本情况分析:

四年级有学生16人,他们活泼可爱,可塑性强,经过几年的健康知识的学习,学生已具有基本的健康习惯。通过上学年的学习,大部分同学掌握一定的健康知识,并用来指导自己的行为。但也有部分同学在健康卫生方面存在一定的问题。如:读写姿势不正确,挑食偏食现象,自立自理能力较差等。为了使同学们在今后的生活中继续有一个健康的身体。必须进一步加强对同学们的健康知识的教育。学习更多的生理卫生和预防保健方面的知识。再是为了全面贯彻党的教育方针,努力推进健康教育工作的的发展,增强学生健康意识,提高学生健康水平;培养学习健康的心理和百折不挠的意志品质。本学期为使所有同学养成良好的健康卫生习惯,制定本学期健康教学计划。

二、教学分析:

本册教材安排了以下内容

- 1、使学生知道怎样才算健康。
- 2、教育学生养成良好的卫生习惯。

- 3、使学生了解一些病的预防。
- 4、教育学生时刻要为文明、健康的环境而努力。
- 5、了解自己的营养状况，预防自己营养不良。
- 6、教育学生不要受到意外伤害。
- 7、使学生知道营养与健康。

三、教学目标：

- 1、使学生认识健康教育的重要性，激发学生学习健康教育的自主性，了解卫生保健方面的知识。
- 2、通过学习让学生养成良好的饮食习惯，做到科学饮食。
- 3、通过学习让学生了解打预防针的重要性。
- 4、通过学习让学生了解哪些传染病，养成良好的卫生习惯。
- 5、通过学习让学生远离烫伤并学会紧急处理伤口。
- 6、通过学习让学生学会如何包扎和处理伤口。
- 7、培养学生尊敬长辈的优良品质，做个德、智、体、美、劳全面发展的优秀学生。

四、教学重点难点分析

- 1、通过学习让学生养成良好的饮食习惯，做到科学饮食。
- 2、通过学习让学生了解哪些食物可以吃，哪些不能吃。
- 3、通过学习让学生了解打预防针的重要性。

五、教学措施

- 1、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、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。
- 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。
- 4、对学生进行生理卫生教育，低年级从睡眠卫生教育入手，根据自己的年龄，每天的睡眠时间不少于8—10小时，睡前后注意什么，养成早睡早起的好习惯。
- 5、学生上课时，严格要求学生做到眼离书本一尺远，身离课桌一尺远，手离笔尖一寸远，使学生知道从小要养成良好的读书姿势习惯。坐、立、行、走姿势要正确。
- 6、平时生活中，人体的生长与发育、大脑和神经科学用脑使学生能健康成长。
- 7、积极开展预防和远离毒品教育。

六、教学进度安排：

三周一课时。

四年级卫生与健康的教学计划篇三

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。

四年级卫生与健康的教学计划篇四

四年级上册英语教学工作总结本人本学期担任小学四年级英语教学工作。由于学生基础很差，习惯不太好，学习能力较差，在本学期的教学中，我深深地感到教小学英语之难之累。小学阶段英语教学的目的是：激发学生学习英语的兴趣，培养学生学习英语的积极性，使他们树立学习英语的自信心，同时培养学生一定的语感和良好的语音、语调基础，为进一步学习打下基础。正因为如此，我严格遵从教学的每个环节，课前认真备课，做到既备教材，又备学生，课堂中因材施教，努力实施课堂改革，积极探索小学英语快乐课堂，在英语课堂教学中，怎样创设良好的学习氛围、激发学生的兴趣是搞好小学英语教学的重要一环。结合本学期教学实践总结教学情况：

在教学中，认真备课，认真阅读各种教科参考书，认真编写好教案、制定好教学计划，根据学生的实际学习情况和向其他教师取得的经验，不断地加以改善；在传授学生知识时，不厌其烦，耐心教导学生，还耐心地辅导学生复习遗漏知识；在传授学生知识的同时，并对他们进行思想教育，教育优生帮助后进生。

在教学中，认真备课，认真阅读各种教科参考书，认真编写好教案、制定好教学计划，根据学生的实际学习情况和向其他教师取得的经验，不断地加以改善；在传授学生知识时，不厌其烦，耐心教导学生，还耐心地辅导学生复习遗漏知识；在传授学生知识的同时，并对他们进行思想教育，教育优生帮助后进生。

第一、在课堂上，认真授课，运用实物教具、简笔画，情景教学、手势语言等方法来启发、教育学生。教学生做游戏、

唱英语歌等来激发学生的学习兴趣。鼓励学生大胆质疑，注重师生互动、生生互动的教学，充分调动学生的学习积极性。学生有疑难和不懂读的地方，我总是不厌其烦地讲解、分析、带读，力争让他们学了就懂，懂了会用。

第二、在批改作业方面。学生的作业总是按时及时地批改，并详细地做好批注，对普遍性错误，在全班重复讲解、分析。针对个别学生的作业还采取面批方法，一一地分析讲解、帮助学生解决疑难习题，提高了教学质量。第三、在听力方面。为提高学生的听力水平，常让学生听英语歌曲及英语会话的录音磁带，还让学生表演对话等。

己的语音和语调标准。存在的不足及今后努力的方向：

多年的教学使我深深地认识到：课堂教学的创新需要不停地丰富专业、个人知识，提高业务能力，对国内外各种传统的和新潮的教学、教法，知己知彼，能够融会贯通，在具体的教学过程中，要针对每一课的不同特点，为自己的学生设计最佳方案，营造一个宽松、民主、和谐的氛围，让学生在中学会如何去获得知识的方法，以达到培养创新意识的目的，促使学生成为新世纪所需的人才。总之，由于本人缺少小学英语教学经验和对学生的实际学习情况不了解，学生本学期的成绩不理想，在今后的教学工作中，我会努力填补自己在教学工作中不足，也会不耻下问，向其他老师学习，争取迈上一个新台阶。

四年级卫生与健康的教学计划篇五

本年级有学生50人，大部分学生的个人习惯有待改进，且不懂得如何自我心理调整与控制，维护身体健康与心理健康的意识不强。

本教材的总目标是：引导学生认识、感悟生命的意义和价值，掌握必要的保护生命、维护健康的知识和技能，增强自我保

护的意识，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。

帮助学生初步认识自然界的生命现象，懂得尊重生命，珍视健康，拒绝诱惑，远离危险，防范伤害。学会爱生活，爱世界，爱自己，健康、安全、快乐地成长。

（一）呵护呼吸系统健康

认识呼吸系统，了解常见的呼吸道传染病

（二）预防寄生虫

认识寄生虫，预防寄生虫病

（三）你的文具玩具安全吗

文具玩具很重要，怎么选择适合自己的文具玩具？

（四）远离危险地带

- 1、使学生懂得危险无时不在，生活中存在着危险的隐患。
- 2、使学生知道危险的发生大多都是行为不良带来的后果，应时时注意自己的行为。
- 3、学会生活中的一些安全常识，提高自我保护能力

（五）洪水来了

让我们一起如何正确面对洪水的威胁。

（六）地震逃生记

1、了解地震是地壳运动的表现，是一种自然现象，会导致地形的剧烈变化，并给人类带来灾难。

2、知道地震爆发前有预兆，是可以预测的。知道地震的分布有一定的规律。

(七)我读书 我快乐

养成良好的读书的习惯，学会读书，体验读书的快乐。

(八)责任伴我成长

1、初步形成责任意识，知道自己的事情能做的应该自己做，作为家庭、社会的一员还应 承担相应的责任。

2、热心参与家务劳动和学校的活动，并能主动承担一项任务。

(九)我爱简朴生活

(十)美丽的生命历程

1、学生了解什么是生命。

2、学生了解生命的历程。

1、根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性的实施教育。

2、面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对生命与健康教育有深刻的认识。

3、关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导。

4、以学生为主体、充分启发和调动学生的积极性。

5、教师的科学辅导与学生的主动参与相结合。

第一周 呵护呼吸系统健康

第二周 预防寄生虫

第三、四周 你的文具玩具安全吗

第五周 远离危险地带

第六周 洪水来了

第七、八周 地震逃生记

第九、十周 我读书 我快乐

第十一十二周 责任伴我成长

第十三周 我爱简朴生活

第十四周 美丽的生命历程

四年级卫生与健康的教学计划篇六

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

四年级卫生与健康的教学计划篇七

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。

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

四年级卫生与健康的教学计划篇八

我校四年级有三个班级，每个班级男生人数明显多于女生。他们表现出的心理特点如下：

1、自我意识逐渐增强。四年级是小学生从小学低年级向高年級的过渡时期，是学生形成自信心的关键期。在对自我评价上，他们开始不再完全依赖他人的评价，开始独立地对自己进行评价并且开始偏重对内心品质的评价。在接受别人的评价中发现自身的价值，产生兴奋感、自豪感，对自己充满信心。有的还表现出强烈的自我确定、自我主张，对自己评价偏高，有时甚至“目空一切”，容易导致自负心理。相反，有的学生由于成绩不好或某方面的不足得不到班级同学的重视，往往对自己评价过低，对自己失去信心。

2、情绪不稳定。四年级学生由于生活经验的不足，在陌生、严肃、冲突、恐怖等情况下，容易产生紧张情绪。他们的自我调节能力差，难以释放心理压力，遇到小事情就容易心情变坏。他们喜欢与同伴一起游戏、学习，但情绪很不稳定，极易激动、冲动，常为一点小事而面红耳赤，而且情绪变化

极大，并表露在外，心情的好坏大多写在脸上。

3、意志力下降。从四年级开始，学生逐渐进入少年期，此时会出现一种强烈的要求独立和摆脱成人控制的欲望。因此他们的性格特征中也会表现出明显的独立性。同时随着年龄的增长，他们对外部控制的依赖性逐渐减少，但其内部的自控能力又尚未发展起来，还不能有效调节和控制自己的日常行为。所以，学生在意志特征上表现出一种自制力和坚持性下降的趋势。

针对小学四年级学生的心理特点，心理辅导活动课可以从情绪、学习、生活消费、人际交往、自我意识等方面进行有计划、有目的的心理辅导。

1、自我意识方面：通过辅导活动，引导学生正确认识自己、合理地评价自己和他人，欣赏并且悦纳自我，树立自信心。

2、情绪方面：通过活动课，掌握一些调节情绪的方法，初步学会调节自己的心境。

3、学习方面：通过学习心理和行为习惯训练，培养观察力、想象力和多角度思维能力，激发学习兴趣，养成仔细做作业、自我检查、制定计划等良好的学习习惯。

4、人际交往方面：通过系统的人际交往心理和技能训练，学会尊重、赞美、宽容、坦诚、礼貌待人，初步掌握人际交往的技巧。善于与更多的同学交往，学会与人分享快乐、烦恼，了解合作的意义，树立合作意识。同时体会父母、老师的爱，关心父母、老师，初步认识男女生的差异，树立性别角色意识。

5、生活方面：学会合理消费，提高学生的自理能力和自我保护意识。

1、通过面向全体普及各种心理健康知识，引导学生自测、自控、自我调节、正确认识自己。

2、加强针对性训练，采取多种形式激发学生的兴趣和培养学生良好的心理品质。如情境模拟、角色体验、现场操作、智力游戏、兴趣展示、故事接力等活动。

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，学会运动中的保护技巧。

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。