

健康教育教学计划 (精选4篇)

篇1：健康教育教学计划

一、指导思想：

中同学肩负着培育跨世纪人才的重任，青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培育青少年思想文化道德素养，还要关注他们的心理健康，健康训练是中学素养训练的一项重要内容，也是现代基础训练的一个显著特点。从小培育同学良好的心理素养，开发同学的潜能，塑造同学的健康人格，这对于提高中华民族的整体素养，提高将来人才的质量，有着极其深远的意义。

二、教材简析

八班级心理健康训练的内容，主要有：第一节：关爱生命远离有毒物品。其次节：防治近视。第三节：合理饮食，强身健体。第四节：肥胖症与减肥。第五节：常见意外损害的预防。第六节：学校生常见心理障碍——自我意识进展。第七节：20xx年后的我。第八节：青少年主要传染病及其预防。这部分内容，关心同学建立良好的卫生习惯，适应现代社会生活具有重要价值，增加同学社会交往的主动性，克服交往中存在的心理障碍。

三、教学重点、难点

1、重点：使同学了解健康训练的重要性，了解有毒物品，加强预防传染病。强调和同学争论和沟通的过程，更多的以心灵的感化来促进同学的自我反省和自我完善。

2、难点：增加同学自控力量，不受有毒物品的危害，使身体健康成长。

四、教学目标：

从小培育同学良好的心理素养，培育同学遇到不开心的事，学习冷静思索。巩固同学各方面常识的理解，让同学可以进行自我检测。开发同学的心理潜能，塑造同学的健康人格，提高中华民族的整体素养，提高将来人才的质量。

运专心理学、训练学的原则与方法，以中学心理健康教材为载体，对青少年进行有关心理健康方面的训练、询问和行为训练，培育他们良好的心理素养，提高他们的心理健康水平，促进他们全面和谐的进展。

五、教学措施

健康训练课教材具有自身特点，因此，在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为为指导和行为训练，教学各种心理健康训练渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有方案地对同学的心理进展施加影响。同时留意结合运用现代的教学手段帮助教学，使之更

加生动形象直观，从心理询问、心理讲座入手，进而将心理健康训练贯穿于全部训练教学活动中。采纳如下方法进行：

1、利专心理询问室，通过心理询问，订正心理上的不平衡，使同学对自己与环境有新的熟悉，以达到对生活有比较好的适应；

2、利用现代训练手段，通过多媒体向同学展现现实生活中形形色色的问题事例，训练警示同学。

3、开展主题训练活动，确立主题后，同学分别预备材料，集体展现，进行总结；从主题设计始，经活动实践，最终沟通体会；

4、利用故事，创设情境，讲解点拨。讲解中有信息、有学问、有思想、有新的语言；

5、叙述生动故事，使同学从中明白事理，要求故事真实、贴切、新奇、敏捷；

6、把大的主题分成几个小专题，每组同学只争论一个小专题，最终集中沟通；

7、将心理健康训练的内容渗透于小品之中，确定主题后，由同学自编节目，自行安排角色，自己演出，然后大家争论，升华主题。小品可以是情景剧，也可以有音乐、唱歌、舞蹈、相声、快板、竞赛、嬉戏穿插其间。

六、教学进度

第一课：关爱生命远离有毒物品

其次课：防治近视

第三课：合理饮食，强身健体——平衡膳食宝塔

第四课：肥胖症与减肥——怎样正确对待自己的体型

第五课：常见意外损害的预防

第六课：学校生常见心理障碍——自我意识进展

第七课：20xx年后的我

第八课：青少年主要传染病及其预防

篇2：健康教育教学计划

中学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育发展，社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑和问题；自尊心缺乏、自卑心理强、人际关系不适、情感困惑等等，这些问题都是急待解决的。加强中学生心理健康教育，是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。

一、指导思想：

心理健康教育必须要坚持以人为本，尊重学生的人格，遵循学生的心理发展规律，根据学生成长过程的需要，在学校的全教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到充分发挥学生潜能、促进形成中学生心理健康和个性主动发展的目标，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我，在教育活动中学会认知、学会做事、学会做人、学会共处。

二、教育目标

1、对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。

2、对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

三、主要内容

根据《中小学心理健康教育指导纲要》的要求，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；把握升学选择的方向；了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，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。

四、具体的实施计划

1、坚持心理健康教育课的正常教学。根据学校的安排，并根据各个班的具体情况，以预防性和发展性目标为主，矫治性目标为辅，做好心理健康教育的教学活动设计，认真上好每一节心理健康教育课。在心理健康教育课中加大活动和游戏的份量，使心理健康教育课真正做到以活动、体验为中心，让学生在活动中得到情感体验；其次要充分利用音像等手段，把对学生的身心发展有益的内容展现给学生，在课堂中播放有助于身心放松的音乐，使学生在愉快、放松的过程中提高心理适应能力。

2、心理辅导室每周一至周六的课外活动时间接待学生个别咨询，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰。对于极个别有严重心理疾病的学生，及

时识别并转介到医学心理诊治部门。同时，为来访学生建立详细的档案资料，并跟踪调查，以彻底解决学生的心理问题。

3、进一步完善心理辅导室设备的添置工作，使心理健康教育更具有规范性、科学性，以期营造一个安静、温馨、舒适的咨询环境，更好的为广大师生服务。

4、加强与班主任、科任老师的联系，了解、反馈学生的心理发展状况，帮助班主任、科任老师了解学生思想状况，为有心理困扰的学生提供帮助，并为班主任更好了解学生，管理学生提供反馈，共同为学生的发而服务。

5、通过橱窗、网站等宣传途径加强心理健康教育知识的宣传。

6、积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。利用家长会或者发放资料的形式，指导家长转变教子观念，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。

篇3：健康教育教学计划

一、计划背景与目标

随着社会经济的发展和人们生活水平的提高，健康意识逐渐增强，健康教育的重要性日益凸显。健康教育不仅是提高个人健康素养的重要途径，也是在全社会范围内促进公共卫生的重要措施。为此，制定一份具体、可执行的健康教育教学计划显得尤为重要。本计划旨在通过系统的健康教育课程，提高学生的健康意识、知识水平和自我管理能力，最终实现提升整体社会健康水平的目标。

二、目前现状与需求分析

当前，许多学生对健康知识了解程度不足，健康行为的养成相对薄弱。根据一项针对中学生的调查显示，超过60%的学生对营养搭配知识了解不深，70%的学生缺乏足够的运动意识。这些数据表明，现有的健康教育工作还有待加强，特别是在学校教育中，健康教育课程的缺失和不完善已成为亟待解决的问题。

为此，健康教育教学计划需要围绕以下几个关键问题展开：

学生对健康知识的认知程度

学校健康教育课程的设置和实施情况

家庭和社会对健康教育的支持与参与度

三、实施步骤与时间节点

1. 课程设计

针对学生的年龄特点和心理需求，设计分级健康教育课程。课程内容包括但不限于以下几个方面：

基础健康知识：包括营养学基础、运动与健康、心理健康知识等。

自我管理技能：如压力管理、时间管理、疾病预防知识等。

健康行为培养：通过参与活动，促进良好习惯的养成。

课程设计阶段需在计划实施前的两个月内完成，确保内容的科学性和趣味性。

2. 教师培训

教师是健康教育实施的关键。计划在课程设计完成后的一个月对相关教师进行健康知识和教学方法的培训，确保教师能够有效传授健康知识，并激发学生的学习兴趣。培训内容包括：

健康教育理念与目标

教学方法与技巧

评价与反馈机制

3. 课堂实施

健康教育课程将在新学期开始后正式实施。每周安排1-2节健康教育课，课程内容需结合实际情况，灵活调整。课堂上，教师应运用多种教学方式，如小组讨论、情景模拟、案例分析等，增强学生的参与感和实践能力。

4. 实践活动

健康教育不仅限于课堂教学，还需通过实践活动加以巩固。计划安排以下几类活动：

健康知识竞赛：通过竞赛形式提高学生的参与度和兴趣。

健康周活动：组织运动、饮食健康等主题活动，培养学生的健康行为。

家庭健康教育：鼓励学生将所学健康知识传播给家庭成员，形成良好的家庭健康氛围。

实践活动将在课程实施后的每个学期进行，确保学生在实践中巩固知识。

5. 评估与反馈

为确保健康教育教学计划的有效性，定期进行评估与反馈。评估内容包括：

学生对健康知识的掌握程度

健康行为的改变情况

教师的教学效果

评估将在每学期结束后进行，通过问卷调查、访谈等方式收集数据，分析健康教育的实施效果。

四、数据支持与预期成果

根据相关研究，系统的健康教育能够有效提升学生的健康意识和行为。预计在实施该计划后，学生的健康知识掌握率将提升30%以上，参与健康活动的比例将达到80%，健康行为的养成率将提高20%。通过定期的评估与反馈，及时调整教学内容与方法，确保教学效果的持续改进。

五、可持续性与后续发展

为确保健康教育教学计划的可持续性，需建立长效机制，包括：

定期更新课程内容，结合最新的健康知识与社会需求。

加强与家长的沟通与合作，形成家庭与学校的合力，共同促进学生的健康成长。

建立健康教育的评估反馈机制，通过数据分析不断改进教学方案，提升教育质量。

通过这些措施，能够确保健康教育教学计划在未来的实施中不断适应变化，并持续发挥其积极作用。

六、总结

健康教育教学计划的实施不仅有助于提高学生的健康素养，还有助于培养良好的生活习惯，促进身心健康。通过系统的课程设计、教师培训、实践活动和评估反馈等措施，能够有效实现健康教育的各项目标，最终推动整个社会的健康水平提升。希望通过本计划的实施，能够为学生的未来发展奠定坚实的健康基础。

篇4：健康教育教学计划

学校教育要树立“健康第一”的思想。要针对少年儿童成长的特点，加强同学的健康教育，本着科学、全面、可比、可行性原那么，制定本计划。

一、指导思想

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分，培育同学的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，从而达到预防和减削儿童少年某些常见病和多发病，尽可能避开意外伤亡事故，加强体质，促进身心发育，为一生的健康奠定基础

二、学校健康教育的任务：

- 1、提高同学卫生知识水平；
- 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进展、预防心理卫生问题；
- 5、改善同学对待个人公共卫⊥生的立场；
- 6、培育同学的自我保健技能。

三、学校健康教育的目的：

1、促进同学身心健康进展，保证同学们具有旺盛的精力、开心的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参与体育熬炼，加强体质。

2、培育同学正确的饮食和卫生习惯。留意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让同学知道暴饮暴食的危害。

3、依据同学的年龄特点，由浅入深，按部就班，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

四、学校健康教育的内容：

一班级

1、通过课堂内外的教育，向同学传授卫生科学知识，培育同学生活自理技能、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、培育同学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，自觉地爱护环境，并懂得预防接种的好处，自觉接受预防接种。

二班级

1、让同学观测自己身高、体重的改变，了解儿童期的正常生长发育，并留意生长发育期应留意的事项。知道爱护眼睛、牙齿、耳朵、鼻子的重要；

2、认识到阳光、空气、水与身体健康的关系；

3、了解均衡饮食对身体发育的好处，培育良好的饮食习惯。

三班级

1、培育同学独立生活的技能，学会自己的事情自己做，懂得并掌控爱护视力、预防近视的方法；

2、教育同学交通安全知识，避开发生意外事故；

3、了解自身的发育及运动对身体的好处，教育同学安全用电，并知道触电急救的方法及小外伤的处理。

四班级

1、使同学们熟记急救、火警、盗警电话号码，在遇到急救病人、车祸、火警等急救、意外事故时，懂得如何打电话；

2、培育同学独立思维的技能，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：运动前后的考前须知；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的心情。

五班级

1、使同学理解健康的概念，培育健康的意识行为，懂得预防食物中毒的方法；

2、让同学了解适时、适体的穿着有益健康，引导同学培育俭朴、大方、适时的穿着风格；

3、使同学认识吸毒的危害，教育青少年千万不要因新奇去尝试吸毒。

4、让同学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技能。正确看待自己身上的生理和心理改变，培育独立思考技能，擅长听取别人的看法，掌握自己的心情，多参加集体活动，培育良好的爱好，并懂得如何自我爱护；

5、懂得爱惜环境卫生从我做起。

6、让同学了解学校健康促进的内容，并在行动上支持和参加学校健康促进活动。

总之，要加强同学的健康教育，培育同学强壮的体格、健康的生理和心理、勇猛坚韧的毅力、艰苦奋斗、团结合作的精神，使我校的健康教育工作再上一个新台阶。