

## 初中健康教育教学计划 (通用5篇)

### 篇1：初中健康教育教学计划

#### 一、指导思想：

中学生肩负着培养跨世纪人才的重任，青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培养青少年思想文化道德素质，还要关注他们的心理健康，健康教育是中学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

#### 二、教材简析

八年级心理健康教育的内容，主要有：第一节：关爱生命远离毒品。第二节：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：常见意外伤害的预防。第六节：初中生常见心理障碍自我意识发展。第七节：10年后的我。第八节：青少年主要传染病及其预防。这部分内容，帮助学生建立良好的卫生习惯，适应现代社会生活具有重要价值，增强学生社会交往的主动性，克服交往中存在的心理障碍。

#### 三、教学重点、难点

1、重点：使学生了解健康教育的重要性，了解毒品，加强预防传染病。强调和学生讨论和沟通的过程，更多的以心灵的感化来促进学生的自我反省和自我完善。

2、难点：增强学生自控能力，不受毒品的危害，使身体健康成长。

#### 三、教学目标：

从小培养学生良好的心理素质，培养学生遇到不愉快的事，学习冷静思考。巩固学生各方面常识的理解，让学生可以进行自我检测。开发学生的心理潜能，塑造学生的健康人格，提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量。

运用心理学、教育学的原则与方法，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教育、咨询和行为训练，培养他们良好的心理素质，提高他们的心理健康水平，促进他们全面和谐的发展。

#### 四、教学措施

健康教育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，教学各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更

加生动形象直观，从心理咨询、心理讲座入手，进而将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动中。采用如下方法进行：

1、利用心理咨询室，通过心理咨询，纠正心理上的不平衡，使学生对自己与环境有新的认识，以达到对生活有比较好的适应；

2、利用现代教育手段，通过多媒体向学生展示现实生活中形形色色的问题事例，教育警示学生。

3、开展主题教育活动，确立主题后，学生分别准备材料，集体展示，进行总结；从主题设计始，经活动实践，最后交流体会；

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

5、讲述生动故事，使学生从中明白事理，要求故事真实、贴切、新颖、灵活；

6、把大的主题分成几个小专题，每组学生只讨论一个小专题，最后集中交流；

7、将心理健康教育的内容渗透于小品之中，确定主题后，由学生自编节目，自行分配角色，自己演出，然后大家讨论，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、比赛、游戏穿插其间。

## 五、教学进度

第一课：关爱生命远离毒品

第二课：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：常见意外伤害的预防

第六课：初中生常见心理障碍自我意识发展

第七课：10年后的我

第八课：青少年主要传染病及其预防

## 篇2：初中健康教育教学计划

## 一、指导思想

青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培养青少年思想文化道德素质，还要关注他们的心理健康，健康教育是中学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。学校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。

## 二、学情分析：

初中的学生们要了解最基础的健康卫生知识，并养成一定的健康卫生习惯。“六大行为习惯”培养活动和健康教育课、讲座、手抄报比赛等一系列的活动让学生们活泼向上，特别渴望成为“卫生小卫士”及“体育小健将”。但学生良好的健康卫生习惯和身心素质还需不断培养。

## 三、教学目标：

- 1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。增进“健康意识”，促进“自我保健”习惯的养成，提高“自我保护”能力。
- 2、培养学生正确的饮食和卫生习惯。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、帮助孩子巩固保护牙齿、预防龋齿的保健常识。进一步了解龋齿的发生因，对人体健康的严重危害，促进少年儿童口腔保健意识的提高和良好口腔卫生习惯的养成。
- 4、帮助孩子了解营养素的种类、名称、对人体健康和生长发育的重大意义；了解七大营养素的食物来源；学会合理搭配膳食，养成良好的餐饮习惯；主动拒绝垃圾食品
- 5、帮助孩子了解夏季保健常识，学会预防夏季常见传染病，促进少年儿童的健康成长。

## 四、教学重点、难点：

- 1、重点：使学生了解健康教育的重要性，了解毒品，加强预防传染病。强调和学生讨论和沟通的过程，更多的以心灵的感化来促进学生的自我反省和自我完善。
- 2、难点：增强学生自控能力，不受毒品的危害，使身体健康成长。

## 五、健康教育的任务：

- 1、提高学生卫生知识水平;
- 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发展、预防心理卫生问题;
- 5、改善学生对待个人公共卫生的态度;
- 6、培养学生的自我保健能力。

## 六、教学原则

我校在开展中学生心理健康教育过程中，为了保证心理健康教育的实践性与实效性，必须坚持以下基本原则：

- 1、针对性原则。根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育;
- 2、全面性原则。面对全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高;
- 3、差异性原则。关注个别差异，根据学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平;
- 4、尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合;面向全体与关注个别差异相结合，尊重、理解与真诚同感相结合，预防和发展相结合。
- 5、保密性原则。对求助学生的所有资料和信息决不应作为社交闲谈的话题，要进行保密。

## 七、教学措施

健康教育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，教学各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观，从心理咨询、心理讲座入手，进而将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动中。采用如下方法进行：

- 1、利用心理咨询室，通过心理咨询，纠正心理上的不平衡，使学生对自己与

环境有新的认识，以达到对生活有比较好的适应;

2、利用现代教育手段，通过多媒体向学生展示现实生活中形形色色的问题事例，教育警示学生。

3、开展主题教育活动，确立主题后，学生分别准备材料，集体展示，进行总结;从主题设计始，经活动实践，最后交流体会;

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

5、讲述生动故事，使学生从中明白事理，要求故事真实、贴切、新颖、灵活;

6、把大的主题分成几个小专题，每组学生只讨论一个小专题，最后集中交流;

7、将心理健康教育的内容渗透于小品之中，确定主题后，由学生自编节目，自行分配角色，自己演出，然后大家讨论，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、比赛、游戏穿插其间。

## 八、教学安排

第一课：养成良好的卫生习惯

第二课：青春期的健康饮食

第三课：保证充足的睡眠

第四课：食物中毒的预防与急救常识

第五课：乙型脑炎的预防

第六课：肝炎的预防

教学目标：

1、通过学习使学生了解健康行为与生活方式，卫生保健与疾病预防，心理健康与青春期保健及安全应急自救自护方面的相关知识;

2、通过课前预习，收集资料，课堂自主学习、小组合作探究，培养学生分析问题、解决问题的能力，使学生学会合作、学会学习、提升素质和能力;

3、使学生树立健康的生活理念，掌握疾病预防方法，关注健康、快乐成长。

教学资源分析：

本学期主要有四部分内容

- 1、健康行为与生活方式;
- 2、卫生保健与疾病预防;
- 3、心理保健与青春期保健;
- 4、安全应急与自救自护。

学生基本情况分析：

本学年的教学对象为初中一年级学生，这些学生刚升入初中既有好奇心、求知欲，又没有掌握初中的学习方法，因此教学中要循序渐进采用导学式小组合作探究的方法，以求较好的教学效果。

教学方法设计：

根据课改的实际，结合本学科的具体要求和特点，采用独学、群学小组合作探究的方式来解决本学期的教学任务。

教学进度与课时分配：

教学内容设计为十六个专题，每两周讲授一个专题(1课时)

教学评价方案：

- 1、课堂测试;
- 2、课堂即时评价;
- 3、学生自评与互评;
- 4、期末“健康知识”检测。

### 篇3：初中健康教育教学计划

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，共同为学生的发展而服务。

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4：初中健康教育教学计划

### 1.教学目标

通过健康教育的教学，帮助初中生增强健康意识，掌握基本的健康知识和技能，养成良好的生活习惯，提高身心健康水平。

### 2.教学内容

#### 2.1健康知识

2.1.1饮食与营养：了解健康饮食的重要性，了解各类营养物质的作用和获取方式。

2.1.2运动与锻炼：了解适当的身体锻炼对身心健康的益处，学习常见的运动技能和运动方式。

2.1.3心理健康：了解心理健康的重要性，学习情绪管理和压力释放的方法。

2.1.4个人卫生：养成正确的个人卫生习惯，了解常见疾病的预防方法。

2.1.5预防艾滋病与性传播疾病：了解艾滋病和性传播疾病的传播途径，学习预防措施和正确的性教育知识。

#### 2.2健康技能

2.2.1健康自测：学习使用各种工具和方法自我检测身体健康状况。

2.2.2急救知识：学习基本急救知识和技能，掌握常见伤害事故的应急处理方法。

2.2.3素质拓展：组织开展各种健康活动和比赛，培养学生的合作精神和团队意识。

### 3.教学方法

#### 3.1活动教学法

通过设置丰富多样的教学活动，激发学生的学习兴趣和积极性，提高教学效果。

#### 3.2探究式教学法

引导学生通过自主探究、实践操作等方式，深入了解和掌握健康知识和技能。

#### 3.3讨论式教学法

组织小组讨论和大课堂讨论，促进学生之间的思维碰撞和交流，培养学生的批判性思维和合作能力。

### 4.评价方式

采用多元化的评价方式，包括课堂表现、小组合作、实践操作、考试等方面进行综合评价，以全面了解学生在健康教育方面的掌握程度和能力发展情况。

### 5.教学资源

教师将准备相关的课堂教学资源，包括教材、多媒体课件、实验设备、模型等，以支持教学的开展。

### 6.教学安排

详细的教学安排将在开学后由教师制定，并向学生和家长发布。

以上是初中健康教育教学计划的主要内容，旨在通过系统的教学设计和方法，提高学生的健康素养和身心健康水平。在教学过程中，还将注重引导学生树立正确的价值观和人生观，培养积极向上的人格品质。

## 篇5：初中健康教育教学计划

### 引言：

健康教育是学校教育的重要组成部分，对于正处于成长发育关键时期的初中生来说，更是不可或缺的一环。本教学计划旨在通过系统化的健康教育课程，帮助学生建立健康的生活习惯，提高自我保健意识，促进他们的全面发展。

#### 一、教学目标

1.知识目标：学生能够了解基本的健康知识，包括营养、运动、疾病预防、心理健康等。

2.技能目标：学生能够运用所学知识，制定个人健康计划，并具备一定的自我保健能力。

3.情感目标：学生能够树立积极的健康观念，培养对健康问题的关注和责任感。

## 二、教学内容

1.营养与健康：教育学生合理膳食，了解食物的营养价值，培养良好的饮食习惯。

2.体育与健康：教授学生基本的体育锻炼知识，包括运动种类、运动安全、运动损伤预防等。

3.疾病预防：传授常见疾病的预防知识，如传染病的传播途径及预防措施、口腔卫生等。

4.心理健康：引导学生正确认识和处理情绪问题，了解压力管理、人际交往等心理健康知识。

5.环境保护：教育学生关注环境卫生，了解环境保护对健康的影响。

## 三、教学方法与策略

1.课堂讲授：通过教师讲解，帮助学生系统学习健康知识。

2.小组讨论：组织学生就健康问题进行讨论，培养他们的批判性思维和团队合作能力。

3.角色扮演：通过模拟情境，让学生扮演医生、患者等角色，增强他们对健康问题的理解。

4.实践活动：鼓励学生参与户外运动、健康饮食计划等活动，将理论知识应用于实践。

## 四、教学进度安排

1.第一学期：重点介绍营养与健康、体育与健康的相关知识。

2.第二学期：继续深入学习疾病预防、心理健康和环境保护等内容。

3.每学期末：组织学生进行健康知识测试，评估教学效果。

## 五、评估与反馈

1.形成性评估：通过课堂参与、作业完成情况等，实时评估学生的学习进展。

2.总结性评估：通过期中、期末考试，全面检验学生的学习效果。

3.学生反馈：定期组织学生填写问卷，了解他们对课程的满意度，并根据反馈调整教学策略。

## 六、资源与支持

1.教材与参考书：选用权威的健康教育教材，辅助以相关参考书籍。

2.多媒体资源：利用视频、PPT等教学工具，增强教学的直观性和趣味性。

3.校外资源：与医疗机构、体育机构等建立合作关系，邀请专业人士为学生开展讲座或实践活动。

结语：

通过上述教学计划，预期学生能够掌握必要的健康知识，形成健康的生活态度，为他们的终身健康奠定坚实的基础。同时，本教学计划也将根据实际教学情况不断调整和完善，以确保其适用性和有效性。