

小学四年级上册心理健康教育教学计划

篇1：小学四年级上册心理健康教育教学计划

一、计划背景

随着社会不断发展，心理健康教育的重要性越来越被人们所认识。特别是在小学阶段，心理健康教育不仅有助于学生的全面发展，也为他们的未来奠定了良好的基础。四年级是孩子们心理发展的关键时期，他们开始逐渐形成自我意识，社交能力和情感管理能力。因此，开展针对四年级学生的心理健康教育具有重要意义。

二、计划目标

本计划旨在通过系统的心理健康教育，帮助四年级学生：

- 1.了解基本的心理健康知识，增强心理健康意识。
- 2.学会识别和表达自己的情感，培养情绪管理能力。
- 3.提高人际交往能力，增强团队合作意识。
- 4.学会应对压力和挫折，增强心理韧性。
- 5.形成积极向上的价值观和人生观。

三、实施步骤

1.教学内容设计

教学内容将围绕心理健康教育的几个核心主题展开：

认识自我：通过自我认知活动，帮助学生更好地了解自己的优缺点，培养自信心。

情感表达：开展情感识别和表达的相关活动，帮助学生学会如何正确表达自己的情感。

人际关系：通过角色扮演、团体活动等形式，提升学生的人际交往能力。

压力管理：教授学生一些基本的压力管理技巧，如深呼吸、放松训练等。

积极心理学：引导学生树立积极的生活态度，培养感恩、乐观的心态。

2.教学方法

结合多种教学方法，提高学生的参与感和兴趣：

互动式教学：通过小组讨论和互动游戏，增强学生之间的交流与合作。

案例分析：通过真实案例的分析，让学生理解心理健康的重要性。

实践活动：组织心理健康主题的实践活动，如心理剧、情感交流会等。

专题讲座：邀请心理专家为学生进行专题讲座，深入讲解心理健康知识。

3.时间安排

本计划的实施周期为一个学期，具体安排如下：

第一周：心理健康知识讲座，介绍心理健康的重要性及相关知识。

第二周：进行自我认知活动，学生填写自我评估问卷，了解自我。

第三至四周：开展情感表达与管理的相关活动，教授情感识别技巧。

第五至六周：进行人际关系训练，通过角色扮演提升沟通能力。

第七至八周：教授压力管理技巧，进行放松训练和压力应对练习。

第九周：开展积极心理学主题活动，分享感恩与乐观的故事。

第十周：总结活动，评估本学期心理健康教育的成效，收集反馈意见。

四、预期成果

通过该计划的实施，预期能够达到以下效果：

- 1.学生对心理健康知识有初步的了解，能够识别基本的情绪和心理状态。
- 2.学生能够运用所学的情感表达技巧，与同伴进行有效沟通。
- 3.学生在团队活动中表现出较强的合作意识，能够积极参与集体活动。
- 4.学生掌握一定的压力管理方法，能够在面对压力时采取适当的应对措施。
- 5.学生形成积极向上的心态，能够以乐观的态度面对生活中的挑战。

五、评估与反馈

在教学过程中，将定期进行效果评估和反馈收集，主要包括：

学生反馈：通过问卷调查了解学生对心理健康教育的认识和感受。

教师观察：教师通过观察学生在课堂和活动中的表现，评估其心理健康教育的成效。

家长沟通：定期与家长沟通，了解学生在家庭中的心理状态及变化。

六、可持续性措施

为确保心理健康教育的可持续性，计划将采取以下措施：

1.课程整合：将心理健康教育融入其他学科教学中，形成全校范围内的心理健康教育氛围。

2.教师培训：定期对教师进行心理健康教育的培训，提高教师的专业素养和教学能力。

3.建立心理支持系统：在学校内设立心理辅导室，配备专业心理辅导老师，提供个别辅导和支持。

4.社区合作：与社区心理健康机构合作，开展心理健康宣传和活动，扩大心理健康教育的覆盖面。

七、结束语

通过本计划的实施，旨在为四年级学生提供一个全面的心理健康教育保障，帮助他们在心理和情感上健康成长。随着心理健康教育的深入开展，孩子们将能够更好地应对未来的挑战，形成良好的心理素质和健康的生活态度。希望在全校师生的共同努力下，能够实现这一目标，为学生的身心发展创造更好的条件。

篇2：小学四年级上册心理健康教育教学计划

一、教学目标

1、学习心理与智能发展指导。

(1) 帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。

(2) 引导学生形成强烈持久的学习动机。

(3) 引导学生养成良好的学习习惯。

(4) 学习策略的辅导。阅读、记忆、思维、问题解决、自我监控等策略。

(5) 特殊时段的学习心理调适。如竞赛前夕、升学考试前夕。

2、情绪、情感、情操教育。

(1) 认识情绪的丰富多样性与易变性。学会认识自己与他人的情绪。

(2) 掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3) 学会保持积极心境的方法。

3、坚强意志与耐受挫折的教育。

(1) 培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2) 培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3) 培养学生良好的自我控制力。

(4) 引导学生正确应对挫折与困难。

二、教学措施

1. 坚持以人为本，根据学生心理、生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，面向全体学生，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。

篇3：小学四年级上册心理健康教育教学计划

一、计划背景

随着社会的快速发展，学生的心理健康问题日益突出。小学阶段是孩子心理发展的关键时期，心理健康教育显得尤为重要。四年级学生正处于身心发展的重要阶段，面临着学习压力、同伴关系、家庭环境等多方面的挑战。因此，制定一份系统的心理健康教育教学计划，旨在帮助学生建立积极的心理素质，提升心理健康水平，促进其全面发展。

二、计划目标

本计划的核心目标是通过系统的心理健康教育，帮助四年级学生：

- 1.认识自我，增强自我意识和自信心。
- 2.学会情绪管理，提升情绪调节能力。
- 3.增强人际交往能力，改善同伴关系。
- 4.培养积极的生活态度，树立正确的价值观。

三、实施步骤

1.课程设置

心理健康教育课程将分为以下几个模块，每个模块包含具体的主题和活动：

自我认识与自信心培养

主题：认识自我

活动：自我介绍、优缺点分析、绘制自画像

目标：帮助学生了解自己的特点，增强自信心。

情绪管理

主题：情绪的种类与表达

活动：情绪卡片游戏、情绪日记

目标：让学生识别和表达自己的情绪，学会调节情绪。

人际交往与沟通技巧

主题：友谊与合作

活动：角色扮演、团队合作游戏

目标：提升学生的沟通能力，增强团队合作意识。

积极心理与生活态度

主题：积极思维

活动：分享积极故事、感恩信

目标：培养学生的积极心态，增强心理韧性。

2.时间安排

心理健康教育课程将安排在每周的班会课上，每次课时为40分钟，整个学期共计16周。具体时间安排如下：

第1-4周：自我认识与自信心培养

第5-8周：情绪管理

第9-12周：人际交往与沟通技巧

第13-16周：积极心理与生活态度

3.教学方法

采用多样化的教学方法，以提高学生的参与度和兴趣。具体方法包括：

互动式教学：通过小组讨论、角色扮演等方式，鼓励学生积极参与。

游戏化学习：设计与心理健康相关的游戏，增强学习的趣味性。

案例分析：通过真实案例，引导学生思考和讨论，提升解决问题的能力。

4.评估与反馈

在课程结束后，将通过问卷调查和个别访谈的方式，收集学生对课程的反馈。评估内容包括：

学生对心理健康知识的掌握程度。

学生在情绪管理和人际交往方面的变化。

学生对课程的满意度和建议。

四、数据支持

根据相关研究，心理健康教育能够显著提高学生的心理素质和学业表现。调查显示，接受心理健康教育的学生在自信心、情绪管理和人际关系方面均有明显改善。具体数据如下：

80%的学生表示对自我认识有了更深刻的理解。

75%的学生能够有效识别和调节自己的情绪。

70%的学生在与同伴的交往中感到更加自信和舒适。

五、预期成果

通过本计划的实施，预期能够实现以下成果：

1. 学生自我意识和自信心显著提升，能够积极面对学习和生活中的挑战。
2. 学生情绪管理能力增强，能够有效应对负面情绪，保持心理健康。
3. 学生人际交往能力提高，能够建立良好的同伴关系，促进班级和谐。
4. 学生积极心理素质增强，能够树立正确的价值观，形成健康的生活态度。

六、总结与展望

心理健康教育是学生全面发展的重要组成部分。通过系统的教学计划，能够有效提升四年级学生的心理健康水平，帮助他们建立积极的心理素质。

篇4：小学四年级上册心理健康教育教学计划

一、指导思想

要成为高素质的学生，除良好的文化素质和身体素质外，心理健康素质至关重要。在本课程的教学中，应该树立“心理健康素质是人的第一素质”的观点，全面提高学生的心理素质，培养其自信自强的心理品质，提高其社会适应能力。

二、教学目标

1. 全面提高学生的心理素质，增进学生的心理健康，培养学生处理现实生活和适应未来职业所必需的心理品质。
2. 使学生掌握必要的心理健康知识，增强心理保健意识，提高心理保健能力，为学生未来的创业奠定坚实的基础。
3. 通过心理健康教育活动，提高学生的学习能力，培养学生的道德品质，促进学生全面、健康和谐的发展。

三、教材分析

针对小学生的特点，并根据面向全体学生的发展性辅导取向，本课主要设计四个模块的内容：

第一部分：认识自己，树立信心。教学目的在于引导学生认识自我、接纳自

我、克服自卑、树立信心。

第二部分：积极主动，学会学习。教学目的在于引导学生明确自己的兴趣、爱好，掌握良好的学习方法，全力投入学习生活。

第三部分：调整情绪，协调关系。教学目的培养学生稳定健康的情绪，建立和谐、正确的人际关系。

第四部分：职业辅导，面向社会。教学目的在于辅导学生成功就业，适应社会环境，掌握求职技巧。

四、教学方法

心理健康教育的主要目的在于提高学生的心理健康水平和心理保健意识。应使学生在了解心理学基本原理的基础上，有意识地去解决实际的心理困惑，学以致用，为此：

1. 不宜过多采用文化课程的讲授方式。
2. 不宜让学生把重点放在掌握有关心理学名词概念与原理原则上。
3. 多采用活动，讨论反思等互动体验式的形式。
4. 通过场景模拟、角色扮演、案例讨论等方式，提高学生的心理素质。

篇5：小学四年级上册心理健康教育教学计划

课程规划，作为课程设置的蓝图，不仅定义了各类课程的结构关系，还明确了不同课程在学习管理上的要求与比重。以下为小学四年级上册心理健康教育课程设计概览，供各位参考与探讨。

一、指导理念

心理教育课程作为河北省小学地方课程之一，其核心在于培养学生的全面素质。除了文化与身体素质，心理健康素质同样占据举足轻重的地位。在教学实践中，我们应坚持“心理健康素质为先”的原则，致力于提升学生的心理素质，塑造其自信与坚韧，增强其社会适应力。

二、教学目标

本课程的教学目标明确如下：

- 1.全面提升学生的心理素质，确保学生的心理健康水平，培养其在现实生活及未来职业中所需的心理素质。

2.使学生掌握必要的心理健康知识，增强心理健康意识，提升心理保健能力，为学生未来的创业之路奠定坚实基础。

3.通过心理健康教育活动，增强学生的学习能力，培养其道德品质，促进学生全面、健康、和谐的发展。

三、教材解析

针对小学生的特点及全体学生的发展需求，本课程设计了四个核心模块：

第一模块：自我认知与自信建立。旨在引导学生认识自我，接纳自我，克服自卑感，建立自信心。

第二模块：积极学习与主动探索。旨在帮助学生明确兴趣爱好，掌握有效学习方法，积极投身学习生活。

第三模块：情绪管理与人际协调。旨在培养学生稳定健康的情绪，构建和谐的人际关系。

第四模块：职业规划与社会适应。旨在协助学生成功就业，适应社会环境，掌握求职技巧。

四、教学策略

心理健康教育的核心在于提升学生的心理健康水平与意识。学生应在理解心理学基本原理的基础上，主动解决实际心理问题，实现学以致用。因此：

- 1.不宜过度采用传统文化课的教学方法。
- 2.学生不应将重点仅放在心理学术语的概念与原理上。
- 3.更多采用互动体验式教学，如活动、讨论与反思。
- 4.通过情景模拟、角色扮演、案例分析等方式，提升学生的心理素质。

学期安排：

第一学期：1-9课，共20课时

第二学期：10-20课，共20课时

篇6：小学四年级上册心理健康教育教学计划

一、指导思想

为了适应中小学心理健康教育发展的需要，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。在教育活动中中学会认知、学会做事、学会做人、学会共处。

二、基本原则

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。

三、目标与任务

1.心理健康教育的目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，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，对有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理辅导，使他们尽快摆脱障碍、调节自我，提高心理健康水平。增强自我教育能力，适应21世纪日趋激烈的国际竞争需要。

2.学校心理健康教育的主要任务是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力的有理想、有道理、有文化、有纪律的一代新人。

四、主要内容

根据我校实际情况：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，认识心理异常现象，初步掌握心理保健常识，学会学习，学会交流，适应升学择业、生活、社会等。主要内容包括：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，体验学习成功的乐趣；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，抵制自己的冲动行为；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。

五、心理健康教育的实施及活动计划

(一) 积极开展心理健康教育的教师培训，加强师资队伍建设是搞好心理健康教育工作的关键：通过培训提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论，专业知识和操作技能水平。定期聘请心理健康教育专家来校做报告，增强心理健康教育的责任意识，建立全体教师共同参与的心理健康教育的工作的机制，今年暑期重点举办班主任心理健康教育培训班。逐步形成在校长领导下，分管干部负责，以专、兼职心理辅导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育的工作体制；同时学校重视教师心理健康教育工作，把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。

(二) 开展多种多样的心理教育的途径和方法

1、心理健康教育要有机渗透到学科教学

(1) 开展学习辅导，促进学生的学习兴趣和。

通过主题班会、学法指导月等活动，引导学生认识自己的潜能，端正学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，从而改善学生在学习过程中的被动无助状态，增强学生对本学科的兴趣，增强自信，提高学习的效率。

(2) 创设良好的课堂心理环境，使学生乐学会学

在课堂中，教师努力创造一种和谐、民主、平等、轻松的心理氛围，充分发挥学生的主动性、独立性、合作性，让兴趣引导学习。在这样的氛围中学生健康愉快的情绪得以保持，自主性得到发展，合作精神、创新精神得到培养。

(3) 利用教材与课堂，塑造学生完美人格

教材的编写和制定都蕴含着不少心理健康教育的因素。教师要充分地有意识地运用教材本身的魅力作用，有机地运用它去塑造学生健全人格。

2、开设心理健康活动课或专题讲座：包括心理训练、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，普及心理健康科学知识；每学期进行1-2次教师心理健康教育活动，由心理专家主讲，在全校普及心理健康科学知识。每学期分年级进行1-2次学生心理健康教育活动，帮助学生掌握心理保健知识，促进身心全面健康的发展。

3、开设心理辅导室，进行个别的辅导。由心理咨询师和专业的心理健康教师进行定期辅导。对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解学生心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治。

(三) 创设良好的校园心理环境

为了使学生的心理健康素质得以正常发展，在学校日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。学校注重校容校貌的建设，使学校环境实现绿化、美化、净化。继续健全、完善心理辅导室，配备设施，添置适合学生阅读的心理书籍，使心理辅导室漂亮、温馨。校橱窗设心理健康园地“心理健康园地”，通过校广播、电视、书刊、网络等宣传媒介大力宣传心理健康知识，使学生时时刻刻接受着健康的熏陶，学校心理环境谐和、真诚、奋进，孕育了一种健康向上的心理氛围。

教学进度安排

(上学期)

周次

教学内容

1~2周

我爱学习

3~4周

假如我是老师

5~6周

可爱的人

7~8周

做作业的好习惯

9~10周

三百六十行

11~12周

学学不到翁

13~14周

奇怪的鸡蛋

15~16周

男生女生

17~18周

我来安慰你

(下学期)

周次

教学内容

1~2周

让心情好起来

3~4周

我生活的地方

5~6周

我不拖拉

7~8周

碰到意外

9~10周

假如我是他

11~12周

我爱唱歌

13~14周

我是好心人

15~16周

机动时间