**2025-2026学年第一学期心理健康教育教研组计划**

为深入贯彻《教育部关于加强学生心理健康管理工作的通知》《中小学心理健康教育指导纲要（2022 年修订）》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025 年）》等文件精神，落实立德树人根本任务，切实保障中小学生心理健康成长，提升学生心理韧性与幸福感，结合我校办学实际及不同学段学生心理发展特点，制定本计划。

一、指导思想

以学生身心健康发展为核心，坚持 “预防为主、防治结合，全员参与、家校协同，科学专业、注重实效” 的工作原则，构建 “课程育人、活动育人、咨询育人、文化育人” 四位一体的心理健康教育模式，将心理健康教育贯穿学校教育教学全过程，帮助学生树立积极心理观念，掌握心理调适方法，增强心理适应能力，为学生终身发展筑牢心理根基。

二、工作目标

1.知识普及全覆盖：确保100%学生接受系统的心理健康教育，95%以上学生能准确识别常见情绪问题，掌握3-5种实用心理调适方法，树立科学的心理健康认知。

2. 能力培养具体化：小学阶段侧重培养情绪表达与人际交往能力，初中阶段侧重提升青春期适应与压力管理能力，高中阶段侧重强化生涯规划与挫折应对能力，学生心理自助能力显著提升。

3. 危机干预常态化：建立“班级观察—年级排查—学校评估” 三级预警机制，心理危机识别率达100%，干预响应时间不超过24小时，杜绝因心理问题引发的极端事件。

4. 队伍建设专业化：打造“1名专职心理教师+全体班主任+学科教师骨干+家长志愿者”的教育队伍，实现专职心理教师专业培训全覆盖，班主任心理教育能力达标率90%以上。

5. 氛围营造浸润化：构建“尊重、包容、温暖”的校园心理文化，形成“人人关注心理、事事关联心理、时时重视心理”的工作氛围，学生心理健康满意度达 90% 以上。

三、心理健康教育教研常规

1. 继续落实好教研活动的纪律性、计划性、力求提升学术性。

认真组织参加每月的心理健康教育教研活动，在一次次心与心的交流研讨中有所得、有所思、有所悟，在分享他人教育教学成果的同时，实现自身的发展与成长。加强专业知识的学习，努力提升个人的专业水平和教学素养，切实发挥教研实效，使教学实效最大化。

1. 聚焦课堂质量

结合课标学习落实好集体备课，做到研究与教材同步；每次研究的切入点要小；关键研究行动与对策。增加备学生的环节（每周针对学生学习中的一个具体问题研究解决对策），并体现在教研活动记录中。

四、主要工作与措施

1. 课程教学

开展分层教学活动，普及心理核心知识。落实课堂教学主阵地。结合学生实际，设计贴近学生生活、有趣有效的课程内容。定期开展课程评估和反馈，及时调整教学方法和内容。

2.心理咨询与辅导

强化分级辅导干预，精准解决心理问题。完善学校心理辅导室各项设施，合理安排学生的心理辅导服务，并按值班表进行实施。常态化开展心理辅导，规范化推进危机干预。

1. 心理健康教育活动

每学期开展一次心理健康教育主题活动，如心理剧、心理健康周等。利用重要时间节点开展特色活动，提升学生参与度。

1. 家校合作

定期举办家长学校活动，分享心理健康教育知识和方法。通过家长会、家访等形式加强与家长的沟通，共同关注学生心理健康。鼓励家长参与学校心理健康教育活动，形成良好的家校共育氛围。

1. 学生心理健康普查与档案管理

开展学生心理健康普查，并建立和完善学生心理健康档案，定期更新和维护。

1. 教师心理健康培训

为教师提供心理健康教育培训，提高教师的心理健康教育能力和水平。鼓励教师将心理健康教育融入日常教学中，关注学生的情感和心理需求。

1. 心理健康宣传

利用校园宣传栏、校园广播、班级板报等渠道普及心理健康知识。通过学校公众号、家长微信群等平台，向家长和学生宣传心理健康的重要性，提高全校师生及学生家长的心理健康意识。

五、具体的工作：

九月份：

1. 各年级心理健康教育教师制定好本学期的教学计划。
2. 教研组长制定好教研组工作计划。
3. 备课组集备、个备，超前一周备课量。

4. 完善学校心理辅导室各项设施，制定心理辅导值班表。

5. 运用润心平台，开展学生心理健康普查，全面筛查，建立重点学生档案。

十月份：

1. 围绕“10·10”世界精神卫生日开展特色活动，如心理健康知识竞赛、心理宣传栏，班级心理板报板报，心理主题班会等。
2. 完善学生心理健康档案。
3. 开展团体辅导如人际交往、释放压力团体辅导。

十一月份：

1. 课程评估和反馈，及时调整教学方法和内容。
2. 组织一次师生心理健康教育讲座，提高师生对心理健康的认识和应对能力。

十二月份：

1. 开展心理跨学科融合研究。
2. 了解学生期末复习心态，了解家长对心理健康教育的需求。提供支持与帮助，促进家校合作。

一月份：

1. 进行心理健康教育课程期末总结与评估，为下学期课程做准备。

东青实验学校心理健康教育教研组

2025.9.1

附：教研活动主讲人安排（教研形式可以公开课、讲座二选一）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教研主题 | 日期 | 周几 | 节次 | 活动地点 |
| 1 | 期初研讨 | 8.31 | 日 | 16:00~16:30 | 4楼研讨室 |
| 2 | 新学期适应心理课研讨 | 9.25 | 四 | 5-6 | 4楼研讨室 |
| 3 | 人际交往心理课研讨 | 10.30 | 四 | 5-6 | 4楼研讨室 |
| 4 | 情绪调适心理课研讨 | 11.27 | 四 | 5-6 | 4楼研讨室 |
| 5 | 跨学科心理课研讨 | 12.25 | 四 | 5-6 | 4楼研讨室 |
| 6 | 期末总结 | 1.22 | 四 | 5-6 | 4楼研讨室 |