

幼儿健康教育课程

YOU ER JIAN KANG JIAO YU KE CHENG

及活动建议

Ji HUO DONG JIAN YI

陈敏 主编



泰山出版社

幼儿健康教育课程

YOU ER JIAN KANG JIAO YU KE CHENG

及活动建议

JI HUO DONG JIAN YI

陈敏 主编



图书在版编目(CIP)数据

幼儿健康教育课程及活动建议/陈敏主编. — 济南:泰山出版社,2004.4
ISBN 7-80634-410-1

I. 幼... II. 陈... III. 学前儿童-健康教育-教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030292 号

幼儿健康教育课程及活动建议

主编/陈敏

出版/泰山出版社

发行/新华书店经销

印刷/日照报业印刷有限公司

规格/165×240mm 16K

印张/8.5

字数/160 千

版次/2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7-80634-410-1

定价/20.00 元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究

如有印装质量问题·请与泰山出版社发行部调换

地址: 济南马鞍山路 58 号 8 号楼 邮编: 250002 电话: 2025510

编 委 会

主 编 陈 敏

撰写者 (以姓氏笔画为序)

王 群 安晓慧 陈 敏

李芳芳 李 琛

目 录

第一章 绪论	1
第二章 幼儿健康课程结构与理论基础	5
第三章 幼儿健康教育课程内容	8
分题一 身体的小秘密	9
分题二 快乐宝宝	35
分题三 小小美食家	58
分题四 生存考验	83
分题五 我要上小学了	109



第一章 绪 论

一、幼儿健康教育课程指导思想

《青岛市幼儿园素质教育指导纲要》将促进幼儿健康视为幼儿园的首要工作,决定了幼儿健康教育是幼儿教育最为重要的组成部分。“纲要”中指出,正确的健康概念是“身心并重”的幼儿健康观,并且进一步认为身体健康是幼儿身心健全的基础,心理适应为幼儿身心健全的关键。17世纪英国伟大的哲学家和启蒙思想家约翰·洛克认为:“人生幸福有一个简短而充分的描述:健全的心智寓于健全的身体。凡身体和心智都健全的人就不必再有什么奢望了。身体或心智如果有一方面不健全,那么即使得到了种种别的东西也是枉然。”健康是幼儿身体和谐发展的结果,也是幼儿身体充分发展的前提。健康是幼儿的幸福之源,离开健康幼儿就不可能尽情游戏,也不可能专心学习,甚至无法正常生活。幼儿时代的健康不仅能够提高幼儿期的生命质量,而且为一生的健康赢得了时间。幼儿健康也是人类生命质量得以提高的基石,增强幼儿的健康不仅能造福于幼儿,而且有益于成年期多种疾病的早期预防,幼儿健康水平的提高体现了人类社会的进步。

二、幼儿健康教育课程设计的基本原则

1. 发展性原则

幼儿园教育的根本目的是促进幼儿有价值的发展。幼儿发展有着共同的方向与规律,但每位幼儿又有着不同的发展速度与特点。因此我们从观察研究入手,把握幼儿现有发展水平,确定稍高于幼儿现有水平的目标。促进幼儿发展是一切教育活动的出发点与归宿,在活动内容设计方面,注意挖掘活动的教育潜能,使一种活动具有实现多种教育目标的可能性,同时,同一目标也可以通过不同的活动来实现。

2. 生活性原则

陈鹤琴先生认为:“儿童离不开生活,生活离不开健康教育;儿童的生活



是丰富多彩的,健康教育也应把握时机。”幼儿健康教育的出发点与归宿是培养幼儿的健康行为,即养成健康的生活方式。幼儿健康教育的根本目的是提高幼儿期的生活乃至生命的质量,幼儿健康教育的内容涉及幼儿生活的全部范畴,因此幼儿健康教育是生活教育。健康教育课程应重视在日常生活的每一个环节渗透健康教育理念,实施健康教育策略,充分认识到仅仅依靠健康教学活动是无法真正达到幼儿健康教育的目标的,积极探寻在日常生活中的幼儿健康教育特点和规律,力求贴近生活、贴近幼儿,注意在幼儿已有经验的基础上引入新的学习经验,体现教育要求螺旋式上升的趋向。

3. 活动性原则

幼儿的发展依赖于自身的活动,没有活动就没有发展。幼儿园健康教育课程通过组织与引导幼儿参与各种有价值的教育活动,来引导幼儿积极主动地学习与发展。在方案设计中,注意采用幼儿喜闻乐见的活动形式如游戏、观察、测量、实验、实践等,给幼儿充分的操作、尝试、体验的时间与空间,让幼儿在动手动脑活动中获得发展。

4. 时代性原则

我们培养的幼儿是21世纪社会主义建设者,幼儿园教育应面向现代化,面向世界,面向未来,因此我们的健康教育课程,力图反映时代性特征。例如在健康教育活动中,设计了“不跟陌生人走”、“大大的眼睛”等,以帮助幼儿面对复杂的世界及高科技飞速发展的时代。环境保护是现代公民的职责,因此也可以设计一些关于环境保护的活动。

5. 整合性原则

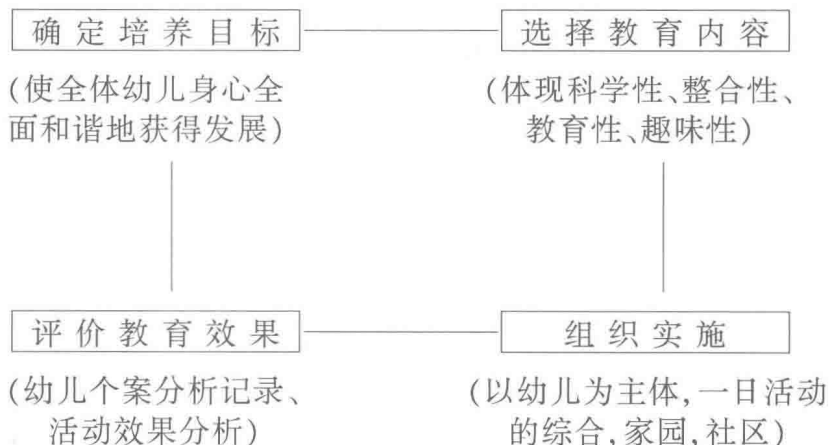
幼儿健康的价值和幼儿成长的特点,决定了幼儿园在进行任何领域的教育时,都必须将维护和促进幼儿的健康放在首位,故健康领域与其他领域的整合是最必要的,也是最本质的,是协调统一的。另一方面,幼儿健康知识的学习过程,健康态度的转变过程以及健康行为的形成过程,都离不开各领域特有的教育形式的密切配合。幼儿教育是一个整体,因此应重视各种教育要素相互联系又相互制约,幼儿园、家庭与社会,集体、小组与个人,生活游戏与学习的互相补充、协调配合。体现内容的整合,又体现手段的整合,在整体活动中力求多层次、多侧面和多种手段并用,时空交错而富有立体感,讲究渗透、整合和多变。

总之,传播健康知识要着眼于幼儿的内化程度,培养健康态度要着眼于幼儿的情感体验,形成健康行为要着眼于幼儿的自觉自动,任何时候,健康教育都要调动幼儿参与的积极性,遵循幼儿的身心发展规律。



三、幼儿健康课程设计框架

幼儿健康教育课程的设计框架示意图



四、幼儿健康课程使用说明

1. 教师在实施此方案的过程中要不断学习,转变观念,全面领会本方案的精神及目标,正确把握方向。

2. 教师实施本方案的过程,也是一个检验方案的过程。在实施过程中,把握三分弹性,七分刚性的原则。

教育形式不强求一致,只要能调动幼儿参与到活动中来,并在活动中得到发展,教师可视教育目标而定;生成活动要向幼儿园打招呼,征求同意后,把握原则,作适当调整。

3. 本方案的实施,要求每周有分析,每月有研讨,每学期根据实施情况作大的调整,教师们共同研究,大胆改革,及时总结经验和不足,不断完善本方案。

五、幼儿健康课程评价

评价是幼儿教育中的有机组成部分,我们把它纳入到整个教育过程中。评价是由教师、幼儿、家长及管理部门共同参与、合作的过程。评价的目的是为了及时发现、研究解决幼儿身心发展过程中存在的问题,有助于提高教师的专业水平。健康教育的评价过程也是教师更好地掌握幼儿身心发展特点以及健康教育规律的过程。教师可以通过科学的健康教育评价幼儿在健康知识的摄取、健康行为的发展等方面获得的自我发展,更好地调查健康教育



课程方案。《青岛市幼儿园素质教育指导纲要》中对幼儿及课程的评价要求如下:

1. 对幼儿的评价

- (1)尊重幼儿,站在幼儿的立场上,理解幼儿内在的感受和体验。
- (2)以发展的眼光看待幼儿,既要了解幼儿现有的发展水平,更要注重幼儿发展的潜能,以利于幼儿更有益、更全面地发展。
- (3)评价应承认和尊重幼儿在经验、能力、兴趣、学习特点等方面的个体差异,不因评价挫伤幼儿的自尊心和自信心。
- (4)评价应反映幼儿的整体发展,尤其应重视幼儿的自我意识、群体意识、环境意识、创新意识和基本能力的发展,防止评价的片面性。
- (5)评价者应注重在日常活动中采用观察、记录等方式进行,应着重考察幼儿在日常活动中的实际表现,应注重来自于家庭、社区等多种渠道的信息。

2. 对课程的评价

- (1)是否确立与教育目标一致的课程方案。
- (2)是否提供与幼儿整体和谐发展相一致的学习活动的环境、过程。
- (3)教育内容是否切实可行,是否适应幼儿园所在地的文化背景,是否有效利用当地的教育资源。
- (4)是否符合各年龄幼儿特点和大多数幼儿的发展水平及需要,又顾及幼儿的个体差异。
- (5)是否鼓励和引导幼儿生动活泼、积极主动地参加活动。



第二章 幼儿健康课程结构与理论基础

一、正确的幼儿健康概念

1. 幼儿生理健康的概念

是指幼儿各个器官、组织的生长发育正常,没有生理缺陷,能有效抵抗各种急、慢性疾病,体质不断增强。

2. 幼儿心理健康的概念

是指心理发达到相应年龄组幼儿的正常水平,情绪积极,性格开朗,无心理障碍,对环境有较快的适应能力。

3. 幼儿心理健康的标志是

(1) 动作发展正常

动作发展与脑的形态及功能的发育密切有关,幼儿躯体大动作和手指精细动作的发展水平处于正常范围是心理健康的基本条件。

(2) 认知发展正常

一定的认知能力是幼儿生活与学习的重要条件,虽然幼儿的认知发展存在着个体差异,但若某个幼儿的认知水平明显地低于同年龄组幼儿,且不在正常范围内,那么该幼儿的认知能力是低下的,心理也是不健康的。幼儿期是认知发展极为迅速的时期,应避免因各种原因造成的脑损伤或不适宜的环境刺激,防止导致幼儿不健康的心理。

(3) 情绪积极向上

积极的情绪状态反映了中枢神经系统功能的协调性,亦表明个体的身心处于良好的平衡状态。幼儿的情绪具有很大的冲动性和易变性,但随着年龄的增长,情绪的自我调节有所增强,稳定性逐渐提高,并开始学习合理地疏泻消极的情绪。如果某个幼儿经常处于消极的情绪状态,如整天闷闷不乐或一触即发,那么该幼儿的心理也是不健康的。

(4) 人际关系融洽

幼儿之间的交往是维持心理健康的重要条件,也是获得心理健康的重要



途径。心理不健康的幼儿,其人际关系往往是失调的,或自己远离同伴,或成为群体中不受欢迎者。心理健康的幼儿乐于与人交往,能与同伴合作,游戏中能够谦让。

(5) 性格特征良好

性格是个性中最核心、最本质的表现,它反映在对客观现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中。心理健康的幼儿,一般具有热情、勇敢、自信、主动、合作等性格特征,而心理不健康的幼儿常常具有冷漠、胆怯、自卑、被动、孤僻等性格特征。

(6) 没有严重的心理卫生问题

幼儿不健康的心理往往以各种行为方式表现出来,诸如吮吸手指、遗尿、口吃、多动等。心理健康的幼儿应没有严重的或复杂的心理卫生问题。

二、“纲要”中幼儿健康教育四条总目标

1. 身体健康,在集体生活中情绪安定、愉快;
2. 生活、卫生习惯良好,有基本的生活自理能力;
3. 知道必要的安全保健常识,学习保护自己;
4. 喜欢参加体育活动,动作协调、灵活。

三、幼儿健康教育目标的价值取向

1. 身心和谐

幼儿健康应包括身体健康和心理健康两个方面,幼儿的身体健康以发育健全、具备基本的生活自理能力为主要特征;幼儿的心理健康以情绪愉快、适应集体生活为主要特征。由于幼儿的身体健康与幼儿的心理健康是密不可分的两个方面,因此有的目标如“生活、卫生习惯良好”既包含日常生活中的盥洗、排泄等生理意义的卫生习惯,也包含没有吮吸手指等心理意义的问题行为,只有身心和谐发展才能真正既保证身体的健康又保证心理的健康。

2. 保护与锻炼并重

目标既重视掌握必要的保健知识,提高保护自身的能力,又强调通过体育活动提高身体素质。其中了解必要的安全保健知识并提高相应技能,是保健教育的主要目标;培养对体育活动的兴趣,增强动作的协调性和灵活性,是体育锻炼的主要目标。

3. 注重健康行为的形成



对于健康心理学家以及健康教育工作者来言,最大的挑战莫过于如何鼓励、说服甚至迫使人们养成对健康有益的行为习惯。因此,虽然提高幼儿的健康认识、改善幼儿的健康态度、培养幼儿的健康行为都是幼儿健康教育的目标,但幼儿健康行为的养成被视为幼儿健康教育的核心目标,探讨幼儿健康行为建立、改变和巩固的一般规律是幼儿健康教育研究的重点。

四、主要参考文献

- 1.《〈幼儿园教育指导纲要(试行)〉解读》
- 2.《青岛市幼儿园素质教育指导纲要》



第三章 幼儿健康教育课程内容

一、幼儿健康教育课程总目标

1. 精力充沛地参加体育锻炼,发展基本动作,促进身体的正常发育和机体的协调发展,增强体质,提高对环境的适应能力,培养机智勇敢的精神。

2. 了解身体主要器官和食物的营养,养成良好的膳食习惯、生活习惯;初步掌握自我保健的有关常识和方法,提高自我保护意识,提高生活自理能力。

3. 初步形成良好的自我意识,能文明、大方地与人交往,以积极的方式参与同伴、集体活动,学习尊重、理解他人,能自觉遵守各项规则,有良好的心理品质。

4. 了解社区周边环境、机构及成员的劳动与人们生活的关系,尊重热爱劳动者。主动从事力所能及的劳动,懂得爱护公物,养成爱惜劳动成果的习惯。

5. 能清楚连贯地表达自己的想法,并用轮流的方式交谈,体验语言的美好和与人交往的快乐,养成良好的倾听习惯。对文学作品感兴趣,能接受多种文学形式,提高初步的感受、理解、表达的能力。认识理解生活中常见的符号、文字、标志所表达的含义。

6. 学习简单的加减运算,形成数、量、形、时空等概念。能运用比较、分类、推理等方法,思考解决遇到的问题。

7. 感受不同音乐作品中的美,通过言语、形体等表现形式,自然、真切地将自己的感受表现出来。大胆使用各种绘画工具和材料,运用不同的技法等多种途径,表现自己独特的思想,体验创造的快乐。

二、幼儿健康教育课程分题

分题一:身体的小秘密

分题二:快乐宝宝

分题三:小小美食家

分题四:生存考验

分题五:我要上小学了



分题一

身体的小秘密

(实施时间: 4周)



1. 精力充沛地参加体育锻炼, 知道体育锻炼能促进身体健康, 发展走、跑、跳的基本动作。学会听口令整齐列队、变换队形, 体验体育活动带来的乐趣。

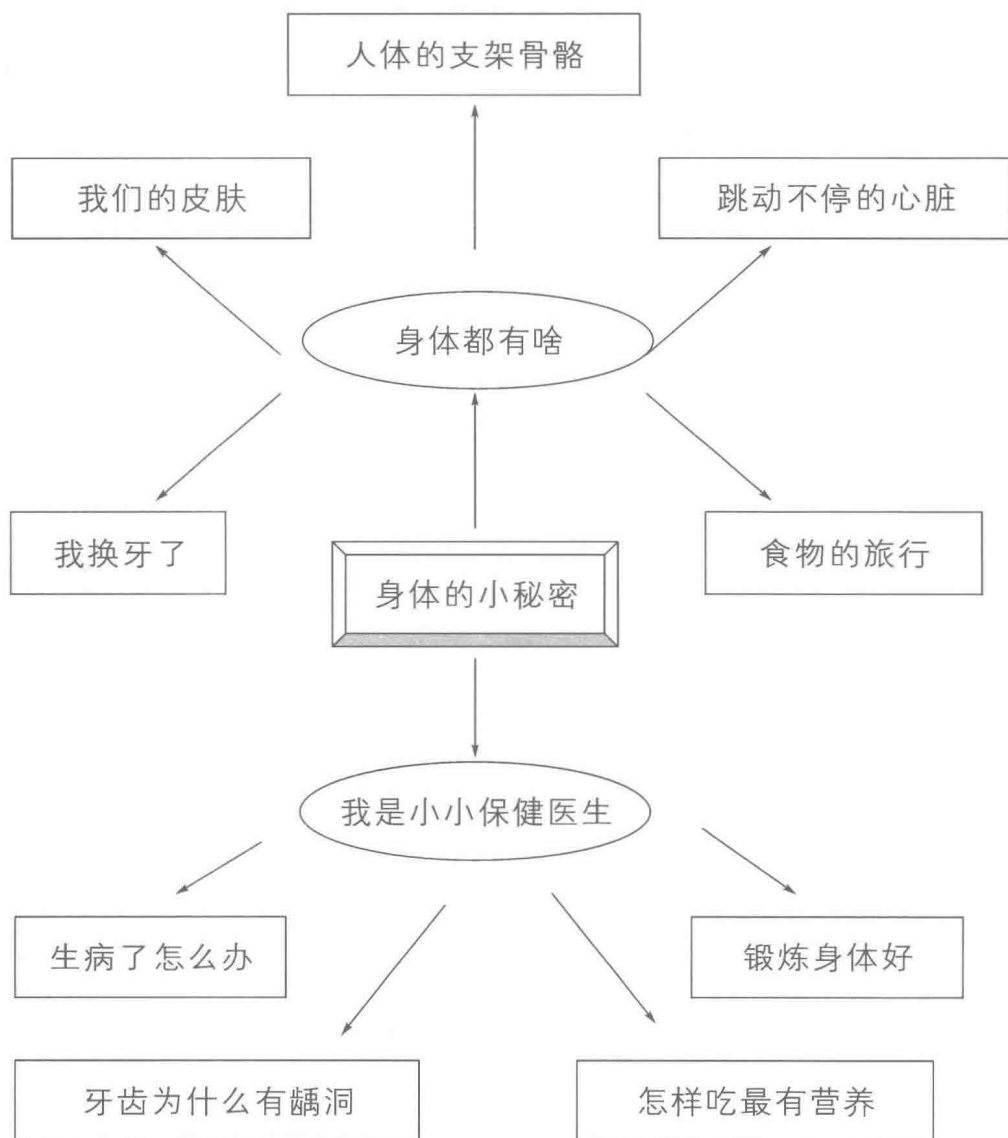
2. 认识身体的主要器官, 并了解主要功能。知道换牙期的卫生常识, 初步获得预防常见病的常识, 提高自我保护意识。愿意接受预防接种和疾病治疗。

3. 知道不同的食物有不同的营养, 养成良好的饮食习惯。

4. 能围绕身体的秘密用轮流的方式谈话, 发展口语表达的能力及良好的倾听习惯, 体验交流的乐趣。

5. 学习运用绘画工具和辅助材料, 通过画、拼、折等方式创造性地表现对人体秘密的了解。

6. 学习解决同伴间的游戏纠纷, 与同伴建立友好的人际关系, 心情愉快地创造性地与同伴进行游戏, 体验合作的乐趣。



主题



一级活动



二级活动



系列活动一 健康教育：我换牙了



有益的学习经验

1. 知道换牙是一种正常的生理现象,不会担心害怕。
2. 了解换牙时应注意的卫生,并学会保护新长出来的牙齿。
3. 培养坚强的品质,遇事不必害怕。



准备

1. 课前让幼儿搜集一些保健牙齿的知识。
2. 了解一些牙膏品牌和牙刷的种类。



活动与指导

1. 利用教师与幼儿的谈话引出活动内容。

“××小朋友,你前面的牙怎么没有了?”“好好的牙齿怎么会掉下来呢?”
(换牙)

“什么是换牙?”“人是什么时候换牙?”

小结:吃奶的时候长出来的牙是乳牙,乳牙较小,也不够坚硬,到我们长到五六岁时就会脱落,换上新的牙齿叫恒牙,恒牙比较大并且很坚硬,对人体很重要。

2. 让幼儿与同伴互相交流一下,告诉别人“我”现在正在换牙。
3. 幼儿共同探讨换牙时期应注意的事项。

提问:(1)当你发现自己的牙齿活动了怎么办?能不能用手拔让它快点掉下来?为什么?

(2)能不能用舌头去舔刚刚长出来的牙齿?为什么?

(3)如果你的牙齿乳牙没掉、恒牙又长出来怎么办?

4. 幼儿讨论:在日常生活中,我们应怎样保护自己的牙齿?



活动建议与延伸

1. 督促幼儿每日早晚刷牙并掌握正确的刷牙方法。
2. 在区角内投放牙齿结构图让幼儿认知。



系列活动二 创造性经验讲述：热、凉、甜、苦



有益的学习经验

1. 学会根据图片内容观察人物的表情、动态。
2. 能运用自己的已有经验,经过想象、加工、虚构情节,讲述图片内容。
3. 发展想象力和语言描述能力,提高语言的丰富性。



准备

情境表演四个场景,根据食物的不同表现不同的表情。

1. 东东吃米饭,米饭是热的。
2. 兰兰吃冰糕,冰糕是凉的。
3. 红红吃糖,糖是甜的。
4. 强强吃药,药是苦的。



活动与指导

1. 引导幼儿通过观察图片中的人物表情、动作,判断出什么是凉的,什么是热的,什么是苦的,什么是甜的。幼儿互相介绍自己是怎样看出来的。
2. 请幼儿根据已有经验,创造性地讲述表演内容,创编成故事。
3. 请幼儿结合自己的经验说说,生活中还有哪些食物是热的、凉的、甜的、苦的,吃这些食物时自己的表情如何。
4. 幼儿根据自己的经验针对“热、凉、甜、苦”进行创编故事。

系列活动三 手工活动：奇特的面具



有益的学习经验

1. 学会用象征的方法对五官、头发进行变形。
2. 能用同类或有关联的事物完成五官的组合,制作出各种有趣的面具。
3. 发展想象力和创造力,提高审美情趣。