



学前教育新课标“十二五”重点规划系列教材
专业基础课系列教材

学前儿童

XUEQIAN ERTONG
JIANKANG JIAOYU

健康教育

主编 朱会从 吉喆

 郑州大学出版社



学前教育新课标“十二五”重点规划系列教材
专业基础课系列教材

0479
90

学前儿童

健康教育

XUEQIAN ERTONG
JIANKANG JIAOYU

主编 朱会从 吉 喆



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童健康教育/朱会从,吉喆主编. —郑州:郑州大学出版社,2015.6

(卓越名师 学前教育新课标“十二五”重点规划系列教材)

ISBN 978-7-5645-2238-4

I. ①学… II. ①朱…②吉… III. ①学前教育-教育理论-幼儿师范学校-教材 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 062078 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

开封市精彩印务有限公司印制

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:8.5

字数:207 千字

版次:2015 年 6 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2015 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-2238-4

定价:16.60 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

内容提要

《学前儿童健康教育》是学前教育新课标“十二五”重点规划教材，本书立足于当前学前健康教育实际，对学前儿童身体保健教育、心理健康教育和体育教育等方面进行论述。

本教材为满足学前教育专业学生教学要求，强调实践性、基础性和可操作性，以阐述基本问题为主，同时增强了学生的技能训练，丰富了教学案例和实训方案，有利于学以致用，促进学生专业能力的养成。

本书是一本面向学前教育专业学生的教材，也可供学前儿童保健教师和家长参考。



主编简介

朱会从,湖北第二师范学院学前教育学院教师,河南大学学前教育硕士。研究领域:学前儿童健康教育、学前儿童游戏、幼儿问题行为的教育干预。主持和参与《幼儿选择性缄默症的游戏干预个案研究》《幼儿社会退缩教育干预的追踪研究》等多项课题,参与编写教材著作两部,在《早期教育》《河南大学学报》等期刊发表学术论文十多篇。

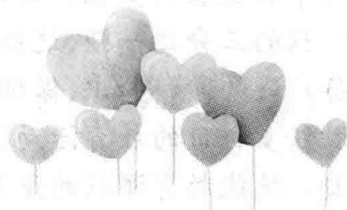
吉喆,教育学硕士,现为洛阳师范学院学前教育学院理论研究教研室主任。研究方向为教师教育、学前教育基本理论。担任《学前卫生学》《学前儿童健康教育》《学前儿童语言教育》等专业核心课程的教学工作多年。



主 编 朱会从 吉 喆

图 4-20 5 号 5 号

序



中国教育学会秘书长 杨念鲁

这个世界上有两种职业可谓“人命关天”：一个是医生，另一个就是教师。医生误诊了病情，错过了最佳治疗时机，或者开错了药方、动错了手术，都有可能危及一个人的生命。教师的一个误判、一句刻薄的话语甚至一个厌恶的眼神都有可能伤及一个孩子稚嫩的心灵，抹杀他一辈子的自信心、求知欲和创造力，甚至颠覆他对人、对社会的正确价值判断。这对于一个活生生的人而言，无异于剥夺他生命的价值。从这个意义上说，学前教育的教师就更加关乎一个孩子一生的健康成长。道理很简单：那些稚嫩、幼小的心灵更经不起粗暴的摧残。一个人儿时留下的心理阴影，也许会对他一辈子做人、做事都产生无法挽回的负面影响。

随着社会的进步和教育进程的不断推进，越来越多的中国家长认识到了早期教育的重要性。把孩子送到幼儿园接受学前教育成为年轻父母们的必然选择。我国颁布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》也描绘了我国学前教育大发展的蓝图。未来十年甚至更长一段时间，我国学前教育一定会迎来一个蓬勃发展的时期。我们有理由相信，学前教育校舍建设和设施配备在不久的将来就会取得长足的进步。因为随着教育经费占GDP百分之四的政策目标的实现，硬件建设所需资金能够在较大程度上得到基本保障。但是，相比较而言，大量合格的学前教育师资的准备将会成为我国学前教育大发展的一个“瓶颈”。

合格的学前教育师资，很大程度上依赖师范院校的培养。因此，解决好这一“瓶颈”问题，除了加大对现有学前教育从业人员的培训外，还要大力发展和改革我国师范院校学前教育专业，培养一大批具有较高专业素质和实践能力的学前教育师资。除了改革和完善我国学前教育专业的办学体制和培养模式以外，优化课程和开发科学、实用的教材是我国当前师范院校学前教育专业建设中面

临的两个亟待解决好的关键问题。

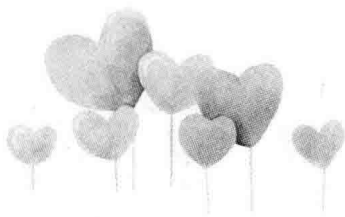
在课程设置方面,加大通识教育和技能教育是眼下师范院校学前教育专业改革和发展的重点。西方发达国家四年制大学早期教育专业的通识课程占整个课程的三分之一强,这些课程几乎涉及各类学科的常识。学前教育要求教师具备广泛的学科知识,保证学前教育从业人员拥有丰富的知识和开阔的视野,能够胜任多科目的教育活动,从而满足引导孩子了解客观世界和解释自然现象的需要。技能教育课程的设置,既是幼儿教育的任务和幼儿教师素质的必然要求,也是师范院校学前教育专业的特殊性所在。因此,幼儿教师不仅需要掌握相对广博的学科知识,而且还需要具备开展幼儿教育所需要的特殊职业技能,如音乐、美术、舞蹈、手工、制作等,以满足幼儿在身心发展特定时期的特殊要求。

教材是师范院校学前教育专业改革的有效载体。它不仅要反映出课程改革的理念和要求,而且要提供丰富多样的教学素材和范例。一套好的教材不仅可以帮助学前教育专业在校生很好地完成学业,还可以帮助未来的学前教育工作者掌握从业所必需的基本知识和技能,从而成为一个不误人子弟的、合格的儿童身心健康发展的护卫者、启迪者和引导者。

由郑州大学出版社组织出版的高职高专学前教育专业系列教材注重理论与实践结合,突出“案例教学”,强调“实践性”,在师范院校学前教育专业课程和教材创新方面做了一些值得鼓励的尝试。希望这套教材的问世能够在师范院校学前教育专业的改革与创新中发挥积极的作用。

二〇一二年八月

前言



学前儿童健康教育是幼儿园五大领域的一门教学法课程,也是实现学前教育专业师资培养目标的关键课程。在国家大力发展学前教育的背景下,为更好地满足学前教育教师课程改革需要,培养学前教育专业的应用型人才,以《幼儿园教育指导纲要(试行)》为依据,结合《幼儿园教师专业标准(试行)》和《3~6岁儿童学习与发展指南》,联系学前教育实践,我们编写了这本教材,希望为学前教育师资的培养贡献绵薄之力。

我们力求本教材突出以下特点:精选内容,基本理论以够用为度,健康教育理论以阐述基本问题为主;强调实践性和可操作性,通过呈现丰富的教学案例和实训方案,既帮助学生理解和应用,又利于训练学生技能;将婴儿期教养的相关内容引入教材,将健康教育延伸到家庭和社会机构,增强了本教材的应用性。

本教材由朱会从、吉喆主编,李秀敏担任副主编。各章编写任务如下:朱会从负责第一章、第五章撰写,李秀敏负责第二章撰写,吉喆负责第三章、第四章、第六章撰写。朱会从负责拟定写作提纲和全书的统稿与修改。

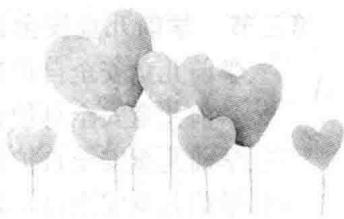
在此还要特别感谢郑州大学出版社戚鹏主任在写作中的支持与帮助,同时感谢河南大学学前教育系主任岳亚平教授的推荐和鼓励。在写作过程中,多家幼儿园为本书编写提供了案例,我们参考和引用了许多学者、同行的研究成果、观点和资料,在此一并表示深深的谢意。

在文稿交付出版时,我们深知由于编者的水平有限,书中还存在疏漏与不足,敬请读者提出宝贵意见,以便修订、完善。

编者

2015年5月

目 录



第一章 学前儿童健康教育概述	1
第一节 健康及学前儿童健康的影响因素	1
一、健康概述	1
二、学前儿童健康的影响因素	2
第二节 学前儿童健康教育的内涵与意义	3
一、学前儿童健康教育的内涵	3
二、学前儿童健康教育的意义	4
第三节 学前儿童健康教育的目标和内容	4
一、0~3岁婴幼儿健康教育的目标和内容	4
二、3~6岁学前儿童健康教育的目标	9
三、3~6岁学前儿童健康教育的内容	14
第二章 学前儿童健康教育的实施	17
第一节 学前儿童健康教育的途径与方法	17
一、学前儿童健康教育的途径	17
二、学前儿童健康教育的方法	19
第二节 学前儿童健康教育活动的设计与实施	20
一、学前儿童健康教育活动的设计要点	20
二、学前儿童健康教育实施应遵循的原则	25
第三章 学前儿童身体保健教育	28
第一节 学前儿童身体保健与生活自理教育	28
一、学前儿童身体保健与生活自理教育的目标和内容	28
二、学前儿童身体保健与生活自理教育的方法	31
三、学前儿童身体保健与生活自理教育活动的设计	33
四、学前儿童身体保健与生活自理教育活动的指导建议	43
第二节 学前儿童饮食营养教育	45

一、学前儿童饮食营养教育的目标和内容	45
二、学前儿童饮食营养教育活动的设计	46
三、学前儿童饮食营养教育活动的指导建议	53
第三节 学前儿童安全自护教育	54
一、学前儿童安全自护教育的目标和内容	54
二、学前儿童安全自护教育的方法	56
三、学前儿童安全自护教育活动的设计	58
四、学前儿童安全自护教育活动的指导建议	64
第四章 学前儿童心理健康教育	66
第一节 学前儿童心理健康教育的目标和内容	66
一、学前儿童心理健康教育的目标	66
二、学前儿童心理健康教育的内容	67
第二节 学前儿童心理健康教育的实施	68
一、学前儿童心理健康教育的相关游戏	68
二、学前儿童心理健康教育活动的设计	69
三、学前儿童心理健康教育活动的指导建议	80
第五章 学前儿童体育	81
第一节 学前儿童体育概述	81
一、学前儿童体育的内涵	81
二、学前儿童体育的价值	82
第二节 学前儿童体育活动的基本内容	83
一、基本动作	83
二、体育游戏	83
三、体操活动	83
四、体育器械活动	87
第三节 学前儿童体育活动的常用方法	87
一、示范法	87
二、讲解法	88
三、练习法	88
四、游戏法与比赛法	89
五、口头提示和具体帮助法	89
第四节 学前儿童体育活动的组织形式	90
一、早操活动	90
二、户外体育活动	91
三、体育教学活动	91

四、室内体育活动	92
五、运动会	92
六、远足锻炼和短途旅游	93
第五节 学前儿童体育活动的设计与组织	93
一、学前儿童体育活动的设计	93
二、学前儿童体育活动的组织与安排	98
三、学前儿童体育教育应遵循的原则	99
四、幼儿园不同体验活动的设计与示例	101
第六章 学前儿童健康教育评价	108
第一节 学前儿童健康教育评价概述	108
一、学前儿童健康教育评价的原则	109
二、学前儿童健康教育评价的内容	110
第二节 学前儿童健康教育评价方法	114
一、正式评价和非正式评价	114
二、定性评价和定量评价	114
三、形成性评价和终结性评价	115
四、自我评价和他人评价	115
五、绝对评价和相对评价	116
第三节 学前儿童健康教育活动的评价指标	117
一、学前儿童的健康评价指标	117
二、学前儿童健康教育活动的评价指标	120
参考文献	122

第一章 学前儿童健康教育概述



本章概要

本章将探讨这门学科的一些基本问题,如什么是健康、什么是学前儿童健康教育、学前儿童健康的影响因素有哪些等。

第一节 健康及学前儿童健康的影响因素

《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)指出:“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。”学前儿童正处于发展的关键时期,托幼机构要重视对儿童进行健康教育。那么,什么是健康?学前儿童健康水平受到哪些因素的影响呢?

一、健康概述

(一)健康的概念

在很长一段时间内,人们往往认为健康就是身体的无病状态。后来逐渐发现,很多疾病的发生不仅是身体本身的原因,也与社会、心理等因素有关。于是,关于健康的问题被重新定义。1948年,世界卫生组织提出:“健康是指人在身体、心理和社会适应方面的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”这一概念受到广泛认可。从这一概念出发可以认识到,健康并不仅仅指生理健康,它应包括生理、心理、社会适应三个方面。健康不只是医疗部门的公务,而是全社会都需要努力的工作;不只是医生分内的职责,也是我们每个人自己的事情。



(二) 健康的标志

怎样才算健康?世界卫生组织提出的健康定义包含三方面的含义:一是身体健康,指各器官系统发育良好、功能正常,体质健壮等;二是心理健康,指人格健全、智力正常、情感协调、意志果断等;三是社会健康,即在社会适应能力方面,个体能较快融入集体生活,人际关系融洽。一些从事卫生和教育的专家们又针对健康问题,提出了如下十条具体标准。

(1)精力充沛,对担负日常生活和繁重的工作不感到过分紧张和疲劳。

(2)乐观、积极,乐于承担责任。

(3)善于休息,睡眠好。

(4)应变能力强,环境适应能力强。

(5)能抵抗一般性疾病。

(6)体重适当,身体匀称。

(7)眼睛明亮,反应敏锐。

(8)牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9)头发光泽,无头屑。

(10)肌肉丰富,皮肤富有弹性。

二、学前儿童健康的影响因素

影响学前儿童健康的因素很多,“生理-心理-社会医学模式”将之归纳为生物遗传、环境、生活方式和医疗卫生服务四个方面,儿童健康就是机体与这些因素相互作用的结果。

(一) 遗传因素

遗传是影响健康的一种先天因素。儿童身材高矮、体型胖瘦都是种族、家族的遗传信息在健康方面的表现。现代医学发现 3000 多种疾病与遗传有关,既有遗传性疾病如血友病、白化病,也包括一些遗传倾向性疾病如糖尿病、近视眼等。此外,个人的年龄、性别等生物学特征同样影响健康状况。在相同环境下,不同个体的健康状况也有明显差异。一般来说,生命的早期机体比较脆弱,易受损害;生命的成熟阶段健康状况较好;到了生命的老化时期,健康状况又逐渐变差。

(二) 环境因素

自然环境对健康有促进或阻碍作用。良好的自然环境,如阳光充足、空气新鲜、水质洁净等为儿童生长、生活提供了必要的物质条件。相反,若儿童从周围环境中吸收到的必需物质含量过少,或受到某种化学物质因素的伤害,儿童健康就会受到威胁。研究证明,蛋白质、维生素和矿物质等营养素不足,会造成儿童生长发育迟缓或罹患各种营养素缺乏性疾病;大气污染可使紫外线含量降低,导致佝偻病发病率提高;室内装修产生的苯、甲醛会降低儿童免疫功能,甚至引起白血病;由于工业污染或因接触含铅涂料造成的铅中毒会损害儿童脑功能,降低智商。儿童机体尚未发育成熟,对铅的毒性非常敏感,即使对成人无明显危害的血铅水平,也被证明对儿童健康有害。被动吸烟与感冒、肺炎等呼吸系统疾病关系密切,家长吸烟愈厉害,对儿童健康影响愈严重。此外,多种病原微生物如病毒、细菌在体内生存、繁殖



也会导致儿童患病。

儿童健康,除了受自然因素的影响,还受政治、经济、文化、教育等社会环境因素的制约。研究表明,较低社会阶层的人比中上阶层的人患病率和死亡率都高。在对全国学生的体质进行调研后发现:城市男女生的身高、体重、胸围均优于乡村学生,城乡学生发育水平差异与生活条件特别是营养水平不同有关。家庭是儿童最重要的生活环境,家庭经济状况、家庭结构、家庭氛围、家庭教养方式、家长身心素质等都与幼儿的身心健康密切相关。研究发现,父母离异或儿童经常挨打受骂不仅伤害儿童心理,还会减少生长激素分泌,使儿童生长发育停滞,造成“心理性矮小症”。

(三) 生活方式

生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、习俗、规范,特别是家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。随着生活水平的提高,不良生活方式逐渐成为危害人类健康的高危因素。有研究表明,在影响人类死亡的因素中,不良生活方式所占比例最大。现代社会中的高血压、冠心病、肥胖症等疾病,其致病因素与生活方式有十分重要的关系。儿童营养不良也与偏食、挑食等不良生活方式有关。

托幼机构和家庭应采取多种措施,促进幼儿养成健康的生活方式。比如,保持个人清洁,养成良好的卫生习惯;平衡膳食,按时进餐,不挑食、不偏食;经常锻炼身体,多到户外参加体育活动;等等。

(四) 医疗卫生服务

医疗卫生服务主要指为保护健康、防治疾病所提供的有关预防保健服务、医疗服务和康复服务。随着医学模式的变革,我国儿童保健服务逐步从重视疾病的治疗扩展到防治并举。推广预防接种、改善环境卫生和减少有害因素引起的健康损害等预防保健服务,可大大降低儿童发病率和死亡率。

第二节 学前儿童健康教育的内涵与意义

一、学前儿童健康教育的内涵

《纲要》指出:“幼儿不是被动的‘被保护者’。教师要尊重幼儿不断增长的独立需要,在保育幼儿的同时,帮助他们学习生活自理技能,锻炼自我保护能力。”在以往的保健中,人们一直把学前儿童视为被动的接受者,着重从成人的角度来研究学前儿童的保健。随着对健康的深入认识,人们发现,学前儿童应该也有一定的能力为自己的健康负责。

学前儿童健康教育就是根据学前儿童身心发展特点,以提高儿童健康认识、改善儿童健康态度、培养儿童健康行为、保持和促进儿童健康为目的的系统教育活动。

从内容上讲,学前儿童健康教育包括日常健康行为教育、生理教育、身体生长发育、安全教育和体育教育等方面。



二、学前教育健康教育的意义

对学前儿童进行健康教育,无论是从儿童个体发展,还是从社会发展来看,都有积极意义。

1. 学前教育健康教育保护学前儿童健康成长

学前儿童的身体器官、系统发育尚未完善,自我保护意识、对疾病的抵抗能力、对环境的适应能力较弱,容易受到伤害,而儿童心理发展迅速,又易受多种因素影响。因此,他们要接受适当的健康教育,参与力所能及的健康活动,以学到更多的健康知识,形成有利于自身和他人的健康行为。

2. 学前教育健康教育将为学前儿童一生的健康和生活奠定良好的基础

学前教育健康教育是终身健康教育的基础阶段,学前儿童时期的健康不仅能提高学前儿童的生命质量,而且为其一生的健康奠定了基础。

3. 学前教育健康教育是学前儿童全面发展教育的重要组成部分

学前教育健康教育在促进学前儿童身心健康发展的同时,还能促进学前儿童其他方面的发展,如学前儿童学习体操,不仅能锻炼身体,还能学习与同伴之间的相处,能欣赏美的音乐和美的动作等,这些都有利于学前儿童的全面发展。

4. 学前儿童的身心健康是国家、民族发展的需要

《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出:“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。”学前儿童的健康是提高人口素质、民族素质的重要保证。只有个体身心健康,才能促进整个国家、民族的强大和繁荣。

第三节 学前儿童健康教育的目标和内容

学前教育健康教育的目标是幼儿园健康教育活动的出发点和归宿,学前教育健康教育内容的选择应该根据教育目标,而健康教育目标要以健康教育内容为依据才能得到落实。学前教育健康教育的目标是构成健康教育活动的第一要素和前提,它是教师进行健康教育的指导思想和制订计划的依据。学前教育健康教育的目标既是幼儿园教育总目标的有机组成部分,又是幼儿阶段健康教育的特殊要求。

一、0~3岁婴幼儿健康教育的目标和内容

0~3岁婴幼儿早期教育是学前教育的重要环节,是整个教育的起点和开端。当前,0~3岁早期教育已经逐步展开,许多大中城市开展了形式多样的早期教育,较好地满足了婴幼儿接受早期教育的需求,家长及看护人员的科学育儿水平也有了一定程度的提高。北京、上



海、江苏以及福建等省市逐渐颁布了《0~3岁婴幼儿教养方案》或《0~3岁儿童教养大纲》，而0~3岁阶段婴幼儿教育更多地涉及健康教育。因此，在上述0~3岁婴幼儿教育文件的基础上，将其中与健康教育密切相关的发展指标（健康教育目标）与内容、要求（健康教育内容）综述如下，谨供参考。

0~1个月

发展指标

- (1) 视力模糊，但能看清眼前15~30厘米左右的物体。
- (2) 每天睡16~22个小时。
- (3) 觅食、吮吸、吞咽、握拳等无条件反射较完善。
- (4) 俯卧时会试着抬头，仰卧时会向两侧摆头。
- (5) 四肢能笨拙地活动，上肢活动多于下肢。

内容与要求

- (1) 让孩子在空气清新、温度适宜、洁净温馨、安静舒适的房间里自然睡眠。
- (2) 保持孩子皮肤的清洁和干燥，勤洗澡，及时换尿布、衣裤。
- (3) 母乳喂养，按需哺乳，给孩子哺乳时要面带微笑。
- (4) 测查孩子的视听能力，经常观察其大小便，护理脐带，防止感染。
- (5) 经常抚摸和搂抱婴儿，关注、理解孩子的哭声等表达需求的信息，满足孩子的需求，让孩子充分享受母爱。
- (6) 为孩子提供适量的视觉刺激，如在距离15~30厘米远的地方放置颜色鲜艳、会动的玩具或人脸图片，每隔4~5天轮流更换。

1~3个月

发展指标

- (1) 视力标准为0.02左右，眼能追随活动的物体转动180度，具有聚焦的能力。
- (2) 每天睡16~18个小时，白天觉醒时间4~5个小时，夜晚睡眠时间变长。
- (3) 俯卧时抬头45度，逐渐能从仰卧位变为侧卧位。
- (4) 抱起时头能竖直向四周张望，头能随看到的物品或听到的声音转动180度。
- (5) 手指能放开，能伸手摸东西；上肢能够伸展，两手能在胸前接触、互握。

内容与要求

- (1) 睡前不过分逗引孩子，有规律地哺乳、睡眠。
- (2) 天气良好时，带孩子进行适量的户外活动，进行“三浴”（空气浴、日光浴、水浴）锻炼，经常做被动健身操。
- (3) 及时给孩子添加生长所需的营养食品。
- (4) 提供便于抓握、带声响、颜色鲜艳、无毒、卫生、安全的玩具，引导孩子练习俯卧抬头、目光追踪、抓握、蹬腿等动作。
- (5) 与孩子交流亲切、柔和，经常抚摸、搂抱婴儿，培育“安全型”母婴依恋，逐渐体验愉快情绪。

