

第一单元

幼儿园 健康教育概述



学习目标

1. 掌握健康及幼儿园健康教育的概念。
2. 领会幼儿园健康教育的意义。
3. 了解幼儿健康教育的特点。
4. 建立科学的幼儿健康教育价值观。



单元导言

2011年由一些体育企业发起,全球三十多个教育、医学、卫生等权威组织参与研究的“运动规划”(DESIGNED TO MOVE)指出:全世界9%的过早死亡是运动缺乏造成的,6%的冠心病、7%的Ⅱ型糖尿病和10%的乳腺癌、直肠癌同样是缺乏运动造成的。

在英国,从1994年到2008年,女性肥胖人群的比例增加了47%,男性肥胖人群的比例增加了79%,2~10岁的儿童肥胖比例增加了56%。中国自1985年以来,青少年体质健康状况呈持续下降态势。7~22岁青少年肥胖率城市男女比例分别为13.3%和5.6%,超重率分别为14.8%和9.9%。17岁以下的青少年中,有心理问题的达到三千万。

第一课 健康与幼儿园健康教育

任何一项工作的顺利开展，都必须有正确的思想观念为指导。树立正确的健康观念是开展幼儿健康教育，促进幼儿健康的前提。

一、健康

美国哲学家爱默生说过：“健康是人生的第一财富。”我国教育家陶行知也说过：“健康是生活的出发点，也是教育的出发点。”那什么是“健康”呢？1947年，医学专家在联合国世界卫生组织(WHO)的宪章中写下健康的定义：“健康是心理、生理和社会的健全状态，而不只是没有疾病。”1989年增加了“道德品质”这一项，1990年又将“道德品质”修改为“道德完善”。这是对健康较为科学、全面、系统、完整的定义。

为深入贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》和《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》(国发〔2010〕41号)，2012年教育部印发了《3~6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)。《指南》在健康领域中引用了WHO对健康的定义，明确提出“健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态”。

(一)健康的内涵

健康包括身体、心理和社会适应三方面的要求，而良好状态更是不容易达到的，而且在不同条件下可能有不同的要求。从基本要求来看：

第一，身体机能应包括身高、体重，以及各器官系统功能、强壮程度、感觉能力、耐久水平、生理协调程度、对疾病的敏感性与恢复正常的速度等。

第二，心理方面应积极乐观、坚毅稳重、勇于承担责任，以及具有较强的排除干扰和自我控制能力等。

第三，社会适应包括人际关系和谐，有较强适应环境的能力，有利于人群同时不以损害别人利益为前提，具有辨别真、善、美等是非观念的能力等。

总之，现代健康新理念是三维健康理念，即身体、心理和社会适应三方面的健康。如下图所示：

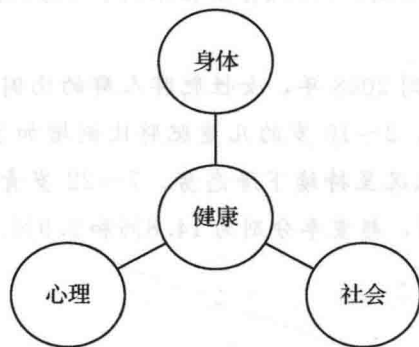


图 1-1



知识链接

世界卫生组织关于人健康的十条标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地应对日常生活和工作。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应各种环境的变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
6. 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
9. 头发光洁，无头屑。
10. 肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

(二) 身体、心理和社会适应三者的关系

现代健康是多元的、广泛的，包含身体、心理和社会适应三个方面，其中社会适应归根结底取决于身体和心理素质的状况。身体健康的精神支柱是心理健康，心理健康的物质基础又是身体健康。

身体的各项功能要真正处于最佳状态，是依靠良好的情绪状态支持的；反之，则会降低或破坏身体的某一项功能而引发疾病。哈佛大学曾经进行过一次非常有意义的实验，组织学生们看一部一名美国妇女在加尔各答救助穷人和残疾人的经历的纪录片。研究人员对这些被感动的学生们在观看前后进行了唾液分析，发现他们的免疫球蛋白 A 的数量在观看纪录片后比观看纪录片前增加了。这说明了什么呢？说明这些学生们被影片感动后，从他们的内心深处激发出来一种向善的意愿，因此精神境界得以升华，就会产生出一种愉悦的感觉，这种愉悦的感觉会导致生理机制的良性转化，促进机体内分泌相应的生物化学物质，从而加快新陈代谢，提高免疫能力。

身体状况的不良变化又可以带来相应的心理问题，如身体上的残缺、疾病，能够使人产生焦躁、烦恼、忧虑等不良的情绪，从而导致出现各种不正常的心理状态。因此，人是作为一个身心统一体存在的，身体和心理是密不可分的两个方面。健康是人成长的基石，心理健康是人成才的内在动力，社会适应是人发挥才能的多媒体。

(三) 从健康到疾病是一个互相演变的动态过程

健康的状态，应该是“身体、心理和社会适应三方面的良好状态”。这是机体

不断调节和维持的一种平衡状态，这种平衡状态的表现是，在个体内部与环境（包括其他个体）之间一旦出现了某种平衡失调就会脱离正常状态，即“不健康”或异常，但这种不健康或异常中绝大多数状态又不属于疾病。例如，人机体内某些功能紊乱但又不影响生活，对环境不适应和人际关系紧张等都属于不健康状态，但又不属于疾病。疾病是生理或心理出现了异常症状和体征表现，完全可以用非正常的可测量的生物学（躯体）变量数据来说明。显然，这些不健康的状态不属于疾病。那么，这种介于健康与疾病之间的生理、心理功能低下的不健康状态，可称为“亚健康状态”或“人类第三状态”，“灰色状态”，“次健康”或“中间状态”。因其具有广泛的社会性和特有的时代性，又被称为“世纪病”。

疾病是由健康经“亚健康”或前疾病状态发展而来的，即由健康到疾病是一个连续的互相演变的动态过程。



知识链接

“亚健康”状态的主要症状及表现：

1. 躯体症状：头昏眼花、气短心慌、身倦乏力、腹胀胸闷、食欲不振、颈肩僵硬、手足麻木等。
2. 心理症状：情绪低落、郁郁寡欢、急躁易怒、心烦意乱、焦虑紧张、记忆力减退、精力不足等。
3. 社会表现：社会角色难以准确定位，工作、学习困难；人际关系紧张，家庭关系不和谐，不能顺利地进行社会交往等。

“亚健康”的四大起因：

1. 过度的压力和紧张。
2. 不良的生活方式和习惯。
3. 环境污染。
4. 精神、心理因素。

“亚健康”的五大危害：

1. “亚健康”是大多数慢性非传染性疾病的病前状态。
2. “亚健康”影响工作效能和生活、学习质量。
3. “心理亚健康”极易导致精神心理疾患，甚至造成自杀和家庭伤害。
4. 多数“亚健康”状态与生物钟紊乱构成因果关系，直接影响睡眠质量，加重身心疲劳。
5. 严重的“亚健康”可明显影响人的寿命，甚至造成早逝、早病和早残。

二、幼儿园健康教育

幼儿园健康教育是根据幼儿身心发展的特点，以提高幼儿健康认识、改善幼

儿健康态度、培养幼儿健康行为、维护和促进幼儿健康为主要目的的教育活动。《指南》中提出“发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志”。因此，幼儿健康教育观既是确立幼儿园健康教育的目标，又是建构幼儿园健康教育内容和评价体系的重要依据。

根据其观念及健康的新理念，幼儿健康也应体现三方面的良好状态。

(一)幼儿的身体健康

幼儿的身体健康应从体形、体态和体能三方面考虑。

体形是指人体在自然常态下各部分的外形和状态。幼儿体形健康的标准应是：各器官、各组织的生长发育不仅正常，而且应身材匀称、比例和谐；皮肤红润光滑，毛发整齐而有光泽，眼睛明亮有神，眼白清洁无疵，牙齿洁白整齐，脚无扁平足。近视、龋齿、肥胖或豆芽体形、X或O型腿等都是不健康的。

体态是指身体各部分在活动中互相配合而表现出来的形态。幼儿体态健康的表现应是，坐、卧、立、行都能保持良好的姿势。

体能是指一个人如何良好地适应，并且能够按照一种特定的生活方式生活的能力。^① 幼儿体能健康的表现应是：运动后出现的疲劳现象通过调整能够积极恢复正常；在游戏和身体基本动作方面，能够体现同一年龄、同一性别、同一体型和运动经验相同的水平。



知识链接

体商：美国纽约大学迈克尔·罗伊森博士和哥伦比亚大学迈哈迈特·奥兹博士在他们的论著中，提出一个全新的概念——“体商”(Body Quotient)。“体商”是指一个人活动、运动、体力劳动的能力和质量的量化标准，它是一个能反映人体健康质量，区别体质和形态测量的新标准。

体商自测法：

平衡性：闭眼后抬起一只脚，离地20厘米，计算单脚站立的时间，30秒为及格，1分钟为优秀。

敏捷性：在地上画出边长30厘米的正方形，双足并拢，在正方形前后左右跳跃，计算1分钟跳的次数，100次为及格，150次为中等。

柔韧性：站直低头前屈，手指触地为及格，手腕触地为优秀。

耐久性：深吸气，屏气，半分钟为及格，超过者为优秀。

腹肌力：仰卧起坐，能够起来为及格，双手扳头坐起为优秀。

爆发性：下蹲，用下肢跃起再下蹲为一次，眼不冒金星，心跳加速能容忍，

^① 参见[英]汤普森·教练理论入门[M]. 张英波, 孙南, 译. 北京: 北京体育大学出版社, 2011: 89.

20秒15次为及格。

六项全及格或优秀者的体商为Ⅰ级，5项及格为Ⅱ级，3~4项及格者为Ⅲ级。若4项不及格则为体差。

(二) 幼儿的心理健康

幼儿心理健康标准虽然没有身体健康标准那么具体、客观，但也有一定的参考依据。

幼儿心理健康即心理发展良好，没有心理疾病，性格开朗、情绪乐观，积极向上等。

心理健康是一种持续的心理状态，其中诸多的表现是相互影响、相互促进的。幼儿各年龄段生理和身体健康状态、文化教育程度、具体生活环境等各方面存在着个体差异，因而不能千篇一律地要求各年龄段的幼儿都一样，应该用发展的眼光去看待，去分析。

(三) 幼儿的社会适应能力

幼儿的社会适应应该更多的关注其与周围社会环境建立和谐关系的能力。但众所周知“为人难”，更何况心智尚未发育成熟的幼儿呢。因此在这方面我们还谈不上发展的标准应该是什么，只能根据《指南》中的健康理念来发展幼儿的社会适应性。

幼儿的社会适应能力应是有一定的独立自理能力，肯与他人交往，积极主动走向人群，对环境有较强的适应能力，并且能够遵守一定的社会行为规范等。



知识链接

评价社会适应能力的常用指标：

自理能力：能够自理日常生活和学习的能力。

沟通能力：表达能力和理解他人的能力。

社会化：遵守社会行为规范，与他人合作等能力。

学业：是指在学校和社会上的学习及学以致用用的能力。



内容回顾

知识与能力要点	掌握程度	学习建议
一、健康的内涵 “健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态”。	☆☆☆☆☆	理解的基础上记忆健康的概念并能完整表述。
二、幼儿园健康教育的含义 幼儿园健康教育是根据幼儿身心发展的特点，以提高幼儿健康认识、改善幼儿健康态度、培养幼儿健康行为、维护和促进幼儿健康为主要目的的教育活动。	☆☆☆☆☆	



思考与练习

1. 简述什么是健康。
2. 判断：幼儿白白胖胖，长得高，很少得病就是健康的。（ ）
3. 名词解释：幼儿园健康教育。
4. 分析幼儿是否会出现“亚健康”状态。

第二课 幼儿园健康教育的意义

随着《基础教育课程改革纲要(试行)》的颁布，我国基础教育进行了一次全方位的改革。而新课程的贯彻实施，引领幼儿园也紧跟其后一起实行了课程改革。我国颁布的《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)中明确指出学前教育的目标是：“对幼儿实施体、智、德、美诸方面全面发展的教育。”2012年教育部印发了《3~6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)，再一次强调学前教育要“以为幼儿后继学习和终身发展奠定良好素质基础为目标，以促进幼儿在体、智、德、美各方面的全面协调发展为核心”。为此，我们必须高度重视以促进幼儿身体发展为直接目的的幼儿健康教育，切实贯彻《纲要》和《指南》中幼儿健康教育的指导精神。

一、幼儿健康教育，是幼儿园教育的首要任务

苏联教育学家苏霍姆林斯基说过：“关心幼儿的健康，是教育者的最重要的工作。儿童的精神生活、世界观、智力发展、知识的巩固、对自己力量的信心，都取决于他的生命的活力和精力充沛的程度。”《纲要》中也明确指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位。”作为融保育和教育为一体的学前教育，在对幼儿实施全面、和谐发展的教育时，必须把幼儿的健康教育放在首要地位。同时，幼儿健康教育也是终身健康教育的基础。

幼儿期生理发展的特点是，幼儿身体各器官、系统的机能尚未发育完善，其身体健康存在的物质基础也还没有形成；可是幼儿期又是生长发育迅速、新陈代谢旺盛的时期，幼儿正常的生长发育是在各种由低到高级的动作的逐步发展过程中形成的，此时是建立物质基础的关键和有效时期。但同时幼儿对自己的身体认识不够全面，独立生活能力又差，而天真好奇的心理特点，又使其容易受到外界的伤害；还有活泼好动但自我保护能力欠缺等，都极易导致幼儿身体受到伤害。

幼儿成长的过程中有许多敏感期，抓住此期间进行有针对性的教育，会收到事半功倍的效果。例如，3~6岁阶段就是发展幼儿的柔韧、灵敏等素质的最佳

时期。

幼儿健康教育正是教授幼儿健康知识，培养幼儿健康的态度与健康意识，逐渐引导幼儿养成健康的行为，最终形成健康的习惯，引导幼儿逐渐从学习过渡到学会以健康的方式来生活。同时对幼儿来说，健康既是幼儿身心和谐发展的结果，也是幼儿身心充分发展的前提，是幼儿的幸福之源。没有了健康，幼儿就不可能充分地参加各种活动、游戏，甚至无法正常的生活；而拥有了健康，就等同于提高了生命的质量，为今后的成长打下了坚实的基础。因此，增强幼儿的健康不仅能提高幼儿的生活质量，更有益于多种疾病的早期预防，为其一生的健康赢得时间。因此，幼儿健康教育是幼儿园教育的首要任务。



知识链接

最新调查显示，现阶段我国肥胖儿童的数量已经达到1200万，占世界比例的13%。肥胖儿童更容易患葡萄糖不耐受，并由此发展成糖尿病。Ⅱ型糖尿病原来只在成年人中发病，现在在青春期的孩子当中，发病率急剧上升。在肥胖的儿童中，血压升高率是正常体重儿童的9倍，睡眠窒息症可以导致神经—认知障碍，每10个肥胖的儿童中就有1个患有这种睡眠窒息症。肥胖的儿童还容易患上各种各样的骨科疾病。最可怕的是，肥胖的儿童很有可能变成肥胖的成年人，这就显著增加了他终生被这些健康问题所困扰的可能性。而防治儿童肥胖的最佳方法就是让孩子“动”起来。

我国矮小症患者群体也在逐渐增大，据不完全统计，在我国仅由于生长发育迟缓造成身材矮小者就超过430万人，而且每年还在以16.1万人的速度递增。而低于平均身高10厘米以上的矮小症患者多达1.1亿人。研究矮小症的专家普遍认为，人的身高70%受遗传因素影响，另外30%是可以通过后天改善的。“儿童矮小症”在医学上分为非疾病性矮小和疾病性矮小。其致病原因，前者主要有家族性、青春发育迟缓、心理性等，后者主要有垂体性侏儒、晚发性甲状腺功能低下、营养不良、宫内发育迟缓、维生素D缺乏性佝偻病等。儿童3岁以后到青春发育期的前期，每年可增高4~7厘米。年龄越小接受治疗的效果就越好，如果拖延至骨骼完全闭合，就没有长高的希望了。而充足合理的营养饮食，适当健康的体育锻炼，有益心理的生长环境，是促进孩子长高的重要因素。

二、幼儿健康教育，是幼儿园教育的基础

教育家卢梭说过：“假如你要培养儿童的智力，那你应当培养那被智力所控制的体力。”《指南》中也明确指出：“发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习与发展的基础。”

试想一名整天病恹恹，经常去医院，或跳跃则足痛、跑步则气短，不能正常来园的幼儿，如何去接受幼儿园教育呢？幼儿园五大领域中，“健康领域”是以发展幼儿的身心健康为目标，并明确提出促进幼儿身体动作的发展，以及提高幼儿自我保护的意识和能力，以促进身心和谐发展。强健的体质是幼儿接受其他领域学习的基础；幼儿只有拥有了健康的身体，才能够愉快、积极地面对一切挑战，并且愿意和同伴一起活动、交往。因此，幼儿健康教育是幼儿园其他领域教育的基础。

幼儿健康教育的价值和幼儿成长的特点，又决定了幼儿园在进行其他领域的教育时都必须将维护和促进幼儿的健康放在第一位，因而健康领域与其他领域的关系是有机融合的。如果幼儿教师真正拥有“健康第一”的教育价值观，那么健康领域就是其他领域的本质。由于“幼儿园的教育是为所有在园幼儿的健康成长服务的”，各领域的目标实质上是协调统一的，差异点仅仅是知识的侧重不同，故而健康领域与其他领域的实施是有共性的。因此，幼儿健康教育是幼儿园教育的基础。



知识链接

据不完全统计，我国目前已有10%~20%的幼儿不同程度地患有“感觉统合失调”。“感觉统合失调”就是大脑神经系统对外界的感觉刺激信号进行有效组合过程受到干扰或打乱。患此症的幼儿，活动时注意力不集中、多动，身体动作不协调、不灵活，平衡能力差，参加活动时笨手笨脚，方向感差。而有效防治、减轻此症状的方法就是，根据幼儿身体发展的敏感期，适时安排各种不同内容的身体活动练习。



内容回顾

知识与能力要点	掌握程度	学习建议
<p>一、幼儿健康教育，是幼儿园教育的首要任务</p> <p>1.《纲要》中明确指出“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位”。</p> <p>2. 幼儿期身心发展特点及健康教育的价值决定健康教育在幼儿园教育中的首要地位。</p>	☆☆☆☆☆	1. 结合幼儿身心发展的特点来理解“健康第一”的理念。
<p>二、幼儿健康教育，是幼儿园教育的基础</p> <p>1.《指南》中明确指出“发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习与发展的基础”。</p> <p>2.“健康”与五大领域的关系。</p>	☆☆☆☆☆	2. 仔细研读《纲要》和《指南》，领会其关于健康教育的指导精神。



思考与练习

1. 幼儿健康教育的价值体现在哪些方面？
2. 根据幼儿的身心发展特点来分析为什么要把健康教育作为幼儿园的首要任务。
3. 试述建立“健康第一”的教育价值观在幼儿园现实教育中有何意义。

第三课 幼儿园健康教育的特点

英国健康教育专家柯斯特曾用健康教育模式说明“认识、态度和行为”在健康信息与增进健康之间的作用：“教育者想方设法向受教育者传递信息，受教育者通过接收信息，掌握健康知识，形成积极的健康态度和信念，并付诸行动，从而增进健康。”这是一种理想的健康教育模式。

然而在现实的幼儿园教育活动中，情况远没有这么理想，幼儿园健康教育有一定的复杂性、群体性和反复性。健康领域的教育不同于其他领域的教育，其有自身的特点，只有把握这些特点，才能在幼儿园健康教育活动中取得预期效果。

一、幼儿健康教育具有一定的复杂性

【情境案例】

中班的一次健康教育活动，主题为“爱护我们的牙齿”。在老师问到为什么要刷牙时，幼儿们纷纷举手回答，“因为牙上有东西”，“因为不刷就会掉牙”……甚至有孩子知道刷牙是为了去除牙齿上的细菌。活动设计很有趣，幼儿们很喜欢，气氛很活跃，张老师认为活动进行得很成功，每个幼儿都知道了刷牙的重要性，应该都能坚持每天刷牙。然而从家长那里得来的反馈信息却是，在活动进行完的最初几天，幼儿们确实有很高的激情，每天主动要求刷牙，过了一段时间，个别幼儿只有在妈妈的逼迫下才去刷牙，甚至是边哭边刷，再跟他讲刷牙的益处也无济于事了。

这个案例给我们的启示是，幼儿的健康认知、健康态度和健康行为三者之间并非简单的一致关系，有某种非健康行为的幼儿并不意味着毫不知晓健康知识。就如后期不再愿意主动刷牙的孩子，他们不是不知道刷牙的重要性，可能只是讨厌刷牙时的感觉，拥有正确态度的幼儿也并不一定能够体现健康行为。幼儿期健康认知、健康态度和健康行为的特点，以及三者之间的复杂关系决定了幼儿健康教育不同于成人的健康教育。

幼儿对待健康的认识、态度和行为与成人有很大的区别。首先，幼儿的健康认知有别于成人。譬如许多幼儿无法理解、体会和想象现在坚持喝牛奶将会对今

后骨骼、牙齿的发育产生怎样的有利影响；还有的幼儿认为只要接近生病的人就会被传染而无论是何种疾病。其次，幼儿的健康态度有别于成人。大多数幼儿常常口头轻易地表示不愿意采取某种健康行为，而不像成人那样往往有各种明确的理由说明不愿意的原因。最后，幼儿健康行为的建立有别于成人。幼儿常常因缺乏动机而拒绝执行健康行为，常常容易受到成人的暗示或环境的干扰，而成人在是否采取健康行为这一问题上往往较为理性。

既然存在这三方面的差别，那么幼儿园的健康教育就要从提高幼儿的健康认识，培养幼儿的健康态度和帮助幼儿养成健康行为三方面入手。幼儿掌握的健康知识越广，产生某种有益健康的行为的可能性就越大；幼儿不健康的行为习惯并不一定是由于认识水平低，健康知识的增加并非一定在幼儿的行为习惯中体现效果；幼儿对健康所持的态度是健康知识能否转化为健康行为的关键。

但是，这三方面中只有健康行为的养成是外显的、可观察的，幼儿只有将其对健康的认识和态度转换为外显的健康行为，我们才能认为幼儿养成了健康的作息习惯、饮食习惯、个人卫生习惯和锻炼习惯。^① 上述案例中的中班孩子，他们掌握了刷牙的健康知识，甚至表明自己要每天刷牙，这都是不够的，只有他确实做到了坚持每天刷牙，我们才能说他确实养成了刷牙的好习惯。因此，幼儿园健康教育应在丰富幼儿的健康知识，改善幼儿对增进健康的态度的前提下，将幼儿健康行为的养成视为核心目标。

二、幼儿健康教育具有一定的群体性

苏联卓越的教育家马卡连柯曾提出一条经典的教育原则，集体教育原则——在集体中，通过集体，为了集体。意即对学生的教育应该在集体中进行，如果离开集体很难收到良好的教育效果，教师不是单枪匹马地对学生进行教育，而是通过集体的力量去影响学生。幼儿园的各个班级是一个个小集体，幼儿常常有这样的心态——“大家都这样，我也要这样”，可见集体对幼儿的影响是比较明显的。针对这一现象，教师可以利用集体的力量，促使幼儿形成良好的健康行为。

【情境案例】

排队接水

中班刚开学第一天，到了过渡活动时间，幼儿们可以自由去喝水、上厕所。老师正在准备接下来的活动，突然听到饮水处传来的吵闹声，赶忙过去看发生了什么事，原来是贝贝和小雨因为打水先后发生了纠纷。饮水处乱成一团，幼儿们争先恐后地想要往前挤着喝水。张老师及时制止了幼儿们的吵闹，把大家聚集起来，并且临时改变了接下来的教学计划，大家一起就刚才的饮水事件做出讨论。

^① 《指南》中健康领域“生活习惯与生活能力”子领域教育建议部分中指出幼儿应该养成良好的作息习惯、饮食习惯、个人卫生习惯和锻炼的习惯。

班里的幼儿想出了很多的办法，排队是呼声最高的解决办法，张老师随即和幼儿们一起制作了饮水机旁的排队提醒。

在接下来的一日生活中，部分幼儿还是出现了抢着去接水的不良行为，值得欣慰的是，出现这样的行为的时候，总有几个幼儿会站出来说：“接水要排队，你看我们画的图，你忘啦？”这个时候，那些争抢的幼儿会自觉地排队去排队。经过一段时间的调整适应后，接水的时候要排队已经成了班里孩子的共识和习惯，再也没有出现矛盾，再无须教师的刻意强调，排队的习惯甚至延伸到了上厕所等其他环节中。

可见，幼儿园是进行健康教育的有利场所。同时，就培养多种良好的行为习惯而言，首先应该对幼儿集体进行健康教育。因为要想改变幼儿个体的不良健康行为，与其针对某个幼儿，不如从改变幼儿群体的行为习惯入手，这也是针对幼儿的年龄特点而采取的行之有效的教育对策。

三、幼儿园健康教育具有一定的反复性

【情境案例】

晨晨的饭勺

晨晨是个刚满4岁的中班小男孩，他每次吃饭时都喜欢把勺子放进嘴巴里搅动，边搅动边仰着头作“思考”状，完全忘记了他是在吃饭。老师一看到晨晨这样就会提醒：“晨晨，不要把勺子放在嘴巴里搅动。”在老师提醒后，晨晨就把勺子从嘴巴里拿出来，盛一勺饭放进嘴巴里吃，拿出来再盛第二勺，吃下几勺饭后，晨晨又恢复到了原先的状态，在老师的数次提醒下，晨晨终于安全地吃完了午饭。第二天的午饭时间，晨晨还是老样子，老师不得已只好坐在了晨晨的身边，随时提醒。

虽然健康教育的效果是潜在的，但随着幼儿健康活动的开展，常常能在短期内就使幼儿建立某种健康行为，如案例中的晨晨，在老师提醒下暂时可以做到“不把饭勺放进嘴巴里搅动”。但我们也需要认识到，幼儿记忆一个明显的特点是“记得快，忘得快”，这就导致幼儿往往很快就能改变已经形成的健康行为。

因此，幼儿健康教育要反复进行，教师要有足够的耐心去应对幼儿的这种“健忘”，在幼儿犯了同样的“错误”后能够谨记幼儿园健康教育的反复性这一特点，耐心地帮助幼儿形成良好的、稳定的健康行为习惯。

但是，还需要注意的一点是，这样的反复也不是简单机械的重复。原先的教育对幼儿的影响不会彻底消失，教师应该在原有基础上，根据幼儿现有的经验加以变化或提高，让幼儿在无形中到有梯度的发展。只有这样，健康教育的效果才能真正得到体现。



内容回顾

知识与能力要点	掌握程度	学习建议
一、幼儿健康教育具有一定的复杂性 幼儿的健康认识、健康态度和健康行为不是简单的一致关系，具有一定的复杂性。	☆☆☆☆☆	1. 结合案例理解幼儿园健康教育的这三大特点。 2. 在幼儿园教育实践中运用这些特点来指导教学。
二、幼儿健康教育具有一定的群体性 通过同伴的力量影响幼儿个体，帮助个体提高健康认识，改善健康态度，养成良好的健康行为。	☆☆☆	
三、幼儿健康教育具有一定的反复性 幼儿学习和记忆的特点决定了其在健康认识、态度和行为三方面的学习中存在一定的反复性，需要教师有耐心地多次强调指导。	☆☆☆☆	



思考与练习

1. 试述如何引导幼儿积极主动饮水，并且喜欢饮用白开水。
2. 针对幼儿总是忘记饭前洗手这一行为，教师应该怎么做？
3. 幼儿园健康教育的复杂性表现在哪里？



拓展训练

- 训练一：制作一张宣传健康理念的幼儿园小报。
- 训练二：演示如何引领家长建立科学的幼儿健康教育价值观。



学习反思

通过本单元的学习，你对健康的概念有了哪些新的认识，对于幼儿园的健康教育有了哪些初步的了解，请写在下面的横线上。

第二单元

幼儿园 健康教育的目标



学习目标

1. 掌握幼儿园健康教育的总目标。
2. 掌握幼儿园健康教育的阶段性目标。
3. 学会制定幼儿园健康教育的活动目标。



单元导言

美国哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人。研究人员发现：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰且长期的目标，并能把目标写下来，经常对照检查。

经过25年的跟踪研究，调查发现他们的生活状况和分布现象十分有意思。那些占3%的，25年来几乎不曾更改过自己的人生目标，朝着同一方向不懈地努力。25年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手起家的创业者、行业领袖、社会精英。占10%的，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等等。占60%的目标模糊的人，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成

绩。剩下27%的是那些25年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活过得不如意，常常失业，依靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

可以看出，目标对人生有巨大的导向作用，可以说，有什么样的目标就会有什么样的人生。

同样，作为幼儿园教育重要组成部分的幼儿园健康教育也离不开准确、清晰的目标，只有在目标的引领下，我们才能有针对性地对幼儿实施多方面的健康教育，才能有效开展幼儿健康教育活动的，事半功倍地实现我们的人才培养计划。

第一课 幼儿园健康教育的总目标

联合国教科文组织国际教育发展委员会在《学会生存》这份著名报告中指出：“如果教育要继续成为一个生机勃勃的有机体，能够运用智慧和精力去满足个人的和社会发展的需要，那么它就必须克服自满和墨守成规的缺点。教育必须经常检查它的目标、内容和方法。”我国于2001年7月颁布了《幼儿园教育指导纲要(试行)》，为深入贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》和《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》(国发〔2010〕41号)，指导幼儿园和家庭实施科学的保育和教育，促进幼儿身心全面和谐发展，又于2012年9月颁布了《3~6岁儿童学习与发展指南》(简称《指南》)。作为一名幼教工作者必须领会新的幼教方针政策，这样才能适应当今社会各个方面的需要。本课将介绍幼儿园健康教育的总目标，引领同学们明确幼儿园健康教育总目标的价值取向，合理建立目标意识。

一、幼儿园健康教育总目标的制定依据

幼儿园健康教育总目标的制定是幼儿园健康教育实施的第一步，在健康教育实施中发挥着重要作用。但我们必须在一定的基础上制定教育目标，这就是幼儿园健康教育总目标制定的依据。

(一)依据幼儿身心发展特点制定幼儿健康教育总目标

《幼儿园工作规程》中指出，幼儿园教育工作要“遵循幼儿身心发展规律，符合幼儿年龄特点，注重个体差异，因人施教，引导幼儿个性健康发展”。这是对幼儿教育效果的期望。为建立合理的期望，必须研究幼儿，了解幼儿的身心发展规律，尤其要关注幼儿发展的需要，即“现有发展区”向“最近发展区”的发展。可以帮助我们确定哪些健康知识、行为对幼儿来说是可能的、适应的、理想的；帮助我们提出对幼儿的期望与要求，即在健康教育影响下，幼儿能做什么，对什么

感兴趣；帮助我们了解幼儿发展的个体差异，理解幼儿发展的一般性和特殊性关系。有效把握幼儿健康需求，制定出符合幼儿身心发展要求，切实可行的健康教育目标。

（二）依据社会发展的需要制定幼儿健康教育总目标

1993年，联合国教科文组织会成立了“国际21世纪教育委员会”，关于未来人才培养问题指出，“学会认知、学会做事、学会做人、学会共处是未来教育的四大基础支柱”。江泽民同志曾经指出：“教育应与经济和社会发展紧密结合，为现代化建设提供各类人才支持和知识贡献。这是面向21世纪教育改革和发展的方向。”可见，教育离不开社会大环境的影响，幼儿的成长也离不开社会这个大环境的影响，幼儿个体的发展总是与社会的发展交织在一起的，当代社会发展的需求必然要在教育目标中有所反映。对社会的研究，为幼儿园健康教育总目标的制定提供了有关政治制度的巩固、科学技术的进步、社会文化的传递、对现在和未来人才基本素质的需要等几方面的信息，了解社会对幼儿成长发展的期望和要求，从而确定幼儿应当学习什么、掌握什么。这样才能提高幼儿健康教育的社会适应性。因此，对社会，特别是社会未来发展趋向的研究，应是制定总目标的重要依据。

二、幼儿园健康教育的总目标

（一）《纲要》中健康领域的总目标

1. 幼儿园健康教育总目标表述

一是身体健康，在集体生活中情绪安定、愉快。

二是生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理能力。

三是知道必要的安全保健知识，学习保护自己。

四是喜欢参加体育活动，动作协调、灵活。

2. 《纲要》中幼儿园健康教育总目标分析

首先，保持稳定愉快的情绪，具有一定的适应能力。能适应变化的生活与环境，调整负性情绪。喜欢幼儿园的生活与活动，感受到放松，有秩序感和愉悦感。学会用适宜的方式宣泄不愉快情绪。

其次，执行常规，养成良好的生活习惯，并知道对自身健康的意义。获得良好的饮食习惯、卫生盥洗习惯、睡眠习惯、排泄习惯、活动与学习习惯及相应的健康认知。

再次，运用已有的经验主动形成健康行为，保护自己。能关注与了解自身发育情况，获得身体保健的常识与技能。养成个人生活自理能力，能主动参与集体生活的自主管理，还要获得安全常识与技能。

最后，喜欢参加体育活动，动作协调、灵活。积极投入各类体育活动，养成运动习惯。掌握运动的基本动作要领，并能灵活协调地运用，以达到强身健体、养成乐观勇敢的个性的目的。会利用体育器械和材料，增强体育锻炼的效果。

3. 总目标的价值取向

(1) 身与心并重

身体健康——发育健全，具备基本的生活自理能力；心理健康——情绪愉快，适应集体生活。幼儿健康应包括身体健康和心理健康两个主要方面。幼儿身体健康以发育健全，具备基本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。其中与安全问题相关的知识和技能，培养对体育活动的兴趣，增强动作的协调性和灵活性是幼儿园健康教育的重点。《幼儿园教育指导纲要(试行)》中健康领域目标如此表述，实际上还隐含了幼儿园健康教育包含幼儿园体育这一思想，这与许多相关的教育或体育专著中将健康教育纳入体育之中有所不同，与目前基础教育相关科目的界定也不完全一样。但无论学术界如何看待健康教育与体育的关系，幼教工作者都应遵照《幼儿园教育指导纲要(试行)》的基本精神，保护与锻炼并重。

(3) 健康行为的形成与健康态度的转变并重

《幼儿园教育指导纲要(试行)》中健康领域目标既关注幼儿的行为表现，也注重幼儿的积极态度。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。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，但幼儿健康行为的形成是幼儿健康教育的核心目标。

(二)《3~6岁儿童学习与发展指南》中健康领域学习与发展目标

1. 《指南》中的健康领域目标表述

领域	子领域	目标
健康	身心状况	1. 具有健康的体态。
		2. 情绪安定、愉快。
		3. 具有一定的适应能力。