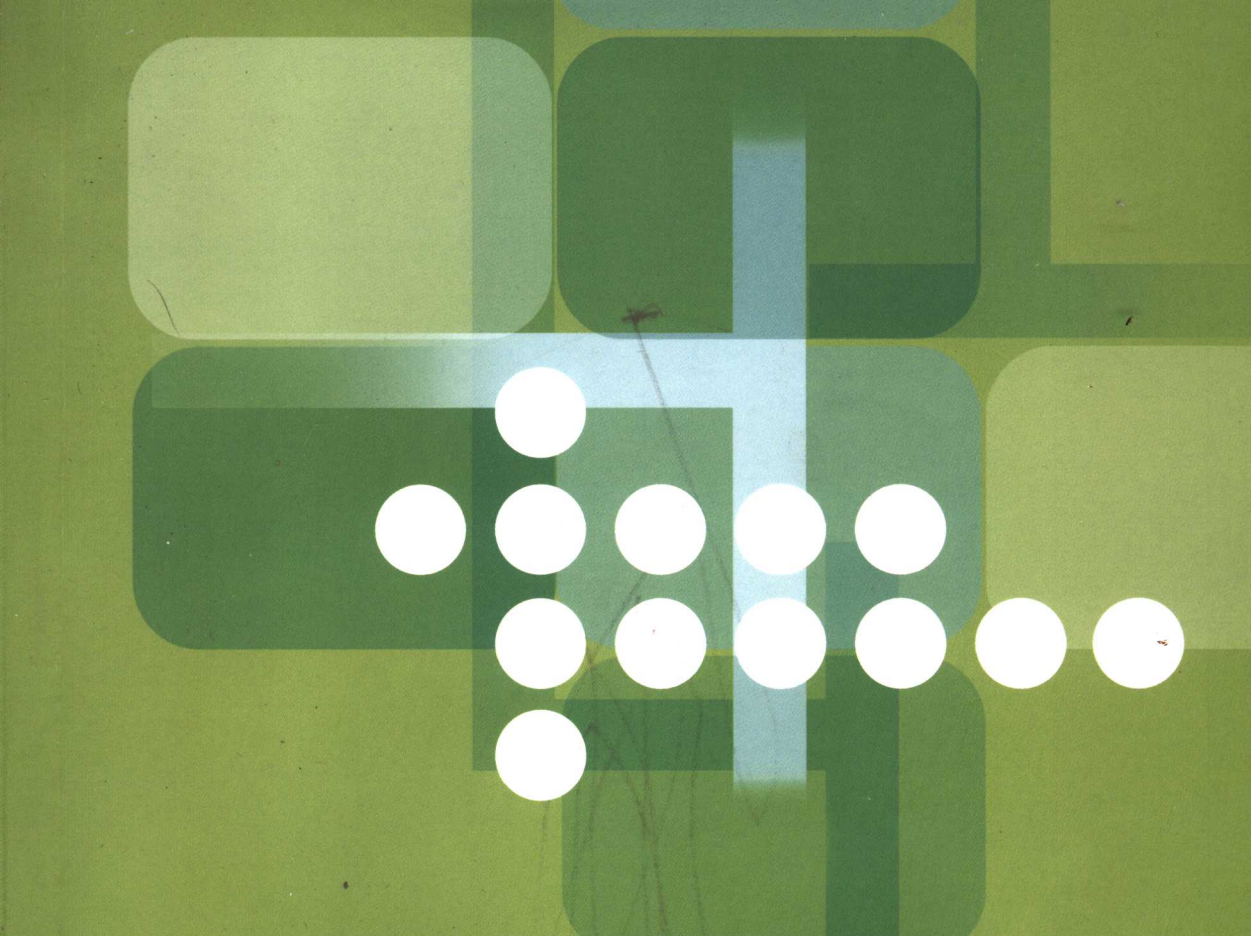




幼儿园教师教育丛书

幼儿园健康教育

顾荣芳 薛菁华 著

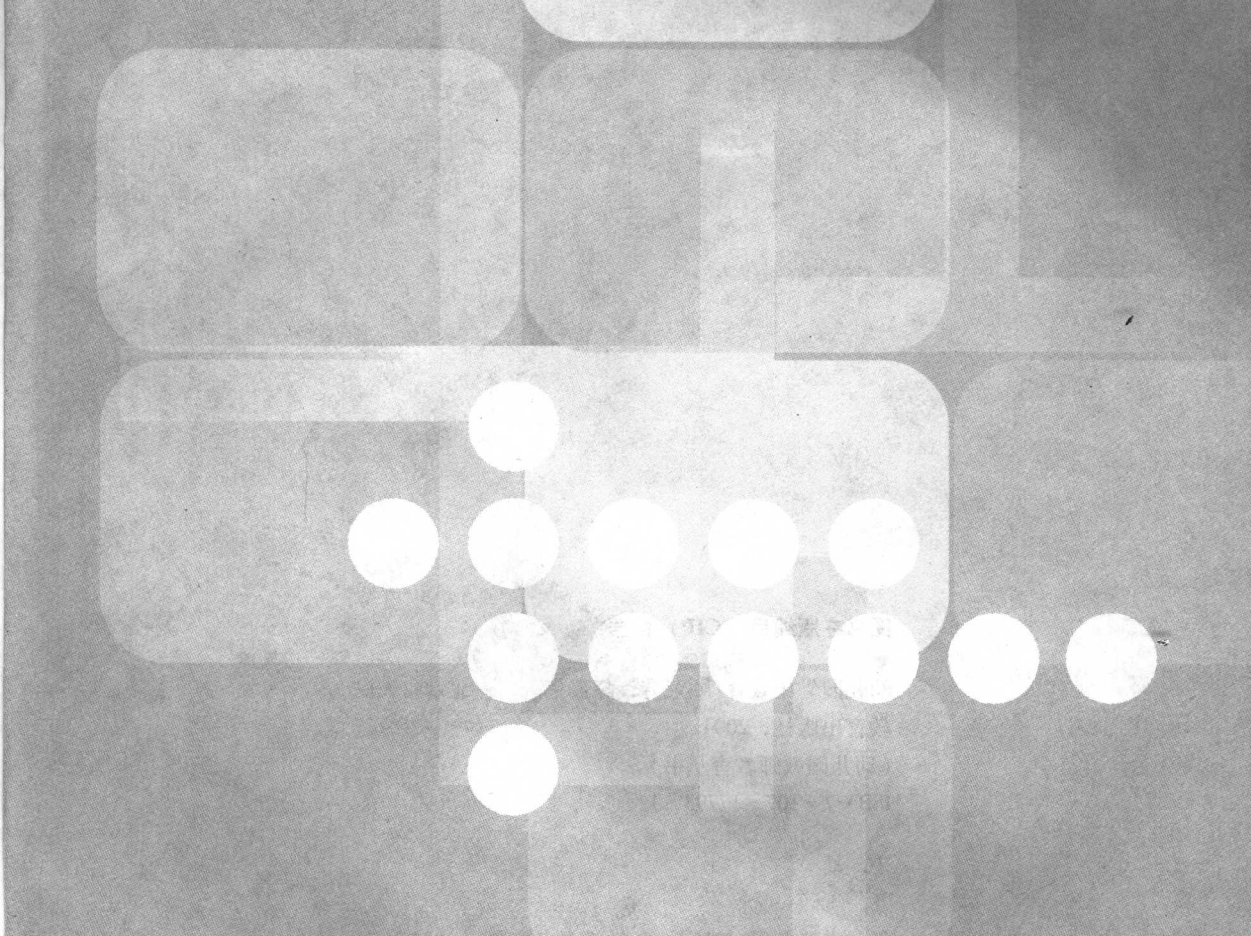
人民教育出版社

幼儿园教师教育丛书

幼儿园健康教育

周卫红 周建群 著

人民教育出版社



幼儿园教师教育丛书

幼儿园健康教育

顾荣芳 薛菁华 著

人民教育出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园健康教育/顾荣芳, 薛菁华著. —北京: 人民教育出版社, 2004

(幼儿园教师教育丛书)

ISBN 7-107-17793-1

I. 幼…

II. ①顾…②薛…

III. 学前儿童-健康教育-教学参考资料

IV. G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 065169 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2004 年 8 月第 1 版 2006 年 6 月第 3 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 12.75

字数: 160 千字 印数: 6 001~9 000 册

定价: 17.60 元

《幼儿园教师教育丛书》编委会

顾	问	李淑玲	卢尊容			
主	编	吕达				
常务副主编	陈伊丽					
编	委	周兢	虞永平	许卓娅	张慧和	
		顾荣芳	孔起英	张俊	陈幸军	
		刘雅琴	秦光兰			
执行编委	刘雅琴	秦光兰				

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编:100081)

出版说明

为了配合我国当前幼儿教育改革的需求，向广大幼儿园教师提供新的幼儿教育理念和方法，我们根据教育部2001年7月印发的《幼儿园教育指导纲要（试行）》的精神，组织高等师范院校和幼儿师范学校的教师以及其他教育研究人员，编写了这套《幼儿园教师教育丛书》，由人民教育出版社出版。

这套丛书共9本，分别为：《幼儿教育观新论》《幼儿园语言教育》《幼儿园数学教育》《幼儿园科学教育》《幼儿园社会教育》《幼儿园音乐教育》《幼儿园美术教育》《幼儿园健康教育》《幼儿园教师的教育技能》。

这套丛书提供了国内外幼儿教育理论和方法的新成果，有理论、有实践范例，可作为幼儿园教师的继续教育培训教材，幼儿园教师自学进修教材；也可作为高师学前教育专业和幼师学生的参考书，幼儿家长的参考书。

《幼儿园健康教育》是这套丛书中的一本，全书共六章。第一章帮助读者正确全面地理解健康幼儿的基本条件与影响幼儿健康的复杂因素，为广大幼儿教师科学实施健康教育提供依据；第二至第五章从幼儿健康教育的目标开始分析，其后逐一论述了幼儿健康教育的内容、组织形式、方法等，这部分内容有理论有案例，便于幼儿教师理解和操作；第六章论述了幼儿园健康教育的评价指标和评价方法，可供读者在实践中参考和运用。

本书第一、四章及第二章第1~3节、第三章1~2节、第六章1~2节由南京师范大学学前教育系顾荣芳博士编写，第五章及第二章第4节、第三章第三节、第六章第三节由原江苏省幼儿师范学校薛菁华老师编写。

人民教育出版社幼儿教育中心

2004年4月

目 录

第一章 幼儿健康概述.....	(1)
第一节 什么是幼儿健康.....	(1)
第二节 影响幼儿身心健康的因素.....	(8)
第三节 健康的幼儿	(24)
第二章 幼儿园健康教育的目标	(31)
第一节 幼儿健康教育的内涵	(31)
第二节 确定幼儿园健康教育目标的依据	(34)
第三节 幼儿园健康教育目标分析	(36)
第四节 幼儿园体育目标分析	(42)
第三章 幼儿园健康教育的内容	(53)
第一节 选择幼儿园健康教育内容的依据和原则	(53)
第二节 幼儿园健康教育的主要内容	(57)
第三节 幼儿园体育活动的主要内容	(59)
第四章 幼儿园健康教育的实施	(69)
第一节 幼儿园健康教育的组织形式与要求	(69)
第二节 幼儿园健康教育的组织方法	(75)
第三节 幼儿园健康教育活动设计与指导	(78)

目 录

·

2

第五章 幼儿园体育活动的实施	(99)
第一节 幼儿园体育活动的途径和组织形式	(99)
第二节 幼儿园体育活动的组织方法和原则	(102)
第三节 幼儿园体育活动内容的选择和创编	(112)
第四节 幼儿园体育活动的的设计	(131)
第五节 幼儿园体育活动的指导建议	(154)
 第六章 幼儿健康教育评价	 (159)
第一节 幼儿健康教育评价概述	(159)
第二节 幼儿健康教育评价模式和类型	(164)
第三节 幼儿园体育活动评价	(170)
 附表一	 (189)
附表二	(191)
附表三	(193)

第一章

幼儿健康概述

第一节

什么是幼儿健康

一、什么是健康

什么是“健康”?回答这个问题就像回答什么是“美”、什么是“爱”一样,很难一言以蔽之。在此,我们首先回顾一下历史上人们对健康的认识。①“健康”一词最早是指健全与完整,包括体格魁梧、机警、聪慧以及精神的得救。②公元2世纪,古罗马“神圣医生”盖伦在健康本意的基础上进一步论断生理因素与心理因素是同一健全生命的不同侧面,体质不正常往往引起心理异常,心理异常亦可通过身体来调治。古希腊的希波克拉底认为健康属平衡问题,平衡遭到破坏就是疾病,他提出“四体液学说”,认为有机体的健康决定于血、粘液、黄胆和黑胆四种体液在比例、作用和数量上的平衡,反之引发失调,但将四种液体在个体体内的比例归因为气候影响,有环境决定论的倾向;他主张摒弃超自然的神力,用理性和系统的方法治疗病人③。

① 吕磐等编著:《卫生教育概论》,台北,大洋出版社1997年版,第6页。

② [美] F.D. 沃林斯基著,孙牧虹等译:《健康社会学》,社会科学文献出版社1999年版,第4页。

中世纪，教会控制和掌管了当时的精神和社会领域，医学不能过问精神疾患，只能重新专注于治疗个体的躯体疾病。法国哲学家雷奈·笛卡儿虽然对科学思想有重大影响，但当时也认为精神-肉体不但具有二元性，而且彼此是独立存在的，或许有些不能自圆其说，故又认为“松果体”可以沟通两者。

十八世纪以来，快速发展的科学与技术为人类许多现象提供了物理学解释，把人的身体看作是机器，其活动过程用力学原理进行解释，如心脏活动似水泵、肌肉活动似杠杆等，认为人体就是自己发动自己的机器，疾病就是由于机器的某个部分发生故障而失灵，需要加以修补完善。这种机械的自然科学的健康观重视用观察和实验来支持对疾病的判断，但忽视个体的社会性和生物复杂性。^①

18 世纪下半叶至 19 世纪初，人类能够以生物学的观点来认识生命现象以及健康与疾病的关系，奠定了生物医学模式。该模式把人体分解为各个部分，认为每一种疾病均可在器官、细胞或生物大分子上找到对应的形态或化学变化，藉以确定其生物或理化的特定原因，并都能找到特异的治疗手段^②。生物医学模式的贡献在于它揭示了许多因生物因素所造成的人类疾病，确定了生物病因，例如在 1870~1890 年间发现了大多数传染病的病原体，从而为有针对性的治疗提供了依据。然而，生物医学模式仅仅从生物属性去考察人类的健康和疾病，忽视社会因素可以使人产生不同的心理状态并影响机体内部的稳定平衡。因而这一时期“健康”的意义都狭隘地指向“没有生理疾病”。长期以来，这种观念一直根植于许多人的头脑中。

1947 年，医学专家在联合国世界卫生组织（The World Health Organization, WHO）的宪章中写下健康的定义：“健康

① [美] F. D. 沃林斯基著，孙牧虹等译：《健康社会学》，社会科学文献出版社 1999 年版，第 4~6 页。

② 袁曦临编著：《现代生活医疗保健指南》，煤炭工业出版社 1999 年版，第 7 页。

是生理、心理和社会的健全状态，而不只是没有疾病。”这个定义超越了“没有生理疾病”的健康涵义，明确提出健康是“生理、心理和社会的健全”，这种健康观念强调了健康之正向、积极意义——“不只是没有疾病”，指出了健康的多维特质——生理的健康、心理的健康和社会的健康，提示人们从生物——心理——社会等多角度思考健康问题。20世纪90年代，世界卫生组织又将“健康”定义为：“一个只有在身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德等四个方面都健全，才算是完全健康的人。”

综上所述，健康不等于没有疾病，健康是身心良好的状态，人类对健康的理解越来越清晰和全面。

二、幼儿健康的特性

幼儿健康是指幼儿期各个器官、组织的正常的生长发育，能较好地抵抗各种急、慢性疾病；性格开朗，情绪乐观，无心理障碍，对环境有较快的适应能力。幼儿健康的获得需要成人的关心和教育，也需要幼儿力所能及的自我努力。幼儿健康具有以下特性：

1. 幼儿健康主要包涵身心层面的健康，对于幼儿个体而言，身体的健康与心理的健康不可截然分开，尽管两者的外在表现常常并不一致。

2. 幼儿健康首先指向幼儿身体器官组织的构造正常，各个生理系统的主要功能的良好发挥，能有效抵抗各种疾病。

3. 幼儿各个器官的大小、重量的变化以及身高、体重的增加速度，不同的幼儿可以不完全一致，同一幼儿在不同时期也可以不一致，但总体发展水平必须保持在正常范围内，与同年龄幼儿的发展水平接近。

4. 幼儿心理健康的重要前提是智力发展正常，这是因为正常的智力水平是幼儿生活、学习、交往的基本条件。

5. 幼儿心理健康的重要标志是情绪反应适度、社会适应良好，主要表现在能较快适应托幼机构新环境、新生活。

6. 总体地看，无论是幼儿的身体发育还是心理的发展都应

呈上升趋势，否则应视为不健康。

三、幼儿健康观

1. 幼儿健康系统观

所谓“系统”，是指自成体系的组织，是相同或相类的事物按一定的秩序和内部联系组合而成的整体，具有整体性、稳定性等特性。许多健康教育专家在研究健康与疾病时，越来越感受到有必要将个体生活的所有层面即“整个人”视为一个整体。

身心健康以完整的身体构造为前提，幼儿身体是一个由运动、呼吸、循环、内分泌、消化、免疫、皮肤、神经、感觉器官、生殖十大生理子系统组成的母系统，幼儿身体总效能的发挥是任何一个生理子系统都无法独立执行的，身体总效能的发挥也同样离不开任何一个生理子系统，而十大生理子系统之间也充分体现出相互依存、相互影响的内在联系，从每年有八百万幼儿死于腹泻、肺炎、麻疹、疟疾或营养不良，而且常常是几种疾病的合并症^①来看，幼儿卫生规划也应将患儿综合对待，而非各疾病单独处理；个体十大生理子系统还分别是由能够共同完成一种或几种生理功能的多个器官或组织构成，如运动系统由肌肉、骨骼等组成，呼吸系统由鼻、咽、喉、气管、支气管及肺组成，机体任何组织、器官的发育迟缓或残障或病变都会妨碍幼儿生理系统功能的健全。同样，认知、情绪、行为等任何方面的障碍都会妨碍幼儿心理系统功能的发挥；就幼儿个体必然受到的影响来看亦为家庭、幼儿园、社区的综合影响与协同作用有关。

幼儿健康的稳定性表现在无论幼儿良好的身体素质还是幼儿良好的心理素质的形成都依赖于自然化与社会化的过程，有时评价某个幼儿身体素质差，并非因为他（或她）某一天生了病，而是对其平时身体状况的概括。但由于年龄特点，幼儿健康的稳定性只是一种相对的稳定，幼儿健康系统的各个子系统及它们之间

^① 《1996年世界卫生报告——抵御疾病，促进发展》，人民卫生出版社，1997年版，第74页。

的相互关系随时间的推移而变化，生活中，我们常常发现幼儿一段时间内较为健康，而另一段时间却或多或少有些身心疾患。

2. 幼儿健康持续观

幼儿健康持续观首先揭示了个体生理机能的必然经历，即幼稚——成熟——完善——消退的不断变化的过程，幼儿期身体各个组织、器官的大小、功能、效率绝大多数处于增强阶段，但由于每个幼儿的遗传素质、环境条件的不同，因而无论身体的形态还是机体的功能都存在着个体差异，即使在同性别、同年龄的群体中，每个幼儿的发育速度、体型特点、达到成熟的时间等方面也各不相同。因此，只要幼儿生长发育经历的过程符合人类个体的成熟规律、只要幼儿个体的发展幅度并未远离群体幼儿，本着幼儿健康持续观都可视其为健康。

幼儿健康持续观预示着早期健康教育必须从0岁开始，因为遗传以及胎内环境对幼儿的生长发育有着重要的有时甚至是不可逆转的影响。幼儿健康持续观还揭示了对某些主要症状产生于成年期的身心疾病必须从幼儿期开始预防。

3. 幼儿健康和谐观

个体是遭遇疾病还是保持健康依赖于各种因素，包括个体的生理历程、生活形态、心理历程、社会关系、个性性格、患病历史等，幼儿身体不适将会对幼儿心理（尤其是情绪）产生影响，而幼儿心理适应不良也会对身体构成威胁，复杂的社会因素又将左右幼儿的健康观念和健康行为，只有当各个因素的交互作用处于和谐状态时，才有利于幼儿的健康成长。例如，适宜的体育锻炼，不但能促进肌肉和骨骼系统的发育，而且有利于提高幼儿的自信心，增强克服困难的勇气。

幼儿健康和谐观还体现在幼儿个体的发展与幼儿群体发展的一致性，个体的生长发育是有阶段性和程序性的和谐统一过程，前一阶段的发展为后一阶段奠定必要的基础，倘若任何一个环节发生意外，都会使个体的发展受阻，而倘若幼儿个体的发展进程与群体幼儿的发展很不协调，则势必出现发展的迟滞。

4. 幼儿健康促进观

作为一个深爱孩子的家长，最心焦的事情莫过于孩子患病（包括任何类型的疾患），换句话说，几乎没有一个成人不希望自己的孩子健康，但生活中有些家长却未能如愿。幼儿健康促进观将有助于我们正视如何促进幼儿的健康，使千千万万的幼儿越来越健康。

幼儿知识、经验、技能的缺乏体现了幼儿健康促进的必要性，幼儿身心的可塑性则是幼儿健康促进的前提。幼儿期是生长发育迅速、新陈代谢旺盛的时期，模仿力强、接受信息快，可塑性很大，此时传授给幼儿的无论是健康的知识还是不健康的内容，教给幼儿的无论是健康的行为还是非健康行为，都会产生先入为主之效，故健康促进对于幼儿而言十分必要。

幼儿的健康促进并不意味着揠苗助长。无论是进行幼儿健康教育还是试图改善幼儿的周围环境和制定卫生保健法规等都要顺应幼儿身心发展的特点，否则不仅不能促进健康，而且会有损健康。美国卫生福利部在1980年颁布的全国性健康促进计划包括：①预防性健康服务（Preventive Health Services）；②健康维护（Health Protection）；③健康促进（Health Promotion）三大类。^①我国已有不少全国性的健康促进措施，但总体计划尚不系统且实施不够到位，这主要与国家经济发展水平、人们的健康观念有关。本文认为婴幼儿健康促进可以从以下方面实施：准父母优生教育、新生儿保健、预防接种、性传染病的监控、意外灾害的预防和外伤的控制、水的氟化和口腔卫生、婴幼儿营养、体育锻炼、心理健康维护等。为了促进幼儿健康，成人理所当然要给予积极帮助，但本文认为健康的幼儿能够自助，健康促进需要幼儿自己力所能及的努力。

5. 幼儿健康平等观

健康是基本人权，健康与人类尊严息息相关，芸芸众生，孰

① U. S. Department of Health and Human Services, 1980。

不爱生？每一个幼小生命更应得到尊重和博爱。世界卫生组织《组织法》（1946年）将全体人民获得最高可能获致的健康标准确定为该组织及其会员国的最终目标，1977年召开的世界卫生大会决定将人人享有最高水准之健康这一基本权利表达为“人人享有卫生保健”，各国政府和世界卫生组织承诺使所有国家的全体人民“2000年人人享有卫生保健”，1988年世界卫生组织重申初级卫生保健战略将继续适用于2000年以后^①，所谓初级卫生保健（Primary Health Care PHC），其目标是降低某一疾病或异常状态的发病率，即减少新的发病数；可采取的措施是保证营养、体格锻炼、早期健康教育、预防接种，清洁用水、牛乳消毒、建立良好生活方式、控制和消除病因、保护高危人群等。除了初级卫生保健（PHC）之外，世界卫生组织还制定了二级卫生保健（SHC）和三级卫生保健战略（THC），力图最大限度地保障每一个体的健康。从每年有八百万幼儿死于腹泻、肺炎等疾病来看，幼儿有充分的理由追求健康，健康对于任何一个幼儿都不是奢侈品，相反，健康是幼儿的基本需要，否则他们将无法愉快地生活、顺利地成长。但是，由于社会的、文化的、经济的、地域的甚至民族的原因，目前世界上还有很多幼儿的身心健康得不到应有的保障，其中，发展中国家的幼儿不及发达国家的幼儿，农村幼儿不及城市幼儿，非独生子女不及独生子女，甚至有的地方女性幼儿不及男性幼儿。而任何幼儿个体的不健康既直接有碍于自身的生长发育直至生命的存在，也很有可能对他人构成潜在威胁，因为假使幼儿患有传染病，那么毫无疑问会成为新的传染源；假使幼儿仅有一些身体缺点如近视等，看上去似乎对他人没有太大的影响，但事实上存在较大的遗传机率从而影响后代，因此，强调幼儿健康的平等，不仅仅是为当前某个体或某群体争取健康权利，而且是为了更多的个体和群体甚至国家和民族

^① 《1996年世界卫生报告——抵御疾病，促进发展》，人民卫生出版社，1997年6月，第65页。

的利益。正是从这一意义出发，可以说，幼儿的身心保健既是个人（包括幼儿极其抚养人）的义务，也是全社会的责任，后者的责任更加重大。

要使幼儿人人获得健康，健康教育是必要途径。虽然影响幼儿健康的因素纷繁复杂，但无论在何种条件下，适宜的健康教育都有助于改善幼儿的健康态度和行为，帮助实现人人健康的目标。毕竟，幼儿获得健康的重要因素是幼儿希望健康、幼儿知晓如何才能健康。

第二节

影响幼儿身心健康的因素

32

幼儿的身心发育进程直接有赖于个体的遗传素质和变幻不定的环境因素，因此几乎无法对一个正常个体未来的健康状态作出准确的判断。为了能够促进幼儿的健康，我们有必要对影响幼儿发展的众多因素进行全面的分析，以期把握幼儿生长发育的规律。

一、遗传、疾病与幼儿健康

在生物医学模式时代，人类主要探讨了遗传与疾病对健康的影响，随着医学的发展，人类对这一问题有了进一步的认识。就幼儿个体而言，来自双亲的遗传基因以及疾病感染是影响健康的最基本的因素。

遗传素质是指与生俱来的解剖生理特征，如机体的构造、形态以及神经系统的特征等。遗传对儿童健康的影响已被医学科学所证明，对儿童群体来说，可以根据某一年龄段的发育状况预测

发育的平均速率。即使是儿童的体型也多由遗传决定，日本学者武田纯教授在继欧美研究人员发现多种导致重度肥胖的遗传基因之后，最近发现了15岁以下儿童轻度肥胖的遗传因子SHP。遗传基因不仅影响了儿童的身体形态，而且影响着儿童生理功能的发挥，并且决定了儿童遗传性疾病的易患性和遗传度，譬如，双生子研究表明，同卵双生子的精神分裂症发病一致率为69.0%，而异卵双生子为17.5%；最新的研究揭示出人体第7号和第15号染色体上来自父方的显性基因出现紊乱是引发孤独症的原因之一。在人类历史上，由病原微生物引起的霍乱、伤寒、脊髓灰质炎等疾病曾经严重威胁过数以万计人的生命，幼儿由于机体的抵抗力不强，遭受的灾难更大。

因此，遗传素质、疾病感染等生物因素决定了幼儿身体组织、结构与功能是否有缺陷，威胁到幼儿的健康。遗传性疾病不同于先天性疾病，遗传性疾病是由于遗传基因的传递而引起的疾病，在亲、子代之间以一定方式垂直遗传，遗传性疾病并非一出生就发病。先天性疾病是指婴儿出生时就具有的病态，其中有些与遗传有关，有些是由于胚胎发育过程中，尤其是孕妇早孕时受某些有害因子的影响而引起胎儿异常，这种出生缺陷就不是遗传性疾病。虽然疾病的原因是多种多样的，但都给婴幼儿的身心带来危害。

二、自然环境与幼儿健康

自然环境是指直接或间接影响到人类生活、生产的一切自然形成的物质、能量的总体，对幼儿的健康也有着重要的影响。构成自然环境的空气、水、土壤、植物、动物、太阳辐射、岩石等，都是人类赖以生存的物质基础，然而，由于人类活动，使得各种物理的、化学的、生物的因素干预了大气、水及土壤环境，这些影响超越了环境的自净力，以致于破坏了生态平衡，造成了环境污染，影响了人体的健康。当代全球性自然环境问题及其对儿童的影响是：

1. 全球气候变暖导致与温度和湿度关系密切的传染病发生的机率增大，儿童发病率和死亡率随之增加。