

龍智
龙智学前

“新标准”学前教育专业系列教材

幼儿园健康教育与活动指导

主编 王 潇



华东师范大学出版社

华东师范大学出版社

幼儿园健康教育与活动指导

“新标准”学前教育专业系列教材

主编 王潇



图书在版编目(CIP)数据

幼儿园健康教育与活动指导/王潇主编. —上海:华东师范大学出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5675 - 3619 - 7

I. ①幼… II. ①王… III. ①健康教育—学前教育—
教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 110065 号

幼儿园健康教育与活动指导

“新标准”学前教育专业系列教材

主 编 王 潇
责任编辑 李 琴
审读编辑 罗 彦
封面图 率 菲
版式设计 徐颖超

出 版 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062

营销策划 上海龙智文化咨询有限公司
电 话 021 - 51698271 51698272
传 真 021 - 51698271

印 刷 者 上海市崇明县裕安印刷厂
开 本 787 × 1092 16 开
印 张 15
字 数 338 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 3619 - 7/G · 8343
定 价 36.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请与华东师范大学出版社联系
电话: 021 - 51698271 51698272)

编委会

主 编：王 潇

副主编：陈 征 黄惠琴

参 编：朱 玮 沙 娜 杨慧华 宋曼吟

刘诗娴 刘见田 张宾华

Chubanshuoming | 出版说明

本书是学前教育专业教学用书。

全书从心理健康、日常生活习惯与生活能力、饮食与营养、身体认识与保护、自身安全、体育教学活动、早操活动、户外体育活动八个方面,系统地介绍了幼儿园健康教育活动的目标、内容及组织形式。

本书以闯关、积分奖励的游戏形式展开,以激发学生的学习兴趣 and 求知欲望。每一关由闯关目标、热身点心、任务、闯关小结、过关测验五个部分组成,栏目设置科学,符合学生的认知规律。此外,每个任务的内容由简到繁,梯度渐进,力求学生在知识、技能和素养三方面上的全面发展。

另外,每个任务也由丰富的栏目组成:

任务描述:本任务的内容提要,使学生对任务有初步了解,知道自己学习的重点。

理论大讲堂:本任务的核心知识点,并辅以“小示例”栏目,结合案例讲解知识,使学生能更好地理解。

活力加油站:帮助学生拓展相关的知识面,为学生的课外学习提供素材。

任务指令:与任务有关的练习,巩固所学知识。

本书相关教学资源请至 www.shlzhw.com 中的“教学资源”栏目,搜索关键字“健康”进行下载,或与我社客服联系: service@shlzhw.com, 13671695658。

华东师范大学出版社

2015年7月

幼儿阶段是儿童身心发展非常迅速且十分重要的时期,健康教育对于科学地增强幼儿的体质,使其保持愉快的情绪,养成良好的生活习惯和基本的生活能力,并为其在其他领域的深入学习和发展奠定基础具有重要意义。因此,学习并掌握科学地组织和指导幼儿园健康教育活动尤为重要。

本书从幼儿园用人的实际需求出发,对接《3—6岁儿童学习与发展指南》,主要分为两方面的内容:一是概括阐述了健康教育的一般理论以及幼儿园健康教育的目标、内容和组织要求;二是分别从心理健康、日常生活习惯与生活能力、饮食与营养、身体认识与保护、安全教育、体育教学、早操活动、户外体育活动八个方面详细阐述了各个活动的具体目标、内容、设计及实施要求。教材内容的选取贴近实际,贴近生活,贴近学生。

本书的编写形式结合职业院校学前教育专业学生的学习特点,以闯关和积分奖励的游戏形式展开。每一个关卡以“热身点心”引入,以“闯关小结”总结,以“过关测验”检验所学成果。每一个任务中设有“理论大讲坛”、“活力加油站”、“任务指令”三个栏目,以帮助学生更好地完成任务。每一关的内容排列由简到繁,由易到难,梯度渐进,强调学生的知识、技能和素养的全面发展。本书在语言和形式上偏重于感性和形象,注重图文和色彩的搭配,以期有效地激发学生的学习兴趣,体现出时代性、实操性和趣味性。

本书共分为九关,第一关由王潇编写,第二关由刘诗娴编写,第三关由朱玮编写,第四关由陈征编写,第五关由刘见田、张宾华编写,第六关由黄惠琴编写,第七关由沙娜编写,第八关由杨慧华编写,第九关由宋曼吟编写。其中王潇、黄惠琴、陈征在编写后期进行了主要的审稿和修改工作。在此对大家的辛勤劳动表示衷心的感谢。

在本书的编写过程中,参考并借鉴了国内外许多学者、专家的观点和资料,同时得到了华东师范大学出版社的鼎力支持和帮助,在此一并表示感谢。

由于编者的水平和能力有限,书中难免有不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编者

2015年7月

MULU 目 录



第一关 认识幼儿园健康教育 活动

【闯关目标】	1
【热身点心】	1
【原始积分】	2
任务一 初识“健康教育”	2
任务二 制定“教育目标”	8
任务三 选择“教育内容”	23
任务四 实施“教育活动”	30
【闯关小结】	36
【过关测验】	36
【积分奖励】	37

第二关 组织幼儿心理健康 教育活动

【闯关目标】	38
【热身点心】	38
【累计积分】	39
任务一 初识“幼儿心理健康教育”	39
任务二 制定“教育目标”	44
任务三 选择“教育内容”	49
任务四 组织“教育活动”	55
【闯关小结】	63
【过关测验】	64
【积分奖励】	64

第三关 组织幼儿日常生活 习惯和生活能力 教育活动

【闯关目标】	65
【热身点心】	65

【累计积分】	66
任务一 初识“幼儿日常生活习惯 和生活能力教育”	67
任务二 制定“教育目标”	71
任务三 选择“教育内容”	75
任务四 组织“教育活动”	78
【闯关小结】	89
【过关测验】	89
【积分奖励】	90

第四关 组织幼儿饮食与营养 教育活动

【闯关目标】	91
【热身点心】	91
【累计积分】	92
任务一 初识“幼儿饮食与营养教育”	92
任务二 制定“教育目标”	96
任务三 选择“教育内容”	100
任务四 组织“教育活动”	104
【闯关小结】	110
【过关测验】	110
【积分奖励】	110

第五关 组织幼儿身体认识与 保护教育活动

【闯关目标】	111
【热身点心】	111
【累计积分】	112
任务一 初识“幼儿身体认识与保护 教育”	112
任务二 制定“教育目标”	114

MULU 目 录



任务三 选择“教育内容”	117	【闯关小结】	177
任务四 组织“教育活动”	122	【过关测验】	177
【闯关小结】	127	【积分奖励】	178
【过关测验】	127	第八关 组织幼儿园早操活动	179
【积分奖励】	127	【闯关目标】	179
第六关 组织幼儿自身安全	128	【热身点心】	179
教育活动	128	【累计积分】	180
【闯关目标】	128	任务一 初识“早操活动”	181
【热身点心】	128	任务二 设计“早操活动”	187
【累计积分】	129	任务三 组织“早操活动”	196
任务一 初识“幼儿自身安全教育”	129	【闯关小结】	200
任务二 制定“教育目标”	132	【过关测验】	200
任务三 选择“教育内容”	136	【积分奖励】	202
任务四 组织“教育活动”	139	第九关 组织幼儿园户外体育	203
【闯关小结】	146	活动	203
【过关测验】	146	【闯关目标】	203
【积分奖励】	147	【热身点心】	203
第七关 组织幼儿园体育教学	148	【累计积分】	205
活动	148	任务一 初识“户外体育活动”	205
【闯关目标】	148	任务二 设计“户外体育活动”	209
【热身点心】	148	任务三 创设“活动环境”和制作	
【累计积分】	149	“特色教具”	215
任务一 初识“体育教学活动”	149	任务四 组织“户外体育活动”	223
任务二 制定“教学目标”	154	【闯关小结】	227
任务三 选择“教学内容”	158	【过关测验】	227
任务四 组织“教学活动”	166	【积分奖励】	228

第一关

认识幼儿园健康教育活动的

闯关目标

知识目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正确理解幼儿健康的概念和意义； 2. 掌握幼儿园健康教育活动的涵义、目标和内容； 3. 了解幼儿园健康教育活动的组织形式和实施要求
能力目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够根据幼儿身心发展的特点制定健康教育活动的目标； 2. 能够合理地选择适合幼儿的健康教育活动内容
素养目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 树立对本课程学习的兴趣和信心； 2. 关注幼儿健康成长,具备幼儿园教育教学必需的敬业精神

热身点心

关于健康、成功和财富的寓言故事

一名妇女归家时,发现三位蓄着花白胡子的老者坐在自家门口。

她不认识他们,便对他们说:“我不知道你们是什么人,但各位也许饿了,请进来吃些东西吧。”

三位老者问道:“男主人在家吗?”

她回答:“不在,他出去了。”

老者们答道:“那我们不能进去。”

傍晚时分,丈夫回来了,也发现了门口的老者。妻子向他讲述了所发生的事。

丈夫说:“快请他们到屋里坐。”

妻子请三位老者进屋。但他们说:“我们不一

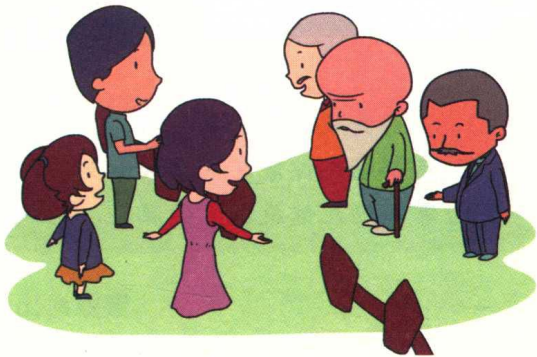


图 1-1 健康、成功和财富



起进屋。”

其中一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”接着，他又说：“现在你们进屋去讨论一下，看你们愿意我们当中的哪一个进去。”

于是，丈夫和妻子进屋里商量。

丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”

妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”

他们的女儿在一旁倾听。她建议：“请健康进来不好吗？这样我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！”

丈夫对妻子说：“听我们女儿的吧！去请健康进屋做客。”

妻子出去问三位老者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”

健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。

妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康，为什么两位也随同而来？”

两位老者说道：“健康走到什么地方，我们就会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他。如果你没请他进来，我们两个不论是谁进来，很快就会失去活力和生命。所以，我们在哪里都会和他在一起的！”

的确，健康就是幸福。只有拥有了健康，才能拥有其他。



原始积分

知识 6 技能 6 素养 6

任务一

初识“健康教育”



任务描述

1. 了解健康的概念和标准。
2. 理解幼儿健康的概念和意义。
3. 掌握幼儿健康教育的涵义。



理论大讲堂

关键词 健康 幼儿健康 幼儿园健康教育活动

一、健康

(一) 健康概念的演变

健康是一个发展着的概念,不同历史时期人们对健康概念的理解也不同。

提起健康,传统的观念总是认为没有疾病、没有伤残、身强力壮就可以了,但这不是健康的全部。人除了身体之外,还拥有自己的思维和复杂的社会生活。因此,人的健康应该有更为丰富的涵义。

1948年,世界卫生组织(WHO)提出了著名的健康三维概念:健康不仅是没有病和不虚弱,还应是身体、心理和社会适应三方面的完美状态。这一定义促进了健康向三维方向发展,将健康限定在生理、心理和社会适应三个方面,而非仅仅是没有疾病。很多年来,人们一直用这个概念来评价人们的健康状态,提高了人类对健康的认识。

1989年,世界卫生组织进一步定义了四维健康新概念,即一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。1990年,世界卫生组织将道德健康修改为道德完善。这说明,健康不仅涉及人的体能方面,也涉及人的精神方面。将道德修养作为精神健康的内涵,其内容包括:健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观念,能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。

(二) 健康的标准

继提出健康的新概念后,世界卫生组织还提出了健康应具备的标准。它们包括:

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张与疲劳。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔事物的巨细。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变力强,能适应环境的变化。
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身材匀称,站立时,头、肩、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。

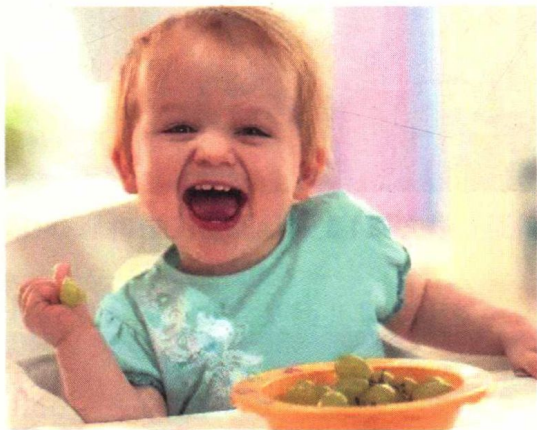


图 1-2 健康不仅仅是没有疾病



(10) 肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路轻松。

二、幼儿健康

(一) 幼儿健康的概念

幼儿健康是指幼儿的各个器官、组织生长发育正常,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。



图 1-3 幼儿健康检查

幼儿阶段是身体发育和机能发展极为迅速的时期,也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。一个头疼发热或严重腹泻的幼儿无法正常饮食或者安然入睡;一个脑伤患儿有可能失去记忆;一个情绪过分紧张的幼儿无法较快适应新环境;一个骨折患儿可能无法独立入厕;等等。因此,健康是幼儿幸福快乐的源泉,也是进行有效学习和促进各方面发展的重要基石。幼儿健康的标志,如下表所示。

表 1-1 幼儿健康的标志

身体健康	心理健康	良好的社会适应
(1) 生长发育良好,体型正常,身体姿势端正; (2) 机体对内外环境有一定的适应能力; (3) 体能发展良好	(1) 动作发展正常; (2) 认知发展正常; (3) 情绪积极向上; (4) 人际关系融洽; (5) 性格特征良好; (6) 没有严重的心理卫生问题	(1) 能较快地融入集体生活; (2) 乐于与人交往合作,有良好的人际关系; (3) 能主动、积极地承担各种压力,以保持自己与环境之间以及自身内在的平衡

(二) 影响幼儿健康的因素

1. 自身因素

(1) 遗传因素。

受遗传因素影响,孩子可能会有一些先天性的遗传疾病或缺陷。

(2) 生理因素。

比如细胞、组织、器官和系统的机能以及在不同环境下机体的各个组成部分和整体的反应。特别是由于病变、外伤、中毒等原因而引起幼儿神经系统,尤其是脑的损伤,会随之发生个体生理活动失常,还可引起各内脏器官质性或功能性的继发改变。

2. 环境因素

(1) 自然环境。

自然环境是自然界固有的,但也受到人类的影响。良好的自然环境(如:充足的阳光、新鲜的空气、清洁的水源等)提供了各类物质条件,从而维持和促进个体的生命健康,同时也提供了精神条件,使个体清醒愉悦、积极向上。不良的自然环境(如:不适的温度、湿度、照明、噪音、空间等),会影响个体的生长发育,影响情绪和行为。

自然环境污染是影响幼儿健康的一个不容忽视的因素。例如:全球气候变暖提高了与温度和湿度关系密切的传染病发生的几率,幼儿发病率和死亡率随之增加;臭氧层耗减使得幼儿患皮肤癌的可能性增大;酸雾、酸雨导致幼儿呼吸系统感染率增加;室内污染源增多(如:文具污染、铅污染、杀虫剂污染、电磁场污染、吸烟污染等),严重影响了幼儿的健康;长期高强度的噪音刺激会使幼儿大脑皮层的兴奋抑制过程失调,条件反射异常,脑血管功能受损,植物神经功能紊乱,产生头痛、耳鸣、心悸、失眠、嗜睡、乏力等症状;在生活空间小的环境中生活的幼儿侵犯性行为增多,焦虑水平升高。

(2) 社会环境。

幼儿生活的社会环境按照场所划分,影响较大的主要是家庭、托幼机构和社区。社会环境对幼儿健康产生了重要影响,其结果主要体现在幼儿的心理和行为表现特征上,而这些特征恰恰是影响幼儿健康成长的一些关键因素。



图 1-5 家庭的影响

① 家庭的影响。家庭是幼儿早期生活基本的社会环境。家庭经济、营养状况、家庭结构、家庭氛围、家庭的教养方式和态度、家长的身心素质和生活方式等都与幼儿的生长发育和身心健康密切相关。比如,在一项“关于家长与子女饮食爱好相关度的调查与对策”的研究中发现:幼儿与父母饮食爱好均呈正相关的占 12.9%,与父亲饮食爱好显著相关的占 19.35%,与母亲饮食爱好显著相关的高达 67.74%,与父母饮食爱好均不相关的为 0。因此,幼儿的饮食结构、营养状况与父母密切相关。又如,父母采取专制的教养方式,幼儿不易出现主动的、积极的健康行为。然而,父母视

幼儿为独立的个体并培养其负责任的态度,这样的教养方式则有利于幼儿健康行为的形成。所以,父母的教养方式与幼儿健康行为的养成相关。

② 托幼机构的影响。托幼机构是影响幼儿身心健康的重要社会环境因素。托幼机构保健设施的完善程度和服务质量(如:管理制度、整体风气、教师素质、教育态度、教育观念和人格因素、师生关系等)直接影响着幼儿的健康状况。幼儿园提供的保健服务不仅应体现在供给合理平衡的膳食、安全的用水、基本的卫生设施、对幼儿进行健康检查、生长发育的评价、身心疾病的防治、心理咨询、预防接种、生活的照顾、建立家园联系等方面,而且还应体现在对幼儿实施的健康教育上。

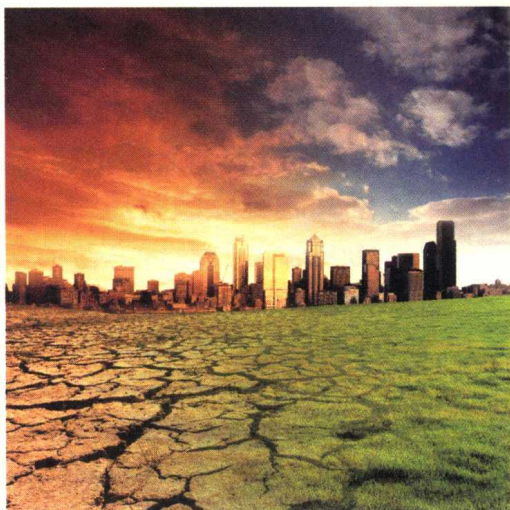


图 1-4 环境污染



图 1-6 托幼机构的健康检查



③ 社区的影响。社区是由生活在一定地域范围内的人所形成的一种社会生活共同体,它既是人们聚集、生活的一定地域,也是社会成员参与社会活动的基本场所。周围的一些人口、地理、环境、经济、文化、社会组织等资源,都将对幼儿健康产生影响。社区中的健康教育机构、医疗卫生机构、宣传和新闻部门、文化和娱乐部门、各类社会团体等,都是我们可利用的社会环境资源。

三、幼儿园健康教育活动

(一) 幼儿园健康教育活动的概念

幼儿园健康教育活动是指有目的、有计划地根据幼儿身心发展的特点,提高幼儿的健康认知、改善幼儿的健康态度和培养幼儿的健康行为所开展的教育活动。

幼儿园健康教育活动具有幼儿园教育活动的整体功能,但其主要的功能是保护和促进幼儿的健康,帮助幼儿丰富有关身体保健和身体锻炼的知识和技能,形成积极对待生活的健康态度和情感,逐步养成有利于健康的行为和习惯,达到身体、心理和社会适应的健全状态。

(二) 幼儿园健康教育的意义

《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)明确要求:“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。”可见,对幼儿进行健康教育具有十分重要的意义。

1. 幼儿园健康教育是保护幼儿健康成长的特殊需要

幼儿身体的器官、系统的发育和功能尚未完善,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。此外,幼儿心理发展迅速,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,改善自己的健康态度,形成有利于自身和他人的健康行为。

2. 幼儿园健康教育将为幼儿一生的健康和生活奠定良好的基础

幼儿园健康教育是终身健康教育的基础阶段,幼儿时期的健康不仅能提高幼儿的生命质量,而且为其以后一生的健康奠定了基础,赢得了时间。



图 1-7 幼儿学习体操

3. 幼儿园健康教育是对幼儿进行全面素质教育的重要组成部分

幼儿的全面素质教育包括身心健康素质的教育、智能素质的教育、品德素质的教育和审美素质的教育。幼儿园健康教育在促进幼儿身心健康发展的同时,还能促进幼儿其他方面的发展。比如,幼儿学习体操,不仅能锻炼身体,还能学习如何与同伴相处,能欣赏美的音乐和美的动作等,这些都有利于幼儿全面素质的发展。

4. 幼儿的身心健康是国家、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。”幼儿的健康是提高人口素质、民族素质的重要保证。只有个体的身心健康,才能促进整个国家、民族的强大和繁荣。

(三) 幼儿园健康教育活动的特点

1. 健康教育活动的生活化

幼儿园健康教育是渗透在幼儿园的一日生活中的,健康教育活动的內容具有启蒙性、基础



性的特点,与幼儿的生活息息相关,是幼儿周围环境中的生活常识,也是保护生命、健康成长需要学习的基本内容和锻炼技能。

2. 健康教育活动的整合性

首先,幼儿健康教育活动涉及幼儿的生活教育、安全教育、身体锻炼、心理健康教育等各个方面。

其次,健康教育活动的目标是与其他领域的教育整合在一起来实现的。例如:可以利用故事、儿歌和散文等文学作品来开展健康教育活动;可以结合科学活动,了解人体构造的基本知识,养成良好的生活习惯;可以结合社会活动,因为社会领域活动的目的本身就是认识与他人的关系,建立良好的人际关系,学习与他人相处,培养社会适应能力。

3. 健康教育活动的多样性

(1) 途径的多样性:可通过日常生活、游戏和区域活动、集体教学等途径。

(2) 形式的多样性:灵活地采用集体、小组和个别活动等形式。



活力加油站

幼儿园健康教育儿歌精选

漱口歌

手拿小茶杯,
喝口清水,
抬起来,闭上嘴,
呼噜呼噜吐出水。

小手绢

小手绢,四方方,
天天带在我身上。
又擦鼻涕又擦汗,
干干净净真好看。

别咬手指头

有的小朋友,
爱咬手指头,
细菌从口入,
得病全家愁。

爱惜粮食

小小一粒米,
种它不容易,
小朋友们要爱惜,
吃饭不要掉饭粒。

喝水歌

小朋友,来喝水,
一个一个排好队。
每人一个小水杯,
不湿衣服不玩水。

剪指甲

小剪刀,喀嚓嚓,
大家都来剪指甲,
指甲长了藏病菌,
咱们坚决消灭它。

学擦脸

小毛巾,手中拿,
吃完饭,擦擦脸。
嘴巴周围抹几圈,
再把毛巾翻个面,
脸蛋小手都擦遍,
毛巾放到脸盆边。

睡午觉

枕头放放平,
花被盖盖好。
小枕头,小花被,
跟我一起睡午觉,
看谁先睡着。

爱吃青菜好宝宝

宝宝乖,宝宝乖,
宝宝喜欢吃青菜。
绿菠菜,脆黄瓜,
胡萝卜,嫩白菜。
多吃青菜长得快!

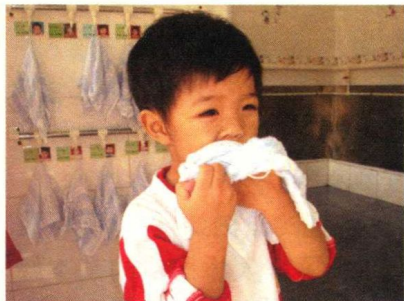


图 1-8 学擦脸



图 1-9 睡午觉



图 1-10 爱吃青菜好宝宝

任务指令

根据以下短文,完成任务。

吃精制的食物,娇弱的胃口让他们厌恶颐养体魄的粗蔬五谷(造成幼儿体质瘦弱与肥胖);穿漂亮的衣服,“卫生”的观念将他们隔绝于孕育了万物的风雨泥土(造成幼儿感觉统合失调);居高楼大厦,远离幼儿游戏、远离天然的集体主义(造成幼儿的孤独);出门就坐车,闲置起造物主为行走而赋予人类的双脚(造成幼儿运动不足)……现代幼儿正在遭受着各种“健康威胁”。

3~4人为一组,通过各种方式收集现代城市幼儿面临的常见“健康威胁”,并将这些“健康威胁”罗列在清单上,思考、讨论这些健康威胁产生的原因,制作一张关于呵护幼儿健康成长的宣传海报。

任务二 制定“教育目标”

任务描述

1. 理解幼儿园健康教育的各层次目标及其相互关系。
2. 了解幼儿园健康教育活动目标的制定依据及分类。
3. 掌握幼儿园健康教育活动目标的制定要求。



理论大讲堂

关键词 总目标 年龄段目标 活动目标

在该任务中,我们将一起学习幼儿健康教育目标的三个层次:总目标、年龄段目标和具体的活动目标。幼儿园健康教育的总目标是确定其他层次目标的依据,是幼儿园健康教育的最终目的。年龄段目标是对总目标的细化,又是制定具体活动目标的直接依据。总目标和年龄段目标都必须转化为一个个具体的活动目标,这样才能落实到幼儿的发展中,使目标真正得到实现。

一、总目标

幼儿园健康教育的总目标对幼儿的身心保健起到规范作用,也是确定相应的年龄段目标及具体活动目标的依据。《纲要》提出了幼儿园健康领域的总目标,即:

- (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。

上述目标可以视为当前我国幼儿园健康教育的总目标。它表明了以下三种价值取向:

第一,身心和谐。(总目标的第1、4条)

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做到身体和心理的健康。

第二,保护与锻炼并重。(总目标的第3条)

幼儿园健康教育既重视掌握必要的保健知识以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。《纲要》中健康领域的目标如此表述,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《纲要》的基本精神,保护与锻炼并重。

第三,健康行为的形成与健康态度的转变并重。(总目标的第4条)

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,幼儿健康行为的形成是幼儿健康教育的核心目标。同时,随着健康教育价值取向的变化,幼儿园健康教育的目标较多地使用了“喜欢”、“体验”、“感受”、“乐意”、“合作”、“参与”、“探索”等词汇,强调健康生活、体育锻炼等良好习惯的形成,突出了情感、态度、价值观等方面的取向。