

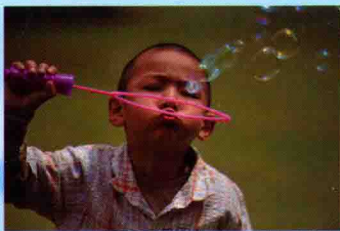


学前教育专业系列教材

学前儿童健康教育 与活动指导

第2版

庞建萍 柳倩 主编



华东师范大学出版社



学前教育专业系列教材

学前儿童健康教育 与活动指导

第2版

庞建萍 柳倩 主编

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学前教育健康教育与活动指导/庞建萍,柳倩主编. —上海:华东师范大学出版社,2014.1

学前教育专业系列教材

ISBN 978-7-5675-1621-2

I. ①学… II. ①庞…②柳… III. ①学前教育—健康教育—高等学校—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 010722 号

学前教育健康教育与活动指导

主 编 庞建萍 柳 倩
策划编辑 朱建宝
项目编辑 王瑞安
审读编辑 何丹凤
责任校对 邱红穗
封面设计 高 山

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟高专印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 14.5
字 数 340 千字
版 次 2014 年 3 月第一版
印 次 2015 年 2 月第三次
书 号 ISBN 978-7-5675-1621-2/G·7128
定 价 31.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

目 录

第一章 学前儿童健康教育概述 / 1

- 第一节 健康教育的含义 / 1
- 第二节 学前儿童健康教育 / 5
- 第三节 学前儿童健康教育目标及其达成 / 9

第二章 幼儿园健康教育活动的设计和实施 / 15

- 第一节 幼儿园健康领域课程中的教育活动的设计和实施 / 15
- 第二节 幼儿园整合课程中的健康教育设计 / 23

第三章 学前儿童安全教育 / 34

- 第一节 学前儿童安全教育概述 / 34
- 第二节 学前儿童安全教育的实施 / 43
- 第三节 学前儿童的意外伤害事故 / 57

第四章 学前儿童身体保护和生活自理能力教育 / 68

- 第一节 学前儿童身体保护和生活自理能力教育概述 / 68
- 第二节 学前儿童身体保护和生活自理能力教育的实施 / 73

第五章 学前儿童体育 / 82

- 第一节 学前儿童体育概述 / 82
- 第二节 学前儿童体育活动的基本内容 / 85
- 第三节 学前儿童体育活动的实施 / 93

第六章 学前儿童饮食营养教育 / 108

- 第一节 营养与健康概述 / 108
- 第二节 学前儿童饮食营养教育的目的和内容 / 110
- 第三节 学前儿童饮食营养教育的实施 / 116

第七章 学前儿童心理健康教育 / 136

- 第一节 学前儿童心理健康教育概述 / 136
- 第二节 学前儿童心理健康教育的实施 / 150
- 第三节 学前儿童一般行为偏异 / 153

第八章 学前儿童健康教育的评价 / 165

- 第一节 学前儿童健康教育评价的理论模式 / 165
- 第二节 学前儿童健康教育评价的原则 / 170
- 第三节 学前儿童健康教育评价的实施过程 / 172
- 第四节 学前儿童健康状况的评价 / 176
- 第五节 学前教育健康管理制度的评价 / 194
- 第六节 学前健康教育活动的的评价 / 201

第九章 学前健康教育理论评析 / 204

- 第一节 当代健康教育模式介绍 / 204
- 第二节 当代学前健康教育理论的分析 / 220

参考文献 / 223

后记 / 225

第一章

学前儿童健康教育概述

■ 知识要点

- 健康教育的含义
- 学前儿童健康教育
- 学前儿童健康目标及其达成

《幼儿园教育指导纲要(试行)》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。”2012年教育部印发了《3—6岁儿童学习与发展指南》,健康领域从幼儿身心状况、动作发展、生活习惯与生活能力三个方面,着重强调了三点:一是幼儿积极、健康的身心状况不仅是身体健康,也包括心理健康;二是身体动作和手的精细动作发展;三是具有良好的生活与卫生习惯、基本的生活自理能力和自我保护能力。由此我们可以看出,幼儿的健康包括身体健康和心理健康。

幼儿期是身体和心理发育、发展的重要时期,维护和促进幼儿身心健康,不仅关系到幼儿当前的健康状况,也将对其未来的发展产生重要、深远的影响。树立正确的健康观念是开展幼儿园健康领域工作、促进幼儿健康成长的认识基础。随着社会文明的进步以及人们对未来社会发展的关注,学前儿童健康教育作为课程领域之一已被提升到很高的地位。那么,健康教育是什么?学前儿童健康教育又是什么,其独特性在哪里?本章将进行有关问题的探讨。

第一节 健康教育的含义

一、健康的含义

在比较长的一段时期中,人们对于健康的理解仅仅是指身体的无病状态,只要身体(肉体,包括组织、器官、细胞)没有疾病就称为健康。以后人们逐渐发现,很多疾病的发生不单纯是身体本身的因素,而是与社会的、心理的等多种因素有关。于是,关于健康的问题被重新定义。

20世纪80年代中期,世界卫生组织(WHO)对健康概念作出了新的定义:“Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the bsence of disease or infirmity.”这里的健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有疾病或者体质健壮。这一表述正是基于人类对自身的认识不断深化的结果,也标

志着医学模式从单纯的生物医学模式向“生物、心理、社会”现代医学模式的转变；同时，也使健康的概念不再仅仅局限于生物学领域，而是与社会、心理、精神、环境等诸多因素联系在一起被重新定义。

从大的方面来说，作为社会成员的每一个公民，其个人的健康状况与整个社会有着千丝万缕的联系，它不仅仅是个人和家庭的事情。健康对整个社会的发展和进步是不可或缺的。据世界银行的专家测算，过去几十年的时间里，世界经济增长大约8%—10%归因于健康人群。哈佛大学的研究也曾表明，大约30%—40%的亚洲经济奇迹源于健康人群。

从小的方面来说，即对个人而言，健康是生命存在最重要的条件之一，它是人们日复一日的生命旅途中的第一目标。著名作曲家刘炽在一次健康恳谈会上作了一个生动的比喻：健康为“1”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的“0”，如果有了“1”，后面的“0”才有意义，事业的成功使您拥有了“10”，家庭的幸福使您拥有了“100”，但是如果没有了“1”，后面的“0”再多也毫无意义。这个比喻将健康的本质淋漓尽致地表达了出来。

补充材料 1-1

世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
2. 处事乐观，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，体态均匀，身体各部位比例协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿洁白，无缺损，无疼痛感，牙龈正常，无蛀牙；
9. 头发光洁，无头屑；
10. 肌肤有光泽，有弹性，走路轻松，有活力。

二、健康的标志

怎样才算是健康的呢？世界卫生组织对健康下的定义中包含三个层次的含义：一是身体健康，即生理状态良好，人体各器官、系统的功能正常，没有疾病和身体残缺，精力充沛。二是心理健康，表现为三个方面的良好状态：(1)良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观；(2)良好的处世能力：观察问题客观现实，具有良好的自控能力，能适应复杂的环境变化；(3)良好的人际关系：助人为乐，与人为善，有好人缘，保持心情愉快。三是社会健康，

即对周围环境、社会生活各个方面都能很好地适应,自己的思想、情感和行为能与社会环境的要求保持协调,能适应生活的各种变化。

由此看来,健康是立体的、全方位的概念。首先,就个体发展而言,其生物性、社会性展开的过程正是有赖于健康所维系着的。从婴儿诞生之日起,对周围环境和抚养人的高度依赖性,童年早期机体各器官功能的逐渐成熟性,日后身体各部位生长发育所需的保护性,都与健康密切相关。其次,人的社会性决定了随着年龄的增长,个体必然会受到来自家庭、邻里、集体生活机构、社区和国家等因素的影响,这些因素都可以直接或间接地对其行为产生作用,从而,社会因素与生物、心理因素交织在一起影响和制约着人的心理健康。再次,处于信息时代的儿童们往往也可能处于相互矛盾的生存环境之中,一方面高度发达的科技创新和日益丰富的物质产品为儿童们提供了无限广阔的生活平台,另一方面这个生活平台也因某种利益驱动变得不那么纯粹,不那么优质。为此,主体与客体的平衡性、与人交往的协调性、面对环境变化的适应性也都必须以健康为前提条件的。

三、影响健康的主要因素

人的身体、心理和社会适应的健康状况有赖于环境、机体和病因三者的平衡关系。健康是许多相互交叉渗透、彼此关联制约的因素综合作用的结果,这些影响因素可以归纳为以下四类。

(一) 环境

环境包括自然环境和社会环境。影响人类的自然环境包括化学因素、物理因素与生物因素。这些因素中有些是自然界固有的,有些是人类制造的,但都以自然因素的形态对有机体产生影响。个体和人群的健康,除了受自然因素的影响外,更重要的还受到政治、经济、文化、教育、风俗习惯等社会因素的影响。

(二) 生物学因素

影响人类健康的主要原因,一是由病原微生物引起的传染病和感染性疾病;二是生物性遗传因素,某些先天的缺陷、变异、老化等导致身体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常。

(三) 生活方式

生活方式是影响人体健康的重要因素。它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,不良的生活方式对人类健康的危害作用日益显著。现代社会中的“富贵病”,其致病因素与生活方式有着十分重要的关系。儿童发生营养不良也与偏食、挑食、过食等不良生活方式有关。

(四) 卫生保健设施

我国的健康服务模式正在发生着变化,逐步从重视疾病的治疗扩大到防治并举,从身体健康

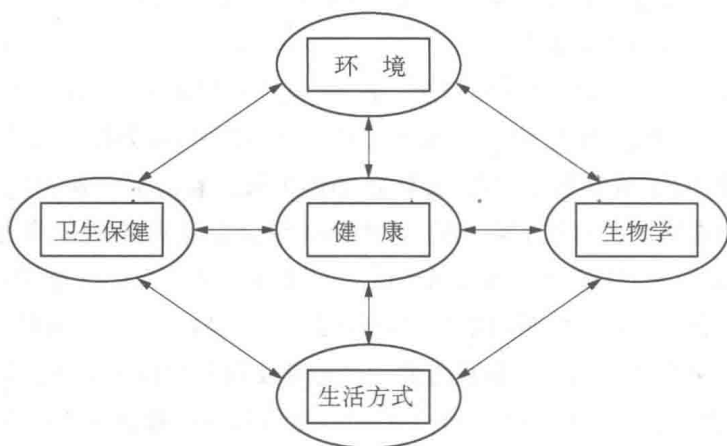


图 1-1

服务扩大到身体、心理、社会适应的健康服务。与人们生活密切相关的卫生保健设施是保障和提高人们健康的重要影响因素。

四、健康教育的含义

健康教育是通过信息传播和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采纳有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。

健康教育的教育活动是有计划、有组织、有系统和有评价的。它的核心是教育人们树立健康意识、养成良好的行为和生活方式,与传统意义上的卫生宣传不同。卫生宣传是指卫生知识的单向传播,其受传对象比较泛化,不注重反馈信息和效果,常以生物医学模式的观念看问题。尽管卫生宣传也期望人们的行为有所改变,但实践证明,仅有卫生宣传难以达到行为改变的理想目的。卫生宣传的实际效果侧重于改变人们的知识结构和态度,是实现特定健康行为目标的一种重要手段,但它不是健康教育的全部内容,也不是健康教育的终结目标。健康教育的实质是一种干预,它提供人们行为改变所必需的知识、技术与服务(如免疫接种、定期体检)等,使人们在面临促进健康、预防疾病、治疗康复等各个层次的健康问题时,有能力作出行为抉择。所以,卫生宣传是健康教育的重要措施,而健康教育是整个卫生事业的组成部分,也是创造健康社会环境的“大卫生”系统工程的一部分。

学前儿童健康教育作为幼儿园教育活动的组成部分,它和其他领域的教育一样,都是有目的、有计划地引导幼儿生动、活泼、主动活动的多种形式的教育过程。其主要功能和发展目标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,使得幼儿形成对待健康的积极态度和情感,逐步养成有利于健康的行为和习惯,达成身体、心理和行为的健全状态。学前儿童健康教育不仅为幼儿身心的发展提供了良好的健康存在,而且为幼儿园开展其他教育提供了良好的条件。

第二节 学前儿童健康教育

一、学前儿童生长发育的特性

学前儿童的生长发育有着自身的特点和规律,了解和把握这些特点和规律,有助于我们科学地做好学前儿童的健康教育工作。

(一) 生长发育的迅速性

学前儿童的体格发育速度很快,婴儿在2—3个月时的体重就能达到出生时的两倍;到1周岁时,身高一般为出生时的1.5倍左右,1—2岁增长约10厘米,然后每年长5厘米。随着身体的增长,儿童的活动量和活动范围也迅速扩大,这就必然要求有更多的营养素摄入,才能保证儿童生长的需要。

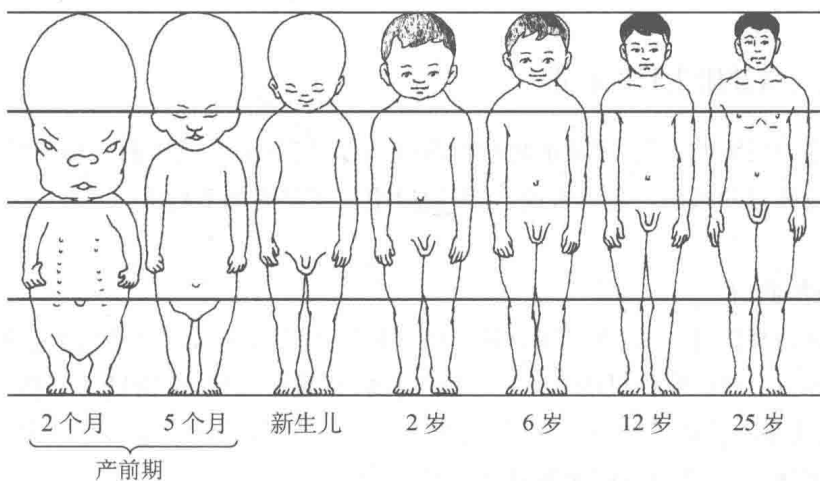


图1-2 从产前期到成年期的身体比例变化图

注:这幅图讲述了身体发育从上到下的趋势。从比例上与身体的其他部位相比,头是越变越小,而腿却越变越长。

(二) 生长发育的不等速性

人体生长发育的速度并不是均匀的,而是呈波浪式的。身高、体重及内脏器官的发育都呈现出波浪式的状态。它们的发育完善既有时间先后的不同,也有机能方面的不同。其速度和方向因年龄、性别、环境等因素的差异性而表现出各自的特点。

比如,身体各系统发育的不均衡性,表现在出生后神经系统尤其是大脑最先发育,此后到成熟期,在结构和机能上始终是发育的。其他系统如运动、呼吸、消化、泌尿等系统的发育则与身

高、体重的发育相似,呈波浪式。淋巴系统的发育在十岁左右达到高峰,以后逐渐下降。生殖系统的发育在孩子出生后的第一个十年内几乎没有变化,而在青春发育期开始后迅速发育。

(三) 生长发育的连续性

生长发育是一个连续的过程,在此过程中形成的快慢阶段是相互影响、环环紧扣的,这个过程不是直线变化和不分层次的。虽然在生长发育过程中,我们看不出朝夕的变化,但这一过程却自然地呈现出一定的规律性,如“头尾发展规律”、“正侧发展规律”等,任何一个阶段的发育受到阻碍,都会对后一阶段产生不良的影响。

(四) 大脑发育的重要性

大脑发育的状况是儿童心理发展的物质基础。儿童在3岁以前,大脑神经系统的发育非常快,3岁时大脑神经细胞大体上完成分化,之后大脑仍在不断地发育。7岁时,儿童大脑两半球皮层已变得相当成熟,皮层区细胞结构的发育也达到了成人的水平,皮层细胞结构分化基本结束。而补充适当的营养,促使脑细胞的发育完善,是保证儿童身心健康成长的重要条件。

二、学前儿童健康生长的标准

按照世界卫生组织的规定,健康的理想标准应当是:使得个人机体的一切功能活动从童年直到成年都处于最满意的状态。具体来说,儿童健康生长主要有如下标准。

(一) 健康的身体

这是指儿童的身高、体重等测量指标符合该年龄段的正常标准。自20世纪90年代以来,我国统一应用世界卫生组织所提供的0—7岁儿童身高、体重的标准,来衡量每个孩子的身体状况。结果是:大多数儿童都达到了这一标准,但也有2%—6%的孩子低于这一标准水平。另外,肥胖的儿童还在逐年增多,这都是不健康的身体状态。

(二) 良好的抗病能力

儿童对各种疾病的抵抗能力是体现其身体素质好坏的重要方面。一名健康的儿童每两三个月患感冒一次,每年患感冒五六次,这是大多数儿童都能达到的体质要求。部分儿童免疫功能差,每月患感冒一两次或更多;也有的孩子继发了肺炎、腹泻等更为严重的疾病,威胁着他们的身心健康。

(三) 健康的五官

五官在这里主要是指儿童的听力、视力和口腔。20世纪90年代以来,人们发现儿童听力障碍、视力不良的患病率较高(占10%—20%),并有逐年增高的趋势。儿童的听力用声阻抗方式检

查应该正常,儿童的单眼裸视力以对数视力表检查应在0.8以上,这才符合当前听力、视力的健康要求。近年来,对儿童口腔牙齿状况的调查更令人担忧,儿童乳牙龋患率(虫牙)高达40%—80%,恒牙龋患率达60%,此外儿童牙齿排列不整齐、错位畸形高达30%—40%。这些对儿童的消化与营养的摄入造成了较大的影响。

(四) 良好的心理与社会适应能力

每个儿童都要经历从出生时的自然人逐步转化为社会人的发展过程。儿童只有具备了健康的心理和较强的社会适应能力,长大后才能够很好地适应飞速发展的社会。当前,在享受良好生活和教育条件的独生子女群体中,有的孩子出现心理障碍、性格偏离,有的孩子动手能力和适应环境能力差,有的孩子任性、孤僻等,这些无疑都会影响儿童的健康成长。

三、学前儿童健康问题的现状

审视和探讨儿童健康方面的问题,反映出了“儿童忽视”是世界各国普遍存在的现象。而儿童忽视可导致儿童心理及行为异常、生长发育障碍、伤害甚至死亡,对儿童的身心健康具有“毁灭性”的打击。按照学术界的定义,儿童忽视是指儿童照管者因疏于自身对儿童照料的责任和义务,导致儿童身心健康受损的情况。一般儿童忽视可分为身体忽视、情感忽视、教育忽视、安全忽视和医疗忽视五类。

从宏观的角度来看,我国的儿童忽视主要表现在以下两个方面:第一,意外伤害频繁发生。由忽视导致的意外伤害发生率逐年上升,已经占据我国0—14岁儿童意外死亡的第一位。有调查指出,全国每年有超过20万的0—14岁儿童因意外伤害死亡,即每3个死亡儿童中就有1个是意外伤害所导致。包括上海在内的3个城市中,每6个儿童中就有1个发生过意外伤害。现实说明,因儿童忽视导致的安全隐患已经成为影响儿童健康的第一杀手。第二,情感问题日益增多。作为儿童忽视的核心问题,情感忽视的发生相当普遍,且最容易被忽视。据“国际防止虐待儿童研讨会”调查数据显示,目前我国3—6岁的城市儿童中,平均三成遭受了某些形式的忽视,尤其是在大城市中,因为家长不与孩子交流、游戏而造成的情感忽视已经成为发生率最高的一种忽视形式。

从微观的层面来看,儿童忽视往往表现为将幼儿健康教育等同于幼儿体育教育抑或幼儿常识教育,部分教师和家长认为生活水平提高了就不需要关注健康了,因而导致儿童的心血管病、肥胖症、龋齿等频发;忽视心理氛围的营造,对有特殊需要的儿童关照不够而致孩子的心理问题增多;过度保护使得儿童适应环境的能力、抗挫的能力低下以致后患无穷;在环境创设中重视贵族化和现代化的标准而忽视自然资源的引入,重视美化却忽视儿童的活动性、体验性的感知;更有在教养机构中因为教师本身的问题而造成了儿童身体的和心理的伤害等事件的发生。

上述现状使得学前儿童健康教育的问题显得更为必要和迫切,我们应当在儿童发展的总目标指引下开展学前儿童的健康教育,使之具有实效。

四、学前儿童健康教育的目的

学前儿童健康教育是学前儿童教育的重要组成部分,其目的是通过实施健康教育,使学前儿童各个器官、组织得到正常的生长发育,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,以达到身体、心理和社会适应的良好状态,为其一生的发展奠定基础。

(一) 基于个体发展的健康教育目的

《幼儿园工作规程》中指出,幼儿园的主要任务是“实行保育与教育相结合的原则,对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育,促进其身心和谐发展”。从个体发展的角度来看,通过健康教育可以达到以下几方面的目的:

1. 保障儿童身体的良好发育

学前儿童健康教育的目的首先指向儿童身体的健康。保护学前儿童身体器官、组织的正常构造,各个生理系统主要功能的发挥良好,能够有效地抵抗疾病。学前儿童生理组织和构造的完整是身心良好发育的物质基础。生理上的严重缺陷极有可能导致学前儿童某些方面的发育障碍,有时还会带来生活、学习中的不便。而通过健康教育的过程,增强儿童机体的抵抗力,则有助于随时对付变化多样的外界致病因子的侵袭。同时在幼儿期,儿童活泼好动但自我保护能力欠缺,需要通过健康教育予以保护。因此,学前儿童健康的获得有赖于身体的健康,而身体的健康离不开健康教育的实施。

2. 促进儿童智力的良好发展

学前儿童健康教育的目的还指向儿童智力的发展。学前儿童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学前儿童生活、学习、交往的基本条件。学前期是儿童智力发展极为迅速的时期,但若由于各种原因造成早期脑损伤或身体的损害,都将严重阻碍学前儿童的智力发展,进而影响他们的健康。所以,对学前儿童实施健康教育,将在很大程度上保证和促进儿童智力的发展和提高。

3. 增强儿童情绪的良好适应

学前儿童健康教育的目的又指向儿童心理的发展。17世纪英国伟大的哲学家和启蒙思想家约翰·洛克(John Locke)认为:“人生幸福有一个简短而充分的描述:健全的心智寓于健康的身体。凡身体和心智都健全的人就不必再有什么别的奢望了;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。人的幸福或苦难,大部分是自己造成的。心智不明的人做事情找不到正确的途径,身体衰弱的人即使有了正确的途径也无法取得进展。”毫无疑问,健康是学前儿童幸福快乐的源泉。通过健康教育的实施,让儿童情绪反应适度,社会适应良好,能较快适应陌生的环境,没有过多的消极情绪体验,不断提高自我调节情绪的能力。

(二) 基于社会发展的健康教育目的

学前儿童健康是人类生命质量得以提高的基石,是人类社会发展得以继续的条件。从社会

的角度来审视学前儿童健康教育,我们认为实施学前儿童健康教育的目的,一是提高人类生命的质量;二是推动人类社会的进步。

1. 提高人类生命的质量

儿童个体的发展,从稚嫩走向成熟是生命的必然。在儿童发展的过程中,通过健康教育的实施,可以保障儿童生命的健康状态。它不仅能造福于学前儿童,而且能促进其成年后的健康,进而改良世代的遗传素质,最终提高人类生命质量。健康是人世间生命的第一财富。英国健康经济学家经过科学测算得出结论:约20%的国民生产总值是由劳动者的健康素质所决定的。所以“儿童是祖国的未来,儿童是祖国的花朵”,是对儿童的赞美,更多地寓意着儿童对于人类生命价值的重要性。

2. 推动人类社会的进步

儿童之于社会及社会之于儿童,是一种双向的关系,也是相互建构的过程。人类的健康是社会经济发展的动力。从这个意义上讲,学前儿童健康教育的目的是培育社会生产力中最重要 的要素——人。而人的智力、精神、体能等因素在科学技术以及所有的社会活动中起绝对的主导作用。儿童是未来社会责任的承担者,社会财富的创造者,这一使命是建立在儿童具有健康体魄的基础之上的。为此,社会的可持续发展首先是人的可持续发展、儿童生命的可持续发展,正是这种持续的发展推动着人类社会物质的以及文明的进步。

第三节 学前儿童健康教育目标及其达成

一、学前儿童健康教育的目标及要求

《幼儿园教育指导纲要(试行)》明确指出学前儿童健康教育的目标是:(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。

《3—6岁儿童学习与发展指南》将幼儿在健康领域中的学习与发展划分为“身心状况”、“动作发展”、“生活习惯与生活能力”三方面内容。

“身心状况”包括幼儿身体和心理两方面的发展状况,这是正确健康观念的重要体现。其中,根据幼儿体态发育、情绪表现和适应能力三个维度提出了幼儿阶段需要学习和发展的具体目标,集中表现为幼儿在身体形态、机能和心理发展的基本状况。

“动作发展”包括身体大肌肉动作和手部小肌肉动作的发展目标。幼儿的动作发展是身体机能发展状况的重要表现,同时也与幼儿心理的发展具有内在联系。幼儿期是身体动作发展的重要时期。幼儿身体动作的发展是适应社会生活必备的基本能力。

“生活习惯与生活能力”包括与幼儿健康成长密切相关的生活习惯、卫生习惯、生活自理能力和安全生活的能力。良好的生活与卫生习惯是维护和促进幼儿自身健康的重要保证。幼儿阶段

正是良好行为和习惯养成的重要时期。幼儿需要从学习生活开始,为今后的独立生活打下基础,生活自理能力和安全生活能力也是幼儿适应社会生活必备的重要能力。

二、学前儿童健康教育目标的层次

学前儿童健康教育目标是使幼儿的身心发展达到预期的健康水平,它包含着健康教育的终极目标、分类目标、年龄阶段目标以及教育活动设计的目标等层次。

1. 终极目标

学前儿童健康教育的终极目标包括:(1)促进幼儿身体的正常发育,增强幼儿的体质,促进幼儿身心健康发展;(2)培养幼儿对体育活动的兴趣和积极参加体育锻炼的习惯,发展幼儿的基本动作,同时培养幼儿活泼、开朗、勇敢、不怕困难等心理品质;(3)帮助幼儿获得基本的健康常识,培养良好的生活习惯以及自我保护的初步意识和能力。

2. 分类目标

学前儿童健康教育的分类目标是对健康所涉及的内容进行归类(如“生活习惯”、“饮食与营养”、“人体认识与保护”等),然后据此确定相应的目标。如“生活习惯”的目标可以确定为:(1)培养幼儿良好的作息、睡眠、排泄、盥洗、整理等卫生习惯;(2)帮助幼儿了解初步的卫生常识和建立有规律的生活秩序;(3)帮助幼儿学会多种讲究卫生的技能,逐步提高幼儿生活自理能力。

3. 年龄阶段目标

学前儿童健康教育的年龄阶段目标是以不同年龄段幼儿的身心发展特征为依据而确定的健康教育目标,它保证了幼儿健康教育的适宜性和发展性。

4. 教育活动目标

学前儿童健康教育活动的目标是上述目标的具体化,也是教师实施学前儿童健康教育在操作层面的具体要求。

学前儿童健康教育的过程是围绕着终极目标,制定出分类目标,再分解至年龄阶段的目标,通过具体的教育活动,以达成目标。

表 1-1 健康教育目标层次图示(中班)

终极目标	获得基本的健康常识,养成良好的生活习惯,形成自我保护的初步意识和能力。
分类目标	认识人体,知道如何保护自己的身体。
年龄阶段目标	认识自己身体主要部位的外部特征,体验它们的作用;运用测量和比较的方法,体验自己在长大,并为自己长大而高兴。
教育活动目标	观察自己的小脚,了解结构和作用;激发探索身体奥秘的兴趣。

三、学前儿童健康教育目标达成的途径

在健康教育目标达成的过程中,我们必须关注健康教育自身的特点,同时也要兼顾它与其他

教育在内容和形式上的融合。

(一) 幼儿园、家庭、社会的多通道实施

美国学者 U·布朗芬布伦纳(Urie Bronfenbrenner)认为,儿童的发展受到与其有直接或间接联系的生态环境的制约,这种生态环境是由若干个相互镶嵌在一起的系统所组成的,而系统中的每一个因素对儿童的发展都具有重要的意义。由此,我们应将儿童的健康教育放在一个大教育的背景中实施,它包括幼儿园健康教育、家庭健康教育和社会健康教育。

1. 幼儿园健康教育

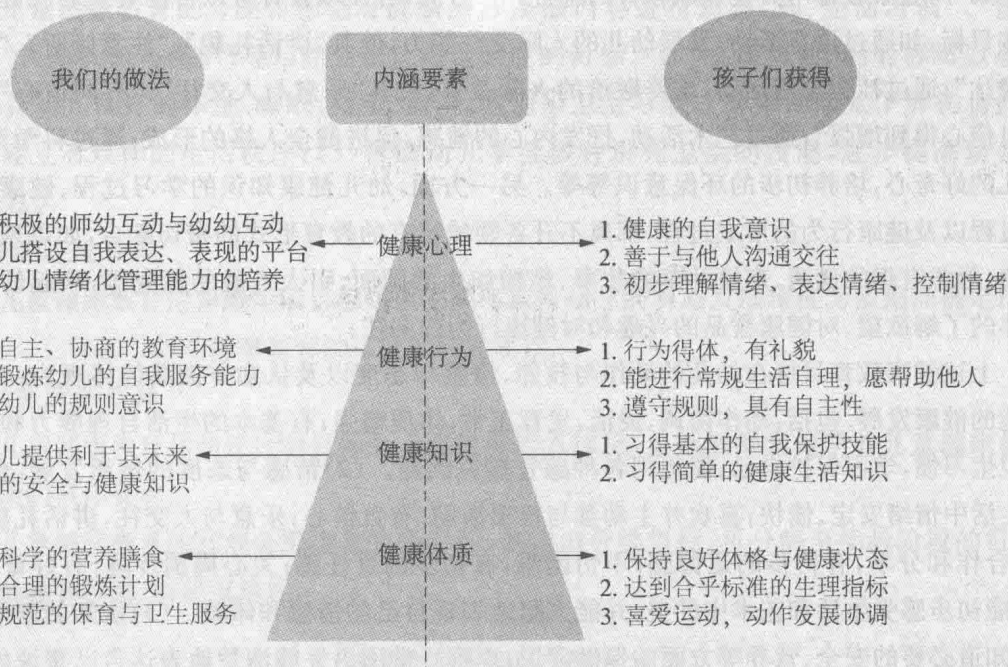
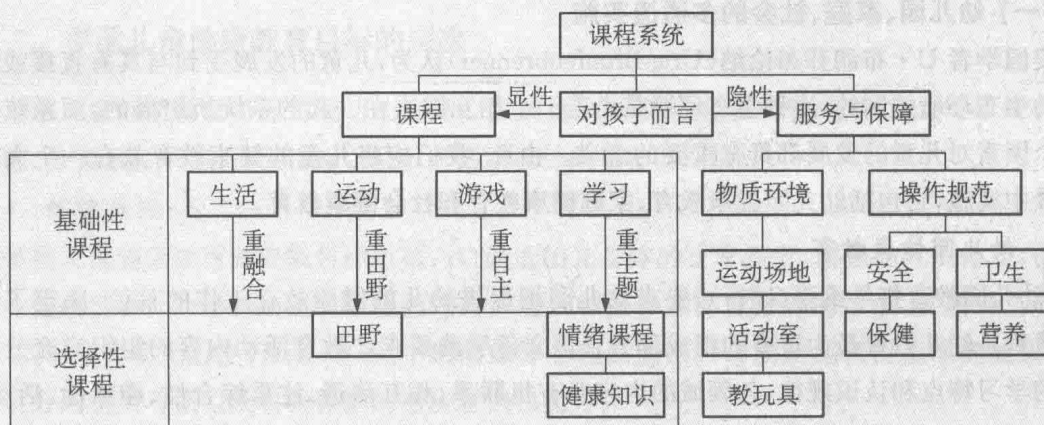
《幼儿园教育指导纲要(试行)》要求幼儿园把促进幼儿的健康放在工作的首位,决定了幼儿健康教育是幼儿教育最为重要的组成部分。该文件明确要求:“教育组织应充分考虑幼儿的学习特点和认识规律,各领域的内容要有机联系,相互渗透,注重综合性、趣味性、活动性,寓教育于生活、游戏之中。”所以,实施健康教育,在幼儿园中需要做到的是:

第一,健康教育与其他领域教育的融合。一方面,各领域教育可以帮助实现幼儿健康教育的某些目标,如通过语言活动,发展幼儿的人际交往能力,使其“讲话礼貌”、“注意倾听”、“大胆清楚地表达”;通过社会学习活动,培养融洽的人际关系,使其“乐意与人交往”、“有同情心”、“自尊心和自信心得到增强”;通过艺术活动,抒发内心的情感,促进健全人格的形成;通过科学活动,满足幼儿的好奇心,培养初步的环保意识等等。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,如以琅琅上口的儿歌、形象有趣的谜语、声情并茂的故事、栩栩如生的画面、引人入胜的探究等,唤起幼儿对自己身体的了解欲望、对健康食品的兴趣和对健康行为的向往。

上述健康教育目标在幼儿的动作与技能、情感与态度以及认知方面具体体现为:(1)动作与技能的健康发展,包括:动作协调、灵活,发育正常,体质增强;有基本的生活自理能力和良好的生活卫生习惯,学习保护自己;能运用各种感官探究问题。(2)情感与态度的健康发展,包括:在集体生活中情绪安定、愉快;喜欢并主动参与各项活动,有自信心;乐意与人交往,讲话礼貌,愿意互助、合作和分享,有初步的道德感;不怕困难,有初步的责任感;关心周围环境,有好奇心和求知欲;能初步感受生活和艺术中的美,并能大胆地表现自己的情感和体验。(3)认知的健康发展,包括:知道必要的安全、营养等方面的保健常识;理解日常用语并能清楚地表达自己想说的事情;了解且遵守日常生活中基本的社会行为规则;认识常见的动植物,有初步的环保意识;了解生活和游戏中最初步的数量关系。

第二,健康教育与课程形式的贯通。课程实施有三种取向:一是忠实地执行课程计划;二是根据幼儿园实际情况对课程计划加以调整与改变;三是整合师生共创的教育经验,开发课程。上海市实验幼儿园在这方面做了卓有成效的尝试,他们通过对健康教育课程的架构与设计,较好地诠释了幼儿园健康教育课程。

案例 1-1



2. 家庭健康教育

在家庭生活中，培养儿童健康的行为习惯，针对儿童的情况，结合幼儿园的实际，使儿童的健康教育与幼儿园的健康教育同步，可以大大地增强教育的有效性，并得以将健康教育的目标落到实处。比如，在儿童健康方面，肥胖是个让人担忧的问题，虽然家长也知道肥胖对儿童的生长不利，但往往缺乏有效的办法来改进这一状况。所以，对肥胖儿的干预，家庭中的健康教育是十分重要的。具体做法可以是：(1) 改变进餐习惯。正确的进餐顺序是：水果——汤——菜——