

幼儿园教育活动
设计与指导

JIANKANG

健康

师范（高职高专）院校
学前教育专业系列教材

河海大学出版社

幼儿园教育活动
设计与指导

JIANKANG

健康

师范（高职高专）院校
学前教育专业系列教材

学前教育专业教材编写组◎编

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园教育活动设计与指导——健康/潘庆戎, 赵小华主编. —南京: 河海大学出版社, 2006. 2

师范(高职高专)院校学前教育专业系列教材

ISBN 7-5630-2245-7

I. 幼... II. ①潘... ②赵... III. 健康教育: 学前教育—教学法—高等学校: 技术学校—教材
IV. G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 007442 号

书 名/幼儿园教育活动设计与指导——健康

书 号/ISBN 7-5630-2245-7/G·618

责任编辑/周 勤

装帧设计/杭永鸿

出 版/河海大学出版社

地 址/南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话/(025)83737852(行政部) (025)83722833(发行部)

经 销/江苏省新华书店

印 刷/扬中市印刷有限公司

开 本/890 毫米×1240 毫米 1/32 5.5 印张 130 千字

版 次/2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

本套书总定价/65.00 元(每册定价 13.00 元)

辽宁省师范（高职高专）院校
学前教育专业教材编写委员会

主任：陈世安

副主任：肖玉民 潘庆戎 魏明刚

蒋海春

委员：（按姓氏笔画为序）

马兴军	王金虹	刘永刚	刘国琴
刘晨明	毕伟	杨莉	陈兴林
林云平	岳强	赵艳	赵旭东
高万军	付雷		

辽宁省师范（高职高专）院校 学前教育专业教材审定委员会

主任：李全顺

教材审定专家：（按姓氏笔画为序）

马继权	石达慧	刘玉岩	李全顺
杨 柏	张 驰	陈 雷	赵丽虹
陶丽英	程恩奎	雷 宇	李 颖
康 颖	王 斌	魏 磊	李 颖
		雷 竹	李 颖

《幼儿园教育活动设计与指导——健康》

教材编写组

主 编：潘庆戎 赵小华

副主编：赵艳杰 付 雷 刘玉珍

薛忠英

编 委：（按姓氏笔画为序）

马丽杰 王丽红 刘玉珍 张晓卉

周艳阳 崔佩红

序

国家的兴盛在教育,教育的基础在教师。《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》、《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及教育部颁发的《基础教育课程改革纲要》,对教师教育提出了新的更高的要求。我省的教师教育已在“九五”计划期间进行了规模、布局和结构调整,平稳地由三级师范过渡为二级师范,大学专科初等(学前)教育专业已经成为我省培养小学、幼儿园师资的主要阵地。

但是,适合培养大学专科程度小学、幼儿园教师的培养模式还在探索中,适合这种模式的课程体系还在构建中,特别是适应这个专业的教材体系也在开发之中。

为适应形势的需要,在省教育厅的关怀指导下,辽宁省教育学会师范专业委员会联合全省 17 所院校共同发起成立了辽宁省师范(高职高专)院校初等(学前)教育专业教材编写委员会,联合编写大学专科初等(学前)教育专业系列教材,供我省大学专科初等(学前)教育专业各学科选用。

这套系列教材编写的指导思想是以“教育要面向现代化,面向世界,面向未来”为指针,以国家教育部下发的《关于加强专科以上学历小学教师培养工作的几点意见》为依据,以目前专科学历小学、幼儿园教师培养的研究与教学实践为基础,积极适应基础教育课程改革,吸收借鉴国内外小学、幼儿园教师教育新成果,构建具有先进性、时代性的初等(学前)教育专业的教材体系。新教材要体现改革精神;体现以学生为本的教育理念;体现思想性、科学性、师范性和整体性,树立精品意识。



本套系列教材的编写人员绝大部分是省内外师范高等专科学校的学科带头人,他们具有丰富的大专教学经验和较高的学术水平。全部书稿都经过了知名专家的审定。

本套系列教材试用于初中起点、五年制大学专科初等(学前)教育专业的学生,包括普师、音乐、美术、体育、英语、双语、计算机各类专业的学生,其他专业的学生也可使用本套教材。

在教材编写的过程中,得到了省教育厅有关领导、省教育厅基础教育与教师教育处有关领导和省内有关学校的大力支持,在此一并表示诚挚的谢意。

辽宁省师范(高职高专)院校

初等(学前)教育专业教材编写委员会

二〇〇五年元月

前 言

《幼儿园教育指导纲要》(以下简称《纲要》)的颁布表明我国幼儿园教育改革又进入一个新的阶段。《纲要》作为国家对幼儿园教育进行指导的总纲,贯穿着许多先进的教育思想,并且具体规定了我国幼儿园教育的基本内容、范畴、目标以及基本的实践规范和要求。幼儿园教育活动应集中体现这些教育思想与理念,以期更好地为幼儿提供健康、丰富的生活和活动环境,满足他们多方面发展的需要,使他们在快乐的童年生活中获得有益于身心发展的经验,为中小学阶段乃至终身发展奠定良好的基础。为了适应和推动我国幼儿教育改革的需要和发展,为幼教工作者提供更多更适用的教材,我们特组织年富力强、理论功底扎实、实践经验丰富的幼儿教育工作者编写了《幼儿园教育活动设计与指导》系列教材。本系列教材适用于专科和本科层次学前教育专业教学法学科教学,亦可作为幼儿园教师职前培训或在职进修及自学教材。

本套教材的内容是对单纯以法讲法、以法论法的传统教学法的一次突破。教材具有以下特点:

第一,适应新《纲要》精神,以五大领域活动作为幼儿园课程的主要内容,突出时代发展的要求,从幼儿园教学实际出发,从新时期幼儿园对师资培养的要求出发,体现了较强的时代性和针对性;

第二,努力以“课程”的基本概念、基本原理、基本规律作领路,统筹整个教材结构,并且在编写中注意归纳、避免重复,充分体现了科学性;

第三,关注教材所对应的群体特点和幼师教学特点,编写时

前 言

除做到表述清楚、重点突出外,还特别重视理论联系实际,面向幼儿教育实践,列举了大量的教学案例,强调了教法的实用性;

第四,配以多样化的巩固练习,使学生通过本教材的学习,不仅可以提高专业素养,而且能迅速掌握从事幼教工作的基本技能,体现了操作性。

本套教材参加编写的人员有辽宁省内各高师院校学前教育专业的专业教师、省市级示范幼儿园的园长及骨干教师等。教材共分6册,包括《总论》、《健康》、《语言》、《科学》、《社会》、《艺术》。其中《健康》一书各部分的主要编写者是:第一章、第二章潘庆戎;第三章、第四章赵小华;第五章刘玉珍;第六章崔佩红、马丽杰。

在教材编写的过程中,得到了辽宁省师范专业委员会领导及同仁的指导和帮助;另外,我们还借鉴了一些国内外相关著作和资料,在此向相关人员及作者一并表示感谢!

编 者

2005年4月

目 录

第一章 学前儿童健康教育概述	/1
第一节 学前儿童健康和健康教育	/1
第二节 学前儿童健康教育的意义和规律	/6
第二章 幼儿园健康教育的目标	/9
第一节 幼儿园健康教育的目标总述	/9
第二节 幼儿身体保健的目标分析	/13
第三节 幼儿身体锻炼的目标分析	/18
第三章 幼儿园健康教育活动的内容与方法	/29
第一节 幼儿园健康教育活动的內容	/29
第二节 幼儿园健康教育活动的方与组织形式	/33
第三节 幼儿园健康教育活动的基木原则	/51
第四章 幼儿园健康教育活动的设计与指导	/57
第一节 幼儿园身体健康教育活动的指导	/57

第二节	幼儿园体育活动的设计与指导	/63
第三节	幼儿园心理健康教育的指导	/111
第四节	幼儿园健康教育活动的组织注意事项	/121

第五章 幼儿园健康教育活动的的评价..... /125

第一节	学前儿童健康教育评价	/125
第二节	对幼儿体育活动的评价	/131

第六章 幼儿园健康教育案例..... /141

参考书目	/163
------	-------	------

第一章

学前儿童健康教育概述

本章要点

- ◆ 健康 健康教育 学前儿童健康教育
- ◆ 学前儿童健康教育的意义
- ◆ 学前儿童健康教育的规律

学前儿童健康教育是在幼儿园健康教育和体育教育基础上建构起来的一门崭新的学科。它的研究对象是幼儿园健康教育的规律、原理、原则、内容与方法。

第一节 学前儿童健康和健康教育

一、现代健康观

“健康”按照世界卫生组织所下的定义,包括“身体、心理和社会适应三方面的完满状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱现象”。由此,我们可以将健康理解为:

(一) 健康是机体、精神和社会三方面的完满状态

人人都希望自己健康,但并非人人对健康都有一个正确的认识。过去,很多人认为健康就是“饮食好、睡眠好、不生病”,随着时代的发展与进步,健康的概念大大超过了疾病的范畴,把人体的健

康与生物的、心理的和社会的关系紧密地联系起来。从基本要求来看,机体应当发育匀称,功能健全;从心理方面来看,应当心理稳定,精力充沛;从社会方面来看,应当人际关系和谐,有利于人群。

(二) 健康到疾病是互相演变的过程

健康与疾病之间并不一定存在明确的界限,表面不生病也不等于健康,因为人体内可能潜伏着病理性缺陷或其他方面的功能障碍,另外,有些疾病一旦出现临床表现就已病入膏肓,如肝癌、肺癌等,所以应早发现、早治疗,防患于未然。现代医学又提出了“亚健康”这一医学概念,主要是指机体虽无明确的疾病,但却呈现出活力降低,机体代谢缓慢,是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态,也称为“第三状态”或“灰色状态”。“亚健康”状态的范畴很广,身体、心理上的不适应感,在相当长时间内难以确定是哪一种疾病,均可概括其中。调查发现,这种状态下的人群数量是相当多的。如,失眠、疲劳综合征、神经衰弱、更年期综合征、婴儿期生理性贫血、幼儿对环境的不适应、人际关系紧张、情绪障碍等。“亚健康”状态极有可能发展成为多种疾病。由此看来,疾病是由健康经“亚健康”或前疾病状态发展而来,即由健康到疾病是一个连续的互相演变的过程。

以上阐述的健康观反映了人类对人体研究的新成果,它对人的健康,对人体的发展,对卫生、体育和教育工作的发展有着积极意义。

二、学前儿童健康

学前儿童健康包括生理上的健康和心理上的健康。

(一) 幼儿的生理健康

幼儿的生理健康是指幼儿各个器官、组织的生长发育正常,没有生理缺陷,能有效抵抗各种急、慢性疾病,体质不断增强。体质是

人体的质量,是一切生命活动的基础,健康是体质状况的反映和表现。幼儿身体各个器官组织的正常生长发育、生理系统的正常运作是保证健康的前提。明显的生理缺陷必将产生生理障碍,因而,诸如器官组织的缺损或功能异常,视力不良、贫血、呼吸道感染等常见疾病,肥胖、瘦弱等体格生长偏离,等等,都属于不健康状态。

考察幼儿生长发育的规律,可以发现,生长发育是有阶段性和程序性的连续过程。由于遗传基因及环境条件的差异,使得幼儿的生长发育具有一定的个体差异性,但正常个体的发展过程基本稳定且差异幅度有限;幼儿身体各部分的生长速度不均等,但各系统统一协调。因此,幼儿各个器官组织的大小、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,同一幼儿的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。

幼儿生长发育最常用的评价指标是形态指标,即身体各部分在形态上可测出的各种量度,如长、宽、围度及重量等,形态指标有体重、身长(身高)、头围、胸围、臀围、坐高、皮下脂肪、上下部量及指距等项目。其中,身长(身高)、体重及头围这三项指标不仅测试方便,而且能为准确评价幼儿生长发育的水平提供重要信息。幼儿生长发育评价标准参照国际通用的由世界卫生组织推荐的《0~6岁幼儿体格发育标准》。

体格生长偏离是幼儿生理的异常发育,主要包括低体重、消瘦、肥胖和身材矮小。其中,低体重是指幼儿的体重比相应年龄组人群按年龄的体重均值数低两个标准差以下;消瘦是指幼儿的体重比相应年龄组人群按身高的体重均值数低两个标准差以下;肥胖是指体重超过身高计算的标准体重20%以上,超过20%~30%为轻度肥胖,超过30%~50%为重度肥胖;身材矮小(又称侏儒)是指幼儿身高比相应年龄组人群按年龄的身高均值低两个标准差以下。导致

幼儿体格生长偏离的原因是复杂的,包括遗传因素、营养因素、疾病因素、体质因素、心理因素等。幼儿常见疾病主要有呼吸道疾病、消化道疾病、营养性疾病、先天发育不良等,世界卫生组织将“小儿四病”(即:缺铁性贫血、维生素D缺乏性佝偻病、肺炎、婴幼儿腹泻)列为世界范围内的重点防治对象。

(二) 幼儿的心理健康

心理健康是人的内心世界与客观环境的平衡,是自我与他人的平衡。当前对心理健康的界定尚不统一,但一般认为心理健康的个体具有以下特征:有幸福感和安全感,遵守社会规范,适应周围环境,能够调节人际关系,具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力,具有自我实现的理想和能力。

幼儿的心理健康是指心理发展达到相应年龄组幼儿的正常水平,情绪积极,性格开朗,无心理障碍,对环境有较快的适应能力。我国的儿科医学专家、幼儿心理和教育专家主要从动作、认知、情绪、意志、行为及人际关系等方面衡量幼儿的心理健康,认为幼儿心理健康的标志是:

1. 动作发展正常

动作发展与脑的形态及功能的发育密切相关,幼儿躯体大动作和手指精细动作的发展水平处于正常范围是心理健康的基本条件。

2. 认知发展正常

一定的认知能力是幼儿生活与学习的重要条件,虽然幼儿的认知发展存在着个体差异,但若某个幼儿的认知水平明显地低于同年龄幼儿,且不在正常范围内,那么该幼儿的认知能力是低下的,心理也是不健康的。幼儿期是认知发展极为迅速的时期,应避免因各种原因造成的脑损伤或不适宜的环境刺激,防止幼儿不健康的心理出现。

3. 情绪积极向上

积极的情绪状态反映了中枢神经系统功能的协调性,亦表明个

体的身心处于良好的平衡状态。幼儿的情绪具有很大的冲动性和易变性,但随着年龄的增长,情绪的自我调节有所增强,稳定性逐渐提高,并开始学会合理地疏泄消极的情绪。如果某个幼儿经常处于消极的情绪状态,如整天闷闷不乐或一触即发、暴跳如雷,那么该幼儿的心理也是不健康的。

4. 性格特征良好

性格是个性中最核心、最本质的表现,它反映在对客观现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中。心理健康的幼儿,一般具有热情、勇敢、自信、主动、合作等性格特征,而心理不健康的幼儿常常具有冷漠、胆怯、自卑、被动、孤僻等性格特征。

5. 人际关系融洽

幼儿之间的交往是维持心理健康的重要条件,也是获得心理健康的必要途径。心理不健康的幼儿,其人际关系往往是失调的,或自己远离同伴,或成为群体中不受欢迎者。心理健康的幼儿乐于与人交往,能与同伴合作,在游戏中能够谦让。

6. 没有严重的心理卫生问题

幼儿不健康的心理往往以各种行为方式表现出来,诸如吮吸手指、遗尿、口吃、多动等问题行为。心理健康的幼儿应没有严重的或复杂的问题行为即心理卫生问题。

三、学前儿童健康教育

学前儿童健康教育是指以培养幼儿健康意识和自我保健能力,促进身体发育,增进健康为主要目的的教育活动。它包括身体和心理的健康教育、体育、生活自理、安全自护和环境与健康。幼儿健康教育观是确立幼儿园健康教育目标,建构教育内容和评价体系的重要依据。

幼儿园健康教育活动,是指以保护和促进幼儿的健康为主要目