



新农村幼儿教育指导书系

丛书主编 田宝军
张春炬

幼儿园 教育活动设计与指导(下)

YOUERYUAN JIAOYUHUODONGSHEJI YU ZHIDAO



主编 高杰英

河北大学出版社

教育部《幼儿园教师专业标准(试行)》

教育部《幼儿园园长专业标准(试行)》

幼儿园 教育活动设计与指导(下)

丁海东 主编

教育部规划教材



新农村幼儿教育指导书系

丛书主编 田宝军
张春炬

幼儿园 教育活动设计与指导(下)

YOUERYUAN JIAOYUHUODONGSHEJI YU ZHIDAO

主编 高杰英

河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园教育活动设计与指导 / 高杰英主编. -- 保定:
河北大学出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5666-0035-6

I. ①幼… II. ①高… III. ①幼儿园 - 教育活动 - 课程
设计 IV. ①G612

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第029775号

幼儿园教育活动设计与指导

责任编辑: 王殊宁

胡素杰

封面设计: 在水一坊

美术编辑: 赵 谦

王占梅

责任印制: 蔡进建

出版发行: 河北大学出版社

地 址: 河北省保定市五四东路180号

邮 编: 071002

印 刷: 河北天普润印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 1/16(710mm × 1000mm)

印 张: 25.25

字 数: 350千字

版 次: 2012年5月第1版

印 次: 2012年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-5666-0035-6

定 价: 52.00元(上、下册)

第八章 幼儿园健康教育活动设计与指导

第一节 幼儿园健康教育活动概述

健康教育活动是指人们为了维护和增强健康所进行的进餐、着装、睡眠等生活活动，以及体育和卫生保健、心理保健等活动，它们是幼儿满足自身生存和发展需要的基本活动。

一、幼儿园健康教育的意义

（一）幼儿期是人身心发展的关键期，对幼儿进行健康教育十分必要

对于幼儿来讲，健康是第一位的。《幼儿园工作规程》明确指出：“发展幼儿身体，增强幼儿体质是幼儿园保育和教育的首要任务。”《幼儿园教育指导纲要（试行）》也要求“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在首位”。这是因为幼儿身体器官和系统发育还不成熟；机体的能力还不完善；机体对外部环境的调节和适应能力还较差；自我保护的意识和对疾病的抵抗力较弱；幼儿的心理不成熟，特别易受伤害等原因。他们需要成人在生活和教育活动等方面给予他们精心的照顾、爱护和帮助。同时，幼儿时期又是生长发育十分迅速的时期，教育工作者应利用各种手段和途径对幼儿进行

健康教育，促进幼儿身心健康地成长和发展。

（二）幼儿健康教育有利于幼儿的身心全面的发展

丰富多彩的健康教育活动满足了幼儿活泼好动的心理需要。健康教育，不仅给幼儿强健的身体，同时还培养了幼儿积极向上的情感、和谐的个性以及良好的社会适应能力，是幼儿发展的基础和条件。

（三）幼儿健康教育将为幼儿一生的健康奠定良好的基础

英国教育家洛克说：“我们幼小时所得到印象，哪怕是极微小，小到几乎觉察不出，都有极重大、长久的影响。正如江河的源头一样，水性很柔，一点点人力便可以把它导入歧途，使河流的方向发生根本改变。”“人生幸福有一个简短而充分的描述：健全的心智寓于健全的身体。凡身体和心智都健全的人就不必再有什么别的奢望了；心智和身体如果一方面不健全，那么即使得到了种种别的东西也是枉然。”所以说对幼儿进行健康教育，培养其健康生活信念和生活方式，对提高他们一生的生活质量和生命质量是十分必要的。

（四）当前我国幼儿身心健康方面尚存在许多问题，需要进一步加强幼儿健康教育

改革开放以来，随着人民生活水平的提高和素质教育的全面实施，不管城市还是农村，我国儿童的健康水平明显提高，但也有一些不容忽视的问题。如儿童的耐力、柔韧性有所停滞或降低，肺活量有所降低；肥胖儿童及超重儿童比重率增长较快；近视率儿童年龄降低，比率也居高不下。另外，我国儿童在心理素质方面也有明显的弱点，如抗挫折能力、竞争意识、协作精神等都比较薄弱。这些问题都需要加强儿童早期的健康教育，培养其健康的身心素质。

（五）幼儿个体的身心健康是民族素质的保证

《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推行素质教育的决定》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。”

陈鹤琴先生认为：“健全的身体是一个人做人、做事、做学问的基础。”“强国必先强种，强种必先强身，要强身必先要注意幼年的儿童。”一个国家

的未来是由他们的下一代人的素质和竞争实力所决定的，因此，幼儿的健康是提高人口素质、民族素质的重要保证。

二、幼儿园健康教育活动的目标

幼儿健康教育的目标是促进幼儿身心健康发展，提高幼儿对健康生活和行为的认知水平，培养幼儿的各种有益于个人、社会和民族健康行为和运动的习惯。《幼儿园教育指导纲要（试行）》中是这样描述的：

- (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，学会保护自己。
- (4) 喜欢参加体育活动，动作协调、灵活。

以上四条表述了这样的基本价值取向：身心和谐、保护与锻炼并重以及注重幼儿健康行为的养成。

具体的分类目标：

（一）生活卫生习惯

- (1) 培养幼儿良好的作息、睡眠、盥洗、排泄、整理等卫生习惯。
- (2) 帮助幼儿了解初步的卫生常识和遵守有规律的生活秩序并形成良好习惯。
- (3) 帮助幼儿学习多种讲究卫生的技能，逐步提高幼儿生活自理能力。



案例 8-1

学会入厕（小班）

背景：幼儿对厕所设备不熟悉，入厕有畏难、胆怯等心理障碍，憋便、尿裤、弄脏厕所等现象时有发生，个别幼儿不敢在园排便。这已影响到幼儿身体健康和对幼儿园环境的适应。为帮助幼儿消除心理障碍，提高入厕能力。

活动总目标：

1. 懂得及时大小便的重要性，知道并学会（男/女幼儿）小便的方法及大

便后擦屁股的方法。

2. 懂得尊重成人劳动，保持厕所地面整洁，不弄脏衣裤。
3. 培养自信、勇敢、互助、合作的品质。
4. 培养观察、模仿、评价的能力。

活动设计一：我知道大小便

活动目标：

1. 懂得定时大小便的重要性。知道在成人提示或有便意时，主动去大小便，不弄脏衣服。

2. 培养勇敢、自信的品质。

活动准备：录像带，电教设备，奖励标志若干，事先教师要观察统计幼儿在园大小便的情况，并与家长联系，了解有关情况。

活动与指导：

1. 游戏：“勇敢宝宝找朋友”

出示木偶“勇敢宝宝”，请小朋友帮它找朋友。说一说自己认为勇敢的事情，请“勇敢宝宝”作出判别，戴上标志。

2. 播放录像，找出画面中有没有“勇敢宝宝”的朋友（要保护被摄录幼儿的肖像）。电视画面依次出现如下：

（1）教师提示入厕，幼儿没听见。

（2）幼儿贪玩，尿裤子。

（3）有便意不敢说，哭闹。

（4）有便意，告诉老师。

（5）有便意，主动去。

（6）不敢在园大便。

3. 讨论画面中的小朋友谁做得对，谁胆小。

4. 教师根据本班幼儿情况，提出提高入厕能力的要求。



活动延伸

日常生活：在生活中，加强入厕能力的培养，特别注意区别对待。

家园配合：请家长配合教师的工作，对幼儿在家表现及时反馈给教师，对个别能力差的幼儿要帮助。

活动设计二：我学会小便了

活动目标：

1. 知道自己性别和小便的方法，不尿在便器外面，保持厕所的清洁卫生。
2. 懂得及时、定时小便的重要性，不弄脏衣裤。
3. 培养观察能力及互相帮助、自信、勇敢的品质。

活动准备：录像带、电教设备、木娃娃若干。事先教师要观察幼儿小便的情况，并在活动前打扫干净厕所。

活动过程及指导：

1. 带领幼儿参观厕所，了解厕所的作用。知道男孩、女孩小便的位置，以及便后冲水装置的使用方法，教师引导幼儿观察厕所的地面、便器。闻一闻空气中的气味，提示幼儿尊重成人劳动。

2. 回到活动室，女孩和男孩分开，男孩在一旁由另一位教师带领做游戏。

(1) 教师提问女孩：“厕所是做什么用的？”“女孩怎样去小便？”幼儿集体讨论，总结小便的动作程序。看录像，教师有重点讲解，幼儿讨论应注意的几点。

(2) 男孩的过程同(1)

3. 游戏：我教娃娃去小便

幼儿自愿结伴，互相观摩、评价对方教娃娃小便的动作是否正确。

4. 评选“自信娃娃”。教师提出评选要求，请幼儿注意观察其他小朋友入厕动作是否正确。自己也要认真做好。



活动延伸

日常生活：结合“勇敢宝宝”、“自信娃娃”的评选活动，在一日生活各环节，巩固有关入厕常规，加强对个别幼儿的指导。

家园配合：同活动设计一。

（二）饮食与营养

（1）帮助幼儿认识常见食物的名称、种类及特点，知道不同的食物有不同的营养。

（2）帮助幼儿掌握正确的用餐方法，培养幼儿良好的饮食习惯。

（3）帮助幼儿了解膳食均衡的简单知识及其意义，培养幼儿爱吃各种食物的良好习惯。



案例 8-2

活动设计：

背景：幼儿对糖果非常感兴趣，特别爱吃。每次发糖果时，都有一种期待的眼神，有时家长会把糖果装在幼儿的口袋里，带到幼儿园。这会影响幼儿的身体健康，要让幼儿了解多吃糖果的危害，成为一名健康的宝宝。

这些食品要少吃（中班）

活动目标：

1. 通过情境表演，小朋友知道糖果、巧克力等甜食吃多了会影响食欲，诱发龋齿和肥胖，罐装食品和饮料对人体有一定的副作用。

2. 培养小朋友树立自我控制饮食的能力。

重点难点：

小朋友知道哪些常见食品要少吃。学会自我控制饮食。

活动准备：

1. 请大班的三位小朋友扮演小华、姐姐、妈妈的角色。

2. 实物：糖果、巧克力、水果罐头、罐装饮料、火腿肠。

活动过程及指导：

1. 情境表演：

一天，小华与姐姐在屋里玩，妈妈上街买东西回来敲门，小华开门一看，妈妈买了好多好吃的糖果、巧克力，高兴地抓来一把就吃，吃完了又去拿。妈妈说：“甜食要少吃，吃多了牙齿会变坏的。”姐姐说：“我也想多吃，但吃

多了就不想吃饭了，我还是吃一块吧。”妈妈说：“姐姐说得对，甜食吃多了就不想吃饭，影响身体健康。”小华听了赶紧把手里的糖果、巧克力放下。

2. 启发小朋友讨论：

(1) 小华和姐姐谁做得对，为什么？

(2) 糖果和巧克力为什么不能多吃？（会使牙齿变坏，不想吃饭，影响身体健康。）

(3) 想一想：还有哪些食品与糖果、巧克力一样不能多吃。（饮料、糕点、蜜食等。）

(4) 出示水果罐头、饮料、火腿肠，告诉小朋友这些食品虽然不一定是甜食，但它对身体有一定的副作用，也不能多吃。（因它在制作加工的过程中，成分损失较多，为了增加口感和防止变质，加入了保鲜剂、防腐剂和色素等。）



活动延伸

参观食品商场，让小朋友说一说，哪些食品适合小朋友们吃，哪些不宜多吃。



活动评价

能知道甜食及罐装食品要少吃，并且知道里面含有对身体有害的物质。



活动分析

通过本次活动，小朋友知道哪些食品不宜多吃，懂得了多吃甜食和罐装食品对身体的危害，同时培养了小朋友不吃零食的好习惯。



（三）人体认知与自我保护

（1）帮助幼儿认识身体的主要器官，并了解其主要功能，学习如何保护身体主要器官的最基本的方法。

（2）帮助幼儿获得预防常见病的简单知识，能正确对待疾病。

（3）帮助幼儿理解情绪与身体的关系。

（4）帮助幼儿了解水、火、电、煤气、刀具及常见药物的使用，帮助幼儿获得应付意外事故的安全常识，懂得要及时避开危险场所。

（5）帮助幼儿认识遵守交通规则的意义。

(6) 帮助幼儿了解体育活动的安全常识。



案例 8-3

可爱的小脚丫（中班）

背景：幼儿对身体的各个部位不是很了解，尤其是脚，不注意脚的使用，有时鞋不合适了也不向老师和家长表白，影响了脚的发育。

活动目标：

1. 通过看、摸、玩等让小朋友认识双脚的结构和功能，激发小朋友探索身体奥秘的兴趣。

2. 培养小朋友保护脚，养成良好的用脚习惯。

重点难点：

认识双脚的结构和功能。了解脚弓。

活动准备：

海绵软垫、木板、磁砖地、各种各样的颜料、大白纸一张、球、跳绳等，布置好场地。

活动过程及指导：

1. 请小朋友脱下鞋在活动室内随意玩（跑步、跳绳、学解放军走路等），启发小朋友说出这些活动都是用脚来完成的。

2. 观察自己的小脚。

(1) 脱下袜子观察自己的小脚长得什么样子？摸一摸、看一看知道脚有脚趾、趾甲、脚跟、脚心、脚背、骨头等组成。

(2) 教师引导小朋友认识脚弓，知道它的部位及其作用。

(3) 小朋友之间，小朋友与老师之间比一比脚有什么地方不一样？（知道有长短、胖瘦、大小之分。）

3. 带小朋友在海绵垫、木板、磁砖地面上跑一跑、跳一跳有什么感觉？（感受硬、软、凉、热等。）

4. 启发小朋友谈一谈脚的用处。

5. 讨论：如何保护自己的小脚。（勤洗脚，剪趾甲，不穿太大或太小的鞋，不从高处往下跳等。）



活动延伸

印小脚丫，使小朋友更加对小脚丫产生兴趣。



活动评价

小朋友基本能说出自己脚的结构和功能，并能知道保护脚。



活动分析

通过让小朋友看、摸、比等方法，比较生动直观地使小朋友在不知不觉中认识了双脚，知道了脚是人体的一部分，谁也离不了。



(四) 健康的心理

- (1) 为幼儿创设良好的物质精神环境,保持愉快的情绪。
- (2) 开展丰富多彩的游戏活动,培养幼儿大胆、活泼、开朗的性格和坚强的意志。
- (3) 培养幼儿热爱周围人和事物的情感。
- (4) 适当满足幼儿成功的欲望,增强自信心,学会正确对待成功和挫折。
- (5) 培养幼儿尊重别人、乐于助人的良好品质。
- (6) 教幼儿初步学会排解自己不愉快的情绪,培养幼儿喜欢与别人分享快乐和勇于克服困难的健康心理。



案例 8-4

不快乐的时候 (大班)

背景:这段时间有的幼儿情绪不太好,活动不积极,不高兴、不愉快,影响了幼儿的团结合作和情感交流,也影响了幼儿的身心健康。

活动目标:

1. 认识几种常见的表情,知道不同的情绪反应,会出现不同的表情。
2. 小朋友懂得愉快的情绪有利健康。
3. 学习疏导不愉快的情绪。

重点难点:

学习疏导自己不愉快的情绪。帮助别人疏导不愉快的情绪。

活动准备:

哭、笑、生气、害怕四种表情脸谱,纸、笔每人一份。

活动过程及指导:

1. 分辨四种表情:出示四种表情脸谱,请小朋友说出是什么表情,并模仿出这四种表情。
2. 讨论:当发生什么事的时候,会出现这样的表情?你喜欢哪种表情?

为什么?

3. 教师小结:小朋友要经常保持愉快的情绪,让别人快乐,自己也会快乐。愉快的情绪能促进食欲,促进睡眠,促进身体健康。

4. 讨论:怎样才能保持心情愉快?

5. 当自己或别人不快乐时怎么办?

(1) 画一画、讲一讲:启发小朋友将不快乐的事画出来,并讲给别人听。

(2) 帮一帮:请大家帮助有苦恼的小朋友想办法,怎样让他快乐起来。

6. 复习歌表演《我快乐》。



活动延伸

画表情。



活动评价

能通过图画或对话表达自己的感受。



活动分析

活动中的四种表情,是小朋友常出现的几种表情,通过讨论使小朋友明白了不愉快的情绪会影响身心健康,知道怎样保持愉快的情绪。通过“画、讲、帮”使小朋友初步学会了怎样帮助自己或别人,疏导不愉快的情绪。

我快乐

$1=C \frac{2}{4}$

中速、富有表情地

($\dot{1}$ $\underline{34}$ | $\underline{54}$ $\underline{32}$ | $1 -$ | $\dot{1}$ 0) $\underline{1}$ 6 $\underline{6}$ | $\underline{\dot{1}\dot{1}}$ 6 | $\underline{\dot{1}6}$ $\underline{64}$ |

1. 我快乐,我快乐,我就拍拍

2. 我着急,我着急,我就跺跺

3. 我幸福,我幸福,我就拍拍

6. 我高兴,我高兴,我就哈哈

$\overbrace{5\ 6}$ | $\underline{\times \times \times}$ | $\underline{5\ 3}$ $\underline{3\ 1}$ | $\overbrace{2\ 3}$ | $\underline{\times \times}$ $\times$ | $\dot{1}$ $\underline{34}$ | $\underline{54}$ |
手, (拍手) 我就拍拍手, (拍手) 看大家一起
脚, (跺脚) 我就跺跺脚, (跺脚) 看大家一起
肩, (拍肩) 我就拍拍肩, (拍肩) 看大家一起
笑, (大笑) 我就哈哈笑, (大笑) 看大家一起

$\underline{3\ 2\ 1} \mid \underline{\times\ \times}\ \times \mid \underline{\times\ \times}\ \times \mid \times\ 0 \mid \overbrace{\underline{\times}\ \times\ \cdot}^6 \parallel : \underline{1\ 6\ 6} \mid \underline{\dot{1}\ \dot{1}}\ 6 \mid$
 拍拍手。(拍手一) (哈哈) 4. 我生气,我生气,
 跺跺脚。(跺脚一)
 拍拍肩。(拍肩一) 5. 我难过,我难过,
 哈哈笑。

$\dot{1}\ 6\ 6\ 4 \mid \underline{5\ 6} \mid \times\ \times \mid \underline{5\ 3}\ \underline{3\ 1} \mid \underline{2\ 3} \mid \times\ \times \mid \dot{1}\ \underline{3\ 4} \mid$
 我就撮撮嘴, (撮嘴) 我就撮撮嘴, (撮嘴) 看大家
 我就轻轻笑, (轻哭) 我就轻轻哭, (轻哭) 看大家
 $5\ 4 \mid \underline{3\ 2\ 1} \mid \times\ - \parallel$
 一起撮撮嘴 (撮嘴)
 一起轻轻哭 (轻哭)



微笑



哭



生气



害怕



想



大笑

(五) 身体素质与活动技能

(1) 练习和改进幼儿的走、跑、跳、投、平衡、钻爬、攀登等基本动作, 提高幼儿平衡、协调、速度、灵敏、柔韧、力量等身体素质。

(2) 帮助幼儿掌握身体素质练习必要的知识和技能, 教会幼儿利用各类体育器械、器材进行身体素质锻炼的方法。

(3) 培养幼儿独立地选择运动器材, 创造性地利用器材进行身体锻炼的能力, 发展幼儿活动的自主性、积极性和创造性, 培养幼儿谦让合作, 爱护