



学前儿童 健康教育

王学敏 彭 俭 主编

学前儿童健康教育

	王学敏	彭 俭	主 编
冯细平	万丽芳	吕 尧	副主编
	汤雅黎	陈 思	编 委
	陈谢梦颖	李 艳	

中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童健康教育 / 王学敏, 彭俭主编. — 北京:
中央广播电视大学出版社, 2017.8
ISBN 978-7-304-08648-0

I. ①学… II. ①王… ②彭… III. ①学前儿童—健
康教育 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第176789号

版权所有, 翻印必究。

学前儿童健康教育

XUEQIAN ERTONG JIANKANG JIAOYU

王学敏 彭 俭 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-66490011

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路45号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 程业刚

责任校对: 曾繁荣

责任编辑: 程业刚

责任印制: 赵连生

印刷: 北京博图彩色印刷有限公司

版本: 2017年8月第1版

2017年8月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 11.25 字数: 246千字

书号: ISBN 978-7-304-08648-0

定价: 39.00元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



前言

“学前儿童健康教育”是学前教育的重要组成部分，是以实现学前儿童的身心健康为目标，全面提高学前儿童对健康的认识水平，培养学前儿童的良好习惯所实施的教育。对保障每个孩子良好人生的开端及后续学习和终身发展都起着不可逆转的作用。它通常是围绕一个健康目标而开展的，这些健康目标主要涉及学前儿童的生活教育、安全教育、体育、心理健康教育等方面。

本书立足于当前幼儿园健康教育的教学实际，力图较好地贯彻《幼儿园教育指导纲要（试行）》的基本精神，体现幼儿园健康教育的理论与实践研究的最新成果，以更好地适应学前儿童和学前儿童教育发展的需要。书中的理论知识以阐述基本问题为主，以够用、实用为度；专业技能根据实际需要，尽量做到内容全面、要求明确、指导具体，便于操作，以方便学生在学习过程中理论联系实际，活学活用。

本书在内容和体例的编排上力求有一定的变革和创新，改变了传统的章、节结构，以“项目”“任务”的模式编写，各任务以情境案例或故事、漫画等导入，引导学生掌握知识与技能，增强教材的趣味性和可读性，让学生爱读、爱看，进而学有所获。本书也增强了教材的综合性、实践性和时代性，具体特点如下。

（1）时代性强。本书力求吸取国内外有关学前儿童教育的先进理论和新鲜经验，贯彻《幼儿园教育指导纲要（试行）》和《3~6岁儿童学习与发展指南》精神，与时俱进，更新观念，努力使本书能适应当前幼儿园教育改革和发展的需要。

（2）注重实践。本书根据幼儿园教学实际工作的需要，以培养幼儿师范学校学生的基本知识与实践操作能力为核心，加强典型个案分析，加强实践训练，使本书有利于提高学习者和幼儿教师的教育实践技能。

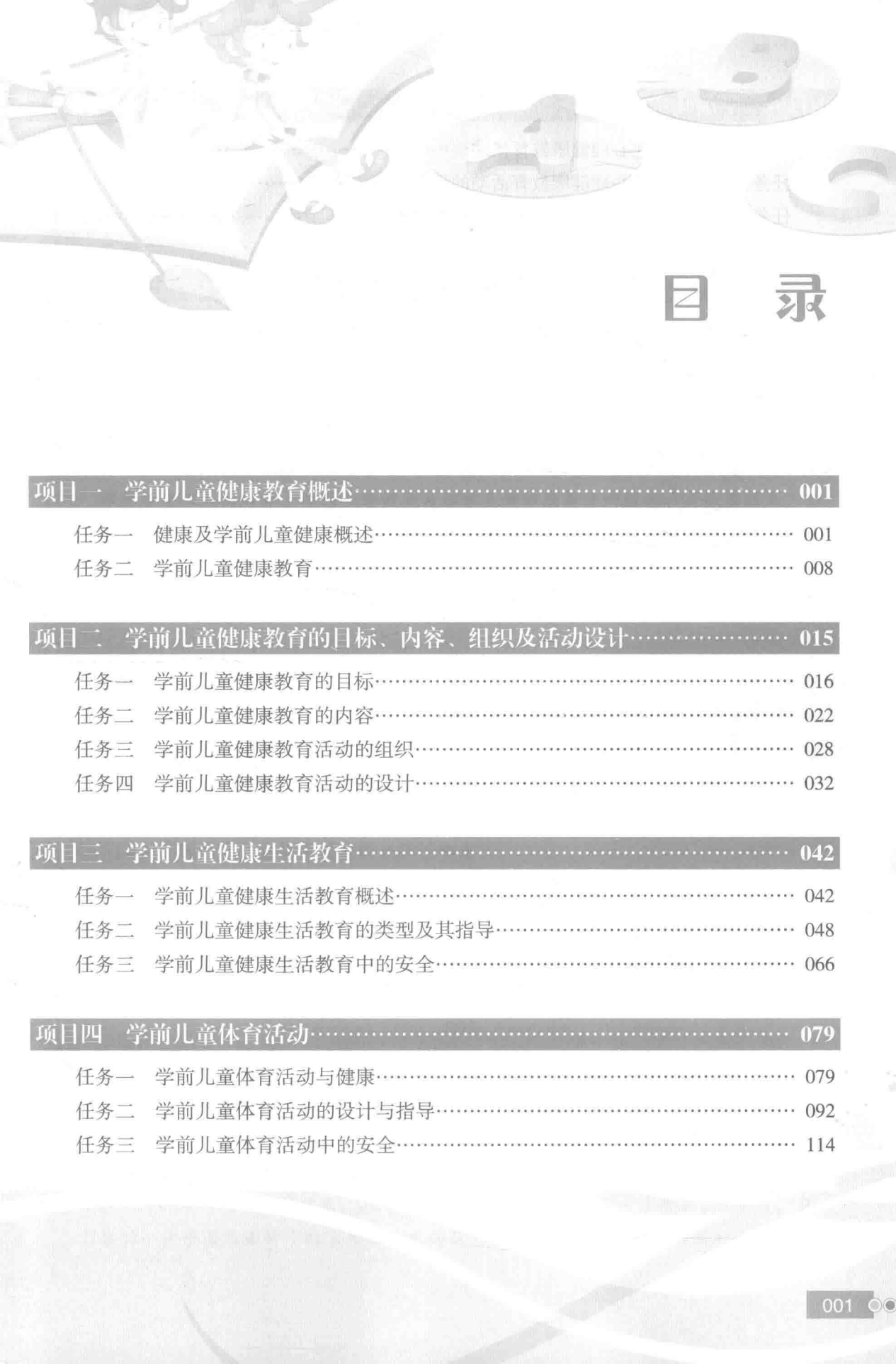
（3）内容全面。本书在教学内容的选取方面进行了全面系统的建设。就生活卫生

习惯、人体认识、饮食与营养、幼儿体操、口令及队形队列、体育游戏、生活及活动中的安全、情绪情感、社会交往、自我意识与性教育等健康教育内容展开论述，内容全面，体系完整。

本书共6个项目，主要包括：学前儿童健康教育概述（由彭俭编写）；学前儿童健康教育的目标、内容、组织及活动设计（由王学敏、吕尧编写）；学前儿童健康生活教育（由冯细平、李艳、吕尧编写）；学前儿童体育活动（由万丽芳、吕尧编写）；学前儿童心理健康教育（由汤雅黎、彭俭编写）；学前儿童健康教育评价（由陈思、陈谢梦颖编写）。

本书参考并借鉴了国内外许多专家、学者及同行的研究成果、观点和资料，在此一并表示感谢。由于编写时间仓促和水平所限，书中难免有欠妥之处，恳请各位专家、同行和读者给予批评指正，以便修订完善。

编 者



目 录

项目一 学前儿童健康教育概述..... 001

- 任务一 健康及学前儿童健康概述..... 001
- 任务二 学前儿童健康教育..... 008

项目二 学前儿童健康教育的目标、内容、组织及活动设计..... 015

- 任务一 学前儿童健康教育的目标..... 016
- 任务二 学前儿童健康教育的内容..... 022
- 任务三 学前儿童健康教育活动的组织..... 028
- 任务四 学前儿童健康教育活动的组织..... 032

项目三 学前儿童健康生活教育..... 042

- 任务一 学前儿童健康生活教育概述..... 042
- 任务二 学前儿童健康生活教育的类型及其指导..... 048
- 任务三 学前儿童健康生活教育中的安全..... 066

项目四 学前儿童体育活动..... 079

- 任务一 学前儿童体育活动与健康..... 079
- 任务二 学前儿童体育活动的设计与指导..... 092
- 任务三 学前儿童体育活动中的安全..... 114

项目五 学前儿童心理健康教育..... 118

- 任务一 学前儿童心理健康教育概述..... 118
- 任务二 学前儿童心理健康教育活动的设计思路..... 125
- 任务三 学前儿童心理健康教育活动的指导策略..... 134

项目六 学前儿童健康教育评价..... 147

- 任务一 学前儿童健康教育评价概述..... 147
- 任务二 学前儿童身体健康评价..... 153
- 任务三 学前儿童健康教育评价..... 164

参考文献..... 173

项目一 学前儿童健康教育概述

项目导学

本项目重点介绍健康、学前儿童健康及学前儿童健康教育的概念。在此基础上，介绍健康观念的演变，同时以世界卫生组织的标准介绍当今主流的健康观念。重点是帮助学习者掌握学前儿童健康教育的理念和意义，从而提高学习者对学前儿童健康教育重要性的认识。

学习目标

- (1) 掌握健康、学前儿童健康及学前儿童健康教育的概念及内涵；了解影响学前儿童健康的因素。
- (2) 了解学前儿童健康的个体价值和人类价值。
- (3) 了解学前儿童健康教育的发展趋势。
- (4) 了解学前儿童健康教育的必要性和意义。

任务一 健康及学前儿童健康概述

情境导入

一天，三个小伙子在河边捡到一盏神灯。神灯许诺可以满足三个小伙子每人一个愿望。

（如果是你，你会许下什么愿望？）第一个小伙子选择中 500 万的彩票，第二个小伙子选择成为聪明的科学家，只有第三个小伙子提出希望能一生健康。5 年后，中彩票的小伙子虽然赢得了财富却因为生病花光了所有的钱；成为科学家的小伙子因

为身体原因没有办法继续他的研究；只有第三个小伙子因为身体健康，靠自己的双手辛勤劳动赢得了财富、地位和他想要的一切。



任务要求

- (1) 了解健康的概念及其演变过程。
- (2) 掌握学前儿童身体健康的价值。

知识准备

相关学科	知识点
学前儿童发展心理学	健康领域指导要点
学前儿童卫生学	健康领域指导要点

学习内容

一、健康的概念及其演变过程

健康 (Health) 的本义是健全和完整；在《辞海》中解释为“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能”。从上述定义来看，传统意义上健康的概念更多地趋向于从生物学角度解释。这也反映了人类对于健康概念认识经历的演变过程，如图 1-1 所示。

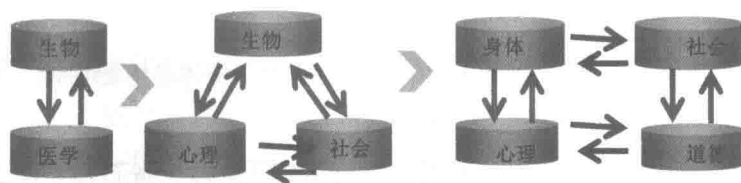


图 1-1 健康概念的演变过程

知识链接

关于健康知识的趣味阅读



二、学前儿童健康的概念

学前儿童健康是指学前儿童身体各器官发育良好，能抵抗疾病，性格良好，情绪发展正常，有较强的环境适应能力，能适应社会生活。学前儿童的健康是身体健康、心理健康和社会适应能力良好三者的有机统一。

（一）学前儿童身体健康

学前儿童身体健康是指儿童各器官、系统发育正常，没有生理疾病，各项生理指标达到正常标准，能有效抵抗疾病，体质良好。

1. 生理发育良好

学前儿童处在生长发育的关键时期，生理发育的水平直接反映了儿童的生理健康状态。儿童发育水平可以同时使用形态指标，如身高、体重、头围、胸围、生化指标、心跳次数、血压水平等进行衡量。虽然因受遗传、外部环境等条件影响，学前儿童的生长发育存在一定的差异性，但总体而言一个儿童的发展水平必须保持在正常范围内，与同龄儿童发展水平接近，才能认定为生理发育良好。其中，体格发展可参考国家卫生部妇幼保健与社区卫生司于2009年6月2日制定的《中国7岁以下儿童生长发育参照标准》。

知识链接

《中国7岁以下儿童生长发育参照标准》（包括男女童身高标准、男女童体重标准）



2. 身体对疾病有抵抗能力

具有较强的疾病抵抗能力，少生病，能适应外界环境的冷、热变化，是学前儿童身体健康的重要标志之一。

3. 体能发展良好

健康的学前儿童应具有该年龄阶段应有的运动能力，身体各方面协调，姿势正确等。

(二) 学前儿童心理健康

学前儿童心理健康是指学前儿童心理发展与该年龄阶段儿童心理发展水平相一致，情绪积极，性格良好，有较强的外部环境适应能力。当前，部分家长对学前儿童心理健康的认识存在一定误区，认为低龄儿童不存在心理健康问题，因此较容易忽视低龄儿童出现的心理问题，这一现象需要引起学前教育工作者的重视。学前儿童心理健康主要表现在以下几方面。

1. 认知发展正常

学前儿童认知发展随着年龄的提高而不断提高。认知的正常发展是儿童正常学习与生活的重要保证。心理健康的儿童，其认知发展符合该年龄阶段的平均水平，即使存在发展良好或发展滞后现象也处于正常范围内。若儿童出现明显的超前或滞后同龄发展水平现象，则需要成人介入进行干预。对认知发展超常即高智商儿童不存在心理问题的看法是错误的，高智商儿童由于智商发展水平超前容易存在同龄交往困难等问题，同样需要成人的帮助。

2. 情绪良好，反应适度

心理健康的儿童会表现出更多的正面情绪，如积极、乐观、开朗等，这些情绪有利于提高儿童学习与活动的效率；反之，心理不健康的儿童会表现出更多的负面情绪，如胆小、冷漠、孤僻、缺乏自信等。除此之外，儿童还应具备一定的情绪适应与调整能力。学前儿童的情绪由于受到发展水平的限制，较易受外界环境及他人的影响，这是儿童情绪发展中的正常现象。但随着儿童年龄的增长，儿童情绪的自我调控能力和稳定性都会逐步提高。同时，儿童应能在成人的引导和帮助下逐渐学会合理表达诉求、宣泄不良情绪的方法。

3. 人际交往融洽

儿童的社会关系主要有亲属（如父母、祖辈、兄弟姐妹等）、师生和同伴关系。其中，4~5岁是儿童社会交往的关键时期。心理健康的儿童更加愿意参与集体活动，乐于与人交往、合作。心理不健康的儿童会表现出人际交往的障碍，如成为不受欢迎的儿童，主动避免与人交往等。作为成人，应引导儿童合理解决在交往中遇到的问题，并帮助存在交往障碍的儿童。

4. 性格特征良好

性格是个体独有的并与其他个体区别开来的整体特性，即具有一定倾向性的、稳定的、本质的人格差异。它是一种与社会相关最密切的人格特征，是在后天社会环境中逐渐形成的，是人的核心人格差异。心理健康的儿童表现出诚实、谦逊、勇敢、果断、开朗、热情、思维敏捷等人格特征；反之，心理不健康的儿童更多表现出骄傲、怯懦、优柔寡断、冷漠、退缩、思维迟缓及没有逻辑性等人格特征。

5. 不存在异常行为

儿童的心理健康问题往往会通过行为表现出来,常见的有吮吸手指,目光回避正常接触,语言发育迟缓、口吃等。这些异常的行为需要得到家长和学前儿童教师的足够重视,尽早找出儿童产生异常行为的原因,并帮助儿童解决存在的心理问题。

(三) 学前儿童社会适应能力良好

社会适应能力是指人为了在社会中更好地生存而进行的心理上、生理上及行为上的各种适应性的改变,是与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。学前儿童的社会适应能力表现为学前儿童能够较好地融入集体生活,愿意参与集体活动;乐于与人交往,有较好的社会交往能力;能够应对压力,具有较强的自我调控能力,能对环境的变化,努力使自身与环境达到平衡。

知识链接

学前儿童健康的标志

结合学前儿童的发展特点,儿童的健康主要表现在生理和心理两方面。

学前儿童身体健康的标志如下:

(1) 身体发育正常,身高和体重均按时增长,无矮胖体型或豆芽形体型的发展倾向。

(2) 皮肤光滑,没有变色、疹子、过分干燥或表皮油脂过多现象。

(3) 毛发整齐而有光泽。

(4) 眼睛明亮有神,眼白清洁无疵,眼圈不发黑。

(5) 牙齿清洁整齐,无龋齿。

(6) 不用口呼吸。

(7) 手指清洁,指甲修整,不存污垢。

(8) 脚趾向前,无弯曲现象,非扁平足。

(9) 坐、卧、立、行都能保持良好的姿势。

(10) 身体各部分功能均正常。

(11) 运动后虽有正常的疲劳,但经过适当休息后,即可恢复如常。

(12) 食欲良好,睡眠充足,且定时大便。

(13) 在游戏和身体姿势方面,能够表现出与其年龄、性别、体型和运动经验相适应的技巧。

(14) 患病率和事故率不超过同一年龄、同一性别的儿童。

学前儿童心理健康的标志如下:

(1) 智力发展正常。

- (2) 情绪积极向上, 乐于承担责任。
- (3) 人际关系融洽, 喜欢与人交往合作。
- (4) 应变能力较强, 能较好地适应环境中的各种变化。
- (5) 个性特征良好, 自控力较好。
- (6) 没有较明显的心理问题或心理障碍。

三、影响学前儿童健康的因素

健康是诸多因素相互影响、制约, 互相作用的结果。学前儿童的健康涉及身体、心理、社会适应三方面因素, 主要受到儿童自身因素与外界环境因素两方面的影响。

(一) 儿童自身因素

生理因素是儿童自身因素中对健康影响较大的因素之一。生理因素包括遗传因素、病原微生物因素和儿童自身生物学特征。遗传因素直接决定了儿童是否具有先天性遗传疾病, 如先天性肢体残疾、先天性心脏病等。病原微生物因素可能导致儿童因疾病引发身体损失, 如因脑膜炎引起的脑损伤, 因结核杆菌引起的肺损伤, 因小儿麻痹症引起的肢体残疾等。儿童自身生物学特征也在一定程度上影响儿童的健康状况。

除生理因素外, 因自身生长发育所处的阶段不同, 儿童自身的先天气质类型等也是影响其健康的因素。

(二) 外界环境因素

1. 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础, 如阳光、空气、水、气候、地理位置等都会对健康产生重要影响。充足的阳光能够帮助儿童获得足够的维生素 D, 从而保证儿童骨骼、牙齿的发育; 清新的空气能够帮助儿童获得新陈代谢的氧气; 干净的饮水能够保证儿童免受细菌和重金属的伤害; 不同的气候条件给儿童以不同的体感温度, 增强了儿童的抗病能力。反之, 不适合的自然环境有可能危害儿童的健康, 如地下水重金属超标、空气中细颗粒物 (PM_{2.5}) 超标、长期缺乏光照等, 都会给儿童健康带来相应的危害。

2. 社会环境

社会环境对儿童健康的影响既体现在生理层面, 也体现在心理和社会适应性层面。从生理层面讲, 安定的社会环境, 保证了儿童能够获得安全的生活环境, 减少了因意外致病、致残、致死的概率; 健康的生活方式, 保证了儿童良好的营养供给从而获得健康的体质; 良好的医疗体系和制度, 健全的国家保障制度确保了儿童在患病的情况下能获得及时、有效的治疗, 从而保证了儿童身体的健康。

社会环境对儿童心理层面健康的影响更大。布朗芬布伦纳的生态系统理论明确指出了在心理发展过程中社会环境对个体心理与行为的制约作用。其中, 家庭、托幼机构、社区

对儿童心理发展的影响都不容忽视。

四、学前儿童身体健康的价值

（一）学前儿童身体健康的个体价值

健康是学前儿童生存发展的决定条件，也是儿童幸福生活的源泉。学前儿童处在生长发育的关键期，这一时期既是人一生中生理发育最为迅速的时期，也是心理发育的关键期。国外研究证明，5岁儿童大脑发育完成了90%，其他各大系统除生殖系统外也完成了绝大部分的发育过程。因此，学前儿童在学前期，不生病，少生病，获得科学合理的照料，保证良好的身体状态，是学前儿童身体得以充分发育的必要条件和生理保证，也是儿童成年后身体健康的基础。

健康是学前儿童完成游戏、各项活动的动力。游戏和各种教育活动是学前儿童接触环境，促进自我意识形成，提高心理发展水平的重要媒介。只有健康的儿童，才能充分享受游戏和其他活动带来的乐趣，在不断参与活动的过程中获得认知、情感、意志力、社会化等多方面的发展，从而获得正常的心理发展。

只有拥有一个健康的学前期，儿童才能充分享受童年的乐趣，在生理、心理发展的关键时期得到应有的发展，为一生奠定充分的生理基础和心理基础，进而获得一生的幸福、快乐。

（二）学前儿童健康的人类价值

学前儿童身体健康是人类社会正常发展的基础，是人类生命质量不断提高的基石。联合国儿童基金会（United Nations International Children's Emergency Fund, UNICEF）发表于2016年的《全球儿童状况》年度报告指出根据最新趋势推断，2030年前，将有6900万名5岁以下儿童死于大多可预防的疾病。因此，关心与重视学前儿童的健康状况，预防儿童疾病的发生，提高儿童生存环境的质量是全世界亟待解决的问题，其结果将直接影响到全人类的发展。

学前儿童健康水平的提高体现了人类社会的进步。早在1990年世界儿童问题首脑会议就通过并发表了《儿童生存、保护和发展世界宣言》，明确提出要保证儿童的生存、卫生和教育及保护他们免受暴力和剥削等方面的最低标准；要促进世界各国采取全国范围和国际性的行动，以增进儿童健康。宣言最后写道：“我们做此努力不仅是为了现在这一时代，也是为了今后所有世代。让每个儿童享有更美好的未来，这是一项最为崇高的使命。”由此可见，学前儿童的身体健康，不仅关乎儿童个人的身心，关乎儿童家庭的幸福，更是一个民族、国家甚至整个世界进步与发展的重要保证。

案例实训

结合所学知识，开展一次幼儿健康的调查，了解某一个幼儿园的幼儿健康现状。

实训评价与反馈

	知识点	掌握程度		
		优	中	差
一	健康的概念及其演变过程	优	中	差
二	学前儿童健康的概念	优	中	差
三	影响学前儿童健康的因素	优	中	差
四	学前儿童身体健康的价值	优	中	差

任务二 学前儿童健康教育

情境导入

教育学家和心理学家在不同的历史阶段，对幼儿健康教育思想都进行了多方面的阐述。了解目前幼儿健康教育的发展趋势，正确理解幼儿教育的内涵及其对幼儿成长的意义，从而树立科学的幼儿健康教育理念，这对于从事幼儿教育实践教学工作有着重要的价值。

任务要求

- (1) 了解学前儿童健康教育的演变。
- (2) 掌握学前儿童健康教育的必要性及其意义。

知识准备

相关学科	知识点
学前儿童发展心理学	健康领域指导要点
学前儿童卫生学	健康领域指导要点

学习内容

一、学前儿童健康教育概述

(一) 学前儿童健康教育的概念

学前儿童健康教育是学前阶段以卫生教育、习惯养成教育、体育教育等内容为基础构建起来的一门新课程。对学前儿童健康教育内涵的认识，不同的研究者从自身的角度出发，



对其有着不同的观点。有的研究者认为,学前儿童健康教育可以从广义和狭义两个方面来理解和认识,其中广义的理解指:学前儿童健康教育是为了培养幼儿健康意识和自我保健能力、促进身心健康所采取的一切措施,它包括学前儿童健康教育活动、健康服务和健康环境三方面。狭义的理解指:学前儿童健康教育是以实现幼儿身心健康为目标,为提高幼儿对健康的认识水平,改善幼儿的态度,培养幼儿的良好习惯而实施的教育。目前,对学前儿童健康教育概念的理解,比较公认的是教育部基础教育司组织编写的《〈幼儿园教育指导纲要(试行)〉解读》中所给出的定义,即“学前儿童健康教育是根据幼儿身心发展的特点,提高幼儿健康认知、改善幼儿健康态度、培养幼儿健康行为,维护和促进幼儿健康的教育活动”。

(二) 学前儿童健康教育的意义

1. 健康教育的意义是通过教育提高人的生命质量

世界卫生组织的专家指出,因生活方式不良导致的疾病,如高血压、心脏病、中风、癌症和呼吸道疾病等导致死亡的人数,在发达国家占总死亡人数的70%~80%,在发展中国家中也占40%~50%。

健康教育的根本目的是改善人的健康行为,帮助人们采取和保持健康的生活方式,从而提高人的生命活动。当前,随着人们生活水平的不断提高,因生活方式导致的疾病不断增加,人们对于自身生命质量的要求必将不断提高,对健康生活方式的渴望也会日益加剧,对健康教育的需要更加迫切。

2. 健康教育是国家层面的需要

2016年我国印发了《“健康中国2030”规划纲要》,纲要中明确提出因工业化、城镇化、人口老龄化、疾病普遍化、生态环境及生活方式变化等,给维护和促进健康带来一系列新的挑战,健康服务供给总体不足与需求不断增长之间的矛盾依然突出,健康领域发展与经济社会发展的协调性有待增强,需要从国家战略层面统筹解决关系健康的重大和长远问题。同时,纲要中明确提出了健康教育的具体内容和要求。可见,健康教育是国家层面的要求,是国民身体素质整体提高的保证,是国家顺利发展的重要基础。

拓展阅读

健康教育理论梳理

健康教育理论基本上可以划分为3个层面:个体层面、人际层面、公共群体层面。这里主要梳理个体层面的健康教育理论。

个体层面的健康教育理论,主要有知识—信念—行为模型、健康信念(Health Belief Model, HBM)模型、计划性行为理论模式和学前儿童健康行为养成层递假说等。

(1) 知识—信念—行为模型,由英国健康教育专家柯斯特提出,如图1-2所示。



图 1-2 知识—信念—行为模型

(2) 健康信念 (HBM) 模型。健康信念的形成主要涉及以下三方面的因素。

- ①产生“恐惧”——知觉到某种疾病或危险因素的威胁，并进一步认识到问题的严重性。
- ②知觉到易感性。个体对自己罹患某种疾病或陷入某种疾病状态的可能性的认识，包括对医生判断的接受程度和自己对疾病发生、复发可能性的判断等。
- ③知觉到严重性。个体对罹患某种疾病的严重性的看法，包括人们对疾病引起的临床后果的判断，或是对疾病引起的社会后果的判断，由此产生的害怕情绪。

(3) 计划性行为理论模式。该模式由菲什拜因和艾甄提出，他们认为人类的行为具有理性特点，行为的发生取决于行为意图，即头脑产生改变行为的意愿，意愿是行为发生或转变的直接决定因素。

“计划性行为理论”给予我们的启示是要建立和保持健康行为，必须考虑以下因素。

- ①应注意诱发个体的行为意图，使个体产生有关健康行为的正确观念。
- ②应考虑各种因素对个人意图的影响，如使个体介意或重视他人和团体对健康行为的看法。
- ③个体对采取健康行为的结果的评价。

(4) 学前儿童健康行为养成层递假说。该假说由我国学前健康教育领域著名专家顾荣芳教授提出。

该假说认为学前儿童的健康教育是由低到高，逐层发展的，且各层之间处于动态变化之中。通常学前儿童的健康行为发展要经历 4 个阶段、3 个发展水平，即①经他人帮助的健康行为；②初级水平：经他人提醒的健康行为；③中级水平：自我努力的健康行为；④高级水平：自动化的健康行为，如图 1-3 所示。

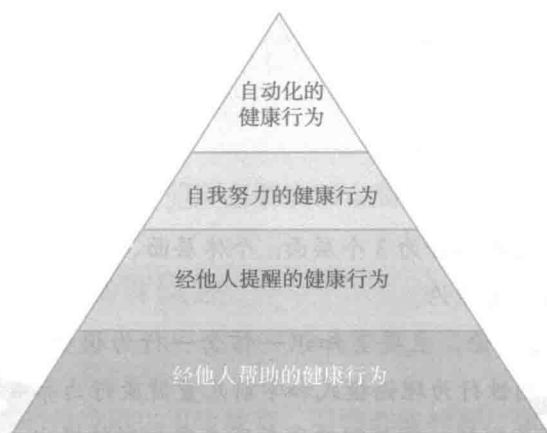


图 1-3 学前儿童健康行为养成层递假说