

幼儿园教育活动

健康领域



人民教育出版社

幼儿园教育活动

健康领域

人民教育出版社

(京)新登字 113 号

幼儿园教育活动

健康领域

人民教育出版社幼儿教育室 编

责任编辑 石筠弢

封面设计 张蓓

*

人民教育出版社出版发行

新华书店总店科技发行所经销

华云电子数据中心照排

北京市联华印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/16 印张 9 字数 70,000

1994年12月第1版 1994年12月第1次印刷

印数 1—30,000

ISBN 7-107-11203-1

G·3878 定价 4.60 元

顾 问： 方 明 祝士媛

潘 洁

主 编： 冯晓霞 卢尊容

副 主 编： 王月媛 赵钟岷

编 委： 王俊英 王风野

石筠弢 刘雅琴

吴晓艳 吴树勋

张树华

审 定： 陈宏伯

(以上姓名按姓氏笔划为序)

本册书顾问 (审稿)： 黄世勋

本册书作者： 黄世勋 刘 馨

李 筠 何炳珍

出版说明

改革开放以来，我国社会经济状况发生了很大变化，国家对跨世纪人才的培养提出了新的要求。幼儿教育事业如何适应 21 世纪人才培养的需要成为幼教界乃至社会各界十分关注的问题。加之，国内外关于儿童发展和幼儿教育方面的科研成果，引起人们观念上的变化，于是，大家开始在实践中探索幼教改革的道路。

为反映近 10 年幼教改革所形成的新观念、新思想、新经验，从理论和实践上给大家启发引导，也为了给教师提供学习设计活动的经验和具体操作材料，人民教育出版社在国家教委的关心和指导下，组织社会上 20 几位幼教专家，遵照《幼儿园工作规程》的精神，边实验，边研讨，边总结，编写了这套幼儿园教材。在成书过程中先后召开了有 100 多人参加的十几次各种形式的会议，进行了多层次、多角度的研讨。经过三年多的努力，力求使这套幼儿园教材适合我国实际需要。

国家教委基教司幼教处对本套教材给予了极大关注，在审稿过程中提出了许多有指导意义的意见，对本书的出版起了重要作用。

全套教材分为两部分，一部分为《幼儿园教育活动》（5 本），另一部分为《教学参考书》（7 本），共 12 本。从 1994 年起陆续出版。

在编写过程中，我社总编辑吴履平编审、社长张健如编审给予了大力支持和指导，确保了这套教材的顺利完成。

在此谨向热情支持本套教材出版的有关单位表示衷心的感谢：北京市教育局、北京师范大学教育系、北京市教育科学研究所、北京市幼儿师范学校、北京师范大学实验幼儿园、曙光幼儿园、东华门幼儿园、崇文区二幼和五幼、北京市各行政区教育局幼教科，以及吉林、福建、山东、贵州、广东、广西、珠海、西安、沈阳等省市教委和有关幼儿师范学校、幼儿园。还要感谢李军和张亦平等同志为本套教材所付出的劳动。

人民教育出版社

1994 年 4 月

前 言

为全面贯彻国家的教育方针和进一步落实《幼儿园工作规程》的基本精神，我们在总结近 10 年幼儿园教育改革实践经验的基础上，针对幼儿园教育中的弊端，从我国国情和幼儿教育实际出发，对幼儿发展的规律、教育过程、教师的教育观念与技能做了进一步探索。同时，总结和比较了国内外先进的教育思想和科研成果，经过三年反复研讨、修改，编出这一套既有一定理论指导意义，又有实际操作价值的幼儿园教材教师指导用书。

希望这套教材能为提高幼儿教师理论与实践水平、更新观念、丰富教育技能、促进改革进一步深化，为提高幼儿教育质量起到积极的作用。

在编写过程中，本着尊重历史，尊重科学的态度，以促进幼儿身心和谐发展为目的，全面考虑教育中涉及到的诸方面问题，如教育方案的设计，领域目标的确定，教育内容的选择，教育方法的总结，各领域之间和本领域内在目标、内容等方面的交叉，以及不同领域内幼儿发展的特点等。在认真反复探讨这些问题时，得到一些新的启示和初步的经验，为本套教材的产生创造了有利条件。

《幼儿园教育活动》是按领域编写的。这一做法出自儿童是在与周围环境相互作用中发展起来的基本观点，认为环境中可构成幼儿活动内容的事物大致可分为五类，我们相应将这五个方面称为五个领域：自然、社会、语言、艺术、健康。在此，必须指出客观环境中的五类事物本身存在着千丝万缕的联系，教育实践中的五个方面教育内容更应有机结合在一起，共同承担促进幼儿身心和谐发展的任务。

本套书的特点如下：

一、突出了理论与实践的统一

在总结一般规律基础上产生的本书理论框架——总论，是设计和实施各种教育活动的依据。教师通过评价幼儿学习情况，检验课程计划和教材的实际效果，进一步丰富课程计划和教材。一个具体的活动目标和活动过程、效果是相互制约、相互影响的统一体。

二、突出了在活动中促进幼儿发展的观念

幼儿是在与周围环境的相互作用中，即活动中发展起来的。活动是教育影响幼儿发展的中介。幼儿在活动中获得关于周围世界的知识，了解自己与环境的关系，学习解决问题的方法，体验探索的乐趣和成功的愉快。还必须重视引导幼儿主动参与并在其活动过程中得到不同水平的发展。这些观点，在教材中有充分反映。

三、突出了整体教育思想

整体观念是现代教育思想的重要组成部分。树立整体观念，注意在教育过程中发挥整体功能才能使幼儿获得较好的发展。

整体观念表现在各领域教育目标、内容上的互相渗透，有机结合，既保留了各领域在教育目标、内容上的纵向系统性，也注意了横向的有机交叉。还表现在各领域教育途径、方法上的交互作用，注意生活各环节与多种教育形式并存，使显性手段与隐性手段联系起来发挥作用。保教结合是设计本套教材的一个出发点，把“健康”作为一个领域单独提出，从实质上加强了保育因素，充分注意发挥了保教有机结合在个体发展上的整体作用。

使用中应注意的几个问题：

一、全面理解本套教材的指导思想

首先要弄清本套教材的理论框架和基本观点，才能把握住使用本套教材的方向。

1. 强调幼儿在活动中发展的理论是编写本套教材的出发点和归宿。
2. 编写教材所依据的五个领域，从内容、方法上反映了整体教育思想。它是解决幼儿获得身心和谐发展的较为具体、生动的选择。
3. 提出了各领域对幼儿发展的意义，以及相互渗透的内在规律。
4. 为实施教育，提出了切实可行的各领域教育目标、教育内容和对教师的指导意见。

其次还要辩证地理解本套教材所做的安排，才能使用得当，充分发挥本套教材实用性和灵活性的特点。

1. 活动的安排有年龄划分，但又不局限于此。教师可视幼儿实际情况灵活选用，还可调整内容，提高或降低要求。

2. 活动的安排是有难易顺序的，但不一定是教的顺序。教师要根据幼儿情况和客观需要重新编排教的顺序。

二、灵活选用

1. 本套教材的设计立足于促进幼儿发展，较为广泛地吸取了各种课程模式的经验，更多地反映了发展型课程模式的教育思想，编排上有很大的灵活性。可供各种课程模式使用。

2. 本教材所列出的活动是实施各领域教育内容的典型活动案例，不是全部活动。教师可视具体情况灵活选用，改编或创编新的活动。

三、全面理解活动目标在实施中的作用

活动目标是领域年龄目标中分解而来的。一个目标只反映一个具体教育活动的主要方面，不是活动本身的全部价值。一个目标可以设计一个单个的活动，也可以设计几个相关的系列活动。教师可根据实际需要选择内容和安排实施次数。

四、积累丰富各领域的教育经验

幼儿主动学习的关键环节是在活动过程中，应针对不同领域不同内容的活动过程，采取不同促进幼儿发展的方式、方法。本教材在这个问题上做了些探讨，广大幼教工作者要不断丰富和发展这方面的经验。

五、注意事项

1. “活动分类目录”是为教师的教育工作提供方便的，但不能机械地理解为某个活动就是发展某方面素质。任何一个活动都是综合地发挥作用。

2. 为便于教师使用，积累教育工作经验。排版时，在每个活动的上边和左边均留有空白，教师可根据需要填写补充意见和实施本活动后的效果。

3. 为帮助教师做到举一反三，丰富教育实践内容，针对每个领域的教育活动，还编有教学参考书，为教师提供大量的作品、范例、资料等。凡与教育活动相对应的内容，教参上均标有星号。

4. 鉴于上述情况，各地应从幼儿教育的实际出发，参照本教材自编进度表，以有利于科学地实施多种教育方案，提高幼儿教育质量。

欢迎大家在使用过程中对本书的修改完善提出宝贵意见。

本套教材专用名词解释

幼儿园教育目标

社会对幼儿园阶段（一般为三年）累积的教育效果的期望和要求。《幼儿园工作规程》第五条对幼儿园保育和教育的主要目标作了明确的规定。它既要体现国家的教育方针，符合总的教育目的，又要反映幼儿身心发展的规律和特点，是社会需要与幼儿发展需要的结合。幼儿园全部教育工作都必须以总体目标为出发点和归宿，也是教育活动设计的总纲。

幼儿园教育领域

幼儿园教育内容或幼儿学习经验的类别。我们认为，儿童是在与周围环境的相互作用中发展起来的。环境中的事物（如自然现象、社会生活、人类自身及其创造的精神和物质财富）对儿童的发展各有其独特的价值。教育的作用就在于充分认识环境中各类事物对儿童发展来说可能具有的意义，根据幼儿园教育目标，选择其中最有价值的部分，按照贴近幼儿生活的原则组织起来，让幼儿在接触、学习这些内容的过程中得到发展。环境中可构成幼儿园教育内容的事物大致可分为五类，我们将这五个方面相应地称为幼儿园五大教育领域：自然，健康，社会，语言，艺术。必须强调的是，客观环境中的五类事物本身存在着千丝万缕的联系，教育实践中的五方面教育内容更应有机地结合在一起，共同承担实现幼儿园教育目标，促进幼儿身心和谐发展的任务。

领域教育目标

幼儿在教师指导下接触本领域为主的各类事物时所应获得的发展。由于各领域事物的性质和特点，幼儿在与它们相互作用中所获得的经验、所体验的情感、所增长的能力都会有所不同，这就是各领域独特的教育价值。本教育活动设计的任务在于提供指导，促使各类事物内在的教育价值转化为幼儿认知、情感、能力和行为的实际发展。领域教育目标就是我们对这种转化效果的期望和要求。

教育活动

《幼儿园工作规程》指出：“幼儿园的教育活动是有目的、有计划引导幼儿主动活动的，多种形式的教育过程。”我们理解为：

1. 教育活动有广义和狭义之分。广义的相当于“幼儿园课程”，即幼儿园全部教育工作的总和；狭义的则指一定时间内（一次或几次）进行的教与学的活动。

2. 教育活动是实现幼儿园教育目标的手段。幼儿教师在设计并组织教育活动时，要有明确而清晰的目标意识。

3. 对教师而言的教育活动，对幼儿来说则是学习活动。换言之，教育活动是教师组织指导下的幼儿的学习活动，幼儿是学习的主人。因此，教师在设计并组织教育活动时必须充分考虑幼儿的兴趣、需要，已有经验和发展水平，以激发他们的学习动机，发挥他们的积极性、主动性，提高他们的参与水平。

4. 教育活动的内容和组织形式是多种多样的，可以是直接教学，也可以是间接教学，即透过教师精心创设的某种学习情境，提供的某些操作材料来引发幼儿的学习，从中获得某些学习经验，促进身心发展。教育内容的组织方式可以是“单元主题”式的，也可以是相关领域的“综合”。教育活动的组织形式则可以是集体的，小组的或个别的。各种活动形式应该相互结合，取长补短，根据实际需要灵活运用。

活动名称

本套书中，活动名称只反映该活动的某个特点或内容，不一定反映其功能。

教育活动目标

一项或一组教育活动所要达到的具体教育效果。这里有两点需说明：一点是教育效果有不同的类型。有些较明显，易测量，如知识技能方面；有些则不那么明显，不可能立即见效，也不大容易测量，如情感态度、性格、习惯方面。教师不必过分追求直接效果，以免忽视那些虽不明显但却更为根本的东西；另一点是每一项活动都可能具有多种发展功能，我们只选择其中一、二个最重要的加以表述，以免主次不分。

集体活动

全班一起进行的学习活动。在幼儿都对某一活动内容感兴趣并且都缺乏这方面经验时，集体活动显然是一种高效性的组织形式。而且，这种形式对培养幼儿的集体意识、组织纪律性和自控力有特殊价值。

小组活动

部分幼儿一起进行的学习活动。小组活动有利于教师对幼儿学习情况的了解和指导，有利于因类施教，有利于幼儿之间的相互交往，商讨，合作，可为幼儿提供更多的表现机会，减少等待时间。在操作材料不能达到人手一份时，分组也是一种补救办法。教师以一个小组作为重点指导对象时，必须安排好其他幼儿的活动，最好有另一位老师配合。

个别活动

幼儿的自我学习活动或教师对幼儿的个别教育活动。这种活动形式可以满足幼儿的个人需要和兴趣，有利于展示个性，学习自我管理。必须强调的是，幼儿的个别活动时间，并非教师的休息时间。活动前，教师要创设学习环境，准备操作材料；活动中，要进行观察、评价，并提供个别指导；活动后，则应反思效果，规划今后的教育工作。

年龄范围

每一教育活动中所标示的年龄范围是根据一般幼儿的发展水平而定的，仅供参考。教师应视本班具体情况加以调整。

准备

包括需要特别选择的时机和场所，活动所需的物质条件（设备、器材、玩具等），需要家长配合的事项等。

过程

指一项教育活动的过程。《规程》中指出“……要注重活动的过程，……促进每个幼儿在不同水平上的发展……”在这里要体现教师的教和幼儿的学，这一对矛盾中以幼儿的学为主要方面的双边活动。即必须引导幼儿主动的学，并获得发展。

活动过程一般指一项活动进行的步骤，有时则指关联密切的几项活动。为表述清楚，采用标号形式列出进行步骤。教师可根据幼儿的实际表现调整步骤，也可删减或增补某些内容。

建议

包括教师需要注意的事项，对活动的补充说明或建议，该活动的设计观点等。

总 目 录

出版说明

前 言 1

本套教材专用名词解释 4

健康领域总论 1

教育活动案例分类目录 7

健康领域总论

一、健康与幼儿

幼儿身体健康是其全面和谐发展的基本条件，是智力素质、品德素质和审美素质发展的基础。幼儿身心健康关系到其家庭幸福和祖国未来人才的质量以及民族体质的强弱。

《幼儿园工作规程（试行）》明确规定，发展幼儿身体、增强体质是幼儿园保育和教育的首要任务，这反映了国家和社会对幼儿健康和健康教育的重视。

健康教育与幼儿身心发展有着密切的关系。而要增进幼儿健康，应明确幼儿健康的标准。以往人们普遍认为，没有疾病，饮食、睡眠良好就是健康。但自 50 年代以来，人们对健康的认识发生了变化。现在世界各国卫生界比较一致地认为，应从生物的、心理的和社会的角度全面理解健康；健康不仅包括身体各器官、组织及其功能的正常、没有疾病，而且包含着健美的体型、充沛的精力、乐观向上的情绪、健康的心理品质、对自然和社会环境的适应力以及对疾病的抵抗力等。

当然，健康是受许多因素影响的。现代卫生学认为，营养、睡眠、卫生、医疗、衣着、自然环境、教育环境、体育锻炼、生活和运动习惯以及生活自理与自我保护能力等，都对幼儿的身心健康产生作用。其中，环境、营养、医疗等是影响健康的客观因素，生活、卫生习惯与能力等则属于主观因素。主客观条件密切配合，健康就有了保证。幼儿园健康教育就是要努力创设并合理利用良好的客观条件，培养幼儿良好的生活、卫生和运动习惯，以及自我保护与生活自理能力等来增进幼儿身心健康。这不仅关系到幼儿当前的身心健康，而且会使其终生受益。

二、健康领域的教育目标

根据《幼儿园工作规程(试行)》总的指导思想和关于幼儿园保教目标的规定,健康领域的教育目标主要是:

(一) 促进幼儿身心正常协调发展,增强体质

体质包括身体各器官组织的结构和机能的发育、体型、姿态,身体素质、基本运动能力、对自然和社会环境的适应能力、对疾病的抵抗能力、康复能力,以及心理发展状况诸方面。要全面认识体质诸方面,并促进它们的发展。

身体各器官组织的结构和机能是体质的基础成分。幼儿期身体主要器官发育快,但机能较差,因此首先应根据各系统、器官发育特点和规律,采取有效措施促进其全面协调发展。

幼儿期是体型和身体姿态形成的重要时期,可塑性很大,因此应抓住此有利时期,帮助幼儿积极锻炼,以使他们体型匀称、姿态优美。

身体素质是人体生理和心理功能在身体运动中的综合表现,包括力量、灵敏性、速度、耐力、平衡性等素质。身体素质是身心发展水平的重要标志,是幼儿运动能力和生活能力发展的基础。幼儿期是灵敏素质、速度素质和弹跳能力等快速发展时期。要十分重视发展幼儿身体素质。

心理健康是体质的重要方面,这是近代对体质和健康认识的一个重要发展。人体是一个有机的整体,生理和心理密不可分,生理是心理发展的基础,心理是人脑的特殊机能。生理发育直接或间接地影响人的感知觉、思维、记忆、注意、情感、意志和个性的发展,而人的情感、意志和认知活动也影响生理活动。“抑郁成疾”、“心宽体胖”都是说明心理对生理的影响。关心和改善幼儿心理健康是健康教育的重要任务。

(二) 培养良好的生活、卫生习惯和生活自理、自我保护能力

如前所述,幼儿的生活、卫生习惯和生活自理、自我保护能力是影响其健康的主观因素。3—6岁幼儿的这些习惯还没有很好形成,能力很弱,非常需要教师和家长共同来培养。

生活卫生习惯涉及饮食、睡眠、衣着、环境以及学习卫生诸方面。随着社会

物质和文化生活的提高，幼儿阅读、绘画、看电视等学习和娱乐活动已很普及和经常化，这给幼儿教师和家长提出了培养幼儿学习卫生习惯的任务。

生活现代化和电力的广泛使用，高层楼房的增多，现代交通工具的发达给幼儿安全带来一系列问题。因此，帮助幼儿掌握一些基本的生活安全知识和自我保护能力必须提到幼儿园教育日程上来。

（三）培养体育兴趣和习惯

体育兴趣是幼儿参加体育活动的主要动力。培养幼儿体育兴趣不仅是为了更好地推动幼儿参加体育活动，而且是为他们终身参加体育活动打下基础。

体育兴趣内涵很丰富，包括运动兴趣、发展体能兴趣、模仿兴趣、竞赛兴趣、交往兴趣、审美兴趣等。教师要注意丰富体育内容，全面培养体育兴趣，以便通过体育活动更好地促进幼儿身心素质的发展。

幼儿园健康教育工作一方面要努力为增进幼儿健康创造良好的客观条件，另一方面要认真抓好培养幼儿良好的习惯与能力，二者不能偏废。健康教育的主要任务是培养幼儿良好的生活、卫生和运动习惯与生活自理、自我保护能力，组织和指导幼儿参加体育活动，培养体育兴趣、习惯与能力。

三、健康领域的教育内容

健康领域的教育内容包括：（一）健康生活指导；（二）体育活动指导。

（一）健康生活指导的内容

1. 培养良好的生活、卫生习惯

（1）睡眠习惯：能够按时睡眠、按时起床、独立安静入睡、睡姿合理正确等等。

（2）饮食习惯：定时定量、细嚼慢咽、不挑食、不偏食、不吃零食等。

（3）个人卫生习惯：每天洗脸、洗脚、刷牙的习惯、饭前饭后洗手、保持服装整洁和环境整洁的习惯。

（4）正确的坐姿、站姿、阅读和画画姿势等。

2. 帮助幼儿掌握生活中最基本的安全知识和技能，提高自我保护能力

生活中许多时候和情况下，如用电、用火、用煤气、过马路、上下楼梯、玩大型运动器械等方面都存在着不安全的因素，要帮助幼儿了解这些不安全的因素，懂得应该怎样注意安全、避免危险，遇到危险时应不慌张、怎样排除危险和寻求帮助，以提高他们自我保护能力。

3. 帮助幼儿形成健康心理

创设良好的教育环境，使幼儿情绪愉快，培养幼儿活泼、乐观的性格；使他们能体验教师的爱和同伴的友谊，培养爱师情感和友谊感；尊重幼儿，提高他们活动能力，使他们能体验到成功喜悦感，正确对待自己的成功与挫折，培养他们的自尊心、自信心和自主感；培养尊重别人、乐与人处、不怕挫折、不骄傲的健康心理。

4. 帮助幼儿发展生活自理能力

使幼儿懂得自己能做的事自己做，学会穿衣服、叠被子、整理衣服和玩具等，以培养他们的自主精神和生活自理能力。

5. 培养幼儿积极配合疾病预防和治疗工作的态度

使幼儿懂得要防病、有病要治疗，懂得打针、吃药虽然痛、苦，但能防病、治病，能避免和消除害病带来的不适和痛苦，鼓励幼儿不怕打针、不怕吃苦药，做个勇敢的好孩子。

（二）体育活动指导的内容

幼儿体育活动是以促进幼儿身体发育、增强体质为主要目的、以身体运动为主要手段的教育活动。它能满足幼儿运动、发展动作和体能、娱乐、模仿、竞赛、交往、表现、审美等多种需要，能促进幼儿身体、智力、品德、审美素质和交往能力的发展。因此，它是以发展身体为主、具有多种发展功能的综合教育活动。幼儿园体育活动丰富多彩，主要分为以下三大类：

1. 体育游戏

幼儿体育游戏是由走、跑、跳、投等基础运动动作组成的、有情节的体育活动，它包括走、跑、跳、投、平衡、钻爬和小球、水上、冰雪等多种游戏。

体育游戏是幼儿园体育的主要内容。其主要功能特点是：(1) 有效地激发和培养幼儿体育兴趣；(2) 全面增强幼儿力量、灵敏性、速度、耐力、平衡等身体素质，有效地促进走、跑、跳、投等基本运动能力的发展；(3) 较好地发挥幼儿的主动性和创造性；(4) 较好地发展幼儿时间空间知觉、运动知觉能力、运动观察能力、思维敏捷性、灵活性、注意力、想像力意志力等；(5) 能培养幼儿勇于竞争、勇于创新、自主自立、不怕挫折和合作精神集体意识以及社会交往能力，等等。

2. 体操活动

幼儿体操活动是以全面锻炼身体、审美性强为特征的体育活动，由徒手体操和轻器械操组成。

幼儿体操的功能特点是：(1) 能有针对性地全面发展幼儿身体，培养匀称的体型和优美的姿态；(2) 能满足幼儿多种审美需要，促进审美感受力、表现力和审美情感的发展；(3) 能有效地促进运动知觉、观察能力、形象和动作记忆能力的发展。

3. 体育器械活动

它是指骑自行车、摇摇车、滑滑梯、跷跷板、跳绷床、荡浪船、攀爬攀登架等体育活动。

体育器械活动是幼儿园开展较广泛的活动。它的功能特点是：(1) 能激发和培养幼儿的运动兴趣；(2) 能满足幼儿在日常生活和运动中难以满足的运动需要，如爬高、滑下、摇晃、操作器械运动等，使幼儿获得由多种运动刺激可引起的机能舒适感，促进他们运动知觉运动情感和运动能力的发展；(3) 它适于集体活动，也适于个人和小组活动，它给幼儿自主性、独创性发挥提供较好的条件。

四、健康领域的教育指导

(一) 增强全面教育意识。在体育活动和卫生教育活动中都要认真、全面发挥其教育功能，满足幼儿多种发展需要，促进他们身体、品德、智力、审美和交往素质的发展。在体育活动中要防止和克服单纯健身或娱乐观点。