



幼儿园 健康教育课程 案例集

—— 郑淑敏 主编 ——

學苑出版社



幼儿园 健康教育课程 案例集

主 编 郑淑敏

副主编 龙 艳

编 委 李玉洁 王学清 胡亚丽

张淑娜 卓 晖 苏 丽

富 军 陈 婧 刘丽华

王 凡 王艳峰 张 宇

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园健康教育课程案例集 / 郑淑敏主编 .

—北京 : 学苑出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5077-5030-0

I . ①幼… II . ①郑… III . ①健康教育—教案 (教育)

—学前教育 IV . ① G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 129034 号

责任编辑: 任彦霞

特约编辑: 《学前教育》编辑部

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子邮箱: xueyuanpress@163.com

销售电话: 010-67601101 (销售部)、67603091 (总编室)

经 销: 全国新华书店

印 刷 厂: 北京朝阳印刷厂有限责任公司

开本尺寸: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 26

字 数: 451 千字

版 次: 2016 年 6 月北京第 1 版

印 次: 2016 年 6 月北京第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

“三位一体”健康教育体系促进幼儿全面发展

（代前言）

北京市丰台区嘉园第一幼儿园创建于1957年7月，是丰台区第一所市立幼儿园，一园两址。在园所建设与发展的近30年历程中，历经三代人的艰苦奋斗和无私奉献，嘉园一幼在办园规模和办园质量上都得到了长足发展。自2007年，幼儿园在“构建和谐园所，培养健康儿童”的办园理念指引下，通过团队建设、园所文化营造、科学管理、课程建构等一系列实践探索，实现了园所发展的不断跨越，从北京市一级一类幼儿园发展成为丰台区示范幼儿园、北京市示范幼儿园，成为一所幼儿喜爱、家长和社会普遍赞誉的北京市优质幼儿园。

《3—6岁儿童学习与发展指南》（以下简称《指南》）中明确提出幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，并且指出：“发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活卫生习惯和基本的生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习发展的基础。”曾经，著名教育家陶行知先生说：“健康是生活的出发点，也是教育的出发点，大家要把健康作为幼儿园里第一重要的事情，幼儿园教师应是健康之神。”因此，健康是幼儿幸福的源泉。正是秉承着这样的理念，我园坚持把幼儿健康教育放在首位。

我园多年来在“构建和谐园所，培养健康儿童”这一办园理念的指引下，以培养具有健康体魄、完整人格的健康儿童为培养目标，通过团队建设、园所文化营造、健康教育体系建构等一系列实践探索，积累了丰富的经验，实现了园所发展的不断跨越。

“三位一体”健康教育体系是我园在历经数年儿童健康教育课题研究与实践经验梳理的基础上，基于园所管理与团队建设文化制度保障构建的以卫生保健



和阳光体育活动为载体,借课题研究助推发展的课程体系,确保了园所在健康教育的办园理念和方向下实现内涵式可持续发展,真正促进了幼儿与教师身心健康和谐发展。

一、行动研究推动健康教育的专业深入与拓展

教师队伍的专业水平是幼儿园发展的重要基础。我园通过“以课题促研究,以研究指导实践,在行动研究中实现专业成长”的做法,为教师提供了大量研究、实践的机会和平台,从而推动了健康教育的专业深入性。

1. 加强学习,提高健康教育意识,落实健康教育研究目标

在《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)与《指南》的指导下,我园依据健康教育目标,开展了健康教育研究和实践探索。首先,确定研究目标,帮助教师加强对幼儿健康教育的更新认知,提高对幼儿健康教育的意识,挖掘幼儿健康教育的适宜内容与有效形式,从而促进幼儿的认知获得与习惯养成;其次,探索家园合作对幼儿实施健康教育的有效策略,引导家长认同、参与、支持幼儿园健康教育,整合家庭、社区等教育资源,丰富、优化幼儿园健康教育的内容和形式;再次,深入推进园本教研,在常态形式如科学观察、案例分析、经典活动积累等基础上创新拓展,促进健康教育研究的实效性和针对性,真正提高教师的健康教育理念与素养,从而保障实践的推动。

2. 课题研究,提升健康教育内涵,提高健康教育水平

20世纪末至今,我园一直致力于幼儿体育活动和健康教育的研究。“十五”期间,我园重点研究不同年龄段幼儿体育课的科学化和游戏化,探索实现健康目标的适宜形式,提高体育课的实效性。期间,还在区教研室的指导下,承担市级规划课题《科学指导区域体育活动,促进幼儿体能协调发展》,并成为试点园。通过研究指导实践,我园因地制宜,合理利用空间,提供丰富材料,创设区域体育游戏环境,在促进幼儿体能发展的同时有效促进了幼儿自主合作交往能力的提高。该课题成果还获得中国学前教育研究会优秀研究课题奖、第五届健康年会一等奖。

“十一五”期间,在区教研室专家的带领下,我园承担“通过家园一致性教



育培养幼儿生活自理能力的研究”“家园合作实施幼儿健康教育的实践研究”等课题，对当前幼儿普遍的健康状况和家庭教养常见问题进行了调研分析，并结合健康教育新理念，在家园共育、整合社区资源等方面研究探索出了一系列可行的路径和策略。期间，还结集出版了《健康教育家园互动活动案例集》《幼儿园体育活动指导》《幼儿园区域体育游戏指导》等一系列教育图书，为健康教育课程改革的探索提供了有价值的经验和思考。

“十二五”期间，我园延续前期成果，将重点放在培养幼儿大胆自信、敢于表现、勇于创新的心理品质上，结合幼儿园游戏活动的特点，承担区级重点课题《在区域游戏中提高幼儿表现与创新能力的实践研究》，对幼儿形成良好的个性品质、促进身心健康开展了深入的研究，并在教师观察、回应、支持等师幼互动策略和教师专业素养的提升方面进行了必要的探索。

正是这多年来的研究与实践，促进了我园健康教育理念的不断更新，教师对幼儿健康教育有了更为深刻、全面的理解，也正因为此，我园健康教育课程体系的内涵式深度与广度也日见成效。

二、发扬卫生保健工作优势，为幼儿健康奠基

我园拥有保教结合与重视卫生保健工作的优势和丰富经验，在三位一体健康教育体系中发挥着重要的作用。

1. 顺应时代之需，更新保健理念与模式

传统的幼儿园保健模式重在幼儿生理疾病的防治，这种传统的保健模式并不能完全满足幼儿的健康需要。目前，绝大多数儿童是独生子女，生理保健方面均能得到及时充分的保证，但仍有不少幼儿肥胖或体弱多病，有的幼儿生活自理能力差，不能适应集体生活，有的甚至不善于与人交往等。显然，幼儿除了生理上的需要之外，还有心理上的多层次需要。

因此，幼儿园保健模式应顺应这一变化，由单纯的生理保健模式转变为生理心理保健模式。我园开展了许多不同主题的健康教育特色活动，如为了充分发挥幼儿的自主意识和个性化特点，各班开展了“我们班的小明星”活动，定期推荐幼儿展示，鼓励幼儿大胆表现，互相欣赏学习，分享快乐、共同进步，十分有利



于幼儿自尊、自信健康人格的形成。

2. 规范管理与专业培训，提高保育队伍整体素质

我园实行保教主任和保健医生统一管理、统一要求，使园内的保育工作更加规范、整齐有序。由保教主任和保健医生分别负责带领保育员学习“保教结合”的相关知识和规章制度，采用生动活泼的形式开展有针对性的培训和交流活动，如“健康快递沙龙”“半日生活观摩”“进餐一小时评比”等等，以老带新，既提高了认识，又增强了实操水平，以科学的态度和方法保障幼儿一日生活各个环节“保中有教，教中有保”，为幼儿创建温馨舒适安全的环境和氛围。

3. 营养膳食与疾病预防，为幼儿健康成长保驾护航

营养膳食是幼儿身体健康的基础和保证。我们在幼儿食谱制定上遵循“主副食搭配”“粗细搭配”“干稀搭配”等原则，食物种类丰富，平均每日达25种以上。我园还在专家指导下，结合幼儿生长发育的规律特点以及营养需求和疾病预防，进行了“花样粥”“粗粮制作”“营养美食粥”“低油少盐菜品”等专题的研究，聘请专业的糕点师为食堂人员进行培训。经过反复切磋练习，我园面食和糕点的品种与花样增加了20余种，颇受幼儿喜爱和家长好评。

为提高幼儿的身体素质，减少疾病的发生，一日三餐更加多样化，幼儿加餐除了牛奶，还增加了干果和水果，如核桃仁、美国扁桃仁、腰果、芸豆、蚕豆、火龙果、木瓜等；午点随四季变化还增加了柠檬水、冰糖山楂水、菊花冰糖水、百合梨水等，提高了幼儿的抗病能力。为让家长更直观地了解幼儿的一日三餐，园里还设置了“食品展示柜”，把一日三餐幼儿吃的食物全面展示给家长，深得家长信赖。幼儿园“伙委会”的成立更是调动了家园各方资源，全面参与伙食制定，及时调整改进，保障了幼儿营养膳食的科学完善，每年家长调查满意率都在98%以上。

在疾病预防方面，幼儿园着重做好传染病防控。管理和控制传染源、切断传播途径、保护易感人群是防控传染病的重要措施。我园摸索制定出了预防为主、季节应对、公开透明、全员参与的原则，加强对传染病的管理，将传染病管理工作制度化、规范化，严格落实，做好监督，并利用新媒体平台及时通报。尤其在家园合作开展健康教育活动，增强教师、幼儿与家长的防病意识和能力方



面,进行了较多尝试,如结合季节应对原则将“健康教育主题月”活动纳入到传染病防控的固定工作中,冬春季开展预防流感等呼吸道传染病的健康教育活动,在肠道传染病多发的夏秋季开展饮食卫生与健康的教育活动。各年龄班教师针对幼儿年龄及学习特点,结合健康教育月的主题设计适宜的教育活动、环节游戏等教育内容。

三、坚持开展阳光体育活动,促进幼儿体能发展

我园积极贯彻市教委倡导的“阳光体育活动”精神,因地制宜,确保幼儿的户外活动时间,提供丰富的活动材料与环境,深入研究体育教学活动,潜移默化地激发幼儿从小热爱运动、喜欢锻炼,努力践行“我运动、我健康、我快乐、我成长”的阳光体育目标,为幼儿终身喜欢体育锻炼奠定了基础。

1. 因地制宜,科学创设户外活动场地

我园依据各年龄班幼儿发展目标,从实际出发,进行了户外活动场地的整体规划和合理调整,使空间得到充分利用,让每个区域都具有不同的教育功能,让每一件器械都发挥其最大的教育价值。如将三楼平台进行改建,扩充为户外活动场地,根据防水需要设置了低矮、稳固的中小型玩具设施,适合开展钻爬、平衡等活动;精心设计安装了遮阳棚,解决了操场夏季暴晒无法进行户外活动的问题;添置了功能齐备的大型玩具,同时将后院改建为幼儿拓展活动区,增加了悬垂、攀爬、摆荡等设施,为丰富幼儿的运动体验提供了条件。

2. 自制环保,丰富户外玩具材料

户外体育游戏离不开丰富的材料,在购置大型器械与小型玩具的同时,教师还开发利用废旧材料,自制了多种体育活动器材 100 多套,使体育活动更多样、更有趣。还以“布类玩具”为突破,自制布枕头、布包、布口袋、布梯子、布老鼠、布水果等 30 余种、600 余件布类玩具,并汇编成册,出版了《布类玩具集锦》,是我园户外材料探索的初步成果。

3. 多种活动,落实阳光体育

丰富多彩的体育活动构成了我园“阳光体育活动”的总体框架。我园的阳光体育常规活动由每日的晨间活动、自主创编的课间操、每周一节的体育教学活动、



每天上下午各一小时的户外游戏活动和每周一次的区域体育活动构成。除此之外，还逐渐形成了园本“阳光体育特色活动”，如抖空竹、推铁环、跳竹竿、抽陀螺等民间传统体育活动，幼儿武术普及课、武术操、武术节等活动，幼儿冬季三项赛（小班拍球、中班跳跳球、大班跳绳），深受幼儿喜爱。

教师通过开展体育教学活动的实践研究，在活动目标把握年龄特点、活动内容生活化、活动过程游戏化、活动强度密度科学化等方面进行了重点探索，使教师规范了体育活动的组织实施，增强了体育教学活动的科学性、有效性。

健康教育既是我园的课程理念，又成为我园的文化底色。我们不仅关注幼儿的身心健康，同样心系教师的身体健康与职业幸福，将健康理念较好地融入到了日常工作中。教师们身心愉悦了，工作热情也焕发了，不但促进了工作质量的提高，更促进了园所的和谐发展。

正是基于“三位一体”健康教育体系的建构，我们在多年教育实践中积累了大量的素材和案例，经过梳理，汇总形成了这本《幼儿园健康教育课程案例集》。全书通过案例篇、游戏篇、幼儿体操篇、特色活动篇四个篇章内容，从体育课、健康教育活动、主题月活动案例，室内、室外及区域体育游戏，徒手操、器械操、武术操，传统体育活动、特色体育活动等汇总了我国教师总结的大量案例、课例、总结的特色活动介绍。

可以说，本书是对我国开展的健康教育、幼儿园阳光体育的全面总结和梳理，是我们多年学习、实践、积累的成果。我国希望在与幼教界同仁进行分享的过程中不断提高，将我们热爱的幼教事业进行到底。

与幼儿一起成长，与教师一起进步，与幼儿园一起发展，是嘉园一幼的朴素理想，作为一所设施优、规模大、声誉好的市级示范幼儿园，我们仍需努力，再攀高峰！

郑淑敏

2016年6月

目 录

第一章 案例篇

第一节 体育课	1
小班体育活动	2
案例一：看我爬得快	2
案例二：小青蛙跳圈圈	4
案例三：小白兔送西瓜	6
案例四：好玩的布棍	8
案例五：老鼠运油	11
案例六：快乐的托马斯	12
案例七：喜羊羊和灰太狼	14
案例八：帮巧虎运皮球	16
案例九：小鸭子去捉鱼	18
案例十：快乐的小脚丫	20
中班体育活动	23
案例一：快快接住它	23
案例二：我和纸棒做游戏	24
案例三：好饿的毛毛虫	26
案例四：勇敢的奥特曼	27
案例五：我和椅子做游戏	29
案例六：小勇士来闯关	31
案例七：猪宝宝要健身	33



案例八：打倒灰太狼	34
案例九：奔跑吧，篮球小精灵	36
大班体育活动	39
案例一：赶小猪	39
案例二：纸飞机飞上天	40
案例三：我和椅子朋友	42
案例四：谍战精英	44
案例五：趣味玩篮球	45
案例六：聪明的小士兵	47
案例七：“绳”彩飞扬	49
案例八：舞龙	51
案例九：学做解放军	52
第二节 健康教育活动	54
小班健康活动案例	55
生活卫生习惯	55
案例一：润肤霜，喷喷香	55
案例二：小脚的朋友	57
案例三：咕噜你好	59
案例四：我爱洗澡	61
自理能力	63
案例一：我会自己吃饭	63
案例二：左脚右脚碰一碰	65
适应能力	66
案例一：天气变冷了	66
案例二：快乐的幼儿园	67
安全自护	69
案例一：小剪刀的大嘴巴	69
案例二：药片宝宝的话	71



饮食营养	73
案例一：好吃的蘑菇	73
案例二：大力水手	74
案例三：好吃的柚子	75
案例四：豆浆好	76
心理健康	79
案例一：笑一笑 真可爱	79
案例二：高兴和生气	80
中班健康活动案例	82
安全自护	82
案例一：安全标志我知道	82
案例二：独自在家	83
案例三：这样乘车最安全	85
案例四：鼻子出血怎么办	87
案例五：阿嚏	88
案例六：发生火灾我不怕	90
生活卫生习惯	93
案例一：便便的秘密	93
案例二：轻轻地打喷嚏	95
案例三：赶走讨厌的蛀牙虫	97
案例四：爱护耳朵	99
心理健康	101
案例一：学会原谅	101
案例二：好孩子不任性	103
饮食营养	105
案例一：好吃的红色食物	105
案例二：朵拉午餐会	106
案例三：黑色食物我爱吃	109



大班健康活动案例	111
生活卫生习惯	111
案例一：我换牙啦	111
案例二：早睡早起身体好	113
案例三：食物的旅行	115
案例四：小眼睛亮晶晶	117
案例五：保护我们的皮肤	119
案例六：保护眼睛	121
饮食营养与健康	123
案例一：食品袋上的秘密	123
案例二：胃的小闹钟	124
案例三：长长的海带	127
安全自护	128
案例一：雾霾的危害	128
生活自理能力	130
案例一：我的衣服我做主	130
案例二：我会系鞋带	132
心理健康	134
案例一：汤姆的噩梦	134
案例二：不同的情绪	137
案例三：好心情	138
第三节 主题月活动	140
3月主题活动：心理健康（大班）	141
4月主题活动：五官保健（中班）	154
9月主题活动：良好习惯（中班）	161
10月主题活动：我运动，我快乐（大班）	171
11月主题活动：秋冬健康（大班）	180



第二章 游戏篇

第一节 室内体育游戏	188
小班室内体育游戏	191
游戏一：小白兔拔萝卜	191
游戏二：给大老虎喂食	192
游戏三：小羊运粮食	193
游戏四：魔法果园	194
游戏五：喂食物	195
游戏六：小勇士来探险	196
游戏七：小动物摘果子	197
游戏八：送小花回家	198
游戏九：小小推车	199
游戏十：小兔种萝卜	200
中班室内体育游戏	201
游戏一：勇敢的消防员	201
游戏二：打坏蛋	202
游戏三：探险之旅	203
游戏四：投投乐	204
游戏五：钻山洞、过草地	205
游戏六：投掷手榴弹	206
游戏七：送蛋宝宝回家	207
游戏八：赶猪入栏	208
游戏九：挑水	209
游戏十：运子弹	210
大班室内体育游戏	211
游戏一：弹来弹去	211
游戏二：好玩的保龄球	212



游戏三：小刺猬探险	213
游戏四：小小解放军	213
游戏五：高尔夫	214
游戏六：托小球	215
游戏七：穿越电网	216
游戏八：小小消防员	217
游戏九：小勇士运炸弹	218
游戏十：运送炮弹	219
游戏十一：小猴送信	220
游戏十二：勇往直前	221

第二节 户外体育游戏 222

小班户外体育游戏 224

游戏一：袋鼠妈妈	224
游戏二：送小猪回家	225
游戏三：吹泡泡	226
游戏四：小兔拔萝卜	227
游戏五：风来了	228
游戏六：小鸭子找食物	229
游戏七：网小鱼	230
游戏八：占图形	231
游戏九：小刺猬背果子	232
游戏十：小松鼠去旅行	233
游戏十一：小兔种萝卜	234
游戏十二：小熊要回家	236
游戏十二：母鸡下蛋	237

中班户外体育游戏 238

游戏一：“黑夜”练本领	238
游戏二：翻饼烙饼	239



游戏三：给灾区送粮食	240
游戏四：狼和石头人	241
游戏五：占领阵地	242
游戏六：喂小猪	242
游戏七：小小运水员	243
游戏八：夹物跳	244
游戏九：烤香肠	245
游戏十：可爱的毛毛虫	246
游戏十一：快乐木头人	247
游戏十二：抢险救水	248
游戏十三：送蔬菜	249
游戏十四：小猫咪咪吃小鱼	250
游戏十五：小小邮递员	251
大班户外体育游戏	252
游戏一：结冰	252
游戏二：小小篮球队员	253
游戏三：穿越呼啦圈	254
游戏四：快快躲	255
游戏五：快乐建筑工	256
游戏六：小熊追追追	257
游戏七：运球接力赛	258
游戏八：巧运西瓜	258
游戏九：足球运动员	259
游戏十：扔炸弹，打怪兽	260
游戏十一：双脚玩纸球	261
游戏十二：勇敢的解放军	262
游戏十三：运气球	263



第三节 区域体育游戏	264
钻爬区	268
游戏一：好玩的钻桶	269
游戏二：挑战爬梯	269
游戏三：布山洞	269
游戏四：钻爬网	270
游戏五：躲地雷	270
游戏六：神秘的房子	270
游戏七：钻爬袋	271
游戏八：穿越封锁	271
跳跃区	271
游戏一：跳跃布糖果	272
游戏二：跨栏	272
游戏三：跳格子	272
游戏四：布梯子	273
游戏五：跳跳乐	273
游戏六：袋鼠跳跳袋	273
游戏七：高台跳远	274
投掷区	274
游戏一：七星瓢虫	274
游戏二：投篮	275
游戏三：飞镖	275
游戏四：蜘蛛找家	275
游戏五：降落伞	276
游戏六：套圈	276
游戏七：打怪兽	276
游戏八：喂小动物	277