



根据教育部颁布的  
《3-6岁儿童学习与发展指南》  
《幼儿园教育指导纲要（试行）》编写

# JIANKANG HUODONG 健康活动

小班上册



《智慧精灵幼儿综合素质教育互动教程》

编写组 编



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社



幼儿综合素质教育互动教程

根据教育部颁布的

《3-6 岁儿童学习与发展指南》

《幼儿园教育指导纲要（试行）》

编写

本书编写组 编

# 健康活动

小班上册

我的  
小档案

姓名：\_\_\_\_\_

年龄：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_

属相：\_\_\_\_\_

爱好：\_\_\_\_\_

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社





图书在版编目（CIP）数据

智慧精灵幼儿综合素质教育互动教程. 健康活动. 小班. 上册 / 《智慧精灵幼儿综合素质教育互动教程》编写组编. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2014. 8 (2018. 7 重印)

ISBN 978-7-5375-7058-9

I. ①智… II. ①智… III. ①健康教育—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 131203 号

智慧精灵幼儿综合素质教育互动教程  
健康活动·小班·上册

《智慧精灵幼儿综合素质教育互动教程》编写组 编

---

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 出版发行 | 河北出版传媒集团<br>河北科学技术出版社                |
| 地 址  | 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)         |
| 印 刷  | 石家庄德文林彩色印刷有限公司                       |
| 经 销  | 新华书店                                 |
| 开 本  | 890×1280 1/24                        |
| 印 张  | 1 $\frac{1}{3}$                      |
| 字 数  | 44 千字                                |
| 版 次  | 2014 年 8 月第 1 版<br>2018 年 7 月第 4 次印刷 |
| 定 价  | 6.00 元                               |

---

编委会

编委主任: 高志敏 张佩桦  
骆秀曼

编委 (按姓氏笔画排序):

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 马艳红 | 王 炜 | 王 珏 |
| 王 娜 | 王 娜 | 王 悦 |
| 王亚群 | 王海伟 | 王微微 |
| 牛普超 | 邓艳斐 | 艾 静 |
| 刘 杨 | 刘 晶 | 刘 静 |
| 刘丽丽 | 关 晶 | 安 禹 |
| 李兰芝 | 李红月 | 李晓薇 |
| 张 月 | 张红芳 | 武静丽 |
| 国明洁 | 周 馨 | 周晓莉 |
| 赵红静 | 赵美玲 | 赵昶旭 |
| 赵雅楠 | 胡博晓 | 胡翠英 |
| 郭文蕊 | 曹 菲 | 常丽洁 |
| 韩 甜 | 韩建华 | 魏 薇 |

总 主 编: 高志敏

本册主编: 胡博晓

## 致小读者

小朋友，你好！

呈现在你面前的这本画册，是你进行系统互动学习的平台和指南，希望你能在老师的引导下，在画册中阿美老师的带领下，通过一系列的互动活动，和精灵们一起去学习、一起去感知、一起去探险，从而一起成长。

作为中国人，我们首先要学习和感知的就是我们的文化，因此，画册中有一些中国传统文化的活动内容，希望你能喜欢，希望你从小就热爱中国文化，热爱中华民族，热爱我们的祖国。

好了，小朋友，快快翻开手中的画册，去参加精灵们的学习活动吧！



智慧精灵幼儿综合素质教育互动教程

健康活动

主题单元

活动课文

活动内容

活动课例

精灵总动员  
(互动测评)

活动提示  
(活动目标、教学目标)



# 目录

## 主题一 我上幼儿园了

- 活动1 认识新朋友（心理健康）/2
- 活动2 收菜啦（健康游戏）/4
- 活动3 拾豆豆（体育游戏）/6
- 活动4 妈妈会来接我的  
（心理健康）/8

## 主题三 我爱我的幼儿园

- 活动1 大胆说出来（心理健康）/18
- 活动2 丢沙包（体育游戏）/20
- 活动3 讲卫生的“香宝宝”  
（健康知识）/22
- 活动4 一起来做浴花操  
（体育游戏）/24

## 主题二 智慧小精灵

- 活动1 我的小小手  
（健康知识）/10
- 活动2 大皮球，跳一跳  
（体育游戏）/12
- 活动3 不做漏嘴巴（健康知识）/14
- 活动4 美味的水果（健康知识）/16

## 主题四 我们来过年

- 活动1 谁“咬”了我的脸  
（健康知识）/26
- 活动2 下雪了（体育游戏）/27
- 活动3 精灵的故事（1）  
（安全教育）/28
- 活动4 精灵的故事（2）  
（安全教育）/30





阿美老师



雪儿



点点



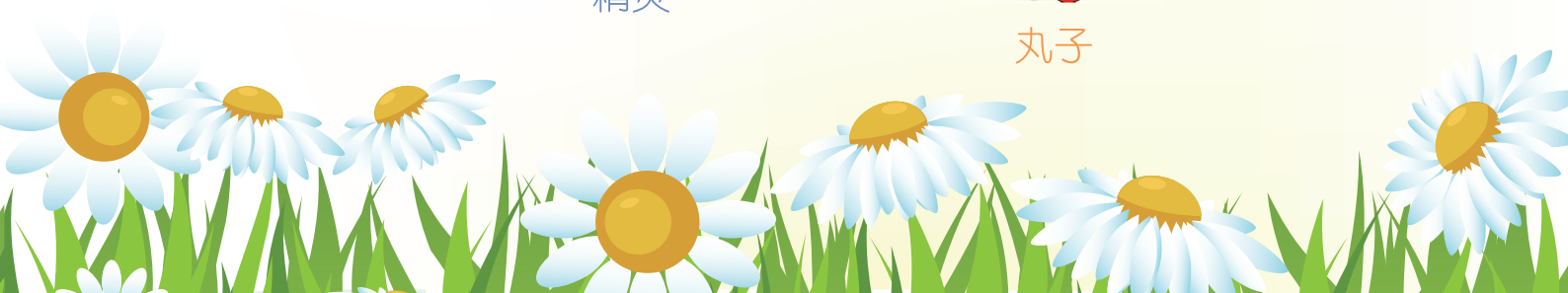
精灵



丸子



小帅





## 活动 1

### 认识新朋友（心理健康）



#### 活动提示

认识精灵、点点、小帅、丸子和雪儿这 5 位新朋友；学会和人见面打招呼，感受大家在一起的快乐。

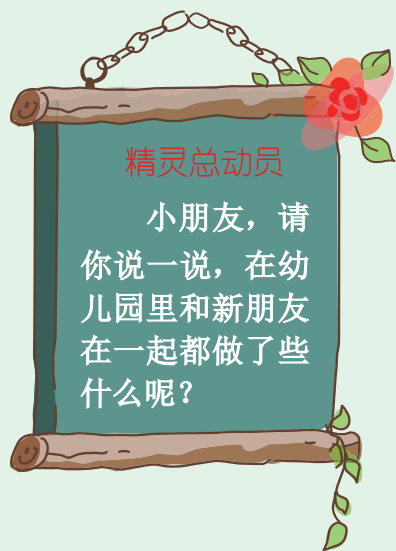
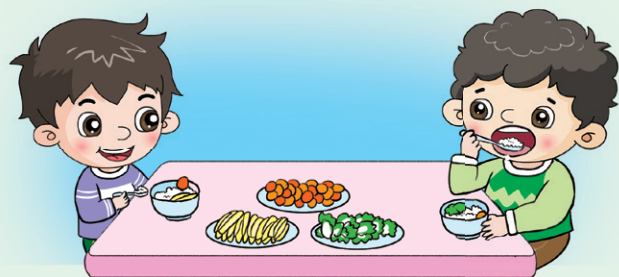


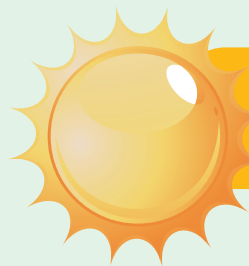
丸子，你好！



老师好！

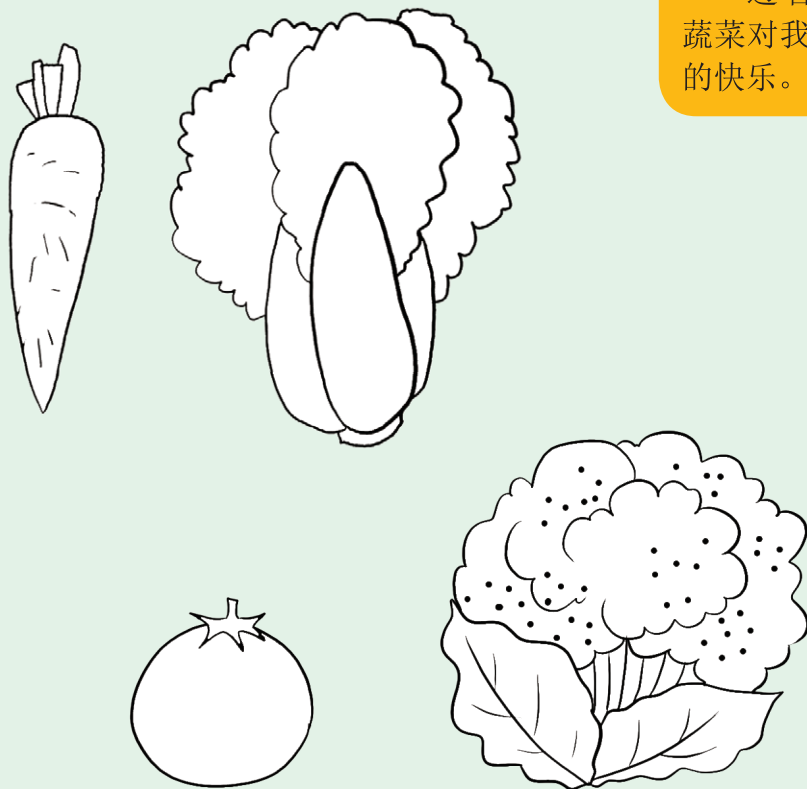






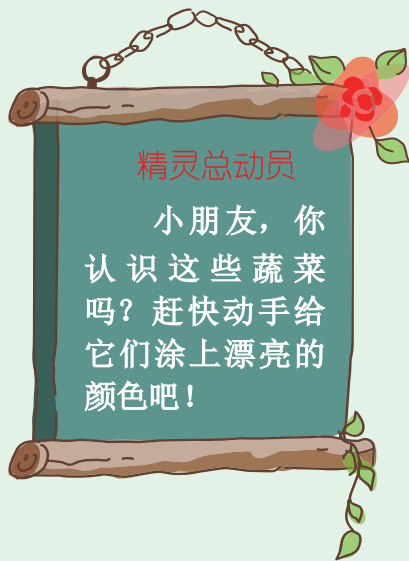
## 活动 2

### 收菜啦 (健康游戏)



#### 活动提示

边唱儿歌边做游戏，在游戏中了解蔬菜对我们健康的作用；体验集体游戏的快乐。



#### 精灵总动员

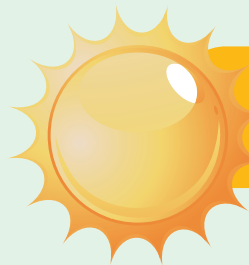
小朋友，你认识这些蔬菜吗？赶快动手给它们涂上漂亮的颜色吧！



小朋友，来种菜，  
白菜萝卜都不赖。  
西红柿，有点酸，  
想吃你就收回来。







### 活动 3

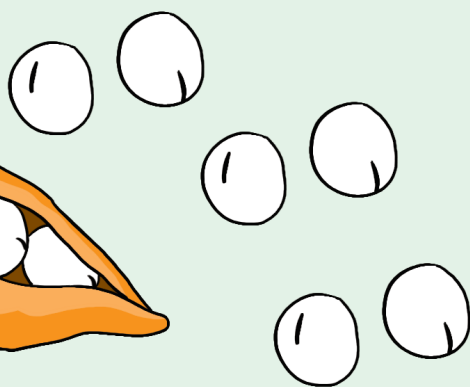
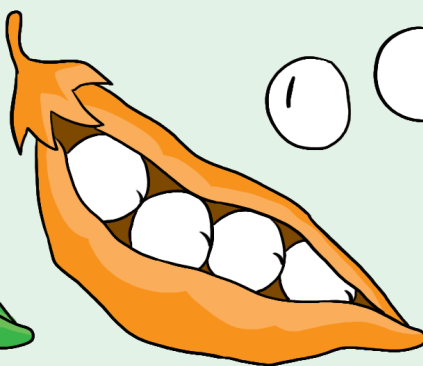
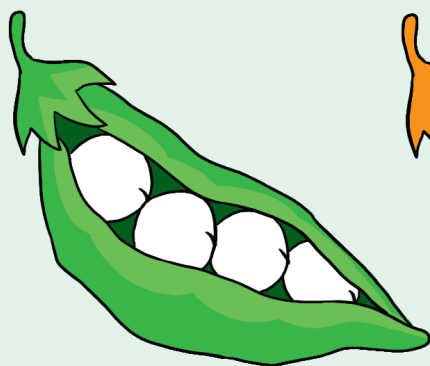
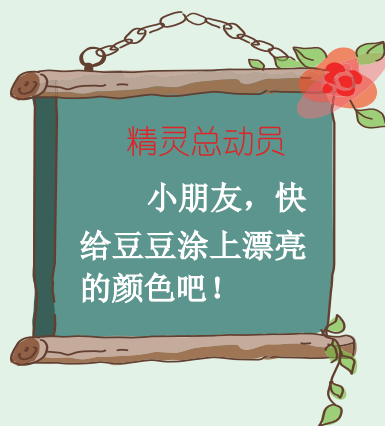
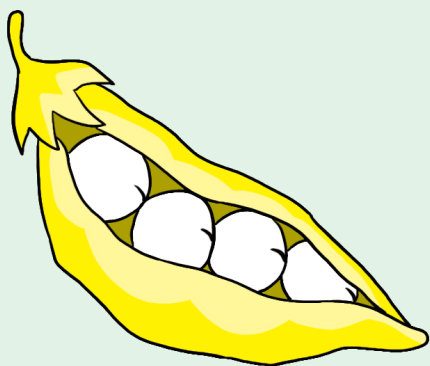
#### 拾豆豆 (体育游戏)

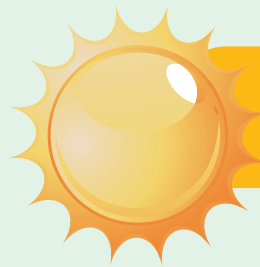


#### 活动提示

学习一个跟着一个走；能按照老师的指令做动作；感受集体游戏的快乐。







## 活动 4

### 妈妈会来接我的（心理健康）



#### 活动提示

理解故事内容，感受妈妈对自己的爱；初步认识自己在幼儿园的“工作”，缓解初入园的焦虑情绪。

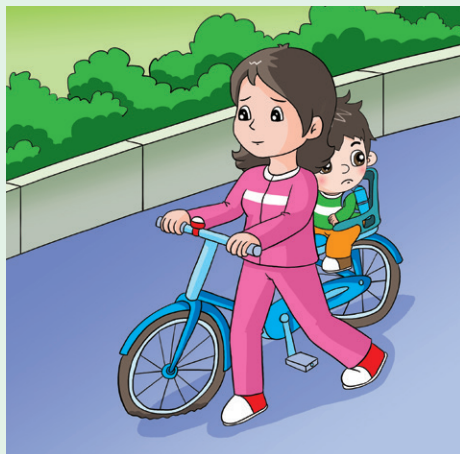


1. 妈妈骑车送

精灵去幼儿园。

2. 路上，妈妈发现车

子轮胎没气了。



3. 妈妈推着

自行车把精灵送  
到了幼儿园。



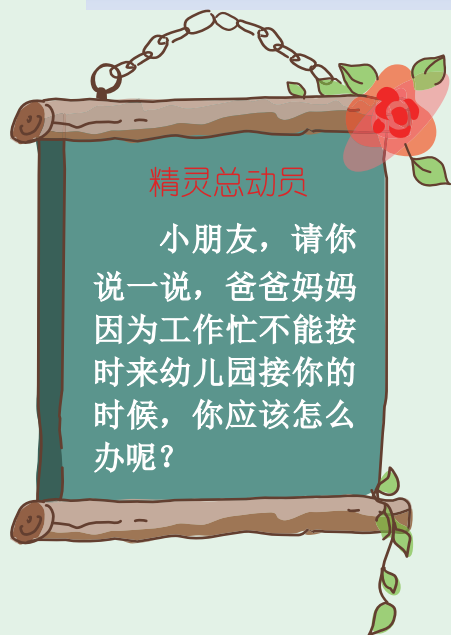
4. 精灵在幼儿

园闷闷不乐，脑海  
里总想着妈妈晚上  
能否来接自己。



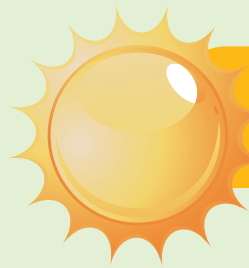


5. 妈妈下班后跑着来  
幼儿园接精灵。



6. 妈妈抱起精灵，精灵笑了。





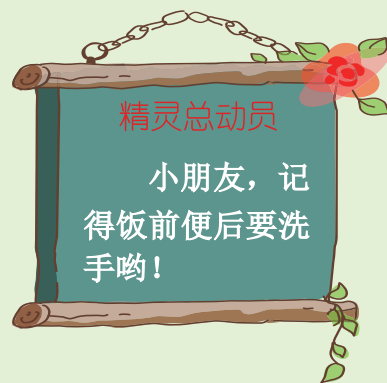
## 活动 1

### 我的小小手（健康知识）



#### 活动提示

认识双手各手指的名称；能用正确的方法洗手。





1. 湿湿小手搓肥皂。



2. 手心手背都搓到，手指、指缝别忘了，还要搓搓小手腕。



3. 先把小手冲干净。



4. 再捧水来冲龙头。



5. 拿起毛巾擦擦好。





## 活动 2

### 大皮球，跳一跳（体育游戏）



#### 精灵总动员

小朋友，精灵在跟老师学本领，看他做得多棒。你也来学一学吧！

