

幼儿园健康教育 活动设计与指导

张晓辉 王小芳 曾朝萍 主编

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

幼儿园健康教育 活动设计与指导

主 编 张晓辉 王小芳 曾朝萍

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园健康教育活动的指导 / 张晓辉, 王小芳, 曾朝萍主编. —北京:
北京理工大学出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5682-5244-7

I.①幼… II.①张… ②王… ③曾… III.①学前教育-健康教育-幼儿师范学校-教材 IV.①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 016273 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 定州市新华印刷有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米, 1/16

印 张 / 16.25

字 数 / 361 千字

版 次 / 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 69.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红


责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换




前言



QIANYAN




《幼儿园教育指导纲要》(以下简称《纲要》)指出,幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。《3~6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)指出,幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志,也是其他领域学习与发展的基础。




《幼儿园健康教育活动设计与指导》教材的编写,正是在力求全面把握和贯彻《纲要》《指南》科学保教精神的前提下,甚至是参照和引用《纲要》《指南》中提出的健康领域具体内容的基础上,整体思考幼儿园健康教育的目标、内容、实施和评价,全面探索幼儿园身体认知教育、幼儿园心理健康教育、幼儿园体育、幼儿园饮食营养教育、幼儿园安全教育、幼儿园生活习惯与生活能力教育活动的设计与指导。同时,为确保理论与实践相结合,有益于学生在幼儿园健康教育方面专业教育技能的培养,提供了各个方面的幼儿园健康教育活动的典型案例,并结合幼儿园健康教育实际以及将来的工作需要,设计了引例、学习情境、动手实践、思考与实训等极具操作性





的多种实践内容和形式，特别适用于学前教育专业高等层次人才培养。

在本书的编写过程中，借鉴吸收了国内外同行的诸多研究成果，在引用之处书中均有标注，在此表示诚挚的谢意。限于能力和水平，书中难免有疏漏和不当之处，敬请批评指正！



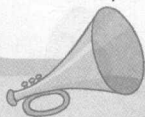


第一部分 《纲要》与《指南》健康领域解读

★ 第一章 幼儿园健康教育的目标与内容	2
第一节 《纲要》健康领域目标与内容解读	3
第二节 《指南》健康领域目标解读	6
★ 第二章 幼儿园健康教育的实施	18
第一节 《纲要》健康领域指导要点解读	18
第二节 《指南》健康领域教育建议解读	21
★ 第三章 幼儿园健康教育评价	31
第一节 《纲要》相关内容对幼儿园健康教育评价的启示	31
第二节 《指南》相关内容对幼儿园健康教育评价的启示	33

第二部分 幼儿园健康教育活动指导

★ 第一章 幼儿园身体认知教育活动的设计与指导	40
第一节 幼儿园身体认知教育概述	41
第二节 幼儿园身体认知教育的实施	45
第三节 幼儿园身体认知教育活动设计与指导案例评析	55
★ 第二章 幼儿园心理健康教育活动的设计与指导	79
第一节 幼儿心理健康教育概述	79





第二节 幼儿园心理健康教育的实施87
第三节 幼儿园心理健康教育活动设计与指导案例评析91

★ 第三章 幼儿园体育活动的设计与指导 128

第一节 幼儿园体育概述 128
第二节 幼儿园体育活动的实施 138
第三节 幼儿园体育活动设计与指导案例评析 153

★ 第四章 幼儿园饮食营养教育活动的设计与指导 165

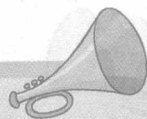
第一节 幼儿园饮食营养教育概述 165
第二节 幼儿园饮食营养教育的实施 172
第三节 幼儿园饮食营养教育活动设计与指导案例评析 177

★ 第五章 幼儿园安全教育活动的设计与指导 185

第一节 幼儿园安全教育概述 185
第二节 幼儿园安全教育的实施 189
第三节 幼儿园安全教育活动设计与指导案例评析 198

★ 第六章 幼儿园生活习惯与生活能力教育活动的设计与指导 216

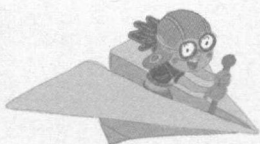
第一节 幼儿园生活习惯与生活能力教育概述 217
第二节 幼儿园生活习惯与生活能力教育的实施 223
第三节 幼儿园生活习惯与生活能力教育活动设计与指导案例评析 238



第一 部分



《纲要》与《指南》健康领域解读



第一章

幼儿园健康教育的目标与内容

引例

方方，男，5岁，新学期转入幼儿园大班，每天入园从早到晚都要背着自己的小书包，不参加集体活动，不愿意午睡，时不时就攻击别的小朋友，不听老师要求，甚至朝老师吐口水……

学习情境

熟悉《幼儿园教育指导纲要》(以下简称《纲要》)、《3~6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)关于幼儿园健康领域目标与内容的相关部分，理解并掌握幼儿园健康教育的目标和内容。

1947年，医学专家在联合国世界卫生组织(The World Health Organization, WHO)的宪章中写下健康的定义：“健康是生理、心理和社会的健全状态，而不只是没有疾病。”1948年12月10日，联合国大会通过并颁布的《世界人权宣言》第三条规定：“人人有权享有生命、自由和人身安全。”第二十五条规定：“人人有权享受为维持他本人和家属的健康和福利所需的生活水准，包括食物、衣着、住房、医疗和必要的社会服务；在遭受失业、疾病、残废、守寡或在其他不能控制的情况下丧失谋生能力时，有权享受保障。母亲和儿童有权享受特别照顾和协助，一切儿童，无论婚生或非婚生，都应享受同样的社会保护。”健康是儿童的基本权利。

《3~6岁儿童学习与发展指南》指出：健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。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，也是其他领域学习与发展的基础。《幼儿园教育指导纲要》指出：幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。

幼儿健康不仅关乎每一个幼儿的幸福快乐，更是关乎整个国家、民族、人类社会的未来。幼儿健康深受遗传、环境、社会等众多因素的综合影响，教育是重要的影响因素之一，幼儿园健康教育是促进幼儿健康的重要途径和手段。幼儿园健康教育活动，是指以保护和促进幼儿健康为目标，以身体锻炼和身心保健的有关知识技能为主要内容而实施的多种形式的教育活动。我国颁发的《幼儿园教育指导纲要》与《3~6岁儿童学习与发展指南》对幼儿园健康活动的开展具有极其重要的指导意义。

第一节 《纲要》健康领域目标与内容解读



一、《纲要》健康领域目标解读

（一）《纲要》健康领域目标

《纲要》规定，幼儿园教育健康领域的目标为：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，学习保护自己；④喜欢参加体育活动，动作协调、灵活。

（二）《纲要》健康领域目标的理解

《纲要》提出的幼儿园健康教育目标是服务于幼儿园教育任务的终极目标的。《纲要》指出，幼儿园教育是基础教育的重要组成部分，是我国学校教育和终身教育的奠基阶段。其根本任务是“为幼儿一生的发展打好基础”。作为幼儿园教育组成部分之一的幼儿园健康教育，其教育目标是幼儿园教育目标的下位目标。

《纲要》提出的幼儿园健康教育目标，主要表明了该领域重点追求什么，该领域的价值取向所在。《纲要》提出的幼儿园健康教育目标主要反映了以下三个方面的价值取向：一是身心并重。幼儿健康应包括身体健康和心理健康两大方面，且二者密不可分。在集体生活中情绪安定、愉快是幼儿心理健康的重要表现。二是保护和锻炼并重。知道必要的安全保健常识，学习保护自己的同时，喜欢参加体育活动。三是健康行为与健康态度的形成并重。生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理能力，强调的是行为表现。喜欢参加体育活动则强调的是态度表现。

《纲要》提出的幼儿园健康教育目标是总目标，是确定各年龄阶段目标及具体活动目标的重要依据。各幼儿园应结合本地、本园、本班幼儿的实际，确定幼儿园健康教育总目标、各年龄阶段目标、学期目标、月目标以及具体活动目标。



案例

上海市实验幼儿园健康教育目标

促进婴幼儿身体结实、情感真实、经验扎实、行为笃实，成为健康活泼、好奇探索、文明乐群、亲近自然、爱护环境、勇敢自信、有初步责任感的儿童。

摘自幼儿园“健康教育”课程架构与实施的研究 <http://hxxxy.syyey.pte.sh.cn/show.aspx?id=5837&cid=92>



二、《纲要》健康领域内容解读

(一)《纲要》健康领域内容

《纲要》规定，幼儿园教育健康领域的内容与要求为：①建立良好的师生、同伴关系，让幼儿在集体生活中感到温暖，心情愉快，形成安全感、信赖感；②与家长配合，根据幼儿的需要建立科学的生活常规，培养幼儿良好的饮食、睡眠、盥洗、排泄等生活习惯和生活自理能力；③教育幼儿爱清洁、讲卫生，注意保持个人和生活场所的整洁和卫生；④密切结合幼儿的生活进行安全、营养和保健教育，提高幼儿的自我保护意识和能力；⑤开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力；⑥用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性；⑦在体育活动中，培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。

(二)《纲要》健康领域内容的理解

《纲要》提出的幼儿园健康教育内容与要求，是以《纲要》提出的幼儿园健康教育目标为基准的，是以实现《纲要》提出的幼儿园健康教育目标为目的的。

《纲要》提出的幼儿园健康教育内容与要求，大致可以概括为以下几个方面：

1. 有关心理健康

如建立良好的师生、同伴关系，让幼儿在集体生活中感到温暖，心情愉快，形成安全感、信赖感；培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质。

2. 有关习惯培养

如培养幼儿良好的饮食、睡眠、盥洗、排泄等生活习惯和生活自理能力；教育幼儿爱清洁、讲卫生，注意保持个人和生活场所的整洁和卫生；培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。

3. 有关安全、营养、保健

如密切结合幼儿的生活进行安全、营养和保健教育，提高幼儿的自我保护意识和能力。

第二節 《指南》健康领域目标解读

一、《指南》健康领域目标解读

(一)《指南》健康领域目标

《指南》从幼儿健康学习与发展最基本、最重要的三个方面提出了目标:

1. 身心状况

①具有健康的体态;②情绪安定愉快;③具有一定的适应能力。

2. 动作发展

①具有一定的平衡能力,动作协调、灵敏;②具有一定的力量和耐力;③手的动作灵活协调。

3. 生活习惯与生活能力

①具有良好的生活与卫生习惯;②具有基本的生活自理能力;③具备基本的安全知识和自我保护能力。

(二)《指南》健康领域目标的理解

《指南》提出的幼儿健康学习与发展目标,是对我国幼儿健康发展大致可以达到什么水平提出的合理期望,其核心价值理念主要有:

1. 正确的健康观念

幼儿健康包括身体、心理和社会适应三个方面的良好状态。幼儿在健康领域的学习和发

展是围绕这样的健康观念展开的。

(1) 身体方面。《指南》提出了具有“健康的体态”的发展目标,并进一步提出了身高、体重适宜,及逐渐形成正确的坐姿、站姿和行走姿势的具体要求。幼儿阶段正处于身体形态和机能发育、发展的重要时期,也是身体姿势形成的重要时期。身高和体重是评价幼儿生长发育状况最常用、最重要的形态指标,它在一定程度上反映了幼儿身体发育的基本特征和幼儿的营养状况。

(2) 心理方面。《指南》提出了“情绪安定愉快”的发展目标。良好的情绪表现是心理健康的重要标志。对于幼儿来说,情绪的安定与愉快是维护其身心健康、促使其产生社会适应行为并逐渐形成良好个性的重要条件。

(3) 社会适应方面。《指南》提出了“具有一定的适应能力”的发展目标。人的适应能力既体现在身体对内、外环境及其变化的适应上,反映出身体机能和体质状况,也体现在对社会环境的适应上,即我们常说的社会适应能力。《指南》根据幼儿的年龄特点,从人体对天气冷热及其变化的适应、对日常交通工具的适应、对新环境和集体生活的适应等方面提出了幼儿学习与发展的具体目标。

2. 基本的身体素质

身体素质反映幼儿在身体运动中的机能水平,主要表现为粗大动作和精细动作两大方



面的发展。

(1) 粗大动作方面。《指南》提出了“具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏”和“具有一定的力量和耐力”的发展目标。平衡能力、协调能力和灵敏性反映了神经系统对肌肉活动的控制和调节能力，力量、耐力则体现了肌肉组织和心肺系统的功能状况。具体来说，平衡能力是完成各种身体动作的前提，发展幼儿的平衡能力，有助于幼儿身体保持在平稳、安全的状态下进行各种活动，它是幼儿实现自我保护的最基本能力。身体运动多种多样，无论是走、跑，还是攀登、拍球等活动，都需要身体很多部位快速、准确的反应和有效的配合，这与协调能力和灵敏性直接关联。力量是身体运动的基础，没有肌肉力量，幼儿就无法站立、行走，更无法做跑、跳、攀登、悬吊等动作。耐力体现了心肺和肌肉等方面的综合状况，幼儿心肺功能逐渐增强，肌肉耐力不断提高，就能较轻松地开展各种身体活动。

(2) 精细动作方面。《指南》提出了“手的动作灵活协调”的发展目标。手的动作的发展对于个体适应社会生活以及实现自身发展具有重要的意义。手的动作的发展是以协调和控制能力的发展为主要标志的，它在很大程度上依赖于神经和肌肉的快速与准确反应，是神经控制与调节能力的重要表现。《指南》依据幼儿的年龄特点，从手的动作的灵活与协调以及使用工具这两个维度提出了幼儿在各年龄段学习与发展的具体目标。使用工具是维持人类生存以及适应人类生活必须具备的基本能力。对于幼儿来讲，手的动作发展的重要内容就是学习使用工具，如用勺吃饭、用笔绘画或写字、用剪刀剪东西等。由于幼儿日常生活离不开手的活动，其他领域的活动也离不开手的参与（如阅读与书写准备、操作与摆弄物体、美术活动），因此，只要我们提供动手操作的机会，幼儿手的动作能力就可以在各种相关活动中自然地得到锻炼并获得发展。

3. 良好的生活习惯与基本的生活自理、自护能力

幼儿健康的有效维护和促进不仅需要减少有害因素的不良影响，而且需要增强有益因素的积极影响，主要体现在生活习惯、生活自理能力、自我保护能力三个方面。

(1) 生活习惯方面。《指南》提出了“具有良好的生活与卫生习惯”的发展目标。从小养成良好的生活与卫生习惯是维护和促进幼儿健康发展的积极方式和重要途径。《指南》从有规律地生活、对体育活动有兴趣、良好的饮食习惯（如不偏食、不挑食、不暴饮暴食、常喝白开水）和卫生习惯（如用眼卫生、早晚刷牙、饭前便后洗手）等方面提出了不同年龄段幼儿需要学习与发展的具体目标。

(2) 生活自理方面。《指南》提出了“具有基本的生活自理能力”的发展目标。具体从盥洗、排泄、穿脱衣服和鞋袜、整理生活用品与学习用品等方面提出了发展目标。

(3) 自我保护方面。《指南》提出了“具备基本的安全知识和自我保护能力”的发展目标。幼儿好奇心强，喜欢探索，但又缺乏对危险事物或行为的认识和判断能力，自我保护的意识和能力也较弱，因而意外伤害事故时有发生。成人注意保护和照顾固然重要，但随着幼儿年龄的逐渐增长，幼儿还需要在成人的指导下掌握基本的安全知识，具备一定的自我保护能力。幼儿安全生活的能力是保障自身生命安全、维护自身健康必备的基本能力。《指南》针对幼儿的生活环境与发展需要，从与人交往的安全、活动或运动的安全、交通安全以及求助、防灾等角度提出了不同年龄段幼儿学习与发展的目标。



《指南》提出的幼儿健康领域学习与发展目标，为幼儿园和家庭更好地促进幼儿身心全面和谐发展指出了具体而明确的方向。为了更好地实现《指南》中幼儿健康领域学习与发展目标，幼儿园要认真研读和准确理解《指南》提出的幼儿健康领域学习与发展目标，将其作为幼儿园健康教育目标确定的重要依据，并将其真正贯彻落到实践中。

《指南》提出的幼儿健康领域学习与发展目标，与《纲要》提出的幼儿园健康教育目标，既有密不可分的联系，又有所区别。首先二者是从不同的角度提出来的，《指南》是从幼儿健康发展的角度，《纲要》是从幼儿园健康教育的角度。但是，幼儿园健康教育是服务于幼儿健康发展的，幼儿健康发展的目标正是幼儿园健康教育实现的目标，所以二者的终极追求是一致的。其次二者的表述是有差异的，相对而言，《指南》比《纲要》表述更为详尽，更为全面，更为具体。



二、《指南》健康领域目标各年龄阶段典型表现解读

（一）《指南》健康领域目标各年龄阶段典型表现

《指南》总体描述了幼儿健康领域最基本、最重要的三个方面学习与发展目标，并对3~4岁、4~5岁、5~6岁三个年龄段末期幼儿在各个方面应该知道什么、能做什么，大致可以达到什么发展水平提出了合理期望，指明了幼儿学习与发展的具体方向。

1. 3~4岁

（1）身心状况方面。

具有健康的体态：①身高体重适宜；②在提醒下能自然坐直、站直。

情绪安定愉快：①情绪比较稳定，很少因一点小事哭闹不止；②有比较强烈的情绪反应时，能在成人的安抚下逐渐平静下来。

具有一定的适应能力：①能在较热或较冷的户外环境中活动；②换新环境时情绪能较快稳定，睡眠、饮食基本正常；③在成人的帮助下能较快适应集体生活。

（2）动作发展方面。

具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏：①能沿地面直线或在较窄的低矮物体上走一段距离；②能双脚灵活交替上下楼梯；③能身体平稳地双脚连续向前跳；④分散跑时能躲避他人的碰撞；⑤能双手向上抛球。

具有一定的力量和耐力：①能双手抓杠悬空吊起10秒左右；②能单手将沙包向前投掷2米左右；③能单脚连续向前跳2米左右；④能快跑15米左右；⑤能行走1千米左右（途中可适当停歇）。

手的动作灵活协调：①能用笔涂涂画画；②能熟练地用勺子吃饭；③能用剪刀沿直线剪，边线基本吻合。

（3）生活习惯与生活能力方面。

具有良好的生活与卫生习惯：①在提醒下，按时睡觉和起床，并能坚持午睡；②喜欢参加体育活动；③在引导下，不偏食、挑食；④喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品；⑤愿意饮用白开水，不贪喝饮料；⑥不用脏手揉眼睛，连续看电视等不超过15分钟；⑦在提醒



下，每天早晚刷牙、饭前便后洗手。

具有基本的生活自理能力：①在帮助下能穿脱衣服或鞋袜；②能将玩具和图书放回原处。

具备基本的安全知识和自我保护能力：①不吃陌生人给的东西，不跟陌生人走；②在提醒下能注意安全，不做危险的事；③在公共场所走失时，能向警察或有关人员说出自己和家长的名字、电话号码等简单信息。

2. 4~5岁

(1) 身心状况方面。

具有健康的体态：①身高体重适宜；②在提醒下能保持正确的站、坐和行走姿势。

情绪安定愉快：①经常保持愉快的情绪，不高兴时能较快缓解；②有比较强烈情绪反应时，能在成人提醒下逐渐平静下来；③愿意把自己的情绪告诉亲近的人，一起分享快乐或求得安慰。

具有一定的适应能力：①能在较热或较冷的户外环境中连续活动半小时左右；②换新环境时较少出现身体不适；③能较快适应人际环境中发生的变化，如换了新老师能较快适应。

(2) 动作发展方面。

具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏：①能在较窄的低矮物体上平稳地走一段距离；②能以匍匐、膝盖悬空等多种方式钻爬；③能助跑跨跳过一定距离，或助跑跨跳过一定高度的物体；④能与他人玩追逐、躲闪跑的游戏，能连续自抛自接球。

具有一定的力量和耐力：①能双手抓杠悬空吊起15秒左右；②能单手将沙包向前投掷4米左右；③能单脚连续向前跳5米左右；④能快跑20米左右；⑤能连续行走1.5千米左右（途中可适当停歇）。

手的动作灵活协调：①能沿边线较直地画出简单图形，或能边线基本对齐地折纸；②会用筷子吃饭；③能沿轮廓线剪出由直线构成的简单图形，边线吻合。

(3) 生活习惯与生活能力方面。

具有良好的生活与卫生习惯：①每天按时睡觉和起床，并能坚持午睡；②喜欢参加体育活动；③不偏食、挑食，不暴饮暴食，喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品；④常喝白开水，不贪喝饮料；⑤知道保护眼睛，不在光线过强或过暗的地方看书，连续看电视等不超过20分钟；⑥每天早晚刷牙、饭前便后洗手，方法基本正确。

具有基本的生活自理能力：①能自己穿脱衣服、鞋袜、扣纽扣；②能整理自己的物品。

具备基本的安全知识和自我保护能力：①知道在公共场合不远离成人的视线单独活动；②认识常见的安全标志，能遵守安全规则；③运动时能主动躲避危险；④知道简单的求助方式。

3. 5~6岁

(1) 身心状况方面。

具有健康的体态：①身高体重适宜；②经常保持正确的站、坐和行走姿势。

情绪安定愉快：①经常保持愉快的情绪；知道引起自己某种情绪的原因，并努力缓解；②表达情绪的方式比较适度，不乱发脾气；③能随着活动的需要转换情绪和注意。



具有一定的适应能力：①能在较热或较冷的户外环境中连续活动半小时以上；②天气变化时较少感冒，能适应车、船等交通工具造成的轻微颠簸；③能较快融入新的人际关系环境，如换了新的幼儿园或班级。

(2) 动作发展方面。

具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏：①能在斜坡、荡桥和有一定间隔的物体上较平稳地行走；②能以手脚并用的方式安全地爬攀登架、网等；③能连续跳绳；④能躲避他人滚过来的球或扔过来的沙包；⑤能连续拍球。

具有一定的力量和耐力：①能双手抓杠悬空吊起 20 秒左右；②能单手将沙包向前投掷 5 米左右；③能单脚连续向前跳 8 米左右；④能快跑 25 米左右；⑤能连续行走 1.5 千米以上（途中可适当停歇）。

手的动作灵活协调：①能根据需要画出图形，线条基本平滑；②能熟练使用筷子；③能沿轮廓线剪出由曲线构成的简单图形，边线吻合且平滑；④能使用简单的劳动工具或用具。

(3) 生活习惯与生活能力方面。

具有良好的生活与卫生习惯：①养成每天按时睡觉和起床的习惯；②能主动参加体育活动；③吃东西时细嚼慢咽；④主动饮用白开水，不贪喝饮料；⑤主动保护眼睛，不在光线过强或过暗的地方看书，连续看电视等不超过 30 分钟；⑥每天早晚主动刷牙，饭前便后主动洗手，方法正确。

具有基本的生活自理能力：①能知道根据冷热增减衣服；②会自己系鞋带；③能按类别整理好自己的物品。

具备基本的安全知识和自我保护能力：①未经大人允许不给陌生人开门；②能自觉遵守基本的安全规则和交通规则；③运动时能注意安全，不给他人造成危险；④知道一些基本的防灾知识。

(二)《指南》健康领域目标各年龄阶段典型表现的理解

《指南》描述的健康领域目标各年龄阶段的典型表现，是对总目标在各年龄阶段的细化，是对各年龄阶段末期幼儿健康发展水平具体的合理期望，体现了对不同年龄阶段幼儿健康发展不同层次的要求。同一目标在不同年龄阶段有一定的共性，同时也表现出一定的层级性，存在一定的差异。

《指南》描述的健康领域目标各年龄阶段的典型表现，是确定幼儿园各年龄阶段健康教育目标的重要参照，是确定各具体健康教育活动的直接依据。但是，不是所有地区、所有幼儿园、所有幼儿都必定出现，必定相一致，不能简单套用。幼儿园在确定各年龄阶段健康教育目标时，应结合实际，充分考虑地区、幼儿园、幼儿的个别差异，确定适宜的目标。

《指南》描述的健康领域目标各年龄阶段的典型表现，是选择幼儿园健康教育内容的重要参照。但是，同一目标可以通过不同的内容实现，同一内容同时可以指向不同目标的实现。幼儿园在选择健康教育内容时，要指向健康教育目标，但不能用《指南》描述的健康领域目标各年龄阶段的典型表现做标尺，一一对应，应结合地域、幼儿园、幼儿的实际，选择适宜的内容。