

21世纪

幼儿教学教法新概念

健康
领域

幼儿园活动
设计实例

健康

吉林美术出版社



21世纪

健康领域

幼儿园活动
设计实例

健康



吉林美术出版社

编辑委员会

主	编：	赵春梅	
副主	编：	殷春晓	刘红梅
领域主	编：	陈素梅	
编	委：	张艳华	姬秀丽
		苏春芳	王红
		王丽萍	梁玲

总目录

4	自序
6	前言
9	健康领域总目标
10	健康领域分类目标
11	健康领域阶级目标
13	健康领域上学期目标
15	健康领域下学期目标
17	活动目标

自序

从二十世纪九十年代初到末期，我国学前教育，应当说是改革与发展的腾飞时期，也是“百花齐放，百家争鸣”的多元化时期。这一时期，市场经济的大潮不断冲击着社会的方方面面，角角落落。同时，随着改革的逐步深化，社会主义建设的迅猛发展，也不断暴露出了许多亟待解决的问题：社会发展的越快，就越是需要高素质的人才。而每当我们看到应试教育模式下占比例不少的高分低能，几乎没有生存与共存能力的“产品”时，我们不禁感叹万分——素质教育从幼儿抓起已刻不容缓。

这套《二十一世纪教学教法新概念——幼儿园活动实例设计》，就包涵着广大教师对素质教育的一种渴望，渗透着设计者们近十年的研究心血，累积着教育工作者近十年的经验与教训，以比较系统、比较完整、比较严谨的每一个活动实例，组成了“教会孩子生存与共存”的基础活教材，为广大的幼儿教师，在新世纪培养高素质的孩子，提供了一套优秀的参考用书。它以健康、认知、社会、语言、艺术五大领域为基础，划分了七方面的内容，共分七册，即健康、科学、社会、数学、语言、音乐、美术。

纵观此书的整体构思，体现了以下几方面的特点。

一、活动实例结构的设计遵循了七方面原则

1. 活动知识目标单一与综合性素质目标结合的原则；
2. 活动内容选编新颖与实用性结合的原则；
3. 活动准备丰富与全面性结合的原则；
4. 活动过程诱导与随机性结合的原则；
5. 活动延伸满足个体需要与巩固性结合的原则；
6. 活动评量要求具体与可操作性相结合的原则；
7. 活动评析全面客观与发展性结合的原则。

二、活动实例内容结构做到了四个注重

1. 注重社会新需求。未来社会是充满激烈竞争的社会，是“优胜劣汰”的社会，是理性战胜感性的社会。因此，我们的活动实例设计，既要满足儿童个性的发展需要，又要适应社会发展对人才的新需要。即用新的教学方法，对儿童能力的培养，从儿童发展的需要转化为社会发展的需求。

2. 注重教育新视角。活动实例的设计,以新的儿童观、教育观、发展观去指导活动中教师的辅助作用。教师以伙伴参与者的姿态,充分调动儿童的主观能动性,发挥儿童的主体地位。即从教师是儿童活动的指挥者转化为儿童活动的参与者和引导者。

3. 注重强化新观念。活动实例的设计,不但体现了以知识为载体开发儿童的智能,而且强调了儿童健康情绪与社会性发展,对儿童教育所起到的不容忽视的影响。即从单纯强调智商(IQ)的发展转化为智商与情商(EQ)同步的发展。

4. 注重拓宽新领域。九十年代末,“脑内革命”已在世界各地风起云涌。从儿童右脑开发到全脑开发,以及感觉统合训练与儿童智商、情商发展的关系,已列入研究者的重要议事日程。这套活动设计实例,依据儿童大脑发育的最佳期,注重了大脑潜能开发和儿童个性发展的各个因素。即从儿童右脑开发转化为全脑开发。

三、活动实例方法设计体现了三个突出

1. 突出了活动的多元化。在每一个活动实例设计中,都合理安排了集体教学、小组活动、个别指导等形式。

2. 突出了活动中师生的互动作用。活动中充分体现了由教师怎样教转化为儿童怎样学,尽最大程度(机会与空间)让儿童多动脑、动手、动口,让儿童在游戏中学习,在玩中获得知识,加快儿童由自然人到社会人发展的进程。

3. 突出了活动中教育综合环境的创设。活动实例中,从单纯创设活动的物质环境,变为创设综合教育环境(物质的和精神的),强调了素质教育中,综合环境对儿童心身发展的作用。

“游戏中学习”是儿童最喜爱且效率最高的教学方式,活动实例设计出活泼、生动又具团队精神的活动,让儿童的学习世界有个完美的起点,同时以轻松的文字和有趣的插图,帮助幼教老师、家长带领儿童进入学习的快乐天地。

笔者认为,虽然我们的愿望是好的,但由于编写教师水平所限,在设计中,难免出现这样那样的问题,敬请各位专家同行不吝赐教,以便我们改正。

前 言

幼儿期是身心发育的关键时期，也是形成健康行为的有利时期。幼儿的身心健康是其全面和谐发展的基础，它关系到家庭的幸福、未来人才的质量以及整个民族素质的提高。

随着时代的进步，观念的更新，人们对健康的理解越来越全面。目前世界各国卫生组织一致认为，健康不仅是指身体各器官、组织及功能正常，没有疾病，而且还包含着健康的心理品质、积极乐观的情绪、对自然和社会环境的适应能力以及对疾病的抵抗力等。

《幼儿园工作规程》中明确提出：“发展幼儿身体，增强体质是幼儿园保育和教育的首要任务。”这充分反映了国家和社会对幼儿健康和幼儿园健康教育的重视。本书以规程为依据，以促进幼儿身心全面发展为目的，结合不同年龄段幼儿生理、心理特点，制订了详细的目标体系。从领域总目标到领域分类目标再到各阶段目标，层层分化，最后根据各年龄段目标，制订出适合各年龄段的教育内容。本书共收集整理活动设计 60 篇，活动内容涉及到幼儿的生活卫生习惯、饮食与营养、人体认知与自我保护、健康的心理、身体素质与活动技能、基本体操六个方面。活动内容及设计注重了知识性、趣味性、可操作性和幼儿能力的培养，充分发挥了幼儿的积极性、主动性和创造性。

一、生活卫生习惯

幼儿的生活卫生习惯及生活自理能力是影响其身心健康发展的主观因素。3—6 岁幼儿正是良好习惯形成的关键时期，这个时期的幼儿各方面能力较弱，需要教师和家长共同来培养。为此，我们在日常教育活动中，根据幼儿的年龄特点，设计了与幼儿年龄、能力相适应的教育活动，如“学系鞋带”、“我会用筷子”、“洗洗小手”、“良好的学习习惯”等，旨在使幼儿了解和掌握初步的卫生常识，遵守有规律的生活秩序，养成良好的生活习惯、学习习惯和卫生习惯，学会多种技能，逐步提高幼儿的生活自理能力。

二、饮食与营养

良好的饮食习惯和丰富的营养是保证幼儿身体健康的重要条件。随着生活水平的不断提高，人们对食物营养提出了更高的要求。3—6 岁幼儿已经知道不少食物的名称，可以让他们简单了解五大类食物的划分（水果类、蔬菜类、鱼肉豆蛋奶类、谷类、油脂类），尤其要及早培养各类食物的均衡摄取观念。目前大部分幼儿存在着偏食或喜欢过多地吃甜食等不良习惯，尤其受电视零食广告的影响，老师和家长只有传授正确的营养观念，才能平衡这种趋势。

此外，还要让幼儿学习分辨哪些食物对身体有益，哪些不宜多吃及怎样吃最有营养等。虽然幼儿的饮食选择多依赖于家长安排，但在认知方面，需要教师帮助，促使幼儿形成正确的营养观念，养成不挑食、不偏食，爱吃各种食物的良好饮食习惯。

三、人体认知与自我保护

3—6 岁幼儿知识经验贫乏，对人体缺乏足够的认识，自我保护能力较差，需要成人人为其提供良好的教育和保育，以使幼儿形成良好的有益于终生的健康行为方式。幼儿好奇心强，喜欢冒险、探索，但由于经验缺乏，对危险的预见性差。因此，在教学活动中，

我们针对幼儿的年龄特点和认知特点，设计了有关人体、安全等方面的内容，如“五官在哪里”、“跳动不停的心脏”、“保护眼睛”、“着火了怎么办”等活动，通过观察图片、讨论、讲解示范、亲身体验及有趣的游戏等方法，使幼儿初步了解人体主要器官及功能，激发探索人体奥秘的欲望，增强防病和安全保护意识。

四、健康的心理

心理健康与身体密不可分，且相互作用。幼儿期正是人格形成的重要阶段，如果忽略了幼儿的心理健康，任何教育都是舍本逐末。因此，在幼儿园健康教育中，教师要为幼儿创设良好的物质和精神环境，并与家庭、社会密切配合，从一点一滴做起，如：给幼儿一个微笑，一下抚摸，给他一句鼓励，教育幼儿爱护玩具及周围人和动植物等，都会使幼儿感受到周围事物的美好，增强自信心，有助于形成良好的心态。在情绪方面要接纳他们，允许有气愤的感觉，教师及家长用不同的方式帮助他们疏导。

意志是成功的基础，胆小懦弱容易使幼儿形成心理障碍，阻碍其身心健康发展。活动中我们设计了“我们不怕冷”、“打针我不怕”来培养幼儿的勇敢精神，坚强的毅力，以促使幼儿形成健康的心理。

五、身体素质与活动技能

丰富多彩的体育活动是提高幼儿身体素质与活动技能的主要手段，而体育游戏又是幼儿园体育活动的主要内容。体育活动中，将身体素质练习、动作技能训练，渗透到丰富多彩的体育游戏中，充分发挥体育游戏的功能，激发幼儿对体育活动的兴趣。如“蚂蚁搬豆”、“蜗牛搬家”等。活动中，我们还注重了挖掘某一体育器械的多种功能，充分发挥幼儿的想象力和创造力，达到锻炼多种技能的目的，如“赶小猪”、“多功能体能训练玩具”、“好玩的绳子”等。活动中还渗透了对幼儿感觉的训练，如“好玩的海洋球”、“有趣的轮子”、“听听摸摸”等，以促进幼儿大脑对感觉系统的整合功能，从而使幼儿身体素质得到全面发展，智能得到全面开发。

六、基本体操

基本体操是体育活动中不可缺少的，让幼儿每天坚持锻炼，有利于培养幼儿不怕寒冷与炎热的意志品质，增强纪律性及集体观念意识。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，设计适合幼儿年龄和动作发展的徒手操和轻器械操，帮助幼儿积极锻炼，以使他们体态匀称、姿态优美。本书选编了一节模仿操和三节轻器械操，使幼儿在活泼、明快的音乐中，审美需要得到满足，并有效地促进幼儿运动知觉、观察能力、形象和动作记忆能力的发展。

书中所设计的活动，均是第一线的教师从多年的教学实践中提炼出来的。但实际生活中与健康有关的内容太多，这里不能一一列举，因此，希望教师借助这些提示，举一反三，共同为培养二十一世纪健康的、高素质的人才而努力。

健康领域总目标

一、教给幼儿一些简单的健康常识，培养幼儿良好的生活卫生习惯和初步的生活自理能力。

二、提供合理的平衡膳食，保证幼儿充足的营养，促进幼儿身体的健康成长。

三、学习保护自身安全的一般常识，培养幼儿有关保护自身安全应有的态度及初步能力。

四、发展幼儿的基本动作，促进幼儿身体的正常发育和机能的协调发展，增强其体质。

五、体育活动以快乐体育为主，应具有连贯性、探索性、多样性和安全性，增强幼儿对体育活动的兴趣。

六、培养幼儿积极参加锻炼的习惯和活泼、开朗、勇敢、克服困难、遵守纪律等良好的心理品质。

健康领域分类目标

一、生活卫生习惯

1. 培养幼儿良好的作息、睡眠、排泄、盥洗、整理等卫生习惯。
2. 帮助幼儿了解初步的卫生常识和遵守有规律的生活秩序并形成良好习惯。
3. 帮助幼儿学习多种讲究卫生的技能，逐步提高幼儿生活自理能力。

二、饮食与营养

1. 帮助幼儿认识常见食物的名称、种类及其特点，知道不同的食物有不同的营养。
2. 帮助幼儿掌握正确的用餐方法，培养幼儿良好的饮食习惯。
3. 帮助幼儿了解膳食均衡的简单知识及其意义，培养幼儿爱吃各种食物的良好习惯。

三、人体认知与自我保护

1. 帮助幼儿认识身体的主要器官，并了解其主要功能，学习如何保护身体主要器官的最基本的方法。
2. 帮助幼儿获得预防常见病的简单知识，能正确对待疾病。
3. 帮助幼儿理解情绪与身体的关系。
4. 帮助幼儿了解水、火、电、煤气、刀具及常见药物的使用，帮助幼儿获得应付意外事故的安全常识，懂得要及时避开危险场所。
5. 帮助幼儿认识遵守交通规则的意义。
6. 帮助幼儿了解体育活动的安全常识。

四、健康的心理

1. 为幼儿创设良好的物质精神环境，使幼儿保持愉快的情绪。
2. 开展丰富多彩的游戏活动，培养幼儿大胆、活泼、开朗的性格和坚强的意志。
3. 培养幼儿热爱周围人和事物的情感。
4. 适当满足幼儿成功的欲望，增强自信心，学会正确对待成功和挫折。
5. 培养幼儿尊重别人、乐于助人的良好品质。
6. 教幼儿初步学会排解自己不愉快的情绪，培养幼儿喜欢与别人分享快乐和勇于克服困难的心理健康心理。

五、身体素质与活动技能

1. 练习和改进幼儿的走、跑、跳、掷、平衡、钻爬、攀登等基本动作，提高幼儿平衡、协调、速度、灵敏、柔韧、力量等身体素质。

2. 帮助幼儿掌握身体素质练习必要的知识和技能，教会幼儿利用各类体育器械、器材进行身体素质锻炼的方法。

3. 培养幼儿独立地选择运动器材，创造性地利用器材进行身体锻炼的能力，发展幼儿活动的自主性、积极性和创造性，培养幼儿谦让合作，爱护运动器材的良好品质。

4. 满足幼儿身体活动、娱乐、表现自主、独立等多种需要，有效地激发幼儿对身体锻炼的兴趣。

六、基本体操练习

1. 促进幼儿身体机能全面协调发展，以利于幼儿长成匀称的体型。

2. 教会幼儿有关基本体操和队列、队形变化的简单知识和技能，逐步提高幼儿做操的兴趣和能力，发展幼儿的空间概念。

3. 让幼儿每天坚持做操，培养幼儿在冬夏季节不怕寒冷与炎热的意志品德，提高幼儿机体对自然环境的适应力和对疾病的抵抗力。

4. 培养幼儿在体操活动中协同一致，遵守纪律的优良品质，增强集体观念。

5. 满足幼儿表现、模仿、审美等多种需要，培养幼儿感受美、表现美的能力。

健康领域阶段目标

领域 目标分类 班别	小 班	中 班	大 班
健康领域阶段目标	生活卫生习惯	1. 学习穿脱衣服, 整理衣服, 学会穿、系鞋带。 2. 学习整理玩具, 能保持玩具的清洁。 3. 进一步提高幼儿的生活自理能力。	1. 能保持个人卫生, 并能注意环境卫生。 2. 会分发餐具, 收拾餐具, 会使用筷子进餐。 3. 能自觉做好值日生。 4. 初步养成良好的学习习惯。
	饮食与营养	1. 帮助幼儿进一步认识各类常见食物及其制品, 结合品尝经验, 知道其名称及作用。 2. 在进一步培养幼儿爱吃各种食物的同时, 教育幼儿喜欢吃的东西也不宜吃得太多, 身体超重也会影响健康。 3. 教育幼儿少吃冷饮多喝开水, 进一步培养幼儿良好的饮食习惯。	1. 进一步培养幼儿良好的饮食习惯, 引导幼儿初步理解不同的食物有不同的营养。 2. 在幼儿已经认识 and 了解各类食物的基础上, 帮助幼儿理解只有样样食物都爱吃才能长得高, 长得强壮。 3. 让幼儿知道有些食品不宜吃, 有些食品不能多吃, 否则会影响身体健康。
	人体认知与自我保护	1. 引导幼儿认识身体的主要器官及主要功能, 使幼儿懂得预防接种的重要性, 逐步形成乐于接受疾病预防和治疗的态度及行为; 在成人帮助下知道处理常见外伤的最简单的方法。让幼儿懂得快乐有利于健康。 2. 帮助幼儿了解乘公共汽车、乘船、过桥以及用药等方面的安全常识, 学习避开危险和应付意外事故的最基本的方法。	1. 帮助幼儿进一步认识身体的主要器官及主要功能, 了解简单的保护方法; 让幼儿了解预防龋齿及换牙的有关知识。 2. 让幼儿认识有关交通安全标志, 学习主动遵守交通规则; 教育幼儿不玩危险物品, 注意防止意外事故的发生; 教育幼儿遇到危险时要尽快告诉成人, 培养幼儿初步地自我保护能力。

(接上表)

领域 分类 班别 目标	小 班	中 班	大 班
健康领域阶段目标	健康的心理	1. 能愉快地同伙伴做游戏。 2. 学会表达自己不愉快的情绪。 3. 懂得热爱周围人和事物的情感。 4. 具有初步的整体意识和竞争意识。	1. 能保持愉快的情绪,知道情绪对身体健康有影响。 2. 能体验到成功的快乐,对力所能及的事情有自信心。 3. 能正确对待挫折、困难,喜欢帮助别人,同别人分享快乐。
	身体素质与活动技能	1. 能按节奏上下肢协调地走和跑。 2. 能自然摆臂连续纵跳触物(物体离幼儿举手指尖20cm左右)。 3. 会骑小三轮车、带轴轮小自行车等。 4. 会用右手拍球,能一次连续拍10次以上。 5. 具有一定的抵御寒、暑、饥、渴的能力和抵抗疾病的能力。 6. 掌握有关体育活动的知识技能,熟练掌握有关活动的最基本的规则。 7. 懂得在体育活动中互相合作、团结友爱、遵守规则、爱护公物,具有一定的集体意识。 8. 培养幼儿积极参加体育活动的兴趣和习惯。 9. 培养幼儿及时收拾小型体育器材的能力。	1. 能轻松自如地绕过障碍曲线走和跑。 2. 能立定跳远(跳距不少于40cm)。 3. 能单手将沙包等掷过约4m。 4. 能在宽15cm、高40cm的平衡木上变换手臂动作(叉腰、平举、上举等)走。 5. 能熟练地在垫子上前滚翻、侧滚翻。 6. 懂得在活动中要合作、负责、宽容、谦让、遵守规则、爱护公物,有较强的集体观念。 7. 不怕困难,勇敢坚强,能体验克服困难取得胜利后的愉悦。 8. 热爱体育活动,有积极参加体育活动的习惯,对体育活动有浓厚的兴趣。
	基本体操	1. 能听信号切断分队走,一路纵队跑。 2. 能随音乐节奏做徒手操和轻器械操。	1. 能听口令和信号做出相应动作,能按信号迅速集合、分散、整齐列队、变化队形。 2. 能随音乐节奏合拍、有力、到位,有精神地做徒手操和轻器械操。

健康领域上学期目标

领域 内容 班别	小 班	中 班	大 班
健康领域 (上) 学期目标	生活卫生习惯	1. 继续培养幼儿坐、站、行等正确的姿势。 2. 学会分发餐具。 3. 能保持自身卫生,并学会使用手绢。 4. 学会洗手的顺序及基本方法。	1. 注意保持身体的仪表整洁。 2. 学会自己整理床铺。 3. 能将玩具归类、整理、排序。 4. 养成爱护公共物品的习惯。
	饮食与营养	1. 知道不同的食物有不同的营养。 2. 帮助幼儿学会正确的用餐方法,培养良好的饮食习惯。 3. 教育幼儿少吃冷饮多喝水。	1. 进一步培养幼儿良好的饮食习惯。 2. 了解一些预防蛔虫、肠道疾病的一般常识,不吃不干净的食物。 3. 培养幼儿爱吃各种食物,养成不挑食的好习惯。
	人体认知与自我保护	1. 引导幼儿认识五官和四肢,知道其功能。 2. 让幼儿知道过马路要看红、绿灯,并知道红绿灯代表的意义。 3. 培养幼儿有初步地自我保护能力。 4. 教育幼儿不带任何有危险物品入园。	1. 帮助幼儿认识身体的主要器官。 2. 初步了解换牙的常识,知道如何保护牙齿。 3. 认识交通标志,初步懂得交通规则。 4. 教育幼儿不玩危险物品,不跟陌生人走。
	健康的心理	1. 培养热爱周围人的情感。 2. 会向成人表达自己不愉快的情绪。 3. 具有初步的集体意识。	1. 学会调节不愉快的情绪。 2. 喜欢喂养动物、爱护植物。 3. 能体验到成功的快乐,具有较强的竞争意识。 4. 喜欢玩一些具有刺激性的游戏,对体育活动有浓厚的兴趣。

(接上表)

内 容 领域		班 别	小 班	中 班	大 班
健 康 领 域 (上) 学 期 目 标	身 体 素 质 与 活 动 技 能		1. 学会几种简单的体育游戏,培养幼儿参加体育活动的兴趣。 2. 学会几种体育器械的正确玩法。 3. 能向指定方向走或跑。 4. 能双脚同时向上或向前跳。 5. 能双手用力将球向前、向后滚。 6. 能在70cm左右高的障碍物下钻来钻去。 7. 能双脚交替踏线走。	1. 能积极参加各类体育活动。 2. 能按节奏上下肢协调地走和跑。 3. 会听信号变速走、跑。 4. 能连续纵跳触物(离手指尖20cm)。 5. 学会肩上挥臂投物。 6. 能在宽20cm,高30cm的平衡木上走。 7. 能在60cm高的障碍物下协调地钻。	1. 能走跑交替20m。 2. 能用力蹬地纵跳触物(离手指尖25cm)。 3. 能立定跳远(跳距50cm以上)。 4. 能单手将沙包投过约1m外。 5. 能单脚站立20秒以上。 6. 能助跑跨跳过30cm-40cm高度障碍。 7. 能在50cm高的障碍物下侧身或缩身钻。 8. 身体能协调地玩一些大型体育器械。
	基 本 体 操		1. 能双脚交替自然地走和跑。 2. 会边听儿歌或边说儿歌做简单的模仿操。	1. 初步学会听各种口令和信号做相应的动作。 2. 能随音乐节奏做简单的徒手操。	1. 会由多路纵队变圆圈,并由圆圈变多路纵队。 2. 能随音乐有节奏地、精神地做徒手操和轻器械操。

健康领域下学期目标

领域分类 班别 目标		小 班	中 班	大 班
健康领域下学期目标	生活卫生习惯	1. 能主动遵守幼儿园生活制度, 知道上课、下课。 2. 洗手时不玩水、不弄湿衣服, 会用自己的毛巾擦手。 3. 养成饭后漱口的习惯, 初步学会刷牙。 4. 学习穿脱衣服的程序和方法。 5. 初步学会分辨左右鞋, 正确穿鞋。	1. 进一步提高良好行为和卫生习惯的主动性。 2. 养成手脏时自觉洗手的习惯。 3. 会自理大小便, 便后主动冲水。 4. 会独立地穿脱衣服和鞋袜, 会系鞋带。 5. 懂得爱护桌椅、玩具。 6. 会使用手绢, 保持手绢清洁。 7. 养成早晚刷牙的习惯。	1. 在活动中能保持仪表整洁。 2. 养成早睡早起和早晚刷牙的习惯。 3. 同伴间能互相检查, 整理仪表, 共同将寝室整理干净。 4. 学会收拾书架、衣厨和玩具架。懂得爱惜别人的和自己的物品。 5. 会自己调节饮水量。 6. 养成良好的学习习惯, 知道爱惜学习用品。
	饮食与营养	1. 让幼儿知道吃饭时不讲话, 懂得安静进餐。 2. 知道饭前要洗手, 吃饭时不能抢, 要细嚼慢咽。 3. 教育幼儿不能偏食, 养成按时喝水的良好习惯。	1. 知道不同蔬菜中所含营养不同, 自觉吃完每餐的饭、蔬菜。 2. 了解一些预防蛔虫、肠道疾病的一般常识, 不吃不干净的食物。 3. 知道一些常见食物的名称及其作用, 教幼儿少吃冷饮多喝开水。	1. 进一步培养幼儿良好的饮食习惯。 2. 知道和初步了解不同食物有不同的营养及食物与人的关系。 3. 知道哪些植物能吃, 哪些植物不能吃。 4. 知道进餐时要保持情绪愉快。
	人体认知与自我保护	1. 引导幼儿认识五官和四肢, 知道其功能。 2. 知道玩累了要休息, 渴了主动喝水。 3. 敢于接受健康检查、预防接种等治疗措施。 4. 让幼儿懂得过马路要看红绿灯, 玩大型玩具时要有秩序不拥挤。 5. 知道石子、杏核、扣子不能把它放入嘴鼻中。 6. 初步了解吃东西时不能吃得饱。 7. 教育幼儿不独自随意走出幼儿园, 不能跟不认识的人走。	1. 懂得安全使用玩具和用具。 2. 知道所在幼儿园的名称及家庭住址。 3. 控制自己不触摸对身体有害的物品。 4. 知道乘车时不将头、手伸出窗外, 并且提醒他人乘车安全。 5. 手中拿着尖锐的东西不能奔跑。 6. 知道保护嗓子的一般常识。 7. 学会防止鼻出血的简单方法。	1. 知道保护视力的重要性。 2. 了解换牙的常识。 3. 初步了解人体的内脏及功能。 4. 认识交通标志, 遵守交通规则。 5. 教育幼儿不玩火, 不接触煤气, 不触摸电器及开关。 6. 不轻信陌生人的话。 7. 不玩危险品, 不到危险的地方玩。

(接上表)

班别 目标 领域 分类		小 班	中 班	大 班
健康领域下学期目标	健康的心理	1. 能与小朋友一起玩游戏。 2. 喜欢表现自己。 3. 能大胆地玩一些较安全的大型玩具。	1. 乐于助人,能体验到助人的快乐。 2. 具有初步的竞争意识。 3. 能正确地对待外部环境对身体的刺激,如:不怕打针,不怕寒冷等。	1. 能大胆地向同伴讲述自己的感受。 2. 遇到困难能自己想办法或寻求帮助。 3. 喜欢参加集体活动,有自己的主见。 4. 对学习有浓厚的兴趣。
	身体素质与活动技能	1. 喜欢参加体育活动,培养幼儿坚强、有毅力的良好品质。 2. 能正确地玩各种大型器械,灵活使用几种小型器械。 3. 能协调地走,会变速走。 4. 会沿直线、曲线跑,会变方向四散跑,能跑30m距离。 5. 学会双足立定跳远20—30cm,并连续向前双足跳2m距离。 6. 纵跳摸高15cm,能从20cm高处自然往下跳。 7. 会单脚自由跳,并能站立3—5秒。 8. 会单手投掷沙包等物,距离不低于2.5m。 9. 学会双手向外、向上抛球。 10. 会自然协调手膝着地向前、后、侧转爬。	1. 喜欢参加各类体育活动,能认真对待各种锻炼活动。 2. 有目的地选择活动器械,并能灵活运用。 3. 会绕障碍赛跑。 4. 能奔跑纵跳摸高(离指尖25—30cm)。 5. 会单足连续向前跳2m。 6. 会双足在直线两侧行进跳,距离为3m。 7. 能大胆、自然地由20—30cm的高处向下跳。 8. 练习单脚站定、自转、走平衡木等平衡能力。 9. 初步学会两人近距离双手抛接球。 10. 学会垫上前滚翻。 11. 会手脚交替灵活地攀登。 12. 能轻松步行1.5Km。	1. 能步伐均匀、整齐地、有精神地走。 2. 能轻松自如地绕障碍曲线走和跑。 3. 能立定跳远40—80cm之间。 4. 能连续跳绳10个以上,会边走边跳。 5. 会玩陀螺,用筷子夹石子等。 6. 能熟练地在垫子上前滚翻、侧滚翻。 7. 能在宽15cm、高40cm平衡木上,变换手臂动作走(如叉腰、侧平举等)。 8. 开展综合性游戏,锻炼幼儿多方面技能,激发幼儿对体育活动的兴趣。
	基本体操	1. 训练幼儿一个跟着一个整齐地走,能走成一个大圆圈。 2. 学会听口令做动作,并能听音乐按节拍做模仿操或徒手操。	1. 能听信号切断分队走,一路纵队跑。 2. 能较熟练地听各种口令和信号并做出相应的动作,能听信号集合、分散排成4路纵队。 3. 能随音乐节拍做徒手操和轻器械操。	1. 幼儿会听口令迅速做出相应动作。 2. 愿意主动按照动作的正确要求去做,动作灵活有力。 3. 能跟音乐节奏合拍、有精神地做徒手操和轻器械操。