

建设有中国特色的幼儿教育理论体系
南京当代幼儿教育
国家教委“九五”重点课题

教育学类学前教育专业系列教材

黄世勋 主编

幼儿健康教育



中国劳动社会保障出版社

教育学类学前教育专业系列教材

幼儿健康教育

黄世勋 主编
魏 巍 绘图
崔 军

中国劳动社会保障出版社

· 北 京 ·

版权所有

翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

幼儿健康教育/黄世勋主编, -北京:中国劳动社会保障出版社, 1999. 9

教育学类学前教育专业系列教材

ISBN 7-5045-2615-0

I. 幼… I. 黄… III. 学前儿童-健康教育-师范学校-教材 N. G012

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 41170 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 唐云岐

*

北京巨山印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 11.5 印张 298 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数: 9000 册

定价: 18.50 元

总 序

“研究当代幼儿教育，建设有中国特色的幼儿教育理论体系”，是由北京师范大学教育系陈帼眉教授、刘焱副教授主持的原国家教委“九五”重点课题。

党的十五大提出，要把建设有中国特色的社会主义现代化事业全面推向 21 世纪。在幼儿教育领域，建设具有中国特色的幼儿教育理论体系，是中国幼儿教育工作者面临的重大任务与挑战。为了迎接这种挑战，我们在研究这一“九五”重点课题的过程中，也在不断地思考如何把科研工作与幼儿教育的实践结合起来，将新的教育理论和研究成果更快、更好地应用到幼教工作与幼儿园教师培训工作中去，积极推动和促进我国幼儿园教育改革与质量的提高。

提高幼儿教育质量的关键，在于幼教师资专业素质的提高。随着我国社会主义现代化建设事业的发展，幼儿教育正在受到全社会的广泛重视，幼儿教育事业正在蓬勃地发展，幼教从业人员队伍也在不断地壮大。与此同时，随着《幼儿园工作规程》的全面贯彻，我国幼儿园教育改革正在深入发展，对幼儿教师的专业素质也提出了更严、更高的要求。但是原有幼教教材内容大多陈旧老化，远远不能适应当前幼儿园教育改革的需要。为了适应和推动我国幼儿教育改革的需要和发展，为我国幼教工作提供更多、更适用的教材，我们邀请北京师范大学、中华女子学院、北京市教育科学院、北京市东城区教育局等

一批年富力强、理论功底扎实、实践经验丰富的幼教工作者,组织编写了这套面向 21 世纪的教育学类学前教育专业系列教材(共 12 种)。经审定,本套教材可以用作大、中专层次的幼儿教育、学前教育专业教材,亦可供幼儿园教师职前培训或在职进修、业务培训和高等教育自学考试学员使用。

本套教材编写力求全面系统地反映我国幼儿教育理论研究与实践的最新成果,力求体现时代性、科学性和实践性的特点,力求面向幼儿教育实践,密切联系幼儿教育实际,以提高学生的专业素养为目的,帮助学生尽快形成正确的儿童观与教育观,尽快掌握幼儿教育的基本理论和从事幼儿教育工作的基本技能。

与同类教材相比,本套教材具有以下三个方面的特点:

(一)适应当前幼儿园教育改革的需要,内容新,时代性强

过去已经出版的幼教教材主要是沿袭我国传统的“三学六法”结构,其中六门教学法(包括语言、科学、数学、音乐、美术、体育)主要对应于幼儿园过去开设的六门课程。自 20 世纪 80 年代末、90 年代初以来,我国幼儿园的课程内容与结构已经发生了很大的变化,传统的六门教学法已不能适应当前我国幼儿园课程改革的需要。因此本套教材除增加了与当前我国幼儿园课程改革要求相适应的新的教学门类,如《幼儿健康教育》和《幼儿社会教育》之外,还增加了专门培养、训练幼儿园教师组织和设计幼儿园课程与教育活动能力的教材——《幼儿园课程与教育活动设计》。在其他一些教材中,不仅增加了适应当前幼儿园教育改革需要,反映幼儿教育时代精神的内容,而且对原有教材陈旧过时的内容进行了删简,力求反映幼儿教育研究与

实践的最新成果。因此,本套教材的特色是内容新,及时反映幼儿教育时代发展的要求与趋势,适应了当前我国幼儿园教育和课程改革的需要,具有较强的时代性。

(二)适用面宽,可操作性强

本套教材的编写努力避免从理论到理论、从概念到概念的说教,真正做到面向幼儿教育实践,理论联系实际,突出实用性、操作性的要求,使学生通过本套教材的学习,能够掌握从事幼儿教育工作的基本技能。

(三)文字简明易懂,深入浅出,编排形式生动活泼

教材的编写应适合读者群体的特点,符合教学规律。以往教材的通病是语言呆板,内容枯燥,成为使人头痛厌烦的说教式的“条条学”。本套教材从内容表述到编排形式,力求突出简明易懂、深入浅出、生动活泼等特点。在每一章的开头都说明了本章的教学目的与要求,以及本章的主要概念,以帮助学生明确本章学习的主要任务与内容,达到提纲挈领、突出重点的目的。此外,在每一章的末尾都对该章教学内容进行总结,以帮助学生概括本章主要内容。同时还安排了复习思考题和实践活动等,以帮助学生复习巩固,进一步加深对所学内容的理解与掌握。

本套教材在编写、出版、发行过程中,自始至终得到北京师范大学、中央广播电视中等专业学校、中华女子学院及出版社领导的热情关心和大力支持,书中参考、引用、借鉴了许多国内外同行的最新研究成果,同时参考、借鉴了人民教育出版社、高等教育出版社等出版社的同类教材,在此一并致以衷心的感谢!

对于本套教材中的疏漏、错误之处,敬请广大读者不吝批评指正,以便不断修订完善。

教育学类学前教育专业系列教材编委会

1999 年 7 月

序

虽然 20 年前我就与黄老先生成了忘年交,但当黄先生提出让我这么一个晚辈和学生为他作序时,禁不住还是诚惶诚恐之至。我敬佩黄先生的学问,更佩服他的为人。为了表达对他的敬重,我还是勉为其难吧。

黄先生的这本《幼儿健康教育》只是他众多著作中的一本,但该书却是他多年实验研究的成果汇集,同时也汇集了他几十年来关于幼儿健康体育教育的真知灼见。本书虽然讲的是幼儿健康教育,但在理论上却涉及到体育、健康、健康教育等重要理论,实践上则包含发展幼儿各种能力的各种方法和手段。特别是书中的“评价”部分,是黄先生以崭新的视角、全新的方法重组的体育教学评价的框架。这不仅对于幼儿健康教育,就是对整个体育学科的教学都是一个有益的启示和不小的贡献。

黄先生近年来,从哲学、心理学、行为学、系统论等理论出发,潜心研究少年儿童在从事体育活动过程中心理过程和能力发展的机制,使体育活动的结构与人的有关能力发展之间的关系逐渐清晰地展现在我们面前,这使我们摆脱了经验主义,使我们一直飘渺的目标逐渐有了内容和方法的依托。黄先生的“活动结构理论”在本书中也有所体现,因此这是一本融理论性与实践性于一炉的不可多得的力作。

这本《幼儿健康教育》以全新的结构和许多崭新的观点编成,相信她不仅对于幼师学生和广大幼儿教师是一本好教材、好参考用书,对于幼儿体育研究者和学校体育研究者来说,也是一本很好的理论专著。相信这本书会给每一位读者带来思考和工作上的方便。

黄先生看上去比过去老了一些,但他求实、求新的精神和锐意改革的志向,连我这个刚过不惑之年的人都自叹不如。看着黄老师每天

骑着自行车奔忙在幼儿园和出版社之间的身影,我仿佛读到一个老体育人对事业的一片真情和苦心,读到一份爱心和敬业之心。

最后,我郑重地推荐这本凝聚了黄老先生大半生心血的力作,我真诚地期待着每一个读者都能从中学到体育教育的真谛。

北京体育师范学院教授、教育学博士

毛振明

1999年6月18日于北京

前 言

本书是为大、中专层次幼儿教育专业幼儿健康教育课程编写的一本教材。

幼儿健康教育是在幼儿园卫生教育和体育教育基础上建构起来的一门崭新的学科。它的研究对象是幼儿园健康教育的规律、原理、原则、内容与方法。

我们这本教材是在生物—生理—社会医学观和体育观,儿童健康活动结构理论,健身为主、全面育人健康教育价值观和目标观,师、童共为主体的主体观,生活课程与活动课程理论指导下,按照《幼儿园工作规程》的精神,在吸取近年来国内健康教育改革经验和我们自身教育实验成果的基础上编写而成的。主要包括以下三部分内容:

第一部分是幼儿健康教育基础理论知识。它包括:健康观,健康教育观,儿童健康活动结构和能力结构原理,幼儿健康教育价值观和目标观、内容和评价观,以及建构健康教育目标、内容、方法、评价体系的基础知识。此外,还介绍了国内一些地区与个人设计的幼儿园健康教育目标与内容,以便于读者加深对上述理论知识的理解。同时也使读者能够应用上述理论知识去研究这些目标和内容,以便从中吸取经验,发展自身研究能力。

本书在编写时改变了以往国内幼儿师范学校分科教学法只解释当时政府规定的该科课程标准和实施课程内容的做法,增加了制订该科课程的基础理论知识。因为我们认为健康教育是科学性、教育性和创造性都很强的教育活动。从事该项活动的教师不仅要知道培养幼儿哪些素质和怎样去培养,而且要深刻地理解为什么要培养他们和为什么要用那些方法去培养,既知其然又知其所以然,做到既要得鱼,又要掌握捕鱼的方法和规律。教师应是掌握教育原理的教育家,而不应是只会操作的匠人。健康教育原理是学术研究成果,是对健康

教育规律和现象的客观反映,是稳定性较强的知识体系,政府或某些单位编制的课程标准应是根据它来制定的。同学们掌握了这些规律、原理,就能够提高对课程标准的理解、鉴别和建构能力,从而提高对现有各种健康教育课程标准的鉴别能力,择优而用,能够更好地贯彻和改进所选课程标准与内容。更深一层的考虑是,现在在理论和实践上,幼教管理部门均已确认了教师在课程建构中的主体地位,已有不少教师参与了课程标准的建构和教材的创编,将来会有越来越多的教师直接参与其中。在课程标准和教材上,过去是一纲一本,现在已是多纲多本,这是不可逆转的发展趋势。广大幼儿教师势必要提高课程建构的理论,才能适应课程发展需要,才能真正担当起教育活动主体角色。

第二、三部分分别是卫生和安全教育与体育的各项教育活动的目标、内容、评价和教育建议。其中目标和内容部分是根据第一部分的理论知识并综合了近年来国内教育改革实验的成果编制的。与以往不同的是,我们把教育活动设计纳入到教育内容之中。之所以这样做,是因为从我们对儿童健康活动结构的研究中认识到,活动的每一个环节都能锻炼儿童的能力,都能影响他们的身心素质;活动组织和指导得越好,儿童所获得的发展效益也就越高。健康的活动是摄取生长发育营养的过程,是促进身心素质发展的过程;教育过程也是教育内容,设计活动的过程是建构内容的过程,活动设计也是教育内容的设计,不仅仅是实施原定某些内容的方案。

教科书内容应是科学的、先进的,是学生经过努力能够掌握的,我们正是努力遵循这些原则来编写本书的。但由于本课程是新建构的,研究成果很少,教育经验不多,在编写某些内容时常有难做无米之炊之感,加上我们的理论水平所限,编写这类教材缺乏经验,因此书中不尽人意甚至错误之处在所难免,敬请广大专家、学者、幼儿教师生们予以指正。

方便自学、具有可读性是现代教科书编写的一个重要发展趋势。

我们为此进行了努力,是否成功,还有待于教学实践的验证。

鉴于我国地域广阔,各地学前教育发展不平衡,教师要求差异大,我们力图提高本书内容的适应性。另一方面考虑到目前健康教育资料少,购买教育参考资料不便,因此我们有意扩充一些内容。各地可根据本地学员情况调整内容的难度与数量。

李荣玲、于昌珈、岳晓春、庄薇参加了各章发展目标的制定和教育活动设计的编写和修改工作。心理健康教育一章主要由岳晓春老师编写。此外,陈凤芝老师为我们提供了很多帮助。尤其值得一提的是,北京体育师范学院毛振明博士于百忙之中对本书提出了很多宝贵意见并欣然作序。本书很多材料都是由北京市东城区幼儿健康教育改革实验小组提供的,同时书中参考了很多作者发表的论文和经验。在此一并表示感谢。

黄世勋

1999年6月1日

目 录

总序	I
序	V
前言	VI
 第一章 健康与幼儿健康教育	1
第一节 健康的概念	1
第二节 幼儿健康教育的概念	3
第二章 幼儿健康活动结构和能力结构	5
第一节 健康活动结构的概念与研究意义	5
第二节 幼儿健康活动系统与结构	7
第三节 过程结构	8
第四节 内容结构	19
第五节 幼儿健康活动能力结构	24
第三章 幼儿健康教育价值观念和健康教育原则	28
第一节 健康教育的发展价值	29
第二节 建立新的幼儿健康教育价值观	34
第三节 健康教育应遵循的基本原则	36
第四章 幼儿园健康教育目标体系的建构	41
第一节 建构幼儿园健康教育目标的依据	42
第二节 幼儿园健康教育目标的内容、分类和表述	45
第三节 幼儿园健康教育目标层次	47
第五章 幼儿健康教育内容	55
第一节 健康教育内容的概念	55
第二节 健康教育内容	56
第三节 健康教育的媒体	58

第四节	健康教育活动系统	59
第五节	游戏和体操的创编	60
第六节	健康教育活动设计	66
第六章	幼儿健康教育评价	76
第一节	两种评价	76
第二节	幼儿园健康教育评价活动过程结构	78
第三节	设计和指导评价活动的要求与方法	80
第七章	幼儿身体保健和生活自理教育	84
第一节	身体保健和生活自理能力的发展	84
第二节	发展目标	86
第三节	教育内容	88
第四节	指导建议	108
第五节	评 价	110
第八章	幼儿安全自护教育	113
第一节	幼儿自护能力的发展	113
第二节	发展目标	114
第三节	教育内容	115
第四节	指导建议	126
第五节	评 价	128
第九章	环境与幼儿健康教育	130
第一节	发展目标	131
第二节	教育内容	132
第三节	指导建议	141
第四节	评价	142
第十章	幼儿心理健康教育	144
第一节	心理健康教育发展目标	145
第二节	教育内容	149
第三节	指导建议	161

第四节 评 价	163
第十一章 幼儿走步教育	165
第一节 能力发展	165
第二节 走步教育内容	167
第三节 指导建议	178
第四节 评 价	181
第十二章 幼儿跑步教育	184
第一节 能力发展	184
第二节 发展目标	185
第三节 教育内容	187
第四节 指导建议	204
第五节 评 价	205
第十三章 幼儿跳跃教育	207
第一节 能力发展	207
第二节 发展目标	209
第三节 教育内容	210
第四节 指导建议	230
第五节 评 价	232
第十四章 幼儿投掷教育	235
第一节 能力发展	235
第二节 发展目标	236
第三节 教育内容	238
第四节 指导建议	248
第五节 评 价	249
第十五章 幼儿平衡教育	254
第一节 能力发展	254
第二节 发展目标	255
第三节 教育内容	257

第四节	指导建议	270
第五节	评 价	271
第十六章	幼儿钻爬教育	273
第一节	能力发展	274
第二节	发展目标	274
第三节	教育内容	276
第四节	指导建议	287
第五节	评 价	287
第十七章	幼儿小球教育	290
第一节	能力发展	290
第二节	发展目标	291
第三节	教育内容	293
第四节	指导建议	307
第五节	评 价	311
第十八章	幼儿体操教育	313
第一节	能力发展	314
第二节	发展目标	315
第三节	教育内容	316
第四节	指导建议	344
第五节	评 价	346

第一章 健康与幼儿健康教育

【教学目的】

1. 初步建立健康的新概念和了解建立新概念对幼儿健康和健康教育的意义。
2. 了解目前人们对幼儿健康教育不同的看法和本书所采用的健康教育的概念。

【中心概念】

健康 健康教育

• ————— •

第一节 健康的概念

健康的概念内涵有两种：一种是指人体的生理和心理的完好状况；另一种是指人体的生理和心理完好的标准，它是对人体的完好状态能否符合现实需要所规定的评价标准。此处使用后一种概念。

以往的健康标准是：“（人体）生理机能正常，没有缺陷和疾病。”但人们逐渐认识到，人体是生活在一定自然和社会环境中的兼有生物属性和社会属性的系统，是由人的生理和心理系统所构成的有序整体，生理和心理相互联系，相互影响，密不可分。同时也认识到，人体不能脱离自然和社会环境而生存。因此，健康不仅包括生理状态，还应包括心理状态和对自然、社会的适应能力。1946年世界卫生组织对健康的概念作了新的界定：“健康是身体的、心理的和社会的完好状态，而不是没有疾病和虚弱。”新的概念与以往的不同点有三：一