

基础教育教学指导丛书

丛书主编 关松林

幼儿园教育活动指导系列

幼儿园健康教育活动指导

基础教育教学研究课题组 编

高等教育出版社

基础教育教学指导丛书

丛书主编 关松林

幼儿园教育活动指导系列

幼儿园健康教育活动指导

You'eryuan Jiankang Jiaoyu Huodong Zhidao

基础教育教学研究课题组 编

内容提要

幼儿在健康领域的学习与发展是其他领域学习发展的基础,在幼儿身心发展中处于重要的地位。

本书较为详细地诠释了《3—6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)引领下的幼儿园健康教育活动的理论与实践操作,明确了健康教育的目标与内容;分别从身体保健、身体锻炼和心理健康三个方面提出了教育重点和指导策略;运用健康教育活动设计案例解析健康教育在实践中的困惑;提出了健康教育评价建议。本书注重理论与实践相结合,为幼儿园一线教师理解和践行《指南》、开展健康教育活动提供有效的指导与帮助。

本书可作为幼儿园教师、教研员和园长培训教材,也可供学前教育研究者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园健康教育活动指导 / 基础教育教学研究课题组编. — 北京: 高等教育出版社, 2014. 6
(基础教育教学指导丛书 / 关松林主编)
ISBN 978 - 7 - 04 - 039746 - 8

I. ①幼… II. ①基… III. ①健康教育 - 学前教育 - 教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 086030 号

策划编辑 王文颖	责任编辑 王文颖	封面设计 李小璐	版式设计 范晓红
责任校对 刘丽娟	责任印制 刘思涵		

出版发行 高等教育出版社	咨询电话 400 - 810 - 0598
社 址 北京市西城区德外大街 4 号	网 址 http://www.hep.edu.cn
邮政编码 100120	http://www.hep.com.cn
印 刷 山东省高唐印刷有限责任公司	网上订购 http://www.landaco.com
开 本 787mm × 960mm 1/16	http://www.landaco.com.cn
印 张 6.25	版 次 2014 年 6 月第 1 版
字 数 90 千字	印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷
购书热线 010 - 58581118	定 价 12.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 39746 - 00

基础教育教学指导丛书编委会

主 任:关松林

副 主 任:孟庆欣 线亚威 刘天成 武丕才

编 委:苏焕平 刘晓娟 李晓梅 崔凤琦 张志富 都春月
辛 静 刘 莉 武 文 鲁玉星 王英奎 仓 江
邢 进 高国军 孙 岩 佟 立 王玉山 姜万锡
金秀男

本册主编:线亚威 刘晓娟

执行主编:刘丽秋 全 玲

编 者:杨晓霞 李 阳 钱 灏 马萌萌 彭云丽

深入开展课程教学研究,把课程标准的精神实质、教育理念和基本要求转变成具体的教学策略方法,转变成中小学、幼儿园的教学实践,是课程改革系统工程的重要组成部分。对于有效落实国家课程方案,促进教育公平,提高课堂效率,减轻中小学过重的课业负担,促进基础教育内涵发展,具有十分重要的意义。

经过十几年的教育实践探索,课程改革已取得显著成效,具有中国特色、反映时代精神、体现素质教育理念的基础教育课程体系初步建立,各学科课程标准得到中小学教师的广泛认同,教师的教学方式和学生的学习方式都发生了深刻的变化。课程改革的着力点在质量,落脚点在课堂,核心是课堂教学。因此,深入开展课程教学研究,总结教学规律,将课程改革所倡导的教学理念、教学形式、教学内容、教学手段、师生关系转化为教师的教学行为,落实到课堂教学中,体现在教育教学质量上,是广大中小学、幼儿园教师面临的共同课题。

“基础教育教学指导丛书”依据课程标准,着眼于教育教学,紧密联系中小学、幼儿园实际,针对教育教学中遇到的问题,给出了具体的解决方案及实施策略。它是联系课程标准与学科教材的纽带,是课程标准的细化和具体化,是对学科教学规律和教学经验的总结和梳理。对于深化课堂教学改革、规范办学行为、实现减负增效、推进内涵发展具有重要的指导作用;对于提升教师的学科知识素养,增强教师的教育智慧,提高教育教学质量具有现实意义。其突出特点主要表现在:一是体现学科特色;二是结合教学实际;三是注重实证研究;四是突出示范指导。

“基础教育教学指导丛书”分为幼儿园、小学、初中、普通高中、民族及特殊教育五个系列,分别为幼儿园教育活动指导系列、小学学科教学指导系列、初中学科教学指导系列、普通高中学科教学指导系列、民族及特殊教育指导系列。每个系列又根据本学段的要求按学科或领域进行分册编写,系统完整,内容丰富,既有教育理论的研究,又有教学实践的探索;既有学科知识规律的梳理,又有学段教学经验的呈现,涉及基础教育的各个方面,广泛适用

于中小学、幼儿园教师和学校(幼儿园)管理者培训和研读。

幼儿园教育活动指导系列由 10 个分册组成:《幼儿园健康教育活动指导》《幼儿园社会教育活动指导》《幼儿园语言教育活动指导》《幼儿园科学教育活动指导》《幼儿园艺术教育活动指导》《幼儿园主题教育活动指导》《幼儿园活动区游戏指导》《幼儿园生活及户外活动指导》《幼儿园教育环境创设指导》《幼儿园家园共育指导》。本系列依据《3—6 岁儿童学习与发展指南》的要求,对如何科学合理组织幼儿园各类教育活动进行了阐述,力求做到理论引领与实践指导紧密结合,学前教育改革要求与幼儿园教育实际紧密结合。它不仅可以作为贯彻落实《3—6 岁儿童学习与发展指南》的载体,为幼儿园课程与教学改革服务;也可以成为广大幼儿教师向科学保教迈进的有效途径,为幼儿教师专业成长和教师培训服务,是幼儿园教师必备的教学指导用书。

“基础教育教学指导丛书”由经验丰富的教研员和一线优秀教师团队共同编写,是基础教育教学研究课题组多年研究与实践的成果。尽管在写作前期做了大量的调查研究,也分析和借鉴了已有的研究成果,但是,由于编者的能力和水平所限,加之一些客观条件的限制,有不当之处敬请大家批评指正。

关松林

沈阳师范大学副校长

辽宁省基础教育教研培训中心主任

辽宁教育行政学院副院长

教授、博士生导师

2014 年 5 月于沈阳

目 录

第一部分 幼儿园健康教育核心理念	1
一、健康及幼儿园健康教育活动的定义	1
二、健康教育的定位	1
三、健康教育核心理念	3
第二部分 幼儿园健康教育目标与内容	4
一、总目标	4
二、各年龄阶段目标	4
三、健康教育的内容	10
第三部分 幼儿园健康教育活动的实施建议	12
一、幼儿健康发展的年龄特点	12
二、健康教育的基本原则	15
三、健康教育活动的实施策略	17
第四部分 幼儿园健康教育活动设计与案例评析	43
一、身体保健活动设计与案例评析	43
二、身体锻炼活动设计与案例评析	50
三、心理健康活动设计与案例评析	66
第五部分 幼儿园健康教育的评价建议	71
一、身体保健活动评价	71
二、身体锻炼活动评价	75
三、心理健康活动评价	79
参考文献	88

幼儿园健康教育核心理念

一、健康及幼儿园健康教育活动的定义

世界卫生组织将健康定义为:健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体的、心理的和社会适应上的完善状态和完全安宁。《3—6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《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。

幼儿园健康教育活动,是以保护和促进幼儿健康为目标,以身体锻炼和身体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过程。

二、健康教育的定位

1. 幼儿园健康教育具有不可替代的价值

《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。”《幼儿园教育指导纲要(试行)》(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。树立正确的健康观念,在重视幼儿身体健康的同时,要高度重视幼儿的心理健康。”这表明维护和促进幼儿健康是第一位的,也是最为重要的。

2. 幼儿园健康教育的本质是生活教育

幼儿园应在一日生活的各个环节渗透健康教育的理念,只依靠健康教学活动是无法真正达到教育目标的。《指南》指出:“为有效促进幼儿身心健康发展,成人应为幼儿提供合理均衡的营养,保证充足的睡眠和适宜的锻炼,满足幼儿生长发育的需要;创设温馨的人际环境,让幼儿充分感受到亲情和关爱,形成积极稳定的情绪情感;帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯,提高自我保护能力,形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。幼儿身心发育尚未成熟,需要成人的精心呵护和照顾,但不宜过度保护和包办代替,以免剥夺幼儿自主学习的机会,养成过于依赖的不良习惯,影响其主动性、独立性的发展。”

3. 幼儿园健康教育应实施多样化的教育形式

幼儿园的健康教育应通过健康的教育环境(包括安全生活设施、人文环境创设)、课程载体(生活教育、运动教育、营养教育等)及健康服务(包括合理膳食、健康检查、预防接种、健康日活动、健康档案、专题宣传栏等)来实施,通过幼儿园、家庭、社会的共同努力,促进幼儿健康成长。幼儿园健康教育的实施模式如图 1-1 所示。

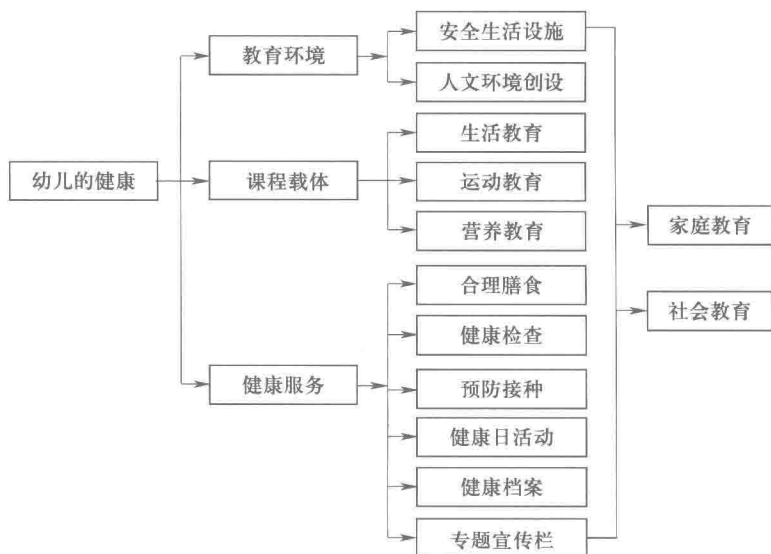


图 1-1 幼儿园健康教育的实施模式

三、健康教育的经营理念

1. 身心和谐

幼儿健康教育应包括身体健康和心理健康两个方面,幼儿的身体健康以发育健全,动作协调、灵活,具备基本的生活自理能力为主要特征;幼儿的心理健康以情绪愉快、适应集体生活为主要特征。这两个特征密不可分,如《指南》提出“具有良好的生活卫生习惯”这一目标,既包括日常生活中的盥洗、排泄等生理意义上的卫生习惯,也包含没有吮吸手指等心理意义上的问题行为。只有身心和谐发展,才能既保证幼儿身体健康,又保证幼儿心理健康。

2. 保护与锻炼并重

既重视培养幼儿必要的自我保护能力,又要强调通过体育活动提高幼儿身体素质,其中与安全问题相关的知识技能培养、对体育活动的兴趣、增强动作的协调性和灵活性是幼儿园健康教育的重点。

3. 注重健康行为的形成

提高幼儿的健康认识、改善幼儿的健康态度、培养幼儿的健康行为是幼儿健康教育的目标。其中,培养幼儿形成健康行为是幼儿健康教育的核心。

第二部分

幼儿园健康教育的目标与内容

一、总目标

《指南》提出幼儿园健康教育的目标如下：

（一）身心状况

- 目标 1 具有健康的体态
- 目标 2 情绪安定愉快
- 目标 3 具有一定的适应能力

（二）动作发展

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

（三）生活习惯与生活能力

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

二、各年龄阶段目标

为便于幼儿园各年龄班教师的实践操作，我们把《指南》中提出的健康目标整理到各年龄阶段。见表 1 至表 3。

表 1 3—4 岁幼儿健康教育目标

身心状况		
目标 1	具有健康的体态	1. 身高和体重适宜(参考标准:男孩身高 94.9~111.7 厘米,体重 12.7~21.2 千克;女孩身高 94.1~111.3 厘米,体重 12.3~21.5 千克) 2. 在提醒下能自然坐直、站直
目标 2	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
目标 3	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. 在帮助下能较快适应集体生活
动作发展		
目标 1	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
目标 2	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)
目标 3	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

生活习惯与生活能力		
目标 1	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,喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品 4. 愿意饮用白开水,不贪喝饮料 5. 不用脏手揉眼睛,连续看电视等不超过 15 分钟 6. 在提醒下,每天早晚刷牙,饭前便后洗手
目标 2	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
目标 3	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

表 2 4—5 岁幼儿健康教育目标

身心状况		
目标 1	具有健康的体态	1. 身高和体重适宜(参考标准:男孩身高 100.7 ~ 119.2 厘米,体重 14.1 ~ 24.2 千克;女孩身高 99.9 ~ 118.9 厘米,体重 13.7 ~ 24.9 千克) 2. 在提醒下能保持正确的站、坐和行走姿势

身心状况		
目标 2	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
目标 3	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,如能较快适应新老师
动作发展		
目标 1	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 5. 能连续自抛自接球
目标 2	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)
目标 3	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

续表

生活习惯与生活能力		
目标 1	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
目标 2	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
目标 3	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

表 3 5—6 岁幼儿健康教育目标

身心状况		
目标 1	具有健康的体态	1. 身高和体重适宜(参考标准:男孩身高 106.1 ~ 125.8 厘米,体重 15.9 ~ 27.1 千克;女孩身高 104.9 ~ 125.4 厘米,体重 15.3 ~ 27.8 千克) 2. 经常保持正确的站、坐和行走姿势
目标 2	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

身心状况		
目标 3	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能较快适应
动作发展		
目标 1	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
目标 2	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)
目标 3	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

生活习惯与生活能力		
目标 1	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
目标 2	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
目标 3	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

三、健康教育的内容

幼儿园教育实践把健康教育的基本内容概括为三个方面,即身体保健、身体锻炼、心理健康(社会性适宜)。具体包括以下内容:

(一) 身体保健

主要活动内容包括:

- (1) 生活、卫生习惯养成教育;
- (2) 饮食与营养教育;
- (3) 人体认知与自我保护教育;