



幼儿园领域 课程资源

中国教育科学研究院早期教育研究中心 组织编写
顾荣芳 主编

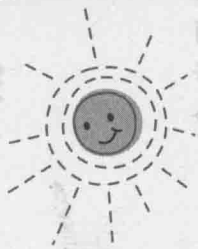
健康



教育科学出版社
Educational Science Publishing House



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLISHING FUND PROJECT



幼儿园领域 课程资源



中国教育科学研究院早期教育研究中心 组织编写

顾荣芳 主编

教育科学出版社

· 北京 ·

出版人 所广一
责任编辑 王冬梅
版式设计 沈晓萌
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园领域课程资源. 健康 / 中国教育科学研究院
早期教育研究中心组织编写; 顾荣芳主编. —北京:
教育科学出版社, 2014. 6
ISBN 978 - 7 - 5041 - 8221 - 0

I. ①幼… II. ①中… ②顾… III. ①常识课—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 007775 号

幼儿园领域课程资源 健康

YOUERYUAN LINGYU KECHENG ZIYUAN JIANKANG

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010 - 64891796

市场部电话 010 - 64989009

编辑部电话 010 - 64989395

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京金奥都图文制作中心

印 刷 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 184 毫米 × 260 毫米 16 开

印 张 32.5

字 数 680 千

版 次 2014 年 6 月第 1 版

印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价 76.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

指导专家

顾 问：

冯晓霞

咨询专家（按姓氏笔画排序）：

朱小娟 孙纪贤 李玉英 杨立梅

陈帼眉 周 兢 祝士媛 霍力岩

二、幼儿园健康教育策略

幼儿园健康教育从内容上可以分为日常生活行为教育、饮食营养教育、身体生长教育、安全卫生教育、心理健康教育与体育训练。以下将分述其教育策略。

（一）幼儿园日常生活行为教育的策略

幼儿园日常生活行为教育应从入园开始，常规训练，定时要求，家园配合。入园开始是帮助幼儿熟悉幼儿园生活，让幼儿的生活有一个良

领域说明

顾荣芳

一、健康领域教育的价值

幼儿健康教育是健康教育的基础，它是根据幼儿身心发展的特点，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，保持和促进幼儿健康的系统的教育活动。幼儿健康教育对幼儿发展具有独特的价值。

幼儿健康教育谋求儿童身心健康。生命的健康存在是保证幼儿全面发展的前提。个体得以生存并获得良好的社会化发展，必须首先具备健康的身体。人类因关注幼儿的死亡率及患病率而重视幼儿健康教育的研究，因此，幼儿健康教育从一开始便与儿童身体整体素质的提高密不可分。保护和促进儿童身体健康亦是幼儿健康教育的最直接的目的。

幼儿健康教育推进儿童认知发展。虽然幼儿对自己的身体充满着好奇，幼儿的生活蕴含着丰富的健康常识，幼儿也喜欢参与健康活动，但若不是通过有目的的健康教育活动让幼儿充分地探究，幼儿仍然不能真正地理解健康知识。幼儿健康教育并非绝对单纯的健康行为培养，而必须帮助幼儿初步感知生命的奥秘，让幼儿能够借助生活经验达到认识的目的。

幼儿健康教育提高儿童道德水准。幼儿健康教育在促进幼儿身体健康发育的同时，对幼儿道德的发展也有着积极的影响。幼儿健康教育实施中培养幼儿的健康行为，本质上即为培养幼儿的文明行为、遵守社会公德的行为、与他人友好相处的行为、对自身和他人负责任的行为等。

幼儿健康教育促进儿童审美发展。身体美是健康的自然美的具体表现。幼儿健康教育恰是一种以帮助儿童感受身体的美和促进儿童身体的美为己任的教育。幼儿健康教育是有目的地引导儿童领会和体验人类生命运动的特有方式，大胆地表达自己的情感和体验，增强儿童的审美感受力。

二、幼儿园健康教育的策略

幼儿园健康教育从内容上说可以分成日常健康行为教育、饮食营养教育、身体生长教育、安全生活教育、心理健康教育和体育锻炼。以下将分述其教育策略。

（一）幼儿园日常健康行为教育的策略

幼儿日常健康行为的养成应当尽早开始，常抓不懈，适时要求，家园配合。尽早开始是指对刚刚入园的幼儿就要及时进行健康教育，使幼儿的生活有一个良

好的开端。对刚入园或不能较快适应集体生活的幼儿，教育者应以十分有趣的活动尤其是家庭中一般不易进行的活动吸引他们，而不是放弃必要的规则迁就他们。

常抓不懈是指日常健康行为教育必须反复进行，因为虽然能在短期内就使儿童建立起某种健康行为，但幼儿往往又很快改变已形成的健康行为。只有坚持不懈地开展幼儿健康教育活动，健康教育的效果才能真正得到体现。

适时要求是指有的时候由于特别的原因，幼儿特别需要得到健康方面的教育，倘若教育及时则收效明显。

家园配合是指日常健康行为教育需要幼儿园和家庭的共同努力，因为日常健康行为教育的全部内容都会的家庭生活中体现，没有家长的积极支持，日常健康行为教育不可能真正有效。

（二）幼儿饮食营养教育的策略

平衡膳食的益处已不局限于促进幼儿的身体发育。已有研究表明，幼年接受的食物类别越多，成年后性格的包容度就越大，蔬菜鲜嫩、辛烈、清苦的诸多滋味，与幼儿形成很强的环境适应能力有着密切的关联。为此，成人应珍惜幼儿尝试不同类别食物的好奇心。

了解幼儿认知的特点是进行饮食营养教育的前提。为此，教育过程中我们不能满足于幼儿的口头承诺，而应关注其行为，更应分析行为产生的心理原因，通过生动有趣的形式帮助幼儿正确理解粗浅的饮食营养知识。

兼顾食物和进餐的生理及文化意义，拓宽饮食营养教育的视野。饮食营养教育中，应强调幼儿的感受和体验，避免枯燥乏味的说教和毫无意义的强迫。比如，可增强幼儿对天然食物的唯美的感官认识，也可从不同民族的进餐姿势、餐具使用、进餐卫生等方面进行进餐礼仪的熏陶。

把持个体心态与群体的平衡，让幼儿获得健康饮食行为的自主建构。应利用良好的群体对个体的有益影响，让幼儿主动向同伴学习，逐步改变进餐不专心、严重偏食等不良习惯。应注意将饮食营养教育的目标锁定在挑食、偏食较为严重的儿童全家而不仅仅是儿童本人，让幼儿不仅在托幼机构而且在家庭里都有值得效仿的榜样。

掌握坚持与妥协的分寸，始终如一地培养幼儿的健康饮食行为。假如幼儿执意要其他食物，成人可郑重地告诉他眼前食物的优点，让其学习适应环境。面对进餐时总想离开餐桌或心思全在玩耍上的幼儿，可以明确地告诉他要么吃要么玩。不要强迫幼儿吃实在不想吃的食物，但点心原则上只为三餐正常的幼儿提供。若幼儿在进食方面确有进步，可用口头表扬、玩某种游戏等“非食物手段”予以鼓励。

（三）幼儿身体生长教育的策略

幼儿的身体经验和身体知识受制于具体的生活环境和文化形态，身体生长教育应当设法帮助幼儿正确地看待自己的身体，掌握初步的身体保健的技能和方法。

诚实相告与艺术解释是幼儿身体生长教育的基本原则。诚实相告是指教给幼儿的身体知识都应是科学的、符合实情的，不应对幼儿撒谎；艺术解释是指鉴于幼儿的认知水平和情感接受程度，有时必须将科学的身体知识以隐喻方式生动形象地加以说明。

增强幼儿的亲身感受和生长体验,激发其探索身体奥秘的兴趣,引导幼儿关心身体。我们可以让幼儿通过更多的身体动作、亲手操作来感受和体验原本由教师枯燥阐述的许多结论。

让幼儿充分发现健康身体的美,启发他们爱护身体。健康儿童身体的美无所不在,从头至脚我们不难发现,亮晶晶的眼睛,洁白纤小的乳牙,对称灵巧的手脚,细嫩光滑的皮肤,灵活自如的关节,富有节奏的心跳和脉搏……身体认识与保护教育应当激发幼儿向往健康的愿望。

加深幼儿对疾病痛苦的记忆,引导他们珍惜健康。幼儿无一例外地有患病体验,若在幼儿自身患病或看到他人患病时进行及时的教育,则能增强幼儿对常见疾病痛苦的印象,如流鼻涕的麻烦、四肢酸疼时活动受阻等,与健康身体状态下的自由愉悦形成对比,引导幼儿抵御疾病,珍惜健康。

(四) 幼儿安全生活教育的策略

幼儿安全生活教育是根据幼儿动作发展、认知发展及生活经验积累等方面的特点,加强幼儿对周围环境中潜在危险的认识,提高其预见性和保护技能,减少意外伤害发生,提高生命质量的教育。

各种各样的意外事故是对成人和儿童的不定期警告,幼儿安全生活教育应当抓住契机。若发生在生活周围的意外事故的主角是熟悉的同伴时,幼儿容易产生比较深刻的情感体验,加深对意外事故后果的了解,这时开展教育就容易使幼儿引以为戒。

提高危机感有利于幼儿及时躲避来自外界的身体威胁。因为幼儿以自己特有的思维方式缩小了生活中的危险的事实范畴,所以提高幼儿的危机感,引导他们正确分析事故发生的根本原因是十分必要的。

意外伤害性事故的发生常与儿童的冲动天性有关,幼儿安全生活教育需要对儿童进行延迟欲求满足的训练,帮助幼儿逐步树立安全第一的观念,在任何时候、任何地点做任何事情都应首先看一看、想一想是否安全或怎样更安全。

生活中的安全隐患可谓防不胜防,幼儿安全生活教育应视提高儿童的行动反应力为预防意外事故发生的积极举措。我们可以通过体育锻炼以及其他专门活动,增强幼儿躲闪、呼喊等快速反应的能力,并通过生活场景的模拟,演习求救技能。

(五) 幼儿心理健康教育的策略

幼儿心理健康教育应立足于有效促进儿童的心理发展,除了有针对性地开展心理问题的预防和矫治外,还应把握以下幼儿心理健康教育的策略。

体察幼儿的内心感受,真诚地给予幼儿心灵慰藉是最好的心理健康教育。幼儿在想什么?为什么那样想、那样做?心理症结在哪里?只有贴近幼儿生活、了解幼儿的真实感受和体验才能切实帮助其缓解内在的心理压力。

满足幼儿的心理安全需求,消除“焦虑”这一许多心理问题的根源。成人不能因忙于其他事务而简单粗暴地打发或恐吓幼儿,而应耐心、机智地说理。即使对死亡问题,我们也可以通过第三人称——“从前,有个小孩……”而降低幼儿的恐惧感。

引导幼儿换位思考,多为他人着想,融洽人际关系。自我中心是幼儿重要的心理

特点,健康教育过程中应启发幼儿思考别人会怎么想,别人心里是否难受,我是否受到别人的欢迎,我怎么才能得到大家的喜欢。鼓励幼儿多与同伴交往,学习与人交流、沟通,尽可能求得他人的理解以满足自己的合理需求,减少消极情绪的产生,避免受到伤害。

为幼儿专门设计的心理健康教育活动应注意不要流于形式,应增强幼儿的内心体验,充分利用心理事件发生的时机或情境进行适时的教育。无论在何种性质的活动中,教师都应有增强幼儿心理健康的意识。

幼儿心理发展有其差异性,不同个体成长过程中的特殊心理需求各不相同,出现的心理问题也很不一样,纠正幼儿的问题行为必须有的放矢,保持耐心。

(六) 幼儿体育锻炼的策略

强健的体魄是个体全面发展的基础,而科学的体育锻炼则是促进身体生长发育的重要手段,学前教育机构应充分根据幼儿发展的身心特点和体育锻炼的卫生原理组织适宜的体育活动。

只有做好充分的准备工作,才能使体育活动顺利进行并且避免意外事故的发生。体育活动的准备工作涉及多方面,场地、器材等是最基本的物质准备,应保障安全。幼儿知识和能力的准备是活动有效开展的重要保证,而幼儿心理方面的准备关系到能否达到真正的锻炼目的,在活动中应特别重视。

强调幼儿的积极参与,激发幼儿对体育锻炼的兴趣。体育活动中往往需要克服娇气、解决困难,如果没有主动参与的兴趣,幼儿则容易困难而退,也不利于锻炼习惯的形成。教师可以通过运用教学方法甚至自身情绪、身体姿态、语调等感染幼儿。

循序渐进、全面锻炼是幼儿体育锻炼的基本原则。体育活动中的循序渐进既体现为幼儿活动量的由小到大,也表现为动作技能难度的由低到高,应以幼儿动作发展、知觉发展、言语理解等心理特点为依据,科学地组织幼儿的体育活动,促进幼儿体能的全面发展。

关心体弱儿和病儿是体育活动中必须重视的工作。对体弱儿和慢性病患儿应在锻炼的频率和强度上有所减缓,条件允许的情况下,应制订专门的锻炼计划,并根据锻炼效果予以调整。对急性病患儿则应暂停锻炼。

大自然是幼儿体育活动的最佳场所,学前教育机构应让幼儿尽可能到户外进行多种形式的锻炼,既呼吸新鲜空气,也开阔视野。

体育锻炼的效果是长期的,只有长期规划、有序进行、确保时间、科学实践,才有可能达到预期目标。

目 录



小 班

身心保健——

心理健康

- 1 摇摇乐 3
- 2 我会对您说 5
- 3 会变的小脸 6
- 4 哭哭笑笑 8
- 5 男孩 女孩 11

疾病预防

- 1 打针我不怕 13
- 2 “阿嚏”来了 14

生活自理

- 1 找朋友 17
- 2 不用妈妈喂 18



目 录

3 小鸡你别看	21
4 我会自己穿	22
5 衣服宝宝叠起来	24
6 知冷知热	25
7 漂亮的鞋子	27

生活卫生习惯

1 小手真干净	30
2 嘴巴变干净	32
3 今天我大便啦	33
4 小鼻子大用处	35
5 牙齿上的黑洞	36
6 好宝宝不挑食	38

营养保健

1 神奇的白开水	41
2 米和面	43
3 菜宝宝营养多	44
4 尝一尝	45
5 圆溜溜的鸡蛋	48
6 种子宝宝	50

安全与自我保护

1 身体总动员	52
2 小小手指	53
3 应该这样做	55
4 我会慢慢走	56
5 开心游乐场	58
6 五味聚会	59
7 春游	61

身体锻炼——

走

1 跟着老师走	63
2 我们是个大皮球	64



3 开汽车	65
-------------	----

跑

1 小猫在哪里	67
2 小猫钓鱼	68
3 火车轰隆隆	70

跳

1 炒豆豆	72
2 小兔拔萝卜	73
3 老鹰捉小鸡	74
4 小兔学本领 (一)	76
5 小兔学本领 (二)	77
6 能干的小青蛙	78
7 小鸡找家	80

钻、滚

1 小鸡捉虫	83
2 小鱼游游游	84

爬

1 小乌龟学本领	86
2 小蜗牛旅行	87
3 能干的小乌龟	88
4 捉老鼠	89
5 小猴摘果	91

投掷、抛

1 小猫学本领	93
2 捉星星	94
3 森林旅游	96

平衡

1 可爱的小松鼠	98
2 不倒娃娃	99
3 小马运食物	101

综合能力

1 小皮球滚起来	103
2 拍拍我的大皮球	104
3 小动物模仿操	106
4 喂小动物	109



中 班

身心保健——

心理健康

1 快乐花	113
2 小花狗	114
3 今天你微笑了吗	116
4 快乐和大家分享	119

疾病预防

小猪生病	121
------------	-----

生活自理

1 照镜子	123
2 美丽的蝴蝶结	125
3 白白的卫生纸	126

生活卫生习惯

1 保护眼睛	129
2 翘鼻子噜噜	131
3 洁白的牙齿	133
4 换牙啦	136

**营养保健**

1 蔬菜宝宝	138
2 水果的奥秘	140
3 牛奶真好喝	142
4 豆类朋友来聚会	143
5 我爱吃鱼	146
6 香喷喷的肉	147
7 蹦蹦跳跳身体好	148
8 秋天到	151

安全与自我保护

1 我出门了	153
2 芳芳找妈妈	155
3 交通标志	157
4 危险的事情我不做	159
5 会动的关节	161
6 秋游带什么	163
7 手套	164
8 我是安全小卫士	166

身体锻炼——**走**

1 听话的小脚丫	169
2 小矮人走路	170

跑

1 树叶飘飘	172
2 摘果子	173
3 踩影子	175
4 植树能手	176

跳

1 小青蛙捉害虫	178
2 小麻雀学本领	179



目 录

3 齐天大圣	181
4 勇过鳄鱼湖	183
5 新年到,放鞭炮	184
6 跳房子比赛	185
7 蜻蜓点水	187
8 小动物过冬	189

钻、滚

1 小刺猬运果子	191
2 沙滩上的小螃蟹	192
3 能干的小猫	193

爬

1 黑猫警长	196
2 过小河	198
3 小小爬虫	199
4 小小消防员	200

投掷、抛

1 美丽的流星	202
2 打雪仗	203
3 抛球游戏	204

平衡

1 小猴练杂技	207
2 有趣的椅子	208
3 搭桥过河	209
4 帮小动物盖房子	211

综合能力

1 轻器械操——小罐叮当响	213
2 好玩的小罐	217
3 蚂蚁搬豆	218
4 圈的游戏	219
5 抛接皮球	221
6 神奇的小纸板	222



7 有趣的报纸	223
8 合作游戏	224
9 多变的纸盒	226
10 神奇的口袋	227
11 多变棍	228



大班

身心保健——

心理健康

1 快乐的秘密 (一)	233
2 快乐的秘密 (二)	234

疾病预防

感冒了, 真难受	236
----------------	-----

生活自理

哎呀, 咬人的被子	238
-----------------	-----

生活卫生习惯

1 皮肤宝宝	241
2 清洁小助手	243
3 牙齿的悄悄话	245
4 学学好姿势	247

营养保健

1 食物旅行记	250
2 营养小专家	252
3 我的营养食谱	254
4 我爱水宝宝	256
5 小小辩论赛	259
6 吃冷饮	261

安全与自我保护

1 独自在家	264
2 身边的危险	267
3 快想办法	268
4 发生火灾时	270
5 雪地笑声	272
6 耳朵进水了	274
7 衣服里面的秘密	277
8 咪咪藏宝	279
9 上学路上	280
10 一起去游泳	283
11 运动安全	285
12 出游安全	287

身体锻炼——

走

1 搬纸箱	289
2 蜈蚣走路	290

跑

1 狡猾的狐狸	292
2 叼小羊	293
3 躲避外星人	295
4 人、枪、虎	297

跳

1 占四角	299
2 小小跳伞兵	300
3 敏捷的金丝猴	301
4 可爱的袋鼠	303
5 灵巧的小羊	304
6 跳竹竿	305



爬

敏捷的侦察兵	308
--------------	-----

投掷、抛

1 炸碉堡	310
2 太空迷宫寻宝	311

平衡

1 夺红旗	313
2 勇敢的小羊	314
3 美丽的丹顶鹤	315
4 踩高跷	317
5 小小建筑工人	317
6 巧夺能量包	318
7 看谁立场最坚定	320
8 编花篮	321

综合能力

1 学做解放军	323
2 好玩的报纸	324
3 魔术绳	325
4 皮球拍拍拍	327
5 多变的沙包	329
6 百变神圈	330
7 自编花棍操	331
8 滚铁环	333
9 小马运粮	334
10 龟兔赛跑	335
11 小公鸡和懒惰虫	337
12 能干的搬运工	338
13 送信	339
14 敏捷的救护员	340
15 战胜外星人	342