



普通高等教育“十三五”规划教材  
学前教育专业教育活动类创新教材

# 学前儿童 健康教育与活动设计

闫静 高红 主编



 科学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材  
学前教育专业教育活动类创新教材

# 学前儿童健康教育 与活动设计

闫静 高红 主编

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书按照理论与实践相结合的原则编写,尤其注重实践能力的培养。本书共十章,前三章为理论部分,详细介绍了学前儿童健康教育的研究对象、发展及意义,学前儿童健康教育的目标、内容及其实施与评价。后七章将学前儿童健康教育细分为生活常规教育、生长发育教育、饮食与营养教育、安全教育、体育活动、心理健康教育及讲课与说课训练。从结构安排上设置了学习与能力目标、知识结构图、理论知识、案例分析、同步训练等模块,中间穿插相关拓展知识与活动。另外,本书配有相关知识点的微课视频及部分活动案例的教学视频,便于教师教学与学生自学。

本书适用于高等学校学前教育相关专业教学,也可作为学前儿童家长的阅读材料或其他教育领域从业人员的参考资料。

### 图书在版编目(CIP)数据

学前儿童健康教育与活动设计/闫静,高红主编. —北京:科学出版社, 2016

(普通高等教育“十三五”规划教材·学前教育专业教育活动类创新教材)  
ISBN 978-7-03-049084-1

I. ①学… II. ①闫… ②高… III. ①学前儿童-健康教育-教学设计-高等学校-教材 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第142101号

责任编辑:王彦 许艳玲 / 责任校对:王万红  
责任印制:吕春珉 / 封面设计:东方人华平面设计部

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号  
邮政编码:100717  
<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2016年8月第一版 开本:787×1092 1/16  
2016年8月第一次印刷 印张:14  
字数:320 000

定价:34.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新科〉)

销售部电话 010-62136230 编辑部电话 010-62130750

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

# 前 言

学前教育是国民教育体系的重要组成部分，教师素质是影响学前教育质量最重要的因素。伴随着《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的贯彻落实，以及《幼儿园教师专业标准（试行）》《3~6岁儿童学习与发展指南》《中小学和幼儿园教师资格考试标准（试行）》等的颁布执行，幼儿教师教育面临规范化、标准化、专业化发展的挑战。

本书主要面向高等院校学前教育专业的学生。高等院校，尤其是高职院校学前教育专业的培养目标是为社会提供高素质、强技能的应用型人才。学前儿童健康教育是实现培养目标的核心课程之一，也是保证学前教育专业的学生能够胜任幼儿园教育教学工作的关键课程。本书以学前教育基本理论为依据，从幼儿园实际工作要求出发，侧重培养学生幼儿园健康教育活动的设计与实施能力。每章设有学习与能力目标、知识结构图、理论知识讲解、案例分析和同步训练等内容。其中理论部分吸纳了国内外先进的健康教育理论，并结合了编者多年的教学经验及幼儿园教学实际；案例分析选材新颖，评析恰当，是对理论的说明、解释和运用；同步训练既紧扣基础理论又体现了对健康教育活动设计与实施能力的关注，同时还兼顾了幼儿园教师资格考试的要求。

本书共十章，其中，第一至三章、第八至十章由闫静编写，第四至七章由高红编写。各章的学时安排建议如下：

章 名	理论学时/小时	实践学时/小时
学前儿童健康教育概述	2	—
学前儿童健康教育的目标与内容	2	—
学前儿童健康教育的实施与评价	2	—
学前儿童生活常规教育活动的设计与指导	2	2
学前儿童生长发育教育活动的设计与指导	2	2
学前儿童饮食与营养教育活动的设计与指导	2	2
学前儿童安全教育活动的设计与指导	2	2
学前儿童体育活动的设计与指导	2	6
学前儿童心理健康教育活动的设计与指导	2	2
学前儿童健康教育活动讲课与说课训练	2	4
总学时	20	20

本书在编写的过程中参考引用了国内外许多专家、学者的著述，书中的案例有的来自全国各地优秀幼儿园，也有的来自网络，本书的出版还得到了科学出版社的鼎力支持，在此一并表示衷心的感谢！由于编者水平和占有资源有限，书中难免存在不足之处，敬请各位专家、同行和读者批评指正！

编 者

2016年3月



# 第一章

## 学前儿童健康教育概述

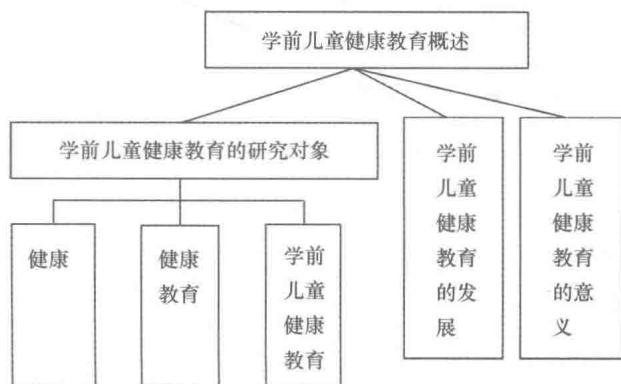


### 学习与能力目标

1. 理解不同层次的健康及健康教育的内涵，明确学前儿童健康教育的研究对象。
2. 联系健康教育的发展趋势，进一步认识学前儿童健康教育的实践属性。
3. 了解学前儿童健康教育的意义。



### 知识结构图



作为学前教育中的一大领域，学前儿童健康教育具有典型的理论意义和深远的现实意义。现代社会生活环境复杂多变，人们对于健康的概念有了更进一步的认识。古人尚且知晓“治未病”的重要性，即预防是关键，所以，幼儿园和教师应重视并加强学前儿童的健康教育和管理工作。学前儿童身心健康发展既是学前儿童教育的根本目的，也是学前儿童健康教育的终极目标。在2001年教育部颁发的《幼儿园教育指导纲要（试行）》中健康领域的指导要点讲到“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”。所以，重视学前儿童的健康和实施学前儿童的健康教育，是儿童健康成长的内在需要，也是幼儿园和教育工作者的重要工作内容。幼儿园和教师应与家庭密切配合，共同促进幼儿健康成长。



## 第一节 学前儿童健康教育的研究对象

正确理解学前儿童健康教育的内涵是科学实施学前儿童健康教育的前提，是学前儿童身心健康发展的保障。学前儿童健康教育的研究对象从广泛意义上理解，是指 0~6 岁学龄前阶段幼儿的健康教育，本书着重研究幼儿园教育阶段的幼儿健康教育，也就是 3~6 岁幼儿的健康教育。为了更好地理解学前儿童健康教育的研究对象，我们从健康、健康教育、学前儿童健康教育三个层面进行探讨。

### 一、健康

#### （一）健康的内涵

1948 年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在其成立之初的《世界卫生组织宪章》中就提出：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是包括身体、心理和社会方面的完好状态。”这一定义从生理、心理和社会三个维度界定了健康的含义，被称为全面健康观或积极健康观。1990 年，世界卫生组织对健康的定义又增加了道德健康的内容。

#### （1）生理健康

生理健康即人体生理的健康，主要指生长发育正常、身材匀称、体重适当、体魄健壮、动作协调、反应灵敏、体内代谢稳定、适应外界环境变化、对一般疾病有抵抗力，没有躯体疾病等。生理健康往往有明确的标准，可用量化的指标表示出来，比如正常的体温、正常的血压和脉搏等。

世界卫生组织提出的身体健康标准是：精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，不感到过分疲劳紧张；处事乐观，态度积极，乐于承担责任；善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应外界环境的各种变化；能抵抗一般疾病和传染病；体重适中，身材匀称，发育正常；眼睛明亮，反应敏锐；牙齿清洁、不痛，无龋齿，牙龈颜色正常、不出血；头发有光泽，无头屑；皮肤有弹性，肌肉丰满。

#### （2）心理健康

心理健康主要包括：具有良好的情绪和情感，坚定的意志，统一协调的行为，正常的智力，对自己和他人的复杂情感的认识和接受能力，表达情绪的能力，独立的能力以及应付各种应激源挑战的能力，没有精神疾病等。世界心理卫生联合会提出的心理健康标准是：躯体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系良好；有幸福感，生活态度积极乐观；在工作和生活中能充分发挥自己的能力，效率高。一个具备健康心理的人，人格是完整的，情绪是稳定的，具有积极的自我意识，拥有一种良好的心理状态。

#### （3）社会健康

社会健康主要指能适应社会环境，具有实现社会角色的能力，为社会作贡献，与他人和睦相处，建立起积极的人际关系，以及良好的生活行为方式等。一个健康的人处在

复杂多变的环境中，其心理和行为应都能适应良好。

#### (4) 道德健康

道德健康是指不能损坏他人的利益来满足自己的需要，能按照社会认可的行为道德来约束自己及支配自己的思维和行动，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。有研究表明，违背社会道德、品行不端者，往往会造成消极的情绪、植物神经紊乱和内分泌失调，也容易破坏免疫系统；而遵守社会道德、品德高尚者，多积极情绪，各系统平衡，有利于身体健康。



### 想一想

怎样才算是一个健康的人？

- A. 身体健康
- B. 身体健康+心理健康
- C. 身体健康+心理健康+良好的社会适应能力
- D. 身体健康+心理健康+良好的社会适应能力+道德健康

## (二) 学前儿童健康

### 1. 学前儿童健康的内涵

学前儿童健康是指学前儿童的各种器官、组织正常生长发育，能较好地抵抗各种急、慢性疾病；性格开朗、情绪乐观、无心理障碍，对环境有较快的适应能力。学前儿童健康的获得需要成人的关心和教育，也需要儿童力所能及地自我努力。具体而言，学前儿童健康具有以下特性。

1) 学前儿童健康主要包含身心层面的健康。对于儿童个体而言，身体的健康与心理的健康不可截然分开，尽管二者的外在表现常常并不一致。

2) 学前儿童健康首先是指儿童身体器官组织的构造正常，各种生理系统的主要功能可良好发挥，没有明显的生理缺陷。

3) 对于学前儿童各种器官的大小的变化以及身高、体重的增加速度，不同的儿童可以不完全一致，同一儿童的不同时期也可以不一致，但总体发展水平必须保持在正常范围内，应与同年龄儿童的发展水平接近。

4) 学前儿童心理健康的重要前提是智力发展正常，这是因为正常的智力水平是学前儿童生活、学习、交往的基本条件。

5) 学前儿童心理健康的重要标志是情绪反应适度、社会适应良好，这主要表现在能较快适应托幼机构的新环境、新生活。

6) 从总体上看，无论是儿童的身体发育，还是心理的发展都应呈上升趋势，否则应视为不健康。

综上所述，学前儿童的健康仍然包含着身体健康、心理健康和社会健康，且是三者的有机统一。学前儿童的身体发展（即各个器官、组织的生长发育状况）处于正常的水平，并且体质不断地增强；心理发展达到相应年龄组儿童的正常水平，情绪积极、性格开朗，并且自我意识发展正常；社会健康领域有初步的规则意识和较多的亲社会行为，

对新环境有较快的适应能力。

## 2. 影响学前儿童健康的因素

### (1) 生物性因素

生物性因素主要包括遗传、疾病、自然环境等方面。就学前儿童个体而言，来自双亲的遗传基因以及疾病感染是影响健康的最基本因素。遗传基因不仅影响儿童的身体形态，而且影响着儿童生理功能的发展，并且在一定程度上决定了儿童遗传性疾病的易患性和遗传度，例如，最新的研究揭示出人体第7号和第15号染色体上来自父方的显性基因出现紊乱是引发孤独症的原因之一。儿童的免疫系统发展薄弱，自身机体的防御感染、自我稳定及免疫监视能力较为薄弱，遭受各种疾病的可能性更大，如小儿肺炎、脊髓灰质炎等疾病都对儿童的生理健康产生了影响。自然环境对儿童的健康也有着重要的影响，如由于人类活动破坏了生态平衡造成的环境污染，在一定程度上影响了人体的健康，也对儿童的健康产生了影响。

### (2) 心理性因素

心理因素是在生物因素的基础上产生出来的，一旦产生便会对人的健康产生深刻的影响。由紧张和压力产生的情绪反应和冲突，可能形成慢性疾病，也可能加重或加速生物致病因子的作用，即心理因素有时会成为疾病的助力。

### (3) 社会性因素

社会性因素包括生活方式、伦理道德观念、文化经济和社会环境变化等方面，它们对学前儿童的健康发展也有极大的影响。社会因素对学前儿童健康的影响是多方面的，儿童是社会的成员，他们生活、学习并成长于这个社会，因此，无论是儿童家长还是儿童教育者都应重视纷繁复杂的社会因素对学前儿童健康的影响。

## 拓展阅读

### 智能手机、平板电脑对孩子的危害

随着平板电脑大行其道，很多家长把其作为礼物或奖品送给孩子。对于年龄较小的孩子来讲，他们可以通过感受电视、电脑、手机上的声音、色彩、图像等来培养感知能力，年龄稍大的孩子学着操作这些电子产品，也能增强其协调和反应能力。色彩艳丽、游戏丰富、携带方便的平板电脑让孩子们享受快乐的同时，也在不知不觉中带来了潜在危害。

过早接触电子产品的弊端也是不容忽视的，儿童长时间与这些电子产品打交道，其创造力、想象力和注意力很难得到锻炼。孩子的过度迷恋，对其认知和感情发展也会产生不良的心理影响。儿童亲笔写汉字有助于记忆，也可从中明白字义，而电子产品就蚕食了儿童学习的机会，破坏了书写、拼字技能。过早关注电脑、手机等易使儿童对电子产品产生眷恋，与小同伴的交往兴趣下降，不愿融入周围的环境，从而缺乏与人沟通的体验，最终影响幼儿健康情感的培养。

此外，过早使用电子产品对儿童的危害还表现在：①长时间在电脑屏幕前，电磁辐射将影响孩子正在发育的脑细胞。②长时间地注视电脑屏幕，对幼儿的视力发育十分不利。曾有相关医院做过眼睛检查统计，结果令家长们担忧：近三成



孩子的眼睛存在散光、外斜、弱视、近视等症状，其中大部分与玩数码产品有关，甚至有玩 iPad 半年导致眼睛严重屈光不正的现象。

调查资料显示，一些 3 岁以上的孩子每天在电视机、电子游戏机或电脑前度过至少 1 小时，而阅读书本的时间只有 39 分钟。长时间看电视的孩子，很少有时间阅读书本或到室外活动，对阅读能力和阅读习惯的培养非常不利，而且还会损伤视力。建议看电视的时间不应超过 20 分钟，让孩子距电视机 2.5~3 米远，电视机高度要略低于眼睛视平线，并要把电视机摆放得正一些，室内保留一盏低度灯具。

(资料来源: <http://www.61ertong.com/jiaoyu/2-3/260/197128.html>)

## 二、健康教育

过去，我国一直把健康教育称为“卫生宣传”或“卫生宣传教育”，20 世纪 80 年代后才改称“健康教育”。当时，人们已经认识到，增进人体健康不是靠单纯传播医学知识就可以解决的，而更积极的策略是普遍提高人们的自我保健意识和能力，实行符合健康要求的生活方式，因此，我国将“卫生宣传”改称为“健康教育”。

关于健康教育的定义有多种说法。最常引用的是世界卫生组织健康教育处前处长慕沃勒菲博士于 1981 年提出的健康教育定义：“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望，知道怎样做才能达到这样的目的，每个人都尽力做好本身或集体应做的努力，并知道在必要时如何寻求适当的帮助。”

世界卫生组织的第十三届世界健康大会对健康教育的定义为：“健康教育是一门研究如何传播保健知识和技术、影响个体和群体行为、消除危险因素、预防疾病、促进健康的科学。”这个定义比较具体，易于理解。

第十四届世界健康教育大会又提出了健康教育的另一定义：“健康教育是帮助人们通过系统的、有计划的社会行动和学习经验的综合，使人们获得控制健康和健康相关行为的决定因素，控制影响个人和他人健康的环境条件的能力。”

随着健康教育定义的不断补充和完善，现代健康教育的含义如下。

### (1) 健康教育是教育活动

健康教育和一般教育一样，是有目的、有计划、有组织、有评价的教育活动，关系到人们的知识、态度和行为的改变。健康教育的目的是预防疾病、增进健康和提高生活质量（其着眼点是人民群众和他们的行为），诱导、帮助并鼓励人们树立增进健康的愿望，使其养成并保持有益于健康的科学的生活方式，合理而明智地利用已有的保健措施，并自觉地开展改善个人和集体状况或环境的活动。以消除或降低外界危险因素的影响，并学会在必要时求得适当的帮助，从而达到保护和促进健康的目的。

### (2) 健康教育需要社会行动和行政干预

采取社会行动和行政干预是推动健康教育的良策。社会行动强调的是全社会的配合和支持，只有人人参与才能最终实现人人享有卫生保健。行政干预是指各有关行政、研究、教育机构或部门，以及各项法律、法规和政策，在加强健康教育、改变不健康的生



活方式、创设有利于健康的环境、建立和完善保健体系等方面所进行的干预。总之，在有计划地学习经验的同时，健康教育还应该强调社会行动和行政干预。

### 三、学前儿童健康教育

对于开展学前儿童的健康教育，有其必要的价值，生命的健康存在是开展一切事务的基础，更是学前儿童全面发展的前提。教师要尽可能地在学习学前儿童教育学、心理学和卫生学的基础上，准确把握学前时期的生长发育规律，以实施具有前瞻性的学前儿童健康教育。学前儿童健康教育的模式要避免不同程度的程序化、成人化，在教育训练的同时也要考虑学前儿童的身体和心理发展特征，面对学前儿童的实际，选择合适的健康教育内容、方法和手段。

总之，学前儿童健康教育是健康教育的基础，它能根据学前儿童身心发展的特点，提高儿童的健康认识，改善儿童的健康态度，培养儿童的健康行为，是保持和促进儿童健康的系统的教育活动。学前儿童健康教育对儿童发展具有独特的价值。

学前儿童健康教育观念的转变，也使得传统的幼儿园保育教育工作的观念发生转变，以前传统的保育教育重心在于防治幼儿的生病和生长发育指标的达成，现在的保教观念则是基于新健康的概念之下，既强调幼儿的生理发展，又关注幼儿的心理和社会发展。

## 第二节 | 学前儿童健康教育的发展

### 一、学前儿童健康教育的历史回顾

20世纪20年代是世界健康教育快速发展的时期。20世纪20年代末，日本文部省规定健康教育由“卫生教学”和“卫生训练”两部分组成，目的是通过养成儿童健康的态度和习惯、传授健康所必需的知识和技能使儿童的身体健壮起来。

1927年11月，在陶行知领导下，张宗麟等人创办了我国第一所乡村幼稚园——南京燕子矶乡村幼稚园，研究和试验了如何办好农村幼稚园的具体办法，其教育总目标是使学前儿童具有健康的体魄、劳动的身手、科学的头脑、艺术的兴趣、改造社会的精神，为此对学前儿童实施健康教育、劳动教育、科学教育、艺术教育和集体（主义）教育。该园健康教育实施中，坚持让学前儿童有尽可能多的户外活动，并针对当时中国农村家庭不太讲究卫生的实际进行有的放矢的教育。

陈鹤琴先生曾明确提出幼儿园应该把健康放在第一位。陈鹤琴先生充分认识到健康对于儿童个体以及国家前途的意义，认为“健全的身体是一个人做人、做事、做学问的基础”“幼稚园第一要注意的是儿童的健康”。他曾在南京鼓楼幼稚园进行了相关的课程试验活动，如培养儿童的行为习惯、幼稚生生活的安排等。陈鹤琴先生的“五指活动”第一个方面就是“儿童健康”，包括饮食、睡眠、早操、游戏、户外活动、散步等。陈鹤琴先生十分注重儿童幼年期习惯与技能的培养，他将良好的习惯与健全人格的培养、



个人的健康幸福联系在一起。在《幼稚生应有的习惯和技能表》一文中，共有7张表185条的“习惯和技能”，其中与健康有关的条目达91条，包含了极为丰富的健康教育内容，涉及学前儿童的日常生活习惯、饮食问题、安全问题、公共卫生问题等多方面。

我国学前教育制度演变发展过程体现了对于学前儿童健康教育内涵理解的不断深化。中国近代由国家颁布的第一个在全国范围内实行推行的系统学制是1904年1月13日清政府颁布的“癸卯学制”。清末蒙养院制度的建立，就是以“癸卯学制”中的《奏定蒙养院章程及家庭教育法章程》的正式颁布为标志的，这也是清末学前教育制度在法律形式上的正式确立。在关于蒙养院保育任务与内容中规定：“保育教导儿童，专在发育其身体，渐启其心志，使之远于尧薄之恶风，习于良善之规范。”蒙养院的保育条目划分为游戏、歌谣、谈话、手技四个方面。这也是我国对于幼儿教育的教育任务中首次用文件的形式规定了健康教育的目标。

1932年10月国民政府教育部颁行的《幼稚园课程标准》，是我国第一个全国统一的幼稚园课程标准。它提出幼稚教育总目标为四个方面：增进幼稚儿童身心的健康；力谋幼稚儿童应有的快乐和幸福；培养人生基本的优良习惯（包括身体、行为等各方面的习惯）；协助家庭教养幼稚儿童，并谋家庭教育的改进。《幼稚园课程标准》规定，幼稚园的课程有音乐、故事和儿歌、游戏、社会和常识、工作、静息和餐点。

纵观蒙养院制度、幼稚园制度和《幼稚园课程标准》的内容，可以看出，在幼儿教育目标的界定上，它们都关注幼儿的身心健康发展和幼儿良好生活习惯的养成。幼稚园课程方面虽然没有明确地提到健康教育，但在其他课程范围内也涵盖了健康教育的内容，如《幼稚园课程标准》中“社会和自然”的内容大要中就提出“（丁）身体各部的认识和简易卫生规律（如不吃担上的糖果。不吃杂食，食前必洗手，食后必洗脸，不随地便溺，不随地吐痰，不吃手，不用手挖耳揉眼，早睡早起，爱清洁等）的实践；（戊）健康和清洁的查察。”

1951年7月我国颁布的《幼儿园暂行教学纲要（草案）》，培养幼儿基本的卫生习惯，注意其营养，锻炼其体格，保证幼儿身体的正常发育和健康。幼儿园教养活动项目：体育、语言、认识环境、图画和手工、音乐、计算共六项。

1981年10月我国颁布的《幼儿园教育纲要（试行草案）》中从我国的教育方针出发，结合这一年龄阶段的特点，提出向幼儿进行初步的体、智、德、美全面发展教育的具体任务如下：保证幼儿必需的营养，做好卫生保健工作，培养幼儿良好的卫生习惯和独立生活的能力，发展他们的基本动作，培养幼儿对体育活动的兴趣，提高机体的功能，增强体质，以保护和促进幼儿健康。幼儿园的教育内容与要求，分为生活卫生习惯、体育活动、思想品德、语言、常识、计算、音乐、美术等八个方面。

1996年开始施行的《幼儿园工作规程》中总则的第五条提出“幼儿园保育和教育的主要目标是：促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，增强体质，培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣。”教育部2001年颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》中就明确指出“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”，并将幼儿园的教育内容划分为五个领域，其中包括“健康”领域。

我国在对幼儿教育的培养目标规定上，始终关注幼儿健康的发展。对于健康教育内



容的理解也更广泛,从20世纪50年代的“体育”到80年代的“生活卫生习惯和体育活动”,再到2001年《幼儿园教育指导纲要(试行)》中定义为健康领域,名称的变化,也体现了我国对于健康教育的认识在更加的深入、广泛。

## 二、学前儿童健康教育的发展趋势

随着社会的发展和人们对于健康的普遍关注度的提高,健康教育事业的发展和前景已不再是全新的认知,人们迫切地希望尽快开展有价值的健康教育。那么学前儿童的健康教育就势在必行了,建立在“生物—心理—社会”模式下的全新的健康观,要求学前儿童健康教育的发展也要紧跟时代的步伐,把握发展的趋势。

1) 学前儿童健康教育的普遍化。生理和心理健康的重要性深入人心,人们普遍认识到健康对于个人生存和发展的重要作用。健康教育要从现在抓,从小开始抓,将来所有的可能,都要建立在良好的生理和心理健康的基础上。学前儿童是人类的早期阶段,也是生长发育的关键时期,处在这一时期的教育就显得更加重要,所以要重视这个时期的健康教育,遵循儿童的身心特点,积极探索有效的教育方式。

2) 学前儿童健康教育的规范化。作为一种教育的领域,工作的模式,现在以及未来的学前儿童健康教育应该是科学的、系统的、规范的。要在学前儿童健康教育实施的基础上,实现幼儿园、家庭和社会协同,可复制、可操作。这对幼儿园和幼儿园的教师提出了更高的要求,必须要了解受教育的对象的特点和身心发展的规律,对照专业标准,提升专业化水平。

3) 学前儿童健康教育的多元化。通过对幼儿及其家长进行多元化的健康教育,来提高学前儿童学习的主动性和积极性,丰富课堂的内容,展示课堂的多样性。利用幼儿园的阵地进行学前儿童健康教育的宣传和教育的,给家长发放宣传材料;开展学前儿童健康教育专题活动,可以请专家和学者定期讲座,邀请家长和幼儿参加;并且做好学前儿童健康状况的自我监督和管理;幼儿园组织教师进行学前儿童健康教育知识的讲解和示范工作;通过网络交流的平台进行沟通、电话咨询和家庭访问,家园共同进行,有效地指导和强化学前儿童健康教育。

进行学前儿童的健康教育可以进一步提高儿童对于自身生理和心理的了解和认知,降低由于缺乏认识所导致的生理或心理问题,避免只有当健康出现严重问题时,才引起家长和教师的重视。这表明进行健康教育和教育管理是学前儿童健康的关键。进行教育的时候,幼儿园应考虑幼儿及其家长的实际状况、年龄和文化程度的差异,以及家长受教育文化为背景和经济状况等多种因素,以进行个体化的教育。

## 第三节 学前儿童健康教育的意义

### 一、学前儿童健康教育是保证学前儿童全面发展的基本条件

学前儿童教育的目标是促进和保证学前儿童在体、智、德、美几方面的全面发展,

而学前儿童的全面发展必须有健康教育和卫生保健措施的保证,才能得以实现。我们平时可以看到,体弱多病的小儿表现出精神萎靡、情绪低落、少言寡语、注意力不集中、学习困难又易疲劳,而健康的孩子则精力充沛、活泼敏捷、理解力强、学习轻松、注意力集中而持久。这说明身心健康是全面发展的基础条件。学前儿童健康教育在促进学前儿童身心发展的同时,还能促进学前儿童其他领域和方面的发展,进行学前儿童健康教育可以促进儿童小肌肉群的灵活,掌握学前艺术教育活动中绘画的技能技巧;在进行体育游戏时,还能学习与同伴相处,合作完成任务等,这些都有利于儿童全面发展。学前儿童教育是基础教育的基础,是我国学校教育和各项教育的奠基阶段,因此,必须重视学前儿童的健康教育,只有使学前儿童身心健康方能保证学前儿童的全面发展。

## 二、学前儿童健康教育是保护学前儿童健康成长的特殊需要

学前儿童时期,身体和心理处于不断生长发育、完善阶段,容易感染多种传染病,各组织器官生长发育不成熟,比较脆弱,易受损伤;系统的各项功能还不健全,免疫力也较低下;适应环境的能力也较弱。所以,学前儿童期容易发生身体、心理和社会适应诸方面的问题或疾病。因此,根据学前儿童的生理、心理特点,积极开展健康教育,鼓励儿童参与相适宜的健康教育活动,可以增进健康知识,消除危险因素,纠正不良的生活卫生行为习惯,减少发病率,对促进学前儿童正常生长发育,具有特殊的意义。学前儿童的健康可以为儿童的后续发展,为儿童的一生健康奠定良好的基础。

## 三、加强学前儿童健康教育有利于人口素质的提高

《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出:“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族生命力的体现。”健康教育具有全面性的特征,个体的健康和民族的健康、人类的健康密不可分,健康是社会和民族的重要的标志和推动力。学前儿童的健康更是提高人口素质的重要前提和保证。学前儿童健康教育让学前儿童懂得粗浅的健康知识,改善对个人和社会的情感和态度,培养良好的生活卫生行为习惯,促进学前儿童正常生长发育和健康,防止身心疾病,提高其身心健康水平。学前儿童健康教育效果的好坏,明显影响个人的素质和民族素质的高低,因此,进行学前儿童健康教育是提高人口素质的关键。加强学前儿童健康教育顺应了当前改变“应试教育”,提倡素质教育的需要。



### 案例分析

#### 案例观点一

学前儿童的健康教育主要关注幼儿的生理健康,只要不生病、吃得好、睡得好、长得高就行。

#### 案例观点评析

此观点理解比较狭隘,健康的新定义使得人们对于健康的理解更加全面和完善,儿童健康也同样如此,既要注重生理健康,也要注重心理和社会健康,强调关注学前儿童



的情绪和内在的需要，提高学前儿童的生活质量。《幼儿园教育指导纲要（试行）》中也提到“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”，同时，社会性健康也是学前儿童健康不可分割的一部分。

### 案例观点二

在幼儿的群体中，挑食、偏食等是普遍存在的一个现象，有些幼儿尤其喜欢吃肉菜，不喜欢吃蔬菜，总是挑拣出肉来先吃掉，剩下的蔬菜就怎么也不肯吃了。教师也非常着急，于是，在一节健康教育课上，教师通过语言给孩子们讲解了饮食和营养与健康的关系，告诉孩子们要好好地吃饭，才能吸收各种营养，身体才会健康，以期能够改善孩子们得挑食和偏食行为，事后却发现收效不大。

#### 案例观点评析

审视此案例，幼儿教师没有考虑到学前儿童健康教育的特点，没有采用合适的教育教学方式，仅仅是说教，一味枯燥地讲解并不能达到改善的目的，无法掌握健康教育的知识。长此以往，有可能引起幼儿的抵触甚至逆反心理，不仅达不到预期的目标更谈不上掌握健康教育知识、改善健康教育的态度和培养良好的行为习惯了。

教师首先要考虑学前儿童的心理特点，准备一些各类蔬菜的图片资料，或者是蔬菜实物，教师介绍它们的名称，也可以做成成品请孩子们品尝，并讨论吃蔬菜的营养价值和好处，鼓励孩子们用牙齿仔细地咀嚼，吃完一份菜。教师还可以延伸讲解蔬菜的种植情况，让幼儿回家后在爸爸妈妈的帮助下做一份菜。



### 同步训练

1. 应如何理解现代的健康教育的观点？该观点如何体现在学前儿童的健康教育中？
2. 如果只能在健康、财富、智慧、相貌等选项中选择一项作为你最想要的答案，请问你的选择是什么？联系实际，解释你选择此项目的原因。
3. 简述学前儿童健康教育的重要性。
4. 结合实际，谈一谈学前儿童健康教育的特殊性体现在哪些方面。
5. 谈一谈你对学前儿童健康教育的发展趋势的理解。
6. 根据所学内容，分析我国学前儿童健康教育发展中的经验教训。



## 第二章



# 学前儿童健康教育的目标与内容

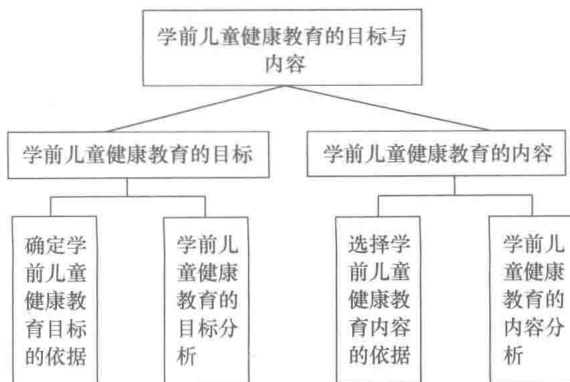


### 学习与能力目标

1. 理解学前儿童健康教育目标确定的依据和结构。
2. 理解学前儿童健康教育内容选择的依据和内容要求。
3. 能科学地制定学前儿童健康教育活动目标，选择学前儿童健康教育内容。



### 知识结构图



## 第一节 学前儿童健康教育的目标

《幼儿园教育指导纲要（试行）》明确要求：“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。”幼儿园健康教育的目标是幼儿园健康教育活动的出发点和归宿，幼儿健康教育内容的选择应该以教育目标为依据，而教育目标要以教育内容为依据才能得到落实。

### 一、确定学前儿童健康教育目标的依据

在确定学前儿童健康教育目标时，既要考虑当代社会以及学前儿童教育总目标对学



前儿童健康教育的要求,同时还必须研究儿童身心发展的特点、水平及规律,研究学前儿童健康教育本身的特点。只有综合研究这几方面因素,合理的处理它们之间的关系,才有可能提出较为适宜的学前儿童健康教育目标,并以此指导学前儿童健康教育的实践。下面就影响学前儿童健康教育目标制定的依据和因素进行分述。

### 1. 国家和社会对幼儿教育的要求

教育总是受一定的社会文化历史背景制约,一个国家的政治、经济、科学文化等因素构成了影响教育目标制定的依据。任何社会总是要将自己的理想角色作为教育所追求的目标,因而教育目标也就会或多或少地被打上时代的印记。

1996年开始施行的《幼儿园工作规程》中总则的第五条提出,“幼儿园保育和教育的主要目标是:促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展,增强体质,培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣。”教育部2001年颁布的《幼儿园教育指导纲要(试行)》就明确指出“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”,并将幼儿园的教育内容划分为五个领域,其中包括“健康”领域。2012年9月,教育部制定《3~6岁儿童学习与发展指南》,以为幼儿后继学习和终身发展奠定良好素质基础为目标,以促进幼儿体、智、德、美各方面的协调发展为核心,通过提出3~6岁各年龄段儿童学习与发展目标和相应的教育建议,帮助幼儿园教师和家长了解3~6岁幼儿学习与发展的基本规律和特点,建立对幼儿发展的合理期望,实施科学的保育和教育,让幼儿度过快乐而有意义的童年。《3~6岁儿童学习与发展指南》从健康、语言、社会、科学、艺术五个领域描述幼儿的学习与发展,每个领域按照幼儿学习与发展最基本、最重要的内容划分为若干方面,每个方面由学习与发展目标和教育建议两部分组成。

学前教育和健康教育的总目标是制定学前儿童健康教育目标的最直接的依据,学前儿童健康教育的目标应有助于学前教育和健康教育的总目标的整体实现,学前儿童健康教育也可以说是学前教育和健康教育的具体内容。

### 2. 儿童身心发展特点

充分地了解和掌握学前儿童身心发展的现状及发展规律,是实施学前儿童健康教育和促进学前儿童身心健康发展的前提。对于学前儿童身心发展现状及发展规律既要考虑同一性也要考虑差异性。

同一性是指学前儿童的身心发展具有一些普遍性的特点,比如3~6岁幼儿生长较前一年龄阶段相对缓慢,幼儿时期机体组织和器官都在不断地发育成长,整体水平相对较低,各种心理过程带有具体形象和不随意的特点,抽象概括的和随意的思维只是刚刚开始发展等。差异性是指同一年龄阶段的学前儿童,其身心发展存在着一定的差异性,身心发展状况很可能是不一致的,即使是同一儿童,其在不同时期的生长发育速率也是不一致的。

学前儿童健康教育目标的制定受到制定者对于学前儿童身心发展规律的认识的影响,对于学前儿童身心发展规律的全面、准确的认识是制定学前儿童健康教育目标的有



力保障。

### 3. 健康教育领域的特点

《3~6岁儿童学习与发展指南》在健康领域中提出：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。

与其他领域不同，在教育内容方面，健康教育包含幼儿的日常生活教育（包括身体生长教育、饮食营养教育、卫生习惯教育和安全教育）、心理健康教育和体育活动，涵盖的内容较多，结构复杂；教育途径方面除了正规的集体教育活动外，健康教育更多情况下是通过幼儿园的一日常规、游戏活动、区域活动和家园合作等方式来进行。如幼儿良好饮食习惯的培养，即可以通过集体性的教学活动引导幼儿形成对正确饮食习惯的认识，也需要在幼儿园的用餐环节巩固幼儿的良好饮食习惯，还需要家长的配合，家园一致共同促进幼儿良好饮食习惯的养成。

在学前儿童健康教育目标的制定过程中，也要充分考虑到学前儿童健康教育自身的特点，要符合学前儿童健康教育的内在要求。

## 二、学前儿童健康教育的目标分析

学前儿童健康教育的目标结构可以从纵向和横向两方面进行分析。横向分析主要是从内容领域进行分析，包括生活教育目标、体育活动目标和心理健康目标，其中生活教育目标又包括生长发育目标、饮食和营养教育目标、卫生习惯教育目标和安全教育目标等方面。本节主要从纵向结构分析我国学前儿童健康教育目标的构成，具体分为学前儿童健康教育的总目标、学前儿童健康教育的年龄阶段目标和学前儿童健康教育的教育活动目标三个层面。

### 1. 我国学前儿童健康教育的总目标及价值取向

促进儿童身心健康发展，既是学前教育的根本目的，也是学前儿童健康教育的终极目标。根据《幼儿园工作规程》精神，2001年我国正式颁布并实施的《幼儿园教育指导纲要（试行）》提出了四条幼儿园健康领域总目标：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。

上述目标表明了以下几方面的价值取向。

1) 身心和谐发展。幼儿健康应包括生理健康和心理健康两个主要方面。幼儿的生理健康以身体的健全发育和具备基本的生活自理能力为标志，幼儿的心理健康以适应集体生活、情绪愉快为标志。幼儿的生理健康和心理健康是密不可分的两个方面，在总目标的表述中，如“生活、卫生习惯良好”既包含了日常生活中的个人卫生等方面的习惯，也包括没有吮吸手指等心理意义的问题行为，只有身心和谐发展，才能保证幼儿生理健