

园本课程理论与实践探索丛书（第2辑）

北京市教育委员会 总主编
学前教育杂志社 承编

幼儿健康教育的 探索与实践

颜磊 主编

*Youer jiankang
jiaoyu de
tansuo yu shijian*



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 编

《中国妇幼健康报告》编委会
中国疾病预防控制中心 编

幼儿健康教育的内容 探索与实践

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

园本课程理论与实践探索丛书(第2辑)

北京市教育委员会 总主编
学前教育杂志社 承编

幼儿健康教育的 探索与实践

颜磊 主编

Youer jiankang
jiaoyu de
tansuo yu shijian



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

幼儿健康教育的探索与实践 / 颜磊主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.11

(园本课程理论与实践探索丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-303-11639-3

I. ①幼… II. ①颜… III. ①学前儿童—健康教育—教学研究 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 197789 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子邮箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 155 mm × 235 mm
印 张: 9.5
字 数: 134 千字
版 次: 2010 年 11 月第 1 版
印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷
定 价: 19.00 元

策划编辑: 罗佩珍 责任编辑: 胡 苗
美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 李尘工作室
责任校对: 李 菡 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编 委 会

主 编：颜 磊

副 主 编：何 斌 戴 辉

编 委：庄 艳 李慧芹 王 怡 岳秀芳

李冬梅 冯亚娟

参与作者：甄红娣 曹 琳 张雪娇 孟惊涛 赵 婷

前言

学前儿童身体发育尚未完善，自我保护意识、对疾病的抵抗能力、对环境的适应能力较弱，容易受到伤害。幼儿心理发展迅速，易受多种因素影响，他们的行为方式具有极大的可塑性。因此，他们要接受适当的健康教育，参与力所能及的健康活动，以学到更多的健康知识，改善自己的健康态度，形成有利于自身和他人的健康的行为。

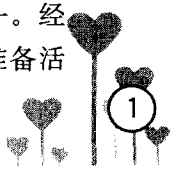
健康既是幼儿身心和谐发展的结果，也是幼儿身心充分发展的前提。增强幼儿的健康有益于多种疾病的早期预防，能提高幼儿期的生命质量。健康是幼儿的幸福之源，离开了健康，幼儿就不可能参加各种学习、游戏，甚至无法正常生活。对幼儿进行健康教育，是把通往健康的钥匙交给他们，对其一生有重要的影响。长期以来，三里屯幼儿园始终把幼儿健康教育作为园内重要工作之一，不断探索与实践，并在此基础上逐步形成了三里屯幼儿园园本课程。三里屯幼儿园的幼儿健康教育可以分为如下三个阶段。

一、以体育教育为突破口,探索实践健康教育阶段(1974~2001)

早在1974年，三里屯幼儿园就召开了第一届幼儿运动会，该运动会被拍成电影在全国各地播放，影响广泛。之后，每年“六一”儿童节，园内都召开声势浩大、形式多样的幼儿运动会，并先后参加了市、区举办的各种类型的幼儿体育比赛，在社会上受到关注。1991年，三里屯幼儿园被北京市委确定为“北京市体育特色幼儿园”。之后，三里屯幼儿园以开展体育活动为切入点，相继进行了一系列与幼儿园体育教育相关的课题实践与研究，同时健康教育园本课程也初现雏形。

(一) 体育教学活动的探索

体育教学活动是三里屯幼儿园健康教育课程中的重要部分之一。经过长期研究，教师在设计体育教学活动时，探究出基本的模式：准备活



动→主活动→副活动→整理活动。同时，教师总结出开展体育教学活动的具体策略。

第一，课前做好准备工作（包括精神准备和物质准备）。

第二，周密计划和科学安排各项活动的时间和分量。

第三，坚持精讲多练的原则。

第四，灵活运用教学方法。

第五，丰富教学形式，激发幼儿参与的积极性。

（二）户外区域活动的探索

户外区域活动是三里屯幼儿园开展幼儿体育活动的一项重要补充形式。

第一，教师根据活动需要和季节特点，充分利用、巧妙设计场地。

第二，注重不断更新，投放各类活动材料，满足幼儿各种需要。各区域提供多功能的材料，供幼儿在活动中自由选择；根据幼儿的发展水平、能力及兴趣的差异性，同一游戏投放的材料也体现出不同层次，满足不同幼儿活动的需要，使幼儿主动发展；根据季节的变化不断调整更新材料。

第三，发挥保教人员的主导作用，调动幼儿的主动性。作为观察者，教师们认真观察每一名幼儿的活动情况，注意他们活动时的安全，特别是对年龄较小、能力较弱的幼儿，给予必要的保护和帮助。作为引导者，教师们观察的基础上了解幼儿在活动中的需要，发现幼儿活动中存在的问题及困难，从而有目的有针对性地引导和指导。

二、注重幼儿身心健康并与五大领域相整合阶段（2001～2007）

现代学前儿童健康教育的观念在不断变化，《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）的颁布，为教师指明了新的教育方向。《纲要》中指出：“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。”《纲要》的颁布延伸、拓展了幼儿健康教育的内容，打破了教师固有的、狭隘的健康观念。

教师深入学习、理解了“健康”“正确的健康观念”“幼儿生理健康”“幼儿心理健康”等概念，树立了符合《纲要》精神的全面、正确的健康观。研究健康内涵的过程是教师对《纲要》的学习过程，是教师教育观念的转变与提升的过程，是逐步形成幼儿园健康园本课程的历程。几年来，三里屯幼儿园立足《纲要》，落实健康领域要求，以教科研促发展，



开展研究实践，初具成果。

基于对“健康”本质新的认识，教师正确调整了学前儿童健康教育的目标，即实现幼儿的身心健康，提高幼儿对健康的认识水平，帮助幼儿逐步形成有益于健康的行为和习惯，提高自我保健和自我保护的意识和能力，促进身心和谐健康发展，帮助幼儿逐渐学会以健康的方式来生活。

注重幼儿身体健康的同时，教师开始关注幼儿的心理健康，为幼儿营造良好的精神环境，为幼儿创设温暖、关爱、民主和平等的人际氛围，提供相互尊重、理解、信任、接纳和支持的教育环境。园内环境色彩和谐、明快，在体育特色长廊中，设有“我是体育小明星”“奥运知识介绍”“福娃旅行棋”“看比赛走迷宫”等内容。有些墙面是供幼儿在操作与游戏中学习、了解相关知识的，并配备相关的规则提示与玩法须知。幼儿在游戏中学会了与同伴合作，懂得了轮流、谦让，形成了良好的行为习惯。

在各个班级，教师通过创设幼儿喜爱的主题环境，给幼儿充分的安全感和信任感，使幼儿心理得到满足。在盥洗室的环境创设中，教师们充分利用环境布置引领幼儿养成良好的生活自理能力。更主要的是，教师为幼儿创设了民主、宽松、自由、温馨的精神氛围。她们承认并尊重幼儿在发展水平、能力、经验、学习方式等方面存在着个体差异，学会了“等待幼儿”；让幼儿通过自己的亲身实践得出结果，体验成功的乐趣，增强自信心。教师还采用暂时忽视的方法面对孩子们存在的问题，有针对性地帮助幼儿找到自己的优势，以支持、肯定的态度帮助他们面对挑战，建立自信。

为培养幼儿良好的心理素质，教师通过创设各种活动，有针对性地进行系统培养。为更好地解决小班幼儿分离焦虑，稳定幼儿情绪，教师开设了“快乐游戏场”和“大型娃娃家”，满足了幼儿的心理愿望和需要，缓解心理压力。在中班，教师设置了“悄悄屋说悄悄话”，让幼儿拥有了独处或与好伙伴交流的私密空间；提供了“开心枕头”“受气包”，引导幼儿合理宣泄自己的情绪，以减少幼儿攻击性行为的发生。在大班，教师与幼儿共同开通了心理小诊所——“健康咨询列车”，幼儿通过操作了解掌握了相关知识，建立了健康行为。此外，教师还根据幼儿的心理特点，在教学活动中融入心理健康内容，采取情境表演、故事、游戏、行为训练等不同的形式方法，让幼儿认识情绪，了解情绪对人的心理健



康的作用,学习用恰当的方式表达自己的情绪,同时使自己保持愉快的情绪。

在实施贯彻健康领域教育时,教师依据《纲要》的要求:“各领域的内容要有机联系、相互渗透,注重综合性、趣味性、活动性,寓教育于生活、游戏之中。”将健康领域教育与幼儿的生活紧密结合,在盥洗、进餐、睡眠、锻炼、游戏等日常生活的每一环节渗透健康教育理念,实施健康教育策略。在其他各领域的教育中,树立健康第一的教育观念。健康领域与其他领域的融合,还体现在教师将幼儿健康知识的学习过程、健康态度的转变过程以及健康行为的形成过程通过其他各领域的教育来完成,如通过朗朗上口的儿歌、形象有趣的谜语、声情并茂的故事、栩栩如生的画面、引人入胜的探究等,唤起幼儿对自己身体的了解欲望、对健康饮食的兴趣和对健康行为的向往。另一方面,各领域教育也可以帮助实现幼儿健康教育的某些教育目标。如在主题活动《认识自己》中,教师引导幼儿通过艺术活动抒发内心的情感,促进健全人格的形成;通过科学活动探索了解身体形态的变化,学会自我保护的方法;通过绘画活动,如与家长共同制作完成《成长的故事》画册,了解父母在自己成长过程中付出的艰辛劳动,等等。总之,教师把健康领域研究的经验运用于其他各领域,相互整合,促进了幼儿全面、健康发展。

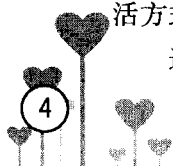
在这一阶段,由于三里屯幼儿园在奥运教育方面表现突出,荣获区教委奥运教育优秀成果奖。

三、丰富、深化与拓展幼儿健康教育阶段(2007~2009)

2006年,三里屯幼儿园被评为北京市市级示范幼儿园。新的机遇给教师带来新的挑战。教师逐渐调整办园特色的定位,由体育特色转化为三维幼儿健康教育,即身体、心理、社会适应三方面的健康教育,更全面、更科学地诠释健康教育的内涵。

通过长期的研究,教师总结出相应的健康教育策略。即首先向幼儿传授健康知识,让幼儿知道什么是健康,如何才会健康,进而懂得为什么要这么做,该怎么做;其次,对幼儿进行健康态度与健康意识的培养,让幼儿有健康意识,产生行为动力,促进身心和谐、健康发展;再次,对幼儿进行健康行为和健康习惯的培养,帮助幼儿逐渐从学习健康的生活方式到学会健康地生活。

通过研究,教师在培养幼儿良好生活常规、习惯方面,改变了教师



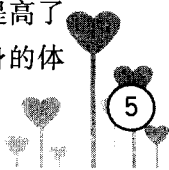
为幼儿制订由入园到离园的一日常规要求的做法，而是站在孩子的角度，从幼儿身心发展规律出发，教师与幼儿协商制订常规要求，并结合幼儿生活经验，引导幼儿充分体验、尝试、感悟、理解后自觉遵守。同时，教师为幼儿树立榜样，给予正面引导，并发挥同伴评价的作用，让常规培养成为促进幼儿发展、增进幼儿健康的手段；发挥环境的暗示作用，促使幼儿不知不觉中接受正面暗示的方法，自觉地形成良好的行为习惯。改变以前过分强调“做事有序”的做法，不再忽视常规教育与幼儿生活之间的关系，不再忽视幼儿的感受，不让常规与生活习惯脱节，提出了“生活活动教育化，教育活动生活化”的理念，将常规教育贯穿幼儿生活，同时做到服务于幼儿生活。

在幼儿自理自立健康行为的培养方面，教师将关注点转到幼儿独立意识的促进及自理自立能力的培养上。首先，教师相信幼儿的能力，调动幼儿的自信心，为幼儿创造独立做事的条件和氛围。其次，教师有效发挥幼儿同伴之间的渗透作用，促进不同年龄的幼儿共同成长。教师设计多种方式的“大带小”活动，使幼小的孩子很容易学会那些成人难以传授的经验，而年龄较大的幼儿也在活动中巩固提高了技能。

在安全健康教育中，教师侧重通过开展主题活动、户外运动、疏散演习、情境游戏等多种形式的活动，引导幼儿发现、探索、学习自我保护的方法。教师和孩子们共同在园内设立了红色警戒标志，大班小朋友绘制了安全标志图，在提高幼儿安全意识的同时，教会孩子们学会自我保护。

在营养健康教育中，各班教师坚持每日餐前报菜名、讲营养，还通过活动区游戏、主题教育、外出采摘等活动，培养幼儿形成科学、合理的进餐饮食习惯。同时，教师充分调动家长参与到健康教育中来，面向家长建立了“营养与健康”宣传橱窗，定期编辑发放《三里屯幼儿园营养专刊》，举办营养讲座，提高家长科学育儿经验，与教师共同促进幼儿身体健康成长。

教师还充分利用家长资源，开展形式多样、丰富多彩的亲子健康教育活动。首先，转变家长重智轻体的观念，开辟《三里屯幼儿园体育专刊》，内容涉及体育知识、亲子体育游戏等，利用多种手段调动了家长参与健康教育活动的积极性；而且，推出了多项家园互动式体育健康活动——“大家一起动动”。活动增强了幼儿对体育活动的兴趣，提高了家长参与体育活动的积极性，同时教师组织体育活动的能力与自身的体

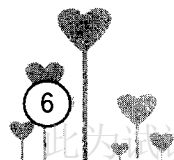


育技能也得到了锻炼。为培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质，教师根据不同年龄班幼儿的发展水平，制订了冬锻活动的内容与要求，开展“爸爸妈妈和我们一起来冬锻”活动，让每一个家长与幼儿都明确冬锻的标准，并共同努力去完成。

近年来，三里屯幼儿园在健康领域研究中取得了明显的成效，并先后编辑出版了《体育特色篇》《课改研究篇》《体育游戏篇》《体育风采篇》，受到幼教同行的认可。

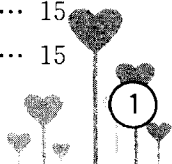
发展和完善幼儿园自己的课程是时代给予幼教工作者的挑战与责任。多年的园本课程实践使我们认识到：课程建设是一个长期实践积累、不断完善和提炼的复杂而艰辛的过程。我们的园本课程探索才刚刚起步，还有很多教育资源没有充分利用，还需要我们继续努力。

颜 磊

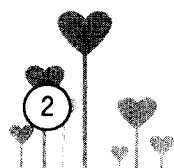


目 录

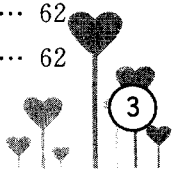
第一章 幼儿园健康教育概述	1
第一节 幼儿园健康教育的内涵	1
一、什么是健康	2
二、什么是健康教育	2
第二节 幼儿园健康教育的基本要素	3
一、幼儿园健康教育的特点	3
(一) 广延性	3
(二) 游戏性	3
(三) 渐进性	4
二、幼儿园健康教育的原则	4
(一) 科学性原则	4
(二) 面向全体幼儿与重视个体差异的原则	5
(三) 兴趣性原则	5
(四) 协调性原则	5
(五) 适宜性原则	6
三、幼儿园健康教育的目标	6
四、幼儿园健康教育的内容	6
(一) 小班	6
(二) 中班	8
(三) 大班	10
五、幼儿园健康教育的组织形式	12
(一) 体育活动中的健康教育	12
(二) 生活活动中的健康教育	13
(三) 主题活动中的健康教育	14
第二章 体育活动中的健康教育	15
第一节 常规性体育活动中的健康教育	15
一、体育教学	15



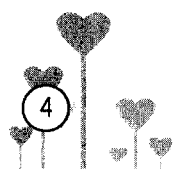
(一) 体育教学的特点	16
(二) 体育教学的基本结构	16
(三) 体育教学的组织与实施	17
(四) 体育教学的指导	20
案例: 熊和石头人	20
二、户外体育活动	21
(一) 户外体育活动的特点	22
(二) 户外体育活动的内容与形式	22
(三) 户外体育活动的组织与实施	22
案例: 小兔拔萝卜	25
三、体操活动	26
(一) 体操活动的特点	26
(二) 体操活动的种类与结构	27
(三) 体操活动的组织与实施	27
(四) 幼儿体操活动的指导	29
案例: 与孩子一起创编模仿操	29
四、体育活动区	30
(一) 体育活动区的特点	30
(二) 体育活动区的内容与形式	31
(三) 体育活动区的组织与实施	33
(四) 体育活动区的指导	35
案例: 老师, 我不害怕了	35
第二节 特色体育活动中的健康教育	37
一、幼儿运动会	37
(一) 幼儿运动会的特点	37
(二) 幼儿运动会的基本内容	37
(三) 幼儿运动会的基本形式	38
(四) 幼儿运动会的组织与实施	39
(五) 幼儿运动会的指导	41
案例: 孩子是运动会的小主人	41
二、冬季锻炼	43
(一) 冬季锻炼的特点	43
(二) 冬季锻炼的内容与形式	43



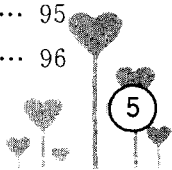
(三) 冬季锻炼的组织与实施	44
(四) 冬季锻炼的指导	45
案例: 爸爸妈妈和我们一起来冬锻	46
三、远足活动	47
(一) 远足活动的特点	47
(二) 幼儿远足的内容与形式	48
(三) 幼儿远足的组织与实施	49
(四) 幼儿远足活动的指导	51
案例: 游戏性远足活动“夺宝奇兵”	52
四、其他活动	53
(一) 轮滑运动	53
(二) 健美操运动	54
(三) 跆拳道运动	54
(四) 网球运动	54
(五) 游泳运动	55
第三章 生活活动中的健康教育	56
第一节 培养幼儿良好的生活与卫生习惯	56
一、进餐习惯的培养	56
(一) 小班	56
案例: 看谁最像小白兔	57
(二) 中班	57
案例: 筷子夹物比赛	58
(三) 大班	58
案例: 胡萝卜有营养	59
二、盥洗习惯的培养	60
(一) 小班	60
案例: 洗手儿歌	60
(二) 中班	61
案例: 争做“健康小卫士”	61
(三) 大班	61
案例: 吃完东西要漱口	62
三、睡眠习惯的培养	62
(一) 小班	62



案例：让小宠物自己睡	63
(二) 中班	63
案例：梦梦睡觉了	64
(三) 大班	64
案例：上床不磨蹭	65
四、饮水习惯的培养	65
(一) 小班	65
案例：“卖水”游戏	66
(二) 中班	66
案例：人离不开水	66
(三) 大班	67
案例：一天要喝六杯水	67
五、如厕习惯的培养	68
(一) 小班	68
案例：抱娃娃上厕所	68
(二) 中班	69
案例：好朋友碰碰头	69
(三) 大班	70
案例：卫生间有了手纸桶	70
第二节 培养幼儿自我保护的意识与能力	70
一、五官保健的教育	71
(一) 小班	71
案例：耳朵生病了	72
(二) 中班	72
案例：眼睛真重要	73
(三) 大班	73
案例：换牙的启示	74
二、疾病预防的教育	74
(一) 小班	74
案例：不怕打预防针	75
(二) 中班	75
案例：预防传染病	76
(三) 大班	76



案例：根据天气来穿衣	77
三、自身安全的教育	77
(一) 小班	77
案例：陌生人的东西我不要	78
(二) 中班	79
案例：不要走丢	80
(三) 大班	80
案例：不动危险物	81
第三节 培养幼儿健康的心理	81
一、创设温馨的生活环境	81
(一) 小班	82
案例：欢乐球场欢乐多	82
(二) 中班	83
案例：亮亮变开心了	83
(三) 大班	84
案例：有自信更开心	84
二、开展游戏化的活动	85
(一) 小班	85
案例：我不去，我不去	85
(二) 中班	86
案例：哭变成了笑	86
(三) 大班	87
案例：有个好心情	87
第四章 主题活动中的健康教育	89
第一节 主题活动中健康教育内容的选择	90
一、健康教育内容应与幼儿年龄特点、生活经验相符合	90
二、健康教育内容要善于从日常生活中捕捉	91
三、健康教育内容要重视幼儿的心理健康教育	92
四、健康教育内容要以幼儿的问题做引线来拓展	93
第二节 主题活动中健康教育途径及方式的选择	94
一、注重幼儿在主题活动中对健康知识的亲身感知与体验	94
二、注重在主题活动中充分发挥多领域教育的互补作用	95
三、注重在主题活动中充分应用现代化教育手段	96



四、注重在主题活动中充分利用家长资源	97
第三节 主题活动中健康教育环境的创设	98
一、创设丰富、科学的班级物质环境	98
(一) 创设与幼儿不断相互作用的主题墙面环境	98
(二) 区域活动设置与材料的投放	99
二、创设良好、温馨的心理环境	99
(一) 激发幼儿的求知欲,建立良好的师生关系	100
(二) 引导幼儿交往与合作,建立友好的同伴关系	100
第四节 各年龄班主题活动	101
一、小班主题活动	101
二、中班主题活动	111
三、大班主题活动	123
参考文献	133

