



园本课程理论与实践探索丛书

幼儿健康生活教育



北京市教育委员会 总主编
学前教育杂志社 承编

范惠静 主编



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



园本课程理论与实践探索丛书

YOUER JIANKANG SHENGHUO JIAOYU

幼儿健康生活教育

北京市教育委员会 总主编
学前教育杂志社 承编

范惠静 主编



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

幼儿健康生活教育 / 范惠静主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2009.4

(园本课程理论与实践探索丛书)

ISBN 978-7-303-10192-4

I. 幼… II. 范… III. 健康教育—教学研究—学前教育 IV. G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 042640 号

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: 北京联兴盛业印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 148 mm × 210 mm

印 张: 8.625

字 数: 225 千字

印 数: 1~3 000 册

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

责任编辑: 张丽娟 美术编辑: 孙 琳

责任校对: 张春燕 责任印制: 马鸿麟

装帧设计: 诺梵广告 封面插图: 魏 虹

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：范惠静

副主编：方宝艳 徐 辉 杨雪梅 郑淑敏

编 委：冯 琳 郭小兰 刘建霞 刘洵若

申 慧 薛燕京 于建梅 张春丽

赵明云 赵 霞 张 旭

作 者：耿新艳 沈凤霞 周 静 程 菲

李 丽 徐 颖 胡春晖 杨春荣

甄燕延 李素玲 刘 瑶 王 晴

安增佳 田 奕 叶 营 郭 悦

吴 滨 赵 晔 马建霞 王辉璐

张 华 任 倩 王 妍 武 莹

李 玥 唐 薇 杨雪松 王 伟

依 立 朱玉倩 刘 琼 张静瑜

赵 婧 王 岚 王玉娜 赵 萍

保健医生顾问：王 倩 刘 欣

参与研究单位：

北京市丰台区芳群第二幼儿园

北京市丰台区实验幼儿园

北京市丰台区卫生局幼儿园

北京市丰台区政府机关幼儿园

北京市丰台区卢沟桥街道第二幼儿园

北京市丰台区蒲黄榆第二幼儿园

航天幼儿园二分园

北京市丰台区西罗园幼儿园
北京市丰台区榆树庄园艺术幼儿园
航天三院幼儿园
中国人民解放军八一电影制片厂幼儿园
中国人民解放军总后勤部六一幼儿园
北京市丰台区妇幼保健院

序

近年来，随着人们对幼儿园课程及其影响的日益重视与关注，幼儿园课程的理论与实践研究在不断深入。尤其是《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）颁布以来，以幼儿园为基地进行园本课程的开发与研究成为当前幼儿园课程改革的重要途径。

北京作为全国首善之区，拥有一批办园条件优良、文化积淀深厚的名园。多年来，他们以“尊重幼儿个性特点、促进幼儿终身发展”为己任，努力实践《纲要》精神，并结合园所自身的组织文化、历史积淀、办园理念、办园特色，努力开展园本课程的实践研究，取得了令人瞩目的成果：有些园所自“八五”“九五”起，就承担着国家级、市级课题研究的任务，长期以来，他们在健康、语言、社会、科学、艺术领域开展了广泛深入的研究，积淀起非常丰富的经验；有些园所立足园所自身特点，在行政教研、家园合作、幼小衔接、0~3岁早教方面进行深入探究，取得了长足的进展；有的区域依托深厚的教研底蕴，以学习共同体的形式促进教师的专业成长，从而提高教育质量和办园质量；等等。为了充分挖掘和系统整理这些研究成果，推动区域内园际间的交流与互动，并率先垂范，将全国各地不同地域的园本课程研究引向深入，充分发挥首都幼教的龙头、示范作用，北京市教育委员会学前处特别组织编写了本套园本课程理论与实践探索丛书，与全国广大的幼教工作者共享。

本套丛书共22本，真实记录了北京市关于园本课程开发与研



究、园本教研制度建设的现阶段进展。每本书稿都凝结了各园所多年来付出的劳动和心血，是他们长期研究、探索、实践的生动展现和经验总结。各书稿的主编大多是各幼儿园的园长，我们也能由此领略到新时期幼儿园园长的风采：她们在引领园所践行园本课程的过程中已成长为业务型、专家型的幼教管理者。正是她们，秉承着“一切为了孩子”的理念，和自己的教师团队一起，研究幼儿、研究教师、研究教学、研究课程，为我们的幼儿园课程更适合幼儿的发展贡献着自己的智慧和力量。

为了做好丛书的编辑、整理工作，我们特别责成学前教育杂志社承担这项任务。一直以来，他们肩负着报道教育部基础教育课程中心重点项目的工作，自“九五”“十五”期间即对北京园所进行追踪报道，从“《纲要》行动计划在行动”到“以园为本教研制度建设在行动”，与广大幼儿园建立了良好的互动关系，丛书的终成离不开他们的辛勤劳动。同时，北京师范大学出版社的编辑们也为丛书的出版做了大量工作，使丛书得以在 2009 年的六一儿童节前顺利出版。

伴随着新中国的成长，北京市幼教也历经了 60 年的风风雨雨，坚持“普及与提高”“规模与质量”相统一，是我们永恒的主旋律。我们希望这套丛书能为我市的幼儿园课程改革注入新的活力，并能带动更多的幼儿园开展园本课程的实践研究，从而推动首都的幼儿园课程改革迈上新的台阶！

谨以此丛书作为北京市幼教向祖国成立 60 周年奉上的一份特别献礼。也祝愿全国的广大幼教工作者在园本课程实践与研究的道路上描绘出更多、更美的新篇章！

罗洁

2009 年 3 月

前言

教育好每一个幼儿，是所有家长和教师的愿望，但教育必须遵循幼儿的年龄特点及发展规律。幼儿期是一个人身心发展的重要时期。健康的身体和心理是实现幼儿全面和谐发展的基础和重要条件。

幼儿的生长发育迅速，蕴涵着极大的发展空间；幼儿可塑性强，稳定性差，极易受到外界的影响；幼儿天性活泼、好动，好模仿，但生活知识与经验欠缺，自我照料和自我保护的能力较差，极易受到伤害；幼儿期既是需要成人精心照顾和保护时期，又是独立性日益增长的时期；等等。无论有多少身心发展的特点和规律，对于幼儿来说，健康是首位重要的，有了幼儿的身心健康，才有其他方面的教育而言。

健康是儿童成长发展的起点，是人类幸福生活的基础，是事业成功的重要保证。正如教育部颁发的《纲要》中明确提出：“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，在高度重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。”“健康第一”的思想不仅是教育的基本点，更是幼儿教育的出发点，幼儿健康生活教育是幼儿园教育的基础工程。

本书是为幼儿园一线教师对幼儿实施健康生活教育而编写的一



本教材，同时也是为广大幼儿家长教育孩子以及配合幼儿园教育的一本参考书。这本教材是在以健康教育为主、促进幼儿全面发展的教育观，以尊重幼儿年龄特点、发展规律及个体差异的儿童观，在生活课程及活动课程理论的指导下，按照《纲要》的精神，在吸取国内健康教育改革经验和我们自身多年实践研究的基础上编写而成的。本书包括四部分内容：第一部分是幼儿健康生活教育的理论基础，即概论部分，其中包括幼儿健康生活教育的基本理念、幼儿健康生活教育目标及内容、幼儿健康生活教育途径与方法以及幼儿健康生活教育评价，使读者从宏观的角度了解幼儿健康生活教育的全貌。第二部分是组织与实施部分，其中包括进餐、饮水、如厕、睡眠、盥洗、着装、劳动、保健、安全教育、动作发展、体操运动、器械游戏 12 项内容，为了便于教师和家长能依据幼儿的年龄特点实施教育，我们又将每项内容按照 3~4 岁、4~5 岁和 5~6 岁分别呈现，在每个年龄段又分别从幼儿实际表现、幼儿发展目标、成人指导与帮助及家园教育案例来展示生活健康教育，突出了本教材全面性、系统性及可操作性的特点。第三部分是依据各年龄段健康教育的内容与要求，挑选出适宜集体教学的活动案例若干，供广大一线教师在进行健康教学时参考。第四部分是本课题组在健康生活教育研究中总结出的宝贵经验或相关的研究论文，供幼儿园在今后的健康教育研究中借鉴。

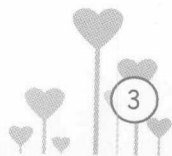
此课题的研究和总结过程，得到了中国学前教育研究会幼儿健康教育专业委员会主任委员、北京师范大学教育系刘馨老师的大力指导，得到了 12 所实验园的园领导（中国人民解放军总后勤部六一幼儿园肖松元书记、北京市丰台区芳群第二幼儿园郭惠如园长、北京市丰台区西罗园幼儿园贾月新园长、北京市丰台区蒲黄榆第二幼儿园翟丽娟园长、航天三院幼儿园花向红园长、航天幼儿园二分园黄光琪园长、北京市丰台区榆树庄园艺术幼儿园顾凤玲园长、北京市丰台区实验幼儿园彭俊娟园长、中国人民解放军八一电影制片厂幼儿

园陈玉红主任、北京市丰台区政府机关幼儿园初骅主任、北京市丰台区卫生局幼儿园庄惠清园长、北京市丰台区卢沟桥街道第二幼儿园于向英园长) 及所有参与研究幼儿健康生活教育的老师的大力支持, 在此一并表示感谢。

由于作者水平有限, 肯定存在许多不妥之处, 望广大同行给予批评指正。

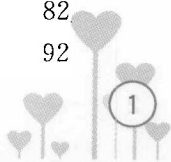
编者

2009 年 2 月



目 录

第一部分 幼儿健康生活教育概论	1
一、幼儿健康生活教育理念	1
二、3~6岁幼儿健康生活教育的目标、内容与发展评价	4
三、幼儿健康生活教育的途径与方法	9
四、幼儿健康生活教育评价	11
第二部分 幼儿健康生活教育的组织与实施	12
一、实施要点	12
(一) 对教师的要求	12
(二) 对环境的要求	12
(三) 实施健康生活教育应注意的问题	13
(四) 对教师工作的评价	13
二、幼儿健康生活教育各项内容的组织与实施	14
(一) 进餐教育	14
(二) 饮水教育	23
(三) 如厕教育	30
(四) 睡眠教育	39
(五) 盥洗教育	48
(六) 着装教育	56
(七) 劳动教育	65
(八) 保健教育	73
(九) 安全教育	82
(十) 动作发展	92



(十一) 体操运动	103
(十二) 器械游戏	112
第三部分 幼儿健康教育教学活动	123
一、3~4岁幼儿健康教育活动	123
(一) 大家一起玩	123
(二) 蔬菜宝宝	124
(三) 好喝的水	126
(四) 有便去厕所	127
(五) 我自己睡	128
(六) 漱口咕噜噜	129
(七) 漂亮的脸蛋	131
(八) 可爱的小脚丫	132
(九) 聪明小猪大挑战	134
(十) 保护自己	135
(十一) 给小动物送食物	137
(十二) 小乌龟爬爬爬	138
(十三) 小白兔拔萝卜	139
(十四) 我们去旅行	141
(十五) 小小发射员	142
(十六) 球宝宝跳得多	144
(十七) 圈圈圆又圆	145
二、4~5岁幼儿健康教育活动	146
(一) 帮助小黑熊	146
(二) 玉米真好吃	148
(三) 做广告	149
(四) 小手变干净	151
(五) 照顾小鼻子	152
(六) 小猪探望小熊	154
(七) 我是健康小卫士	155
(八) 邮递员	157

（九）安全标志	158
（十）踩气球	160
（十一）种萝卜	161
（十二）小兔买玩具	162
（十三）踩高跷游戏	164
（十四）赶走小鸡	165
（十五）送弹药	166
（十六）退行游戏	168
（十七）易拉罐游戏	170
（十八）快乐地板块	171
（十九）爸爸真棒	172
三、5~6岁幼儿健康教育活动	174
（一）情绪温度计	174
（二）自己定食谱	175
（三）服装搭配	177
（四）我的身体	178
（五）身体的支架	179
（六）保护眼睛	181
（七）鳄鱼怕怕 牙医怕怕	182
（八）牙齿接班	184
（九）食品健康	185
（十）交通安全我知道	187
（十一）一家人	189
（十二）小精灵	190
（十三）小飞机	191
（十四）小螃蟹运粮食	192
（十五）奥运会比赛	194
（十六）送娃娃去医院	196
（十七）接送宝宝	198
（十八）钻小洞	199

(十九) 长绳接龙跳	201
(二十) 好玩的塑料袋	202
(二十一) 赤足探宝	204
第四部分 幼儿健康教育研究成果	206
关于如何培养小班幼儿尽快午睡的研究	206
开设“心情角”促进幼儿心理健康	213
以情感为依托让孤独自闭症幼儿走出孤独	217
平衡膳食与幼儿营养	220
如何指导家长做好家庭健康教育	225
在体操活动中培养幼儿的主体性	229
4~5岁幼儿足部运动探究	236
户外体育活动玩具的投放与运用	244
区域体育游戏对幼儿体能发展影响的实验研究	248
主要参考文献	262

第一部分 幼儿健康生活教育概论

一、幼儿健康生活教育理念

我国著名教育家陈鹤琴提出：“儿童离不开生活，生活离不开健康教育”“幼稚园第一要注意的事情是儿童的健康”。《纲要》中明确指出：“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。”因此，保护幼儿的生命，促进幼儿的健康是我们幼儿园教育的首要任务。

“保护幼儿的生命”是幼儿身心发展的特点所需要的，由于幼儿正处于生长发育十分迅速的时期，各器官和系统还未发育完善，生活知识经验匮乏，但同时他们又活泼好动，自我保护意识薄弱，自我保护能力较差，为此，保护幼儿的生命理所当然地成为幼儿园的首要任务。

“促进幼儿的健康”是幼儿健康的特有价值所需要的，儿童健康具有个体和社会两种价值。个体价值体现在：幼儿健康不仅能够提高幼儿期的生命质量，而且为他一生的健康奠定了基础；健康是儿童身体充分发展的前提，是儿童尽情游戏的动力，是儿童有效学习的保证，儿童幸福快乐的源泉。社会价值体现在：儿童健康是人类的财富，是发展社会生产力的一种投资；是人类生命质量得以提高的基石，增强幼儿的健康有益于多种成年期疾病的早期预防。

以往人们对健康的认识是“（人体）生理机能正常，没有缺陷和

疾病”。但随着人类对健康研究的不断深入，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—心理—社会系统所构成的有序整体，健康除了具有客观性、主观性，还具有调适性的特性，它们三者之间相互联系，相互影响，呈动态性发展，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。1947年医学专家在联合国世界卫生组织的宪章中明确提出了健康定义，即“健康是生理、心理和社会的健全状态，而不只是没有疾病”。生理——心理——社会模式强调健康或疾病是生理的、心理的和社会的因素不断互动的结果，任何一种因素都与其他因素有关且能产生一定的影响。20世纪90年代，世界卫生组织又将“健康”定义为：“一个只有在身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德四个方面都健全，才算是完全健康的人。”由此可见，人类对健康的理解越来越清晰和全面。

幼儿健康生活教育是指教师根据幼儿身心发展的特点，帮助幼儿提高对健康生活的认识水平，改善幼儿的健康生活态度，培养幼儿的健康生活行为，保护和促进幼儿健康成长的系统的教育活动。其中，培养幼儿的健康生活行为是幼儿健康生活教育的出发点和归宿，即养成健康的生活方式，幼儿健康生活教育的根本目的就是提高幼儿期的生活乃至生命的质量，使幼儿愉快、健康地生活。

幼儿教育的内容涉及幼儿生活的全部范畴，健康教育就是通过幼儿的日常生活，在进餐、饮水、如厕、睡眠、盥洗、锻炼、游戏等日常生活的每一个环节中渗透健康知识、改善幼儿对个人卫生和公共卫生的态度，培养幼儿的健康行为，使幼儿在日常生活中逐渐建立起健康的知—情—行的统一。

《纲要》中指出：“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。”幼儿是一个独立完整的个体，因此身与心也是不可分割的一个整体，身体健康和心理健康是两个不可分割的方面，无论我们谈论幼儿的身体问题还是心理问题，其实都是一个相对的概念，许多身体表现带有心理因素，许多心理反应与身体状态密不可分。“身心并重”是幼儿健康生活教育的核

心，既要防止单纯重视幼儿的身体健康，也要防止片面强调幼儿的心理健康，顾此失彼的后果必然与身心并重的初衷背道而驰，也必然造成幼儿生长、发育及成熟的障碍。

人体生理机能必然要经历“幼稚—成熟—完善—消退”的过程，幼儿期正处于生长发育阶段，各生理器官机能尚未发育成熟，由于每个幼儿的个体遗传素质、环境条件不同，因此，幼儿无论在身体形态、身体发育的速度、功能方面还是在后天习得的能力与习惯方面都存在个体差异。因此，教师在对幼儿实施健康生活教育过程中理应接受并尊重幼儿在发展过程的个体差异，因材施教。

《纲要》提出：“既要高度重视和满足幼儿受保护、受照顾的需要，又要尊重和满足他们不断增长的独立需要，避免过度保护和包办代替，鼓励并指导幼儿自理、自立的尝试。”幼儿比成人更需要得到及时的帮助，更需要健康的生长环境的特点确定了健康促进的必要性，幼儿身心的可塑性则提供了健康促进的现实性。幼儿的健康促进并不意味着揠苗助长，让幼儿被动地接受教师的种种规定和任务的指派，教师无论在进行创设环境、制订生活常规、实施专门的教育时，都要依据幼儿身心发展的特点，使要求与现实中的可能相结合，引导幼儿自觉主动的发展，否则不仅不能促进健康，而且会有损健康。

值得强调的一点是，尽管人们想通过健康教育的知→情→行单向模式使幼儿自觉选择健康行为，但影响幼儿形成健康行为的因素有很多，加之幼儿对健康和卫生知识的掌握有限，常常没有能力作出理性的决策，因此对于幼儿这一特殊人群，要促使其健康行为的形成或选择，应特别注意养成教育和情感教育。幼儿良好的生活习惯，不是经过幼儿园的一次教育活动就可以形成的，而必须经过反复的练习。“学前儿童健康行为养成层递假说”之理论提出：学前儿童健康行为养成理想模式，第一，初步健康认知；第二，好奇与模仿；第三，在他人帮助下完成的健康行为；第四，健康态度初步形成；第五，自我努力的健康行为；第六，健康态度形成；第七，自动化的健康行为。由此可见，学前儿童健康行为的发展是由低级到