

自然
和谐
主动
快乐

Ziran Hexie Zhudong Kuaile

《幼儿园建构式课程》

JIAO SHI YONG SHU

幼儿园教师用书

健康（上）



华东师范大学出版社

ISBN 978-7-5617-7087-0



9 787561 770870 >

定价: 14.00元

www.ecnupress.com.cn

幼儿园教师用书

健康（上）

图书在版编目 (C I P) 数据

幼儿园教师用书. 健康. 上 / 俞春晓等编. —上海:
华东师范大学出版社, 2009

ISBN 978-7-5617-7087-0

I. 幼... II. 俞... III. 健康教育—学前教育—教学参
考资料 IV. G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第088209号

幼儿园教师用书 健康(上)

主 编 俞春晓等
责任编辑 施煜文
审读编辑 魏艳峰
责任校对 邱红穗

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
电话总机 021-62450163转各部门 行政传真021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市(邮购) 电话021-62869887
门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 杭州长命印刷有限公司
开 本 787×960 16开
印 张 14
字 数 185千字
版 次 2009年6月第一版
印 次 2009年6月第一次
书 号 ISBN 978-7-5617-7087-0/G·4019
定 价 14.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社学前教育事业部调换或电话 021-62865537 联系)

主 编：俞春晓 钱 文

编 写 人 员：（按姓氏笔划为序）

孔蓉萍 冯伟群 叶 波 樊 敏 孙 菁 冯 静
李 奕 张 健 吴春红 杨鼎文 汪 慧 周 菁
郦 君 胡 洁 郭 萍 施伟晶 徐夷冰 徐思源
徐 慧 徐 婕 傅中笑 谢 芳 蔡咏梅

本书选入的部分作品，因种种原因无法与原作者沟通，
请谅解。在此，谨向你们表示谢意，并希望与我们联系，解
决有关事项。

领域目标

人的生命历程的每一个阶段都必须高度重视健康问题，幼儿健康教育是终身健康教育的基础阶段，也是幼儿园教育最重要的组成部分。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。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，增强幼儿的健康不仅能提高幼儿期的生命质量，而且有益于多种疾病的早期预防，为其一生的健康赢得了时间。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。

因此，促进幼儿身体的正常发育，增强幼儿的身体素质，促进幼儿身心健康的发展；培养幼儿对体育活动的兴趣，能乐于参加体育锻炼，动作灵活、协调；帮助幼儿获取基本的健康常识，培养良好的生活习惯和自我保护的初步意识和能力，是幼儿园健康教育的主要目标和方向。具体目标：

●生活指导

——生活卫生教育

帮助幼儿获得日常生活中必须的、基本的生活知识和卫生知识，培养幼儿良好的生活习惯、卫生习惯和初步的生活能力，逐步提高幼儿的自我保健意识和能力，使幼儿逐步学习以健康的方式来生活。如个人卫生习惯的培养、基本生活能力的培养、健康生活方式的教育、保持环境整洁的教育及预防保健的教育等。

——安全教育

帮助幼儿获得和掌握日常生活最基本的安全知识和技能，使幼儿逐步懂得爱护自己和他人，不断增强幼儿的自我保护意识和能力，如生活活动的安全教育、交通安全的教育、自救自护的教育等。

●身体锻炼

——利用体育器械或自然物（阳光、水、空气）进行身体锻炼，激发幼儿参加体育活动的兴趣，培养幼儿积极锻炼身体的良好习惯，全面

协调地发展幼儿的体能，增强幼儿体质，提高幼儿适应自然的能力；同时还可以通过体育活动让幼儿了解基本的体育卫生知识，培养幼儿勇敢、不怕困难等良好的心理品质。

编写理念和原则

●编写理念

- 活动内容选择注重幼儿的需要和社会新需求，既满足幼儿自身发展和个性发展的需要，又适应社会发展对人的新需求。针对幼儿的健康现状及其趋势来选择教育内容，如幼儿普遍自理能力较弱、身体肥胖、挑食等等，我们就会选择从这些方面入手寻找素材，培养幼儿自己穿衣穿裤、样样蔬菜都要吃等等。
- 活动设计注重教育新趋势。活动的设计，以新的儿童观、教育观、发展观去指导教师在活动中以支持者、引导者、合作者的姿态，充分调动幼儿的主观能动性，发挥幼儿的主体地位。
- 活动注重游戏性，因为游戏是幼儿的基本活动，在游戏中，幼儿能自由而愉悦地感受和学习健康的态度、行为和习惯，体验身心放松带来的快乐。因此，在幼儿健康教育中，我们充分发挥音乐、舞蹈、语言艺术的作用，把艺术和游戏紧密结合起来，为儿童创设游戏的情境，让幼儿去做自己想做的事情，在游戏中认识和发展自我的能力。

●编写原则

我们以丰富知识、改进态度、传授方法、训练行为、培养习惯为编写原则，具体落实在以下几个方面：

- 综合性原则。活动知识目标和综合素质目标相结合。注重幼儿以良好情绪情感为基础的能力和技能的培养。
- 生活性原则。活动内容实用性强，可结合日常生活进行。幼儿健康行为养成中，来自生活的感知体验是最基本的方法之一。所以

在活动中要能够调动起幼儿已有的生活经验或者丰富幼儿现有的生活经验,让幼儿在活动中所获得的经验能够潜移默化地影响日常生活,并能在生活中得到体验。

- 融合性原则。幼儿健康的价值和幼儿成长的特点决定了幼儿园在进行任何领域的教育时都必须将维护和促进幼儿的健康放在首位,因此健康领域与其他领域的融合是最必要的。如以琅琅上口的儿歌、栩栩如生的画面等唤起幼儿对自己身体的了解欲望、对健康食品的向往等等。

- 全面性原则。

首先,活动准备的丰富性与全面性相结合。活动的各种准备(器材、场地、幼儿经验等等)是活动成功的关键之一。因此我们要充分地做好各种物质和精神准备,并且因地制宜地考虑各种影响因素(室外或者室内、天气、人数等等),做好最全面的准备。

其次,教育形式的全面性。《纲要》指出:“教育活动的组织形式应根据需要合理安排,因时、因地、因内容、因材料灵活地运用。”因此,幼儿园的健康教学应与日常生活中的健康教育相结合,集体教育、小组活动和个别交谈相结合。

最后,教育资源的全面性。《纲要》指出:“幼儿园应与家庭、社区密切合作……”就幼儿健康教育而言,取得家庭、社区的积极配合更为重要,否则来自任何一方的消极影响都将抵消幼儿园健康教育的积极作用。

目 录

小班	1
----------	---

小班领域计划表	2
---------------	---

开心的我

单元说明	5
------------	---

环境创设	6
------------	---

家长工作	6
------------	---

体育锻炼

铃儿响叮当	7
-------------	---

开心小喇叭	8
-------------	---

小猪快跑	9
------------	---

小孩小孩真爱玩	10
---------------	----

生活指导

走一走，瞧一瞧	11
---------------	----

一个跟着一个走	12
---------------	----

我的标记	13
------------	----

上厕所啦	14
------------	----

晨检我不怕	15
-------------	----

我爱洗手	16
------------	----

自己吃	17
-----------	----

快乐玩玩玩

单元说明	18
------------	----

环境创设	19
------------	----

家长工作	19
------------	----

体育锻炼

懒猫和老鼠	20
-------------	----

蛋宝宝在哪里	21
--------------	----

小兔采蘑菇	22
-------------	----

快乐的小刺猬	23
--------------	----

生活指导

白开水真好喝	24
--------------	----

呼噜呼噜睡香香	25
---------------	----

莉莉起床了	26
-------------	----

不做大花脸	27
-------------	----

秋天来了

单元说明	28
------------	----

环境创设	29
------------	----

家长工作	29
------------	----

体育锻炼

小老鼠运瓜	30
-------------	----

机灵的小老鼠	31
--------------	----

风娃娃	33
-----------	----

小熊猫爬坡	34
-------------	----

生活指导

脸上的宝贝	35
-------------	----

咕噜咕噜漱漱口	36
---------------	----

咔嚓咔嚓（剪指甲）	37
-----------------	----

咔嚓咔嚓（理发）	38
----------------	----

大家一起玩

单元说明	39
------------	----

环境创设	40
------------	----

家长工作	40
------------	----

体育锻炼

红绿灯	41
-----------	----

小熊摘果子	42
-------------	----

皮皮虫	43
-----------	----

小猫滚球	44
------------	----

生活指导

小手帕	45
-----------	----

打针吃药我不怕	46
---------------	----

大手牵小手	47
-------------	----

天冷了

单元说明	48
环境创设	49
家长工作	49
体育锻炼	

我跟球儿来赛跑	50
好玩的大铁罐	51
好玩的流星雨	52

生活指导

“小火车”进山洞	53
我会穿套衫	54
一双鞋宝宝	55
围巾和帽子	56

我有一个好身体 (备选)

单元说明	57
环境创设	58
家长工作	58
体育锻炼	

快乐木头人	59
渔夫和金鱼	60
飞镖大玩家	61

生活指导

大家都来坐坐好	62
不怕冷	63
香香的蔬菜我爱吃	64

中班

中班领域计划表	66
---------------	----

我的本领大

单元说明	69
环境创设	70

家长工作	70
------------	----

体育锻炼

网鱼	71
好玩的飞球	73
信号灯	74
玩纸棒	75

生活指导

爱护小脚丫	77
小小值日生	78
小牙刷“沙沙沙”	79
如厕好习惯	80

朋友一起做游戏

单元说明	81
环境创设	82
家长工作	82
体育锻炼	

两个好朋友	83
白鸽战士	84
老鼠爱大米	85
跳跳虎送信	86

生活指导

红眼眯眯	88
爱护眼睛	89
肚子呜呜痛	90
预防接种身体好	91

落叶飘飘

单元说明	92
环境创设	93
家长工作	93
体育锻炼	

小猴摘西瓜	94	勇敢的虹猫	117
踏浪与追浪	96	生活指导	
环保小卫士	97	我会叠衣服	119
捡落叶	98	天冷怎么办	120
生活指导		不做“小胖手”	121
好吃的蛋	99	小孩真爱玩(备选)	
香喷喷的饭	100	单元说明	122
香香的水果	101	环境创设	123
吃饭喽	102	家长工作	123
新年快乐		体育锻炼	
单元说明	103	玩网	124
环境创设	104	竹梯真好玩	125
家长工作	104	比一比 赛一赛	126
体育锻炼		勇敢的小海龟	127
快乐的圈圈	105	生活指导	
快乐瓶宝宝	106	小心药品	128
调皮的球	107	乳类食品有营养	129
开心垫子	108	大班	131
生活指导		大班领域计划表	132
小心鞭炮	109	特别的我	
安全过马路	110	单元说明	137
幼儿园里好好玩	111	环境创设	138
勇敢的我		家长工作	138
单元说明	112	体育锻炼	
环境创设	113	会移动的身体	139
家长工作	113	超级小水瓶	141
体育锻炼		小火箭	142
伞儿总动员	114	美猴王	143
足球小将	115	生活指导	
怪兽我不怕	116	值日生的一天	145

我会用筷子	146
我会系鞋带	147
让我自己来	148

我的祖国

单元说明	149
环境创设	150
家长工作	150
体育锻炼	
舞动的彩旗	151
小牧民	152
高跷乐	154
皮筋跳跳跳	155
生活指导	
换牙别害怕	156
保护皮肤	157
为什么看不清	158
身体的秘密	159

秋天

单元说明	160
环境创设	161
家长工作	161
体育锻炼	
小猴运桃	162
公园里的小丑	164
侦察兵	165
圆盘变变乐	166
生活指导	
好吃的糕点	167
好吃的叶子	168
营养设计师	169

食品袋上的秘密	170
---------------	-----

好朋友玩玩乐

单元说明	171
环境创设	172
家长工作	172
体育锻炼	
好朋友协奏曲	173
一起来玩绳	175
不落地的气球	176
一起跳竹竿	178

生活指导

特殊的电话号码	179
迷路了怎么办	180
着火怎么办	181
尖利物品要小心	182

勇敢的我

单元说明	183
环境创设	184
家长工作	184
体育锻炼	
跳跳袋	185
小小飞盘手	186
勇敢的飞行员	188
勇敢的小猫	190

生活指导

预防感冒	192
有趣的关节	193
食物的旅行	194
会动的身体	196

好玩的民间游戏（备选）

单元说明	197
环境创设	198
家长工作	198
体育锻炼	
跳房子	199
占四角	200

快乐系手帕	202
-------------	-----

好玩的民间游戏	204
---------------	-----

生活指导

我高兴，我快乐	206
---------------	-----

学做小客人	207
-------------	-----

阳台上的安全	208
--------------	-----

当陌生人来敲门	209
---------------	-----

小 班

根据小班幼儿的身心特点，我们将健康教育划分为两部分内容，即体育锻炼和生活指导。

在体育锻炼中我们将走、爬、跑、跳、平衡等基本活动技能贯穿在整个学期中，从易到难，循序渐进。

在生活指导中我们根据小班幼儿的能力和季节等的变化，安排了基础的关于自我服务、卫生常识、饮食保健等内容。

小班领域计划表

单元	学习重点		活动内容	活动材料
开心的我	体育锻炼	练习稳步走, 尝试在拖带物体的情况下协调动作。	铃儿响叮当	
		能手脚协调地爬, 尝试听信号改变爬的方向。	开心小喇叭	
		能较为协调地跑, 并在跑动中尝试手脚动作的协调。能体验游戏带来的快乐。	小猪快跑	
		能较为协调地走和跑。会根据信号改变走和跑的方向。	小孩小孩真爱玩	
	生活指导	熟悉班级和幼儿园的环境及主要工作人员。	走一走, 瞧一瞧	✓
		知道幼儿园里有自己的用具(床、杯、毛巾等)、用具有固定的位置。能根据一定的标记找到自己的物品。	一个跟着一个走	✓
		养成及时排泄大小便的习惯。学习独立使用蹲厕或坐厕的方法。在教师的帮助下学习脱拉裤子。	我的标记	✓
		熟悉保健老师, 主动配合晨检, 并敢于向保健老师表达自己身体不适等。	上厕所啦	✓
		知道饭前、便后和手脏的时候要洗手。学习洗手的基本方法。	晨检我不怕	✓
		能一口饭一口菜愉快地进餐。学习拿碗、勺的正确方法。尝试不把饭撒到桌上。	我爱洗手	✓
			自己吃	✓
快乐玩玩玩	体育锻炼	练习弯腰半蹲钻的基本动作, 增强下肢肌肉力量, 体验克服困难后的成功感。	懒猫和老鼠	
		能光脚在沙地中行走, 找出目标物。对手脚触压细沙带来的刺激有反应。	蛋宝宝在哪里	
		练习双脚并拢向前跳。	小兔采蘑菇	
		运用不同的方法做各种屈体动作, 提高身体的柔韧性。	快乐的小刺猬	

小班领域计划表

单元	学习重点		活动内容	活动材料
快乐玩玩玩	生活指导	了解每天需要多喝水。在口渴的时候喜欢喝白开水。	白开水真好喝	✓
		引导幼儿养成良好的午睡习惯：不蒙头、不趴睡、不踢被。	呼噜呼噜睡香香	✓
		学习午睡起床后找到自己的衣服和鞋子，并在老师的帮助下整理仪表。	莉莉起床了	
		引导幼儿懂得有鼻涕用手绢或纸巾擦，学习正确的擦鼻涕方法，培养幼儿做爱清洁的好孩子。	不做大花脸	✓
秋天来了	体育锻炼	学习推着羊角球走过 20° 的斜坡，在上下坡时尝试保持身体平衡。	小老鼠运瓜	
		练习弯腰钻过 70 厘米高的绳子，提高身体的灵敏性和协调性。	机灵的小老鼠	
		能动作协调地跑动一定距离，能根据信号灵活地变换方向。在跑动中尝试改变路线不与他人相碰撞。	风娃娃	
		在 25° 的斜坡上体验爬动的乐趣。	小熊猫爬坡	
	生活指导	培养幼儿认识五官的兴趣，知道五官的不同作用，帮助幼儿掌握保护五官的简单方法。	脸上的宝贝	✓
		感知漱口的重要性，学习漱口的方法。	咕噜咕噜漱漱口	✓
		了解长指甲的不卫生和给生活带来的危害，愿意让大人给剪指甲，养成定时剪指甲的好习惯。	咔嚓咔嚓（剪指甲）	✓
		知道要保持头发的干净整洁，不怕剪发。体验剪好头发，保持清洁的快乐。	咔嚓咔嚓（理发）	✓
大家一起玩	体育锻炼	能一个跟着一个跑，并按信号做动作。	红绿灯	
		练习双脚同时用力向上跳。	小熊摘果子	
		尝试在布袋内钻进钻出，能注意自己动作的协调性和柔韧性。	皮皮虫	
		能双手用力将球向前、向后滚。	小猫滚球	

小班领域计划表

单元		学习重点	活动内容	活动材料
大家一起玩	生活指导	知道手帕的用途,学会正确使用手帕,养成讲卫生的好习惯。	小手帕	✓
		知道遇到某些事情要勇敢,了解生病了需要打针或吃药。	打针吃药我不怕	✓
		培养一个跟着一个走楼梯的好习惯,知道上下楼梯要注意安全,不推不挤。知道外出(过马路等)要跟着大人,不能随意乱跑。	大手牵小手	✓
天冷了	体育锻炼	能根据球的滚动方向,在一定范围内追逐跑。	我跟球儿来赛跑	
		巩固幼儿走、跑、平衡的动作。	好玩的大铁罐	
		尝试单手向前投物的技能,增强上肢手臂力量。	好玩的流星雨	
	生活指导	能分辨冬季裤子的前与后,学习自己穿脱裤子。	“小火车”进山洞	✓
		能分辨冬季衣服的前与后,尝试自己穿脱衣服。	我会穿套衫	✓
		能学着自己穿鞋,基本能区分鞋子的左右脚。	一双鞋宝宝	✓
		知道天冷了要戴围巾和帽子,并学习穿戴围巾和帽子的基本方法。	围巾和帽子	✓
我有一个好身体(备选)	体育锻炼	能听信号向指定方向跑,并控制好身体动作。产生对民间游戏的兴趣。	快乐木头人	
		练习在指定范围内四散跑,体验追逐活动的乐趣。	渔夫和金鱼	
		学习把飞镖向前、向上投掷,体验做飞镖、玩飞镖的快乐。	飞镖大玩家	
	生活指导	学习正确的坐姿,知道坐姿不正确对身体有害。	大家都来坐坐好	✓
		知道冬季锻炼身体重要性,养成勇敢、不怕冷的好习惯。	不怕冷	✓
		知道样样蔬菜都要吃,养成不偏食的好习惯。	香香的蔬菜我爱吃	✓