



职业院校学前教育专业“十二五”规划教材

杨莉君 总主编

# 幼儿园健康教育活动的 设计与指导

杨旭 康素洁 颜香华 主编



湖南大学出版社

职业院校学前教育专业“十二五”规划教材

# 幼儿园健康教育活 动设计与指导

主 编：杨 旭 康素洁 颜香华  
副主编：彭敏利 李 鸽 汪铁桥  
参 编：邓艳华 熊敬媛 奉家顺  
伍方清 范胜明

湖南大学出版社

## 内 容 简 介

在扼要介绍幼儿园健康教育的概述、目标、内容及幼儿园健康教育活动的实施的基础上,重点阐述了幼儿园身体保健教育、心理健康教育、体育的主要内容、实施过程、设计与指导及幼儿园健康教育评价的内容、类型和实施过程。本教材体例新颖,条理清楚,图文并茂,突出可读性和操作性,既可供三年制幼儿师范学校和中高职学前教育专业的学生使用,也可作为幼儿教师培训和广大学前教育工作者参考用书。

---

### 图书在版编目(CIP)数据

幼儿园健康教育设计与指导/杨旭,康素洁,颜香华主编.  
—长沙:湖南大学出版社,2013.7

(职业院校学前教育专业“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-5667-0395-8

I. ①幼… II. ①杨… ②康… ③颜… III. ①学前教育—健康教育—活动课程—高等职业教育—教材 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第151724号

---

## 幼儿园健康教育设计与指导

YOUERYUAN JIANKANG JIAOYU HUODONG SHEJI YU ZHIDAO

作 者: 杨 旭 康素洁 颜香华

责任编辑: 罗红红 责任校对: 祝世英 责任印制: 陈 燕

印 装: 长沙超峰印刷有限公司

开 本: 787×1092 16开 印张: 12.25 字数: 284千

版 次: 2013年7月第1版 印次: 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5667-0395-8/G·616

定 价: 26.00元

---

出版人: 雷 鸣

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-88822559(发行部), 88821343(编辑室), 88821006(出版部)

传 真: 0731-88649312(发行部), 88822264(总编室)

网 址: <http://www.hnupress.com>

电子邮箱: [pressluohh@hnu.cn](mailto:pressluohh@hnu.cn)

---

版权所有,盗版必究

湖南大学出版社凡有印装差错,请与发行部联系

## 职业院校学前教育专业“十二五” 规划教材编委会

主 任 李学全

委 员(以姓氏笔画为序)

王栋材	王国昌	王建平	向章宇
刘吉祥	李 洋	李果新	何云峰
何曙光	宋孔鹏	宋祖荣	杨 旭
邱源海	林志杰	周建军	胡达仁
骆绍华	赵春龙	席金强	郭正良
曹才力	彭 程	彭 越	游 涛
曾冠群	雷春国	颜 旭	戴南海

总主编 杨莉君

# 序 言

中国传统教育之核心，是“素质教育”，而非“职业教育”。其中“素质”又包括“修身”、“知识”与“运动”三大科，大致相当于现今所谓的德、智、体。办学之目的，不在“做学问”，更不在“求职”，而是在“提高素质”，为国家储备领袖人才。

职业教育在中国兴起，正当晚清中国衰颓之时。自外而言，是“西学东渐”之产物；自内而言，是对传统中国“素质教育”之反对。

晚清以降中国“职业教育运动”之推动者黄炎培、郭秉文、范源濂诸辈发表宣言，指传统教育空疏无用，以“有用”为目标，以“职业教育即是实用主义教育”为号召，追求“谋生”与“谋食”两大功能，倡言“大职业教育主义”。

“谋生”与“谋食”是职业教育之目标，但并非其唯一目标。

职业教育有其特别的专门化特点，因而专业众多，其中，中高职学前教育专业即是其重要组成部分。

作为职业教育之一种，学前教育固然有其一般性的特征，然就教育对象的特殊性而言，它又与其他类职业教育有着相当的不同之处。

首先，学前教育的教育对象是身体和智力均尚未成熟之幼儿，也就决定了它对教师队伍之道德要求更高，在某种意义上而言，这种道德要求甚至重于专业素质要求。

其次，从另一层面上看，学前教育之教育对象又是学龄前儿童，它所承担之主体任务是为学龄前儿童接受进一步正式学科教育做准备，其最终目的是要与非职业教育相衔接。

学前教育此种特殊性，使得幼儿教师队伍建设必须成为国家教育工作重中之重，得到社会普遍高度之重视。《国家中长期教育改革与发展规划纲要（2010—2020）》已明确指出，要“严格执行幼儿教师资格标准，切实加强幼儿教师培养培训，提高幼儿教师队伍整体素质，依法落实幼儿教师地位和待遇”。《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》（国发〔2010〕41号）亦强调：“加快建设一支师德高尚、热爱儿童、业务精良、结构合理的幼儿教师队伍。”

为贯彻和实施《国家中长期教育改革与发展规划纲要（2010—2020）》和

《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》（国发〔2010〕41号），湖南省亦已制定本省之学前教育改革与发展计划，要求加快普及学前教育。

要完成幼儿教师队伍建设之目标，除了依靠本科学前教育专业外，广大中高职学校学前教育专业是培养幼师之主要生力军。高水平教师队伍需要科学、专业之培养方案才能造就，而培养方案之核心在于课程，课程质量又主要通过教材来体现。原有中高职学前教育专业教材理念落后、体系陈旧、知识老化，已经不能适应当今学前教育发展之要求。教材问题业已成为制约幼儿师范教育培养目标实现之瓶颈。

正是在国家教育改革与大力发展学前教育大背景下，湖南大学出版社精心组织，编写出一套体现湖湘本土特色、符合“保教”结合理念、反映课程改革新成果之中高职学前教育专业“十二五”规划教材。

相信本套教材之出版，不仅能促进湖南省学前教育科研和教学水平迅速提高，提升湖南省学前教育界在全国之地位，还有望培养出一大批师德高尚、专业理论厚实、专业技能娴熟之幼师人才，从而早日实现普及学前教育之目标。



2012年6月20日

# 目 次

## 第一章 绪论

- 第一节 健康概述 ..... ( 2 )
- 第二节 健康教育概述 ..... ( 4 )

## 第二章 幼儿园健康教育的目标和内容

- 第一节 幼儿园健康教育的目标 ..... ( 16 )
- 第二节 幼儿园健康教育的内容 ..... ( 26 )

## 第三章 幼儿园健康教育活动的实施

- 第一节 幼儿园健康教育活动的原则与途径 ..... ( 35 )
- 第二节 幼儿园健康教育活动的组织方法 ..... ( 38 )
- 第三节 幼儿园健康教育活动的设计与指导 ..... ( 41 )

## 第四章 幼儿园身体保健教育

- 第一节 幼儿园身体保健教育的主要内容 ..... ( 50 )
- 第二节 幼儿园身体保健教育的实施过程 ..... ( 58 )
- 第三节 幼儿园身体保健教育活动的设计与指导 ..... ( 62 )

## 第五章 幼儿园心理健康教育

- 第一节 幼儿园心理健康教育概述 ..... ( 76 )
- 第二节 幼儿园心理健康教育的目标与内容 ..... ( 80 )
- 第三节 幼儿园心理健康教育活动的设计与指导 ..... ( 88 )
- 第四节 幼儿常见心理障碍及相应对策 ..... ( 97 )

## 第六章 幼儿园体育

- 第一节 幼儿园体育概述 ..... ( 114 )
- 第二节 幼儿园体育活动的实施过程 ..... ( 119 )
- 第三节 幼儿园体育教学活动 ( 体育课 ) 的设计与指导 ..... ( 126 )
- 第四节 幼儿园早操、户外体育活动等的设计与指导 ..... ( 135 )

第五节 幼儿园体育游戏·····	(144)
第六节 幼儿体操·····	(152)
<b>第七章 幼儿园健康教育评价</b>	
第一节 幼儿园健康教育评价概述·····	(168)
第二节 幼儿园健康教育评价的实施过程·····	(177)
<b>参考文献</b> ·····	(184)
<b>后 记</b> ·····	(186)



# 第一章 绪论

## 【目标导航】

- 了解健康、健康教育、幼儿园健康教育等概念。
- 理解幼儿园健康教育的价值，熟悉影响幼儿健康的因素。
- 掌握健康及幼儿健康的标志。



### 案例导入

佳佳，女，4岁，身体发育正常，聪明漂亮，在家乖巧可爱，活泼开朗；但她就是不愿意与父母分离，整天缠着爸爸妈妈。3岁时父母送她上幼儿园，她在幼儿园哭了近一个月。后来佳佳一直是这样一种表现：在家很快乐，一听说上幼儿园，就号啕大哭。所以，近一年来她总是断断续续上幼儿园，这种状况让她父母非常烦恼……

作为未来的幼儿教师，你认为佳佳目前的状况正常吗？佳佳是个健康的孩子吗？你是否了解健康的概念？哪些因素会影响幼儿的健康呢？通过本章的学习，你就可以找到正确答案。

## 第一节 健康概述

自古以来，健康是各朝各代人们谈论的永久话题，是人类追求的一个永恒目标，并被视为人生的第一需要。然而到底什么是健康，如何正确理解和把握健康的准确内涵，却不是一个简单的问题。

### 一、什么是健康

人类对自身健康的认识大致经历了一个逐步清晰、渐进发展的过程。

早期的人类社会，“健康”被认为是神灵赐予人类获得生存和延续生命的礼物，人有了疾病应求神问卜，这就是人们所说的神灵自然医学模式阶段。

随着历史的发展、社会的进步，尤其是医学研究的不断发展，人类开始从生物学的角度来认识与解释健康，人们理解的“健康”是一种生物医学模式，主要是指身体健康。在《辞海》中健康的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法要比“健康就是没有病”完善些，但仍然把人作为生物有机体来对待。对健康的这种认识，在生物医学模式时代被公认为是正确的。为了维护健康，人们通常采用免疫接种、杀虫消毒、抗菌药物三大法宝来达到这一目的。

进入20世纪后半叶，随着人们对保护健康、防治疾病经验的逐步积累，其认识也有了深刻变化。对人的属性的认识，由生物自然人上升到社会经济人。对疾病的发生和变化，由生物层次深入到心理与社会层次。对健康的思维也日趋全方位、多层次。人们发现，人类的疾病与死因结构发生了改变。世界各国先后出现了以与心理、社会因素密切相关的心脏病、脑血管病、恶性肿瘤等占据疾病谱和死因谱主要位置的变化趋势，例如，影响我国人群健康的主要疾病，也已由过去的传染病为主而逐步转变为以非传染病

为主。

1977年美国纽约州罗彻斯特大学精神和内科教授恩格尔提出，应该用生物心理社会医学模式取代生物医学模式。他指出，生物医学模式关注导致疾病的生物化学因素，而忽视社会、心理的维度，是一个简化的、近视的观点，即人们逐渐认识到，光有健壮的身体还很难说是健康，健康实在还有丰富得多、复杂得多的内容。

到底什么是健康呢？较为权威的观点是由联合国世界卫生组织（WHO）先后推出的几种解释：

世界卫生组织在制定的《世界保健大宪章》中，对健康下了这样的定义：“健康不但是指没有身体的缺陷和疾病，而且还要具有良好的生理、心理状态和社会适应能力。”

世界卫生组织在1978年国际初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中重申：“健康不仅是疾病与体虚的匿迹，而且是身心健康和社会幸福的总体状态，是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标，而其实现，则要求卫生部门及其他多种社会及经济部门的行动。”它要求人们重视健康的价值，树立“人人健康，健康为人人”的正确观念，同时也指出了健康是全社会的共同责任。

1989年世界卫生组织深化了健康的概念，将健康的概念调整为：“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

这个现代健康概念中的心理健康、社会适应良好和道德健康是对生物医学模式下的健康概念的有力补充和发展，它既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，从而调整了人们对健康的片面认识。这种新的健康观念使健康从单一的生物医学模式演变为生物心理社会医学模式。

**躯体健康**——身体各器官组织结构完整，发育正常，功能良好，各项生理生化指标正常，具有生活的自理能力。

**心理健康**——个体人格发展健全，智力、情感、意志行为活动正常，能够正确认识自己，及时调整自己的心态，人际关系良好，具有同情心、责任心、自信心、爱心，情绪稳定、热爱生活、善于交往，有自控能力。

**社会适应良好**——个体有较强的社会适应能力，能与社会保持良好的接触，对于社会现状有清晰、正确的认识，既有远大的理想和抱负，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望，注重现实与理想的统一，对于现实生活中所遇到的各种困难和挑战，不怨天尤人，用切实有效的办法去解决，当发觉自己的理想、愿望与社会发展背道而驰时，能够迅速地进行自我调节，以求与社会发展一致，而不是逃避现实，更不妄自尊大和一意孤行。

**道德健康**——个体能够履行对社会、对他人应尽的义务，不违背自己的良心，不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真善美与假恶丑、荣誉与耻辱等是非观念，能按照社会道德行为规范来约束自己，以此获得心地踏实、心境平和，并产生一种价值感和崇高感；而且能与自然、社会、他人和谐相处，与人为善，乐在其中；最高标准是无私奉献，最低标准是不损人利己。

由此可见，现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理、社会适应性和道德行为规范四个方面。其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况，心理健

康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。

巴西医学家马丁斯经过十年的研究发现，并用反证法证明，道德不健康会实际损害身心健康。如一个凡事有悖社会道德准则的人，其独断专行、胡作非为必然导致紧张、恐惧、内疚等种种精神负担，引起神经系统、内分泌系统的功能失调，并干扰各种器官组织的正常生理代谢过程，削弱其免疫系统的防御能力，使身体器官发生病变，诱发各种心身疾病如高血压、冠心病、脑溢血、恶性肿瘤和神经衰弱等症；善良的品行、淡泊的心境，能促进人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，这些物质能将血液的流量、神经细胞的兴奋度调整到最佳状态，从而增强机体的抗病能力，促进人的健康。

2012年10月我国教育部印发的《3~6岁儿童学习与发展指南》中也明确指出：“健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。”

## 二、健康的标志

根据联合国世界卫生组织提出的健康的定义，一些长期从事卫生和教育工作的专家们提出了以下十分具体的健康标志：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- (2) 积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；
- (3) 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的变化；
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- (6) 体重适当，身材匀称而挺拔；头、臂、臀比例协调；
- (7) 眼睛明亮，善于观察；眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无缺损，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，步态轻松自如。

## 第二节 健康教育概述

### 一、什么是健康教育

#### (一) 健康教育概念的提出

人类对于健康的认识经历了由狭义到广义的理解过程，而健康教育概念的产生也是与人们对于健康的认识和需要密切关联的。我国早期的《黄帝内经》中就论述到健康教

育的重要性，如“知之则强。知，谓之七益八损、全性保命之道也。不知则老”。春秋时期的政治家管仲则认为“善为国者”必须注重“除厉（瘟疫）”“以寿民”，而“明于化（教化）”是重要措施。国外健康教育概念的出现最早源自与学校有关的卫生教育。从19世纪后期开始，美国及欧洲一些国家相继尝试在学校开设生理卫生课，“健康”开始被列为一系列学校教育目标之一。据有关文献报道，“Health Education”（健康教育）一词最早被采用是在1919年的美国儿童健康协会的会议上。后来，一些直接从事卫生和教育事业的专家们也逐渐更明确地把健康与教育联系起来，阐述通过教育指导人们对疾病的预防。

## （二）健康教育的内涵

由于各国政治、经济、文化、卫生政策和保健要求有差异，人们对健康教育的理解和要求也各不相同。多年来，相关专家不断赋予健康教育新的含义，每个健康教育工作者或健康组织都基于各自的认识和理解，对健康教育概念提出新的界定。目前，有关健康教育的定义有数十种，比较常用的有八种。我国有关专家一般都认为1988年第13届世界健康教育大会提出的关于健康教育的定义比较贴切，即健康教育是一门研究传播健康知识和技术、影响个体和群体行为、预防疾病、消除危险因素、促进健康的科学。

健康教育概念的基本含义可以概括为：健康教育是以预防疾病、促进健康作为主要出发点，通过有组织、有计划地开展各种教育活动，传播有关健康的知识，影响参与者产生自愿的有利于健康的行为，自觉选择健康的生活方式，最终达到增进健康从而提高生活质量的目的。

健康教育与传统意义上的卫生宣传不同。卫生宣传是指单向的卫生知识的传播，其实际效果是人们知识的提高和态度的改变。卫生宣传是健康教育的一种重要手段，是实现行为改变的基础部分。健康教育是有计划、有组织、有系统的社会教育活动，是通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。

健康教育首先是健康与教育的有机结合，它的核心是教育人们树立正确的健康观，增强自我和群体的保健意识及保健能力，营造一种全民范围的健康意识，促使人们改变不健康的行为生活方式，养成良好的行为生活方式，以降低或消除影响健康的危险因素。通过健康教育，能帮助人们了解哪些行为是影响健康的，并能自觉地选择有益于健康的行为及生活方式。

## （三）健康教育的主要任务

按照我国《全国健康教育与健康促进工作规划纲要（2005—2010年）》，健康教育主要有以下任务：

- （1）建立和完善适应社会发展的健康教育与健康促进工作体系。
- （2）做好重大疾病和突发公共卫生事件的健康教育与健康促进。
- （3）广泛开展农村健康教育与健康促进，积极推进“全国亿万农民健康促进行动”。
- （4）深入开展城市社区的健康教育与健康促进。
- （5）开展以场所为基础的健康教育与健康促进。
- （6）重点人群健康教育与健康促进。

(7) 控制烟草危害与成瘾行为。

#### (四) 健康教育模式的转变

我国健康教育与健康促进的模式经历了三个阶段的转变：

(1) 20世纪70年代以前是以疾病为中心的医学时代，主要是以机体的功能机制为出发点，强调以疾病为中心的生物学模式，忽视了群众对自己的生活和健康的作用。在此阶段，健康教育的任务是对人群进行健康信息的传播，尚未触及人群行为和生活方式的改变，仅是一种疾病知识的单向传播。

(2) 20世纪70年代早期开始引入改善行为（或生活方式）的工作方式，提出生活方式（即行为危险因素）的观点，使在医学理论基础上新增加了教育、行为、社会市场和政策等理论，大大拓宽了健康教育领域，超越了生物学范畴。

(3) 20世纪80年代后，人们认识到，行为和生活方式的改善，很大程度上受到社会与自然环境因素的制约。强调以促进健康为中心、以人类为中心，政府对人民健康负有责任，这种责任只能通过采取适当的社会措施来实现，而不单是由卫生部门来承担。

#### (五) 健康教育的发展趋势

随着社会的发展及人类对健康问题研究的逐步深入，健康教育呈现出以下发展趋势：

1. 已由以往单一以教育为主的内容和技术模式逐步转向综合整体的健康促进

健康教育注重个人行为的转变，然而，个人行为的形成和改变不仅与个人自身的知识结构、价值观念的取向有关，还与其周围的组织系统和社会环境密切相关。

从广义上讲，健康教育的目标应包括两方面：一是要通过教育普及各种卫生知识，帮助人们掌握必要的健康知识和技能，选择有益于健康的生活方式和行为，提高个体自我保健的能力；二是要创造有益于健康的社会、政治和经济条件。由于人们生活的社会结构、社会关系网络（如合适的住房、安全饮用水、法律政策支持等）对个体生活方式和健康会产生作用，因此，重视并改变这些影响人们健康生活方式的社会、经济、文化因素，则会更加有利于个体健康行为的形成和确立。

大约在20世纪80年代，健康促进的概念从健康教育的概念中脱颖而出。健康促进强调营造一种促进健康的环境，要求信息传播、社区参与、行政立法等多重干预，通过个体、家庭、卫生和非卫生机构即全社会努力，以期共同达到生活条件的长期改善，消除危及健康的各种外部条件。从这一目的来看，实际上，健康教育和健康促进两者是相互联系的。可以说，健康教育是健康促进的一个重要组成部分，而健康促进是健康教育的发展，比健康教育更为全面。

2. 人人参与、大众介入健康教育计划已成为新的、受到鼓励的健康教育模式

过去人们往往认为卫生保健是医生或专家的事，从这种态度出发，大部分人通常很少考虑个体能为自我健康做些什么。《阿拉木图宣言》（1978年）中强调，个人和集体参与促进自身健康是人们的责任和权利，应鼓励大众积极参与各种有益于健康的活动。的确，健康教育绝不仅仅是要为公众或儿童做几件事，而是要实施使公众和儿童直接受益的一种计划；不仅使人们懂得健康是掌握在每个人的手中，同时还要让人们了解如何进行自我保健，促进健康。这是一种主动积极促进健康的方式。激励大家自己采取决



策，自己处理有关的健康问题，才可能使每个人更加注意自身对健康的态度、对健康的实践，继而确立为每个个体所接受的健康生活方式，最终创造一个健康的世界。

### 3. 传播与教育并重

“健康教育”一词出现初期，人们就常将卫生宣传和健康教育相提并论，因为两者在实现公共卫生的目标时具有同样作用。不少国家在开展健康教育计划时，不仅注重运用传播学的理论、技术和手段，从实际出发，通过各种渠道向公众普及健康知识，加速改善人们对健康知识严重匮乏的状态，而且更加重视让健康教育走进托幼机构和中小学校，帮助正在成长的新一代形成全新的健康观念，由此在更大范围内提高公众健康意识，改变健康观念。

### 4. 行政干预

行政干预是推动健康教育的重要手段。健康教育是政府的应尽职责。我国 2005 年由卫生部制定的《全国健康教育与健康促进工作规划纲要（2005—2010）》中，规定了健康教育与健康促进的目标、任务及要求，提出：“要发展和完善适应社会发展的健康教育与健康促进工作体系，在各级政府的领导下，建立起以政府负责、部门合作、社会动员、群众参与、法律保障为特点的健康教育与健康促进工作体制和协调、高效的运行机制。”各级政府应承担健康教育与健康促进的主体责任，通过完善相关政策、调整卫生事业经费支出结构、增加健康教育和健康促进的投入、提高全社会医疗预防保障水平等措施，促进全民健康事业的发展。

## 二、什么是幼儿园健康教育

### （一）幼儿园健康教育的含义

幼儿园健康教育是根据幼儿身心发展的特点，以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、维护和促进幼儿的健康为核心目标而开展的有组织、有计划、有目的的一系列教育活动。它的关键是使幼儿形成健康的行为。

### （二）幼儿园健康教育的价值

在个体生命发展历程中，生命健康存在是其全面发展的物质基础。离开了健康的身体或心智，也就基本远离了人生幸福之源。正因为如此，《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）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。”

“保护幼儿的生命”是由幼儿身心发展的特点所决定的。幼儿的生长发育十分迅速，但其个体器官的生理机能远未发育成熟，各组织均比较柔嫩，其生命的物质基础还相当薄弱；幼儿的可塑性很强但知识经验匮乏，独立生活能力很差；幼儿的活动欲望强烈但自我保护意识薄弱；幼儿的心灵稚嫩纯洁但特别容易受到伤害。为此，保护幼儿生命理所当然成为幼儿园的首要任务。

“促进幼儿的健康”是由幼儿健康的特有价值所决定的。“健康第一”的思想由来已久，许多教育家对此都作出过精辟论断，其中儿童教育家陈鹤琴先生就明确提出，幼儿园应把健康放在第一位。他认为，“健全的身体是一个人做人、做事、做学问的基础”。

“强国必先强种，强种必先强身，要强身先要注意幼年的儿童”。“幼稚园第一要注意的是儿童的健康”。健康是幼儿一生幸福的源泉，它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。离开健康，幼儿就不可能尽情游戏，甚至无法正常生活。幼儿健康不仅能提高幼儿期的生命质量，而且为其一生的健康赢得了时间，它是人类生命质量得以提高的基石。

幼儿园健康教育是以培养幼儿健康意识和自我保健能力，促进身体发育、增进健康为主要目的的教育活动。它包括身体和心理的健康教育、体育、生活自理、安全自护、环境与健康。幼儿园健康教育对幼儿的全面发展具有非常重要的价值。

#### 1. 健身价值

幼儿园健康教育能促进幼儿身心发育，增进健康。如良好的饮食习惯和个人卫生习惯的培养能改善幼儿营养的摄取与吸收，防止消化器官的疾病，促进消化器官发育，增强机体功能，防止营养不良性疾病的发生；体育锻炼能有效、直接促进身体发育，增强生理机能，提高身体素质及水平；体育活动还能满足幼儿运动、娱乐、发展动作和体力、模仿、审美、交往、竞赛等需要，激发幼儿愉快的情绪体验，培养他们活泼、乐观的性格，促进心理健康。

#### 2. 益智价值

幼儿园健康教育能使幼儿获得身体知识、卫生知识、安全知识、环保知识以及交往、审美、创新等方面的知识和经验；能有效地促进智力、创新能力和评价能力的发展。如在健康教育活动中，幼儿要通过观察、触摸、倾听、操作、思维、想象、记忆、创新和评价等活动来认识环境，认识自我，改变环境，发展自我，从而有效地发展自身的认知能力。

#### 3. 育德价值

幼儿园健康教育中蕴涵着丰富的德育内容。如心理健康教育要培养幼儿自尊自重、合群共享、谦让友爱、乐于助人等健康心理；安全教育要培育幼儿关心社会和个人财富、生命安全，遵守社会法规和秩序等品德；生活自理教育要培养幼儿自立、自主、爱劳动等品德；同时，幼儿健康教育还十分重视竞争、创新和协作精神的培养。

#### 4. 审美价值

幼儿园健康教育中充满着审美内涵。如体育活动中的形体美、姿态美、动作美；运动过程中表现出人的勇往直前、奋勇争先、不畏困难的精神美；进餐时食物的色、香、味等。

#### 5. 发展个性价值

幼儿园健康教育能促使幼儿有效地习得所需要的内容，提高相关水平。如幼儿早期进食主要是为了满足获取食物、消除饥饿、获得美味的需要。在健康教育影响过程中，他们会初步形成讲究营养、培养文明进食行为的需要。幼儿活动过程中习得所需要内容也是在健康教育影响下形成的，如满足运动、娱乐、模仿、交往需要，增加发展动作、提高运动能力、审美、竞争、创新、表现等内容，而且各项需要内容的层次也是在逐步提高的。幼儿在体育活动中，通过自身的运动实践和与同伴的比较、诊断和评价活动，以及成人的指导，会对自己身体、动作、运动能力、体育行为以及某些心理素质的认



识,提高认识自我的能力,增强自信心、自尊感、自立感以及对自己行为情感的调控能力。

幼儿园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。由于保护幼儿生命、促进幼儿健康是进行其他教育活动的前提,可以说,幼儿园健康教育在整个幼儿教育体系中处于其他任何教育活动都不可替代的重要地位。

### 三、幼儿健康的标志

根据健康的含义,幼儿健康应该是指幼儿各器官、组织的正常生长发育,能较好地抵抗各种急、慢性疾病;性格开朗,情绪乐观,没有身心疾病或缺陷;对社会环境有较强的适应能力。

对幼儿健康的评价我们可以从以下两个方面来进行:

#### (一) 身体健康

##### 1. 生长发育正常

主要表现为身高、体重、头围、胸围等各项生理机能指标的数值均在该年龄组的正常范围内;体型正常,身材比例符合该年龄组儿童发展的一般规律;身体各器官的生理功能正常;身体无重大疾病和缺陷。

##### 2. 对内、外环境有一定的适应能力

主要表现为机体对内、外环境的变化具有一定的适应能力;具有一定的抵抗疾病的能力,较少得病;能适应多种体位的变化(如摆动、旋转、身居高处等);食欲、睡眠良好,精力较充沛等。

##### 3. 体能发展正常

主要表现为身体的基本动作能适时地产生(如抬头、坐、爬、翻身、站立、走、跑、跳等),各种基本动作技能的准确性、灵敏性和协调性发展良好并逐步得到提高。

#### (二) 心理健康

##### 1. 动作发育正常

主要表现为幼儿躯体大动作和手指精细动作的发育水平处于正常范围。

##### 2. 认知发展正常

主要表现为幼儿的认知水平在正常范围内。

##### 3. 情绪积极向上

主要表现为幼儿积极的情绪状态多于消极的情绪状态。

##### 4. 人际关系融洽

主要表现为幼儿乐于与人交往,能与同伴合作,在群体中比较受欢迎。

##### 5. 性格特征良好

主要表现为幼儿常常具有热情、勇敢、自信、主动、合作等性格特征。

##### 6. 没有严重的心理卫生问题

主要表现为幼儿没有严重或复杂的心理卫生问题的各种行为方式表现。