



学前教育专业创新型精品教材
“互联网+教育”新形态一体化教材

学前儿童健康教育

主 编 曾朝萍 杨 力

学前儿童 健康教育

主 编 曾朝萍 杨 力

XUEQIAN ERTONG
JIANKANG JIAOYU



扫描二维码
共享立体资源



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

目 录

第一章 学前儿童健康教育概述 | 1

- 第一节 健康教育 | 2
- 第二节 学前儿童健康教育 | 8

第二章 学前儿童健康教育的目标、内容与实施 | 13

- 第一节 学前儿童健康教育的目标 | 14
- 第二节 学前儿童健康教育的内容 | 24
- 第三节 学前儿童健康教育的实施 | 36

第三章 学前儿童健康领域课程 | 49

- 第一节 学前儿童健康领域课程中的教育活动的设计和实施 | 50
- 第二节 学前儿童教育机构整合课程中的健康教育设计 | 54

第四章 学前儿童身体健康教育 | 64

- 第一节 学前儿童身体保护和自理能力教育 | 65
- 第二节 学前儿童饮食营养教育 | 77
- 第三节 学前儿童疾病防御教育 | 90
- 第四节 学前儿童环境健康教育 | 93

第五章 学前儿童安全自护教育 | 105

- 第一节 学前儿童安全自护教育的意义和任务 | 106
- 第二节 学前儿童安全自护教育的目标和内容 | 108
- 第三节 学前儿童安全自护教育的途径和方法 | 111
- 第四节 学前儿童安全自护教育活动的设计与实施 | 117

第六章 学前儿童体育 | 136

- 第一节 学前儿童体育概述 | 137
- 第二节 学前儿童体育活动的目标和内容 | 140
- 第三节 学前儿童体育活动的设计与组织 | 161

第七章 学前儿童心理健康教育 | 182

- 第一节 学前儿童心理健康教育概述 | 183
- 第二节 学前儿童心理健康教育的目标和内容 | 189
- 第三节 学前儿童心理健康教育的实施 | 193

第八章 学前儿童健康教育的教学与活动评价 | 207

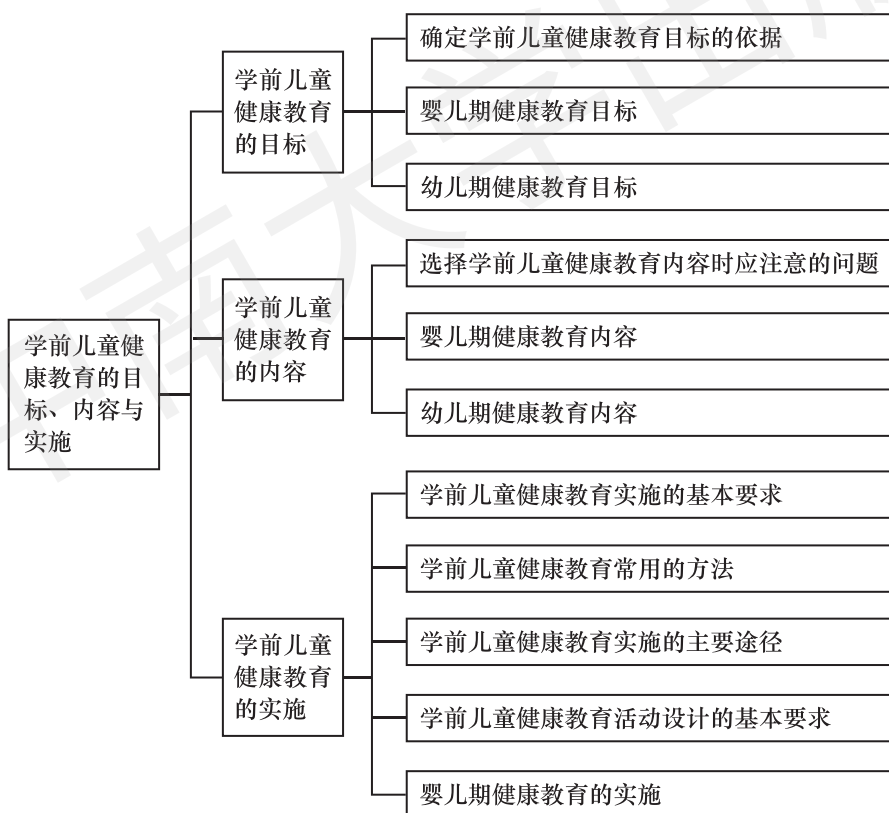
- 第一节 学前儿童健康教育教师的基本素质和基本能力 | 208
- 第二节 学前儿童健康教育的课前准备 | 214
- 第三节 学前儿童健康教育活动的评价 | 223

第二章 学前儿童健康教育的目标、内容与实施

【学习目标】

1. 了解学前儿童健康教育的目标与内容。
2. 理解并掌握学前儿童健康教育实施的基本要求和主要途径。
3. 知道学前儿童健康教育活动设计的基本要求。
4. 了解婴儿期健康教育的实施。

【理论框架】



第一节 学前儿童健康教育的目标

学前儿童健康教育的目标是指通过健康教育活动，使学前儿童的身心发展达到一定的健康水平。它对学前儿童身心健康的发展具有预知和规范的作用，也是衡量学前儿童健康教育活动成效的评价尺度。

一、确定学前儿童健康教育目标的依据

学前儿童健康教育目标的制订是科学、规范地开展学前儿童健康教育的关键，是促进学前儿童身心健康发展的重要保证。确定学前儿童健康教育目标通常有以下依据。

（一）学前儿童的身心发展特点和规律

学前儿童健康教育目标的确定首先必须遵循学前儿童身心发展的特点和规律。长期以来，我们在制订学前教育目标时，往往过分强调社会要求和学科发展的需要，较少考虑儿童的发展特点、规律和发展需要，这从根本上背离了学前儿童自身的合理需要，使其天性受到抑制，身心得不到良好的发展。因此，只有正确认识并自觉遵循学前儿童的身心发展特点和规律，制订的学前儿童健康教育目标才具有科学性和可行性。

制订学前儿童教育目标首先要遵循儿童身心发展的一般规律。《幼儿园工作规程》（以下简称《规程》）中指出：“幼儿园教育工作要遵循幼儿身心发展的规律，符合幼儿的年龄特点，注重个体差异，因人施教，引导幼儿个性健康发展。”可见，促进每个学前儿童在原有水平上最大限度地发展是学前教育的最终目标，而发展的实质是不断开发个体潜能，即表现为学前儿童各方面都由“现有发展水平”向“目标发展水平”不断发展。对他们提出过低或过高的要求，都违背其身心发展规律，达不到发展潜能的目的。所以，学前儿童身心发展的特点和现状是学前教育目标制订的首要依据与准绳，也是制订学前儿童健康教育目标的根本依据。

同时，我们应该看到，同一年龄阶段的学前儿童，由于遗传、环境、教育等因素的影响，又会表现出各自的特点，即表现出一定的个体差异。目标的制订者必须进行深入的学前儿童健康教育理论和实践的研究，探索学前儿童健康教育的一般性和特殊性，并与国内外幼教同行进行广泛的交流和深入的研究，真正把握学前儿童的健康需求，从而制订出符合学前儿童身心发展要求的、切实可行的健康教育目标。

（二）学前教育和健康教育的总目标

学前教育和健康教育的总目标是确定学前儿童健康教育目标的直接依据。学前儿童健康教育是对学前儿童进行的、有计划的、系统的健康教育，是学前教育的重要组成部分，所以，在确定学前儿童健康教育目标时必须以学前教育和健康教育的总目标为直接依据。

2001年，教育部颁布的《纲要》是指导和推进幼儿园实施素质教育、全面提高幼

儿园教育质量的纲领性文件。《纲要》中将幼儿园的教育内容相对地划分为健康、科学、艺术、语言、社会等五大领域，又从四个方面将我国幼儿园健康教育的目标具体化，具体内容为：“身体健康，在集体生活中情绪安定、愉快；生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理能力；知道必要的安全保健常识，学习保护自己；喜欢参加体育活动，动作协调、灵活。”

当今，世界各国对学前教育特别是婴儿早期教育特别关注，学前儿童健康教育应积极顺应教育发展趋势，进行更加深入细致的研究和探索。2003年，国务院等十部委下发的《关于幼儿教育改革与发展的指导意见》中关于今后5年（2003—2007年）幼儿教育改革与发展的目标指出：“根据城乡的不同特点，逐步建立以社区为基础、以示范性幼儿园为中心，灵活多样的幼儿教育形式相结合的幼儿教育服务网络，为0~6岁儿童和家长提供早期保育和教育服务。要全面提高0~6岁儿童家长及看护人员的科学育儿能力。”

（三）社会发展的需要

社会发展的需要是确定学前儿童健康教育目标的重要依据。社会环境对人的思想和行为具有潜移默化的影响。学前儿童天性好模仿，喜欢从众，他们总是十分自觉地接受社会文化，融入所处环境。由于社会环境对人的影响是自发的，一些不良的刺激通过电视、图书等传播媒介，可能会潜移默化地影响学前儿童的身心健康。因此，社会环境作为影响学前儿童身心健康的重要因素之一，要求我们在确定学前儿童健康教育目标时要考虑社会发展的现状和要求。

学前儿童健康教育要积极适应现代化社会发展的需要，调整健康教育的目标 and 内容。例如，针对中国的独生子女心理状况，可进行“交往技能培养与训练”；针对社会治安问题，可进行“自我保护功能训练”；针对经济的发展及家庭设施的日益现代化，可进行“防触电安全教育”；为促进社会的和谐和可持续发展，可进行从娃娃抓起的“环境保护教育”；等等。

二、婴儿期健康教育目标

（一）婴儿期健康教育总目标

对0~3岁婴儿的教养问题，我国卫生部于1981年颁布了《3岁前小儿教养大纲（草案）》，而针对婴儿教育的规范性、纲领性文件至今尚未出现。这使得对婴儿教育的课程模式、教育指导和评价等方面缺乏可以参照的标准。

为促进我国儿童早期发展，政府给予了高度的重视。2001年7月北京市颁布的《北京市学前教育条例》规定，北京市倡导和支持开展3岁以下婴幼儿的早期教育。上海市在1999年着手建立0~6岁托幼一体化的管理，并开展了“0~3岁婴幼儿早期关心和发展”的研究，于2003年正式出台由行政、教研、科研、学前教育和儿童保健专家以及一线教师共同参与研究、编制的《上海市0~3岁婴幼儿教养方案》。

参照以上相关资料，结合婴儿期的发展状况，探索将婴儿期健康教育的目标定为：

- (1) 生长发育良好，各项指标正常；
- (2) 动作发展正常，且不断完善；
- (3) 体质增强，对环境条件有一定的适应能力；
- (4) 情绪反应适度，愿意与同伴交往。

(二) 婴儿期健康教育年(月)龄阶段目标

0~3岁是人的一生中生长发育最迅速、变化最大的阶段。无论是身体、情感、社会性还是智力等方面的发展都处于人生的开端，是发展的第一步，也是非常关键的一步。其发展变化速度之快甚至可以用月、周来衡量。现将《上海市0~3岁婴幼儿教养大纲》中按照年(月)龄的“教养内容与要求”予以整理，供大家学习。

1. 新生儿

- (1) 自然睡眠，房间空气清新，温度适宜，洁净温馨。
- (2) 按需哺乳，面带微笑，目光注视，经常进行肌肤抚触与搂抱。
- (3) 勤洗澡，勤换衣裤和尿布，保持皮肤清洁、干燥。经常对眼睛、脐部、大小便进行观察。
- (4) 提供适量的视听刺激，常听舒缓柔和的音乐声、玩具声和讲话声，常看会动的玩具和人脸等，适宜距离为15~30厘米。

2. 1~3个月

- (1) 自然形成有规律的哺乳、睡眠。及时添加生长所需的营养补充剂。
- (2) 在适宜时间内进行适量的户外活动和户外睡眠。
- (3) 提供便于抓握、带声响、色彩鲜艳、无毒卫生的玩具，练习俯卧抬头、目光追视、抓握、侧翻等动作。
- (4) 在逗引交流中，对亲近的人和声音产生反应，从微笑发展到大声笑，情绪愉快，培育母婴依恋亲情。

3. 4~6个月

- (1) 睡眠时间充足，逐渐养成自然入睡、有规律睡眠的习惯。
- (2) 用小手扶着奶瓶吸吮奶(水)，按月龄添加辅助食品，逐渐形成定时喂哺。
- (3) 在穿衣、盥洗中，乐意接受洗脸、洗手、洗屁股、洗澡。
- (4) 学习翻身和靠坐，主动伸手抓住玩具并双手自玩。
- (5) 学习辨别亲近人的声音，转向发声(叫他名字)的方向，用“咿呀”声与人交流。
- (6) 注视和学习辨认周围生活环境中的、人和事。
- (7) 对熟悉的音乐有愉快的情绪反应。

4. 7~12个月

- (1) 逐渐形成定时睡眠(白天2~3次，一昼夜13~15小时)，自然入睡。
- (2) 逐渐提供各类适宜的食物，初步适应咀嚼、吞咽固体食品，尝试用杯子喝水、

用勺喂食。

(3) 配合成人为其穿衣、剪指甲、理发和盥洗等活动。学着坐盆排便，对大小便的语音信号有反应，有一定的排便规律。

(4) 练习独坐、爬行、扶住行走、捏拿小物件，学做简单的模仿动作。

(5) 模仿成人的发音，听懂简单的词，并做出相应的反应（如指认五官等）。

(6) 用表情、动作、语音等回应他人。

(7) 跟着音乐节奏随意摆动身体。

5. 13 ~ 18 个月

(1) 按时起床、入睡，醒后不哭闹，情绪保持愉快（白天睡 1~2 次，一昼夜睡 12~14 小时）。

(2) 自己用杯子喝水（奶），停用奶瓶吸吮，尝试在成人的帮助下用小勺自己进食，形成定时、定位专心进餐的习惯。

(3) 饭前要洗手，饭后要擦嘴、喝水漱口。学用语言或动作表示大小便，并在厕所坐盆便溺。

(4) 练习独立行走、下蹲、转弯，学着扶栏杆上下小楼梯等。

(5) 选择自己喜欢的玩具进行摆弄和玩乐。

(6) 模仿成人的单词或短句，学着称呼人，用单词句表达自己的需求。

(7) 尝试用喜、怒、哀、乐行为表达自己的情感。

(8) 感知周围生活环境中的花草、树木、人和其他事物，会指认。

(9) 感受音乐节奏带来的快乐，跟着音乐做肢体动作，尝试涂涂画画。

6. 19 ~ 24 个月

(1) 有充足的睡眠时间（一昼夜睡 12~13 小时），睡前要脱衣裤。

(2) 学用小勺自己进餐，养成吃一口、嚼一口、咽一口的习惯，口渴时喝水。

(3) 在盥洗时学着使用肥皂、毛巾。在成人的帮助下学脱鞋子、裤子、袜子和外衣。

(4) 练习自如地走、跑，双脚原地并跳，举手过肩扔球，叠高小积木，串大珠子，并学着收、放玩具。

(5) 学用简单句（双词句）表达自己的需求，说出自己的名字，喜欢亲子阅读、听故事、学念儿歌。

(6) 辨别周围生活环境中的常见物，对物体形状、冷热、大小、颜色、软硬差别明显的特征有初步的认知体验。

(7) 经提醒与人打招呼，学着在同伴中玩耍、游戏。初步懂得简单是非，学着遵守规则。

(8) 随着音乐节奏做模仿动作，跟唱简单的歌曲，喜欢涂涂画画。

7. 25 ~ 36 个月

(1) 按时上床，安静入睡，醒后不影响别人，养成良好的睡眠习惯。

- (2) 用小勺吃完自己的一份饭菜，愿意吃各种食物，自主地用杯喝水（奶）。
- (3) 学用肥皂、毛巾自己洗手擦脸，主动如厕。
- (4) 有模仿成人做事的兴趣，学习自己穿脱简单衣裤、鞋袜，自己洗脸、洗手等。
- (5) 练习钻爬、上下楼梯，学走小斜坡，体验到其中的乐趣，有初步的环境适应能力。
- (6) 操作摆弄积木、珠子、纸、橡皮泥等玩具，提高手指的灵活性和手眼协调性。
- (7) 学用普通话来表达自己的需求，乐意参加阅读活动，喜欢讲述事情和学讲故事、唱儿歌，理解并乐意执行成人简单的语言指令。
- (8) 在生活中感知常见的动植物和简单的数，觉察指认颜色、形状、时间（昼夜）、空间（上下、内外）等明显的不同。开始了解人、物、事之间的简单关系。
- (9) 逐渐适应集体生活，愿意亲近老师和同伴，淡化对父母的依恋。有初步的自我安全保护意识。学习对人有礼貌，不影响别人的活动。
- (10) 跟着唱唱跳跳，用声音、动作、涂画、粘贴等多种方式表达自己的感受。

三、幼儿期健康教育目标

（一）幼儿园健康教育总目标

《纲要》指出幼儿园健康教育的总目标是：

- (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；
- (5) 发展幼儿体能，提高幼儿身体素质和适应环境的能力。

（二）幼儿园健康教育的年龄阶段目标

1. 小班上学期

- (1) 身心保健。
 - ①喜欢上幼儿园，并能初步适应集体生活，在一日活动中情绪稳定、愉快。
 - ②愿意在幼儿园睡觉，午睡时不影响别人，能安静地午睡。
 - ③学会正确使用小勺，独立用餐，进餐时情绪愉快，习惯良好；了解常见的食物，爱吃各种食物，愿意喝白开水。
 - ④乐意对待晨起、午睡及晚睡前的盥洗，尝试早晚刷牙。
 - ⑤学会正确的洗手方法，逐步养成饭前便后洗手、饭后擦嘴与漱口的习惯，学习使用自己的毛巾和手帕。
 - ⑥学会独立上厕所，养成定时大便的习惯。女孩子要学会使用手纸。
 - ⑦知道身体的五官和四肢，并懂得简单的保护方法。不把手指放在嘴里。乐意接受预防接种和身体检查。
- (2) 体育锻炼。
 - ①能上体正直、自然协调地走，能向指定方向持物或拖物走，能在指定范围内四

散走，互相不碰撞。

②能迈开步子平稳地跑，双臂自然摆动；听信号向指定方向跑，能沿着规定路线跑，向指定方向持物跑。

③初步掌握简单的跳跃动作（向前跳、向上跳），能双脚同时用力蹬地起跳，动作连贯有节奏。

④能自然地向前方或远处挥臂投掷各种物体，有将物体投远的愿望；双手能向上、前、后抛球，体验投掷活动的乐趣。

⑤能在简单、固定的平行线上或窄道中行进，保持身体平稳不摇晃。

⑥能正面钻过障碍物，做到低头、弯腰、紧缩身体。熟练掌握手膝和手脚着地爬等基本动作，有一定速度并能较好地控制方向。

⑦能平稳地上下楼梯、玩滑梯，克服恐惧感。

⑧能听懂基本的口令和信号，做出相应的动作，会一个跟一个走圈。

⑨能较合拍地做模仿操，体验与同伴做操的乐趣。

⑩知道有关体育活动的粗浅知识，愿意遵守体育活动的规则和要求，不做危险动作，不影响他人，有初步的运动保健意识。

2. 小班下学期

(1) 身心保健。

①学习自己穿脱衣服和鞋袜，并把它们放在固定的地方。

②有主动接受预防接种和身体检查的意识。

③知道外出时基本的安全知识，不单独到危险的场所去玩儿。

④从自身的活动中认识自己、喜欢自己。不怕黑、不怕生，能克服胆怯心理。

⑤自己感兴趣的活动能持续一段时间，乐意表达积极愉快的情绪。

(2) 体育锻炼。

①能一个跟着一个沿圆圈走，不掉队。学会几种简单的模仿走，并在简单的障碍物中走。

②能在指定范围内四散追逐跑，会走跑交替，能在成人的引导下调节跑速。

③能轻松自然地双脚向前行进跳、纵跳。初步掌握跨跳动作，跨跳过一定距离，体验跳跃的乐趣。

④学习拍球、自抛自接球，掌握力度。初步建立全身用力的意识，能向指定方向投掷并有一定距离，懂得物体轻重与投掷远近之间的关系。

⑤掌握多种爬法，动作灵活、协调。能钻爬过较低的障碍物，身体不碰到物体。

⑥能在成人的引导、鼓励下积极参加攀登活动。喜欢和同伴一起玩，能攀登低障碍物。

⑦会用小型多样的体育器械进行身体锻炼，能合作收拾某些小型体育器械。

3. 中班上学期

(1) 身心保健。

①愉快安静地进餐，会使用筷子。

②养成正确盥洗的习惯，坚持早晚刷牙，勤洗头、理发、剪指甲。愿意保持个人卫生。

③逐步学会自理大便，学习正确使用手纸。

④能有序穿脱衣服并整理好放在指定的位置，安静入睡。

⑤知道避开危险和应付意外事故的最基本的方法，有初步的自我保护意识。

⑥进一步知道五官是人体的重要器官，初步掌握简单的保护方法。主动配合成人接受疾病的预防和治疗。

(2) 体育锻炼。

①能上下肢协调走，步调放开、均匀，摆臂自然协调，姿态端正。能听信号有节奏地走、变速走或变方向走。

②能有节奏地上下肢协调跑，落地较轻，懂得省力平衡跑的粗浅知识。能控制自己的身体绕障碍物跑。

③懂得跳跃时屈膝，前脚掌蹬地跳起，落地轻并主动屈膝缓冲。能较熟练地掌握助跑跨跳动作，落地时能不停顿，向前缓冲。能熟练掌握单脚连续跳的动作，动作连贯，节奏清楚。

④掌握单手肩上投远动作，注意上下肢协调用力，挥臂速度快，击中较大的目标。能连续不断地拍球。

⑤能大胆地在平衡木上活动，掌握原地旋转、闭目站立等动作。

⑥掌握正面钻的动作，学习侧面钻的动作。能钻爬过较长的障碍物，完善手脚、手膝爬行动作，灵活地调节速度和方向。

⑦能攀登各类攀登设备，大胆地玩大型活动器械。

⑧能较熟练地听多种口令和信号，做出相应的动作，能听信号进行队列练习。

⑨能随音乐节奏做徒手操和轻器械操，动作到位，整齐有力。

⑩了解有关体育活动的常识，乐意遵守体育活动的规则和要求，初步尝试与同伴合作游戏，有一定的运动意识和能力。

4. 中班下学期

(1) 身心保健。

①喜爱各种食品，养成不挑食、不浪费及主动饮水的好习惯。

②继续学习有序地穿脱并整理衣服，摆放在固定位置，初步尝试整理床铺。记住生活中常见的电话号码，了解一些紧急情况下的自救方法。

③知道不随意服用和触摸玩弄生活中的药品及化学用剂。

④体验表达情绪的多种方式，掌握一些调节、控制自己情绪的方法。

⑤了解自己与他人的不同，不嘲笑别人的生理缺陷或缺点，愿意帮助别人。

(2) 体育锻炼。

①能走跑交替，有不甘落后的争先意识并掌握若干种走步方法。

②能快跑和在一定范围内四散追逐跑，能走、跑交替（或慢跑），能远足和一路纵队跑。

③会立定跳远，能双脚熟练地向前跳或在直线两侧行进跳；能原地蹬地起跳触物，能从30~35厘米高处自然地跳下，落地轻；能助跑跨跳平行线，跳距不少于40厘米；能双脚交替跳和短距离单足连续向前跳。

④能肩上挥臂投掷小沙包、纸镖等轻物，能自抛自接低（高）球或两人近距离互抛互接大球。能双手交替拍球。

⑤能大胆地在平衡木上走，能闭目向前走，原地自转至少三圈不跌倒。

⑥能熟练协调地在障碍物下钻来钻去，在攀登架上爬上爬下，学会垫上团身滚。

⑦能熟练地听多种口令和信号并做出相应动作，变换队形。

⑧能随音乐节奏做徒手操和轻器械操，动作到位，整齐有力。

⑨喜爱并积极参加体育活动，体验运动带来的快乐。

5. 大班上学期

(1) 身心保健。

①进餐时举止文明，知道不同的食物有不同的营养，不暴饮暴食。

②主动保持个人和生活场所的卫生，愿意维护公共环境的整洁。

③能独立自理大便，正确使用手纸。

④生活有规律，会独立有序地穿脱衣服并折叠好，能根据自身的冷热感觉主动增减衣服，能自己整理床铺。

⑤知道周围环境中可能出现意外事故的各种因素，懂得遵守规则，学会保护自己，能提醒同伴。

⑥了解预防龋齿和换牙的有关知识。积极配合成人接受疾病的预防和治疗。

⑦懂得用适当的方式表达情绪情感，主动运用一些方法调节与控制自己的情绪。

(2) 体育锻炼。

①学习听信号变速、变方向走，步伐一致。能轻松自如地绕障碍曲线走。

②能听信号变速跑或躲闪跑，跑步时摆臂正确而放松，蹬地有力，落地较轻。懂得一些提高跑速和调节跑速的方法。

③熟练掌握跳跃动作，从较高处向下跳，起跳有力，落地轻稳，姿态优美。学习侧跳和向不同方向变换跳等多种跳跃形式。学习跳短绳。

④投掷中有投远、投准的愿望，注意全身协调用力，挥臂快速，控制投掷方向。

⑤熟练掌握走平衡木，平稳地走过较窄、较高、较长的平衡木。掌握闭目起踵自转，能单足站立一定时间。

⑥提高钻爬能力，改进已掌握的钻爬动作，速度快而灵活。

⑦能手脚交替、灵活地攀登各种设施，在活动中能遵守规则，不影响他人活动。

⑧能按信号迅速地集合、分散，整齐队列、变换队形。

⑨能随音乐节奏合拍、有力、整齐、有精神地做徒手操和轻器械操。

⑩进一步了解相关的体育活动常识，能遵守体育活动的规则和要求，有集体观念，活动中懂得合作，负责、宽容、谦让、坚强勇敢、不怕困难，运动保健意识和能力进一步增强。

6. 大班下学期

(1) 身心保健。

- ①进餐时举止文明，不挑食、不暴饮暴食。
- ②进一步了解身体主要器官的重要功能和保护方法。
- ③遵守规则，行为正确，有较强的自护能力。
- ④合群、开朗，积极参加幼儿园的各项活动，并从中感到快乐。
- ⑤正确认识自己，能较客观地评价自我。

(2) 体育锻炼。

①排队走步时能较好地一对一保持队形，节奏一致。掌握更多走步方法，能独立想出新的走步方法，进行长距离远足活动。

②掌握多种跑步方法，能独立想出新的跑步方法（持物跑、后退跑、往返跑等），有强烈的提高跑速的愿望，进行竞赛跑。能绕复杂障碍物走、跑交替 300 米左右。

③有良好的弹跳力，有强烈的提高跳跃距离或跳跃高度的愿望。会跳短绳并尝试练习合作跳长绳。

④掌握准确的投掷动作，投准目标，手眼协调能力强。

⑤能变换手臂动作走平衡木，掌握各种平衡动作。能在有间隔的物体上走。

⑥熟练掌握侧钻、屈身钻、肘膝着地爬等难度动作。能有序地过障碍物。

⑦能手脚交替、协调地攀登、攀爬，四肢力量发达，培养勇敢、坚持到底的毅力及合作精神。

⑧能按信号迅速地集合、分散，整齐队列、变换队形。

⑨能随音乐节奏合拍、有力、整齐、有精神地做徒手操和轻器械操。

⑩进一步了解相关的体育活动常识，能遵守体育活动的规则和要求，有集体观念，活动中懂得合作，负责、宽容、谦让、坚强勇敢、不怕困难，运动保健意识和能力进一步增强。

【案例分析】

遇到火灾怎么办？（大班）

活动前评析：

在一个阳光明媚的双休日早上，我打开电视无意中听到这样一则新闻：

山区一个五岁的幼儿被活活烧死在家中。据了解，孩子的爷爷、奶奶体弱多病，无暇照看他，而他父母每天都要上班。只要是双休日，父母为了孩子的安全便把他一个人反锁在家。最近的邻居到他们家也要走上 6 公里的路。

这天，孩子看到父亲遗忘在家的打火机，一时兴起学着父亲抽烟，把烟点着后，没抽两口觉得不好玩就把烟头随意丢在了布沙发上，结果导致家中起火。该幼儿惊慌

失措，不知如何逃生，错失了逃生机会。原本幸福、美满的家庭就这样失去了一个活泼可爱的孩子。看了这则新闻后，我感触颇深。为了较为全面地引导幼儿学习各种逃生本领，为了使更多的幼儿免受火灾之害，更好地培养我班幼儿的防火自救能力，我设计了以下活动。

活动目标：

1. 初步了解防火知识，学会自救方法。
2. 培养幼儿的自我保护意识和爱惜自己生命的情感。
3. 锻炼幼儿遇事不慌、不怕危险和困难的精神。

活动准备：

1. 知识准备。

(1) 认识 119 火警电话标志、禁止(点火、吸烟)标志、安全通道标志、注意安全的标志。

(2) 知道：小孩子不能玩火；不能乱丢烟头；电线着火喊大人；不能在容易着火的地方放鞭炮；119 火警电话什么时候用；湿毛巾在着火时怎么用。

2. 材料准备。

- (1) 已知内容含义的图片以及标志、磁性黑板、吸铁石。
- (2) 碰到火灾该怎么办的动画以及可移动 U 盘。
- (3) 用纸做“手机”一部。
- (4) 湿毛巾(每位幼儿一条)。
- (5) 凳子、桌子(已经画好的“注意安全”的标志，没涂色的纸)。
- (6) 两个布娃娃、两个平衡木、两个担架、六个呼啦圈、一个脸盆。

活动过程实录：

1. 活动过程。

(1) 让幼儿观察室内的安全出口在哪里。

(2) 导语：今天老师带了一个东西，你们看是什么？

(3) 出示打火机，并给一名幼儿，让他玩，问其他幼儿：老师这种做法对吗？为什么？

(4) 出示已学图片及标志，让幼儿复习、巩固。(小孩子不能玩火，不能乱丢烟头，电线着火喊大人，不能在容易着火的地方放鞭炮；知道 119 火警电话标志、禁止点火及吸烟标志、安全通道标志、注意安全标志。)

(5) 问幼儿：如果你在失火的地方，你会怎么办？(引导幼儿讨论，说出自救方法)

①打“119 火警电话”。

②用湿毛巾捂住嘴、鼻子。

(6) 教师向幼儿讲解发生火灾逃跑时为何要避免冒出的浓烟吸入体内。

(7) 火灾逃生演习。

①拿出“手机”拨打 119 火警电话。

②每人一条湿毛巾捂住嘴和鼻子，弯腰逃到上课前观察到的安全出口。

(8) 请幼儿看 U 盘中储存的图片, 看看遇到火灾时别人是怎样做的。

(9) 请幼儿观看“遇到火灾”动画, 教师正确引导幼儿遇到火灾时该怎么办。

①打 119 火警电话。

②喊大人或喊救命。

③用湿毛巾捂住嘴、鼻子, 弯腰避烟跑出去。

(10) 出示打 119 火警电话、喊救命、用湿毛巾捂住嘴及鼻子、弯腰跑出去的图片, 以使幼儿牢固掌握火灾逃生的方法。

(11) 游戏: “小小消防员”。

规则:

①游戏分 3 队: 男孩 2 队、女孩 1 队。

②每一队男孩以 2 名幼儿为一个单位, 共同拿一个担架, 抬着一个布娃娃从起点经过一个平衡木再跑回起点。

③女孩这一队以一个幼儿为一个单位, 从起点拿一个脸盆, 经过排成一条线的呼啦圈, 到最后一个呼啦圈时, 幼儿拿着脸盆做洒水状。女孩组与男孩组同时进行。

2. 活动延伸。

(1) 让幼儿画各种安全防火标志, 并张贴。

(2) 让幼儿到活动区去观察真电话(座机)、消防车(仿真模型玩具)。

(湖北省孝感市云梦县智美幼儿园 方娅妮)

第二节 学前儿童健康教育的内容

一、选择学前儿童健康教育内容时应注意的问题

(一) 教育内容要与学前儿童的接受能力相符

学前儿童健康教育内容的深浅、难易程度应考虑学前儿童的身心发展特点和其接受能力。在实施的具体过程中, 将必要的内容以学前儿童可接受的方式呈现, 这一点非常重要。例如, 开展“身体的秘密”活动时, 幼儿对看不见、摸不着的内部器官的认识和保护比较困难, 教师安排幼儿“量身高”“摸心跳”等, 通过亲身感受、动手操作等认识身体内在的秘密, 这样可以丰富幼儿的感知经验, 激发幼儿探索身体奥秘的积极性, 且使深奥、抽象的问题变得通俗易懂。

(二) 教育内容要与学前儿童的身心发展相关联

学前儿童身心发展的特点和规律是确定健康教育目标的根本依据。在选择具体的教育内容时, 要全面考虑学前儿童的身心健康现状, 细致剖析学前儿童已有的知识经验和行为习惯, 科学把握学前儿童健康发展的趋势。例如, 针对小班幼儿的入园适应困难现状, 安排丰富多彩的活动, 创设温馨的环境, 选择生活习惯培养、心理健康教育等内容, 帮助幼儿尽快适应幼儿园的集体生活, 对新环境产生安全感, 能够高高兴兴

兴上幼儿园。再如,大班幼儿已经出现换牙现象,开展以“换牙期的牙齿保护”为内容的健康教育。

(三) 教育内容要与学前儿童健康教育目标相统一

《纲要》在幼儿园健康方面,既表明了学前儿童健康教育的目标要求,又包含了学前儿童健康教育的内容要点。例如,针对学前儿童的生活实际,在饮食与营养健康教育目标中提出“要培养学前儿童不偏食、不挑食的饮食习惯”,为此就要选择那些与认识、制作、品尝、分享各类食物有关的内容;针对目标指出的“培养良好的生活卫生习惯,有基本的生活自理能力”,选择内容时就应该选择洗手、洗脸、刷牙、穿脱衣服等生活技能训练。

(四) 教育内容要与学前儿童所受的社会影响同步

在选择和安排幼儿健康教育内容时,要考虑社会的一些新鲜事物对幼儿可能产生的影响,紧密联系当前实际,努力做到与时俱进。近年来,我国幼儿园中幼儿人身伤害的恶性事故时有发生,避免幼儿人身伤害,已经成为幼教事业发展的一大热点和难点问题。各地幼儿园在进一步完善制度建设、加强内部管理、建立应急预案的同时,纷纷对幼儿自我保护教育与锻炼予以极大的重视,与家庭联手开展相关的“防拐骗”“防中毒”“防走失”等安全教育。再如,根据20世纪90年代发达国家发起的脑科学研究的高潮,结合我国幼儿当前的饮食现状,在幼儿园、家庭中特别关注小餐桌上“吃出健康”“吃出聪明”的问题,饮食与营养教育开展得有声有色。另外,随着家庭现代化水平的提高,电脑、电视等家用电器非常普及,“如何讲究用眼卫生”“如何保护婴幼儿视力”也引起了全社会的普遍关注。由此可见,选择学前儿童健康教育内容也应该与时俱进。



课程思政

习近平总书记在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告中明确指出:“加快义务教育优质均衡发展和城乡一体化,优化区域教育资源配置,强化学前教育、特殊教育普惠发展,坚持高中阶段学校多样化发展,完善覆盖全学段学生资助体系。统筹职业教育、高等教育、继续教育协同创新,推进职普融通、产教融合、科教融汇,优化职业教育类型定位。加强基础学科、新兴学科、交叉学科建设,加快建设中国特色、世界一流的大学和优势学科。”

二、婴儿期健康教育的主要内容

(一) 生理健康方面的主要内容

1. 饮食与营养

提倡营养的均衡饮食。提倡母乳喂养,根据婴儿月龄和对食物的消化能力合理添加泥糊状食物。科学断奶,练习独立用小勺吃饭,初步培养良好的饮食习惯;喜欢喝白开水,培养科学的饮水习惯。

2. 生活保健与护理

配合成人定期进行生长发育监测；配合成人接受预防接种；配合成人进行身体检查和疾病的护理；初步培养良好的生活行为习惯，初步了解生活中的安全要求。

3. 生活常规

创设适宜的睡眠环境，安排充足的睡眠，培养按时睡、单独睡的良好习惯；进行把尿训练，培养定时大小便、较早控制大小便、主动坐盆等良好习惯；愿意接受“三浴”锻炼；能配合成人做好个人清洁卫生，培养勤洗手、勤洗澡、勤剪指甲、勤理发等良好的个人卫生习惯。

4. 动作技能发展与学习

促进和发展爬、坐、站、走、跑、跳等各种基本的动作，使其出现适时，逐步提高动作的准确性和协调性；安排游戏活动，促进婴儿精细动作发展；进行婴儿体操练习等。

(二) 情感与社会性方面的主要内容

(1) 根据婴儿发展水平，结合生活照料过程进行生活自理能力训练，培养初步的独立性。

(2) 帮助婴儿逐步学习调节和控制情绪。

(3) 创造机会让婴儿与同伴交往，学习社会交往的简单技能，提高婴儿的社会适应能力。

三、幼儿园健康教育的主要内容

幼儿园健康教育活动所涉及的内容很广，一般我们把它划分为身心保健和身体锻炼两部分内容。

(一) 身心保健活动的主要内容

1. 生活习惯和能力

幼儿生活习惯和能力方面的健康教育主要涉及的是学前儿童在日常生活中的健康知识及促进健康的技能、态度和习惯等，包括盥洗的有关知识、技能和方法，穿脱衣服的有关知识和技能，保持个人和周围环境清洁卫生的有关知识、技能及情感态度，生活作息的有关知识和习惯，学习习惯，饮食卫生的习惯，坐、行、站、立的正确姿势，等等。

2. 人体的认识和保护

人体的认识和保护方面的幼儿健康教育内容主要包括身体的主要器官及其主要功能、保护器官的基本知识和技能，预防接种的有关知识和态度、常见疾病的预防知识和治疗、常见外伤的简单处理知识和方法、预防龋齿及换牙的有关知识、心理健康的有关知识等等。



幼儿期身体保健活动的主要内容

3. 保护自身安全

保护自身安全方面的幼儿健康教育内容主要包括生活安全常识、活动安全常识、药物安全常识、应付和处理意外事故的简单知识与技能、自我保护能力等等。

4. 饮食与营养

饮食与营养方面的幼儿健康教育内容主要包括饮食的有关知识和技能、常见食物的名称及其营养知识、营养与健康的关系、膳食平衡的简单知识等等。

(二) 身体锻炼活动的主要内容

1. 身体素质练习

身体素质练习主要包括平衡、协调、灵敏、柔韧、力量、速度等身体机能练习的有关知识和技能。

2. 身体活动的知识和技能

身体活动的知识和技能主要包括走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等基本动作及有关知识，体育运动的有关知识与技能等。

3. 基本体操与队列队形练习

基本体操与队列队形练习主要包括模仿操、徒手体操、轻器械体操，口令、信号与动作，排队，变换队形，等等。

在选择和确定各年龄班的健康教育活动内容时，由于各年龄班幼儿身心发展的特点不同、发展目标不同，因而健康教育活动内容的侧重点和具体的教育活动内容也会有较大的差异。例如，在人体认识与保护方面，各年龄班的教育内容分别是：

小班：身体主要外部器官的名称、主要功能及简单的保护方法，疾病预防和治疗的简单知识及态度，等等。

中班：身体主要内部器官的名称、主要功能及简单的保护方法，预防接种的有关知识和态度，疾病预防和治疗的态度及行为，处理常见外伤的简单方法，有关心理健康的最简单的知识，等等。

大班：预防龋齿的有关知识和方法，换牙的有关知识，心理健康的有关知识和方法等。

附表：幼儿健康领域主要内容参考（表 2-1～表 2-3）。



幼儿期身体锻炼活动的主要内容

表 2-1 幼儿健康领域主要内容参考（小班）

年龄段	备选内容	备注（参考）	建议主题
小班上学期	身心保健	《高高兴兴来吃饭》	上幼儿园
		《我会自己吃饭》	
		《想喝水就去喝》	
		《不挑食》	
		《大花脸》	
		《大战蛀牙虫》 《可不可以吃》 《好饿的毛毛虫》	
		《我要上厕所》	真好玩
		《安全玩滑梯》	
		《上下楼梯》	
		《保健老师好》	
		《你喜欢上幼儿园吗》	
		《幼儿园里真快乐》	
		《看看我们的身体》	
		《大大的眼睛》	
		《打针吃药我不怕》	
		《我的脸上有什么》	
		《我的身体》 《捏拢放开》 《木头人》 《身体变变变》 《从头忙到脚》	
		《啦啦啦》 《检查身体》 《健康操》	
		《我们都来学学坐》	
		《冬天不怕冷》 《冬天也要锻炼身体》	冬天到
	体育锻炼	《找找小动物》	
		《开火车》	上幼儿园
		《玩滑梯》	
		《大皮球真好玩》	
		《小孩真爱玩》	真好玩
		《不能碰到》	
		《送小动物去玩》	我喜欢

续表

年龄段		备选内容	备注（参考）	建议主题
小班上学期	体育锻炼	《踩石头过小溪》	《综合活动》第 86 页	秋叶飘
		《踩影子》	《健康》第 84 页	我能干
		《捡皮球》	《健康》第 72 页	
		《好玩的空气袋》	《综合活动》第 119 页	
		《收玩具》	《健康》第 83 页	
		《准备过冬》	《健康》第 75 页	冬天到
		《敏捷的小兔》	《综合活动》第 129 页	
		《铃儿响叮当》	《健康》第 64 页	
		《熊猫滚球》	《健康》第 64 页	
		《蚂蚁搬豆》	《健康》第 70 页	
		《小乌龟运粮》	《健康》第 80 页	
		《走楼梯我不怕》	日常活动	
		《模仿操》	《健康》第 138～140 页	
		《大风和树叶》	《健康》第 77 页	
小班下学期	身心保健	《丽丽起床了》	《健康》第 99 页	
		《进入梦乡》	《健康》第 110 页	
		《小明在家里》	《综合活动》第 96 页	
		《翘翘的鼻子》	《健康》第 106 页	
		《机灵的耳朵》	《健康》第 114 页	
		《痰吐在哪儿》	《健康》第 118 页	
		《亮亮生病了》	《健康》第 124 页	
		《可爱的小脸》	《综合活动》第 77 页	
		《不跟陌生人走》	《健康》第 50 页	
		《颜色大风吹》	《整合课程》第 106 页	春天真美丽
		《喜欢旅行的种子》	《整合课程》第 97 页	
		《谁做得对》	《健康》第 132 页	
		《量一量，称一称》	《健康》第 137 页	
		《手指兄弟》	《健康》第 116 页	
		《独特的我》	《综合活动》第 87 页	
		《谁的椅子最干净》	《健康》第 131 页	
		《猪小弟变干净了》	《健康》第 120 页	夏天真快乐
		《干净食物人人爱》	《整合课程》第 127 页	
		《吃水果》	《整合课程》第 216 页	

续表

年龄段	备选内容	备注（参考）	建议主题
小班下学期	体育锻炼	《彩带飘呀飘》	亲亲热热一家人
		《娃娃搬家》	
		《小鸟找窝》	
		《小蝌蚪找妈妈》	春天真美丽
		《小白兔种青菜》	
		《小鸟找食》	
		《快快接住它》	
		《拍球》	
		《小小侦察兵》	
		《不倒娃娃》	
		《小花猫》	
		《小青蛙跳荷叶》	
		《好玩的滑滑梯》 《走梯子》	日常活动
		原地队列练习： 立正、稍息 行进间队列练习： 齐步走、跑步走、立定	具体要求见中班 《健康》第 201 页
		《徒手操》	《健康》第 141 页
		《学做模仿操》	《综合活动》第 41 页

表 2-2 幼儿健康领域主要内容参考（中班）

年龄段	备选内容	备注（参考）	建议主题
中班上学期	身心保健	《我不吃零食》	我长大了
		《上厕所，我会用手纸》	
		《爱护眼睛》	
		《千变人》 《就是喜欢你》	我们都是好朋友
		《圆溜溜的鸡蛋真可爱》	
		《酸酸甜甜水果香》	
		《我会保护牙齿》	
		《我会叠衣服》	
		《预防接种》	
		《天气冷了怎么办》	《综合活动》第 153 页
		《红眼咪咪》	《健康》第 39 页

续表

年龄段	备选内容	备注（参考）	建议主题
中班上学期	身心保健	《翘鼻子噜噜》 《鼻子出血了怎么办》	《健康》第 50、52 页
		《我没得到五角星》	《健康》第 54 页
		《玩具被抢后》	《健康》第 55 页
	体育锻炼	《看谁听得清》	《健康》第 61 页
		《帮助朋友》	《综合活动》第 63 页
		《哪队跳得好》	《综合活动》第 42 页
		《合作真快乐》	《综合活动》第 54 页
		《快乐的木头人》	《综合活动》第 60 页
		《穿树林》	《综合活动》第 157 页
		《一年四季我知道》	《健康》第 83 页
		《捡花生》	《综合活动》第 53 页
		《摘苹果》	《健康》第 68 页
		《水果运输员》	《综合活动》第 78 页
		《小狗和小猫》	《健康》第 74 页
		《狼捉小兔》	《健康》第 84 页
		《黑猫警长》	《综合活动》第 121 页
		《小青蛙跳田埂》	《健康》第 72 页
		《唐老鸭盖房子》	《健康》第 69 页
		《蚂蚁搬豆》	《综合活动》第 110 页
		《狡猾的狐狸》	《综合活动》第 63 页
		《动物运动会》	《综合活动》第 127 页
		《自抛自接球》	《健康》第 65 页
		《投过小河》	《健康》第 70 页
		《雪花飘飘》	《综合活动》第 113 页
		《打雪仗》	《综合活动》第 161 页
		《捉尾巴》	《综合活动》第 131 页
		《我会玩》	日常活动
		原地队列练习： 立正、稍息、看齐、原地踏步 行进间队列练习： 齐步走、跑步走、立定 队形练习： （1）绕物行进 （2）对角线行进 （3）圆形行进	具体要求见中班 《健康》第 201 页
		《哑铃操》	《健康》第 141 页
			我长大了
			我们都是好朋友
			秋天的画报
			冬爷爷的礼物

续表

年龄段	备选内容	备注（参考）	建议主题
中班下学期	身心保健	《美味的肉》	《健康》第 170 页
		《青菜萝卜我都爱》	《健康》第 173 页
		《黄豆爷爷找宝宝》	《健康》第 174 页
		《阳台上的安全》	《健康》第 169 页
		《不跟陌生人走》	《健康》第 180 页
		《新鲜三明治》 《开面包店》 《吃粽子》	《整合课程》第 189、190、192 页
		《会变脸》	《综合活动》第 162 页
		《雪糕好吃我不贪》	《健康》第 183 页
		《水果冰淇淋》	《整合课程》第 254 页
		《小心烫伤》	《健康》第 185 页
		《不发脾气好》	《健康》第 187 页
		《我会长大》	《健康》第 176 页
		《摘星星》	《健康》第 191 页
	体育锻炼	《老虎捉猴子》	《健康》第 193 页
		《太空人找朋友》	《健康》第 197 页
		《小鲤鱼跳龙门》	《健康》第 199 页
		《大浪和小浪》	《健康》第 202 页
		《击剑》	《健康》第 203 页
		《雷公公在敲门》	《综合活动》第 33 页
		《小猴运桃》	《综合活动》第 51 页
		《我们去寻宝》	《健康》第 208 页
		《狐狸捉小鸡》	《健康》第 210 页
		《飞舞的彩球》	《综合活动》第 78 页
		《机器人》	《综合活动》第 91 页
		《小鸽子送信》	《综合活动》第 102 页
		《造新房》	《综合活动》第 125 页
		《过小桥》	《综合活动》第 138 页
		《运瓜》	《综合活动》第 161 页
		《玩圈》	《综合活动》第 162 页
		《看谁投得高》	《健康》第 194 页
		《玩绳子》	《健康》第 196 页
		《造桥》	《综合活动》第 197 页

表 2-3 幼儿健康领域主要内容参考（大班）

年龄段		备选内容	备注（参考）	建议主题
大班上学期	身心保健	《胃的话》	《健康》第 52 页	规则和标志
		《我的小房间》	《健康》第 44 页	
		《我帮弟弟妹妹穿衣服》	《健康》第 48 页	
		《快乐的活动区》 《我们找到的标志》	《综合活动》第 6、14 页	
		《玉米真好吃》	《综合活动》第 68 页	丰收的季节
		《好吃的蔬菜》	《综合活动》第 54 页	
		《穿衣比赛》	《整合课程》第 76 页	
		《爸爸妈妈不在家》	《健康》第 39 页	
		《我会想办法》	《整合课程》第 49 页	
		《洗洗我的脚》	《健康》第 49 页	
		《动一动》	《综合活动》第 133 页	
		《牛牛换牙》	《健康》第 41 页	
		《我的身体》	《整合课程》第 60 页	
		《贝贝迷路》	《健康》第 58 页	
		《人们在冬天里》	《综合活动》第 173 页	
		《学会快乐》	《健康上》第 35 页	
		《变脸娃娃》	《整合课程》第 202 页	
		体育锻炼	《快乐的小牧民》	《综合活动》第 38 页
	《小小飞行员》		《健康》第 59 页	
	《小小足球》		《综合活动》第 29 页	
	《摘果子》		《健康》第 61 页	丰收的季节
	《玩豆袋》		《综合活动》第 57 页	
	《剥橘子》		《综合活动》第 70 页	
	《小动物接力赛》		《综合活动》第 93 页	动物王国
	《穿越侏罗纪》		《综合活动》第 83 页	
	《小公鸡》		《健康》第 64 页	
	《看谁耳朵灵》		《健康》第 80 页	我们爱运动
	《赶马车》		《健康》第 86 页	
	《小伞兵》		《健康》第 73 页	
	《跳球》		《健康》第 81 页	
	《夹包跳》		《健康》第 85 页	
	《球儿最听我的话》	《综合活动》第 107 页		

续表

年龄段	备选内容	备注(参考)	建议主题
大班上学期	体育锻炼	《投沙袋》	我们爱运动
		《夺球》	
		《射门》	
		《我的身体数第一》	
		《转身接物》	冬天里的为什么
		《玩绳》	
		《翻桌子》	
		原地队列练习: 立正、稍息、看齐、原地踏步 行进间队列练习: 便步走、齐步走、 跑步走、向左(右)转、 向左(右)转弯走、立定 队形练习: (1) 绕物行进 (2) 对角线行进 (3) 圆形行进 (4) 螺旋行进 (5) 蛇行行进 队形变换: (1) 切断分队走 (2) 一个圆走成数个小圆 (3) 开花走 (4) 左右分队走	具体要求见中班 《健康》第 235~236 页 《健康》第 220~225 页
		《幼儿基本体操》 教师自编操	《健康》第 130~139 页
大班下学期	身心保健	《欢迎小学生》	准备上小学啦
		《学习的好习惯》	
		《人的呼吸》	
		《保护我们的大脑》	小问号
		《他为什么骨折》	
		《我们会配餐》	
		《去野营》	
		《预防感冒》	
		《眼镜店》	
		《谢谢你医生》	人们怎样工作
		《交通警察好神气》	
		《安全用电》	
		《我长大了》	

续表

年龄段		备选内容	备注（参考）	建议主题
大班下学期	身心保健	《健康娃娃》	《健康》第 157 页	
		《学会快乐》	《健康》第 35 页	
		《七色花》	《健康》第 166 页	
		《谁的床铺最整齐》	《健康》第 159 页	
		《我的小背包》	《健康》第 149 页	
		《手忙脚乱》 《过关大考验》	《整合课程》第 243、247 页	
	体育锻炼	远足去 负重上下楼梯	日常活动	
		《上学去》	《健康》第 197 页	准备上小学啦
		《捉单不捉双》	《综合活动》第 22 页	
		抢椅子		
		《遥控机器人》	《综合活动》第 49 页	小问号
		《小问号探宝》	《综合活动》第 31 页	
		《春种忙》	《综合活动》第 67 页	我们在春天里
		《我与纸板做游戏》	《健康》第 177 页	
		《玩轮胎》	《健康》第 180 页	
		跳绳比赛	日常活动	
		《小小消防员》	《综合活动》第 101 页	人们怎样工作
		《小小邮递员》	《综合活动》第 93 页	
		《环保小卫士》	《综合活动》第 136 页	
		《投降落伞》	《健康》第 193 页	
		《小小杂技员》	《健康》第 175 页	
		《走轮胎》	《健康》第 194 页	
		《我是小小建筑师》	《健康》第 178 页	
		《用椅子做运动》	《综合活动》第 170 页	
		原地队列练习： 立正、稍息、看齐、原地踏步 行进间队列练习： 便步走、齐步走、 跑步走、向左（右）转、 向左（右）转弯走、立定 队形练习： （1）绕物行进 （2）对角线行进 （3）圆形行进 （4）螺旋行进	《健康》第 201 页	

续表

年龄段	备选内容	备注（参考）	建议主题
大班下学期	(5) 蛇行行进 队形变换： (1) 切断分队走 (2) 一个圆走成数个小圆 (3) 开花走 (4) 左右分队走	《健康》第 201 页	
	《幼儿基本体操》 教师自编操	《健康》第 221～232 页	

注：①《健康》为《幼儿园课程指导丛书——健康》；
 ②《综合活动》为《幼儿园综合活动丛书教师指导用书》；
 ③《整合课程》为《幼儿园活动整合课程指导》。

第三节 学前儿童健康教育的实施

一、学前儿童健康教育实施的基本要求

(一) 全方位要求

全方位要求是指学前儿童健康教育要综合考虑家庭、幼儿园和社会各方面的影响。《纲要》指出：“家庭是幼儿园重要的合作伙伴，应本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持和主动参与，并积极支持、帮助家长提高教育能力。”同时，“幼儿园应与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件”。学前儿童健康教育中保健方面的身体认识、身体保护等内容都需要家园双方相互配合、长期坚持，共同促进学前儿童良好行为习惯的养成。成功的学前儿童健康教育应该包括家庭—幼儿园—社会三位一体的健康教育。

(二) 主体性要求

主体性要求是指在学前儿童健康教育中，要把学前儿童作为主体。首先，尊重学前儿童独立的人格。我们要以平等、诚挚、友善的态度对待学前儿童，不能体罚或者变相体罚。其次，应尊重学前儿童生长发育的规律，为学前儿童提供适合自身需要的生活条件和活动材料，提供健康的服务，进行良好的教育，通过对幼儿的表情、动作、言语等的观察来判断幼儿的心理状态，了解幼儿的情绪状态和心理需求，应尊重并设法满足其合理的愿望与要求，促进其较好地发展。不允许以任何名义进行有损于学前儿童健康的比赛、表演和训练。再次，强调学前儿童的主动学习。在实施健康教育时，要注意发挥学前儿童的主动性，激发他们维护自身健康的积极态度。从目标的确定、内容的安排到方法的选择等方面都要以儿童为主体，根据儿童的兴趣和特点来开展适宜的活动，努力让学前儿童保持愉快的情绪状态，让孩子在快乐体验中获得一定的知识和技能。

（三）整合性要求

整合性要求是指教育活动的组织应该充分考虑学前儿童的学习特点和认知规律，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、游戏中。

一方面，要通过与科学、语言、艺术、社会领域的整合和渗透，实施学前儿童健康教育。例如，通过开展科学活动，教师“创设宽松的环境”，“提供丰富的可操作材料”，激发幼儿参与，满足“幼儿的好奇心和求知欲”，“培养初步的环保意识和行为”，这正是学前儿童身体生长发育、环境保护教育的重要内容。另一方面，要将学前儿童健康教育与学前儿童的一日生活紧密结合起来，在生活中自然渗透健康教育理念，逐步实施健康教育。

（四）发展性要求

发展性要求是指学前儿童健康教育要以促进学前儿童的发展为主要目的。学前儿童健康教育的内容要贴近生活实际，选择他们感兴趣的、熟悉的事物和问题，注重他们的现实发展，同时拓展经验和视野，更要注重他们的可持续发展，切不可在教育的过程中损害儿童的身心健康。

同时应该看到的是，由于受到遗传因素和后天环境因素的共同影响，学前儿童的发展存在着个体差异，如动作的发展、乳牙的萌出时间等，每个学前儿童都不尽相同。

二、学前儿童健康教育常用的方法

学前儿童身心变化比较迅速，因而健康教育活动的目标和内容也随年龄的发展而不断更新，教育的方法具有多样性和针对性。开展学前儿童健康教育活动的常用方法如下。

（一）身体保健教育活动常见的方法

1. 动作与行为练习法

动作与行为练习法是指学前儿童对已学过的生活技能、健康行为等进行反复练习，加深理解，形成稳定的技能和良好行为习惯的方法。学前儿童健康教育注重将获得的知识和形成的态度转化为良好的行为习惯，这是健康教育的最终落脚点。例如，日常生活中的盥洗、穿脱衣服的方法和技能必须通过动作与行为练习才能被学前儿童掌握。

2. 感知体验法

感知体验法是指让学前儿童通过各种感官来认识和判别事物的特性。这种方法能有效地激发儿童参与活动和在活动中探究的兴趣，加强他们对事物的认识。例如，在让儿童认识各种食物，向儿童介绍简单的营养知识时，让学前儿童亲眼看一看，亲手摸一摸，亲自闻一闻、尝一尝，他们往往会十分乐意，且能对认识的食物留下深刻的印象。再如，在学习“人体保护与认知”的健康知识时，让儿童体验跑步后身体有什么

么变化，相互听一听、摸一摸心跳，知道剧烈运动后不能立即喝水，学习保护心脏。

3. 讲解演示法

讲解演示法是指教师边讲解边结合动作演示，或以实物、模型演示，具体而形象地向学前儿童传授有关健康的知识和技能，提高儿童对健康的认识水平。对学前儿童不易理解的健康教育内容、不便于掌握或者需要经过系统练习的行为技能等，就需要通过讲解演示的方法来实现。演示的手段应多样化，尤其是运用电教手段进行直观而动态的演示，能激发学前儿童的兴趣，增强对健康知识的理解。

4. 情景表演法

情景表演法是指以现场表演或播放录像的方式向学前儿童展示生活情景，让儿童观察和分析情景中所涉及的健康问题。由于情景表演的主题源于儿童的现实生活，因而能激发孩子的兴趣，较好地帮助儿童认识生活中可能遇到的同类问题和冲突，培养正确的健康态度和行为。例如，幼儿园常开展“不跟陌生人走”的活动，教师设计“陌生人”“走失的小孩”等角色，通过逼真的情景再现，给学前儿童留下深刻的印象，并在活动中自然掌握求助技巧。

5. 讨论评议法

讨论评议法是指在学前儿童参与健康教育的过程中，让他们提出问题，发表自己的意见和看法，最后得出结论，形成共识。这种方法能有效地帮助幼儿表达自己的真实想法，在讨论、评议中提高他们辨别是非的能力和对健康的认识水平。

(二) 身体锻炼活动常采用的方法

1. 讲解示范法

讲解是指教师用语言组织学前儿童的活动，指导他们理解和掌握活动的名称及练习内容，领会动作的要领和做法。示范是指教师以个体的动作为范例，使儿童看到所要练习和掌握的动作或技能的具体形象、结构和完成的先后顺序等。在具体的活动中，讲解和示范应合理结合，并根据学前儿童的年龄特点和对身体练习内容的熟悉程度来确定讲解和示范的多少。示范能弥补讲解的不足，讲解又能补充示范不易表达的内容。因此，边示范、边讲解、边组织儿童进行练习，是适合儿童特点的有效方法之一。

2. 练习法

练习法是指通过讲解示范后，在初步建立与活动有关的表象或概念的基础上，让学前儿童在教师的指导下进行各种身体练习，以实现身体锻炼活动目标的一种方法。这是在体育活动中最基本也是最重要的方法。常用的练习法有以下几种。

(1) 条件练习法。条件练习法是指设置一定的具体条件或在改变先前练习条件的情况下，让幼儿进行练习的方法。例如，在规定高度的条件下让幼儿练习纵跳摸物，或者改变平衡木的练习高度、练习动作，让幼儿按改变的要求练习。

(2) 重复练习法。重复练习法是指在固定不变的条件下反复练习的方法，如重复做某节体操或练习某个游戏等。

(3) 循环练习法。循环练习法是指依次做几个不同类型和性质的动作,或依次进行几项活动内容的锻炼方法,它多用于早操和户外体育活动。

(4) 完整练习法和分解练习法。完整练习法是指把整个动作或活动过程完整地进行练习的方法;分解练习法是指将动作或活动过程分成几个部分,按部分逐次进行练习,最后再组合成完整动作或活动全过程进行练习的方法。例如,练习跑的动作,可以让幼儿先原地练习摆臂动作,然后再结合下肢动作,最后完整练习整个动作。

3. 游戏法

游戏法是指以游戏的形式组织学前儿童进行锻炼的方法。游戏是学前儿童最喜欢的活动形式,因此,这种方法能将幼儿难以理解或枯燥的动作和身体素质等练习变成有趣的模仿活动或具体的游戏情节,提高他们练习的兴趣。

4. 语言提示和具体帮助法

语言提示法是指学前儿童进行身体练习时,教师用简短明确的语言,提示和指导他们正确完成动作或进行活动的方法;具体帮助法是指教师直接而具体地帮助学前儿童改正错误,掌握正确的练习要求和方法。这两种方法往往结合使用,多用于重复练习时教师帮助学前儿童防止和纠正错误,也是实施个别指导的有效方法。

此外,学前儿童身体锻炼的方法还有比赛法、领做法、信号法等。

总之,健康教育活动的的方法是多种多样的,在开展具体活动时,应注意综合运用多种方法,并根据学前儿童的情况、活动的不同内容和组织形式、儿童不同的活动方式以及环境和器材等条件灵活运用。

三、学前儿童健康教育实施的主要途径

(一) 开展专门的健康教育活动

开展专门的健康教育活动是实施幼儿园健康教育的重要途径。专门的健康教育活动即传统的健康课,是指教师专门为学前儿童设计并组织的、以维护和促进儿童身心健康为目的的教育活动。对学前儿童不易理解的内容、不便于掌握或者需要经过系统练习的行为技能等,就需要通过专门设计的健康教育活动来实现。健康教育活动大致可分为正规性和非正规性两种形式。正规性健康教育活动有利于教师有目的、有计划、有组织地对儿童实施各种能够促进儿童身心健康的活动。非正规性健康教育活动一方面可以作为正规性健康教育活动的延伸,另一方面,由于其自身具有丰富的活动内容,且活动形式丰富多样,因此具有正规性健康教育活动所不能替代的重要作用。

幼儿教师应该根据学前儿童的认知规律,注意选择恰当的教育方法,考虑教育方法的针对性、趣味性和可操作性。教师可对几种方法综合地加以运用,促进学前儿童主动地参与到教学活动之中,而不是被动地接受指导。在学前儿童的主动参与下,健康教育活动可以有目的、有计划地使学前儿童在健康意识、健康认知以及健康行为能力等方面得到提高。

一般来说,以做实验、玩游戏等感知体验方式,让学前儿童亲自体验、感知危险

及其处理方法,能使学前儿童增强自我保护意识,掌握基本的自我保护常识。例如,在“预防龋齿”的教学中,可以在课堂上让学前儿童吃完东西后刷牙,让他们明白吃完东西后,会有食物残渣残留在牙齿中,从而知道刷牙的重要性。

(二) 结合其他领域的教育活动实施健康教育

学前儿童健康教育可以结合幼儿园音乐、语言、美术、科学、社会等领域的活动来进行。例如,可以将枯燥单调的健康知识编成儿童喜欢的儿歌和歌曲;可以让儿童到田间去认识蔬菜,培养他们爱吃蔬菜的习惯;社会、语言教育活动中的参观,音乐活动中的舞蹈、律动等,也是学前儿童锻炼身体的良好途径。通过这种将身体保健和身体锻炼的教育与语言、音乐、科学、社会等方面的活动相结合的方式,同样可以达到健康教育活动的目标。

《纲要》在目标表述中,突出强调对学前儿童情感、态度、兴趣等的培养,比较多地强调了“乐意”“体验”“喜欢”等要求,这恰好是心理健康教育的目标要求。这些目标可以通过专门的心理健康教育活动来实现,同时在幼儿园的其他领域活动中也可以得到渗透和融合。

(三) 结合日常生活活动来进行健康教育

专门的健康教育活动是实施健康教育的重要途径,但是儿童健康意识以及健康行为的获得与形成,仅仅依靠有限的健康教育活动是无法达到的。健康教育是一个漫长的、循序渐进的过程。因此,教师应注意在日常生活中对幼儿进行相应的健康指导与帮助,创造条件给予儿童健康教育实践的机会。日常生活中的健康教育与专门的健康教育活动相结合,可以相互补充、相互促进。

1. 借助一日生活的各环节进行教育

现代保育观认为,幼儿园的保育工作不仅包括对儿童生活的安排和护理、身体的保健和养育以及生长发育指标的达成,还应该关注并提高儿童的生活质量,创设宽松和谐的人际环境,关注儿童的情绪和需要,促进其身心和谐发展。陈鹤琴先生认为:“儿童离不开生活,生活离不开健康教育,儿童的生活是丰富多彩的,健康教育也应把握时机。”我们要充分认识到仅仅依靠传统意义上的健康教育活动是无法真正达成学前儿童健康教育目标的,要深入研究一日生活中的保育、教育因素,积极探寻在日常生活中实施健康教育的特点和规律,在每一个环节中渗透健康教育的理念,主动实施健康教育策略,努力达到“随风潜入夜,润物细无声”般的教育境界。这就要求教师平时要养成注意观察学前儿童行为表现的习惯,把学前儿童的行为表现作为教学的素材,有针对性地进行随机的教育,使他们印象深刻,收到事半功倍的效果。例如,要使学前儿童掌握盥洗的顺序和方法,教师可以在饭前、活动后、便后需要洗手的环节中,给他们提示,强调洗手的正确顺序和方法。

培养学前儿童的自我保护意识应从培养其良好的生活行为习惯开始。在学前儿童的一日生活各个环节中,有许多安全注意事项,教师应充分挖掘和利用其中的教育因素,通过培养良好的生活行为习惯来提高学前儿童的自我保护能力。例如,进餐前应

该洗手，然后保持安静，不打闹嬉戏，不大声谈笑；进餐时不挑食，进餐速度不应过快也不应过慢，饭后半小时内不能做剧烈运动；不蒙头睡觉；不能把一些危险物品如小刀等放在身上；等等。这些良好的生活习惯的培养本身就是学前儿童安全教育的重要内容。

2. 提供健康服务

健康服务是指幼儿园为了保证学前儿童的健康而提供的一系列卫生保健措施和服务活动。此外，还应该包括健康和健康管理。

学前儿童卫生保健管理制度从健康检查、体格锻炼、卫生及消毒、传染病管理、疾病防治、安全管理、体弱儿管理、饮食管理等方面对学前儿童的健康教育做了制度上的保证。

3. 创设良好的环境

《纲要》指出：“环境是重要的教育资源，应通过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展”“幼儿园应为幼儿提供健康、丰富的生活和活动环境，满足他们多方面发展的需要，使他们在快乐的童年中获得有益于身心发展的经验”。《规程》指出：“创设与教育相适应的良好环境，为幼儿提供活动和表现能力的机会和条件。”这里所说的环境包括物质环境和精神环境两个方面。幼儿园应把环境创设作为自己的一项十分重要的工作。

(1) 物质环境的创设。幼儿园的物质环境包括外环境、基础设施以及环境布置等，包括园内的房舍、场地以及幼儿活动的设备材料等。教师在环境布置方面要遵循以下原则和要求。

①教育性：环境布置的内容应体现教育性。例如，园内设置的安全警示标志、玩具架上的归类标识、盥洗室里的洗手流程图等，都蕴含着丰富的健康教育意义。

②可操作性：可操作性一方面指创造的环境应为幼儿所用，而不仅仅是摆设，另一方面指创造的过程中有幼儿的参与。在环境布置的过程中，应有意识地创造条件，让幼儿参与到环境的布置过程中来，锻炼幼儿的实际动手能力，让他们体验到成功。

③儿童化：在环境的布置过程中，要考虑幼儿的年龄特点，运用鲜明的色彩，塑造生动的形象。只有儿童化的环境才能让幼儿更好地适应幼儿园生活，幼儿才能在真正属于自己的世界里自由自在地学习、游戏和生活。

(2) 精神环境的创设。关于幼儿园健康心理环境的创设，《纲要》指出：“教师的态度和管理方式应有助于形成安全、温馨的心理环境；言行举止应成为幼儿学习的良好榜样。”宽松、愉快的精神环境有助于促进幼儿智力的发展，同时有助于幼儿形成活泼、开朗、信任、自信的性格特征。从当前幼儿教育实践来看，很多幼儿园都对物质环境的创设给予极大的重视，使幼儿园从外观上看非常具有“现代气息”，但对精神环境的创设缺乏科学的、足够的认识，对精神环境的重要性没有足够正确的理解。因此，要充分认识到心理环境对幼儿的影响有时比物质环境的影响更为深刻。

要积极构建健康的心理生活环境，重点关注和谐的班级氛围、平等鼓励的师幼关

系和互帮互助的家园关系的创设,要根据幼儿的情绪和行为表现反思、调整和改进心理环境。

(四) 争取家庭的配合和社会的支持

《纲要》指出:“幼儿园应与家庭、社区密切合作,综合利用各种教育资源,共同为幼儿的发展创造良好的条件”“家庭是幼儿园重要的合作伙伴,应本着尊重、平等、合作的原则,争取家长的理解、支持和主动参与,并积极支持、帮助家长提高教育能力。”幼儿园健康教育的有关内容如个人卫生、饮食习惯、安全问题等与家庭生活密切相关,如果仅靠幼儿园的健康教育而没有家庭教育的积极配合,那么幼儿健康教育的效果则会事倍功半;如果家庭教育与幼儿园健康教育协调一致,那么幼儿健康教育的效果则会事半功倍。因此,家长应当成为幼儿园健康教育活动的合作者。幼儿园可以通过入园、离园、家长日、家长开放日等多种渠道加强与家长的沟通,宣传幼儿健康的理论和方法,主动介绍幼儿的进步情况,交流教育幼儿的方法和体会,针对每一个幼儿的具体特点提出合理化建议,通过家园的紧密配合共同促进幼儿的成长。

社会环境中一些习以为常的做法和现象,如家长对“洋快餐”的推崇、电视媒体上的一些“垃圾食品”广告等,对幼儿的不利影响不容忽视。对这些有害的环境因素一定要足够重视,进行有效的控制,否则会大大降低幼儿园健康教育的成效。

四、学前儿童健康教育活动设计的基本要求

学前儿童健康教育活动设计的基本要求与其他各领域活动设计的要求基本一致,设计的具体内容主要包括活动名称、活动准备、活动过程、活动评价和活动延伸。在设计的过程中,应注意以下几点。

(一) 活动名称生动有趣

活动名称是一个教育活动主题的体现。有时为了引起幼儿对活动的好奇和兴趣,教育活动名称可以生动有趣一些,例如,“食物的旅行”、体育活动“炸碉堡”等都是比较有趣的活动名称。

(二) 活动目标要求定位准确

活动目标应难易适中,表述方式一致,内容应准确具体、简明清晰,可以观察和测量,不能有模糊的或不切实际的表述用语。

根据不同的研究角度和各国的具体情况,教学目标的分类方式有所不同。最有影响力的是美国布鲁姆在20世纪50年代研究的分类方式。他根据学习理论中人类学习行为的三种不同形式,将学习目标分为认知、动作技能和情感三个领域。

认知领域的学习目标包括:知识、理解、运用、分析、综合、评价。

动作技能领域的学习目标包括:观察、模仿、练习、适应。

情感领域的学习目标包括:接受、反应、形成价值观念、组织价值体系、形成价值情绪。

【案例分析】

蛋宝宝的衣服（中班）

原定目标：

1. 认识各种禽蛋，知道经常吃禽蛋有益身体健康。
2. 喜欢吃各种有营养的蛋。

修改目标：

1. 认识几种常见的禽蛋。
2. 会剥煮熟的蛋，愿意同时吃蛋黄和蛋白。
3. 学习用蛋壳拼画。

修改理由：原目标1形同虚设，因为活动中幼儿无法体验吃了禽蛋是否“有益身体健康”；而“剥蛋壳”不仅为活动预设了操作环节，更重要的是这是幼儿应该掌握的基本生活技能；“用蛋壳拼画”则关注到健康教育领域与美术教育领域之间的整合。

修改价值：避免了在幼儿无法亲自体验却要幼儿有所感受时常常出现的说教，体现了幼儿健康教育是生活教育的理念，提倡幼儿从小做力所能及的事，自然地预设了领域整合内容。

食物的旅行（大班）

原定目标：

1. 知道食物所经器官的名称和顺序。
2. 初步了解消化器官的功能，并能理解“磨”“蠕动”“进入”“送到”“排出”等动词在各消化器官的含义。
3. 能用肢体动作表现食物消化的过程，体验奇妙的乐趣。

修改目标：

1. 初步了解主要消化器官的名称和功能，并能理解“磨”“蠕动”“排出”等动词的含义。
2. 能随音乐节奏用肢体语言表现食物消化的过程，体验游戏的快乐。

修改理由：原目标1难度过大，既无实现的可能也无实现的必要；目标2的修改注意到了健康教育活动对幼儿节奏感的培养。

修改价值：幼儿健康教育不是小学生（甚至中学生）健康教育，幼儿的接受程度以及教育的必要性是确定教育目标的两个不可或缺的元素；有节奏的肢体语言能让幼儿感受到健康教育本身就是身体美与艺术美的统一。

（三）活动准备充分全面

活动准备是指为保证某活动顺利进行，在该活动开展之前所需要做的各种精神和物质上的准备。物质准备包括活动场地的选择与布置、教具的选用或制作，有关设

备、设施、器材的种类和数量及人员配备。准备工作应注意到活动开展的季节、现有物质条件和环境。精神准备一般指的是幼儿的知识准备和心理准备。一般是先写精神准备，再写物质准备。

（四）活动过程有效、合理、自然流畅

健康教育活动设计的过程中应考虑每一个步骤的有效性。每一步都应有明确的目标，不能让幼儿跟着教师热热闹闹地走完每一环节，却让人不清楚活动的重点是什么。

同时，在设计健康教育活动时，教师应该从幼儿的经验和能力、活动内容的实际出发，灵活采用多种形式，为幼儿提供各种不同的学习经验，而不要仅仅追求形式上的统一，或受某个课程模式的限制，只用一种组织方法。

整个活动过程（导入、展开、结束、延伸）中，各环节应衔接自然、紧凑。教师要善于利用教育活动的延伸，激发幼儿学习的兴趣和探索的欲望。

（五）活动的评价客观全面

教师对方法的运用、语言的表达、教具的使用、幼儿的反应以及整体教育效果等应该有反思和评价，以便在今后的活动中不断改进和提高。

五、婴儿期健康教育的实施

婴儿期是个体一生中身体和心理发展最为迅速的时期，这一时期的教育和养育与幼儿期相比，有很多的不同。由于婴儿年龄小，生活自理能力比幼儿差，而这一时期的生长发育速度却比较快，因此，在0~3岁这个阶段特别强调必须遵循“以养为主，寓教于养，教养融合”的基本原则。这里的“养”包括健康、安全和保育等，这是一切教养活动的基础。“教”包含了促进婴儿语言、动作、情感等方面飞跃式发展的措施。教与养的融合，强调“保中有教，教中有保，自然渗透，教养合一”。通过养育过程对幼儿进行潜移默化、自然而然的教育和影响，引导他们学会生活技能，提高自理能力，也帮助他们形成生活规则，建立亲子关系，这是保护生命、促进健康的重要方面。

在培养生活能力和卫生习惯的过程中，教婴儿认识生活用品，熟悉行为动作的名称，练习洗手、吃饭、穿脱衣服的技能 and 技巧。在给婴儿洗澡照料的过程中，婴儿自然地积累了水的冷和热、肥皂沫的多与少、洗澡时间的长与短等各种生活经验，从而逐步养成按时洗澡、喜欢清洁的良好卫生习惯。可见，将教与养自然渗透、优化整合，是促进婴幼儿生理、心理和谐发展的必由之路。

【案例分析】

洗洗小手讲卫生（小班）

设计思路：

结合上学期我们搞过的“认识我自己”的主题活动，小班的孩子对自己的小手的各部分名称、用途等都有了初步的认知，但小班的孩子年龄小，自我服务意识差，他们在家有时连洗手这些小事都由家长包办代替了。于是，在幼儿园里经常会发现许多孩子还不知道怎样正确地洗手，洗手的时候往往趁老师不注意就“偷懒”，只是匆匆地湿一下手，或简单地打打肥皂，经常会发现孩子在去擦手的时候手上还有残余的肥皂沫，甚至袖口都已湿了半截，地上也“发了水”。春季到来了，孩子们的小手再也不被厚厚的衣服包裹住了，他们的活动量增加了，能用小手做越来越多的事情了，他们整天摸摸这、摸摸那，手上难免沾满了各种细菌，春季又是各种传染病的多发季节，因此对于小班的孩子来讲卫生保健就显得尤为重要。培养幼儿养成良好的生活卫生习惯，使其具备基本的生活自理能力是对幼儿进行健康教育的重要内容，也是幼儿身心健康的基础。因此，本节课通过让幼儿听一听、说一说、看一看、做一做等方法，调动幼儿的多种感官，通过观察图画、参与游戏进一步引导幼儿认识自己的小手，了解洗手的重要性和正确洗手的方法；在活动中培养幼儿的观察力、语言表达能力及实际操作能力，培养幼儿养成良好的卫生习惯，建立良好的卫生保健常识，促进幼儿身心和谐健康地发展。

说学法：

《纲要》指出：“传播健康知识要着眼于幼儿的内化程度，培养幼儿的健康态度要着眼于幼儿的情感体验，形成健康行为要着眼于幼儿的自觉自动，任何时候，健康教育都要调动幼儿参与的积极性，遵循幼儿的身心发展规律。”此节活动的设计，遵循以幼儿的兴趣为出发点，充分调动幼儿的多种感官和参与的积极性，从我们身边的实际生活入手，利用形象生动的手偶表演来调动幼儿的积极性，让幼儿通过“感知自己的小手”来了解身边的“故事”，懂得养成清洁卫生、勤洗手的重要性，由引发的问题“手脏了我们应该怎样做”来培养幼儿解决问题的能力，树立正确的健康意识，培养幼儿养成讲卫生的好习惯；通过观察画面、讨论画面，引导幼儿学习正确的洗手方法，同时也锻炼幼儿的语言表达能力；通过模仿洗手动作、亲身体验洗手的过程来感受活动带来的乐趣，从而激发幼儿参与的积极性，初步培养幼儿良好的健康行为意识。

说教法：

《纲要》中要求教师：“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。”教师作为教育的引导者，应从幼儿的年龄特点、心理特点出发来选择适宜的教育内容，并采用与之相适应的教育方法来获得良好的教育效果。《纲要》指出：“身心并重”的幼儿教育观，身体的健康和心理的适应都是幼儿身心健全的基

础,更是对幼儿实施健康教育的重要目标。对幼儿实施健康教育应充分发挥幼儿自身的主动性和积极性,努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合,使幼儿尽早建立起各种健康行为。

在此节活动中,以小班的年龄特点为出发点,结合本班的实际情况,通过让幼儿自主探究,调动幼儿已有的生活经验,说说自己的小手脏了是怎样做的,通过引导幼儿对生活的感知体验,使他们懂得清洁卫生的重要性;通过让幼儿观察画面、讨论画面来探究正确洗手的奥妙,利用手偶的表演来吸引孩子的兴趣;通过亲身体验调动孩子的积极性,让幼儿在一种轻松、自如的环境中感知活动的乐趣。在整节活动中,以帮助幼儿学会正确洗手为主线,帮助幼儿建立初步的健康习惯为目标,教育幼儿养成良好的生活卫生习惯,逐步提高幼儿的生活自理能力。

说过程:

1. 活动目标:

- (1) 知道洗手的重要性。
- (2) 掌握洗手的正确方法。
- (3) 教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

2. 活动重点:学习正确的洗手方法。

3. 活动难点:培养幼儿养成清洁卫生的好习惯。

4. 活动准备:洗手的课件,两个小熊手偶。

5. 活动过程:

(1) 游戏:“手指歌”导入活动。

“大拇哥、二拇弟、中三娘、四小弟、小妞妞,来看戏,大家快来比一比,谁的大,谁的小,哪个指头长,哪个指头短?”

(通过问答式的儿歌来引发幼儿的兴趣,并通过这首能够体现手指特征的儿歌,让幼儿亲身比较手指的大小、长短,感知自己的小手,为下面的活动做铺垫。)

(2) 集中观看手偶表演,帮助幼儿了解洗手的重要性。

① 游戏导入:“医生嘟嘟来做客”。(激发幼儿观看手偶表演的兴趣。)

教师导语:“今天,我们小医院的医生嘟嘟要来我们班里做客了,我们一起来欢迎它吧!”(出示扮演小医生的手偶,向小医生问好。)

② 观看手偶表演。(教师边做手偶表演边讲述故事,让幼儿了解洗手的重要性。)

提问:豆豆为什么会肚子疼啊?它应该怎样做呀?

(通过故事让幼儿了解手上有许多的细菌,要养成勤洗手的好习惯。)

③ 引导幼儿联系自己的实际进行交流。(调动幼儿已有的知识经验,进一步体验洗手的重要性。)

问题:你们的肚子疼过吗?为什么?我们应该怎么做啊?

(结合幼儿在实际生活中出现的饭前便后不洗手及吃手现象,调动幼儿说一说洗手的重要性。)

④ 小医生嘟嘟小结:洗洗小手讲卫生。(鼓励幼儿养成勤洗手的好习惯。)

(这一环节利用生动形象的手偶表演来抓住幼儿的注意力,通过“听故事”来引发问题,调动幼儿已有的生活经验,启发幼儿结合生活实际说一说“手脏了会怎么样”“我们应该怎样做”,锻炼幼儿的口语表达能力,培养幼儿解决问题的能力;通过故事让幼儿了解洗手的重要性,鼓励幼儿要勤洗手、讲卫生,培养幼儿正确的健康态度。)

(3)设计问题,引导幼儿观看课件,学习洗手的正确方法。

①调动幼儿已有的知识经验讲述“我是怎样洗手的”。

②出示洗手课件,设计提问,引导幼儿观察画面,了解洗手的正确方法:

画面上的小女孩在干什么?她是怎样做的?咱们也一起来学一学吧!

(引导幼儿理解画面内容,并启发幼儿用语言表述。)

③师幼共同讲述正确的洗手顺序及方法:卷袖子—冲手—搓肥皂—搓手心手背—冲肥皂泡—擦手。(教师根据画面边做动作边讲解。)

④引导幼儿边说儿歌边做洗手模仿动作,学习洗手的正确方法(师幼一起边说儿歌边做动作,进一步学习正确洗手的顺序及方法):

我有一双小小手,快来快来洗洗手,白衣袖,花衣袖,洗手前快卷袖,不让水滴沾衣袖,打开水龙头,冲冲小小手,关上水龙头,搓出肥皂泡,搓搓手心,搓搓手背,打开水管冲一冲,肥皂泡冲干净,再用手巾擦擦手,小小手儿真干净。

⑤师幼谈话:“我们什么时候该洗手?”(饭前、便后、玩完玩具、手脏时等。)

(这一环节先以调动幼儿已有的生活经验为依据,请幼儿说一说自己是怎样洗手的;引导幼儿观察画面,通过设计问题引导幼儿自主探究,从而了解正确的洗手顺序及方法;通过边说儿歌边模仿洗手动作的表演形式,调动幼儿的参与积极性,学习洗手的正确方法;通过师幼谈话,让幼儿懂得什么时候该洗手,促进幼儿良好健康习惯的养成。)

(4)幼儿实际练习:洗洗小手讲卫生,进一步掌握洗手的方法

教师引导语:“现在已经是吃饭的时间了,我们一起去洗洗小手吧,看看谁的小手洗得最干净。”在实际练习中,教师引导幼儿边说儿歌边洗手,指导幼儿正确地洗手。

(以上环节仅仅是对幼儿正确洗手的顺序及方法的传授,但我们教育的目的不仅仅是传授知识,而是对知识的运用及理解,从而培养幼儿解决问题的能力。仅仅“纸上谈兵”是没有用的,我们应该为幼儿提供可以实际操作的环境,让幼儿亲身去体验、去感受。因此在设计此环节中,让幼儿通过洗洗自己的小手的实际练习,来进一步掌握洗手的方法,进一步强化巩固幼儿对洗手方法的理解,逐步培养幼儿的良好习惯。)

(5)活动延伸(逐步培养幼儿良好的卫生习惯)。

①幼儿生活习惯的养成不是一朝一夕的,要在一日生活各环节中,对幼儿用语言或儿歌进行提示或指导,使幼儿在实践体验中不断巩固和提高健康认知水平,逐步使幼儿养成良好的健康习惯。

②家园共育:利用家长资源,请家长配合,引导幼儿在家独立做力所能及的事情,进一步培养幼儿的生活自理能力及良好的健康行为。

③在区域活动里，师幼一起讨论怎样保护小手，哪些东西会伤到小手，或者讲一讲关于保护手的故事。

附故事：小熊豆豆生病了

小熊豆豆可顽皮了，整天爬上爬下弄得小手可脏了！有一天，他玩完回到家里口渴极了，看到盘子里的水果一把抓起来就吃，也没有去洗手。妈妈回来了，为豆豆准备好了午饭，喊豆豆来吃饭。豆豆听见了连忙从厕所里跑出来，手也没有洗就坐下吃饭了。到了晚上，豆豆突然说自己肚子疼，妈妈吓坏了，抱着豆豆去了医院，医生给豆豆很仔细地检查了一下，然后对豆豆说：“你得了急性肠炎了，是不是玩完玩具没有洗手呀？”豆豆不好意思地低下了头。医生给豆豆开了药，并对豆豆说：“以后在玩完玩具、上完厕所之后以及手脏的时候要记得洗手，因为这时小手上会有很多我们看不见的细菌，这些细菌吃到肚子里，会使我们得病。所以我们应该勤洗手，做个讲卫生的好孩子，那样就不容易得病了！记住了吗？”豆豆乖乖地点头说：“记住了！谢谢医生！”

【实践活动】

1. 设计小班、中班、大班健康教育活动各一个，并在小组内交流、评议。
2. 空气是人类赖以生存的自然环境，然而大量工业废气、汽车尾气的排放使空气遭到了严重污染，请以“保护空气”为主题设计大班的活动计划。
3. 以调查3~6岁幼儿家庭成员的健康知识和行为习惯为内容，拟订一份调查问卷，并进行调查。

【思考与练习】

1. 婴幼儿期的健康教育目标要求有哪些区别与内在联系？
2. 结合所学内容，谈谈你对“学前教育健康教育就是生活教育”的理解。
3. 学前教育健康教育设计有哪些基本要求？