

目 录

第一单元 幼儿健康教育概述	001
单元导航	001
一、单元目标	001
二、学习建议	001
理论基础	002
一、健康与健康教育	002
二、幼儿健康行为养成	004
三、幼儿健康教育的目标和内容	009
四、幼儿健康教育的内容和途径	014
五、幼儿健康教育活动设计与指导	018
案例评析	020
反思与实践	021
拓展阅读	022
第二单元 幼儿身体健康教育	025
单元导航	025
一、单元目标	025
二、学习建议	025
理论基础	026
一、幼儿良好体态的培养	026
二、幼儿的营养需求与食谱编制	031
三、幼儿身体健康教育活动的特点	039
四、幼儿身体健康教育活动设计与指导	039
案例评析	046
反思与实践	048
拓展阅读	048

第三单元 幼儿心理健康教育	051
单元导航	051
一、单元目标	051
二、学习建议	051
理论基础	052
一、幼儿心理健康概述	052
二、幼儿心理健康教育的目标和内容	053
三、幼儿心理健康教育活动设计与指导	060
案例评析	066
反思与实践	071
拓展阅读	071
第四单元 幼儿适应能力培养	075
单元导航	075
一、单元目标	075
二、学习建议	075
理论基础	076
一、幼儿适应能力概述	076
二、幼儿适应能力发展的教育途径	079
三、幼儿适应能力教育活动设计与指导	081
四、幼儿适应能力教育活动的评价	086
案例评析	088
反思与实践	089
拓展阅读	089
第五单元 幼儿生活习惯和自理能力教育	091
单元导航	091
一、单元目标	091
二、学习建议	091
理论基础	092
一、幼儿生活习惯与自理能力的发展	092
二、幼儿生活习惯与自理能力教育活动设计与指导	095
案例评析	102
反思与实践	104
拓展阅读	104

第六单元 幼儿体育	107
单元导航	107
一、单元目标	107
二、学习建议	107
理论基础	108
一、幼儿运动兴趣的激发	108
二、幼儿运动习惯的养成	123
三、幼儿体育活动设计与指导	129
四、幼儿体育活动的评价	138
案例评析	142
反思与实践	144
拓展阅读	145
第七单元 幼儿安全教育	149
单元导航	149
一、单元目标	149
二、学习建议	149
理论基础	150
一、幼儿安全教育概述	150
二、幼儿安全教育的目标	154
三、幼儿安全教育活动的内容	155
四、幼儿安全教育活动设计与指导	159
五、幼儿安全教育活动注意事项	164
案例评析	168
反思与实践	169
拓展阅读	169
参考文献	172

第一单元

幼儿健康教育概述

单元导航

一、单元目标

1. 掌握健康教育的基本概念。
2. 理解幼儿健康教育的目标。
3. 了解幼儿健康教育的途径。
4. 掌握幼儿健康教育活动设计的要点。
5. 发现幼儿园健康教育存在的问题，并提出改进建议。

二、学习建议

1. 首先了解什么是健康，在认识健康这个问题的时候，人类都经过了哪些阶段。可以设想一下，假如自己生活在远古时期，会怎么认识健康呢？把对健康的认识与社会发展相联系，理解健康观念的发展过程。理解了健康，才能理解幼儿健康教育的目标和教育途径。

2. 在掌握幼儿健康教育的设计要点时，设想如果自己就是幼儿教师，该怎么设计幼儿健康教育的活动。

3. 学习中注意结合经验与相关理论，用理论解释经验，分析教材中案例评析的角度和观点。

4. 学以致用，对幼儿园幼儿健康教育的目标、途径和相关问题进行分析，并提出改进意见。



理论基础

案**例**

胡萝卜的故事

幼儿园经费紧张，根据保健医生的建议，将胡萝卜蒸熟给孩子们吃。当胡萝卜端上来时，孩子们面面相觑、毫无食欲，一个个摇头走开。班主任李老师看到这种情况，就招呼小朋友过来听故事：小朋友，我来给大家讲一个“小人参”的故事。她循循善诱，让小朋友先是说说“人参”是什么？有没有跟“人参”长得一样的东西？当有小朋友猜测是“胡萝卜”时，李老师大加赞赏，给小朋友讲了一个“胡萝卜就是小人参”的故事。在故事中，李老师描述了一个身体虚弱、脸色蜡黄的小朋友，因为听了妈妈的话，开始喜欢吃胡萝卜，小脸蛋越来越红润，身体越来越好，学了很多本领。小朋友听过故事，开始积极吃胡萝卜，一会儿胡萝卜就吃光了。随后几天幼儿园没有给小朋友再安排这类食谱，小朋友还主动要求吃胡萝卜。其他班级的老师都很好奇，这个班的孩子怎么那么爱吃胡萝卜？他们班的胡萝卜可是大受冷落啊！

显然，李老师对幼儿进行了健康教育，幼儿明白了胡萝卜的营养价值，从拒绝吃到主动吃，发生了从健康观念到健康行为的转变。对于每个人尤其是对幼儿而言，健康都是第一位的。要获得健康，除了要创设健康的环境、制定好食谱、安排好一日生活制度、做好疾病预防等这些工作，还要让幼儿主动为自己的健康负责，养成良好的健康习惯，能够主动自我保健，包括身体、心理和适应，具有基本的自我保护意识和能力，主动参加各种有益健康的活动，成为自己健康的主人，而不是只被成人保护的被动弱者。

如何让幼儿成为自我保健的主人是幼儿健康教育的中心议题。在本单元中，我们对这个中心议题的概念、目标、内容、途径、活动设计等问题进行概要的介绍。

一、健康与健康教育

（一）健康

自从有了人类，就有了人类对健康的认识。1948年，世界卫生组织给健康下了一个至今仍然得到公认的定义，即健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是指身体、心理和社会适应方面的完好状态。

此定义虽然简短，却澄清了亘古至今的几个古老问题：第一，健康不等于不得病、不虚弱；第二，健康包含身体、心理和社会适应三方面；第三，健康不是底线，而是一个人们追求的理想状态。

知识链接

世界卫生组织关于健康定义的变迁

1978年,世界卫生组织又数次修改健康定义,将健康视为不仅没有疾病或不虚弱,而且是身心健康和社会幸福的完美状态,进一步强化了健康的理想化状态。

1986年,世界卫生组织参与主办的首届国际健康促进大会发布的《渥太华宪章》对健康进行如下定义:“健康是每天生活的资源,并非生活的目标;健康是一种积极的观念,强调社会和个人的资源以及个人躯体的能力。”将健康视为个人资源和社会资源。

1989年,世界卫生组织指出健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,将道德健康也列入其中。

近年来,人们深受环境污染之苦。“生态系统健康”的研究成为研究热点。“生态系统健康”的中心思想是:有了健康的生态系统才会有健康的人类,要以群体、生态、多维、动态的视角把握健康的概念。健康不是非此即彼的简单问题,而是从健康到死亡的一个序列,最佳健康是一个需要不断追求的理想状态。

例如,某幼儿园小朋友君君从小娇生惯养,长得白白胖胖,虽然不爱生病,但不愿意运动,不爱吃青菜,经常喊“累”。君君稍不如意就生气发火,也不愿意跟小朋友玩,总是跟父母、爷爷奶奶腻在一起。显然,君君是不健康的。首先,他的身体不健康,虽然不爱生病,但容易“累”,说明君君处于亚健康状态,与不运动、不吃青菜等有关。其次,爱发脾气说明他心理不健康,不会处理自己的情绪,缺乏同理心,这与成人的娇生惯养有关。再次,不能与其他幼儿一起玩说明他缺乏社会适应能力。可见,君君的健康问题很多,亟待干预和纠正。

(二) 健康教育

健康教育,顾名思义,就是促进健康的教育。健康教育一般是指通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动,使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康,提高生活质量,并对教育效果做出评价。可以说,健康教育的核心是调动人们自我保健的主体意识,使人们自觉自愿地改变有害的生活方式和行为,接受和形成有益的生活方式和行为方式。健康教育的目的不仅是预防疾病,而且要改善人际关系,增强人们的自我保健能力,使身体、心理和社会适应能够达到良好的状态,并能够长久地保持。

例如,萌萌是一个普通的幼师生,她为了能够获得真正意义上的健康,在教师和家长的教育下,改掉偏食的习惯,坚持每天跑步,主动购买一些心理自助书籍进行阅读和反思,学会了情绪调节和人际交往的方法。她能够善解人意,微笑待人,心胸豁达地为人处世,很受同学们的欢迎。这里,萌萌的老师和家长所进行的教育起到了很好的效果,使她能克服有害健康的行为,增强有益健康的行为。可以说,由于接受了健康教育,萌

萌的行为和习惯有了很大的改观，生活质量和健康水平大大提升，并且具有稳定性和持久性。可见，健康教育对健康的促进和维持是非常重要的。

（三）幼儿健康教育

幼儿健康教育目前还没有公认的概念。有学者认为，“幼儿健康教育是根据幼儿身心发展的特点，提高幼儿健康认识，改善幼儿健康态度，培养幼儿健康行为，保持和促进幼儿健康的系统的教育活动。”^①

在这一界定中，应把握这样几个要点：①健康教育是一个有目的、有计划、有系统的教育过程，在学前教育中，健康教育是幼儿园首当其冲的一个教育领域；②健康教育的核心是让幼儿自觉自愿地形成健康行为，如何通过教育让幼儿从认知到态度再到养成健康行为是健康教育成败的关键；③健康行为不仅有利于身体的健康，而且有益于心理健康和良好的社会适应。

即问即答

如下是健康教育吗？

- *教育幼儿早晚刷牙。
- *帮助幼儿养成良好的运动习惯。
- *教育幼儿自己的事情自己做。
- *通过绘本让幼儿学会一些控制情绪的方法。
- *让幼儿午睡时不要唱歌。
- *给幼儿配备营养均衡的午餐。
- *每年定时对幼儿进行体检。

二、幼儿健康行为养成

（一）健康行为的含义

健康行为是健康教育研究的核心问题。

一般认为，健康行为是个体为增强体质、预防疾病、维持和促进自身或他人身心健康而采取的各种行为或行为取向。^②健康行为可分为两类：一类是减少健康危险的行为，如不贪喝饮料、不偏食、饭前便后勤洗手等；另一类是健康促进行为，如爱运动、早睡早起、常喝白开水等。

^{①②} 顾荣芳. 学前儿童健康教育论 [M]. 南京: 江苏教育出版社, 2009: 88, 98.

（二）健康行为转变

1. 健康信念模式

健康行为的养成首先需要改变已有观念，形成对行为的基本认知和基本态度。“健康信念模式”主要研究这一过程。（图1-1）

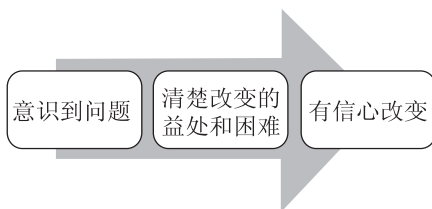


图1-1 健康信念模式的三要素

（1）理念。“健康信念模式”认为，人们要采取某种促进健康行为或戒除某种危害健康行为，必须具备以下三方面的认识：首先，意识到某种行为对健康的威胁，并且这种威胁还比较严重；其次，明白如果自己克服有害行为或者建立健康行为能够为健康带来好处，但会有很多困难；再次，认为自己可以通过努力戒掉有害行为，养成有益行为。

（2）实践应用。以吸烟为例，吸烟者首先要明白吸烟对健康的害处及严重性，然后了解如果自己戒掉这一行为会大大有益于健康。但仅有这两点是不行的，假如吸烟者对自己戒烟没有信心，他不会产生“戒烟”的信念，也不可能实施有效的戒烟行为。所以，只有当吸烟者有上述认识并有信心戒烟时，才会努力改变吸烟行为。

（3）启示与反思。在学前教育实践中，幼儿园教师和家长都很习惯运用直接讲授的方法教育幼儿改变认知，但效果并不明显。例如，让幼儿多吃青菜，只说明青菜的好处和不吃青菜的坏处，不能有效地改变幼儿的不吃青菜的行为。借助“健康信念模式”的启发，可以有效地改变这一问题。首先，要通过故事让幼儿明白不吃青菜对其健康的危害及其严重性；而后，使其感受爱吃青菜对健康的好处；最后，通过各种激励手段激发幼儿爱吃青菜的动机，帮助幼儿循序渐进地改变不吃青菜的不良行为。认知和激励相结合，促进幼儿产生行为改变的动机，再辅以老师的帮助，才能真正达到健康教育的效果。

2. 计划行为理论

（1）理念。“计划行为理论”认为，人们采取何种行为是充满理性的，是认真计划的产物。在健康行为养成过程中，“计划行为理论”认为，人们选择一种行为基于以下几个要素：一是要对一种行为产生正面或者负面的感觉，形成态度；二是要感受社会文化对这种行为的评价，衡量这种行为与社会认可度的关系；三是评估自己对这种行为的养成或者克服的可能性；四是产生养成或克服的行为意向；五是采取实际行为，克服有害行为，养成有益行为。（图1-2）

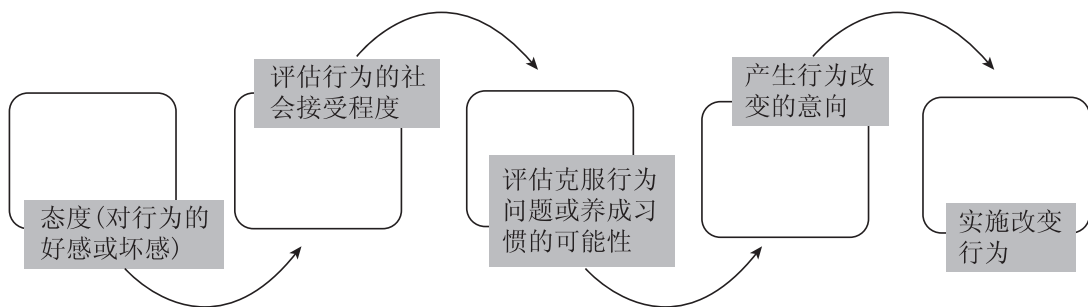


图1-2 “计划行为理论”的五大要素

(2) 实践应用。运用“计划行为理论”，可以这样让吸烟者采取戒烟行为：让吸烟者对自己的吸烟行为反感；让他感受到他的行为为社会规范所不容，感受到很大的压力；吸烟者收集各种信息，反思自己的经验，评估自己戒烟的可能性；产生戒烟的意图；最后将戒烟行为付诸实施。

(3) 启示与反思。“计划行为理论”对幼儿健康教育的启发主要在于如何改掉危害健康的行为。首先，要在情绪上让幼儿对自己的有害行为反感，同时要营造不允许该行为存在的氛围，而后通过活动让幼儿认识有害行为的后果并产生改变的态度，最后等待幼儿自觉自愿地改变自己的不良行为。

3. 转换理论模式

(1) 理念。个体健康行为养成和塑造不是一蹴而就的，而是经过了较为复杂的启动和维持过程。从产生行为改变的动机到行为的不断坚持经历五个阶段：先思阶段，还没有考虑改变自己的行为；思索阶段，已经觉察到问题的存在，并认真思索行为改变问题；准备阶段，开始制订计划；行动阶段，开始将计划付诸实施，努力改变自己的行为；维持阶段，努力维持健康行为，促进自己的健康。较之前两个理论，该理论比较清晰地说明了行为改变的主观性和不断努力的过程，强调健康行为建立的过程性和维持性。（图1-3）

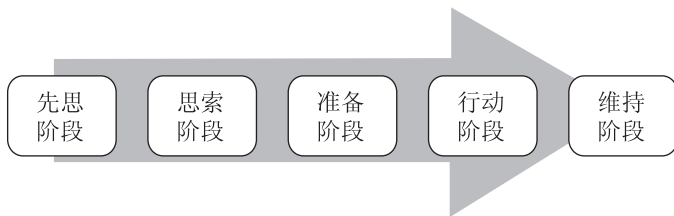


图1-3 “转换理论模式”的五阶段论

(2) 实践应用。运用“转换理论模式”，我们可以这样描述吸烟者采取戒烟行为的过程：从对吸烟行为有所意识但未考虑戒烟行为；思考吸烟对自己的危害及自己戒烟行为带来的益处；吸烟者对戒烟行为进行计划，如何循序渐进地戒烟及采取什么替代行为；实施计划，坚持不吸烟行为并对可能的退让做出进一步的努力；努力做到不吸烟，并形成健康的行为习惯。

(3) 启示与反思。“转换理论模式”对幼儿健康教育的启示在于，幼儿在了解相关

健康知识后,还必须有适当的情境以引发其更强的动机从而改变态度。幼儿健康态度的初步形成是达到健康行为的一致性和主动性的关键。要从幼儿真实生活和未来生活的考虑出发,培养幼儿的健康态度,注意幼儿的逆反心理。幼儿教师时时处处以身作则,发挥权威和榜样作用,以愉快的氛围为导向,促使幼儿接受、愿意、乐意参与健康活动,在日常生活中坚持健康行为方式,从服从外部要求逐步发展到有意识的健康行动,从而维持较好的健康态度。

知识链接

你如何看待健康信念模式、计划行为理论和转换理论模式?它们的相同点和不同点是什么?

请参考表1-1。

表1-1 三种健康行为养成理论的比较

	相同点	不同点
健康信念模式	1. 重视主体性 2. 将健康行为的改变视为从认知、信念、态度到行为的改变过程	强调健康行为改变的信念和自我效能感
计划行为理论		强调健康行为改变的计划性和社会影响
转换理论模式		强调健康行为改变的过程性和健康行为的维持性

幼儿健康行为养成理论的启示是什么?该如何应用?

启示一:养成幼儿的健康行为要认知、态度和行为三管齐下,不能只进行认知的教育和改变。

启示二:健康教育要发挥幼儿的主动性,努力让幼儿自觉、自愿养成健康行为。

启示三:营造崇尚健康行为的社会环境是健康教育的一个重要任务。

启示四:健康教育要讲究方法艺术,让幼儿对养成健康行为充满信心。

启示五:健康行为的养成是一个较长的过程,需要长时间的养成和维持,需要我们教育者的帮助和支持。

(三) 幼儿健康行为养成层递假说

1. 理念

幼儿健康行为的特征有三个方面:有利性、一致性和规律性。

(1) 有利性是健康行为最重要的特征。健康行为不仅有利于自身健康而且有利于他人和社会,如生活规律、饭前便后要洗手等。

(2) 一致性是指幼儿健康行为表现和内在动机是一致的,是幼儿的自觉自愿的主体性行为。如幼儿会自觉自愿地爱吃各种食物、细嚼慢咽、早晚刷牙等。如果是在成人的软硬兼施下表现出上述行为就是行为与动机的不一致。

(3) 规律性指幼儿的健康行为不是一蹴而就或断断续续的,而是形成了自动化的规律,健康行为能够自然而然地表现出来,如按时睡觉、按时就餐、经常喝水等。如果幼儿的健康行为具有上述三个特征,就可以判定他们已经形成了健康行为。

幼儿的主体性是形成健康行为的要素。幼儿健康行为养成层递假说认为,幼儿健康行为的发展可分为四个阶段:经他人帮助的行为—经他人提醒的健康行为—自我努力的健康行为—自动化的健康行为。(图1-4)



图1-4 幼儿主体性与幼儿健康行为发展阶段^①

2. 实践应用

某幼儿吃饭很不专心,非常磨蹭,经常吃着吃着饭就凉了,要改变他的这一不良习惯,该如何进行教育呢?第一阶段,幼儿教师应营造专心就餐的氛围,与保健医生和炊事人员设计和制作幼儿们爱吃的营养饮食,安排几个吃饭专心的幼儿在其左右,对该幼儿形成积极示范。总之,想出各种方法帮助他专心吃饭。第二阶段,当该幼儿能够正常吃饭后,积极鼓励,一旦发现不专心、磨蹭的表现给予积极友好的提醒。第三阶段,通过激励和故事等教育方法激发该幼儿改变的动机,使其愿意积极努力专心吃饭。第四阶段,经过师幼双方的积极努力,该幼儿逐渐形成吃饭专心、不磨蹭的自动化行为。

案 例

红红过去经常发脾气,后来经过老师的教育,红红发脾气的次数减少了,但变得爱生气,经常不爱理人,后经过教育,这两种情况都有所减少。请评判一下红红后来的行为是否是健康行为。

3. 启示与反思

幼儿健康行为的形成有其自身特点,如不理性、缺乏改变的主体动机、易受暗示和

^① 顾荣芳.学前儿童健康教育论[M].南京:江苏教育出版社,2009:108.

环境的影响、处于习惯养成的关键期等。根据这些特点,在进行健康行为教育时,要注意几个关键问题:一是及时把握健康行为形成的关键期,及早进行健康行为的教育;二是成人与同伴要做好示范,利用幼儿易受环境影响、模仿性强的特点实现目标;三是不能只进行说理式的认知教育,或者强迫幼儿就范;四要在发挥幼儿主体性基础上进行健康教育;五要使幼儿形成自动化的健康行为,必须注意教育的一致性和坚持性,帮助幼儿形成自动化的健康行为。

实践反思

马上就要过六一儿童节了,幼儿园一片忙碌景象,班主任李老师准备中午排练节目,推迟幼儿的午睡时间。你觉得合适吗?请用上述理论进行分析。

三、幼儿健康教育的目标和内容

(一) 学前教育政策中的健康教育目标

健康教育的目标是方向也是指南,是从事幼儿健康教育必须首先明确的问题。对此,国家在2001年和2012年基于学前教育研究的先进成果和学前教育工作者的集体智慧,分别颁布了《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)和《3—6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》),旨在对幼儿教育进行方向性的引领。各领域教育目标是这些政策的重要内容,因而也是我们从事学前教育工作的纲领性指南性文件。对这两个文件的学习和比较,可以使我們更好地把握幼儿健康教育的目标。(表1-2)

表1-2 《纲要》和《指南》健康教育目标比较

《纲要》	《指南》	《纲要》到《指南》的变化
1. 身体健康,在集体生活中情绪安定、愉快	1. 身心状况:要具有健康的体态;情绪安定、愉快;具有一定的适应能力	1. 从要求幼儿情绪稳定到要求幼儿情绪安定、愉快
2. 生活、卫生习惯良好,有基本的生活自理能力	2. 动作发展:具有一定的平衡能力,动作协调、灵敏;具有一定的力量和耐力;手的动作灵活协调	2. 从有初步的健康知识到要具有健康的体态,且强调身心健康
3. 知道必要的安全保健常识,学习保护自己	3. 生活习惯和生活能力:要具有良好的生活与卫生习惯;具有基本的生活自理能力;具备基本的安全知识和自我保护能力	3. 从喜欢参加体育活动到动作发展的一些具体要求,如平衡协调灵敏等
4. 喜欢参加体育活动,动作协调、灵活		4. 从要求具有初步的安全知识,知道关心保护自己到具备基本的安全知识和自我保护能力
		5. 从适应幼儿园生活到具有一定的适应能力

从表1-2可以看出,《纲要》与《指南》的教育目标既有一致性也有差异性。一致性表现在均强调情绪稳定、生活和卫生习惯良好、基本的生活自理能力、初步的安全知识和自我保护能力以及积极参与体育活动。差异表现在《指南》比《纲要》更加具体和系统,《纲要》健康领域提出的四个目标比较宏观,体现此文件的纲领性特点。《指南》则着力将《纲要》的目标具体化。例如,在动作发展的要求方面,提出了要“有一定的平衡能力,动作协调、灵敏,具有力量和耐力”等具体要求,并在幼儿年龄阶段的典型表现中进一步说明目标的具体体现。在具体化的同时,《指南》力图系统化,将幼儿健康教育的目标分为身心健康、动作发展、生活习惯和生活能力。

思考

你认为《指南》是对《纲要》的补充吗?为什么出现了《纲要》到《指南》的变化?这说明了什么?

(二) 幼儿健康教育目标的层次

1. 幼儿健康教育的总目标

幼儿健康教育的总目标是通过3~6岁三年的健康教育,希望达到的最终目标。制定幼儿健康教育总目标的主要依据是《纲要》和《指南》的相关内容。具体目标如下:①身心健康目标,指具有健康的体态、情绪安定愉快,且具有一定的适应能力;②动作发展目标,协调、灵敏,具有力量和耐力,手的动作灵活协调;③生活习惯和生活能力目标,具有良好的生活与卫生习惯,具有基本的生活自理能力,具备基本的安全知识和自我保护能力。

2. 幼儿健康教育的年龄阶段目标

幼儿健康教育年龄阶段目标是指每一个年龄阶段应达到的目标,也就是制定小班、中班、大班幼儿健康教育的具体目标。在《指南》颁布以前,这些目标根据已有研究的成果和幼儿园的具体情况而定。《指南》颁布以后,可以根据《指南》目标下的不同典型表现确定年龄阶段目标。(表1-3)

表1-3 幼儿健康教育的年龄阶段目标(《指南》)

发展维度	具体目标	小班(3~4岁)	中班(4~5岁)	大班(5~6岁)
身心状况	具有健康的体态	1. 身高和体重适宜 2. 在提醒下,能自然坐直、站直	1. 身高和体重适宜 2. 在提醒下,能保持正确的站、坐和行走姿势	1. 身高和体重适宜 2. 经常保持正确的站、坐和行走姿势

续表

发展维度	具体目标	小班(3~4岁)	中班(4~5岁)	大班(5~6岁)
身心状况	情绪安定愉快	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情绪比较稳定, 很少因一点小事哭闹不止 2. 不高兴时能听从成人的哄劝, 较快地平静下来 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 经常保持愉快的情绪, 不高兴时能较快缓解 2. 需要不能满足时能够接受解释, 不乱发脾气 3. 愿意把自己的情绪告诉亲近的人, 一起分享快乐或求得安慰 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 经常保持愉快的情绪。知道引起自己某种消极情绪的原因, 能努力化解 2. 表达情绪的方式比较适度, 不乱发脾气 3. 能随着活动的需要较快地转换情绪和注意
	具有一定的适应能力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在较热或较冷的户外环境中活动 2. 换新环境时情绪能较快稳定, 睡眠、饮食基本正常 3. 在帮助下能较快适应集体生活 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在较热或较冷的户外环境中连续活动半小时左右 2. 换新环境时较少出现身体不适 3. 能较快适应人际环境中发生的变化。如换了新老师能较快适应 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在较热或较冷的户外环境中连续活动不少于半小时 2. 天气变化时较少感冒, 能适应车、船等交通工具造成的轻微颠簸 3. 能较快融入新的人际关系环境。如换了新的幼儿园或班能较快适应
动作发展	具有一定的平衡能力, 动作协调、灵敏	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能沿地面直线或在较窄的低矮物体上走一段距离 2. 能双脚灵活交替上下楼梯 3. 能身体平稳地双脚连续向前跳 4. 四散跑时能躲避他人的碰撞 5. 能双手向上抛球 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在较窄的低矮物体上平稳地走一段距离 2. 能以匍匐、膝盖悬空等多种方式钻爬 3. 能助跑跨跳过一定距离, 或助跑跨跳过一定高度的物体 4. 能与他人玩追逐、躲闪跑的游戏 5. 能连续自抛自接球 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在斜坡、荡桥和有一定间隔的物体上较平稳地行走 2. 能以手脚并用的方式安全地爬攀登架、网等 3. 能连续跳绳 4. 能躲避他人滚过来的球或扔过来的沙包 5. 能连续拍球

续表

发展维度	具体目标	小班(3~4岁)	中班(4~5岁)	大班(5~6岁)
动作发展	具有一定的力量和耐力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能双手抓杠悬空吊起10秒左右 2. 能单手将沙包向前投掷2米左右 3. 能单脚连续向前跳2米左右 4. 能快跑15米左右 5. 能行走1千米左右(途中可适当歇歇、停停) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能双手抓杠悬空吊起15秒左右 2. 能单手将沙包向前投掷4米左右 3. 能单脚连续向前跳5米左右 4. 能快跑20米左右 5. 能连续行走1.5千米左右(途中可适当停歇) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能双手抓杠悬空吊起20秒左右 2. 能单手将沙包向前投掷5米左右 3. 能单脚连续向前跳8米左右 4. 能快跑25米左右 5. 能连续行走1.5千米以上(途中可适当停歇)
	手的动作灵活协调	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用笔涂画 2. 能熟练地用勺子吃饭 3. 能用剪刀沿直线剪,边线基本吻合 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能边线较直地画出简单图形,或能边线基本对齐地折纸 2. 能用筷子吃饭 3. 能沿轮廓线剪出由直线构成的简单图形,边线吻合 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能根据需要画出图形,线条基本平滑 2. 能熟练使用筷子 3. 能沿轮廓线剪出由曲线构成的简单图形,边线吻合且平滑 4. 能使用简单的劳动工具或用具
生活习惯与生活能力	具有良好的生活与卫生习惯	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在提醒下,按时睡觉和起床,并能坚持午睡 2. 喜欢参加体育活动 3. 在引导下不偏食、挑食。喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品 4. 愿意饮用白开水,不贪喝饮料 5. 不用脏手揉眼睛,连续看电视不超过15分钟 6. 在提醒下,每天早晚刷牙 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天按时睡觉和起床,并能坚持午睡 2. 喜欢参加体育活动 3. 不偏食、挑食,不暴饮暴食。喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品 4. 常喝白开水,不贪喝饮料 5. 知道保护眼睛,不在过强或过暗的地方看书,连续看电视不超过20分钟 6. 每天早晚刷牙且方法基本正确 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 养成每天按时睡觉和起床的习惯 2. 能主动参加体育活动 3. 吃东西时细嚼慢咽 4. 主动饮用白开水,不贪喝饮料 5. 主动保护眼睛。不在过强或过暗的地方看书,连续看电视不超过30分钟 6. 每天早晚主动刷牙,方法正确

续表

发展维度	具体目标	小班(3~4岁)	中班(4~5岁)	大班(5~6岁)
生活习惯和生活能力	具有基本的生活自理能力	1. 在提醒下, 饭前便后能洗手 2. 在帮助下能穿脱衣服或鞋袜 3. 能将玩具和图书放回原处	1. 饭前便后能主动洗手, 方法正确 2. 能自己穿脱衣服、鞋袜、扣纽扣 3. 能整理自己的物品	1. 能根据冷热增减衣服 2. 会自己系鞋带 3. 能按类别整理好自己的物品
	具备基本的安全知识和自我保护能力	1. 不跟陌生人走, 不吃陌生人给的东西 2. 在提醒下能注意安全, 不做危险的事 3. 在公共场所走失时, 能向警察或有关人员说出自己的名字、家庭地址、家长的名字或电话号码	1. 在公共场合不远离成人的视线单独活动 2. 认识常见的安全标志, 能遵守安全规则 3. 运动时能主动躲避危险 4. 知道简单的求助方式	1. 未经大人允许不给陌生人开门 2. 能自觉遵守基本的安全规则和交通规则 3. 运动时能避免给他人造成危险 4. 知道一些基本的防灾知识

(三) 幼儿健康教育目标的分类

根据教育目标的特点和表述方式, 可将其分为行为目标、表现性目标和生成性目标三类。幼儿健康教育的目标也可以有三种不同的表述方式, 详见表1-4。

表1-4 幼儿健康教育目标表述分类

目标表述分类	定义	举例
行为目标	可观察、可测量、可操作的比较具体的目标	能双手抓杠悬空吊起10秒左右; 能单手将沙包向前投掷2米左右
表现性目标	幼儿在具体教育情境中所产生的个性化表现	能随着活动的需要较快地转换情绪和注意; 运动时能主动躲避危险
生成性目标	随着教育活动的开展, 幼儿在活动过程中自然而然产生并实现的活动目标	“我从哪里来”的活动中, 幼儿实现了活动的预期目标, 还发展了计划中没有的合作、分享能力

1. 行为目标

行为目标是指可观察、可测量、可操作的比较具体的目标。这些目标具体、明确，可观察、可评价，能够及时反馈活动的效果，所以在确定活动目标时，往往需要说明具体的行为目标。

2. 表现性目标

表现性目标是幼儿在具体教育情境中所产生的个性化表现。与行为目标不同，表现性目标不追求目标的可测性、具体性，更不要求目标的整齐划一，而是关注幼儿在活动中个性化、情境化的表现。

表现性目标是美国课程理论家艾斯纳提出的。根据他的基本思想可进行如下理解：教育活动的主要作用是唤起幼儿的一系列反应，每个幼儿在活动中的发展和进步各不相同，因而其结果不应是事先规定，而应是开放的、个性化的、创新性的。可见，艾斯纳比较重视受教育者在课程中的自主性、个性和创新性表现。

3. 生成性目标

生成性目标是随着教育活动的开展，幼儿在活动过程中自然而然产生并实现的活动目标。生成性目标强调目标的生成性和过程性。

三种目标的区别可概括为，行为目标和表现性目标均关注活动后得到的效果，前者重视可测、预设的效果，后者重视个性化、创新的结果。生成性目标强调过程中生成的非预期结果。

关注行为目标，可以使健康教育活动的效果得到及时的反馈，客观地评价每次活动的效果。但只关注行为目标，就会忽视幼儿的个性和创新性表现。因此，有必要关注幼儿的表现性目标。在活动设计阶段，有必要对活动目标进行预设，但在活动过程中，也会生成一些非预期有价值的结果，也许这些结果对幼儿的影响不可低估，这就是生成性目标所关注的问题。我们应兼顾三种不同的目标：既可以把握预设的行为目标和表现性目标，也可以关注过程中的生成目标；既可以关注可测性目标，也可以重视个性化、创新性目标。

目标是活动的起点和终点，也是活动过程的灵魂和导向，在三种目标体系的指引下，幼儿的健康教育才不会顾此失彼。

四、幼儿健康教育的内容和途径

幼儿身心发展极为迅速，是形成安全感和乐观态度的关键时期，也是进行健康教育的重要阶段。幼儿的健康包括身体健康、心理健康和社会适应，而要获得这些健康，幼儿必须具有良好的生活习惯和能力，积极参加体育活动，能够进行基本的自我保护。

（一）幼儿健康教育的内容

1. 身体健康教育

（1）初步认识自我器官组织的作用，如眼、耳、鼻、牙齿等，逐渐认识人与动物的生活习性。

（2）懂得保护眼睛的一般卫生知识，能够保持正确的坐、立、站、走姿势。

（3）保持手的清洁，知道饭前、便后洗手。

（4）知道必要的营养卫生知识，不偏食。

（5）了解饮料、零食的危害，不贪喝饮料，少吃零食。

（6）不吃腐败变质及不洁的食物。

（7）饮食适量，不暴饮暴食。

（8）知道在天气变化和运动后增减衣服。

（9）了解保护牙齿的知识和拔牙的一般常识。

（10）懂得一些保健、防病的知识，如预防接种的意义、体检的作用等。

2. 心理健康教育

（1）愿意在托儿所或幼儿园与同伴生活，友好相处。

（2）情绪愉快，知道快乐有益于健康。

（3）懂得一些情绪调节的方法，能够在较短时间内摆脱情绪困扰。

（4）不怕困难，愿意克服困难。

3. 适应能力的培养

（1）能在较热或较冷的户外环境中活动。

（2）天气变化时较少感冒，能适应车、船等交通工具造成的轻微颠簸。

（3）能较快融入新的人际关系环境，如换了新的幼儿园或班能较快适应。

（4）能适应各种不同的饮食。

4. 生活习惯与自理能力教育

（1）有良好的睡眠习惯和用眼习惯。

（2）有良好的盥洗卫生习惯。如定时洗头、洗澡、剪指（趾）甲和理发等。养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯。

（3）有良好的饮食习惯（包括喝水习惯）。进餐过程中情绪良好，不说笑、不挑食、不剩饭、不撒饭菜，按时进餐，不吃零食，饭前饭后不做剧烈的运动。

（4）有定时大小便的习惯，掌握正确擦屁股的方法，大小便后及时洗手。

（5）能正确盥洗，自己穿脱衣服，保持衣服的整洁。

（6）能正确使用餐具，并能独立进餐。

（7）自己会叠被子和整理床铺。

（8）用自己的手巾、手帕、茶杯。

（9）保护环境卫生，不乱丢果皮纸屑，不随地吐痰和大小便。

(10) 会自己整理玩具和自己的物品。

5. 幼儿体育

(1) 喜欢参加体育活动。

(2) 有运动的习惯。

(3) 学习和掌握各类体育活动的基本锻炼方法。

(4) 在体育活动中能避免危险，自我保护。

(5) 会玩滑梯、低单杠、秋千、攀爬架等大型体育器械。

(6) 能随音乐节奏合拍、有力、到位、精神饱满地做徒手操和轻器械操。

(7) 能听信号进行队列练习。

(8) 能做简单的球、绳、棒、圈等运动活动。

6. 安全教育

(1) 有自我保护意识，懂得玩电、玩火、玩水的危险。

(2) 认识安全的标志，遵守交通规则。

(3) 了解应付意外事故（火灾、煤气中毒等）的常识，具有基本的求生技能。

(4) 防拐骗，防走失，会打求救电话。

(5) 不吃喝陌生人的食物和饮料。

(二) 幼儿健康教育的途径

1. 生活活动

生活活动包括入园、就餐、喝水、盥洗、睡眠、离园等活动，占幼儿一日生活的时间最长，对幼儿的个性、情感、生活习惯的养成具有潜移默化的作用，是健康教育不可或缺的教育途径。幼儿的就餐、喝水、盥洗、睡眠、排泄等活动既是生理活动，也时时刻刻地关涉健康教育中“如何健康生活”的核心问题。幼儿在生活活动中，在教师的教育影响下，改变认知、态度，形成健康行为，又在日复一日的生活活动中，将自我努力的健康行为变成自动化的健康行为，这样，就逐渐形成了良好的、健康的行为习惯。习惯的养成不是一次活动能够完成的，只有通过日常化生活活动才能实现习惯的养成和保持。所以，生活活动是幼儿健康教育的重要途径。

如何在发挥生活活动的教育价值，让幼儿在生活活动中体验、认知、改变、潜移默化、自然习得健康行为习惯是利用生活活动进行健康教育的关键。为此，教师必须明确生活活动的教育目标，营造友好、健康的生活环境，制定好日常生活制度，做到动静交替、劳逸结合，形成常规。

2. 教育活动

教育活动主要指全班集体参加的活动，包括领域教育活动、主题教育活动等。教育活动可以重点解决幼儿认识的难点，帮助幼儿形成比较清晰、系统的健康教育知识和经验。寓教于乐的教育游戏活动不仅能改变幼儿的认知，而且会转变其态度和行为，因而也是不

可或缺的健康教育途径。诸如“了解饮料、零食的危害，不贪喝饮料，少吃零食”“懂得防病的知识”“养成运动的兴趣和习惯”等都可以通过教育活动进行。目前，健康教育的教育活动普遍存在着重认知、忽视态度和行为改变的问题，要充分提升教育活动的有效性，必须运用教育游戏，将认知、态度和行为的改变作为健康教育的重要目标，根据幼儿的年龄特点，体现健康教育活动的游戏性、体验性、生活化和操作化的特点。

3. 游戏活动

幼儿园的游戏活动包括教育游戏和幼儿自发的游戏活动。幼儿的教育活动都应该寓教于乐，把教育变成游戏。这里的游戏活动专指儿童自发的游戏活动。由于游戏具有愉悦性和主体性，幼儿在游戏中往往能够获得更好的发展。在幼儿园日常生活中，幼儿也会有一些健康教育的自发游戏活动，如果教师及时发现并给予支持，往往会收到意想不到的效果。教师要善于捕捉幼儿的自发性游戏行为，给予支持和引导。

案例

在小班下学期的娃娃家游戏中，明明不在娃娃家里玩，却在娃娃家门口的一把椅子上背上跳上跳下，冰冰小朋友看到了也拿了一把椅子模仿。李老师观察了好一会儿，假装轻轻敲门，两个孩子移开椅子让老师进娃娃家。李老师好奇地指着椅子问：“这是什么？”明明灵机一动说：“这是门口的楼梯哦！”李老师恍然大悟：“这就是门口的楼梯啊！”于是又退到一边欣赏观察。这两个孩子玩得很开心，一边玩一边开心地说：“这是门口的楼梯，我们上楼了！”他们的游戏吸引了好几个孩子加入，娃娃家门口先后排了6把椅子，孩子在椅子上跳上跳下玩得很开心，不推也不挤，表现出了小班孩子难得的和谐与合作。

在这个案例中，李老师以游戏的角色出现，不仅保护了幼儿的自发游戏，而且很好地支持了幼儿自己动作能力和交往能力的发展，同时也通过始终的守候解决了安全问题。

值得注意的是，健康教育既可以通过专门的健康教育活动进行，也能够渗透到其他领域的教育活动中开展。

4. 家园共育

家园共育就是指家庭和幼儿园步调一致地进行教育，幼儿的健康教育离不开家庭的支持和教育的统一。比如，“不让幼儿贪喝饮料”的教育，幼儿园会通过教育活动和日常生活教育引导幼儿改变认知和态度，但是家长却认为饮料是营养而口感良好的饮品，经常给幼儿买饮料，不让他们喝白开水，家园教育的矛盾可能使幼儿无所适从，或者在家园教育中二选一，幼儿的选择往往是家长的选择，家长对幼儿的影响更大。因此，要有效地实现健康教育的目标，必须家园配合，使家庭与幼儿园达成共识，形成合力。我们可以围绕《指南》的学习，通过丰富多样的方式进行家园共育。

5. 区域活动

区域活动就是根据幼儿的发展需要，创设不同的区域，让幼儿自选区域进行活动。区域活动能够满足幼儿的个性化需要，提供较多的交往机会，往往是容易被忽视的幼儿健康教育途径。通过区域活动进行健康教育的主要优势就是能够让幼儿进行个性化选择。比如，教师通过专门的教学活动对幼儿自己穿脱衣服的能力进行了专门培养，大部分幼儿已经掌握，但部分幼儿仍需要训练。如果幼儿园设置有生活区，里面有可以供幼儿系纽扣、穿脱衣服的材料，幼儿可以经常过去玩耍，很快就可以赶上其他伙伴的穿脱衣服的能力水平了。区域活动还可以加强幼儿之间的分享和合作，比如，幼儿可以在种植区分享关于蔬菜营养价值的看法，形成多吃蔬菜身体好的认识和态度。

五、幼儿健康教育活动设计与指导

健康教育的途径很多，大部分教育途径并不需要进行专门复杂的活动设计，在教育中做一个有心人，将健康教育渗透于生活活动、游戏活动、区域活动和家园共育中，往往会收到良好的效果。比如，创设相关的区域，营造心理氛围和交往氛围，进行餐前教育，把握幼儿自发游戏进行随机教育和指导等。但要进行专门的健康教育活动，就必须进行专门的设计，后面的各个单元会介绍不同健康教育活动的具体设计和实施方法，这里我们简要讨论幼儿健康教育活动的要点。

（一）基于《指南》设计适宜的健康教育目标

如何确定幼儿健康教育活动的目标？《指南》为我们制定总目标和年龄阶段目标提供了很好的指引。我们可以在《指南》的指引下，结合我们对幼儿兴趣和生活的了解确定一次教育活动的目标。

《指南》：“具有良好的生活与卫生习惯”的年龄阶段的典型表现，3~4岁孩子“在提醒下，按时睡觉和起床，并能坚持午睡”。

目标设计：结合儿歌《睡觉觉》开展一次相关的健康教育活动。①根据“睡觉觉”活动的经验感知理解故事的主要内容；②在象声词和教师的表演动作的帮助下试着讲故事；③体验大家一起睡觉的温馨感觉。

确定和表述目标的几个要素：①目标要全面，要包含认知、情感（态度）、行为（技能）三个要素；②目标要具体，具体说明在本次活动中要达到什么目标，不是发展幼儿的认知能力、思考能力这些空泛的目标，而是可检验活动效果的具体目标；③目标也要难度适宜，符合幼儿的年龄特点；④目标的表述要简洁明确；⑤目标要重点突出，一次活动只解决一两个问题，不能什么都想实现。用这五条标准去评价小班“睡觉觉”活动的三个目标，可以做出这样的评价：该活动目标全面、具体、表述简洁清晰、重点突出，但难度是否适宜需要通过观察活动过程中幼儿的表现进行评价。

（二）基于幼儿的生活和兴趣选择健康教育内容

幼儿学习需要依靠亲身体验，需要通过直观形象和情境化的活动，并且往往在学习过程中不是有意识学习，而是在活动的吸引下不知不觉地投入学习之中。这些体现了幼儿学习的几个主要特点：直接经验性、具体形象性和无意识学习。要让幼儿乐此不疲地投入学习，必须精选健康教育的内容。

第一，要从幼儿感兴趣的事物中挖掘健康教育的内容。比如，小班“睡觉觉”活动中的主角是小动物，小动物是幼儿的最爱，小动物好好睡觉对幼儿具有较大的示范启发作用。

第二，要从幼儿当前或未来的生活和学习需要中选择内容。比如，如何学会穿脱衣服是幼儿的现实需要，选择这样的内容就容易引起幼儿的兴趣。

第三，根据幼儿间、班级间的差距选择健康教育内容。例如，小（1）班教师发现小（2）班幼儿更加活泼开朗，于是想选择相关教育内容对本班幼儿进行个性塑造和影响。

第四，要从社会和文化的传承选择内容。选择这方面的内容要去粗取精。例如，“食不言”是我国传统文化的要求。其道理是：幼儿专心吃饭，可以避免注意力分散而导致食物吸入等。但是，幼儿控制力差，在饮食过程中往往喜欢分享自己的感受，如若不顾幼儿的这些心理特点，一味严格遵守“食不言”的要求，可能会影响他们的进食兴趣和心理发展。因此，要辩证对待文化传承，可将“食不言”的严苛要求改为“不说笑、不大声喧哗”的合理要求。

（三）幼儿健康行为的认知、态度和行为改变是健康教育的重点

从幼儿健康行为的养成理论而论，幼儿健康行为的养成均需要从认知、态度和行为三个方面进行改变，单纯改变认知是无法奏效的。因此，无论是健康教育活动的目标，还是健康教育活动的过程，都需要从认知、态度和行为三个方面进行通盘考虑。认知是基础，态度是关键，行为是目的，三者缺一不可。

（四）幼儿兴趣和主动性的表现是健康教育成败的关键

在设计健康教育活动时，一定要把握幼儿的兴趣和主动性这两个要素。兴趣是基础，主动性的调动是关键。

幼儿教师要把兴趣提升作为活动设计的重点。在兴趣提升方面，可以通过有趣的情境、好奇的问题、真实的生活、富有挑战性的任务以及可以让幼儿进行自选的活动等方法激发幼儿兴趣。设计活动时，要根据对幼儿的了解选择兴趣激发和维持的方法。

在主动性的调动方面，幼儿教师在设计活动时，应注意如下几个方面：第一，要有生成意识，给出一定的空间让幼儿在活动中生成。第二，为了能够进行有价值的生成，幼儿教师在设计活动时要列出一个或有几个可能生成的线索，根据幼儿活动中的表现进行有效的引导。第三，不能低估幼儿的能力，给幼儿探索或操作的空间；第四，设计挑

战性、开放性的问题；第五，采用激励性、启发性的回应。总之，幼儿教师要调动幼儿的主动性，必须改变以教师为中心的观念，将幼儿的表现和经验作为活动开展和延伸的重要考量。



案例评析

小班健康活动“睡觉觉”

活动目标

1. 情感目标：养成良好的午睡习惯。
2. 认知目标：知道午睡的好处。
3. 技能目标：初步学会正确的睡眠姿势。

活动准备

1. 寝室环境布置。
2. 一个布娃娃。

活动过程

一、情境感知

故事明理：情境表演，让幼儿形象地感知怎样午睡好。（演示娃娃的午睡）让幼儿在感知“娃娃”的午睡过程，形象地理解以下两点。

（1）为了避免起床时不受冻，要赶快穿上自己的衣、裤、鞋、袜，应该把这些东西整齐地放在固定处。

（2）为使在睡觉时不受凉，就要盖好小棉被，学习钻被窝入睡。

二、经验归纳

1. 边表演边念儿歌《午睡》，通过生动、有趣的形式，激发幼儿练习的兴趣，帮助幼儿掌握正确的方法。让幼儿边听边做，将脱下的衣物等放在固定处。

脱下鞋子和外衣，端端正正放整齐。

铺好被子上床去，小被暖和盖身体。

闭上眼睛手放好，不吵不闹睡午觉。

房间里面静悄悄，一觉醒来精神好。

2. 教幼儿把小鞋子放整齐。教师边念儿歌《小船靠岸》边引导幼儿把鞋子放整齐。

小鞋小鞋像小船，离开小脚要靠岸。

快快划呀快快划，谁的小船先靠岸？

谁的小船靠得好。

3. 启发幼儿将脱下来的衣服叠整齐，教师边念儿歌《折叠衣》边教幼儿叠衣服。

放平衣服对整齐，先将“两袖”向前抱，

再把“腰儿”弯一弯，看看是否叠好了。

裤腰对裤腰，裤脚对裤脚，

中间折一折，裤子就叠好。

找呀找，找呀找，袜头、袜口找朋友，找到朋友翻跟斗。

4. 学钻被，盖被。

可让个别幼儿示范正确方法：掀开一侧被子，躺下后双脚伸直，将掀起的被子盖在身上，盖好被边、被角。

教师念儿歌，幼儿边跟说儿歌《钻被窝》边做动作。

先开一扇门，躺下把脚伸，

小门关关紧，闭上小眼睛。

（以上这些活动，还可以结合幼儿午睡生活环节进行。）

三、巩固幼儿的良好行为习惯

1. 开展“赛一赛”的游戏（如“比一比，看谁叠得快”“比一比，看谁摆得快”“比一比，看谁钻得快”），并进行鼓励和表扬。

2. 在活动之余继续进行练习，让幼儿逐渐熟悉并巩固这些方法。

四、活动延伸：创意分享

在家里睡觉该如何做？

评析

1. 活动目标：该活动目标内容全面、具体、重点突出，也比较适合小班年龄特点，表述简明，但是将“养成良好的午睡习惯”作为情感目标并不合适，该目标应该属于行为目标。可见，教师应进一步明确认知、情感和行为目标的区分标准。

2. 活动内容：该活动来自于幼儿的生活，是幼儿适应幼儿园生活亟待解决的问题，也是幼儿的兴趣所在。这是活动成功的要素之一。

3. 活动过程：在活动目标和活动过程中，教师不仅关注幼儿对午睡意义的正确认知，而且关注幼儿态度尤其是午睡习惯的形成，能够比较有效地促进幼儿午睡习惯的养成。为了能够使幼儿克服午睡中的各种困难，用有趣押韵的儿歌教会幼儿如何脱衣、放鞋、叠衣服、钻被窝、盖被子、闭眼等，非常细致具体，比较好地帮助幼儿获得认知、转变行为。在整个活动过程中，通过情境营造和故事激发幼儿的兴趣，通过儿歌维持幼儿的兴趣，同时借助儿歌调动幼儿的主动性，鼓励其积极实践，还通过比赛和练习巩固幼儿的行为。

4. 活动效果：活动较好地实现了预期的目标。

5. 问题与反思：活动通过比赛巩固幼儿的行为，但由于小班幼儿的竞争意识还不强烈，比赛的做法也许效果并不理想。

反思与实践

活动一：分析一次幼儿健康教育活动目标的适宜性。

①选择一个相关的活动设计；②用目标的全面性、具体性、适宜性、简明性和重点

突出几个方面进行分析；③提出改进建议。

活动二：为一次幼儿健康教育提出具体的途径和方法。

①选择一个健康活动的内容，如“防走失”；②选择健康教育活动的途径，包括教学活动、区域活动、游戏、家园共育等；③提出几种健康教育的方法；④预估活动的效果。

活动三：分析一个幼儿园健康教育的年龄阶段目标，并提出改进意见。

①选择一个幼儿园健康教育的年龄阶段目标，包括大中小班的目标；②用本章的相关内容分析目标的合理性；③提出改进建议。

活动四：分析一次健康教育活动中存在的问题。

①选择一个健康教育视频或者教育活动设计；②用健康教育养成理论分析其中存在的问题；③提出改进建议。



拓展阅读

对幼儿园健康教育活动中存在的问题的几点思考^①

一、目标意识淡薄，活动过程缺乏对目标的真正重视

活动目标既是教育活动设计的出发点，也是教学设计的归宿；既是选择教学内容的依据，也是教学活动评价的标准。可是，在健康教育实践中，我们较多看到的是教师们把更多的精力放在活动的设计上，而常常忽视对活动目标的研究；大多数活动目标不是从参考书上抄的，就是随意写的，很难发挥其应有的导向作用；在教学过程中，教师也往往只注重知识、技能方面目标的完成，至于那些着眼于幼儿发展的情感、态度方面的目标，如主动、乐观、合作、勇敢、自信、参与活动的兴趣、习惯等，由于在活动过程中没有什么与之相对应的内容，就显得虚、空、可有可无，造成目标的流失现象。

二、把幼儿健康教育活动与上健康课等同起来

虽然健康课是幼儿健康教育活动的一项重要内容，但却不能把两者等同起来，幼儿健康教育的出发点与归宿是培养幼儿的健康行为，让幼儿从小养成健康的生活方式，提高生活质量。所以，幼儿健康教育的内容涉及幼儿生活的方方面面，健康教育应当在入园、晨间活动、早操、进餐、睡眠、盥洗、自由活动、游戏活动、离园活动等日常生活的每一个环节渗透、实施。比如幼儿年龄小，能力弱，教师不仅要对幼儿的生活给予适当的关心和指导，还要引导幼儿注意安全，因为幼儿年幼无知，自我保护能力、预见能力都比较差，所以在日常生活中要重视幼儿的防范意识、自我保护能力的提高。

三、仍然比较忽视幼儿的心理健康

一说到健康，人们往往比较注意体魄的健康，而忽视心理健康，对幼小的孩子更是如此。教师发现幼儿有不利于健康的进餐习惯予以纠正，但不善于通过巧妙的办法和幼儿讲道理，却选择在就餐时间加以斥责，幼儿边吃边落泪，于身心发展都不会有益处；

^① 石兴梅. 对幼儿园健康教育活动中存在问题的几点思考 [J]. 幼儿教育研究, 2011 (1): 42-43.

又如，成人以威吓的方式提醒幼儿不要接近危险场所，使幼儿产生恐惧心理等，这些做法都会影响幼儿健康教育的成效。

四、“健康第一”的思想还需要融入其他领域的教育中

在教育实践中，我们也会发现，其他各领域的教育内容和教育形式也进一步影响着幼儿健康知识的学习、健康态度的转变及健康行为的形成，如朗朗上口的儿歌、形象有趣的谜语、栩栩如生的画面、引人入胜的探究活动等，都能唤起幼儿了解自己身体的欲望、对健康食品的兴趣、对健康行为的向往。因此，我们要善于在其他领域的教育中帮助幼儿实现健康教育的某些目标，牢记“健康第一”。

当然，在幼儿健康教育活动中存在的问题还有很多，比如，还没有激发起幼儿在健康教育活动中的主动积极性，还没有摆正成人保护与幼儿自立之间的关系等，都期待着我们进一步研究解决。

幼儿健康教育应关注的五个趋势（节略）

（一）幼儿健康教育从教育到促进

所谓“健康促进”，是把健康教育和有关组织、政治和经济干预结合起来促使行为和环境改变来改善和保护人们的健康的一种综合策略。健康促进是一种综合宏观策略，将政策、教育和服务三者结合，更好促进幼儿的健康发展。

（二）心理健康教育从观念到行为

（三）安全教育从被动保护到自我保护

（四）健康教育从一般儿童到特殊需要的儿童

特殊儿童主要是一些需要特殊关照的儿童，包括生理、心理、安全等方面有特殊需要的儿童。生理上有特殊需要幼儿包括肥胖儿、体弱儿等；心理上有特殊需要幼儿包括焦虑儿童、内向儿童、退缩儿童等；安全上有特殊需要幼儿包括容易出安全问题的儿童、特别胆小的儿童等。

（五）健康教育人员从被忽视到被重视

1. 将幼儿健康教育纳入幼儿园工作计划的重要内容。
2. 幼儿健康教育人员必须要责、权、利一致。
3. 提高保育员的入职要求，逐步改善其各项待遇。
4. 对保育员要进行专门的、定期的、不定期的培训，为他们的专业发展提供学习和提高的机会。
5. 鼓励健康教育人员开展健康教育的专门研究，突破健康教育中的难点。
6. 以健康教育和健康促进的思路打通教师、保育员和保育员的专业壁垒，整合力量，促进相关人员之间的交流和学习。

（叶平枝）