服务热线：400-615-1233
配套精品教学资料包
www.huatengedu.com.cn

学前儿童
健康教育

XUEQIAN ERTONG
JIANKANG JIAOYU

ISBN 978-7-5608-9731-8
9 787560 897318 >
定价：49.80元

X-B

新型
活页式
教材

学前教育专业创新教材
教育信息化改革新形态一体化教材

学前儿童
健康教育

主编　杨晓晓

XUEQIAN ERTONG
JIANKANG JIAOYU

同濟大學出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

学前教育专业创新教材

教育信息化改革新形态一体化教材

学前儿童健康教育

主编　杨晓晓

XUEQIAN ERTONG
JIANKANG JIAOYU

同济大学出版社·上海

内 容 提 要

本书共七个单元，分别是学前儿童健康教育概述，学前儿童健康教育的目标、内容、原则与方法，幼儿园健康教育活动的组织与设计，学前儿童身体保健教育，学前儿童体育锻炼活动，学前儿童心理健康教育，学前儿童健康教育评价。

本书既可作为各类院校学前教育专业的教材，也可作为幼儿家长、幼教工作者的学习用书。

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童健康教育 / 杨晓晓主编. --上海：同济大学出版社，2021.6(2023.7 重印)

ISBN 978-7-5608-9731-8

Ⅰ.①学… Ⅱ.①杨… Ⅲ.①学前儿童-健康教育-幼儿师范学校-教材 Ⅳ.①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2021）第 089141 号

学前儿童健康教育

杨晓晓 **主编**

责任编辑 张平官 **责任校对** 王有文 **封面设计** 华腾视觉·黄燕美

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址：上海市四平路 1239 号 邮编：200092 电话：021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市龙大印装有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 12.75 插页 1

字 数 264 000

版 次 2021 年 6 月第 1 版

印 次 2023 年 7 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-9731-8

定 价 49.80 元

本书若有印装质量问题，请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

PREFACE

前言

学前教育对儿童发展有着重要意义，学前儿童健康教育将为学前儿童一生的健康和终身发展奠定良好的基础。保护学前儿童的生命和促进学前儿童的健康发展是幼儿园的首要工作，科学的健康教育是促进学前儿童身心健康、和谐发展的有力保障。

幼儿园五大领域的课程是学前教育专业的核心课程，是培养学生专业知识和专业能力的有效途径。本书作为学前教育专业的教学法课程，承担着培养学生教学能力的重要任务，具有较强的应用性和实践性。新形势下的教育改革和发展要求是“坚持能力为重，强化能力培养”，课程改革、教材改革也要顺应教育改革的趋势，突出实践教学能力的培养。

为了把二十大精神“幼有所育，学有所教”落到实处，本书以《学前教育专业认证标准》《幼儿园教师专业标准(试行)》《幼儿园教育指导纲要(试行)》《3—6岁儿童学习与发展指南》等文件为指导，坚持与时俱进的编写理念，充分凸显当前信息化教育改革背景下的“互联网+”教育特征，根据幼儿师范院校、职业院校教学与国家教师资格考试(简称“国考”)的实际需求，结合学前儿童健康教育的学科特点及发展动向编写而成的。

本书具有以下特点。

(1) 以“互联网+”思维为引领，吸收借鉴先进的学科理论与实践研究成果，充分体现教材的时代性与专业性。本书附有大量的二维码，学生通过扫描二维码可以获取教学视频、文本资料等多种资源，实现线上线下联动学习。

(2) 以“立德树人”为根本任务，全面推进课程思政建设，整体设计课程思政体系，每个单元都设置了与本单元专业理论知识相结合的思政任务卡，以构建全员、全程、全课程育人的格局，发挥好课程的育人价值。随着时代的不断发展，国家对各大高校的教育问题更加重视，并提出了新的要求。在各大高校的教学中，所有学科的教师都必须重视对学生进行育人教育，重视培养学生的品德和个人修养。通过聚焦课程思政，培养具有家国情怀、人文底蕴和全球视野，致力于服务学前儿童健康需要和国家战略需求的学前教育专业人才。

(3) 在编写体例方面，本书内容完整，结构清晰，理论联系实践，强化实践能力培养，凸显应用性和实践性。为了改变学科本位，满足学生自学与参加“国考”

的现实需要，书中设置了“学习目标”“真题链接”“直通国考”“思考练习”栏目，题型与“国考”的题型一致，在结合每单元知识的基础上，多选用近3年的“国考”真题，以帮助学生了解考试动态，进一步拉开了与“国考”的距离。

（4）职前幼儿教师实践性知识建构是教学法课程的最大难点，本书坚持问题与实践导向，设置“资料卡”“典型案例”“教学活动范例”等栏目，优化教学内容，突出能力培养。

（5）注重对学生实践反思与应用能力的培养。书中每一单元都设置了“引导案例”与“实践活动”栏目，将理论学习、思考和实践训练相结合，以有效地培养学生创造性解决问题的能力。

本书编写团队成员均长期从事幼儿园学前儿童健康教育课程教学与改革实践工作，同时承担幼儿园教师培训工作，经常深入幼儿园一线调研，从中积累了许多宝贵的资料和案例，为教材的编写提供了丰富的素材。

本书的教学内容与课时分配建议如下表所示。

单元名称	总 课 时	理论课时	实践课时
第一单元　学前儿童健康教育概述	4	4	0
第二单元　学前儿童健康教育的目标、内容、原则与方法	6	4	2
第三单元　幼儿园健康教育活动的组织与设计	4	2	2
第四单元　学前儿童身体保健教育	6	4	2
第五单元　学前儿童体育锻炼活动	8	4	4
第六单元　学前儿童心理健康教育	4	3	1
第七单元　学前儿童健康教育评价	4	2	2
合计	36	23	13

本书由陇南师范高等专科学校杨晓晓任主编，负责全书结构体例设计和统稿工作。全书具体编写分工如下：第一单元由兰州城市学院刘思妤编写；第二单元由陇南师范高等专科学校朱燕编写；第三单元、第四单元由杨晓晓编写；第五单元由陇南师范高等专科学校马莉编写；第六单元由陇南师范高等专科学校郭雄伟编写；第七单元由陇南师范高等专科学校刘彤彤编写。

我们在编写本书过程中参阅和借鉴了大量的相关书籍与论文，晨旭幼儿园、小橡树幼儿园等单位在图片与视频拍摄工作中提供了大量的支持与帮助，在此谨向这些文献资料的作者和提供帮助的单位表示诚挚的谢意。

学前儿童健康教育的综合性强，涉及内容繁多，由于编者水平和经验有限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

编　者

2021年2月

CONTENTS

目录

第一单元　学前儿童健康教育概述　1

学习目标　1

第一课　学前儿童健康教育的基本概念　2

一、健康的含义　2

二、学前儿童健康的含义　3

三、学前儿童健康教育的含义　4

第二课　影响学前儿童健康的主要因素　7

一、环境因素　7

二、生物学因素　10

三、生活方式　11

四、保健设施　12

第三课　学前儿童健康教育的任务与意义　13

一、学前儿童健康教育的任务　13

二、学前儿童健康教育的意义　15

思考练习　15

实践活动　16

课程思政任务卡　20

第二单元　学前儿童健康教育的目标、内容、原则与方法　21

学习目标　21

第一课　学前儿童健康教育的目标　22

一、确定学前儿童健康教育目标的依据　22

二、学前儿童健康教育目标的分析　23

第二课　学前儿童健康教育的内容　33

一、选择学前儿童健康教育内容的依据　34

二、选择学前儿童健康教育内容的原则　36

三、学前儿童健康教育内容的具体表述　36

第三课　学前儿童健康教育的原则与方法　46

一、实施学前儿童健康教育应遵循的原则　46

二、学前儿童健康教育活动常用的方法及其选择　48

思考练习　52

实践活动　53

课程思政任务卡　56

第三单元　幼儿园健康教育活动的组织与设计　57

学习目标　57

第一课　幼儿园健康教育的途径与活动组织形式　58
一、幼儿园健康教育的途径　58
二、幼儿园健康教育活动的组织形式　61
第二课　幼儿园健康教育活动设计　63
一、幼儿园健康教育活动的内涵　64
二、幼儿园健康教育活动方案的设计　64
思考练习　66
实践活动　67
课程思政任务卡　69

第四单元　学前儿童身体保健教育 71

学习目标　71
第一课　学前儿童身体保健教育概述　72
一、学前儿童身体保健教育的必要性　72
二、学前儿童身体保健教育的个体发展意义　75
第二课　学前儿童身体保健教育活动的目标与内容　76
一、学前儿童身体保健教育活动的目标分类　77
二、《指南》中学前儿童身体保健教育活动的学习与发展目标　77
三、学前儿童身体保健教育活动的具体目标　77
四、学前儿童身体保健教育内容的选择依据　81
五、学前儿童身体保健教育活动的内容　82
第三课　学前儿童身体保健教育活动的设计与指导　85
一、学前儿童身体保健教育活动的组织形式　85
二、学前儿童身体保健教育活动的组织方法　89
三、组织开展学前儿童身体保健教育活动应注意的问题　89
四、学前儿童身体保健教育设计的基本思路　90
思考练习　90
实践活动　91
课程思政任务卡　96

第五单元　学前儿童体育锻炼活动 97

学习目标　97
第一课　学前儿童体育锻炼活动概述　98
一、体育与体育锻炼活动　98
二、学前儿童体育锻炼活动的意义　99
三、学前儿童体育锻炼活动的特点　102
第二课　学前儿童体育锻炼活动的目标与内容　103
一、学前儿童体育锻炼活动的目标　103
二、学前儿童体育锻炼活动的内容　106
第三课　学前儿童体育锻炼活动的设计与指导　121
一、学前儿童早操活动的设计与指导　121
二、学前儿童体育教学活动的设计与指导　124
三、学前儿童户外体育活动的设计与指导　127
四、其他形式的体育活动　130
五、学前儿童体育锻炼活动应注意的问题　131
思考练习　132
实践活动　133
课程思政任务卡　136

第六单元 学前儿童心理健康教育 137
学习目标 137
第一课 学前儿童心理健康教育概述 138
一、学前儿童心理健康教育的含义 139
二、学前儿童心理健康教育的意义 139
三、学前儿童心理健康的标准 140
四、影响学前儿童心理健康的因素 141
第二课 学前儿童心理健康教育的目标与内容 143
一、学前儿童心理健康教育的目标 144
二、学前儿童心理健康教育的内容 144
第三课 学前儿童心理健康教育的原则与实施 147
一、学前儿童心理健康教育的原则 147
二、学前儿童心理健康教育的实施 149
第四课 学前儿童常见心理健康问题的鉴别及指导 154
一、学前儿童常见心理健康问题的鉴别 154
二、学前儿童常见心理健康问题的指导 155
思考练习 163
实践活动 163
课程思政任务卡 169

第七单元 学前儿童健康教育评价 171
学习目标 171
第一课 学前儿童健康教育评价概述 172
一、学前儿童健康教育评价的含义 173
二、学前儿童健康教育评价的意义 175
三、学前儿童健康教育评价的理论模式 175
第二课 学前儿童健康教育评价的要素与原则 179
一、学前儿童健康教育的评价要素 179
二、学前儿童健康教育的评价原则 183
第三课 学前儿童健康教育评价的内容与方法 185
一、学前儿童健康教育评价的内容 185
二、学前儿童健康教育评价的方法 188
第四课 学前儿童健康教育评价的实施过程 190
一、确定评价目的 191
二、设计评价指标 191
三、确定资料收集的方案 192
四、实施评价与收集资料 193
五、分析整理资料 193
六、形成评价结论 193
七、及时反馈修订 193
思考练习 193
实践活动 194
课程思政任务卡 195

参考文献 196

第一单元

学前儿童健康教育概述

学习目标

1. 掌握健康及学前儿童健康教育的基本内涵。
2. 初步掌握影响学前儿童健康的因素。
3. 理解并掌握学前儿童健康教育的任务和意义。

《3—6 岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)指出:“幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志,也是其他领域学习与发展的基础。”因此,学前儿童健康教育在学前教育体系中具有不可替代的重要作用。本单元系统地介绍了学前儿童健康教育的基本概念、影响学前儿童健康的主要因素及学前儿童健康教育的任务与意义。

知识学习

第一课　学前儿童健康教育的基本概念

引导案例

心理健康问题①

据世界卫生组织(World Health Organization,WHO)估计,全球每年自杀未遂的人达1 000万以上,而造成功能残缺最严重的前10种疾病中有5种属于精神障碍。在中国,保守估计,约有1.9亿人在一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。据调查,14亿多人中有各种精神障碍和心理障碍的患者达1 600多万人;在1.5亿青少年人群中,受情绪和压力困扰的就有3 000万人。

问题:这段材料对你有什么启示?你对健康的理解是什么?

如今,人们越来越懂得健康的重要性,知道健康与人们的生活息息相关,那么,到底什么是健康?什么是学前儿童健康?学前儿童健康教育又包括什么呢?

一、健康的含义

在不同的历史发展时期,人们对健康的认识有所不同。

在早期人类社会,人们受到认识客观世界能力的限制,对健康和疾病的了解及理解只能是超自然的,这是一种原始的健康观。随着人们对世界的不断认知,逐渐形成了自然科学的健康观。

世界卫生组织早在1948年成立的宣言中就明确指出:“健康是指身体上、心理上和社会适应上的完美状态,而不仅是没有疾病和虚弱的现象。”其1989年又进一步完善了健康的概念,认为“健康应包括生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

生理健康是人体生理功能上健康状态的总和,包括躯体、器官、组织及细胞的良好状态。

心理健康指人在情绪、意志、平衡人际和社会关系等方面处于良好状态②。

社会适应良好是指人面对复杂多变的社会环境时所做出与社会达到和谐状态的一种执行适应能力,包括社交能力、处事能力、人际关系能力、融入社会和接纳社会能力等。

道德健康指有健康积极向上的信仰、高尚的品德和情操、完美的人格。

---

① 佚名.浅谈心理咨询师与就业前景[EB/OL].(2019-11-05)[2020-05-19].https://m.sohu.com/a/351701086_120274714/.(有改动)

② 麦少美,孙树珍.学前儿童健康教育活动指导[M].3版.上海:复旦大学出版社,2015:1.

资 料 卡

常见的心理问题[①]

（1）忧郁。由于种种原因，人们会出现闷闷不乐、愁眉苦脸、沉默寡言的现象；如果长时期地处于这种状态，则应予以重视。

（2）狭隘。狭隘表现为斤斤计较，心胸狭窄，不能容人，也不理解别人；对小事也耿耿于怀，爱钻牛角尖。

（3）嫉妒。当对方比自己好时，对对方表现出不自然、不舒服甚至怀有敌意，更有甚者用打击、中伤手段来发泄内心的嫉妒。

（4）惊恐。对环境和事物有恐怖感，如怕针、怕暗、怕鬼怪等。轻者出现心搏加速、手发抖，重者出现失眠、梦中惊叫等。

（5）残暴。自己因点小事不快便向别人发泄，摔摔打打；骂骂咧咧；或为使自己开心而戏弄他人，对他人冷嘲热讽，没有温暖之心。

（6）敏感。敏感即神经过敏、多疑，常常把他人无意中的话、不相干的动作当作对自己的轻视或嘲笑，为此而喜怒无常，情绪变化很大。

（7）自卑。对自己缺乏信心，以为在各方面都不如他人，无论在学习上还是在生活中，总把自己看得比他人低一等，抬不起头来。这种自卑会严重影响自己的情绪，对做事缺乏情趣，压抑感很强。

二、学前儿童健康的含义

《指南》明确指出："健康是指人在身体、心理、社会适应方面的良好状态。"学前儿童健康是指学前儿童身体各个器官、各个组织发育正常，没有身体缺陷（如近视眼、扁平足、龋齿、姿势性脊柱弯曲异常、沙眼等），能较好地抵抗各类疾病，性格开朗，情绪乐观，对环境有较快的适应能力。

身体健康指学前儿童生长发育良好，体型正常，身体姿态端正；机体对内、外环境有一定的适应能力；体能发展良好。

心理健康是指学前儿童心理发展达到相应年龄组学前儿童的正常水平，情绪积极、性格开朗、无心理障碍，对环境有较快的适应能力[②]。学前儿童心理健康的标准主要有以下几个。

（1）动作发展正常。

（2）认知发展正常。

（3）情绪稳定，情绪反应适度。

（4）乐于与人交往，人际关系融洽。

---

① 佚名，成长中七种不健康心理[EB/OL].（2018-08-15）[2020-05-19]. https://www.sohu.com/a/247235143_100037358.（有改动）

② 麦少美，孙树珍. 学前儿童健康教育活动指导[M]. 3 版. 上海. 复旦大学出版社，2015：5.

(5) 性格特征良好。

(6) 没有严重的心理卫生问题。

良好的社会适应能力是指学前儿童自我意识发展正常，乐意与人交往，具有初步的规则意识，能以适当方式对自己的行为进行调节，使自己适应环境。

一个人只有具备健康的身体、健康的心理和良好的社会适应能力，才能称之为一个健康的人。《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)明确指出："在重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。"由此可见，幼儿园不仅要注重幼儿的身体健康，还要关注幼儿的心理健康和良好的社会适应能力的培养。

资 料 卡

健康的标准①

世界卫生组织对健康提出如下 10 条具体标准。

(1) 精力充沛，对担负日常生活和繁重的工作不感到过分紧张和疲劳。

(2) 乐观、积极，乐于承担责任。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，环境适应能力强。

(5) 能抵抗一般性疾病。

(6) 体重适当，身体匀称。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发光泽，无头皮屑。

(10) 肌肉丰富，皮肤富有弹性。

三、学前儿童健康教育的含义

1988 年，第 13 届世界健康大会提出了关于健康教育的概念："健康教育是一门研究以传播保健知识和技术，影响个体和群体行为，消除危险因素，预防疾病，促进健康的科学。"健康教育的核心是教育人们树立健康意识，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，减少或消除影响健康的危险因素。通过健康教育，人们能明确地知道自己的哪些行为是有益于健康的、哪些行为是对健康有影响的，并能自觉地选择有益于健康的生活方式。

目前，有关健康教育的概念有数十种，但归纳起来有几个共同点：健康教育是一个以教育为中心的过程，是一个自愿学习而非强制学习的过程；健康教育关注的对象是人；健康教育的焦点在于沟通健康知识与个人实际行为的联系；健康教育重视个人行为的改变及影响个人行为形成、改变的各种因素；健康教育需要社会行动和行政干预。

① 张首文，文岩. 学前儿童健康教育[M]. 北京：清华大学出版社，2015：2.

学前儿童健康教育是健康教育的基础，它根据学前儿童的身心发展特点，提高学前儿童的健康认识，改变学前儿童的健康状态，培养学前儿童的健康行为，是保持和促进学前儿童健康的系统的教育活动①。

真题链接

（**2018 年上半年统考**）关于学前教育任务最准确的表述是（　　）。

A. 促进幼儿智力发展

B. 促进幼儿身心的快速发展

C. 促进幼儿社会性发展

D. 促进幼儿身心全面和谐发展

学前儿童健康教育包括学前儿童日常生活行为教育、学前儿童营养教育、学前儿童疾病预防教育、学前儿童体育、学前儿童环境教育和学前儿童心理健康教育。

典型案例

幼儿园中班健康教育活动设计：我爱漱口②

一、设计意图

幼儿期是乳牙龋齿高发期，很多幼儿没有做到及时有效地清洁口腔、保护牙齿，导致出现了严重的龋齿现象。严重的龋齿会直接影响幼儿的咀嚼能力，进而影响食物营养的消化吸收，还会影响幼儿恒牙的生长发育。清洁口腔、保护牙齿的主要方式就是漱口和刷牙，漱口是最方便实用的清洁口腔的方法。坚持每餐必漱口是保护牙齿的良好生活习惯。幼儿在漱口行为养成过程中存在两个问题。一是没有形成稳定的漱口习惯，不能保证每餐后必漱口。二是漱口方法不正确，导致清洁口腔不彻底，如喝水后直接将水吐出来，不能彻底“鼓漱”；喝水太多，不能灵活“鼓漱”；等等。

幼儿期是生活行为习惯养成的关键时期，教给幼儿正确的漱口方法、纠正幼儿不准确的漱口方法非常重要，中班幼儿依然存在漱口意识不明确、漱口方法不正确的现象。《指南》指出：“幼儿的学习是以直接经验为基础，在游戏和日常生活中进行……最大限度地支持和满足幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取经验的需要……”遵循这一要求，我尝试基于幼儿的生活经验设计和组织健康教育活动“我爱漱口”，依据幼儿行为习惯养成的规律与特点，主要采用观察法、讨论法、动作行为练习法来开展本次活动，旨在让幼儿掌握正确的漱口方法，知道漱口可以有效地清洁口腔、保护牙齿，引导幼儿养成每餐必漱口的良好行为习惯。活动环节的设计以增强幼儿对漱口必要性的了解、改善幼儿对于漱口的态度、培养坚持漱口的意识为主，为养成坚持漱口的行为奠定基础。

① 张首文，文岩. 学前儿童健康教育[M]. 北京：清华大学出版社，2015：6.（有改动）

② 选自兰州城市学院实验幼儿园自编的《教学设计案例集》。（有改动）

二、活动目标

(1) 让幼儿知道漱口可以清洁口腔,保护牙齿。

(2) 让幼儿掌握正确的漱口方法。

(3) 坚持饭后漱口,让幼儿养成勤漱口的好习惯。

三、活动重点、难点

(1) 活动重点。掌握“鼓漱法”的具体操作过程,学会正确的漱口方法。

(2) 活动难点。理解“鼓漱法”的操作要领:鼓(两腮鼓)、漱(发出声音)。

四、活动准备

(1) 实物材料:幼儿自用喝水口杯每人一个,幼儿吐漱口水用透明塑料杯若干,幼儿观察口腔用小镜子若干,幼儿食用小饼干若干。

(2) 图片材料:幼儿龋齿现象特征明显的图片若干张。

(3) 活动前一天收集的幼儿早餐后的漱口水(用于活动中让幼儿观察漱口水在一天后的变化)。

五、活动过程

(1) 教师组织幼儿观察前一天收集的漱口水,通过其颜色的变化、气味的变化,认识到漱口水经过一天后变质了,如果食物残渣留在嘴里,没有及时地漱口刷牙,也会变质,产生细菌,破坏牙齿。

① 幼儿观察漱口水并简单讨论。

② 教师引导幼儿观看龋齿图片并简单讨论,利用图片信息让幼儿感知经常不漱口的后果。

(2) 教师组织幼儿观察饼干渣会残留在口腔的什么地方。通过吃颜色较深的饼干,幼儿可以观察到饼干渣会留在牙齿上、牙齿缝里,为后面漱口做好观察准备。

(3) 教师组织幼儿学习“鼓漱法”,让幼儿掌握漱口时“鼓”(两腮鼓起来)和“漱”(要发出声音)的动作要领。

① 引导幼儿把两腮鼓起来,体验鼓的感觉。

② 引导幼儿体验漱的动作,两腮鼓动时用手摸,体验动的幅度,提醒幼儿鼓动时嘴巴不能张开,否则水就流出来了。

③ 教师示范漱口,幼儿观察,强调漱口的要领:鼓动两腮,发出声音,漱 3 次。

④ 请幼儿一起体验漱口,并将漱口水吐在自己面前的垃圾杯里,观察漱口水里的食物残渣;同时,纠正幼儿不正确的漱口行为。

⑤ 请幼儿观察漱口后口腔里是否留有饼干渣。

(4) 教师再次强调漱口的时间、场合和方法,督促幼儿养成每餐后必漱口的好习惯。

六、活动评析

本次活动中的“观察前一天漱口水的变化”环节让幼儿直接感知食物残渣的变质状态,有助于强化漱口对清洁口腔重要性的认识;“食用饼干并观察”环节能让幼儿直接看到食用后饼干渣一般会残留在口腔的哪些地方,为漱口做好准备。

学习漱口主要采取动作行为练习法。为幼儿提供水杯、温开水和吐漱口水的透明塑料杯，主要作用是便于幼儿直接练习。进行动作练习是为了掌握漱口时“鼓”（两腮鼓起来）和“漱”（要发出声音）的动作要领，便于幼儿自己调整不规范的动作。

教学活动既包含学前儿童日常生活行为教育，又包含学前儿童疾病预防教育。

第二课　影响学前儿童健康的主要因素

引导案例

室外空气污染对儿童呼吸系统健康的影响①

大量的调查和研究发现，室外空气污染对儿童的呼吸系统造成严重的影响，主要表现为空气有害气体含量超标、空气中微粒物质增多，而微粒悬浮物对儿童呼吸系统造成的影响最显著。由于儿童的身体正处于生长发育阶段，免疫力低下，机体各器官对于外界环境的变化非常敏感，很容易受到外界因素的影响，尤其是空气污染的影响。

问题：结合材料，想一想还有哪些因素会影响学前儿童的健康？

健康会受到诸多相互交叉、渗透和制约因素的影响。学前儿童的健康状态会受他们所处的自然环境、社会环境影响，也会受他们自身的状态影响，还与其作用于环境的方式及环境对其的反作用有关联，因此将影响学前儿童健康的因素分隔开是不正确的。

20 世纪 70 年代，美国心理学家布鲁姆（Bloom）将影响学前儿童健康的因素分为环境因素、生物学因素、生活方式和保健设施四个类别。这是目前较为常见的分类方式。

一、环境因素

环境是影响人类健康的重要因素，是围绕着人类空间及其直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素的总和，因此环境因素包括自然环境与社会环境。学前儿童正处于身体发育的关键时期，任何环境的变化都有可能影响他们的健康成长。

（一）自然环境因素

影响人类健康的自然环境因素包括化学因素、物理因素和生物因素，这些因素都以自然因素的形态对学前儿童的健康产生影响。值得注意的是，有一些社会因素也会以自然因素为中介，间接地影响学前儿童的健康。

1. 化学因素

化学因素是影响学前儿童健康的一个自然因素，主要包括学前儿童生活的外部自然环

① 袁迅玲. 室外空气污染对儿童呼吸系统健康的影响[EB/OL]. (2015-05-15)[2020-12-02]. https://www.qikanchina.net/thesis/view/3200279.（有改动）

境中的无机化学物质、人工合成的化学物质及微生物体内的化学因素。一些必不可少的化学元素是我们正常生活的保障，但当有些化学物质超过一定范围时，就会对人类造成伤害。与物理因素不同的是，这类危害比较严重。例如，新装修房间中的高浓度甲醛会导致人体器官严重受损，甚至会引发癌症，长期生活在有甲醛气体的环境中，也会对人体内脏造成很大的危害；空气中飘浮的 PM 2.5（细颗粒物）等污染物也严重影响人类的呼吸系统，进而影响其他系统。因此，在保护环境方面，一定要引起人类足够的重视。

2. 物理因素

物理因素是影响学前儿童健康的一个自然因素，主要包括气流、气温、气压、噪声、电磁辐射等。在正常情况下，这些物理因素对人类健康是无害的，但当某些因素超过人类承受的范围时，就会对健康造成危害。例如，如果儿童长时间地暴露在低温环境下，身体热量就会严重损耗，身体里各种酶的活性就会降低，直接影响新陈代谢，致使身体各项机能普遍下降。长期受高强度的噪声刺激会使脑细胞受到肉眼看不到的损害，影响儿童大脑发育，间接阻碍儿童的智能、判断、识别、语言和反应能力的发育。不同的人或同一个人在不同年龄阶段的电磁辐射承载力是不一样的，儿童是电磁辐射的敏感人群，高剂量的电磁辐射会影响和破坏原始的人体的生物电流与生物磁场，使儿童最初的电磁场异常。

3. 生物因素

生物因素也是影响学前儿童健康的一个自然因素，包括动物、植物、微生物等。我们的生活时离不开它们，但一些微生物如细菌、真菌、病毒等会严重影响人们的健康。例如，近年出现的禽流感、新型冠状病毒等对人类的健康构成了很大的威胁。学前儿童经由饮食、饮水、呼吸、皮肤接触等途径，可感染各种致病病菌。因此，学前儿童要养成饭前便后洗手、不吃腐烂变质食物等好习惯；幼儿园要做好食品的采购、运输、储存等卫生工作，防止食物污染及食物中毒事故的发生；幼儿园食堂工作人员必须每年进行健康检查。

资 料 卡

新型冠状病毒感染防控知识①

冠状病毒是自然界广泛存在、非常普通的一类病毒的统称，2020 年暴发的新型冠状病毒，主要是引起呼吸道系统的感染。

2020 年 1 月 20 日，国家卫生健康委员会将新型冠状病毒感染的肺炎纳入乙类传染病，按甲类传染病进行管理；同时纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病。

现有的证据显示新型冠状病毒可能通过以下途径传播。

（1）咳嗽或打喷嚏在空气中传播。

（2）没有安全防护情况下与患者密切接触。

（3）触摸被污染的物体表面，然后用被污染的手触碰嘴巴、鼻子或眼睛等。

（4）接触到可疑的被感染的动物。

---

① 河南省疾病预防控制中心. 科普常识：新型冠状病毒感染防控知识[EB/OL].（2020-01-23）[2020-05-19]. https://www.sohu.com/a/368654832_100230063.（有改动）

（二）社会环境因素

社会环境又称非物质环境，是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互生成的生产关系、阶级关系和社会关系等，它涉及政治制度、经济水平、文化教育、人口状况和科技发展等因素。有很多社会因素会影响到人类健康，如经济发展的同时，产生的废水、废气、噪声、废渣等对人类健康危害极大。不良的风俗习惯、有害的意识形态也有碍人类的健康。因此，人类要想保持健康，就必须坚持不懈地做好改善环境、美化环境、净化环境和优化环境的工作。

在学前儿童时期，对健康影响较大的社会因素主要是家庭、托幼机构和社区。

1. 家庭

家庭的经济和社会地位、家庭教养方式、家庭结构、家长的个性品质及受教育程度等都会对学前儿童的身心健康产生影响。良好的家庭关系有利于学前儿童的身心健康发展，这类家庭在教育孩子的过程中，父母多用一致的积极行为方式对待孩子的行为，使得其活泼、开朗、诚实，爱交往，求知欲强；相反，家庭不和睦的父母往往受到婚姻的困扰，在与孩子相处时更容易带着不良的负面情绪和行为，在生活中常会忽略孩子的感受与需求，给学前儿童带来不安全感，使其胆怯、自卑、孤独、自私。在父母文化程度高且经济条件较好的家庭，父母会具有更多的有利于提高学前儿童健康的知识，更有可能为孩子提供、安排营养均衡的膳食，从而使孩子身体更加健康；父母会教育孩子形成良好的生活习惯和心理状态，如不抽烟、不喝酒、有规律地锻炼、更加积极和乐观等，从而使孩子更加健康；父母具有更强的健康意识，会更偏好于将家庭的财富投资于对孩子健康有益的商品，如接种疫苗、医疗保险等，从而使孩子更加健康。

2. 托幼机构

托幼机构是对学前儿童实施保育和教育的机构，承担着为学前儿童提供保健服务的任务。《纲要》明确规定："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生活中获得有益于身心发展的经验。"这明确了托幼机构教育有其自身的特点，即托幼机构不同于小学的特点，强调了托幼机构是通过创设健康、丰富的生活和活动环境来帮助学前儿童学习的；学前儿童是通过在环境中与他人共同生活来获得经验的，他们在生活中发展，在发展中生活。因此，托幼机构应该重视创设健康的物质生活环境，如在机构内危险区域设置警示标志、定期检修户外活动器械等，将一切可能影响学前儿童健康的隐患消除。《纲要》还提出："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。"教师应该"以关怀、接纳、尊重的态度与幼儿交往"。因此，托幼机构教师应该做到尊重学前儿童人格、尊重幼儿个体差异、了解和满足有益于学前儿童身心发展的不同需求，创造良好的班级氛围，创建良好的师幼关系和同伴关系，积极构建健康的心理环境，使学前儿童心情愉快、情绪稳定，同时根据学前儿童的日常行为，及时调整和改进心理环境。

3. 社区

社区是若干社会群体或社会组织聚集在某一个领域里所形成的一个在生活上相互关联的大集体，是社会有机体的基本内容，它会通过社区的物质环境、社区资源、社区网络和规范

等各方面对个人的健康状况产生深远的影响。学前儿童生活在一定的社区环境之中，周围的人口、环境、经济、文化等都会影响学前儿童的身心健康。为了保证对学前儿童健康发展产生合力，社区一定要积极配合托幼机构、家庭，为学前儿童一生的健康发展打好基础。

二、生物学因素

生物学因素主要包括遗传、机体自身差异等因素。下面主要介绍遗传因素。

遗传因素是影响学前儿童健康的主要生物学因素。亲子之间及子代个体之间，性状存在着相似性，表明性状可以从亲代传递给子代，这种现象就称为遗传。遗传决定了人类具体的生长、发育、衰老和死亡，很大程度上决定着人类个体的健康状况和后代的遗传素质。儿童体态、体质、行为等方面，如肤色、长相、身高、智力等都受到遗传因素的影响，遗传还可以传递给子代一些隐性或显性的遗传疾病，遗传性疾病会严重影响儿童的生长发育水平和身心健康，如白化病、六指畸形、色盲、血友病、癫痫等。由于双生子遗传构成的相似性，双生子研究的方法成为分析遗传因素对学前儿童健康发育影响的重要方法。同卵双生子是由同一精卵分裂发育而来的，所带遗传基因基本相同，因此无论在长相、身高还是性格特征上都极为相似。而异卵双生是由两个受精卵发育而来的，在遗传上类似于两次妊娠，因此各个方面存在很大差异。

遗传病的危害性首先在于其具有遗传性，可以在患者家族中的上、下代之间进行垂直传递，也可能在同胞间水平发病，因此在遗传病患者家族中往往有一个以上甚至多个发病个体，这就是所谓“家族聚集”现象。遗传病患者在胎儿期或出生时即出现缺陷，故给预防和诊治方面造成了巨大困难。遗传病是父母亲的精子或卵子携带有异常的遗传物质，因受精卵异常形成的疾病，或者虽然受精卵是正常的，但是在受精卵的发育早期，因遗传物质发生异常改变形成的疾病，如血友病就是因体内凝血因子基因有缺陷而使患者终身凝血功能异常，终身易于出血的疾病。目前，发现的遗传性疾病有 3 000 种左右，估计每 100 个新生儿中就有 3～10 个患有不同程度的遗传性疾病，虽然有些疾病可以通过一些手段缓解临床症状，但一般无根治方法。

资 料 卡

家族遗传病的类型[①]

1. 单基因病

单基因病常常表现出功能性的改变，不能造出某种蛋白质，代谢功能紊乱，形成代谢性遗传病。单基因病又分为以下三种。

（1）显性遗传病。父母一方有显性基因，一经传给下代就能发病，即有发病的亲代，必然有发病的子代，而且世代相传，如多指、并指、原发性青光眼等。

（2）隐性遗传病。先天性聋哑、高度近视、白化病等之所以称隐性遗传病，是因为患儿的父母虽然外表正常，却是致病基因的携带者。

① 佚名. 遗传病有哪些[EB/OL].（2013-12-23）[2020-05-19]. https://wenku.baidu.com/view/9d9f953390c69ec3d5bb755d.html.（有改动）

(3) 性连锁遗传病。性连锁遗传病又称伴性遗传病，与性别有关。例如，血友病患者母亲是致病基因携带者。又如，红绿色盲是一种交叉遗传病，儿子发病是由母亲而来，而女儿发病是由父亲而来，但男性的发病率要比女性高得多。

2. 多基因遗传病

多基因遗传病是由多种基因变化引起的，是基因与性状的关系，人的性状如身长、体型、智力、肤色和血压等均为多基因遗传，还有唇裂、腭裂也是多基因遗传。此外，多基因遗传病受环境因素(如哮喘病、精神分裂症等)的影响较大。

3. 染色体异常病

染色体异常病是由染色体数目异常或排列位置异常等引起的。例如，常见的先天愚型，这类人面部愚钝，智力低下，两眼距离宽、斜视，伸舌样痴呆，通贯手，常合并先天性心脏疾病。

三、生活方式

生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识，它是影响人类健康的重要因素。在人类漫长的发展过程中，虽然生活方式与健康的关系早已为人们所认识，但生活方式对健康的影响却一直被忽视，这是因为危害人类生命的各种传染病一直是人类死亡的主要原因。直到 19 世纪 60 年代，人们才逐渐发现，在人类死亡原因中，不良的生活方式所占的比例越来越大。在我国，由于吸烟、酗酒、赌博等原因造成的身心疾病正在不断增多，而正是因为这些不良的生活方式，才导致了一系列疾病的产生。世界卫生组织指出，在世界范围的慢性病中，有 80%是由不良生活习惯导致的。由此可见，养成良好的生活习惯对于健康是多么重要。

学前儿童时期是养成良好生活习惯的起始时期，也是关键时期。在这一时期，帮助学前儿童养成健康的生活方式，包括坚持体育运动、合理的膳食习惯、有规律的作息制度等，将会使学前儿童受益终身。例如，科学的体育锻炼对学前儿童的生长发育起着促进作用，进行体育锻炼可以使学前儿童机体的抑制和兴奋过程加强，有助于学前儿童肌肉的发育和学前儿童体格、呼吸系统等多方面的发展，还可以使学前儿童的性格意志变得坚强。

资 料 卡

影响现代人健康的 30 个不良生活习惯①

(1) 饮食不规律。

(2) 偏食、挑食。

(3) 饮食过饱。

(4) 常吃霉食。

(5) 常吃西式快餐。

① 邹宇华. 不良生活行为与健康：现代人的不良生活方式[M]. 北京：人民卫生出版社，2010：127.（有改动）

(6) 低纤维饮食。
(7) 不吃早餐。
(8) 高盐、高糖、高脂肪饮食。
(9) 滚烫饮食。
(10) 把水果烂的部分削去后继续食用。
(11) 将变质食物加热后食用。
(12) 每天喝水少。
(13) 常喝碳酸饮料。
(14) 吸烟。
(15) 嗜酒。
(16) 聚餐时不用公筷、公勺。
(17) 剔牙不当。
(18) 寒冬穿短裙、薄袜。
(19) 常穿高跟鞋。
(20) 染发，烫发。
(21) 夜晚洗头未干就入睡。
(22) 睡眠无规律。
(23) 如厕后才洗手或不洗手。
(24) 强忍“三急”。
(25) 如厕阅读。
(26) 频繁地使用手机。
(27) 常用耳机听音乐。
(28) 常跷二郎腿。
(29) 运动不足。
(30) 运动后马上喝冷饮。

四、保健设施

保健设施的完善程度直接影响着学前儿童的健康状况。我国已经形成了一个儿童保健的网络系统。托幼机构是对学前儿童实施保育和教育的机构，承担着对学前儿童提供保健服务的任务。托幼机构提供的保健服务不仅应体现在供给符合营养要求的食品、供给安全用水和基本环境卫生设施、开展预防接种和预防常见疾病等方面，更应该体现在为学前儿童实施健康教育方面。

为了学前儿童的身体健康，父母平时应让孩子多锻炼，增强平衡能力，增强自我保护本能，同时也要加强对孩子的保护。要注意安全，不要让孩子运动量过大、运动强度过高，适度的运动才有利于孩子的身心健康发展。

直通国考

影响学前儿童健康的因素包括(　　)。

A. 环境因素、生物学因素、生活方式、保健设施

B. 环境因素、生活方式、保健设施

C. 环境因素、生物学因素、保健设施

D. 环境因素、生物学因素、生活方式

第三课　学前儿童健康教育的任务与意义

引导案例

让孩子们了解新型冠状病毒①

根据教育部发布的《关于2020年春季学期延期开学的通知》，以及利用网络平台“停课不停学”要求，某幼儿园利用互联网免费资源有计划地安排幼儿开展活动。教师每天远程跟进指导，帮助家长合理安排好孩子们的一日活动，培养孩子们养成良好的生活习惯，让孩子愉快、充实地度过每一天。教师指导家长开展亲子阅读活动，以阅读为纽带，让孩子和家长共同分享多种形式的阅读过程，通过绘本故事《戴皇冠的病毒你为什么那么坏》《一个不能溜达的春节》等，让孩子们了解新型冠状病毒肺炎对人类造成的危害，要养成良好的卫生习惯。教师每天会向家长推送一个易于家长在家中开展的亲子游戏，通过身体锻炼、自我保护等方式让孩子们直观正确地认识疫情，消除紧张感。

问题：想一想学前儿童健康教育的任务是什么，分组讨论并分享。

学前儿童健康教育能有目的、有计划、有组织地帮助学前儿童掌握健康知识，树立健康意识，养成健康行为习惯，激发参加体育活动的兴趣，更好地促进学前儿童身心健康和谐发展。因此，对学前儿童实施健康教育具有非常重要的意义。

一、学前儿童健康教育的任务

学前儿童健康教育是一个为儿童的发展提供有计划的学习经验的过程，旨在提高儿童对有关健康科学的认知水平，改善对待个人和群体健康的态度，培养有益于个人、社会和民族健康的行为方式和习惯。换句话说，当孩子们遇到影响他们自身健康和他们所生活的社会健康的问题时，学前健康教育可以帮助孩子们解决这些问题并做出明智的决定。通过健康教育，学前儿童不仅可以了解到他们对个人和社会健康的责任，还可以改善他们的健康状

① 选自兰州城市学院实验幼儿园自编的《教学设计案例集》。(有改动)

况，让他们拥有更高的健康水平。

对于学前儿童来说，健康教育的任务是通过与其相关的体验和学习活动，使他们获得有利于健康的知识和能力，促进他们的健康成长。

（一）教给学前儿童简单的生活常识和卫生常识

在学前儿童健康教育中，生活常识和卫生常识的传授是不可或缺的一个重要方面。学前儿童的健康态度和信念的确立及健康行为和习惯的养成，一般来说是建立在正确的生活常识和卫生常识的基础之上的。有些学前儿童的不良行为和习惯，往往是由于他们没有或者缺乏健康科学知识造成的，如有些学前儿童没有掌握正确的洗手方法，有些学前儿童人际交往的技能不够，等等。提高学前儿童掌握简单的生活常识和卫生常识有益于将其行为引向正确的方向。

但是，学前儿童的不健康行为并不全是其认知水平低下造成的，健康态度和健康习惯也是影响健康行为的重要因素，认知水平的提高也并非必然在学前儿童的行为和习惯方面体现出效果。

（二）改善学前儿童的健康态度

帮助学前儿童确立健康的态度和信念也是学前儿童健康教育的一个重要方面。态度是个体对人、对事所持的一种具有持久性且一致性的行为倾向，对行为起着直接的干预作用，学前儿童对待自身、他人及社会健康问题的态度，是促使知识转化成行为和习惯的动力。

学前儿童对待健康问题的态度和信念的形成与改变过程，是个体与环境相互作用的复杂过程，学前儿童的态度和信念一旦形成，就不容易改变，并对其行为起直接的、持久的影响作用。态度和信念的形成与学前儿童社会化的过程是分不开的。社会化的过程促进了学前儿童与健康有关的价值观和态度的形成，也促使学前儿童产生与价值观有联系的知识和信念，以支持这些价值观抵御外来的干扰。我们要充分认识到学前儿童早期态度形成的重要性，因为它不仅会影响学前儿童早期的健康行为和习惯，还会影响其一生的健康态度的形成、信念的确立及行为和习惯的养成。当然，正确的健康态度和信念也并不一定必然产生正确的健康行为和习惯。

（三）培养学前儿童良好的生活习惯和卫生习惯

学前儿童的身心健康水平取决于他们的生活习惯和卫生习惯。培养学前儿童良好的生活习惯和卫生习惯，让学前儿童学会对简单的健康问题做出正确的抉择，自觉抵制各种不健康的行为，增强自身保护健康的意识和能力，是学前儿童健康教育所要达到的最终目的。

（四）激发学前儿童参加户外锻炼的兴趣和愿望

《纲要》明确指出："开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力。"要想培养学前儿童参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，就要用学前儿童感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。幼儿园组织新颖、多样的体育活动，只要遵循学前儿童的身心发展规律，尊重各年龄阶段的发

展特点和兴趣，就能够激发学前儿童参加体育活动的兴趣和愿望，达到强身健体的目的。

从认知到行为是一个复杂的过程。知识是基础，态度是动力，行为是目标。健康知识的传播应着眼于学前儿童的内化程度，培养健康态度应着眼于学前儿童的情感体验，形成健康行为应着眼于学前儿童的自觉主动。健康教育要想调动学前儿童参与的积极性，就要遵循学前儿童的身心发展规律。

二、学前儿童健康教育的意义

20 世纪 20 年代初，我国著名学前教育学家陈鹤琴就提出要“建立儿童健康身体的基础，同时使优良习惯的养成有一个初始的基础”，但受当时政治、经济等因素的制约，学前儿童健康教育并没有受到重视。新中国成立后，我国出台了一系列有关学前儿童健康及健康教育的法律、法规，从立法层面上确定了保证儿童健康的重要地位，2001 年颁布的《纲要》更是将健康教育确定为学前教育五大领域之一。

由此可见，对学前儿童进行健康教育具有十分重要的意义。

（一）是学前儿童身心发展的需要

学前儿童身体各器官、系统发育尚未完善，自我保护意识、对疾病的抵抗能力都较差，容易受到伤害。学前儿童心理发展迅速，易受到多种因素的影响，因此他们接受适当的健康教育，可以学到更多的健康知识，改善自己的健康态度，最终形成健康的行为。

（二）能为学前儿童一生的健康和生活奠定良好的基础

学前儿童健康教育是学前儿童终身教育的基础阶段，不仅能提高学前儿童的生命质量，而且能为其一生的健康打下了坚实的基础。

（三）是学前儿童全面发展教育的需要

学前儿童全面发展教育包括身心健康素质教育、品德素质教育、审美素质教育等。学前儿童健康教育在促进学前儿童身心健康发展的同时，还能促进其他方面的发展。例如，学前儿童学习体操，不仅能够促进动作的协调发展，还能够发展音乐审美能力、人际交往能力等。

（四）是国家、社会发展的需要

学前儿童是祖国的未来，他们只有具备了健康的体魄，才能更好地发挥各自的潜能，才能成为国家的栋梁。学前儿童健康教育能够提高学前儿童的健康水平，是提高人口素质、民族素质的重要保障，只有个体身心健康，才能促进国家、民族的兴旺和繁荣。

思考练习

一、单项选择题

1. 健康是指人(　　)的健全状态。

A. 心理与社会适应　　B. 心理适应

C. 身体、心理与社会适应　　D. 身体与心理适应

2. 幼儿心理健康的标准不包括(　　)。

A. 动作发展正常　　B. 性格孤僻

C. 认知发展正常　　D. 人际关系融洽

二、简答题

1. 什么是健康？学前儿童健康的标准有哪些？

2. 什么是学前儿童健康教育？谈谈你对健康教育的认识。

3. 简述学前儿童健康教育的意义和任务。

三、论述题

结合生活中的实例，谈谈影响学前儿童健康的因素有哪些。

四、材料分析题

材料：小班刘老师最近发现班上孩子们经常穿反鞋子，午睡起床后找不到鞋子的事情也时有发生，反复提示也没有多大改变。为此，她以玩游戏的方式和童话形式，围绕左右脚正确穿鞋、就寝正确摆鞋，并逐渐养成习惯等内容展开了一系列生动有趣的教学活动。

问题：请结合材料分析学前儿童健康教育的任务有哪些。

五、教学设计题

请设计一份解决此问题的教育方案。要求：写出对问题的分析、教育目标和解决问题的主要方法。

实践活动

实践项目　关节动起来（大班健康活动）[1]

班　　级		姓　　名	
时　　间		地　　点	
设计意图	教师在幼儿园一日活动的观察中发现，幼儿经常谈论关于身体、骨头、关节等方面的话题，对“为什么身体的有些地方能弯曲”有疑惑，对关节的认识较片面。设计本活动旨在让幼儿初步认识关节，感受关节在活动中的重要性。幼儿对于身体关节的保护了解较少，运动中关节拉伤和摔伤的现象时有发生，需要通过有目的的活动课程帮助他们充分认识保护关节的重要性，并初步掌握保护关节的基本技能。		

① 作者薛秦桂(兰州城市学院实验幼儿园)。(有改动)

续表

设计意图	《指南》指出，要引导幼儿发现“结构与功能之间的关系”。本活动力图通过有趣的关节游戏、关节操等帮助幼儿了解关节的结构和功能，积累保护关节的生活经验
活动目标	(1) 让幼儿初步了解人体重要关节的名称及作用。 (2) 让幼儿初步掌握保护关节的基本技能，喜欢参与体育游戏
活动准备	(1) 实物材料：自制手指固定套、自制“盔甲”、关节模型、人体骨骼模型、收纳盒、地垫、即时贴、自制蘑菇和相关游戏教具。 (2) 视频材料：“广告”。 (3) 自编体操：手指操、关节操（自编歌词和动作，选取儿歌《娃娃剥橘子》的伴奏）。 (4) 课前准备：教师课前为幼儿戴好手指固定套
活动过程	一、想一想：什么是关节 1. 教师与幼儿共做手指操 教师：做手指操的时候，你们有什么感觉？为什么手指弯曲不了？ 教师：原来是手套把我们的指头固定住了，请小朋友们把它摘下来再试一试。 2. 师幼再一次做手指操 教师：这一次手指为什么能弯曲？（引发幼儿思考，让幼儿对关节的概念有一个初步的理解。） 教师：大家摸一摸手指能弯曲的部位，这个部位就是“关节”。 3. 教师出示关节模型，让幼儿感受关节的抽象概念 幼儿观察手关节模型，并在教师语言的提示下说出“骨头”两个字。 二、找一找：关节在哪里 1. 贴一贴 (1) 教师：我们刚刚在手指头里发现了关节，其实我们的身体里还有好多关节呢，它们都在哪里呢？我们来玩“木头人”游戏，找一找！ 游戏规则：幼儿起立围成半圆，教师背对幼儿，当教师看不见幼儿的时候，幼儿在教师身后随意活动，教师念口令：“1、2、3，木头人，不许说话，不许动！”当说完口令，教师转身时，幼儿必须在原地摆一个造型并且不可以动。 (2) 教师：大家都会玩“木头人”游戏了，等老师转过身去，看不见大家的时候，小朋友们就可以随便动起来；当老师念完口令，转过身来，大家就不能动了，要摆一个你最喜欢的造型，我看看谁的造型和其他人的不一样。现在就请小朋友轻轻地把小板凳挪到两边，我们站在中间围成半圆，一起做游戏。 (3) 幼儿根据规则摆出造型，教师观察幼儿，在他们弯曲关节的地方贴上即时贴，告知他们关节的位置和名称，被贴的幼儿就可以动了。能活动的幼儿可以帮助教师去寻找其他幼儿的关节，为它们贴上即时贴，同时可以找找身体还有哪些地方有关节。

续表

活动过程	(4) 幼儿大胆展示找寻的结果，交流分享并在人体模型上用即时贴标识出来。 (5) 教师操作人体模型，引入关节名称。 教师小结：人体共有 206 块骨头，骨头和骨头连接的部位就是关节，所以人体共有 100 多个关节，我们要认识其中的 6 个重要关节，分别是肩关节、肘关节、腕关节、髋关节、膝关节和踝关节。 2. 跳一跳 教师：原来关节和小朋友们一样，都是有自己的名字的，老师把它们的名字编成了一首儿歌，现在请小朋友们起立，双手叉腰准备，跟着老师一起跳关节操吧。 教师带领幼儿跳关节操，活动关节的同时，熟悉关节的名称。 3. 玩一玩 (1) 教师：我们已经认识了 6 个关节“宝宝”，现在要和它们一起做游戏了。地上长了很多蘑菇，我需要选几位小朋友帮我把蘑菇送到指定的地方去，谁想来试一试？ 游戏规则：将幼儿分两组进行比赛，并固定第一组幼儿的膝关节和肩关节，幼儿需要在关节无法活动的情况下，想办法捡起地上的蘑菇，一次捡一个，运送到指定地点交给贴蘑菇的幼儿，将蘑菇贴在墙壁的相应位置。 (2) 教师：你们是怎么送蘑菇的？第一组幼儿的哪个关节动不了了？ 教师小结：幼儿被固定膝关节和肩关节之后，没办法下蹲、跑步和抬胳膊，捡蘑菇的幼儿只能弯腰捡，小步挪动将蘑菇递给贴蘑菇的幼儿，贴蘑菇的幼儿只能跳起来把蘑菇贴在墙壁上。此环节是为了让幼儿感知因关节受限而带来的困难和麻烦，引导他们感受关节对人体的重要性。 三、想一想：怎样保护关节 (1) 教师：在生活中该如何保护关节？ (2) 教师和幼儿一起讨论。 教师小结：饮食结构合理，注意适量补钙；科学锻炼关节，避免关节损伤；活动中注意安全；注意走姿、坐姿和站姿；养成良好的习惯，注意防寒、防冻
活动延伸	教师准备水彩笔，让幼儿在露在衣服外面的关节上面画画，画完后，幼儿尝试动一动关节，观察关节上的画在一屈一伸中的变化。画不同的人物、动物，动动关节进行故事表演。设计一节用关节进行表演的语言活动，完成领域间的相互融合。活延伸根据活动设计情况而定
活动评析	1. 帮助幼儿理解关节的作用及保护方法 对于大班下学期的幼儿来说，他们正从具体形象思维向抽象思维过渡，这一时期也是幼小衔接的重要阶段，对于“关节”这一抽象概念，他们有了自己的理解。为了让幼儿更加直观明显地感知关节的存在，了解关节的作用及保

续表

活动评析	护方法，教师应先把幼儿的手指关节固定起来，让他们自己进行对比感受，思考为什么手指头能够弯曲，再结合手关节模型，将关节黏液比喻为“泡泡糖”，直观形象地告诉他们关节的作用，幼儿就能理解“关节”这一抽象的概念。这样，既能引起幼儿独立的思考，又能把知识点阐述清晰。 2. 通过游戏定位关节，引导幼儿了解关节名称 在理解“关节”概念的基础上，幼儿就可以认识人体主要关节的位置和名称了，教师用玩“木头人”游戏的方式让幼儿自己感知体验。“木头人”不动的时候，幼儿会摆出各种造型，教师在他们弯曲关节的地方贴上即时贴，这样，幼儿对关节的位置就有了明晰的认识，避免了通常的灌输式教育，寓教于乐，让幼儿清晰地看到关节在身体上的部位，更有效地记住主要关节的名称，达成活动目标。 附歌词： **关节操歌词** 动动肩关节，肩关节在这里；学学蝴蝶飞，肩关节动起来。 动动肘关节，肘关节在这里；上课举小手回答，肘关节动起来。 动动腕关节，腕关节在这里；我们一起摘水果，腕关节动起来。 动动髋关节，髋关节在这里；袋鼠宝宝跳啊跳，髋关节动起来。 动动膝关节，膝关节在这里；我们都爱踢足球，膝关节动起来。 动动踝关节，踝关节在这里；点点脚尖，踝关节动起来。 点点脚尖，踝关节动起来		
活动总结			
评　　语			
成　　绩		指导教师签字	

课程思政任务卡

一 课程思政要求

结合“第二课 影响学前儿童健康的主要因素”，以“学前儿童新型冠状病毒感染防控知识”为切入点，聚焦一个场所，运用一种理论，团队合作设计并展示干预方案。最后，采用PPT 汇报、辩论、情景剧、小品等展示形式进行分组汇报。

二 课程思政点解析

（1）前沿性和时代性的教学内容，必须辅以先进性和互动性的教学模式，教学活动设计只有“以学生为中心”，才能使学习结果具有探究性和个性化。教师可以利用网络平台开展课前预习、作业提交与答疑，在课堂中以研讨、辩论、情景剧、翻转课堂、作业分享互评等形式开展教学，这样的课程更有趣，也更能激发学生的学习热情和潜能。在这个过程当中，学生对知识的了解和掌握更深刻，也提升了自己综合分析、解决问题的能力。

（2）团队合作式与集体主义价值观的形成。马克思曾在科学社会主义思想中阐明“在自由人的联合体中，每个人的自由发展是一切人的自由发展的条件”。也就是说，只有在“自由人的联合体”，个人才会获得真正的自由。这种“自由人的联合体”是一种高尚的集体，以社会主义制度为前提，以公有制经济为基础，而集体主义价值观是中国社会主义意识形态的一个原则，与爱国主义一样是社会主义教育的主旋律。当代孩子生活在和平的年代，家庭中孩子较少，物质条件较丰富，受到的挫折较少，集体意识不是很浓厚。学前儿童健康教育分为三大模块分别让学生以小组为单位课前设计教育教学活动，课上进行讨论，课后开展实践。课程的考核包括团队氛围和团队任务的完成质量。很多学生在课程结业的时候都认为，团队所带来的心理成长更大，更能感受到集体的感染力，间接地培养了集体主义的课程观。