

甘肃省『十四五』职业教育规划教材

学前儿童 健康教育

主编 杨晓晓
参编 郭雄伟 李宏
马莉 朱燕
刘彤彤

(修订本)

山东大学出版社
SHANDONG UNIVERSITY PRESS

· 济南 ·

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童健康教育/杨晓晓,李宏主编.一修订本
·一济南:山东大学出版社,2023.10(2025.1重印)

ISBN 978-7-5607-7986-7

I. ①学… II. ①杨… ②李… III. ①学前儿童—健
康教育 IV. ①G613.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 206194 号

责任编辑 李昭辉

封面设计 碧 君

学前儿童健康教育(修订本)

XUEQIAN ERTONG JIANKANG JIAOYU (XIUDINGBEN)

出版发行 山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮政编码 250100

发行热线 (0531)88363008

经 销 新华书店

印 刷 三河市龙大印装有限公司

规 格 850 毫米×1168 毫米 1/16

14.75 印张 302 千字

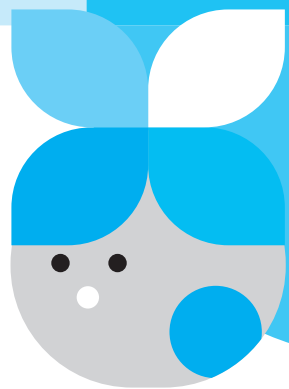
版 次 2023 年 10 月第 1 版

印 次 2025 年 1 月第 2 次印刷

定 价 49.00 元

版权所有 侵权必究

聚焦问题 / 课程思政



提升学前儿童健康素养，助力健康中国战略

课程思政名片

世界卫生组织很早就明确提出，一个人的健康和寿命，60%取决于自己。“健康中国”建设不仅直接关乎民生福祉，更关乎国家全局与长远发展、社会稳定和经济可持续发展，具有重大的战略意义。学前儿童是祖国的未来，他们的健康对个人、家庭、国家的长远发展都有重要意义。学前儿童健康教育是在学前儿童身心发展特点的基础上，研究如何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的科学，是一门与国家卫生战略密切相关的课程。因此，学前儿童健康教育要注重在课堂内外培养学生心系儿童健康的家国情怀和担当意识。

一、学前儿童健康教育课程思政整体设计思路

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。要求所有学科的教师都必须重视对学生进行育人教育，重视培养学生的思想品德和个人修养，尤其在专业课理论知识的教学中要主动融入课程思政教育元素，将专业课的理论和思想政治相互融合，让学生在在学习专业知识的同时自觉践行社会主义核心价值观。本教材的课程思政部分以立德树人为根本任务，坚持将专业教学与思政教育相结合，在每一单元都结合具体的课程内容设计了独特的课程思政任务卡，通过聚焦课程思政，培养具有人文底蕴、家国情怀和全球视野，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。

二、学前儿童健康教育课程思政设计原则

（一）做事先做人，做人先立德——课程思政有高度

学前儿童健康教育课程思政首先要解决的是学生的“三观”问题，即通过思政元素渗入式教学让学生树立科学的儿童观、教学观和教师观。

（二）聚焦国家政策，丰富教学形式——课程思政有深度

学前儿童健康教育的实践性和时政性为课程思政提供了广阔天地。课程思政引入



聚焦国家战略的案例，通过解读全球卫生政策，引导学生树立社会主义核心价值观。

（三）注重学以致用，践行幼儿教师师德——课程思政有广度

在课程教学的不同阶段设计不同的课程思政活动，把思政教育搬到社会实践大课堂，使学生深化为人民群众服务的实践感受，实现师生在课堂内外联手为“健康中国”宏伟蓝图贡献力量。

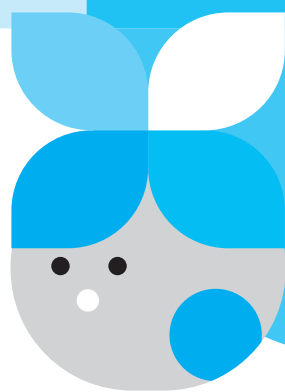
（四）关注公众健康，服务地方民生——课程思政有温度

根据教学内容设计“关注公众健康、服务地方民生”的课程实践项目。例如，开展儿童营养科普健康教育活动，并针对儿童的生长发育特点给出学前儿童膳食指南。

（五）改变教学方式，提高课堂参与度——课程思政有亮度

从学前儿童健康教育的课程内容和学前教育专业特点出发，精心编选“身边事”“应闻事”“兴趣事”，进行渗透式教学，利用课堂教学这个主阵地落实落细“育人者先受教育”的理念，教学相长，使师生全线增强社会主义荣誉感和获得感。

修订本前言



党的二十大报告指出，要办好人民满意的教育……全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人……加快建设高质量教育体系，发展素质教育。加强课程教材建设，是全面贯彻党的教育方针和全面推进素质教育的重要保障，是推进教育现代化和教育公平的重要内容。《学前儿童健康教育》自2021年6月出版以来，得到了广大师生读者的认可。编写此书的初衷是将学前儿童健康教育的理论知识与实践操作技能通过理论与实践结合、保育与教育融合、保教知识与专业训练整合的方式呈现给广大读者，以提高学前教育专业学生及家长的健康教育综合素养。

根据广大读者反馈的意见和教材使用过程中发现的不足，本次修订对全书的结构和内容做了如下调整与补充。

(1) 编写体例作出调整。由以前的“单元”体例修改为上、中、下三篇，将理论、实践、拓展三部分分开编排，逻辑顺序更加清晰，有利于读者循序渐进地学习。

(2) 增加学前儿童体质健康检测内容，使全书知识体系更加完备，更加顺应学前儿童健康教育改革发展趋势。

(3) 修订了第一版书中的个别错误，更新了部分案例和习题，新增了部分视频相关的二维码资源，使教材内容更加科学、准确、充实。

(4) 教材在编写过程中深入贯彻党的二十大精神，构建学前儿童健康教育新体系。习近平总书记在党的二十大报告中强调要“推进健康中国建设”，“把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策”。这充分彰显了健康事业的基础性、全局性地位，体现了人民至上、生命至上的价值追求，为新时代健康教育指明了发展方向。为了深入贯彻落实党的二十大精神，本教材在框架设计与内容编写上都紧紧聚焦党的二十大精神，在相应部分“润物细无声”地融入课程思政。

(5) 进一步强化学生实践反思与应用能力的培养。每一个项目都新增“考核与评价模块”“知能训练模块”“实践拓展模块”栏目，将理论学习、思考练习和实践训练相结合，有效培养学生创造性解决问题的能力。



本书具有以下特色。

(1) 科学性与时代性相统一。本书以“互联网+”思维为引领，吸收借鉴学科理论与实践研究成果，内容体现时代性与科学性。书中配备了相关的图文及视频二维码，方便学生进行线上线下混合式学习。

(2) 立德树人与课程教学相统一。本书通过整体设计“课程思政任务卡”栏目，突出了课程教学的育人功能，呼应了当前课程思政的教学要求，践行了课程教材的综合育人价值。

(3) 理论教学与实践训练相统一。本书以上篇学前儿童健康教育的理论为基础，以中篇学前儿童健康教育活动设计与指导的实践为主体，以下篇学前儿童健康教育相关知识的拓展为延伸，实现了理论与实践的结合、保育与教育的融合、保教知识与专业能力的整合。

(4) 岗、课、证、赛相统一。通过“导言”“任务目标”“引导案例”“真题链接”“典型案例”“考核与评价模块”“知能训练模块”“实践拓展模块”不同的栏目设计，本书将职业岗位的典型工作任务、能力要求及素质、课程教学、幼儿园教师资格证考试、学前教育专业竞赛相统一。

(5) 课前、课中、课后相统一。教材编写注重学生的课前预习、课中的师生教学、课后的拓展训练之间的连续性，并针对教学需要设计了不同模块的内容。

本书由陇南师范学院的老师负责编写，杨晓晓主持编写并担任第一主编，负责设计全书结构与体例、制定大纲，并承担统稿、校稿工作。全书具体编写分工如下：项目1和项目7由李宏编写修订；项目2由朱燕编写修订；项目3和项目4由杨晓晓编写修订；项目5由马莉编写，杨晓晓修订；项目6由郭雄伟编写修订；项目8由刘彤彤编写修订。此外，甘肃省陇南市成县黄渚幼儿园、甘肃省陇南市成县小橡树幼儿园等单位提供了大量图片与视频拍摄方面的支持与帮助，并为“知能训练模块”和全书的编写提供了大量一线实践经验，体现了校企合作、工学结合的真正内涵。本书的编写还得到了出版单位的大力支持，在此表示诚挚的谢意。

学前儿童健康教育的综合性强、涉及内容繁多，加上编者水平有限，本书难免存在疏漏与不足之处，恳请广大专家、读者给予批评指正，以便于我们进一步修订与完善。

编者

2024年10月

目录

Contents



上篇 理论篇

项目1	绪论	3
项目任务1.1	影响学前儿童健康的主要因素	3
项目任务1.2	学前儿童健康教育的任务与意义	7
项目任务1.3	学前儿童健康教育的基本概念	11
项目2	学前儿童健康教育的目标、内容、原则与方法	22
项目任务2.1	学前儿童健康教育的目标	22
项目任务2.2	学前儿童健康教育的内容	35
项目任务2.3	学前儿童健康教育的原则与方法	49
项目3	幼儿园健康教育的组织与设计概述	60
项目任务3.1	幼儿园健康教育的途径和组织形式	60
项目任务3.2	幼儿园健康教育活动设计	66

中篇 实践篇

项目4	学前儿童身体保健教育活动设计与指导	75
项目任务4.1	学前儿童身体保健教育活动概述	75
项目任务4.2	学前儿童身体保健教育活动的目标和内容	80
项目任务4.3	学前儿童身体保健教育活动的设计与指导	89
项目5	学前儿童体育锻炼活动的设计与指导	101
项目任务5.1	学前儿童体育锻炼活动概述	101
项目任务5.2	学前儿童体育锻炼活动的目标和内容	107
项目任务5.3	学前儿童体育锻炼活动的设计与指导	126



下篇 拓展篇

项目 6 学前儿童健康教育评价 145

- 项目任务6.1 学前儿童健康教育评价概述 145
- 项目任务6.2 学前儿童健康教育评价的要素与原则 153
- 项目任务6.3 学前儿童健康教育评价的内容与方法 161
- 项目任务6.4 学前儿童健康教育评价的实施过程 167

项目 7 学前儿童体质健康检测 174

- 项目任务7.1 学前儿童体质健康检测概述 174
- 项目任务7.2 《国民体质测定标准（2023年修订）》（幼儿部分） 179

项目 8 学前儿童心理健康教育 193

- 项目任务8.1 学前儿童心理健康教育概述 193
- 项目任务8.2 学前儿童心理健康教育的目标与内容 200
- 项目任务8.3 学前儿童心理健康教育的原则与实施 204
- 项目任务8.4 学前儿童常见心理健康问题的鉴别及指导 211

参考文献 226

上篇 理论篇

内容提要

学前儿童健康教育将为幼儿日后的学习和生活奠定坚实基础，是幼儿园五大领域教学知识的重要组成部分。领域教学知识是幼儿园教师教学素养、学科内容知识和教育学知识的整合。新课程改革的推行带来了学前教育领域教学的诸多变化，学前儿童健康教育也从重视学科内容知识逐渐走向整合。本篇主要介绍学前儿童健康教育的任务与意义、目标和内容、原则和方法以及幼儿园健康教育的组织与设计概述，分别从教育学、健康领域教学知识及教学法知识三个视角帮助学习者建立学前儿童健康领域教育的概念知识和逻辑体系。本篇内容对中、下篇内容的学习起先导作用，是中篇实践操作内容的理论指引，是下篇拓展内容的理论基础。



项目 1

绪 论



导 言

《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。本项目系统地介绍了影响学前儿童健康的主要因素、学前儿童健康教育的任务与意义和学前儿童健康教育的基本概念。



任务目标

- ☆了解学前儿童健康教育的任务与意义。
- ☆掌握学前儿童健康教育的基本概念。
- ☆能运用影响学前儿童健康的主要因素知识点进行案例分析。

项目任务 1.1 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了严重影响,主要表现为空气中有害气体含量超标、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。

① 参见袁迅玲. 室外空气污染对儿童呼吸系统健康的影响 [EB/OL]. (2015-05-15) [2024-09-02]. <https://www.qikanchina.net/thesis/view/3200279>. (有改动)



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（B. S. 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因素与社会环境因素。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伤害；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，一定要引起我们足够的重视。

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不同年龄阶段的电磁辐射耐受力是不一样的，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生物电流与生物磁场，使儿童的电磁场出现异常。



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。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。

（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。有很多社会环境因素会影响人类健康，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环境因素主要是家庭、托幼机构和社区。

1. 家庭

家庭的经济条件和社会地位、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水平的知识，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和服务，如接种疫苗、购买医疗保险等，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。《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《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，建立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，在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。亲代还可以传递给子代一些隐性或显性的遗传疾病，这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受精卵分裂发育而来的，所带遗传基因基本相同，因此无论是在长相、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。遗传病是双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生凝血功能异常，终生易于出血的疾病。目前发现的遗传病有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。虽然有些遗传病可以通过一些手段缓解临床症状，但一般无根治方法。

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,在全世界的慢性病中,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。

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等方面。

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,增强自我保护意识,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。



项目任务 1.2 学前儿童健康教育的任务与意义



引导案例

疱疹性咽峡炎

疱疹性咽峡炎是由肠道病毒引起的疾病。

主要症状:潜伏期3~10天。多以突发高热开始,24~48h可达高峰,升至39~41℃,伴头痛、咽部不适、肌痛等,婴幼儿常有呕吐、拒食,甚而发生高热惊厥;年长儿童及成人常见严重的咽痛、吞咽困难、四肢肌痛、厌食乏力等。经1~5天溃疡愈合,一般3天内退热,症状消失。患者预后良好。



易感人群：多见于3~10岁儿童，好发于夏秋季。同一患者可发生多次由不同型别病毒引起的感染。

预防措施如下：

- (1) 经常开窗通风，早晨、饭后及睡觉前漱口、刷牙。
- (2) 注意劳逸结合。防止受冷，如身体不适，应卧床休息。
- (3) 进行饮食调养。饮食以清淡易消化为宜，再辅以一些清爽去火、柔嫩多汁的食品。
- (4) 遇雾霾天气等，应戴口罩、面罩等，做好防护措施。
- (5) 保持肠胃通畅。平时多饮淡盐开水，吃易消化的食物，保持肠胃通畅。
- (6) 及时就医。一旦发病应尽快就医，千万不要“拖”。

问题：

在生活中，我们会听到或者接触到各种各样的传染病，那么我们可以针对传染病做哪些预防措施呢？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，激发学前儿童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他们对个人和社会健康的责任，还可以改善他们的健康状况，让他们拥有更高健康水平的身体。

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及一致性的行为倾向，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 and 信念，以支持这些价值观抵御外来的干扰。教育者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选择，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。



拓展知识

手足口病及预防

手足口病是由肠道病毒引起的感染性疾病，多发生于学龄前儿童，尤以1~2岁的婴幼儿为多，可引起发热和手、足、口腔等部位的疱疹，个别患者可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症。该病流行期间，幼儿园和托儿所易发生集体感染。为预防该传染病，可针对传染病流行的三个主要环节，采取综合性措施。

（1）控制传染源（做到“三早”，即早发现、早隔离、早治疗）。

（2）切断传播途径（例如，预防呼吸道传染病要通风以保持空气新鲜，预防消化道传染病要注意个人卫生、环境卫生、饮食卫生）。

（3）保护易感儿童（加强体育锻炼，增强体质；进行预防免疫，接种疫苗）。

（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。中华人民共和国成立后，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）学前儿童健康教育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，可以学到更多健康知识，改善自己的健康态度，最终形成健康的行为。

（二）学前儿童健康教育能为学前儿童一生的健康和生活奠定良好基础

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

（三）学前儿童健康教育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）学前儿童健康教育是国家、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。



项目任务 1.3 学前儿童健康教育的基本概念



引导案例

心理健康问题

健康不仅指一个人没有疾病，而且指其在生理、心理、社会适应能力以及道德观念上处于完好状态。学前儿童心理健康也是健康的重要一环。随着经济社会的不断发展以及网络的普及，人们之间的现实联系不断被削弱，家庭、个体变得越来越孤立。此外，如今父母对于孩子的期望值越来越高，但同时父母往往缺乏一定的心理学知识，这就使得学前儿童心理健康问题越来越突出。

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。随着人们对世界的认知不断加深，逐渐形成了自然科学的健康观。

世界卫生组织在 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。^①

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。

道德健康指有健康而积极向上的信仰、高尚的品德和情操、完美的人格。

^① 参见麦少美，孙树珍. 学前儿童健康教育指导 [M]. 3 版. 上海：复旦大学出版社，2015：1.（有改动）



常见的心理问题

(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；如果长期处于这种状态，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。嫉妒表现为当对方比自己好时，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。惊恐表现为对环境 and 事物有恐惧感，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。残暴表现为自己因一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。自卑表现为对自己缺乏信心，以为在各方面都不如他人，无论是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。自卑会严重影响个人的情绪，导致做事缺乏情趣，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、心理和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、龅齿、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，体形正常，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。^① 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。
- (5) 性格特征良好。

^① 参见麦少美，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.（有改动）



(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，乐于与人交往，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，才能称为一个健康的人。《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。



拓展知识

健康的标准^①

世界卫生组织对健康提出了如下 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) 头发有光泽，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，但归纳起来有这样几个共同点：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

^① 参见张首文，文岩. 学前儿童健康教育 [M]. 北京：清华大学出版社，2015：2.（有改动）



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。

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年上半年全国幼儿园教师资格考试）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、学前儿童体育教育、学前儿童环境教育和学前儿童心理健康教育。



教学活动范例

幼儿园中班健康教育设计：我爱漱口^②

♥ 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”，或喝水太多，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，我们尝试基于幼儿的生活经验设计和组织健康教育“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

① 参见张首文，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。



每餐后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。

♥ 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) 让幼儿坚持饭后漱口，养成勤漱口的好习惯。

♥ 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（两腮鼓起来）、漱（要发出声音）。

♥ 活动准备

- (1) 实物材料：幼儿自用喝水水杯（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）。

♥ 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 教师引导幼儿把两腮鼓起来，体验“鼓”的感觉。

② 教师引导幼儿体验“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 教师请幼儿一起体验漱口，并将漱口水吐在自己面前的塑料杯里，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 教师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。

♥ 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，有助于强化幼儿对漱口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。

考核与评价模块

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
3. 保育和教育工作从根本上来说是为了满足（ ）。
 - A. 家长的教育要求
 - B. 上级领导的要求
 - C. 小学的教育要求
 - D. 幼儿发展的需求
4. 导致“狼孩”心理发展滞后的主要因素是（ ）。
 - A. 遗传有缺陷
 - B. 生理成熟迟滞
 - C. 自然环境恶劣
 - D. 社会环境缺乏
5. 关于学前儿童动作发展，正确顺序是（ ）。
 - A. 翻身—坐—抬头—站—走
 - B. 抬头—翻身—坐—站—走
 - C. 翻身—抬头—坐—站—走
 - D. 抬头—坐—翻身—站—走



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？谈谈你对健康的认识。
3. 简述学前儿童健康教育的意义和任务。

三、论述题 [2022 年上半年教师资格证考试“保教知识与能力（幼儿园）”真题]

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。

知能训练模块

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	<p>教师在对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，运动中关节损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。</p> <p>《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。</p>
活动目标	<p>(1) 让幼儿初步了解人体重要关节的名称及作用。</p> <p>(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。</p>
活动准备	<p>(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。</p> <p>(2) 视频材料：“广告”。</p> <p>(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）。</p> <p>(4) 课前准备：教师课前为幼儿戴好手指固定套。</p>

① 原作者薛秦桂（兰州城市学院实验幼儿园），有改动。



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：“原来是手指固定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，并在教师的语言提示下说出“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！”当念完口令教师转身时，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。现在就请小朋友们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并贴上即时贴，同时可以找找身体还有哪些地方有关节。

（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示出来。

（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？第一组小朋友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。”

续表



<p>活动过程</p>	<p>三、想一想：怎样保护关节</p> <p>(1) 教师：“在生活中该如何保护关节？”</p> <p>(2) 教师和幼儿一起讨论。</p> <p>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。”</p>
<p>活动延伸</p>	<p>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课，完成领域间的相互融合。活动延伸根据活动设计情况而定。</p>
<p>活动评析</p>	<p>1. 帮助幼儿理解关节的作用及保护方法</p> <p>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，既能引起幼儿独立思考，又能把知识点阐述清晰。</p> <p>2. 通过游戏定位关节，引导幼儿了解关节名称</p> <p>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，幼儿可摆出各种造型，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，能更有效地记住主要关节的名称，达成活动目标。</p> <p>附歌词：</p> <p style="text-align: center;">关 节 操</p> <p>动动肩关节，肩关节在这里；学学蝴蝶飞，肩关节动起来。</p> <p>动动肘关节，肘关节在这里；上课举小手回答，肘关节动起来。</p> <p>动动腕关节，腕关节在这里；我们一起摘水果，腕关节动起来。</p> <p>动动髌关节，髌关节在这里；袋鼠宝宝跳啊跳，髌关节动起来。</p> <p>动动膝关节，膝关节在这里；我们都爱踢足球，膝关节动起来。</p> <p>动动踝关节，踝关节在这里；点点脚尖，踝关节动起来。</p>
<p>活动总结</p>	<p></p>

续表

评 语			
成 绩		指导教师签字	



实践拓展模块

选择一名学前儿童，详细记录其在幼儿园的一日生活，运用本项目所学知识撰写一篇学前儿童生活习惯养成报告。

课程思政任务卡

课程思政要求

结合“项目任务 1.1 影响学前儿童健康的主要因素”，以“在幼儿园或家庭中学前儿童呼吸道病毒预防策略”为切入点，聚焦幼儿园或家庭其中一个场所，运用一种理论，团队合作设计并展示干预方案。最后，采用幻灯片汇报、辩论、情景剧、小品等展示形式进行分组汇报。

课程思政解析点

(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”中，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，家庭中兄弟姐妹较少甚至没有，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。

