

张立燕 吕昌民 田志升 著

学前教育专业体育与 幼儿体育活动指导

XUE QIAN JIAO YU ZHUAN YE TI YU YU
YOU ER TI YU HUO DONG ZHI DAO

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

学前教育专业体育与 幼儿体育活动指导

XUE QIAN JIAO YU ZHUAN YE TI YU YU
YOU ER TI YU HUO DONG ZHI DAO

张立燕 吕昌民 田志升 著

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

学前教育专业体育与幼儿体育活动指导/张立燕,
吕昌民,田志升著. —济南:山东人民出版社,2014. 7
ISBN 978-7-209-06691-4

I. ①学… II. ①张… ②吕… ③田 III. ①体育教育-学前教育-研究 IV. ①G807.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 185695 号

责任编辑:常纪栋

学前教育专业体育与幼儿体育活动指导

张立燕 吕昌民 田志升 著

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮编:250001

网址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东省东营市新华印刷厂印装

规格 16 开(184mm×260mm)

印张 19

字数 340 千字

版次 2014 年 7 月第 1 版

印次 2014 年 7 月第 1 次

ISBN 978-7-209-06691-4

定价 32.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。(0546)6441693

前言

进入新世纪以来,学前教育越来越受到全社会的重视,幼教师资学历层次上移成为大趋势,幼儿师范教育也基本完成了从中专幼师向高职大专学前教育专业的过渡,招收的学生由原来的初中毕业生升为高中毕业生,原有的教材体系已不能适应办学的要求,适应专科层次学前教育专业的体育教材体系成为“空白点”。由于新教材的空缺,使得相当一部分学校只能沿用中专幼师体育教材,或选择高职高专通用教材,而这显然不符合学前教育发展的自身规律和培养目标。在学前教育实现大专化的进程中,适时编写出版一本体现幼教理念、思维和反映课程改革新成果的学前教育专业体育教材,无疑将会对新时代的学前教育注入新的活力。

这本体育教材源于教学改革研究实践,根据《学前教育专业体育教学大纲》编写,根据《学前教育专业体育教学大纲》编写的教师学生用书。学前教育专业的体育教学包括自身体育学习和职前技能训练的双重任务。随着改革研究的不断深入,教材在第一版基础上进行了完善修改,增加了理论知识部分,主要介绍了体育在学前教育专业教育中的意义与作用、体育和健康常识,结合未来职业介绍了幼儿园体育活动的组织与指导方法等内容。在技能实践部分的教材中根据学生特点选用适合大专学生的学习内容,教材内容包括体操、田径、球类、武术、健美操等。同时根据幼儿教师每天都要进行的早操以及组织幼儿进行体育游戏和体育教学等活动,把幼儿操、体育游戏、体育教学活动实践作为学生必须学习掌握的教学内容。

我们试图在本教材中突出学前教育专业特色,体现高等教育与职业教育的结合,体现理论与实践的结合。本书由周京峰宏观统筹,第六章田径运动由吕昌民编写;第七章球类运动为田志升编写,理论知识部分、技能实践第五、八、九、十、十一章由张立燕编写。本书的编写,得到了我校和教务处领导的关心和支持,学前教育学院领导和老师们的积极协助。另外,书中的健美操图片由淄博师专学前教育学院的刘洁同学示范,幼儿体操图片由淄博师专附属幼儿园的蒲昭妍小朋友示范,在此一并感谢。

由于我们水平有限,创新能力不强,体育教学实践的各种范例不够丰富,致使

我们许多设想还没有完全实现,这也是我们编者心中遗憾之事。我们希望使用和学习这本教材的老师和同学们多提宝贵意见,能够在领会我们编写意图的基础上,创造性地学习和思考,并把意见和建议反馈给我们,以便今后教材修订时成为新的编写思路。我们欢迎大家的批评和指正。

编 者

目 录

理论部分

第一章 学前教育专业体育	3
第一节 体育概念与功能	3
第二节 学前教育专业体育的目的、任务与特点	5
第二章 多元健康观	7
第一节 《大学生体质健康标准》简介	7
第二节 心理健康	15
第三章 运动创伤的预防与处理方法	19
第四章 幼儿园体育活动知识	24
第一节 基本体操的创编	24
第二节 幼儿体育游戏的创编	27
第三节 幼儿体育教学活动特点与原则	32
第四节 幼儿体育教学活动设计	39

实践部分

第五章 体操	45
第一节 体操基本知识	45
第二节 队列和体操队形	48
第三节 基本体操	70
第四节 技巧	86
第五节 幼儿基本体操范例	92
第六节 跳绳	111
第六章 田径运动	115
第一节 田径运动基本知识	115
第二节 跑	117
第三节 跳跃	126
第四节 投掷	132

第七章 球类运动	135
第一节 篮球	135
第二节 排球	151
第三节 足球	174
第八章 健美操	187
第一节 健美操基本知识	187
第二节 健美操的基本动作	190
第三节 健美操组合动作	191
第四节 大众健美操组合动作	203
第五节 幼儿健美操	219
第九章 体育游戏	231
第一节 体育游戏基本知识	231
第二节 体育游戏范例	233
第三节 幼儿体育游戏指导与范例	238
第十章 幼儿体育教学活动实践	251
第一节 幼儿体育教学活动规律与结构	251
第二节 幼儿体育活动范例	253
第三节 亲子体育活动简介	261
第十一章 武术	264
第一节 武术概述	264
第二节 武术基本动作	267
第三节 幼儿武术操范例	271
附录:	279
国民体质测定标准手册(幼儿部分)	279
最新田径世界纪录(截止到 2011 年 6 月)	294

理论部分

第一章 学前教育专业体育

第一节 体育概念与功能

学习和掌握体育的概念及其功能可以帮助同学们正确理解体育这一社会文化现象的本质,提高体育文化素养,明确学校体育在学校教育中的作用,为学好体育这门学科奠定基础。

一、体育的概念

体育作为一种文化现象有着悠久的历史。随着社会的发展,体育已成为现代文明的重要组成部分,是世界文化百花园中的一朵奇葩。

体育的概念是随着社会的发展而发展的。起初,人们认为体育是根据人体适应与变化的自然规律,有意识地运用人体自身运动增强体质,促进身体健康的方法。随着人们认识的不断提高,体育也被认为是一种社会文化教育活动。

在我国,一般把体育分为“广义体育”和“狭义体育”。

广义体育是体育运动的同义词,它包括学校体育、社会体育(也称群众体育)和竞技体育。三者之间是既有区别又有联系的整体,其根本任务是增强人民体质,提高运动技术水平,丰富人民文化生活,为社会主义建设事业服务。

狭义体育是指学校体育,它是学校教育的重要组成部分,根据“树立健康第一的指导思想”,按照学校教育目标和不同年龄阶段学生身心发展的特点,面向全体学生,通过体育课、体育课外活动,运用多种多样的身体练习手段,全面发展学生身体,增强体质,传授体育知识技能,培养优良的思想道德品质和促进个性发展,是一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与学校德育、智育、美育等相互配合,共同促进学生素质的全面提高,共同完成培养合格人才的任务。

学前教育专业的体育同样是学校教育的重要组成部分,《教育部关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》曾明确指出:“高职高专教育应以培养高等技术应用型专门人才为根本任务,以适应社会需要为目标。”因此,学前教育专业体育在按照学校的一般规律促进学生身心发展的同时,还要进行幼儿园体育的职前技

能训练,为将来成为全面发展的合格幼儿教师奠定基础。

二、体育的功能

体育具有多种功能,学校体育作为教育的内容之一,是素质教育的重要组成部分,在增进学生身体健康、增强体质、促进身心素质的全面发展等方面,具有不可替代的功能。仅从体育对人体的身心发展来看,具有以下功能:

(一)健身功能

体育的基本功能是健身功能。通过身体活动增强体质,提高健康水平,是体育的目的之一。体质是指人体的质量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出的人体形态结构、生理机能和心理等综合的、相对稳定的特征。体育可以改善人的身体形态和发育状况,提高生理机能、身体素质和人体基本活动能力的水平,增强对外环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,改善心理状态,促进心理健康发展。

(二)智育功能

体育为促进智力发展打下良好的物质基础。良好的体质可以保证有充沛的精力进行学习。体育活动中由于快速多变的各种练习,使人的视觉、听觉、触觉等各感觉器官都能得到很好的锻炼,使得思维敏捷,记忆力增强,从而促进大脑皮质功能的提高和智力的发展。

(三)德育功能

体育是提高人的思想道德素质的有效途径。体育活动中要练习各种复杂的动作,克服生理上、心理上的障碍和困难,磨炼刻苦、顽强、勇敢、坚毅等意志品质;集体活动中要互相帮助、团结协作、密切配合、共同努力,为集体争取荣誉;激烈的竞赛可以培养人的竞争意识、合作意识、创新精神和拼搏精神。通过体育锻炼有助于获得以上这些现代社会对人的思想道德素质的要求。

(三)娱乐功能

体育是调节心理状态和使精神得到放松的有效手段。通过体育活动,可以获得乐趣,使郁闷的心情得以排遣,满足心理的某种需要;可以使紧张的神经得到松弛,消除学习、工作中的疲劳,使人的精神愉快,心情不错。

此外,体育还可以促进社会文化的繁荣与发展,这对于促进社会主义精神文明建设、丰富人民群众的文化生活等许多方面具有特殊功能。

但是,体育的诸多功能只是潜在的,只有通过有目的、有计划地反复进行实践练习活动,才能在不断的锻炼过程中得以实现。

作业:

- 1.什么是体育?如何理解学校体育?
- 2.体育具有哪些功能?怎样理解其功能的潜在性?

第二节 学前教育专业体育的目的、任务与特点

学前教育专业学生不仅要明确自身体育锻炼的意义和目的,还要从未来从事幼儿教育角度理解学前教育专业体育的目的和任务。

一、学前教育专业学校体育的目的

通过体育教学、课外体育活动和教育实践等活动,向学生进行体育理论与方法的教学和身体锻炼的实践,全面锻炼学生身体,增进学生健康,增强体质,促进身心发展,培养学生热爱幼儿教育事业并初步具有担任幼儿体育工作的能力,成为德、智、体等方面全面发展的幼儿教师。

二、学前教育专业学校体育的任务

(一)全面锻炼身体

培养学生挺拔、健美的身体姿态和良好的教师形象;促进身体的正常发育和身体素质以及基本活动能力的全面发展;提高身体生理机能水平,增强适应外界的能力和抵抗疾病的能力;促进学生身心全面发展。

(二)掌握体育基础知识、基本技术和基本技能,提高体育文化素养

学习和掌握体育的基础理论知识、基本技术和基本技能;学会科学锻炼身体的方法,懂得一般的体育与健康知识和体育娱乐的方法;培养对体育的兴趣、爱好,逐步养成经常参加体育锻炼的习惯以及良好的卫生习惯;为终身体育奠定基础。

(三)培养从事幼儿体育工作的职业能力

掌握幼儿体育的基础理论知识和幼儿体育活动的组织教法;培养初步具有担任幼儿体育教学、卫生保健工作以及组织幼儿体育活动的的能力;培养对幼儿体育活动的兴趣,提高从事幼儿体育工作的职前技能,使其能够基本上胜任幼儿体育的全面工作。

(四)培养优良思想品德,促进学生个性发展

教育学生拥护中国共产党,热爱祖国,热爱孩子和幼儿教育事业;初步树立正确的世界观、人生观、价值观;培养学生具有良好的社会公德和教师的职业道德;发展学生个性,培养学生的竞争意识、创新、合作和应变能力;培养勇敢顽强、艰苦奋斗等优良品质,促进心理健康,陶冶美的情操。

三、学前教育专业学校体育的特点

(一)突出“健康第一”的指导思想

学前教育专业体育教学大纲在教学目的中,贯彻“健康第一”的指导思想,把全面锻炼学生身体、增进学生健康、增强体质作为教学的主要目的;在教学要求中,把培养学生挺拔、健美的身体姿态,促进身体正常的生长发育,提高生理机能水平,增强适应外界自然环境和抵抗疾病的能力,摆在了首要位置;在贯彻执行大纲的要求中,把体育与健康教育相结合加以强调,明确指出:体育必须以“健康第一”作为指导思想,学生的健康是学前教育专业体育的目标之一;体育是健康教育的重要内容与手段。

(二)突出职业特点

培养合格的幼儿园教师,是学前教育专业体育教学的最终目的。通过幼儿体育的基础理论知识的学习,培养学前教育专业学生开展和组织幼儿体育活动的的能力;通过幼儿体育的职前技能训练,使其掌握幼儿园体育所必需的基本动作和教学组织技能技巧;培养学前教育专业学生的敬业精神,进行热爱学前教育专业的思想教育。从思想上、理论上、专业技术、技能上进行全方位的培养,提高学生的综合素质与能力,为成为合格的幼儿教师打下坚实基础。

(三)理论与实践相结合

在体育的必修教材中,包括理论知识和技能实践内容共两大部分。理论知识部分包含体育基础理论、体育学习方法和幼儿体育理论与方法。这部分内容根据学生的特点和对知识的接受程度,主要介绍了体育在学前教育专业教育中的意义与作用,体育教学的目的与任务,运动项目的基本原理和文化知识,体育和健康常识;结合未来职业介绍了幼儿园体育活动的组织与指导方法。在技能实践部分的教材中,列出了体操、球类、田径、武术、游戏、发展身体素质练习等项内容,同时还安排了幼儿园的体育实践。

在认真学习并掌握体育基础知识的基础上进行体育实践和体育的职前技能训练,使理论结合实际,理论指导实践,全面完成体育的教学目标。

作业:

- 1.讨论:学前教育专业学生为什么学习体育?怎样学好体育?

第二章 多元健康观

世界卫生组织马勒博士曾指出:“健康并不代表一切,但丧失健康就丧失了一切。”这说明健康是人一生中重要的财富,也是人每天高质量生活的必要条件。那么,什么是健康?我们学前教育专业学生应该如何认识健康呢?

早期,人们把健康理解为“远离疾病和身体虚弱病症的一种身体状态”;随着社会的发展,人们认识到健康的多元性。按照世界卫生组织对健康的解释,一个人的健康应该包括身体健康、心理健康、社会适应良好及道德健康等方面。学前教育专业学生都应该把自己造就成为一个身心健康、拥有多元健康观的人。

第一节 《大学生体质健康标准》简介

体质可以反映人体的生命活动、运动能力水平。体质健康通常代表一个人的身体健康。国家历来重视大学生的身体健康。《大学生体质健康标准》(以下简称《标准》)是由教育部、国家体育总局共同组织研制,于2002年7月正式颁布实施的。《标准》适用于普通高等学校的在校学生,学前教育专业学生必须了解《标准》测试是“促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是学生体质健康的个体评价标准,也是学生毕业的基本条件之一”。

一、《标准》的测试项目

根据《标准》要求,大学生需要进行的测试项目共计六项,分别是身高、体重、肺活量、台阶试验(1000米选其一)、立定跳远(50米跑)、握力。

二、《标准》的评分方法及等级

根据《标准》要求,在评价后以100分为满分进行评分,各项评价分数的权重系数为:

身高标准体重:15分;台阶指数(1000米):20分;肺活量体重指数:15分;立定跳远(50米):30分;握力体重指数:20分。

《标准》评价得分与等级对应

得分	等级
86 分以上	优秀
76—85 分	良好
60—75 分	及格
59 分及以下	不及格

三、《标准》各项测评指标的意义

1. 身高标准体重

身高标准体重是指身高与体重两者的比例应在正常的范围。它通过身高与体重一定的比例关系,反映人体的围度、宽度和厚度以及人体的密度。身高标准体重是评价人体形态发育水平和营养及身体匀称度的重要指标,它可以间接地反映人体的身体成分。

2. 台阶试验指数

台阶试验指数是一种简易的评价心血管系统机能的定量负荷实验。该测试主要是通过观察定量负荷持续运动的时间、运动中心血管的反应负荷后心率恢复速度的关系(台阶指数)来评定心血管系统机能水平。台阶试验指数值越大,则反映心血管系统的机能水平越高;反之则低。

3. 肺活量体重指数

肺活量可以反映肺的容积和肺的扩张能力,是评价人体呼吸系统机能的一个重要指标,常用于评价人体生长发育水平和体质状况。

肺活量的大小与体重、身高、胸围等因素有着密切的关系。因此,为了将学生身体发育的不同因素在肺脏机能的评价中得以体现,在《标准》测试中选用肺活量体重指数进行评价。

肺活量体重指数 = 肺活量(毫升)/体重(公斤)

4. 立定跳远

立定跳远主要是测量向前跳跃时下肢肌肉的爆发力。爆发力要求在最短时间内发挥最大的力量,其大小不仅取决于力量,而且取决于力量和速度的结合。腿部的爆发力以腿部的力量为基础。

5. 握力体重指数

握力评价的是受试者肌肉静力的最大力量状况,主要反映前臂和手部肌肉的力量,因其与其他肌群的力量有关,所以也是反映肌肉总体力量的一个指标。

握力指数反映的是肌肉的相对力量,即每公斤体重的握力。

握力体重指数 = 握力(公斤)/体重(公斤) * 100

四、《大学生体质健康标准》测试具体项目

(一)身高体重

1. 身高体重主要用来评价身体匀称度,间接反映身体成分。

2. 身高体重测量方法:立正姿势站在测试器踏板上,上臂下垂,足跟并拢,足尖分开约成 60° 角,躯干自然挺直,头部保持正直。在测量身高的同时,体重数据也被仪器自然读出。记取成绩以厘米为单位,精确到小数点后一位。

(二)肺活量

1. 肺活量可以反映肺的容积和扩张能力,是评价人体呼吸系统机能的一个重要指标,常用于评价人体的生长发育水平和体质状况。它的计算公式为:

肺活量体重指数 = 肺活量(毫升)/体重(公斤)

2. 肺活量测试方法:

目前我们采用的是电子肺活测试仪,使用干燥的塑料吹嘴(每名同学使用的吹嘴都已经过消毒)。测试同学深呼一口气后,向吹嘴处慢慢呼出至不能再呼出为止。吹气完毕后,液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。共测两次,每次间隔 15 秒,记录最大值作为测试结果。以毫升为单位,不保留小数。

(三)握力

1. 握力体重指数反映的是肌肉的相对力量,即每公斤体重的握力,是评价上肢肌肉力量的指标。它的计算公式为:

握力体重指数 = 握力(公斤)/体重(公斤) * 100

2. 握力测试方法:

使用电子握力计,两脚自然分开成直立姿势,两臂自然下垂。一手持握力计全力紧握(此时电子握力计不能接触衣服和身体),电子握力计显示数字为测试数据。用有力手握两次,取最大值,以公斤为单位。测试时保留一位小数。

(四)立定跳远

1. 立定跳远主要是测量向前跳跃时下肢肌肉的爆发力,它是评价下肢爆发力的指标。

2. 立定跳远的测试方法:

两脚自然分开站立,站在起跳线后,脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳,不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘的垂直距离。每位同学可试跳三次,取其中成绩最好一次。以厘米为单位,不计小数。

(五)台阶试验

1. 台阶试验是一种简易的评价心血管系统机能的定量负荷实验。

2. 台阶试验测试方法:

男同学用高 40 厘米的台阶,女同学用高 35 厘米的台阶。测试前,被测试同

学可做轻度的准备活动,主要是活动下肢关节。上、下台阶的频率是 30 次/分,因而节拍器的节律为 120 次/分(每上、下一次是四动)。参加测试的同学根据提示,按节拍器的节律完成试验。基本动作要求:从预备姿势开始,(1)一只脚踏在台阶上;(2)踏台阶腿伸直成台上站立;(3)先踏台的脚先下;(4)还原成预备姿势。用 2 秒上、下一次的速度(按节拍器的节律来做)连续做 3 分钟。做完后,持测试卡进行脉搏数测量。

五、《国家学生体质健康标准》评分表

(一)大学男生身高标准体重(体重单位:公斤)

身高段(厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	5 分	6 分	10 分	6 分	5 分
144.0 ~ 144.9	< 41.5	41.5 ~ 46.3	46.4 ~ 51.9	52.0 ~ 53.7	> = 53.8
145.0 ~ 145.9	< 41.8	41.8 ~ 46.7	46.8 ~ 52.6	52.7 ~ 54.5	> = 54.6
146.0 ~ 146.9	< 42.1	42.1 ~ 47.1	47.2 ~ 53.1	53.2 ~ 55.1	> = 55.2
147.0 ~ 147.9	< 42.4	42.4 ~ 47.5	47.6 ~ 53.7	53.8 ~ 55.7	> = 55.8
148.0 ~ 148.9	< 42.6	42.6 ~ 47.9	48.0 ~ 54.2	54.3 ~ 56.3	> = 56.4
149.0 ~ 149.9	< 42.9	42.9 ~ 48.3	48.4 ~ 54.8	54.9 ~ 56.6	> = 56.7
150.0 ~ 150.9	< 43.2	43.2 ~ 48.8	48.9 ~ 55.4	55.5 ~ 57.6	> = 57.7
151.0 ~ 151.9	< 43.5	43.5 ~ 49.2	49.3 ~ 56.0	56.1 ~ 58.2	> = 58.3
152.0 ~ 152.9	< 43.9	43.9 ~ 49.7	49.8 ~ 56.5	56.6 ~ 58.7	> = 58.8
153.0 ~ 153.9	< 44.2	44.2 ~ 50.1	50.2 ~ 57.0	57.1 ~ 59.3	> = 59.4
154.0 ~ 154.9	< 44.7	44.7 ~ 50.6	50.7 ~ 57.5	57.6 ~ 59.8	> = 59.9
155.0 ~ 155.9	< 45.2	45.2 ~ 51.1	51.2 ~ 58.0	58.1 ~ 60.7	> = 60.8
156.0 ~ 156.9	< 45.6	45.6 ~ 51.6	51.7 ~ 58.7	58.8 ~ 61.0	> = 61.1
157.0 ~ 157.9	< 46.1	46.1 ~ 52.1	52.2 ~ 59.2	59.3 ~ 61.5	> = 61.6
158.0 ~ 158.9	< 46.6	46.6 ~ 52.6	52.7 ~ 59.8	59.9 ~ 62.2	> = 62.3
159.0 ~ 159.9	< 46.9	46.9 ~ 53.1	53.2 ~ 60.3	60.4 ~ 62.7	> = 62.8
160.0 ~ 160.9	< 47.4	47.4 ~ 53.6	53.7 ~ 60.9	61.0 ~ 63.4	> = 63.5
161.0 ~ 161.9	< 48.1	48.1 ~ 54.3	54.4 ~ 61.6	61.7 ~ 64.1	> = 64.2
162.0 ~ 162.9	< 48.5	48.5 ~ 54.8	54.9 ~ 62.2	62.3 ~ 64.8	> = 64.9
163.0 ~ 163.9	< 49.0	49.0 ~ 55.3	55.4 ~ 62.8	62.9 ~ 65.3	> = 65.4
164.0 ~ 164.9	< 49.5	49.5 ~ 55.9	56.0 ~ 63.4	63.5 ~ 65.9	> = 66.0