

幼儿师范学校
体育教学大纲
(试行草案)

中华人民共和国国家教育委员会制订

人民教育出版社

目 录

一、幼师体育教学的目的与任务·····	1
二、确定体育教材内容的原则·····	3
三、教材的时数比重及各年级教材分布·····	5
四、使用大纲应注意的事项·····	7
五、基本教材·····	10
六、选用教材·····	40
七、幼儿师范体育教学成绩考核·····	41

一、 幼师体育教学的目的与任务

教育要面向现代化,面向世界,面向未来。体育是学校教育的重要组成部分。幼儿师范学校是培养幼儿园教师的基地,必须重视幼师学生德、智、体、美的全面发展。

幼儿师范学校体育的目的:

增强学生体质,配合各科教学和思想品德教育,培养德、智、体、美全面发展的幼儿园教师。

幼儿师范学校体育教学的基本任务:

(一) 全面锻炼学生身体

促进学生身体的正常生长发育,培养健美的体格。

促进学生身体机能、基本活动能力和身体素质的全面发展。

提高机体对自然环境的适应能力。

(二) 掌握体育基础知识、基本技能和基本技术

使学生明确幼师体育的目的、任务和体育在教育中的地位与意义。

学习和掌握日常生活和身体锻炼的基本实用技能与运动技术。

使学生懂得锻炼身体的基本原理和独立、科学的锻炼方法,以适应终生锻炼身体和参加体育娱乐的需要。

(三) 进行幼儿体育的专业训练

学习和掌握幼儿体育各项基本动作的技能和技巧。

掌握幼儿体育的基础理论与方法。

培养组织和开展幼儿体育的工作能力。

(四) 向学生进行共产主义思想品德教育
教育学生热爱共产党、热爱社会主义祖国。

培养学生为祖国而锻炼身体的责任感和经常参加体育锻炼的兴趣与习惯。

发展学生个性，培养学生坚强的意志和勇敢顽强的精神。

培养学生服从组织，遵守纪律，团结合作和朝气蓬勃的思想作风及良好的社会公德。

进行忠诚人民的幼儿教育事业，热爱幼儿教育工作的专业思想教育。

进行美的教育，陶冶美的情操。

幼师体育教学的四项基本任务是紧密不可分割的，它是通过体育活动和身体锻炼的实践，以及体育基础理论知识和幼儿体育教学法的讲授来完成的。增强学生体质是反映本学科特点的基本任务之一，必须放在重要的位置上。体育基础理论知识、基本技能和基本技术，不仅是增强学生体质，发展智力，向学生进行思想品德教育的手段，也是幼师学生应具有的文化教养。幼师体育教学，在确定了一般的体育教学任务的同时，还规定了要向学生进行幼儿体育的专业知识技能和技巧的培养与训练，这是由幼师培养目标及未来从事幼教工作的职业需要所决定的。

二、确定体育教材内容的原则

（一）思想性原则

教材内容要以马列主义、毛泽东思想为指导，反映社会主义体育的本质，正确地阐明我国的体育方针政策，体育的社会价值，体育在教育中的地位、意义，以及幼师体育的目的和任务。实践部分的教材内容，要符合和反映身体锻炼的基本原理，并能有效地实现幼儿师范学校体育教学的基本任务。整个的教材体系，应有利于教育学生为建设祖国和将来从事幼儿教育而努力学好体育。

（二）增强体质的原则

编选教材应从增强学生体质出发。锻炼身体效果好的教材，如跑、跳、投掷、攀爬、悬垂、支撑、平衡等身体基本活动的实用技能，以及发展速度、耐力、灵敏、力量、柔韧性等身体素质的教材，采取螺旋式和间隔式的排列方法，在相应年级反复出现，逐年提高要求。对运动技术较强的教材，既要考虑其本身的技术体系，又要有利于身体锻炼。发展身体素质的教材单独排列，并适当地提出定量要求，并要求学生课课练。

（三）科学性原则

幼师学生一般为16至19岁女青年，这一年龄阶段，生长发育开始缓慢。由于受传统习俗的影响，有些学生喜欢安静，不好动。在身体素质的发展中，灵敏、速度、柔韧等素质，正处于由较高水平转向平稳和下降的趋势，力量和耐力仍有

一定的发展。体育教材的层次、系统,应与学生各年级年龄阶段的生长发育和心理发展的规律、身体素质、运动能力发展的最佳期相适应,注意扬长补短。体育教材要反映教育和体育科学发展的新成果,在传统教材的基础上不断更新。教材中的运动技术体系,要体现纵向的连贯性和横向的联系,逐年提高要求。体育基础知识和幼儿体育教学法的教材要用辩证唯物主义观点揭示体育的基本规律,教学法既要反映幼儿教育的特点,又要符合教学论的基本原理。

(四) 体现“双重”任务的原则

幼儿师范体育教学大纲,包括学生本身的体育课和幼儿园体育教学法课两部分教学内容。幼师学生本身的体育课,包括体育基础理论知识和锻炼身体的实践教材,这两部分内容的难易程度大体相当于高中女生体育教材,但更加重视基础知识的教学和技能、技巧的训练,并适当结合幼儿体育的手段与方法。幼儿体育教学法教材,要结合《幼儿园教育纲要》有关体育的部分,使学生通晓幼儿体育的一般理论,熟悉幼儿体育教材和组织教法,培养从事幼儿体育工作的能力。

(五) 统一性与灵活性相结合的原则

本大纲使用对象,面向全国幼师学生。教材内容体现社会主义祖国对幼师学生体育和未来幼教工作需要的基本要求。以讲授为主的体育基础理论知识与幼儿体育教学法教材,编写的内容略多于规定的教学时数,使讲授时有一定的选择性。实践部分的教材,包括基本教材和选用教材。基本教材的内容简便易学,并能保证身体的全面锻炼;选用教材,可在完成基本教材的基础上,根据实际情况灵活选用。

三、教材的时数比重及 各年级教材分布

根据四年制幼儿师范教学计划课程设置的规定，幼师学生的体育课每周二课时。四年级开设幼儿体育教学法课，每周课时。三年制幼师的幼儿体育教学法课应在三年级开设。由于教学法课开设过晚，对培养幼师学生的体育工作能力不利。这部分内容，也可适当提前讲授，在二年级（三年制）或三年级（四年制）将体育基础知识与教学法教材结合进行。

幼师学生身体锻炼的教材，分为基本教材和选用教材，基本教材约占60—70%；选用教材不超过40%。有的地区或学校，如果在规定的基本教材时数内教不完，可用全部教学时数教好基本教材。

体育基础知识，在各年级讲授体育目的意义、生长发育及其评价的知识与方法，科学锻炼身体方法和体育常识。基础知识的讲授篇幅要短而简炼，每节课应讲完一个题目。

田径运动中的跑、跳、投掷等项目，是人们生产、生活中具有实用价值的人体基本活动，也是锻炼身体和体育运动的基础项目。在幼师各年级的体育教材中，田径教材比重占据首位。

体操，大纲中包括基本体操、艺术体操和器械体操等。体操便于根据学生实际情况有针对性地锻炼身体，培养健美

的体态，促进女青年骨骼、肌肉的发展，更要重视提高体操教学水平。

武术，是我国传统的民族形式的体育项目和健身方法。教材要反映女生的特点，简化套路，强调实效性和兴趣性。要提高对我国传统健身术的认识，总结经验，不断地丰富和改进武术教学内容。

篮球，是我国人民喜爱的体育项目，在群众中有广泛的基础，开展极为普遍。在学校比较方便教学，锻炼身体的效果好，学生有兴趣，因此把篮球作为基本教材。根据学校的实际情况，也可更换排球作为基本教材。在确定一种球类基本教材后，可再选一种球类作为选用教材。

游戏，选择一些适合女青年特点及幼儿园的体育游戏，既可锻炼她们的身体，又可熟悉游戏的结构和组织方法，有利于职业训练。

游泳，锻炼身体效果好，实用性强，深受学生喜爱，也是幼儿教育工作者应具备的技能。限于目前学校的设备条件，本大纲未将游泳列入基本教材，各地幼师应创造条件，争取上游泳课。

现代体育项目不断增加和创新，教材有较大的选择性，由于受教学时数的限制，教材要有重点，减少不必要的重复。有些教材采取交叉排列，间隔出现的方法。为了增加体育教材的灵活性，各年级的时数比重，都有一定的浮动范围。

各项教材的时数分配比重如下表：

表内的课时，是按每课时75%的时间估算的，队列、基本体操等教材，除用安排的课时教授外，主要应用其余的

时 数 \ 年 级		一	二	三	四
基 本 教 材	基础理论知识	4~6	4~6	4~6	4~6
	田 径	20~22	20~22	20~22	20~22
	体 操	18~20	18~20	18~20	18~20
	球 类	10~12	10~12	10~12	10~12
	武 术	4~6	4~6	4~6	4~6
	游 戏	4~6	4~6	4~6	4~6
	选 用 教 材	30~40	30~40	30~40	30~40
幼儿体育教学法					每周一课时

25%的时间教授。制订教学进度时,如果实践部分以每节课两个教材为例,教材出现的次数应将表格内的数字增加一倍。三年制幼师学校的幼儿体育教学法课应在三年级以前开设。

四、使用大纲应注意的事项

(一) 要全面完成四项基本任务

一般体育课是以身体锻炼的实践课为其主要特征。在教学中,既要体现以增强体质为主,又要加强“三基”教学,教会学生锻炼身体的手段与方法,在教学中重视向学生进行思想品德教育。幼师学生在完成上述任务的同时,要加强教学能力的培养,有目的、有计划地训练学生喊口令、调动队伍、

轮流担任体育小组长组织游戏和带操。尽可能地为高年级学生创造条件，协助体育教师指导低年级课外体育活动，轮流到幼儿园见习、帮助工作，组织本班或幼儿园的各种小型运动竞赛，担任裁判，规划幼儿园场地，通过各种形式提高她们的业务能力。

（二）上好体育课，提高体育教学的实效性

1. 幼儿师范应配备具有一定业务能力和教学经验的体育教师。教师要深入了解学生，根据体育教学大纲、学生情况、气候和场地器材条件，编好体育教学工作计划和教学进度表，每节课都要编好教案和认真搞好课后小记。

2. 要以学生为主体，充分发挥教师的主导作用，不断改进教学方法。课堂应适应体育教学的特点，建立完善的管理制度。既要有严格要求，教育学生刻苦锻炼，又不能规定过死限制和阻碍发挥学生的积极性。教师要善于启发和调动学生的主动性，生动活泼地学习与锻炼。

3. 应充分利用上课的时间，加大课堂的容量和密度，科学地安排生理负荷量，并做到区别对待，安排好体弱学生的活动内容。

4. 体育课要处理好教、学、练的关系，在教会学生必要的运动技术的同时，要特别重视发展学生的身体素质，每堂体育实践课，都应安排适当的“课课练”的内容。

5. 认真考核学生体育课的成绩和评价教学效果。幼师体育课成绩考核分为实践课和幼儿体育教学法课二部分。体育实践课要根据大纲中规定的体育课成绩考核项目、内容、标准进行达标和技评考核。如大纲中规定的考核项目标准不适合

本地区和学校的具体情况，应在调查统计的基础上，参照大纲的项目、内容、标准和评分办法，制订本地区和学校体育课成绩考核办法。幼儿体育教学法课应按专业理论考试办法进行考核，有关体育课和教法课的具体评分办法附后。

（三）体育课要与课外体育活动相结合

根据国家教育委员会的有关规定，要保证学生每天一小时锻炼的时间。在认真上好体育课的同时，还要积极开展课外体育活动，做好早操、课间操、眼保健操，组织安排好课外体育锻炼；有计划、有组织地开展小型、多样和经常性的体育比赛，推动群众性体育活动的开展。体育成绩优秀的学生，应结合学校具体条件组织业余训练，提高运动水平。在保证学生身体锻炼的基础上，还可以成立幼儿体育的研究组、活动组和开展幼儿体育项目的比赛。

（四）体育要与卫生保健等工作相结合

体育必须与卫生保健工作密切配合。体育锻炼可以增强体质，卫生和保健工作能够增进健康。注意伙食营养、宿舍、环境和个人卫生。学生每年进行一次身体检查，充分利用和掌握身体检查、体质测试等资料，按学生的体质和体育水平分组教学。

教育学、心理学和幼儿卫生等课程都是与体育相关的学科，要配合这些学科的有关章节，讲授教学法原理、人体生长发育、体育卫生常识等，避免重复。

（五）教材内容要与《国家体育锻炼标准》相结合

体育锻炼标准是国家鼓励青少年积极参加体育锻炼，全面锻炼身体的一项体育制度。体育教材要在相应年级安排

《国家体育锻炼标准》的项目内容，“达标”测验和体育课成绩考核，要统一测验方法与规则，成绩应相互承认。

（六）认真组织和指导教育实习

体育教学要加强理论与实践相结合，在讲授幼儿体育教学法的基础上，搞好教育实习。根据学校的教育实习计划，编好实习小组，在指导教师的指导下，认真完成幼儿园体育的实习任务。

幼儿体育教学法课，在讲清基础理论的同时，重视联系实际，对幼儿园体育教材进行分析，有些章节可采用教法作业的形式，边讲边做或组织学生到幼儿园参观见习。在实习前，可以本班同学为对象，轮流模拟实习。

体育教育实习要认真评定成绩。

（七）充实、改善体育场地和器材设备条件

体育场地器材是上体育课和开展课外体育活动的物质保证。为了培养合格的幼儿教师，教育行政部门和学校，应考虑到幼师体育的特殊需要，尽力保证和改善体育场地器材的条件，还应积极创造条件修建综合性体育馆。要贯彻勤俭办事业的精神，提倡师生动手，创制教具，培养学生亲自动手和独立工作能力。

五、基本教材

一至四年级通用教材

（一）基本知识

这部分教材，是幼师学生必须掌握的一些基础理论和基本知识，这既是指导学生自身锻炼简单的体育常识，又是学生以后工作实际需要的业务知识。教师要真正把体育基本知识课教好。

1. 幼儿师范学校体育的目的和任务
2. 积极推行《国家体育锻炼标准》
3. 体育锻炼的原则和科学锻炼的方法
4. 运动生理卫生常识
5. 冬季锻炼的一般常识
6. 几种运动创伤的急救方法
7. 徒手体操的基本知识

(二) 队列和体操队形

队列和体操队形，是体育教学和其他集体活动的重要组织手段。队列和体操队形的训练，不仅能培养学生组织纪律性和集体主义观念，而且也能培养未来的幼儿教育工作者的组织能力。因此，队列和体操队形是幼师学生必须掌握的基本教材。

1. 队列和体操队形的基本术语
2. 立正、稍息、整齐、报数、集合、解散
3. 行进和停止
4. 原地和行进间转法
5. 原地和行进间的队列队形变换
6. 行进间各种图形的变换

考核内容：指挥调队的能力（口令、指挥队列队形变换、调队。）

(三) 球类

篮球

篮球运动是由跑、跳、投动作组合而成的一种综合性的球类活动。对全面锻炼学生身体，进行优良品德教育具有重要意义。篮球对增强学生的体质，提高学生的职业技能都具有很大的实效性。

1. 基本技术

(1) 基本站立姿势

(2) 持球方法

(3) 移动

起动、急停、侧身跑、滑步、后撤步、转身、跨步、变向跑、后退步等。

(4) 传、接球

(5) 运球

(6) 抢球和打球

(7) 投篮

(8) 抢篮板球

2. 简单战术

(1) 二攻一、一防二

(2) 半场人盯人防守

(3) 三攻二、二防三

(4) 全场紧逼人盯人防守

3. 教学比赛

运用基本技术和简单战术的教学比赛

4. 规则简介

排球

排球运动，是球类运动项目之一，也是女学生比较喜欢的一项体育运动。通过排球练习，可以发展学生的速度、协调性、灵敏、弹跳等身体素质，提高跑、跳等运动能力，同时，也能培养勇敢顽强、团结协作等优良品德。

1. 基本技术

(1) 准备姿势和移动

(2) 发球

(3) 垫球

(4) 传球

正面双手上手传球

(5) 扣球

(6) 拦网

2. 简单战术

(1) 进攻战术

① “中一二”进攻战术

② “边一二”进攻战术

③ 接发球站位

(2) 防守战术

① 接发球的防守站位

② 接扣球的防守站位

3. 教学比赛

运用基本技术和简单战术的教学比赛。

(四) 武术

武术是我国具有独特风格的民族形式体育项目之一，是

我国宝贵的文化遗产。武术不仅可以锻炼学生的身体，而且也是防病、治病和发扬民族精神的一种体育项目。

1. 武术基本动作

(1) 拳术的基本手型

其中包括拳、掌、勾。

(2) 拳术的基本手法

其中包括冲拳、架拳、推掌、亮掌。

(3) 拳术的基本步型

其中包括弓步、马步、仆步、虚步、高虚步、歇步。

(4) 拳术的基本腿法

其中包括弹腿、蹬腿。

2. 幼儿武术操一套

3. 初级剑术

(1) 剑的基本握法和剑指

(2) 初级剑术一套

各年级教材

一 年 级

田 径

田径运动是锻炼身体增强体质的重要手段之一。田径运动能够促进人体基本活动能力和身体素质的发展；培养勇敢顽强、克服困难等优良品质；特别是走、跑、跳跃、投掷等人体的基本活动，对日常生活和劳动都具有重要的实用意义。

跑、跳、投掷是幼儿园体育的基本内容。

(一) 跑

跑是田径运动的径赛项目。跑的教材内容很多,根据幼师女生的特点,主要以速度跑、耐久跑、接力跑为主,并适当安排了障碍跑的练习。

一年级跑的教材,主要是发展学生身体素质和跑的能力。使学生初步掌握速度跑、耐久跑和接力跑的部分基本技术。

1. 速度跑

(1) 发展身体素质和跑能力的练习

①快速跑: 30米至50米

②中速跑: 50米至70米

③加速跑: 50米至70米

④重复跑: 30米至50米

⑤10秒25米往返跑

⑥辅助练习: 弓箭步走、原地摆臂、小步跑、高抬腿跑、后蹬跑等,根据教学的需要选择使用。

(2) 基本技术

①站立式起跑、蹲踞式起跑

②起跑后的疾跑

③途中跑

(3) 全程跑: 50米或100米跑

2. 耐久跑

(1) 发展身体素质和跑能力的练习

①跑走交替: 1000米至1500米