



全国高等教育自学考试

学前儿童体育自学辅导

组编/全国高等教育自学考试指导委员会
主编/冯志坚



辽宁大学出版社



出版前言

为了完善高等教育自学考试教育形式,促进高等教育自学考试的发展,我们组织编写了全国高等教育自学考试自学辅导书。

自学辅导书以全国考委公布的课程自学考试大纲为依据,以全国统编自考教材为蓝本,旨在帮助自学者达到学习目标,顺利通过国家考试。

自学辅导书是高等教育自学考试教育媒体的重要组成部分,我们将根据专业的开考情况和考生的实际需要,陆续组织编写、出版文字、音像等多种自学媒体,由此构成与大纲、教材相配套的、完整的自学媒体系统。

全国高等教育自学考试指导委员会

2002年10月

编者的话

本书是根据全国高等教育自学考试指导委员会组织编写的高等教育自学考试学前教育专业《学前儿童体育自学考试大纲》和《学前儿童体育》教材编写而成的,其目的在于帮助自学者更好地掌握《学前儿童体育自学考试大纲》和《学前儿童体育》教材的基础内容,形成并提高自学能力与应考能力,帮助考生增强自学成功的信心。

本书由东北师范大学冯志坚教授主编。

参加本书编写的人员有:丁奕、王萍、马丽欣、冯莉、孟香云等。

编 者

2002年10月

目 录

第一部分 学习要求和自学方法

- 一、《学前儿童体育》的学习目的和要求 1
- 二、掌握学习方法,提高自学能力 3

第二部分 教材各章基本内容和重点难点

- 第一章 体育与学前儿童体育 7
 - 一、章节结构和内容提要 7
 - 二、基本概念简释 8
 - 三、重点问题解答 9
 - 四、难点释疑 11
 - 五、练习题 14
 - 六、练习题答案 18
- 第二章 学前儿童体育活动的意义 19
 - 一、章节结构和内容提要 19
 - 二、基本概念简释 20
 - 三、重点问题解答 21
 - 四、难点释疑 30
 - 五、练习题 46
 - 六、练习题答案 53
- 第三章 学前儿童体育活动中应遵循的规律、原则和运用的方法 55
 - 一、章节结构和内容提要 55
 - 二、基本概念简释 56

三、重点问题解答	58
四、难点释疑	66
五、练习题	76
六、练习题答案	83
第四章 学前儿童基本动作练习	85
一、章节结构和内容提要	85
二、基本概念简释	86
三、重点问题解答	87
四、难点释疑	90
五、练习题	101
六、练习题答案	108
第五章 学前儿童基本体操	113
一、章节结构和内容提要	113
二、基本概念简释	113
三、重点问题解答	114
四、难点释疑	118
五、练习题	125
六、练习题答案	131
第六章 学前儿童体育游戏	135
一、章节结构和内容提要	135
二、基本概念简释	135
三、重点问题解答	136
四、难点释疑	141
五、练习题	145
六、练习题答案	149
第七章 学前儿童运动器械活动和冰雪水游戏	154
一、章节结构和内容提要	154
二、基本概念简释	154

三、重点问题解答	155
四、难点释疑	158
五、练习题	161
六、练习题答案	164
第八章 学前儿童体育活动的组织形式	167
一、章节结构和内容提要	167
二、基本概念简释	168
三、重点问题解答	169
四、难点释疑	175
五、练习题	183
六、练习题答案	189
第九章 学前儿童体质的测定与评价	198
一、章节结构和内容提要	198
二、基本概念简释	199
三、重点问题解答	200
四、难点释疑	201
五、练习题	204
六、练习题答案	208

第三部分 综合模拟试题部分

综合模拟试题(A)	212
综合模拟试题(B)	220
综合模拟试题(C)	227
综合模拟试题参考答案	234

第一部分

学习要求和自学方法

一、《学前儿童体育》的学习目的和要求

(一) 学前儿童体育的性质和特点

《学前儿童体育》是阐述学前儿童身体健康运动问题的理论学科。它是在学前教育学和学前卫生学的基础上,经过不断完善而形成的一门相对独立的学科。体育是人类在社会发展中,根据生活和生产的需要,遵循人体发展的规律,以身体练习为基本手段,为增强体质,提高运动技能水平而开展的一系列健身活动。随着生产力的不断发展和提高,科学技术的发展和应用,体育已发展成为一门独立的科学体系。

普通教育学及学前教育学发展到 20 世纪末期,随着内容的逐渐完善和增多,理论研究的不断深入,便把《幼儿园体育教学法》的研究,转向为理论与实际相结合的一门独立学科。现在我们学习的《学前儿童体育》就是时代发展的产物,具有时代性、理论性、科学性和实用性的特点。《学前儿童体育》在学前教育专业的课程体系中,处于应用性专业理论知识的地位。学习该门课程有助于考生理解和提高对学前儿童进行健康教育的认识,了解并掌握对学前儿童进行科学健身的内容和方法,为从事学前教育工作奠定全面的专业理论基础。

(二)《学前儿童体育》的体系结构和主要内容

1. 导论

在这一部分里,首先阐明我国体育的内涵和体育的目的与任务。然后,阐述了学前体育的内涵、手段和地位,提高学员对本学科学习的积极性和自觉性。最后,阐述了学前儿童体育活动的目的、任务及其特点,使大家明确学习本学科的重要性。

2. 学前儿童体育活动的意义

本部分详细论述了学前儿童体育活动对促进学前儿童全面发展的意义。首先,阐明了学前儿童体育活动对学前儿童身体健康发展的促进作用,以及对学前儿童身体素质发展的促进作用。其次,阐述了学前儿童体育活动对学前儿童心理发展的促进作用。最后,论述了学前体育活动对学前儿童德育和美育方面的作用。

3. 学前儿童体育活动中遵循的规律、贯彻的原则和运用的方法

首先,阐明了学前儿童体育活动中应遵循的规律及其意义。其次,说明了学前儿童体育活动中应贯彻的原则及其指导建议。最后,阐述了学前儿童体育活动过程中运用的方法。

4. 学前儿童体育活动内容

本部分全面地讲述了学前儿童体育活动的具体内容。首先,阐述了学前儿童基本动作的种类及指导建议。其次,阐述了学前儿童基本体操的意义、种类及指导建议。再次,讲述了学前儿童体育游戏的意义、特点及指导工作。最后,阐述了学前儿童运动器械及冰雪水运动游戏。

5. 学前儿童体育活动的组织形式

开展学前儿童体育活动的组织形式很多,其中包括体育课、早操活动、户外体育活动、儿童运动会、三浴锻炼、家庭体育活动等等。本部分主要阐述了以下三种组织形式。首先,阐述了体育课的意义及指导建议。其次,阐明了早操活动的意义及指导工作。再次,论述了户

外体育活动的意义、内容及指导工作。最后,简介了其他组织形式的意义及指导工作。

6. 学前儿童体质的测定与评价

本部分首先讲述了人的体质与健康的内涵,阐述了影响学前儿童体质的各种因素。其次,论述了体质测定和评价的意义。最后,阐明了学前儿童体质测定的项目指标及测定的方法。

(三)学习《学前儿童体育》的基本要求

1. 全面系统地掌握《学前儿童体育》的基础知识和基本理论

学前儿童体育的全部内容是围绕研究和提高学前儿童身体健康的一般规律而展开的,具有一定的基础知识和基本理论。为此,考生应全面掌握全书的内容,形成一个完整的知识结构。

2. 做到理论联系实际

学习《学前儿童体育》,要求考生能时刻将所学的科学知识与工作实践联系起来,按照《规程》的要求,遵循学前儿童体育活动的规律,认真地开展各项活动。

3. 把读书和应用结合起来

在学习《学前儿童体育》的过程中,要将知识点的学习和课后的实践练习结合起来,边学边做。通过实践,检查自己对内容的掌握程度,同时,考生还应依据基础理论,大胆创新,总结出新的经验。

二、掌握学习方法,提高自学能力

(一)正确处理学习大纲、教材和参加社会助学、自学辅导的关系

在高等教育自学考试,要以学习大纲和教材为主,全面掌握课程的基本内容。《学前儿童体育自学考试大纲》和《学前儿童体育》教材是个人自学的依据。《学前儿童体育自学考试大纲》对学前儿童体

育课程的性质与设置目的和要求、考试内容、考核目标、实施要求等都作了说明与规定,它是本门课程考试命题、个人自学、社会助学和自学辅导的依据。所以,自学者应高度重视《学前儿童体育自学考试大纲》的学习,掌握《学前儿童体育自学考试大纲》中所提出的这门课程的学习目的和要求、考核内容、考核的基本知识点,以及考核要求中所规定的识记、领会、应用的内容等等。同时要对照《学前儿童体育自学考试大纲》系统地学习《学前儿童体育》教材,教材全面系统地阐述了《学前儿童体育自学考试大纲》所规定的各章内容。因此,参加学前儿童体育课程考试的考生,应当将主要精力放在认真阅读考试大纲和教材上,这是学好本门课程,取得考试成功的最基本的要求和最可靠的保证。

自学辅导包括自学辅导读物和辅导班等形式。这些形式对帮助自学者全面理解课程内容、突破内容中的重点难点、帮助学生掌握自学方法都有一定的辅助作用。但是,自学者无论是参加社会助学,还是阅读自学辅导读物,都切切不可忘记要以个人自学为基础,要以学习好考试大纲和钻研教材为主,切忌在学习过程中寻找捷径而不扎扎实实地全面自学。若能学透大纲和教材,考试的成功就有了希望。

(二)在全面系统学习的基础上突破重点和难点

任何一门学科的内容都有重点问题,但要顺利通过自学考试,决不能只抓重点,基本的前提还是系统地学好大纲和教材。这是因为:

1. 任何一门学科的内容都是由众多的知识点构成的,重点之处知识点虽然多些,但它不能涵盖所有的知识点。一本书的知识点通常分布在全书的各章各节之中。所以,完整地掌握教材的内容,就不能只抓重点,不及其余。

2. 自学考试的命题以自学考试大纲为基础,每份试卷有 60 多道题目,包括名词概念解释题、填空题、单项选择题、多项选择题、判断题、简答题、论述题等内容,覆盖了教材的各章各节。因此,高等教

育自学考试并非只考重点,不考一般,而是重点、一般都在考试之列。这样,就要求考生不能只学重点,而应当在突出重点的同时,全面地学习。

(三)正确处理理解和记忆的关系

在高等教育自学考试中,应在理解的基础上加强记忆,提高学习的质量效果。学前儿童体育在学前教育专业的课程体系中是一门理论性和实践性很强的学科,它需要考生时刻运用逻辑思维去理解一些比较抽象难懂的内容。

所谓理解是指学习者在学习过程中,要善于利用已有的知识经验,去认识和同化新知识的过程。理解的前提是弄懂弄通每一个问题、每一个概念或每一个理论,只有真正地弄懂了,才能将新知识系统化。为此,考生在自学过程中,对每个原理、每个知识点乃至每个概念都要清楚地知道它们的内涵、立论依据或产生发展的源流脉络。

参加考试要求我们必须记忆一些内容,以下几种记忆方法仅供考生参考。

1. 意义识记与机械识记相结合。对成人要以意义识记为主,即要在理解的基础上进行记忆。考生在自学过程中,要对知识有充分的理解,理解后可按自己的思维方式和思维习惯对其进行概括和系统化,以便于自己记忆。

2. 分散识记与集中识记相结合。以分散识记为主,即要把记忆的内容分散到平时去识记,不要将内容推到考试前,集中成堆地去记忆。由于记忆的内容过多,集中识记易使个人精神紧张,影响记忆效果。

3. 学习和应用相结合。记忆中的应用包括实际工作中的应用、练习中的书写、同学间的讨论以及运用练习题进行自我测试等。

总之,高质量的记忆不是机械地死记硬背、囫囵吞枣、不求甚解,

而是在充分运用记忆方法和在充分理解所学知识的前提下对内容的系统化和内化的过程。一般地讲,对内容理解得越透彻,就越容易记忆;理解得越好,就越可能找到记忆的方法。

第二部分

教材各章基本内容和重点难点

◎第一章 体育与学前儿童体育

一、章节结构和内容提要

本章简述了体育的内涵、体育组成部分以及体育的功能,论述了我国体育的目的和任务以及中国体育改革的方向。同时,对学前儿童体育的手段及地位进行了说明,并着重对学前儿童体育活动的目的、任务及其特点进行了详细的阐述。

本章共分三节。第一节为体育简述,主要分析了体育的概念、体育的组成和体育的属性,同时,阐述了体育的功能,我国体育的目的、任务及改革方向。第二节为学前儿童体育概述,主要分析学前儿童体育的概念及手段,同时,说明了学前儿童体育在学前教育中的地位。第三节为学前儿童体育活动概述,主要阐述学前儿童体育活动的内涵、目的和任务,同时,重点阐述了学前儿童体育活动的特点。

本章的基本内容概括起来主要包括:

(1)体育的内涵和组成;(2)体育的属性;(3)体育的功能;(4)我国体育的目的和任务;(5)我国全民健身计划的意义;(6)学前儿童体

育的内涵;(7)学前儿童体育的手段;(8)学前儿童体育的地位;(9)学前儿童体育活动的含义;(10)学前儿童体育活动的目的和任务;(11)学前儿童体育活动的特点。

二、基本概念简释

体育:人类在社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体发展的规律,以身体练习为基本手段,为增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。

学校体育:是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养品德和意志、品质,有目的、有计划、有组织地进行的一系列的学校教育活动。

竞技体育:为了最大限度地发展和不断提高个人和集体在体格、体能、心理、运动能力和技术等方面的潜能,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的运动训练和竞赛。

群众体育:亦称社会体育或大众体育。它是以健身、健美、娱乐、医疗为目的的身体活动,内容丰富,形式多样,因人而异,参加者主要是一般大众。

体育的自然属性:即在不同的社会可采取完全相同的运动方式和手段来改变人们体质的职能。它是以人体运动为基础,通过人体运动的形式来表现的。

体育的社会属性:通过人体运动的形式可为资本主义培养合格的劳动力,牟取高额利润服务,也可以为社会主义培养全面发展的建设者和保卫者。它是通过社会因素的相互作用来体现的,由体育与社会的关系来决定其属性。

学前儿童体育:是学校体育的组成部分,是遵循零至六七岁儿童身体生长发育的特点和规律,以增强其体质,发展身心素质和初步运动能力,提高他们的健康水平为目的所进行的一系列的教育活动。

学前儿童体育活动:主要是通过教师有目的、有计划的指导,对儿童身体施加一定的运动刺激(身体运动),达到全面提高幼儿身心健康而采取的行动。

体育科学:是以社会中的体育现象和从事运动的人为研究对象,采用多学科的理论知识和方法进行研究,揭示体育内外部规律的一门综合性学科群。

三、重点问题解答

(一)如何理解体育的功能

体育产生于劳动,同时也为一定的社会政治和经济服务。体育是人类特有的社会现象,具有两大功能,即生物功能和社会功能。生物功能主要指健身功能,包括生理方面和心理方面。这是最本质的功能。社会功能包括教育、娱乐、政治、经济和军事等方面。这是属于非本质的功能。

(二)简述我国体育的目的和体育的任务

我国体育的目的是增强人民体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为社会主义建设服务。

我国体育的任务如下:

1. 增强人民体质,使人健康长寿。
2. 掌握体育的基本知识、技术和技能。
3. 提高运动技术水平,为攀登世界体育高峰而努力奋斗,为祖国争光。

4. 进行共产主义道德品质教育。

(三) 如何理解学前儿童体育在学前教育中的地位

儿童的健康身体是其健康成长的物质基础,是接受全面发展教育的根本保证。

《幼儿园工作规程》中明确指出:“幼儿园的任务是:实行保育与教育相结合的原则,对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育,促进其身心和谐发展。”从《规程》的指示中,我们可以得出结论,对学前儿童实施全面、和谐发展教育时,体育应放在首位,“实行保育与教育相结合的原则”。由此不难看出,学前儿童体育在学前儿童教育中是占据着首要的地位。

(四) 简述学前儿童体育活动的目的

根据党的教育方针和学前教育的目标,学前儿童体育活动的目的应是有效地增强体质,促进身心素质全面发展,为儿童的健康成长奠定良好基础,以预备将来能担负起新世纪建设人才的重大任务。

(五) 学前儿童体育活动的主要特点有哪些

1. 学前儿童的体育活动是让学前儿童学习基本活动技能(走、跑、跳、投掷等基本动作)和简单的体操动作,不教授专项运动和技术动作。

2. 体育游戏是学前儿童的主要活动内容和方式,特别是对于年龄越小的孩子,越是占有重要的地位。

3. 学前儿童体育活动的运动负荷特点是:强度较小,密度较大,时间较短,急缓结合,动静交替。

4. 在学前儿童体育活动中,不仅体育课是教学的重要组织形式,而且早操活动、户外体育活动等也都具有一定的教学因素。

5. 学前儿童体育活动的组织方式方法灵活多样,约束性小,可以根据儿童的实际情况随机变动。

6. 在学前儿童阶段不搞考试,不搞达标测验。

7. 学前儿童体育活动的阶段性强,托儿、小、中、大班的年龄不同,在教材和教法等方面有明显的区别。

四、难点释疑

通过本章的学习,了解体育和学前儿童体育的内涵,明确我国体育的目的和任务,理解学前儿童体育的手段及地位,熟知学前儿童体育活动的目的、任务和特点。要达到这样的目的,需要解决的难点问题有以下两个。

(一) 如何理解学前儿童体育活动的任务

学前儿童体育活动是增强其体质最积极、最有效的活动内容,是增进身心健康的一种积极手段。

学前儿童体育活动的任务是根据诸多的因素而确定的,如根据体育活动的目的、体育学科的功能以及学前儿童全面和谐发展的教育目标等,具体概括有以下三个任务:

1. 积极全面锻炼,增强儿童体质。

托儿所、幼儿园要为儿童身体正常生长发育创设一切必要的条件,经常开展户外体育活动,接受充足的阳光和新鲜的空气。利用大自然的自然力量进行全面锻炼,提高有肌体对外界的适应能力和对疾病的抵抗能力。

儿童时期骨化过程尚未完成,肌肉发育还比较差,支撑器官强度不大,易于变形,受伤的可能性也较大。因此,应该利用这个时期脊柱和肌肉的特点,加强支持运动器官练习,培养他们形成正确姿势,养成坐、立和走、跑、跳、投等活动的正确姿态,并养成在各项活动中保持正确姿势的习惯。