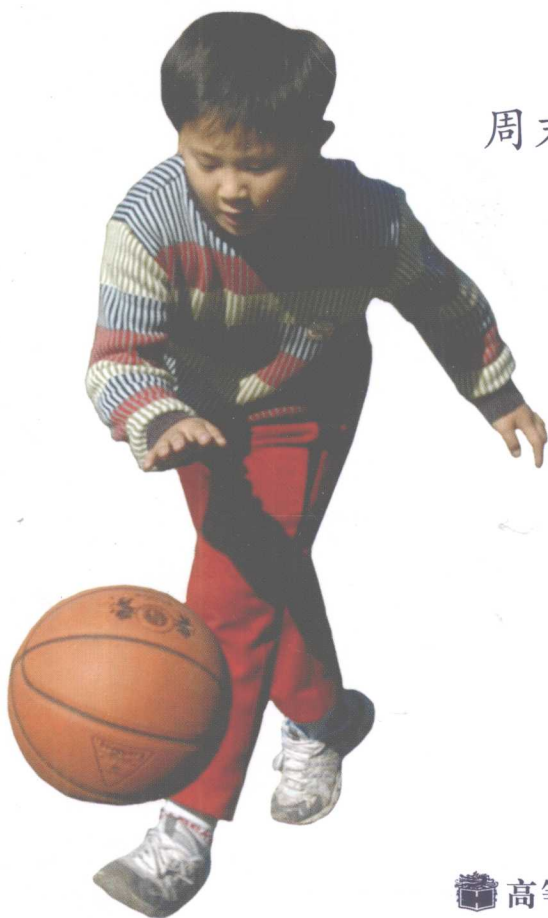


婴幼儿体育的 理论与实践

周君华 编著



 高等教育出版社

婴幼儿体育的理论与实践

周君华 编著



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿体育的理论与实践 / 周君华编著. —北京: 高等教育出版社, 2008.11

ISBN 978-7-04-025176-0

I. 婴… II. 周… III. 体育课-学前教育-教学研究
IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 167065 号

策划编辑	肖彤岭	责任编辑	岩 峰	封面设计	韩璐儿
版式设计	韩璐儿	责任校对	王 雨	责任印制	陈伟光

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市朝阳区惠新东街 4 号富盛大厦	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100029		http://www.hep.com.cn
总 机	010-58581000		

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本	787×960 1/16	版 次	2008 年 11 月第 1 版
印 张	20	印 次	2008 年 11 月第 1 次印刷
字 数	320 000	定 价	32.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25176-00

捧读周君华副教授的《婴幼儿体育的理论与实践》感到由衷的高兴，因为早在 20 世纪 70 年代末我就曾写过几篇短文，呼吁重视婴幼儿体育，但当时反响不大。今天，这个话题进入了更多人们的视野，而且纳入高等教育的范畴，这反映出体育教育内容的扩展，社会文明的进步，以人为本思想的深入人心。

婴幼儿体育，是终身体育的起点。人们的体育应该贯穿于从 0 岁到 100 岁的日日夜夜，然而我们往往把终身体育的起点设在 6~7 岁，甚至设在离开学校已经成人的时刻，这显然是不对的，因为这样做耽误了最佳的起始时机。在婴幼儿时期，他们的大脑还没有发育成熟，体育活动特别有助于他们大脑细胞的增加，在一些医学科学和体育教育发达的国家，婴儿出生的第二天就已经开始做被动体操、游泳等活动。婴儿在一周岁后免疫能力开始下降，体育活动可以不同程度地提高他们耐寒、耐热的能力和抗御疾病的能力，可以提高他们的食欲，又避免过度肥胖的发生。而且，在婴幼儿时期逐渐形成的体育兴趣与习惯可能影响他一辈子的体育生涯。

婴幼儿体育，是民族体质改善的根本。一个民族体质的增强，不能寄希望于中老年体育，因为他们已经完成了生命延续的遗传任务；青少年体育固然重要，但毕竟是“亡羊补牢，未为晚矣”。欧美、日本人口体质改善的经



验证明，婚前基因控制、胎教和婴幼儿体育是基本前提。进入小康社会、构建和谐社会的当代中国是应该把这些问题提到议事日程上来了。

婴幼儿体育，可以粗率地分为两个阶段，即婴儿阶段（包括零岁、胎儿和新生儿）和幼儿阶段（包括幼儿和学龄前儿童）。婴儿阶段主要靠家庭来完成，幼儿阶段主要靠幼儿教育来实现。在我国，家庭对婴儿的教育重养不重育，而且大多靠一些缺少体育教育经验的老年人来带孩子，他们甚至连教导婴儿抓握、抬头、爬行、蹲坐、站立、行走的时机和正确方法都不知道，更不要说让他们有目的地指导孩子做体育的练习了。进入幼儿教育阶段，嬉耍、游戏、运动本应是这一阶段教育的主要内容，但是，“望子成龙，望女成凤”心切的家长，领着孩子学钢琴、学书法、学画画、学电脑，背三字经、读百家姓，在幼儿园也把大量学校教育的内容移植进来，口口声声“不要让孩子输在起点”上。他们忘记了孩子们人生的一个重要的“起点”恰恰在体育上。如果一个孩子失去了健康、快乐童年，在身体上是不健全的，在心理上是不完善的，这些阴影可能将陪伴他们的一生；如果一个家庭拥有一个病恹恹的孩子，这个家庭必定不是欢乐的；如果一个民族的所有孩子都像老年人一样心事重重，厌倦行动，缺少朝气，那么这个民族的前途又在哪里？

从这个意义上认识《婴幼儿体育的理论与实践》这本书，就不仅仅是一本书而已了，它不仅是在提倡一种实践行为，而更是在倡导一种重要的教育精神。为此，我们应深深地感谢周君华副教授。

周君华副教授是一位勤奋好学、孜孜不倦的女老师，从事体育教育工作多年，研究成果丰硕。她邀我为她的新作写序，我欣然命笔，是为序！

卢元镇

——2008年深秋于北京宣颐家园容笑斋

前言

前言

1917年,青年毛泽东在《体育之研究》中明确提出了“欲文明其精神,先自野蛮其体魄”的见解。在现代社会,“身体”已不再是单纯的生理问题,而是成为衡量社会文明程度、族群生命力和个人生活质量的重要尺度。这一现代体育观使得体育所具有的多重意义和价值不断彰显。对个人而言,体育能够锻炼筋骨、协调感情、增强意志,是幸福生活的基础;对国家而言,体育不仅是造就身心和谐的国民的重要手段,更是凝聚民族精神、铸就国魂、确立民族认同和文化认同的重要途径,理所当然地成为国民教育体系的重要组成部分。对于青少年学生来说,体育的意义尤显重大。这是因为,“少年雄于地球,则国雄于地球”,青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,不仅标志着当代中国社会文明的进步,体现着中华民族的旺盛生命力,而且是实现中华民族伟大复兴的基础。然而,尽管我们一直强调体育在国民教育中的重要性,现实情形却并不容乐观。2006年首届“中国青少年体质健康论坛”指出:近20年来,我国青少年学生肺活量、肌肉力量等体能素质持续下降,学生肥胖率不断增高,眼睛近视率居高不下,部分农村青少年营养状况亟待改善……这种局面引起了社会各界有识人士的极大关注,也得到了党和国家领导人的高度重视。

为了进一步提升青年学生的身体素质,扭转学生身体素质普遍持续下降



的趋势,2006年12月20日,教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定,从2007年开始,结合《国家学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展以“达标争优、强健体魄”为目标的“全国亿万学生阳光体育运动”,这对增强学生体质、促进健康校园建设、提高中华民族未来的整体素质,都具有重要的战略意义和现实意义。为此,一方面需要采取创造性的举措,结合中国国情,在中小学体育教育实践中积极推进,另一方面则需要在体育科学研究层面展开深入研究。“阳光体育运动”开展一年多来,经过广大体育工作者的积极努力,中小学体育从观念到实践都出现了可喜的转变,但问题也应运而生,一个值得深思的问题就是“阳光体育”理念的拓展,这可能是无论在实践还是理论方面都更具基础性的问题。显然,只有“阳光体育”具有理论与实践上的贯通性,才可能保证这一旨在提高全民素质的运动达到预期实效,这是为体育本身性质所决定的。据此,“阳光体育”理念应该延伸至婴幼儿,婴幼儿体育即学前体育应当纳入“阳光体育运动”的视野。

顾名思义,学前体育就是整个学龄前时期(0—6岁)的体育教育和身体活动。它是依赖期的体育,也是人生奠基初期的启蒙体育,具体包括零岁体育、胎儿体育、新生儿体育、婴儿体育、幼儿体育和学龄前儿童体育。婴幼儿体育,既是实施终身体育的奠基点、提高学前教育的一项重要内容,又是发现和培养初级体育人才的摇篮和家庭体育的有机组成部分。婴幼儿体育的核心与本质的理念是体育锻炼育儿,即让孩子在生理机能超出其以往的经验及能力的限度内进行活动,固然也应该注意适度,恰到好处,以达到促进婴幼儿生长发育的目的。对孩子的成长发育来说,体育锻炼育儿是一个不断积累新的身体经验和感觉,获得对于世界、自我和他人理解的过程,而这就意味着一定程度的冒险性,因此这一过程也有助于养成勇敢品质与开拓精神。对于婴幼儿来说,体育的实质在于通过身体及其运动感知世界,确定自我存在,在某种程度上比知识教育更易于达到目标,比知识教育更具有根源性质,更切近生命本身——这一点似乎还没有引起体育研究界和全社会的足够重视。从现实性考虑,推广“阳光体育”理念,大力发展婴幼儿体育,以增

强婴幼儿体质，提高婴幼儿健康水平，这是为我国婴幼儿体质状况较差、婴幼儿体育活动不足等状况所决定的。因此，积极开展婴幼儿体育基础理论的应用研究和“体育锻炼育儿”的实践活动，把“体育锻炼育儿”纳入现代育儿方式中，是完全必要的、可行的，也是改变传统育儿方法，树立现代育儿观念的重要途径。毫无疑问，婴幼儿体育搞好了，不论是对家庭体育、幼儿园体育的开展，还是对终身体育的实施，乃至开展早期家庭教育，提高婴幼儿智能水平，都具有重大意义。

正因为婴幼儿体育具有如此重大的意义，世界许多发达国家极为重视婴幼儿体育实践与理论研究，国家有统一的规划要求，设立众多研究机构，并极力推动研究成果的转化。在这方面，我们的邻国日本走在了世界前列。近年来中日儿童各项身体形态指标的测定比较发现，中国儿童的多项身体指标不如日本，这显然与日本婴幼儿体育的积极开展存在密切关系。从目前我国婴幼儿体育活动开展的情况看，国家还没有制定统一的政策法规和相关要求，各地发展也极不平衡，总体上仍处于自发、摸索阶段，婴幼儿体育活动严重不足，婴幼儿体质现状令人担忧，“小胖墩、豆芽菜”等体形的孩子数量呈逐年增高趋势。这原因不外乎各地经济发展不平衡、家长体育素养低、营养知识不足、育儿观念存在误区等等；而婴幼儿体育研究的滞后也是重要的原因，这使得我们对于婴幼儿体育之于个人成长的重要性估计不足，对于如何切合婴幼儿身心特征和时代文化特征选择适当的体育锻炼方法缺乏认识。就此而言，婴幼儿体育教育研究是实施“全民健身计划”有待开发的婴幼儿体质研究的崭新课题。

目前，国内的婴幼儿体育研究大多依循“学前教育”视角展开，从“学前体育”视角进行系统探讨的研究成果所见甚少，至于依据婴幼儿活动技能发育特征对婴幼儿体育进行划段分期的研究尚付诸阙如，这不能不影响对婴幼儿体育性质与特征的深入认识，也因此是婴幼儿体育研究欲图深化而必须跨越的障碍。有鉴于此，本书依据体育学视角，对婴幼儿体育的诸多问题进行积极有益的探索，以解剖学、生理学、心理学、社会学、美学、运动技能学等学科知识为学理支援，运用文献资料法、专家访谈法、问卷调查法、幼



2008年10月31日

目 录

上 篇

第一章 婴幼儿体育概述 3

- 第一节 婴幼儿体育的地位、作用、目的和任务 4
- 第二节 婴幼儿体育各年龄阶段的划分 11
- 第三节 婴幼儿体育的特点、内容分类和锻炼（活动）原则 14

中 篇

第二章 婴幼儿体育的科学基础 27

- 第一节 婴幼儿体育要遵循人体发展的规律 27
- 第二节 婴幼儿体育要遵循人体解剖、生理活动的规律 35
- 第三节 婴幼儿体育要遵循个体心理发展的规律 44
- 第四节 婴幼儿体育要遵循早期社会化发展的规律 54
- 第五节 婴幼儿体育要遵循美育发展的规律 59
- 第六节 婴幼儿体育要遵循婴幼儿活动技能发育的规律 67

第三章 婴幼儿体育活动的主要手段——游戏 76

- 第一节 游戏本质探源 76



第二节	游戏的分类	80
第三节	婴幼儿体育游戏	86
第四节	婴幼儿游戏的创编与改编	96
第五节	婴幼儿游戏玩具的作用、分类、选择和制作	102
第四章	婴幼儿体育活动的重要场所——家庭	111
第一节	家庭婴幼儿体育	112
第二节	亲子代体育	120
第三节	祖孙代体育	139
第四节	子代体育	140
第五章	婴幼儿体育活动的能源基础——营养	144
第一节	营养与锻炼	145
第二节	营养与健康	154
第三节	营养与智力	157
第四节	营养与疾病	160

中 篇

第六章	发展婴幼儿体育是时代的要求	165
第一节	开展婴幼儿体育教育的现实意义	165
第二节	我国婴幼儿体育开展的现状	166
第三节	开展婴幼儿体育活动的必要性与可行性分析	170
第七章	倡导体育锻炼育儿的关键是提高家长的体育素养	179
第一节	家长体育素养的内涵	179
第二节	婴幼儿体育施教者现状简析	180

第八章 为孩子健康成长创设良好的环境是全社会的义务 183

第一节 建设良好的生活环境 183

第二节 创设良好的体育环境 186

第三节 建设良好的美育环境 190

下 篇

第九章 零岁至胎儿期体育 195

第一节 零岁体育 195

第二节 胎儿体育 198

第三节 胎儿的运动教育 209

第十章 新生儿体育 215

第一节 新生儿的解剖生理和随意动作发展的特点 215

第二节 新生儿的体育活动 217

第十一章 婴儿体育 220

第一节 婴儿身心发育的特征 220

第二节 婴儿体育教育 227

第三节 婴儿体育（或体质）的检查与评价标准及方法 241

第十二章 幼儿体育 252

第一节 幼儿身心发育的年龄特征 252

第二节 幼儿体育的内容与方法 256

第三节 幼儿体育教养策略 263

第十三章 学龄前儿童体育 266

第一节 学龄前儿童形态机能的年龄特征 266

参考文献 305IV

上 篇

第一章

婴幼儿体育概述

婴幼儿体育，亦称之为“学前体育”，是指整个学龄前时期（0~6岁）的体育教育和身体活动。它是社会体育的组成部分，也是终身体育不可缺少的组成部分，是人生奠基初期的启蒙体育。它包括零岁体育（受孕前）、胎儿体育、新生儿体育、婴儿体育、幼儿体育和学龄前儿童体育。目的是促进婴幼儿身体正常发育、机能协调发展、身心和谐，培养他们参加体育活动的兴趣，发展基本活动能力。

开展和研究婴幼儿体育具有重要的战略意义。婴幼儿体育是学前教育的重要内容，在现代体育、终身体育和家庭体育中都占有举足轻重的地位，是培养德、智、体全面发展的一代新人不可缺少的重要方面。在全社会中广泛地开展婴幼儿体育活动，对婴幼儿的身心发展和未来的成长，对中华民族体质水平和国民素质的提高，对早期发现和培养优秀体育后备人才，特别是竞技运动人才，都具有重要的现实意义。婴幼儿体育要遵循科学规律，选择适合婴幼儿生理条件的各种活动，充分利用空气、阳光、水等各种自然因素，对活动场地、服装、设备、器材和项目等的安排要以安全、卫生为原则，合理掌握活动的生理负荷，一般以中等强度的有氧代谢为主，教法手段要生动活泼、有趣、多样化，活动组织游戏化。



第一节 婴幼儿体育的地位、作用、目的和任务

一、婴幼儿体育的地位

(一) 婴幼儿体育在学前教育中的地位

婴幼儿体育是学龄前儿童教育的重要组成部分。认真抓好婴幼儿体育是贯彻执行“发展体育运动，增强人民体质”的一个重要方面。体育要“从娃娃抓起”也是普及群众体育活动和提高我国体育运动水平的重要手段。

但是，我们也必须清晰地认识到，现阶段在我国学龄前教育的实际工作中，由于受到传统教育思想的束缚和几千年遗留下来的对体育的偏见的影响，婴幼儿体育在学前教育中的实际地位与应有的地位之间差距很大。在相当多地区的托儿所、幼儿园里，婴幼儿体育并没有得到真正的重视，没有放到应有的位置上。在广大农村，尤其是边远落后地区的幼儿园，更是如此。有的农村甚至连幼儿园都没有建立，何谈开展婴幼儿体育活动。这一现象应引起有关主管部门的重视。从“全民健身计划”来考虑，改善国民的健康水平和形态素质，也要从婴幼儿抓起。例如，在幼儿园体育活动中，开展简便易行的基本体操和体育游戏，对增进幼儿健康，促进幼儿身体发育和动作技术的发展，都发挥着重大的作用。使孩子们从小就形成“站如松，坐如钟，走如风”的优美姿态和体态，养成良好的合理饮食和卫生习惯，做到举止有度，行为规范，为他们在以后几年内健康协调地发展奠定基础，这对孩子一生的幸福、对国家的精神文明建设都有重要的意义。

(二) 婴幼儿体育在现代体育中的地位

婴幼儿体育的开展与我国现代体育事业的发展有着密切的联系。我国现代体育的根本目标是提高中华民族的体质水平和民族素质。婴幼儿是祖国的花朵和未来的希望，同时也是我国人口的重要组成部分，提高婴幼儿体育发