

高等教育精品教材
学前教育专业“十三五”规划教材

学前儿童体育教育

荣慧珠 编著



高等教育精品教材
学前教育专业“十三五”规划教材

学前儿童体育教育

荣慧珠 编著

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童体育教育 / 荣慧珠编著. —西安: 西北大学出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5604-4073-6

I. ①学… II. ①荣… III. ①学前儿童—体育教育
IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 180340 号

学前儿童体育教育

编著者: 荣慧珠

出版发行: 西北大学出版社

地址: 西安市太白北路 229 号

邮编: 710069

电话: 029-88305287

经销: 全国新华书店

印装: 陕西金德佳印务有限公司

开本: 889 毫米×1194 毫米 1/16

印张: 11.25

字数: 275 千字

版次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5604-4073-6

定价: 39.50 元

前言

随着在国民教育体系中地位的提升,学前教育越来越受到全社会的重视,社会对学前教育人才质量的要求也逐步提高。学前教育专业设置的体育教育课程不仅要能促进学生身体素质与运动技能的提高,使其形成对体育运动的终生热爱,而且要为他们将来走向幼儿园工作岗位,实施科学适宜的幼儿体育教学奠定基本知识与能力方面的基础。因此,学前教育专业的体育教育不仅要有一般专业的学生所需的公共体育课程,还要包含具有专业特色的学前体育课程,以培养学生初步担任幼儿体育工作的能力,这对于学前教育专业的学生将来顺利适应幼儿园工作岗位的要求有积极的现实意义。

本书的编写贯彻应用性、技能型的师资培养理念,体例新颖,实用性突出。内容上具有模块化的特点,理论部分包括基本知识模块和拓展模块,实践部分包括基本技能模块和实训模块;每个单元的学习任务明确,训练内容具体,操作性强。

本书具有以下几个特点:

一是重视实用性。本书依据《幼儿园工作规程》和《幼儿园教育指导纲要(试行)》中对幼儿园体育工作的指导要求,结合幼儿园体育活动的实际情况,内容的选择科学合理,实用性较强。

二是突出技能实训。本书重视对学生体育实践能力的培养和职业技能的实训。在实践部分的各单元中,不仅重视学生对各种单项技能的学习,更突出学生的实际演练和示范练习,以期提高学生的体育实践能力。

三是内容设计合理,操作性强,便于教师教学。本书将一般的幼儿体育理论知识单独编排,如幼儿体育概述、幼儿体育卫生与安全的基本知识等,将与学生实践技能紧密结合的理论知识与实践部分融合在一起编排,如幼儿基本体操的创编、幼儿体育游戏的创编等,便于教师在实践环节科学合理地理论知识的教学。实践部分的内容在编排上由易到难,由基本技能练习逐渐过渡到实践技能训练,循序渐进,操作性强,既便于教师教学,也易于学生掌握。

四是图文并茂,易于学生学习。书中使用了较多的几何图示和人物图示,简单有趣,便于学生理解和进行模仿练习。

为了增强教学的适用性,本书在编写过程中参考了国内的一些教材和专著,从相关文献和网站(如中华人民共和国教育部官网、国家体育总局官网、妈咪爱婴网等)上引用和借鉴了一些优秀教案或素材,在此表示最真挚的感谢。

由于编著者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请各位师生提出宝贵意见。

编著者

2017年5月

导 言

学前儿童体育教育是学前教育专业的一门专业必修课,是根据《幼儿园教育指导纲要(试行)》的精神要求,从理论和实践方面指导幼儿园开展体育活动的课程,有着十分突出的实践性和操作性。通过学习这门课程,学生可以初步掌握幼儿园体育活动设计与组织所必需的基本知识,了解幼儿园健康教育教学活动的开展,为日后步入幼儿园工作做好准备。

通过对本课程的学习,学生要能了解学前儿童体育教育的有关理念,理解学前儿童生长发育的基本规律、主要影响因素、简便的评价方法,从而树立科学的学前儿童健康观,进一步明确开展学前儿童体育教育的特殊意义,能运用理论指导教育教学实践。同时,学生要熟悉幼儿园体育的目标、教学内容、实施途径,熟练掌握基本的教学方法,能有效地为3—6岁的学前儿童设计和组织体育活动,并评估教学效果。本课程的教学课时为2个学期,每学期14周,每周2学时,共56学时。

一、课程结构

本课程分为单项技能模块体系、职业能力实训模块体系和体育基本理论模块体系三个部分。单项技能模块的教学一般只能培养学生部分体育基本技能,使其掌握单项知识;职业能力实训模块是学生在完成阶段性学习后进行的综合能力模块实训,目的是让学生通过组织幼儿园体育活动提高综合教学能力;体育基本理论模块由体育理论知识模块和幼儿园体育教育活动设计与指导模块构成,它是实施幼儿园体育活动的理论基础,也是评价课堂教学效果的科学依据。如表1所示:

表1 学前儿童体育教育的课程结构

第一学期			第二学期		
模块体系	教学内容	课时	模块体系	教学内容	课时
单项技能模块	1. 幼儿基本体操 2. 幼儿基本动作技能	14	单项技能模块	1. 幼儿球类活动 2. 民间传统体育	8
职业能力实训模块	1. 口令、队列练习 2. 做操、领操 3. 组织幼儿体育游戏	8	职业能力实训模块	1. 组织幼儿体育游戏 2. 户外体育活动 3. 小型竞赛活动	12
基本理论模块	1. 幼儿体育概论 2. 幼儿体操的创编	6	基本理论模块	1. 幼儿体育游戏的创编 2. 幼儿体育活动的设计	8

二、课程内容

本课程的内容包含以下三个部分:

（一）体育基本能力

这部分主要包括幼儿基本体操、幼儿基本动作、幼儿球类活动及民间传统体育等内容。幼儿基本体操中涉及身体姿势、做操能力以及简单的队列队形变换；幼儿体育基本动作主要包括幼儿走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等；幼儿球类活动中，可以将一般的篮球、排球、足球等改造成为适合幼儿使用的小球，掌握球类活动特点，丰富幼儿球类活动的内容；关于民间传统体育，可以在武术、跳竹竿、跳皮筋、踢毽子、投沙包、滚铁环等项目中选择2—3项展开教学，也可以兼顾本地区的传统项目，这样不仅能够丰富教学内容，也有利于民族传统体育的传承和发展。

（二）职业能力

这部分主要包括口令和队列指挥、领操教操、组织幼儿体育游戏、组织户外体育活动及小型竞赛活动等内容。

（三）体育活动创新能力

这部分主要指创编体操、创编体育游戏、设计幼儿体育活动的内容及过程、体育器具的改造与创新等。在这部分中要多融入体育理论知识的学习，加大幼儿体育理论课时的比例，突出示范性，使学生今后能够胜任幼儿园工作的职业要求。学前教育专业的学生学习和掌握相关的幼儿体育理论知识，是其培养体育活动创新能力的基础，也是上好体育课的前提。

三、课程教学方法

学前儿童体育教育课程要坚持“教、学、练、评”融为一体的教学方式，突出学生实践能力的练习，注重对学生学习过程的评价和考核，把提高学生的体育实践能力作为课程教学的重点。

（一）教学中突出幼儿特色

在学前儿童体育教学活动中，可以结合幼儿园突出游戏活动的特点，将幼儿基本动作教学内容游戏化，如各种走的游戏、跑的游戏、跳的游戏、钻爬游戏、攀登游戏及各种基本动作的综合游戏等；也可以根据学前教育专业学生知识和技能结构的特点，将童话故事、儿歌、手工制作等知识和技能与体育教学有机结合，通过角色扮演、音乐渲染等手段设置课堂教学情景，让学生“入境”，从而轻松快乐地学习和掌握各项技能。

（二）教学中突出团队合作

体育教学中的团队合作不仅能培养学生的团队意识和合作精神，还能让学生在学习、探究、创设的过程中相互交流、取长补短，使每个学生都能得到教师与同伴的思想启发和帮助指导，从而增强自信心和展示的欲望。例如，以小组为单位，让学生进行口令与队列、幼儿广播操等内容的练习与展示，以宿舍为单位，让学生进行创编幼儿操、幼儿体育游戏的展示和比赛等，使学生充分体验合作学习的乐趣，掌握合作学习的方法，提高实践能力和创新能力。

（三）让学生参与课堂教学，从做教师助理到能独立组织体育活动，逐步成长

在教学过程中，可以根据教学进度、学生对知识和技能的掌握情况，组织安排学生先试教体育课中的准备活动部分或基本部分的练习内容，引导学生步入教师角色。在学生教的能力达到一定水平的情况下，让学生独立组织体育游戏活动，也可以压缩时间，让学生完成一整节课的教学。在此期间，教师应要求学生仔细观察，对大家轮流组织的活动要加以记录和反思，并及时讲评或组织学生互评，从而使学生在实践—反思—再实践中不断提高体育教学技能。

(四)从模拟教学到实地观察练习,提高学生的实践经验

在教学组织过程中,要多模仿幼儿园的教学情境展开教学实践活动,提高学生的幼儿体育教学实践能力。同时,教师可以通过学生见习、实习的机会,带领学生到幼儿园去观摩、协助、组织幼儿园的体育活动,如亲子运动会、体育教学活动等,通过观摩学习,从而使学生得到充分的实践锻炼,提高对幼儿体育活动的组织能力。

四、课程评价

本课程可采用模块评价的方式,把学生自评、学生互评、师生互评等形式贯穿在体育教学评价中。在评价方法上,要给予学生多次评价机会。针对每一个项目,学生可以通过自己的不断努力进行多次考核。学生如果对本次考核成绩不满意,可在练习后在后续教学中或学期末再次参加考核,以此提高学生学习的积极性和自信心。具体内容如表2所示:

表2 学前儿童体育教育课程的考核内容及标准

考核模块	考核内容		考核标准
基本技能 (40%)	幼儿体操、幼儿基本动作技能、球类活动、民间传统体育等		动作规范、熟练、流畅、协调,节奏性好,富有童趣
教学能力 (40%)	口令、队 列队形	组织本班或小组同学进行口令及队列队形练习	口令准确、清楚、有节奏,声音洪亮,队列整齐
	基本体操	选取徒手体操一套,以本班或小组同学为对象,组织教学	动作准确、熟练、协调、有精神,示范准确,讲解清楚,声音洪亮,口令清楚、有节奏
	体育游戏	选编体育游戏一个,以本班或小组同学为对象,模拟幼儿体育活动的特点组织教学	选编合理,教学组织形式合理规范,讲解清楚,能合理控制运动负荷,有激情
	说课	设计一个幼儿体育游戏或体育活动,说明活动目的、方法、要求、组织实施过程等	讲解清晰,设计思路清楚、合理、实际
体育理论 (20%)	幼儿体育概论、幼儿基本动作规律,幼儿体操、体育游戏的创编,幼儿体育活动的设计等		概念准确,内容实际,思路清晰,符合幼儿身体发育规律,符合幼儿园体育活动实际

体育是我国学校教育体系中跨度最长的课程,是素质教育的重要组成部分,幼儿园体育对于促进幼儿身体发育、培养幼儿对体育的兴趣和养成体育习惯意义深远。学前教育专业是培养幼儿园教师的专业,学前教育专业的学生具备体育实践能力意义重大。在教学中要紧紧围绕“教师”这一立足点,把学前教育专业的体育教育与幼儿园体育教育紧紧连在一起,让学生在玩中学、在学中玩,充分体会快乐体育对于幼儿成长的意义;让学生多练、多体会、多实践,不断提高体育实践能力,为将来从事幼儿园体育工作奠定良好的基础。



第一单元 幼儿体育概述

第一节 幼儿园体育活动的目的、任务与要求 /1

第二节 幼儿园体育活动内容 /2

第三节 幼儿园体育活动的年龄阶段目标 /3

第四节 幼儿园体育活动的组织形式 /5

思考与练习 /10

知识拓展 项目:我国幼儿园发展的相关政策 /11

第二单元 幼儿体育卫生与安全

第一节 体育与幼儿身体发展 /12

第二节 体育与幼儿卫生和安全 /15

第三节 幼儿意外伤害的预防与处理 /17

思考与练习 /19

知识拓展 项目:人体的运动系统 /20

第三单元 幼儿基本动作

第一节 幼儿基本动作概述 /23

第二节 幼儿走的技能 /25

第三节 幼儿跑的技能 /28

第四节 幼儿跳的技能 /31

第五节 幼儿投掷的技能 /34

第六节 幼儿平衡的技能 /36

第七节 幼儿攀登、钻爬的技能 /38

思考与练习 /40

技能实训 项目:幼儿体质测试的方法 /40

第四单元 幼儿基本体操

- 第一节 幼儿基本体操概述 /42
- 第二节 幼儿队列队形 /43
- 第三节 幼儿徒手操 /51
- 第四节 幼儿轻器械操 /64
- 第五节 幼儿基本体操成套动作的创编 /78
- 第六节 领操教操的基本方法 /81
- 思考与练习 /83

技能实训 项目一:队列队形指挥技能 /83

项目二:学操技能 /86

项目三:教操技能 /87

第五单元 幼儿球类活动

- 第一节 幼儿球类活动概述 /89
- 第二节 幼儿球类活动的内容 /92
- 第三节 幼儿球操 /97
- 思考与练习 /105

技能实训 项目一:幼儿球类活动的组织方法及教学策略 /105

项目二:幼儿园球类比赛活动的组织 /107

第六单元 幼儿体育游戏

- 第一节 幼儿体育游戏概述 /109
- 第二节 幼儿体育游戏精选 /111
- 第三节 幼儿体育游戏的教学 /117
- 第四节 幼儿体育游戏的创编 /120
- 思考与练习 /124

技能实训 项目一:幼儿园体育游戏教学活动的观摩与记录 /125

项目二:幼儿体育游戏的创编与改编 /126

项目三:幼儿体育游戏的组织实践 /127

第七单元 幼儿园体育活动的实施

- 第一节 幼儿体育教学活动的规律与结构 /129
- 第二节 幼儿体育教学活动的组织方法 /131

第三节 幼儿体育教学活动的设计 /134
第四节 幼儿园体育实践活动的指导 /140
思考与练习 /143

技能实训 项目一:幼儿体育活动常规的实践 /143
项目二:幼儿体育活动的教学设计 /144
项目三:说课 /146

附录

附录一 《3—6岁儿童学习与发展指南》(健康部分) /148
附录二 《国民体质测定标准手册(幼儿部分)》 /155

参考文献/168

注:《幼儿园工作规程》《幼儿园教育指导纲要(试行)》和《幼儿园教师专业标准(试行)》为网上学习内容(请进入西北大学出版社官方网站 <http://nwupress.nwu.edu.cn/>,点击“资源下载”→“配套课件”进行下载)。

第一单元 幼儿体育概述



学习目标

- 理解幼儿体育活动的目的和意义。
- 了解幼儿园体育活动的任务。
- 了解各年龄阶段幼儿体育活动的目标。
- 了解幼儿园体育活动的内容和组织形式。

体育是以身体活动为手段的教育。进行身体活动既可以促进身体机能和体能的发展,促进身体健康,又可以使心理获得发展,培养良好的品德,提高社会适应能力。

幼儿体育是遵循幼儿身体生长发育的规律,以增强幼儿体质,提高幼儿的健康水平,促进幼儿全面、和谐发展为目的而进行的一系列的教育活动。

幼儿时期,身体各器官、系统还未发育成熟,生长发育十分迅速和旺盛,此时正是建立身体物质基础的关键和有效的时期。在幼儿园教育中,科学且适宜的体育活动对于促进幼儿身心全面、和谐发展具有十分重要的意义。

第一节 幼儿园体育活动的目的、任务与要求

一、幼儿园体育活动的目的

根据我国《幼儿园工作规程》(以下简称《规程》)中幼儿园的工作任务和培养目标,以及《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)中有关健康领域目标的精神要求,可以把幼儿园体育活动的主要目的归纳为:增强幼儿体质;增强幼儿身体的适应能力和抵抗能力;促进幼儿身心全面、和谐、健康发展;丰富幼儿的生活。

二、幼儿园体育活动的任务

根据《纲要》中对健康领域发展的要求,幼儿园体育活动应该完成的主要任务可以归纳如下:

1. 培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。
2. 增强幼儿体质,提高幼儿对环境的适应能力。
3. 提高幼儿动作的协调性和灵活性。

4. 培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。
5. 提高幼儿自我保护的意识和能力。

三、幼儿园体育活动的要求

1. 积极参与活动。《规程》和《纲要》关于健康领域的目标、内容和要求中,多处强调要吸引幼儿主动参与体育活动,要培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。只有这样,才能实现幼儿体育的目标,并为幼儿的终身体育奠定良好的基础。

2. 促进身体健康。即促进幼儿身体的正常发育,使其逐步形成正确的身体姿势,提高动作的协调性、灵活性以及平衡能力和行动的安全性。在体育活动中发展幼儿走、跑、跳、投、攀登、钻、爬等基本动作的能力,促进幼儿独立活动能力的发展。

3. 促进心理成熟。促进幼儿认知能力的发展,培养幼儿的探究意识、创新意识及坚强勇敢、乐观自信、不怕困难的意志品质。幼儿的心理是在活动中发展起来的。在复杂多变的体育活动中,应有意识地要求幼儿注意力集中,思维敏捷、灵活,记忆准确;可以随时改变自己的行动,促使幼儿积极思考,主动创新,勇敢自信,从而促进其心理健康发展。

4. 培养社会适应能力。通过多种形式的体育活动,提高幼儿对自然环境和社会环境的适应能力,使之在集体生活中不仅心情愉快,而且能够学会交往与合作,形成良好的人际关系。在室外开展多种形式的体育活动,更有利于提高幼儿对自然环境的感受和适应能力。

第二节 幼儿园体育活动的内容

一、幼儿园体育活动的教育内容

1. 健身内容:身体练习,阳光、空气、水的刺激,活动需要的身心满足。
2. 智育内容:获得关于人体、运动、保健、交往、审美、创新、环境、语言等方面的知识,发展认识、学习、模仿等方面的能力。
3. 德育内容:传统美德、创新竞争精神及挫折耐受力。
4. 审美内容:优美的动作,鲜明的节奏和色彩,活泼的造型和环境。
5. 个性发展内容:活动兴趣和动机,运动和交往能力,自我意识、自我调控和自我情感。

二、幼儿园体育活动的基本内容

1. 基本动作。基本动作又称为一般身体动作。这些动作是人们在日常生活中所进行的身体活动的基本模式,也是体育运动项目中身体活动的基本模式。我国幼儿园体育发展领域要求幼儿能够基本掌握的基本动作一般包含走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登,有时也包含旋转和翻滚。基本体操、身体素质练习、器械练习等其他内容中都包含了基本动作要素,只是动作结构的复杂程度更高,而且对身体和智力情感方面产生的挑战也更强。换言之,基本动作是体育锻炼或体育活动的基础。

2. 基本体操。基本体操是有组织、有结构的成套身体动作练习的总称。在我国的幼儿园体育体

系中,基本体操一般包含徒手操、轻器械操和基本队形队列练习。

3. 身体素质练习。身体素质练习是以发展某一种或某几种身体素质为主要锻炼目的而专门设计或组织的身体练习活动,如灵敏性练习、速度练习等。当然,这种练习也可以与其他练习方式相互交叉整合,如利用器械进行的身体素质练习或利用游戏进行的身体素质练习等。

4. 器械练习。器械练习可以专指运用体育器械来进行身体锻炼的活动。其中应该包括各种利用小型(如球)、中型(如车)、大型(如攀登架)专门性体育器械进行的身体练习活动和游戏活动,还应该包括利用各种自制的或替代性的器械进行的身体练习活动,甚至还应该包括利用游泳池、沙池、假山、树林和其他一切室内、室外、幼儿园外的人工环境、自然环境中可利用的物质条件进行的体育锻炼活动和游戏活动。

5. 创造性的身体活动。创造性的身体活动是指利用身体进行的自我表现活动。这种表现活动的具体内容可以是情绪情感、某种主观想法,或是对客观事物的模拟或描述、对身体运动可能性的各种探索、对音乐或故事的理解或解释等。律动、舞蹈以及更具有自由性、创造性的韵律体操也可以包括在这类活动中。

6. 体育游戏。体育游戏与一般游戏一样,首先是一种具有鲜明的娱乐性活动,也是一种以发展幼儿的身体素质和基本活动能力为主要目的的活动。当然,体育游戏也可以与其他练习方式交叉整合,如利用器械进行的器械游戏,利用故事情节开展的创造性身体表演游戏,或利用基本动作要素组合编制的走、跑、跳游戏等。

当然,将体育活动的内容进行分类归纳,并不是要求幼儿在锻炼的同时学习掌握这样的概念体系,而是为了帮助教师建立一种比较清晰的思路,使其能够根据各类活动中下属活动的共同特点,对其中的共同规律进行深入研究,不断提高身体锻炼和整体教育的实际效率。

第三节 幼儿园体育活动的年龄阶段目标

一、小班体育活动的目标

1. 能上体端正、自然地走和跑;能向指定的方向走和跑;能在指定范围内四散跑、追逐跑;能步行1公里,连续跑约半分钟;能一个跟着一个走,走成一个圆;能较轻松地双脚交替跳着走。
2. 能较轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳;能从25厘米的高处自然地跳下。
3. 能双手用力将球向前方、上方、后方抛;能单手自然地将沙包等轻物投向前方。
4. 能在平行线(或窄道)中间走;能在宽25厘米、高(或斜高)20厘米的平衡木(或斜坡)上走。
5. 能在65—70厘米高的障碍物(如绳子、皮筋、拱形门等)下钻来钻去;能手膝着地自然协调地向前爬;能倒退着爬;能钻爬过低矮的障碍物;能在攀登架上爬上爬下,或从网的一侧爬越至另一侧(必要时教师可以给予帮助)。
6. 能初步学会听各种口令和信号,并做出相应的动作;能边念儿歌或边听音乐做模仿操或简单的徒手操。
7. 会玩滑梯、攀登架、转椅等大型体育活动器械,并能注意安全;会骑小三轮自行车;会推拉独轮

车;会滚球、传球、抛接球和原地拍皮球;会利用球、绳、棒、圈等多种小型体育器材进行身体锻炼。

8. 喜欢并愿意参加体育活动;能初步掌握体育活动的有关知识和规则,团结合作,爱护公物;能相互合作,收拾某些小型体育器材。

二、中班体育活动的目标

1. 能听信号按节奏上下肢协调地走和跑;能听信号变速走、变速跑;能听信号变化方向走;能前脚掌着地走、倒退走;能跨过低障碍物走;能绕过障碍物跑;能快跑 20 米,走跑交替(或慢跑)200 米左右;能在一定范围内四散追逐;能步行 1.5 公里,连续跑约 1 分钟;能听信号切断分队走、一路纵队走。

2. 能自然摆臂连续纵跳触物(物体离幼儿举起手时指尖 20 厘米左右);能双脚熟练地向前跳或双脚在直线两侧行进跳;能立定跳远,跳距不小于 30 厘米;能双脚站立,从 30 厘米的高处往下跳,且落地轻;能在助跑下跨跳平行线,跳距不小于 40 厘米;能单双脚轮换跳,单足连续向前跳。

3. 能肩上挥臂投掷轻物;能自抛自接低(高)球;能两人近距离互抛互接大球;能滚球击物;能用左右手轮流拍球。

4. 能在宽 20 厘米、高 30 厘米的平衡木(或斜坡)上走;能原地自转至少 3 圈而不跌倒;能闭目向前走至少 10 步。

5. 能熟练协调地在 60 厘米高的障碍物(如圈、拱形门等)下较灵活地侧钻;能手脚着地协调地向前爬;能手脚协调而又熟练地在攀登架、攀登网或肋木上爬上爬下;能团身滚。

6. 能较熟练地听信号集合、分散、排成 4 路纵队(包括切断分队);能随着音乐节奏较准确地做徒手操和轻器械操。

7. 会玩跷跷板、秋千等各类大型体育活动器械;会骑小三轮车、带辅轮的小自行车;会用球、绳、棒、圈及其他废旧材料(如易拉罐、可乐瓶、报纸等)开展多种小型体育活动。

8. 具有一定的抵御寒、暑、饥、渴的能力和抵抗疾病的能力。

9. 喜欢并能较积极地参加体育活动,初步养成参加体育活动的习惯;能较自觉地遵守体育活动的规则;能互助合作,爱护公物,及时收拾小型体育器材。

三、大班体育活动的目标

1. 能轻松自如地绕过障碍物,进行曲线走和跑;能快跑 30 米或接力跑;能走跑交替(或慢跑)300 米左右;能步行 2 公里,连续跑约 1 分半钟;能听信号左右分队走。

2. 能原地蹬地跳起,连续纵跳触物(物体离幼儿举手指尖 25 厘米左右);能双脚熟练地改变方向(前、后、左、右、转身)跳;能从 35—40 厘米的高处自然地跳下,落地轻稳;能立定跳远,跳距不少于 40 厘米;能助跑跨跳平行线,跳距不少于 50 厘米;能助跑跳远,跳距不少于 40 厘米;能助跑屈膝跑过高度约为 40 厘米的垂直障碍,能连续向前跳跃多个高 40 厘米、宽 15 厘米的障碍。

3. 能半侧面单手投掷小沙包等轻物约 4 米远;会肩上挥臂投掷轻物并投准目标(如直径不少于 60 厘米的标靶,投掷距离约 3 米);能抛接高球,或两人相距 2—4 米互抛互接大球。

4. 能在宽 15 厘米、高 40 厘米的平衡木上进行交换手臂动作(叉腰、平举、上举等)或持物走;能两臂侧平举闭目起踵自转至少 5 圈而不跌倒;能两臂侧平举单足站立不少于 5 秒钟。

5. 能熟练协调地侧身、缩身钻过 50 厘米高的障碍物(如拱形门等);能手脚交替协调熟练地在攀

登架或肋木上爬上爬下,能在单杠或其他器械上做短暂的悬垂动作;能熟练地在垫子上做前滚翻、侧滚翻。

6. 能熟练地听各种口令和信号并做出相应的动作;能听信号迅速地集合、分散、整齐列队、变化队形;能随音乐节奏有精神地做徒手操和轻器械操,动作有力、到位。

7. 会玩低单杠、秋千、脚蹬车等其他大型体育活动器械,会踩高跷、跳皮筋、跳绳(50次以上);会运球、传接球、用脚踢(带)球;会用球、绳、棒、圈、积木、报纸、轮胎或其他废旧材料开展各种身体锻炼活动。

8. 具有较强的抵御寒、暑、饥、渴的能力和抵抗疾病的能力。

9. 热爱体育活动,有积极参加各种身体锻炼活动的习惯;能自觉遵守体育活动的规则和要求,合作、负责、宽容、谦让、爱护公物;有较强的集体观念;敢于克服困难,能体验克服困难取得胜利后的愉悦;能独立或合作收拾各种小型体育器材。

第四节 幼儿园体育活动的组织形式

幼儿园体育活动的组织形式是多种多样的,有体育课、早操活动、户外体育活动、儿童运动会及其他形式的体育活动等。每种体育活动都有一定的特色和价值,教师要科学地选用多种形式的体育活动,以实现幼儿园体育的总目标。

一、早操活动

早操活动是幼儿园一日生活开始的活动,也是幼儿早晨入园后在教师的组织引导下进行的专门性身体锻炼活动。早操活动是锻炼身体的良好手段,对于增强体质和一日生活的组织都具有一定的作用。

(一) 早操活动的意义

早操,顾名思义是在早晨进行的锻炼。早晨空气清新、凉爽,尤其在冬季,呼吸冷空气对于幼儿是一种锻炼,能增强幼儿的抵抗力,预防呼吸道疾病。

早操能使幼儿由一夜的睡眠状态迅速转入清醒状态,使身体有准备地承担起一天的生活、学习、游戏、劳动。同时,每天坚持做早操还能培养幼儿锻炼身体的好习惯。

早操包括走步、跑步和一些加强肌肉群的动作,或者做体育游戏。早操中的操节和走、跑等,不仅能发展幼儿的基本动作,也能加强幼儿身体各大肌肉群的力量,提高各器官的生理机能,促进新陈代谢,使身体发育得更结实、更匀称,从而形成良好的体态。

(二) 早操活动的内容

幼儿园的早操一般是由走步、站队、徒手操(或模仿操、轻器械操)、跑步等组成。大致可以分为以下三部分:

第一,站队、走步,然后根据具体情况站成圆圈或分成四路纵队,幼儿之间的距离以互不妨碍做操为宜。这一部分的主要目的是使幼儿集中注意力,为下部分做好准备。

第二,可根据幼儿年龄不同,分别采用徒手操、模仿操或轻器械操(如哑铃、小旗、棍棒、红花等)。

一套操做完后,全体幼儿排成一路纵队,沿场地跑两圈。如果是冬季,做操前首先要走步,使身体发热再做操。有时为了让幼儿在户外多活动一些时间,可以让幼儿做完操后做一做体育游戏。

第三,放松走或做几节放松的动作,使身体逐渐恢复至运动前的状态。

(三) 早操活动的组织

1. 进行早操之前要做好准备工作。应把场地打扫干净,必要时洒点水,以免尘土飞扬。做操用的轻器械应整洁、充足。检查幼儿的衣服穿得是否整齐,衣扣及鞋带是否系牢,鼻涕是否擦净。

2. 教师带操时,姿势要正确,口令要清楚、有力、有节奏,强、弱、长、短要符合每个动作的幅度大小及速度快慢。带小班做模仿操时,教师要有表情,能激发幼儿的兴趣。做操时除了可以用口令外,还可以用乐曲、铃鼓等伴奏,增加幼儿的兴趣和动作的节奏感。有时也可以用形象的语言和儿歌配合做操。

3. 带操时,教师要站在全体幼儿都能看到的地方。

4. 带操时,教师的动作方向要与幼儿的相反(同照镜子),使幼儿容易模仿。

5. 注意观察幼儿做操时的动作是否准确有力。

6. 早操可同空气浴结合来做。应选择在室外空气新鲜的地方做操,这种结合早操进行的空气浴,对于提高幼儿机体适应外界环境的能力有很大益处。如无条件进行空气浴,早操时也可以尽量少穿衣服。冬季也要逐步锻炼幼儿不戴帽子、围巾和手套做早操。

二、体育课

体育课又称“集体体育教学活动”,是根据《幼儿园教育指导纲要》的内容和要求进行的有计划、有目的的一种体育活动的组织形式。

(一) 体育课的意义

体育课是实现体育活动总目标的基本组织形式。体育课注重幼儿身体的全面锻炼与发展,重视发展幼儿身体的基本活动能力,提高幼儿的身体素质,增强幼儿的体质;同时,也开展一些活动,促进幼儿的智育、德育和美育诸方面和谐发展。

(二) 体育课的内容

幼儿的体育课应从幼儿的年龄特点出发,内容上要突出表现出活泼、生动、有趣,对3—4岁的幼儿来说更应如此。

一类是以游戏为主的单一课。

这类体育课最适用于小班。例如,在场地的一端横拉一条距离地面60厘米的绳子,另一端散放着若干块小积木,全体幼儿在绳子后边站好,教师向幼儿讲明要玩“蚂蚁运粮食”的游戏,边讲解边示范,然后全体幼儿都钻过绳子跑过去,每人拿一块小积木,再跑回来钻过绳子,把积木放在小篓子里,接着再去拿,一直将积木拿完算作一次游戏。可反复进行2—3次。

以游戏为主的体育课在中班、大班也使用。中班、大班幼儿较小班幼儿体力更为充沛,活动能力更强,所以在一节体育课中可以用两个或三个游戏。如在大班上体育课,开始用“看哪一队站得快”,既能使幼儿活动身体,又能使幼儿集中注意力。这个游戏进行2—3次后,接着玩“陷阱中的狼”。3—4次后,接着玩安静的“切西瓜”游戏。这三个游戏的配合,既体现了运动量的变化,又考虑到了动作的搭配。如,运动量由小逐渐加大,然后逐渐减小,使身体恢复平静;既有跑、跳内容的游戏,又有安静的、

活动量小的游戏,这样不仅能使幼儿的身体得到充分活动,而且不会使幼儿产生疲劳。

另一类是动作练习与游戏相结合的综合课。

这种类型的体育课多用于中班、大班。它的组成大致如下:

第一阶段,首先要集中幼儿的注意力,向幼儿说明这节课的要求,使幼儿明确要学习什么内容和怎样学习。然后,身体上做好准备,提高身体各器官的活动能力。为此,这一阶段可进行站队,走步,跑步,做模仿动作、徒手操或中等活动量的游戏。

第二阶段,主要是教新内容或重点复习巩固旧内容。这一阶段的内容经常是学习一个新动作或复习一个旧动作,是整节课中耗时最长的。

第三阶段,主要是使幼儿身体恢复平静。可进行走步或做安静的游戏,也可做简单的舞蹈动作。

(三) 体育课的教学建议

1. 教师要根据本班幼儿的具体情况,根据《幼儿园教育指导纲要(试行)》的要求,选用合适的教材,然后钻研教材、教法。从物质上做好准备,如场地与器材要准备好。幼儿着装要轻便、整齐。

2. 教师要引导幼儿在活动中掌握动作要领及正确姿势,必要时要进行动作示范。

3. 培养幼儿良好的行为、品德。体育课大都在室外进行,外界环境会分散幼儿的注意力,所以教师应要求幼儿遵守纪律,按指示去做;在活动中启发幼儿培养勇敢、机智、灵敏、相互友爱、互相帮助以及严格遵守规则的品德。

4. 注意活动量。应该有效利用每节课的时间,尽量让幼儿多活动,不要总分队或长时间等待。教师进行讲解示范应尽量缩短时间,更不要临时布置场地而占用时间。另外,也要注意观察幼儿的情况,活动量不能过大。

5. 让幼儿愉快地上课,不能管束得太严。在不影响上课的情况下,允许幼儿交谈和交换意见,做到“管而不死,活而不乱”。

6. 教师要带着愉快的心情和饱满的情绪上课,这样可带动幼儿积极参加各项活动。教师要用形象生动的语言做讲解,用优美而协调的动作做示范;如若直接参加游戏,更能激发幼儿的积极性。

7. 要注意安全,把握好时间。一节体育课的时间,小班为 10—15 分钟,中班为 20—25 分钟,大班为 25—30 分钟,大班末期可延长至 35 分钟。

三、户外体育活动

户外体育活动是体育活动的重要组织形式之一。根据《幼儿园工作规程》的要求,每天必须组织幼儿在户外开展一小时以上的体育活动。

(一) 户外体育活动的意义

幼儿在户外进行体育活动,不仅可以获得更大的活动空间,可以享受阳光和新鲜空气,而且可以满足自身对不同环境交替、不同活动交替、身心各部分动静交替的需要。

幼儿在户外进行比较自主、自由的体育活动,能够弥补早操、体育课等限制性较强的体育活动方式的不足,更好地满足不同幼儿的不同发展需要。幼儿通过自由地选择活动学习选择,通过自主活动提高自主自律的意识和能力。同时,教师也有了更多的机会充分地观察幼儿、了解幼儿。

(二) 户外体育活动的内容

1. 利用环境和大型设施的锻炼活动。可以利用楼梯、操场、游泳池、假山、人造迷宫等人工环境开