



21世纪职业教育立体化精品教材
“互联网+”新形态教材



学前儿童体育教育

何淑艳 荣 霁 曲 波 主 编



名师视频：“看”书 “听”书 直观学习

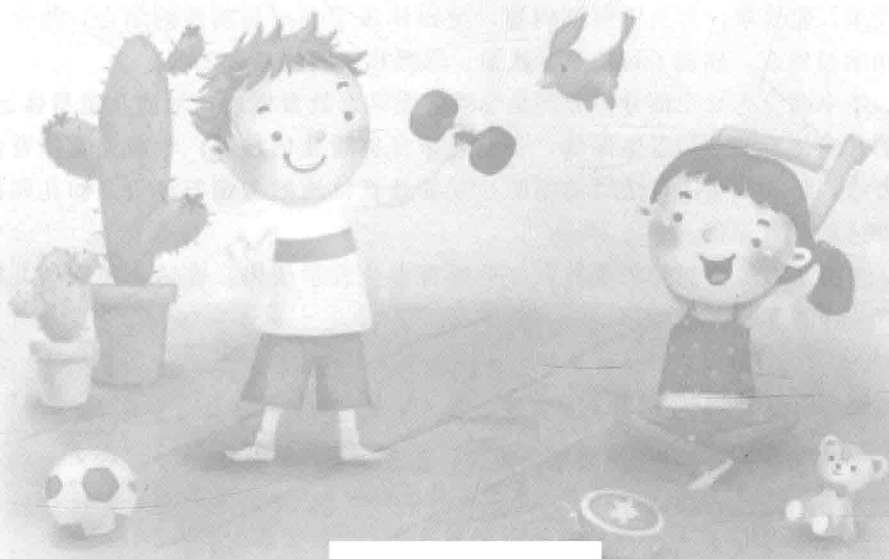
教学案例：融汇案例 生动解读

在线检测：“码”上做 “码”上答

SE 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



21世纪职业教育立体化精品教材
“互联网+”新形态教材



学前儿童体育教育

何淑艳 荣 霁 曲 波 主 编
杨丽因 朱金慧 赵 欣 罗向东 副主编

SE 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

内容提要

本书以 2001 年颁布的《幼儿园教育指导纲要(试行)》和 2012 年颁布的《3~6 岁儿童学习与发展指南》为依据,注重体现新的体育教育观,反映现代幼儿体育教育发展的趋势。以幼儿园体育教育及幼儿身体素质培养为主线,运用丰富的幼儿园体育教育经验和成果,整合多门相关学科的内容,突出体现了理论与实践的结合,符合初学者的认知和学习特点,体现了对初学者认知、掌握和实践的基本要求。

本书共分为 9 个部分,分别是学前儿童体育教育概述,学前儿童身体运动的价值,学前儿童体育活动与卫生保健,学前儿童身体素质的培养,学前儿童体育活动的内容与方法,学前儿童体育活动的组织,学前儿童体质的测定与评价,幼儿园体育工作和国外运动教育课程。

本书不仅适合高等职业教育学前教育专业教学使用,也适合在职幼儿教师和其他教育工作者学习时参考。

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童体育教育/何淑艳,荣霁,曲波主编. —南京:
东南大学出版社, 2018. 1

21 世纪职业教育立体化精品教材

ISBN 978-7-5641-7382-1

I. ①学… II. ①何… ②荣… ③曲… III. ①职业教
育—教材 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 196185 号

学前儿童体育教育

出版发行: 东南大学出版社

社 址: 南京市四牌楼 2 号, 邮编 210096

出 版 人: 江建中

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 333 千

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5641-7382-1

定 价: 39.50 元

(凡因印装质量问题, 请直接与营销中心调换, 电话: 025-83791830)

近年来,学前教育发展得到党和国家的高度重视,大力发展学前教育,已成为教育领域又一项重点工作。《国家中长期教育改革和发展纲要(2010—2020年)》中提出:“到2020年,普及学前一年教育,基本普及学前两年教育,有条件的地区普及学前三年教育。”为贯彻落实此纲要精神,国务院于2010年同时提出了《关于当前发展学前教育的若干意见》,指出:“各级政府要充分认识发展学前教育的重要性和紧迫性,将大力发展学前教育作为贯彻落实教育规划纲要的突破口,作为推动教育事业科学发展的重要任务,作为建设社会主义和谐社会的重大民生工程,纳入政府工作重要议事日程,切实抓紧抓好。”强调要把发展学前教育摆在更加重要的位置,加快建设一支师德高尚、热爱儿童、业务精良、结构合理的幼儿教师队伍;完善学前教育师资培养培训体系;办好中等幼儿师范学校、高等师范院校学前教育专业,建设一批幼儿师范专科学校;重视对幼儿特教师资的培养;创新培训模式,各地五年内对幼儿园园长和教师进行一轮全员专业培训。同时要求各省市“统筹规划,实施学前教育三年行动计划”。

学前教育是终身学习的开端,是素质教育的基础。一个人整体素质的高低,特别是智力水平的高低,主要取决于学前阶段。因此,要提高整体国民素质,必须从学前阶段抓起,必须高度重视学前教育。而学前教育高水平发展的基础是高素质师资,没有合格的、高水平的学前教育师资队伍,很难达到学前阶段的教育目的。从这个角度说,学前教育师资培养机构是学前教育发展的关键因素。因此,大力发展学前教育,首先就要大力发展学前教育师资培养机构,主要是幼儿师范院校。

长期以来,我国学前教育师资培养机构主要有两类,一类是注重技能的幼儿师范学校,另一类是注重幼儿教育理论的本科师范院校。实践证明,不论是幼儿师范学校还是本科师范院校,培养的幼儿师资都偏向一端,要么理论基础不够扎实,要么教育技能特别是弹、唱、画、跳等艺术教育技能缺乏,一定程度上说,这些都是不合格师资。幼儿教师是全能型教师,

必须既懂教育理论又具备教育技能，要掌握使幼儿在健康、语言、社会、科学、艺术五个领域学习与发展的基本理论知识和技能技巧。因此，在现阶段制订一个符合学前教育师资素质需要的人才培养方案，就显得尤为重要。在此人才培养方案中，基于全能型幼儿教师师资培养的课程设置是首先要解决的一个核心问题。

本书共包括九章内容。第一章是学前儿童体育教育概述；第二章介绍了学前儿童身体运动的价值；第三章具体介绍了学前儿童体育活动与卫生保健的相关知识；第四章则重点研究了学前儿童身体素质的培养；第五章介绍了学前儿童体育活动的内容与方法；第六章详细介绍了学前儿童体育活动的组织形式；第七章说明了学前儿童体质的测定与评价；第八章着重介绍了学前儿童体育工作的评价方式及幼儿园体育工作评价的方法，为幼儿园工作提供了理论依据；第九章则简单介绍了国外的运动教育课程，供我国幼儿体育教育参考。

在每一章节开始，本书列出了章节的“目标透视”和“本章导读”，让学习者开始就了解章节学习的重点及要点；每章节的“知识回顾”总结了章节重点内容，并与主要内容相呼应；“知识链接”和“至理名言”主要介绍了国内外就相关课题方面的研究成果及先进的教育理念，以便开阔学习者的知识视野；相关教学“案例精选”能帮助学习者更好地做到理论与实践的结合，提高学习者的实际操作能力。

本书的出版对我们是极大的鼓舞，它必将增强我们继续前进的信心与力量。我们深知幼儿教育是一座蕴含丰富的宝藏，我们只是进入宝山挖掘了其中一角。“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”征程路上，风光无限。我们愿意与广大幼儿教师一道，不断进取、开拓创新，书写幼儿教育新篇章。

编者

第一章 学前儿童体育教育概述

目标透视	1
本章导读	1
第一节 学前儿童体育的概念	2
第二节 学前儿童体育活动的特点 及意义	6
第三节 学前儿童体育教育的目标 和内容	10
第四节 学前儿童体育教育的组织 与实施	13
第五节 学前儿童体育活动的 设计与组织	18

第二章 学前儿童身体运动的价值

目标透视	25
本章导读	25
第一节 学前儿童各系统解剖生理 结构	26
第二节 身体运动与学前儿童身体 的发展	42
第三节 身体运动与学前儿童心理 的发展	47
第四节 学前儿童体育活动的目标	53

第五节 学前儿童体育活动的任务 及实施手段	57
--------------------------------	----

第三章 学前儿童体育活动与
卫生保健

目标透视	61
本章导读	61
第一节 身体运动的基本原理	62
第二节 学前儿童运动系统的身体 特点与保健	65
第三节 学前儿童营养卫生	69

第四章 学前儿童身体素质的培养

目标透视	85
本章导读	85
第一节 学前儿童身体素质培养的 意义及原则	86
第二节 学前儿童身体素质特点 及其培养的基本途径	89

第五章 学前儿童体育活动的内容
与方法

目标透视	97
本章导读	97
第一节 基本动作的分析	98
第二节 学前儿童基本动作的练习	102

第三节	学前儿童基本体操的练习	122
第四节	学前儿童体育游戏的活动	128
第五节	学前儿童运动器械的活动	141
第六节	冰雪游戏活动	149
第七节	水游戏	151

第六章 学前儿童体育活动的组织

目标透视	155
本章导读	155
第一节 学前儿童体育活动的指导原则及依据	156
第二节 学前儿童早操活动	159
第三节 学前儿童体育课	167
第四节 学前儿童运动会	176
第五节 学前儿童户外体育活动	180
第六节 其他形式的学前儿童体育活动	185

第七章 学前儿童体质的测定与评价

目标透视	191
本章导读	191
第一节 体质和健康	192
第二节 学前儿童体质测定与评价 的目的	194

第三节	学前儿童体质测定的项目指标及测定方法	196
第四节	学前儿童体质的评价	202

第八章 幼儿园体育工作

目标透视	209
本章导读	209
第一节 幼儿园体育教学的特点	210
第二节 幼儿园体育教学的规律和原则	211
第三节 幼儿园体育工作的计划	215
第四节 幼儿园体育工作评价	218
第五节 幼儿园集体体育教学活动案例分析	220

第九章 国外运动教育课程

目标透视	229
本章导读	229
第一节 运动教育的基本思想	230
第二节 运动教育课程的实施	239

参考文献

第一章

Chapter 1

学前儿童体育教育概述



目标透视

1. 了解有关学前儿童体育教育的概念。
2. 了解幼儿体育活动在幼儿教育中的意义及特点。
3. 掌握幼儿体育活动的目标和基本内容。
4. 能够合理运用幼儿体育教学方法。
5. 把握学前儿童体育活动各环节的设计要旨。



本章导读

体育是学校教育的有机组成部分，也是学前教育的重要组成部分。因此，从事学前教育的工作者，都应该对体育和学前儿童体育有一定的认识，并掌握一定的体育常识，才能正确地理解和贯彻党的教育方针，才能培养出 21 世纪的建设人才。

学前儿童体育是学前儿童全面和谐发展教育中的一个重要组成部分，对幼儿智育、德育、美育起着基础作用。对学前儿童体育概念及含义的把握和对学前儿童运动系统及原理的解析是幼儿园体育教育内容和策略

选择的重要科学依据，同时也为有效实施幼儿园体育教育和培养健康的儿童提供重要的基础理论指导。科学的、规范的、适合学前儿童的体育活动，是增强幼儿体质最积极和最有效的方法，也是增进儿童健康的一种积极手段。身体运动对学前儿童的发展具有两大功能和价值：促进幼儿身体机能和运动技能的协调发展；以身体运动为方式或手段，促进幼儿心理的健康发展。

第一节 学前儿童体育的概念

一、体育的概念

“体育”一词，具有广义和狭义之分。广义的体育，指现代体育，它是社会文化的组成部分，是一种社会活动，旨在增强人的体质、提高运动技能水平、丰富社会文化生活。根据人们从事体育活动的具体目的不同，现代体育通常包括竞技体育、大众体育和学校体育三个方面。



身体教育和知识教育之间必须保持平衡。体育应造就体格健壮的勇士，并且使健全的精神寓于健全的体格。

——柏拉图

学校体育是指在学校中体育与德育、智育、美育相配合，成为整个学校教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地根据年青一代生长发育的特点与基本规律，以促进其身体全面发展，增强其体质，提高其健康水平为目的所进行的一系列的教育活动，是以传授锻炼身体知识和技能，培养高尚的道德品质和坚强的意志为目的的一个教育过程。



从社会指定的、受教育者的角度而言，体育是人类的一种有意识地对他人施加影响、使其发生改变的社会实践活动（学校、幼儿园体育）；从活动借助的媒介和活动方式的角度而言，体育的教育价值是通过身体运动来实现的；从课程内部结构的角度而言，体育活动是教育活动的一种方式，是教育目标的具体组成之一；从学校体育的教育价值角度而言，体育是包括身体及身体运动教育在内的人的身心全面和谐发展教育或个人潜在价值全面提升和展现的教育活动。

学前儿童体育就是保证学前儿童身体健康成长和增强学前儿童体质的教育,是全面发展学前教育的重要组成部分。

幼儿体育工作或健康教育的主要目标,就是要增强幼儿体质,增进幼儿健康。体质就是人体的质量,表现在体格、体能、适应能力和心理因素等方面的相对稳定的特征,体质是身心各方面因素的综合表现。一个人的体质强或弱,受多方面的影响,既有遗传的因素也受后天条件的影响。概括起来,体质包括以下五个方面。

(一)体格

体格主要是指人体生长发育的水平,主要包括体形、身体姿势和营养状况。发育,是指人体的细胞与器官不断变化、机能逐渐成熟、形态逐渐完善的过程,反映了人体质变化的复杂过程。体形正常与健美,身体姿势端正,可以促使人的外形更加完美,并在某种程度上反映着人体生理机能的完善程度。营养状态与食物的摄入、消化、吸收和代谢密切相关,其好坏可作为鉴定健康和疾病程度的标准之一。人体的生长发育是相互依存、相互促进、密切关联的。

(二)生理功能状态

身体的生理功能可以直观地理解为某物质或某个器官对生命自身的新陈代谢所做出的贡献,对完成正常的生理活动所发挥的重要作用。所以,身体的生理功能状态包括新陈代谢水平和各器官系统的效能。

(三)人体的适应能力

人体的适应能力是指人体在适应内、外界环境中所表现出来的机能能力。人体应具备的最基本、最主要的适应能力是对环境条件及其变化的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(四)心理状态

心理状态良好,是指人的精力充沛,并具有良好的情绪、精神状态、意志品质和开朗的性格等。我国古代医书《内经》中就有“怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之说,说明不良的情绪会直接有伤于人的身体器官。所以,身和心两个方面是密不可分的,要使身体健康,良好的心理状态是很重要的。情绪愉快、积极开朗、意志坚强是体质良好的标志之一。

(五)体能

体能是人体各器官系统的机能在体育活动中表现出来的基本能力。其中,主要包括力量、速度、灵敏、耐力和柔韧等基本身体素质,以及人体的基本活动能力,如走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、悬垂和支撑等。

体质所包含的上述各方面,是相互联系、相互促进的一个统一体。身体素质就其

本质而言,是指人的体质的强弱和运动的机能能力。1984 年中文版《体育词典》中指出:“身体素质是指人体活动的一种能力,指人体在运动、劳动与生活中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等机能能力。”这条定义指出身体素质不仅仅是人体运动的机能能力,而且也是人体劳动和生活机能能力。

至理名言

体育是事业,事业需要献身;体育是科学,科学需要求真;体育是艺术,艺术需要创新。

——庄则栋

衡量幼儿体质的强弱,应该从图 1-1 诸方面来全面考虑,若要增强幼儿的体质,也必须使图 1-1 中诸方面都能得到适宜的、全面的、协调的发展。影响幼儿体质强弱的因素很多,有遗传、疾病、营养状况、生活环境与条件、体育活动与身体锻炼等。其中,科学的、适合幼儿的体育活动(或称身体运动),是增强幼儿体质最积极、最有效的方法,也是增进幼儿健康的一种积极手段。

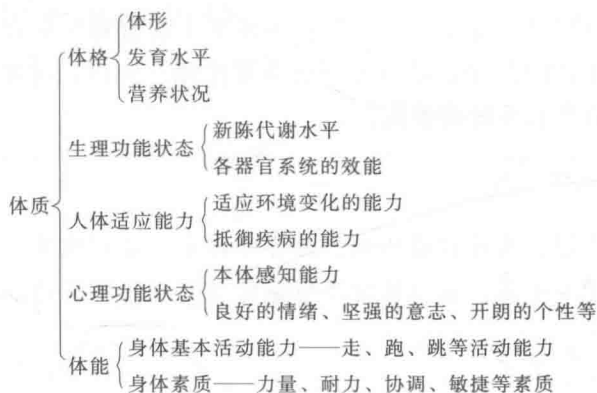


图 1-1 衡量幼儿体质强弱的因素

一个健康的幼儿,不仅要体格发育正常,形态端正无异常(如四肢、背、视力等无异常),体能正常无障碍(如无龋齿、慢性病、遗传病等),而且要活泼愉快、自信自主、富有好奇心、乐意分享和合作。为此,衡量一个幼儿是否健康,应当从体质的各个方面的表现来综合考察与评价。那种以为小孩子长得胖就是长得好的观点是一种谬断,肥胖并不能说明健康水平,肥胖往往使幼儿运动机能降低、抵抗力差;认为身体结实、不生病就是健康的看法也是不全面的。

一个人体质的强弱或好坏,是先天因素与后天因素、外部因素与内部因素等多种因素相互作用的结果。以促进幼儿身体正常发育、增强体质、提高幼儿健康水平为目的的体育教育,才可以为幼儿的身体发展创造良好的条件。

二、学前儿童体育教育概述

(一) 学前儿童体育概述

学前儿童体育是学校体育组成的部分,是遵循0~6岁儿童身体生长发育的特点和规律,以增强体质,初步培养运动能力和身心素质,提高健康水平为目的所进行的一系列教育活动。



★ 案例
学前儿童体育

知识链接

学前教育是指从出生到进入小学以前对儿童进行的教育,它是基于人生起点的奠基教育,关乎国家的发展前途和中华民族的伟大复兴。从古至今,体育都是人类促进健康和增强体质的重要手段,学前儿童健康是人类追求和实现健康人生的基石。追溯学前教育的百年历程,学前教育史是一个在曲折中向前推进的历史,各个年代国内外的学前教育发展进程都有着鲜明的时代烙印。

(二) 学前儿童体育活动概述

学前儿童体育活动,主要是通过教师有计划、有目的的指导,对儿童身体施加一定的运动刺激(身体运动),使幼儿身心素质得到全面提高而采取的一系列活动。

(三) 学前儿童体育教育在学前教育中的地位

儿童从出生到学前阶段,必须要保证他们生存的物质基础——健康的身体,才能为其健康成长,接受全面发展的教育,创设根本的保证条件。

《幼儿园工作规程》(以下简称《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》中的指示,我们可以得出结论,对学前儿童实施全面、和谐发展的教育时,应该将体育放在第一位,实行保育与教育相结合的原则。由此可以看出,在学前儿童教育中,学前儿童体育是占据着首要地位的。

深入思考

1. 在以健康为主旋律的21世纪,未来学前儿童体育与健康教育有哪些价值呢?
2. 课下简要了解我国学前儿童体育与健康发展的历史。

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

Chapter
7

Chapter
8

Chapter
9

第二节 学前儿童体育活动的特点及意义

体育是一种复杂的社会文化现象,它是以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和机能提高等规律,促进全面发育、提高身体素质、增强体质与提高运动能力,从而改善生活方式,提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动,是与美育、智育、德育等相配合的整体教育的组成部分。学前儿童体育活动则是遵循3~6岁幼儿身心发展规律,以幼儿的身体练习为基本手段,以促进其生长发育,提高其体质与健康水平,培养其合作精神与道德意志品质为目的的综合性教育活动。

一、学前儿童体育活动的特点

(一)活动内容具有体能发展性和社会发展性

体能也被称为体适能,是指能保证日常学习、生活和运动而又不容易疲劳的身体适应能力。体能包括身体素质和身体的基本动作。在幼儿阶段,幼儿跑、走、跳、投等各种基本动作和体能,一方面是随着幼儿快速自然的生长发育而发展的,另一方面则是通过各种科学而有目的的体育活动获得发展的。

社会发展性是指作为社会的一员,人类在活动时所表现出的有利于集体和社会发展的特性。幼儿在体育活动中,相互配合、协同运动、彼此尊重,分享运动乐趣,共同遵守游戏规则和组织纪律,从而有效促进幼儿社会交往能力的启蒙和发展。幼儿进入幼儿园,就像进入了小型社会,慢慢地开始接触不同的人、不同的环境。丰富多彩的体育活动(如早操等)有利于幼儿集体观念的形成;角色类游戏能让幼儿认识到社会中不同的角色,并自觉地遵守游戏中的各种活动规则,提高控制自身行为的能力,为其适应未来社会生活和道德规范奠定良好的基础。同时,有效的体育活动还可以促进幼儿竞争意识的形成和发展。

(二)活动形式具有游戏性和多样性

幼儿体育活动具有明显的游戏性特征。在幼儿体育活动中,根据幼儿的身心发展水平和年龄特点,在身体练习的基础上给体育活动内容加入一定的游戏情节、主题或者结构,使之具有教育性、趣味性和健身实效性,达到促进幼儿身心全面发展的目的。

幼儿体育活动还具有多样性,如户外体育活动、幼儿早操活动等。各种组织形式的体育活动都有其自身的特点以及局限性,在开展体育活动时要合理规划、统筹安排、科学实施。开展丰富多样的幼儿活动是实现幼儿体育目标的基本途径。

(三)活动场地和活动器械具有安全性和年龄层次性

通过身体的运动并且配合适宜的场地和器械是幼儿体育活动的基本开展方式,因此,练习方法的科学性、场地、器械的适宜性是非常重要的。无论是身体练习的方式方法、教师的保护帮助还是场地、器械的选用都应该在安全性和年龄层次性方面有所体现。如在发展跑跳能力的游戏中,需选择干净、平坦且较宽敞的场地,尽量避免因奔跑带来的碰撞、扭伤等安全隐患。此外,运动器械的提供需建立在幼儿感兴趣及了解熟悉的基础上,如为小班幼儿提供的锻炼器械不宜过多,而且应是他们熟悉或是平时玩过的,在其对玩法熟练的基础上,逐步加大难度;为中、大班提供的运动器械则需从活动的方式方法上加以变化,提高锻炼的效果。

知识链接

适量性指的是幼儿体育活动的运动负荷量要按幼儿的生理和心理特点加以安排。在中小学的体育教学中也须考虑适量性的问题,但稍微过量不至于对中小學生造成什么损害,而对幼儿却不然,超负荷的运动量会对他们的身心发展造成损害,甚至会影响他们未来的生长发育。因此,适量性便成为幼儿体育的一个突出特点。举例来说,由于儿童的骨骼又软又韧,不够坚固,凡是不符合幼儿特点的超强度动作练习,都易使骨骼弯曲,造成畸形。他们脊椎的生理弯曲不稳定,卧位时弯曲消除。因此,不正确的坐、站、躺的姿势会使骨骼形态发生变化,一旦不正确的姿势成为习惯,就会对血液循环和呼吸机能产生不良影响,使骨骼发育不健康。又如,幼儿骨关节白窝较浅,且骨与骨之间的结缔组织(韧带)较松、不厚实,易脱臼、损伤,因而不可让幼儿做悬吊、牵拉等易损伤关节的动作。幼儿的心血管系统经历着很大的形态变化和机能变化,心脏重量逐渐增加,脉搏比成人快,常常节律不均匀,变化也较大。因此,要控制每次活动的运动强度,以免造成机体损伤。

(四)活动指导教师的角色具有双重性

幼儿体育活动的一个重要特征是教师在幼儿体育活动中不仅仅是组织者还是参与者。在许多幼儿体育游戏活动中,教师需充当一个重要角色,在组织游戏活动的同时,还要和幼儿一起共同完成游戏练习。

二、学前儿童体育活动的意义

幼儿体育活动在幼儿园中的重要作用在《规程》中已经明确指出,幼儿教育的任务是向幼儿进行“德、智、体、美等方面全面发展的教育,促进幼儿身心健康和谐发展”。《规程》确立了体育在幼儿全面发展教育中的先导地位及其重要性。幼儿体育活动的意

义具体表现在以下四个方面。

(一)促进幼儿生长发育,使其身体健康发展

儿童的生长发育在幼儿时期速度非常的快,一方面是各系统、器官、组织及身体质量的增加和容积的快速增长,即我们俗称的长身体;另一方面是各种细胞、组织系统形态结构的不断分化和功能的逐步完善。在幼儿生长发育的过程中,结合一些符合幼儿身心特征或者生动有趣的组织形式开展幼儿体育活动,能够有效促进幼儿正常的生长发育,发展跑、走、投、跳等各种基本活动能力,使身体协调、灵活,体形匀称,体格健壮。

1. 体育活动有助于促进幼儿骨骼、肌肉良好发育

幼儿进行体育活动,能够通过运动对软骨产生有效的作用力,使之不断骨化,从而促进骨骼的增长,使幼儿身体长高。同时运动能改善骨的血液供给,使骨小梁的排列更加整齐、有规律,并且骨骼也会逐渐变得粗壮而坚固,从而提高幼儿骨骼的抗扭转、抗变形和抗折等机能,促进幼儿骨骼良好发育。有研究表明,从小进行有益的运动锻炼,可使身高在正常生长情况下再增长8~12cm,同时身体各部位的损伤率远比不经常参加锻炼的人群要低。此外,运动能增强幼儿关节周围的肌肉力量、增厚韧带和关节囊,有助于维持关节的稳定性;而且运动能有效提高关节周围韧带、肌肉的柔韧性和弹性,这就使得幼儿关节的灵活性和伸展性也得到增强。

使人体产生运动的动力器官是肌肉,骨骼在肌肉收缩力的牵拉下使人体产生运动。由于肌肉是由血管、肌纤维和神经组成的,它具有黏滞性、伸展性和弹性。幼儿参加体育活动,可以使肌纤维变粗,增加肌肉中的供能物质和肌肉的血液供给量,从而增强肌肉的绝对力量和耐久力。

2. 体育活动有助于完善幼儿的心、肺功能

幼儿的心、肺功能尚未发育完全,经常参加体育活动的幼儿,其心血管的形态、机能和结构都会发生一系列良好的适应性变化。运动时,身体对氧的需求迅速增加,增强了心肌细胞的收缩力,心肌逐渐变得发达有力。此外,在运动时肌肉在不断运动和挤压,使得回心的血流量增加,心脏的容积增大。以上变化使得幼儿心脏每搏输出量(心脏每跳动一次所输出的血液量)大大增加,从而提高了幼儿心脏的工作能力,使幼儿能够有充沛的精力和旺盛的体力从事各项活动。

体育活动能有效提高肺的呼吸机能,使肺能够得到良好的适应性发育,具体表现在提高了肺活量。组成肺的最小单位是肺泡,人体正是通过肺泡进行体内与外界的气体交换。幼儿在运动时,身体的需氧量大幅度增加,呼吸加深加快,每次呼吸进出肺泡的气体也相应增加,使得通气肺泡的数量增加,肺活量提高。

3. 体育活动有助于提高幼儿的身体适应能力

身体适应能力是指人体在适应外界环境中表现出来的机能,包括对外界自然环境和社会环境的变化所表现出来的调节自身功能和保持身体内部平衡的能力。

体育活动有利于幼儿适应自然环境的变化。在正常情况下,人体能够通过自身调

整适应环境的一般变化,并维持其正常功能。当外界环境变化的幅度过大,超出人体所能适应的范围时,人就容易患上各种疾病。体育活动主要在室外开展,这可以使幼儿充分接触阳光、沙石、水、空气和草木等自然条件和环境,并在外界环境的不断变化中锻炼身体。

(二)促进幼儿心理健康,使其身心和谐发展

有效的体育活动能良好地刺激幼儿心理的发展,促进幼儿智力的发展。

幼儿在进行体育活动的过程中,始终伴随着情绪、情感、认知和个性等方面的心理变化,如幼儿进行体操练习,需要认真地观察、模仿、记忆各个操节的动作顺序,练习和掌握每一个动作,并能够在音乐的伴奏下,做出正确的动作,有效发展了幼儿的运动知觉、空间感知,以及观察、想象、注意和记忆等认知方面的能力。同时幼儿在体操时,有节奏欢快、旋律优美的音乐作为伴奏,能够使幼儿产生愉悦的情绪以及良好的运动体验,激发幼儿潜在的表现力和美感,从而发展幼儿乐观、积极、自信的心理品质及审美能力。

(三)促进幼儿形成良好个性,锻炼其意志品质

意志是人自觉确定目的,并根据目的支配、调节行动,克服各种困难,实现目的的心理过程,包括自觉性、果断性、坚持性等。一个人形成良好的意志品质对今后一生的工作、生活乃至身心的发展都有促进作用。

在幼儿期,幼儿已经初步表现出意志品质的状态,如对于自己特别喜欢的运动,则表现出不可思议的主动性和坚持性。因此,体育活动对培养幼儿的意志品质具有重要的意义。体育活动主要是通过身体练习的手段来发展幼儿的身体素质、身体动作的。在活动过程中,幼儿的身体必须接受一定的运动量与运动强度,承受因运动负荷的变化所引起的肌肉、骨骼、呼吸以及心跳等不适感,从而培养幼儿勇敢、坚强,不怕累和苦的意志品质。另外,幼儿体育游戏活动中的竞争性、集体性、规则性,不仅能有效地培养幼儿遵守纪律、诚实、公平竞争以及团结协作的优良品质,还可培养幼儿的集体荣誉感以及交往和协作等能力。

(四)能提高儿童感受美和表现美的能力

教师在指导儿童参加体育活动的过程中,要注意自己的仪容仪表要美、教态要美和动作要美的示范作用,同时,也要运用场地器械、玩具的布置美和利用自然环境的美进行美育。学前儿童正处在长知识时期,模仿性和求知欲强,具有好问、好奇、好动的特点。这样教师自身的言行就成为审美的对象。与其他活动相比,体育活动榜样的影响更加突出。

利用自然环境条件进行美育也是行之有效的方法,进行审美教育最好的课堂就是大自然。实践证明,适当地有计划地组织儿童参加远足、野游等活动,贯穿体育活动到自然美之中,走出托儿所、幼儿园和家庭,开阔眼界,振奋精神,在锻炼身体的同

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

时可以有效地陶冶情操，提高幼儿的审美能力。

深入思考

1. 体育教育“促进幼儿生长发育，使其身体健康发展”具体体现在哪些方面？
2. 简述学前儿童体育教育的特点。

第三节 学前儿童体育教育的目标和内容

一、学前儿童体育教育的目标

(一)总目标

根据《规程》及《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要（试行）》）中有关健康领域目标的精神，幼儿园体育活动的主要目标是喜欢参加体育活动，健康活泼，动作灵活、协调，文明乐群，好奇探究，勇敢自信，并逐渐具有自我保护的意识和能力。



(二)分目标及具体要求

1. 积极参与运动

通过开展符合幼儿年龄特点的生动有趣、丰富多彩的体育活动，吸引幼儿主动参加，培养幼儿积极主动参与体育活动的兴趣和习惯。在《规程》和《纲要（试行）》健康领域的内容、目标和要求中，多处强调要引导幼儿积极主动参加体育活动，并要重点培养幼儿的兴趣和习惯。这样，才能为实现幼儿体育的总目标以及终身体育理念的形成立定良好基础。

2. 保证身体健康

保证幼儿身体的正常发育，并帮助幼儿逐渐形成正确的身体姿势，提高动作的灵活性、协调性、行动的安全性和平衡能力。在体育活动中发展幼儿走、跳、跑、投掷、爬、钻、攀登等基本动作能力，能促进幼儿独立生活和活动能力的发展。

3. 促进心理健康

增强幼儿认知能力，培养幼儿创新意识、探究好奇及乐观自信、不怕困难、坚强勇敢的意志品质。儿童心理是在活动中发展起来的。在复杂多变的体育活动中，幼儿只有集中注意力，思维灵活、敏捷，准确记忆，才能够随时根据活动的变化改变自己的行动，这就要求儿童积极思考，自信勇敢，主动创新，从而促进幼儿心理健康的发展。