



热魂幼儿体育

幼儿园教师胜任力培训丛书

日本

幼儿体育活动

这样做

主 编◎陈洪森

副主编◎石桥满 陶 宏

赖小红



- 用身示范
- 用脑上课
- 用心交流



华东师范大学出版社

日本

幼儿体育活动 这样做

主 编◎陈洪森 华侨大学

副主编◎石桥满 Rapport幼儿体育俱乐部（日）

陶 宏 广东第二师范学院

赖小红 东京福祉大学（日）

编 者◎孟庆光 华侨大学

陈妮妮 华侨大学附属尤梅幼儿园

文仁华 东北大学（日）

图书在版编目(CIP)数据

日本幼儿体育活动这样做 / 陈洪森主编. —上海:
华东师范大学出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5675-5018-6

I. ①日… II. ①陈… III. ①体育课—教学研究—学
前教育 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070062号

日本幼儿体育活动这样做

主 编 陈洪森
责任编辑 蒋 将
特约编辑 郑 月
责任校对 陈晓红
版式设计 俞 越
封面设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 7.5
字 数 130千字
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次
书 号 ISBN 978-7-5675-5018-6/G·9323
定 价 35.00元(含盘)

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)



目录

引言	1
----	---

理论篇

01 幼儿生理学特征	7
02 幼儿心理学特征	12
03 幼儿体育运动参考指南	18

实践篇

01 运动项目选择	23
1-1 垫子运动	23
1-2 跳箱运动	29
1-3 单杠运动	42
1-4 平衡木(体操凳)运动	53
1-5 球类运动	67
1-6 呼啦圈运动	77
1-7 跳绳运动	80
1-8 木棍运动	86

实践篇

02 运动项目指导阶段表	89
03 幼儿体育活动课例参考	97

评价篇

01 评价前的调查实施要领	101
02 评价项目及标准	103
03 评价的具体操作	106



引言

幼儿运动能力培养受关注的原因

目前,幼儿体质下降、运动能力差等问题被众多研究者关注,归根到底有以下几个原因。

首先,复杂多样的运动游戏变得越来越少了。

一方面,现代幼儿游戏活动项目中大活动量的项目呈现减少的趋势。这些年,专项性培训班非常风行,积极参与这些项目能为孩子提高身体素质提供机会。但是,多数情况下是家长们跟风报名,不是孩子自发性地运动,并不能全面提高孩子各项运动能力,也不能让孩子养成自发性的运动习惯。幼儿期进行各种快乐运动非常重要,单纯靠家长创造让其运动的机会是不够的。要让孩子们快乐地主动地运动,在他们的心里种下体育这颗种子,促使其爱上运动才是幼儿体育教育的关键。

另一方面,单一项目或单个练习要比复杂多样的运动游戏相对开展得多。如果孩子只进行单个项目的练习,只会对其特定的部位进行锻炼,这样做容易对该部位造成疲劳甚至损伤,同时对多样性的动作学习是不利的。运动时要注意,生长发育期的幼儿如果接受了不适宜的运动频率和强度,后果就会如同从银行透支钱将来还需连本带利还给银行一样。

其次,身体活动的游戏时间和场所相对越来越少了。随着城镇化进程的飞速加快,本该需要步行的移动方式被现代交通工具替代;居住结构的变化使得连上下爬楼梯的机会也被电梯替代。大多数独生子女和兄弟姐妹做游戏和争夺玩具的机会也没了,在父母、爷爷、奶奶、外公和外婆的精心呵护下,孩子们几乎过着衣来伸手、饭来张口的“小皇帝”生活。总之,身体活动机会和场所的减少,导致通过从“玩”中学到知识和“玩”中获得健康的身心发展机会减少。

幼儿体育教育的重要性

我们认为在实施幼儿教育活动的过程中,体育教育以不可分割的形式存在。但是,体育教育往往又被隐含在其中让人感觉不到它的存在。

家长养育孩子,或祖父母照看孙子时最想了解的就是,他们的身体是否健康,运动能力如何。在当今信息化时代,虽然很容易获得孩子的身高和体重等这类数据,但是父母一般没办法对其运动能力等进行准确评价。比如,该对哪些项目进行评价,同龄人运动能力的平均水平和偏差值如何等等。上述都是家长们最需要了解的数据,且有了这些数据才能更客观地了解自己孩子的运动能力。

“适宜的时期做适宜的事情”常被我们认为是明智的选择,在幼儿体育教育中也是如此。除了上述具体的数据,对于幼儿各年龄段相适宜的运动能力发展内容也是困扰家长及幼儿园老师的最大难题。有研究报告指出:孩子在5~6岁期间投球能力较高,但是在3~4岁时由于该方面能力不足,因此即便是进行投球练习也得不到相应的提高,这就是教育学及心理学中常被提及的准备性(readiness)问题。如果孩子身体和心理条件还不够完备,让他们去学习那些难度系数高的技能,并强迫他们进步,这样反而会让孩子产生排斥的情绪。不仅仅只是在投球这项运动上,推及到所有的运动项目都是如此。

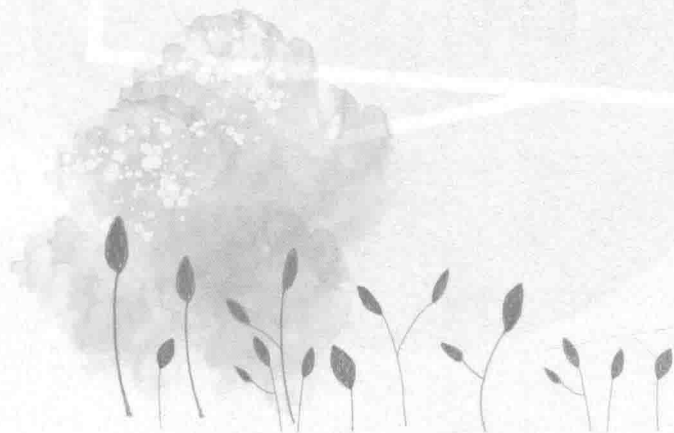
在幼儿安全教育中存在着“表面化的危险”和“潜在的危险”。这两项“危险”的概念区别起来很简单:对于“潜在的危险”,即遵从字面意思,且是我们应该尽力排除;这里的“表面化危险”是指在幼儿教育现场,室外虽然有各式各样的游戏道具,但是却没有有效地利用起来,这是最大的浪费。它们仅仅只是在幼儿园招生宣传中起到摆设作用。家长一般会认为如果幼儿园器材完备的话,体育活动就会很丰富多彩。但事实上幼儿园教师过于注重安全因素,未能充分发挥器材的作用,那这些器材也就失去了作用。另一方面,即便有着完善的硬件,但是由于缺乏专业教师的运用和指导等这类“软件”的

支持而使这些教学器材发挥应有的作用,这样的器材对于孩子们来说就失去了存在的意义。

本书编写的目的

当前,我国幼儿园的教育活动形式多样,也开展了诸多内容较丰富的体育活动,但存在的困惑、困难和问题仍不可低估,归根到底是缺乏有效、科学、系统的适应幼儿身心发展规律的活动内容设计与指导。鉴于以上情况,编者将日本幼儿体育活动的课程设计及评价分享给大家,以期抛砖引玉。

本书主编取得日本中京大学体育学硕士和日本爱知医科大学医学博士学位,同时在硕士和博士6年间一直在日本 Rapport 幼儿体育俱乐部兼任教学工作,有着非常好的理论基础和实践经验。副主编石桥满社长从事幼儿体育教育40年,至今战斗在教学一线,教学经验非常丰富。本书实践篇以日本 Rapport 幼儿体育俱乐部30多年的公司内部培训材料为主,参考和借鉴日本教材,并根据我国国情编写而成。希望此书能为我国幼儿体育教育工作者带来参考,为我国幼儿身心健康提供一定意义上的帮助。



理论篇

.....



幼儿生理学特征

一、掌握幼儿生理学特征的意义

无论什么运动,科学、合理两者一定要排在首位,我们只有掌握幼儿的生理特征才能合理安排有益于其身体健康的运动项目,因此幼儿体育教育中健康教育的意义非常重要。《幼儿园工作规程(试行)》明确指出,幼儿园的主要任务是实行保育与教育相结合的原则,对幼儿实施德、智、体、美全面发展的教育,促进其身心和谐发展。幼儿园的作用是保护、照看幼儿,并且温暖地守护着他们成长。幼儿容易沉浸在自己的世界里,对外界的事物能够无条件地接纳,并且通过自身的方式对外表达出来,充满着对新事物的好奇和创新性思维。而且,真正意义上健康孩子是充满活力的,让他不做任何事情呆着是不现实也不可能的。事实上在人类成长的所有过程中,幼儿时期可以说是生命力最旺盛的时期。

但是,幼儿时期也叫未成熟期,不可否认的是,相比已经成熟的成年人来说,他们各方面的能力还差很多,并且与其他动物相比未成熟时期要长,这也是人类的特点之一。在这期间幼儿的身体机能逐渐打好基础,对于将来大有裨益。充满活力并且可塑性强的幼儿时期,在其一生的人格形成过程中是一个非常重要的阶段。因为幼儿体育与健康教育是幼儿其人格培养、身心协调发展的重要手段之一。

二、幼儿各年龄段生理特点

(一) 新生儿期的特点

新生儿期是自胎儿分娩出母体起至出生后两周的这段时间,我们也将分娩出母体起至28天之前的这段时间称为新生儿期,并将这个阶段的婴儿称为新生儿。在这段时期内,新生儿出生时的平均体重约3 kg左右,此后的2~5天内体重大约减少150~250 g,但在出生后的7~15天内又会恢复到刚出生时的

体重。其头围在出生时比胸围要大1 cm左右。新生儿的头全长与身长的比例约为1:4,就是所谓的“4头身”。如果与“7~8头身”相比,“4头身”的他们的脑袋会显得非常的大。

1. 呼吸与循环

宝宝一出生就号啕大哭,初生婴儿第一次发出的哭叫声意味着他们的肺部开始工作了。宝宝们用的是腹式呼吸,一分钟的呼吸次数约40~50次。初生婴儿的脉搏跳动为120~150次/分,之后的1~2天会减少到100次/分左右,开始吃奶后脉搏则会恢复到120~150次/分。

2. 视力与听觉

刚出生的宝宝都是远视眼并且看上去有一点斜视,他们的视力很差,在强光照射时会出现闭合眼睑的反应。他们在4~6周后会慢慢开始注视周围的事物。

运动方式:哭、挥舞手脚。

(二) 婴儿期的特点

婴儿期指从出生到满1周岁以前的一段时期^①。这是婴儿出生后生长发育最迅速的时期,婴儿期是人一生中生长发育最旺盛的阶段,也是最短的一个阶段。从出生到1岁的阶段是个体身心发展的第一个加速时期。在这个阶段,不仅婴儿身体迅速长大,体重迅速增加,而且脑和神经系统也迅速发展起来。在此基础上,婴儿的心理也在外界环境刺激的影响下发生了巨大的变化。他们从吃奶过渡到断奶,学会了人类独特的饮食方式;从躺卧状态、不能自由行动发展到能够随意运用自己的双手去接触、摆弄物体和用两腿站立,并学习独立行走;从完全不懂语言、不会说话过渡到能运用语言进行最简单的交际等等。这一切都标志着婴儿从一个自然的、生物的个体向社会的实体迈出了第一步。他们在遗传的生物性的基础上形成了社会化的人性——社会性,开始学会逐渐适应人类的社会生活。

1. 婴儿期的生理学特征

这段时期婴儿的体重最多可以达到出生时的3倍,约为9~10 kg。他们的身长在出生时约为50 cm,一般每月增长3~3.5 cm,到4个月时增长10~12 cm,1岁时可达出生时的1.5倍左右。头围在出生时约为34 cm,前半年增加8~10 cm,后半年增加2~4 cm,1岁时平均为46 cm。以后增长速度减缓,到成年人时约为56~58 cm。胸围在出生时比头围要小1~2 cm,到婴儿4个月末时,胸围与头围基本相同。

2. 婴儿期的运动公式及技能发展

这一时期婴儿的主要运动方式为手的抓握技能、爬行、独立行走。

手抓握技能发展要点为五指分化、手眼协调。到婴儿期末期,他们手摆弄物体的动作向精细化和协调化发展,这有助于形成他们的生活自理能力。手抓

握动作发展的意义在于:(1)抓握动作是婴儿主动地探索和认识周围事物的表现;(2)为认识发展奠定了基础;(3)开始操作工具,使动作具有间接性。

爬行对婴儿的身体健康以及平衡能力的培养至关重要,大致上分为两个阶段:俯爬式以及狗爬式。一般而言,宝宝在8个月左右时懂得自然的爬行。在学习爬行的初期,婴儿几乎都是以同手同脚的移动方式进行,之后会用手肘往前匍匐前进,而且腹部贴在地面,爬行速度十分缓慢。在9个月大时,他们的身体才能慢慢离开地面,采用两手前后交替的方式,开始顺利地往前爬行。

独立行走是婴儿身心发展过程中的一个重要的里程碑。婴儿的躯体移动由被动转为主动,活动也具有一定的主动性,而且主动行走可以扩大认知范围,增加了婴儿与周围人的交往机会。到婴儿末期,他们的独立行走动作会变得熟练和自如。

(三) 幼儿期的特点

在日本,1~6岁被定义为幼儿期,而在我国有着不同的划分标准,划分的年龄段略有偏差。临床医学领域根据生理学的特征,一般将1~3岁定义为幼儿期^②,也有观点将3~7岁划分为幼儿期^③。本书因是介绍日本的做法和经验分享,故将幼儿期定义为1~6岁。进入该时期后,幼儿语言发育迅速,身体活动增加,所以这一时期也被称为游戏期。特别是幼儿进入4岁以后,肌肉、骨骼、神经系统等综合能力迅速发展,能进行非常复杂的身体活动;5岁后,动作控制能力增强;6岁后,各种运动技能逐渐提高。

幼儿期各系统发展特点及教学注意事项如下:

1. 骨骼

骨骼随着年龄的变化,有机物与无机物的比例关系也随之改变。成年人的骨骼有机物约占1/3,无机物约占2/3,这个比例的骨骼最坚韧,并有较好的弹性;儿童或者少年的骨骼有机物多,可达1/2,骨骼弹性强但硬度较低,可塑性大。

教学中应该注意事项如下:

- 养成正确的身体姿势。无论走、坐和站,均不宜做长时间的反复、重复练习。特别是坐姿,比如单臂撑脸时间过长,养成习惯后会影晌脊柱的健康生长,背包尽量使用双肩书包而且重量不宜太重。
- 体育运动过程中注意身体的全面性训练。少从事非对称性项目、长时间固定姿势项目和负重性项目。保证项目多样性,使之交叉进行,全面锻炼,切忌对专业水平要求太高,以培养兴趣和打基础为主。在进行力量训练时,注意负荷的重量。10岁以前尽量不要进行静力性负重训练。力量训练项目可以选择动力性练习为主。场地的选择也非常重要,要避免在水泥地和柏油马路上奔跑和跳跃。因此幼儿园室外场地尽量使用沙地或目前国内幼儿园主要使用的柔性材料,不建议使用水泥地。有必要多加进行柔韧性练习,但是不要过度。

柔韧性练习时,尽量不要进行外力帮助,即使需要帮助时,外力也不要过度。

2. 肌肉

幼儿肌肉中水分多,蛋白质、脂肪和无机盐类较少,肌肉细嫩而富有弹性;能量储备较少,收缩力量和耐力较差,易疲劳但也易恢复;身体各部分肌肉发育不平衡,大肌肉、上肢肌发育先于小肌肉、下肢肌;肌力的增长不均匀。

4~6岁之间绝对肌肉力量不断增加,但是相对于体重,肌肉力量几乎没有变化。因此我们认为在这个年龄段肌肉力量增加的主要原因是肌肉的增粗,肌肉自身还处于未成熟过程,神经系统对其的调节和机能活动还未发育完成。

教学中应注意的事项如下:

- 不要进行大强度的肌肉训练,多进行动力性和巧力性的练习,运动项目安排要注意均衡发展肌肉力量,发展大肌肉群力量的同时,也要发展小肌肉群力量。注意加强下肢肌肉和腰腹肌的练习。

- 练习方式的选择为在训练走、跑、跳、投掷、爬、攀登等动作过程中发展大肌肉群力量;通过日常游戏、手工活动等多种形式的运动发展幼儿小肌肉群力量。注意协调能力训练,通过手脚并用的小游戏和小儿歌结合进行,这样训练会事半功倍。

3. 关节

幼儿关节的优势在于其关节囊及韧带伸展性大,活动范围大于成人。但这也是一个劣势,这使得幼儿的关节稳定性和牢固性差,外力作用下容易脱位。

教学中应注意的事项如下:

- 体操、武术、技巧、跳水等柔韧性项目的训练适宜早期进行。但练习柔韧性的时候不要过分添加外力,应循序渐进量力而行。踝关节、肘关节、肩关节和腕关节等活动范围大、稳固性差的关节附近的肌肉群可以多进行练习,以达到提高关节稳固性的作用。

4. 心血管系统

血液:幼儿的血液量相对比成人多,血流速度比成人快,血液循环时间也比较成人快:3岁幼儿为15秒,14岁儿童为18秒,成年人为22.1秒。但是,单位体积血液中幼儿的血红蛋白含量与成人相比则较低。

心脏:幼儿的神经调节发育不够完善、心肌纤维收缩力弱、心脏泵血能力小,所以脉搏输出量小。但是,幼儿的新陈代谢比较旺盛,故心率较快,特别是在大强度运动过程中,幼儿的最高心率比成人的最高心率还要高,但是血压并不能达到成人水平。

教学中应注意的事项如下:

- 尽量减少憋气、紧张性和静力性练习,且运动训练的运动量不宜过大,注意动静结合,以免心脏负担过重。

● 不宜过早进行专项耐力训练和竞赛活动,但适当的越野跑等耐力项目是有益的。待12~13岁后,力量和耐力练习的比例方可逐渐增加。

5. 呼吸系统

幼儿的新陈代谢旺盛,耗氧量大,因而呼吸频率较快。但因呼吸阻力较大、肺通气的动力呼吸肌力量较弱,所以肺活量较小。同时,由于幼儿氧运输系统功能较差,最大通气量和摄氧量都较低,故在运动时通气量的增加主要依靠的是呼吸频率的增加来实现。

教学中应注意的事项如下:

● 应以速度性练习为主,耐力练习为辅,要注意动作与呼吸的正确配合。凡是使胸廓扩张的动作应吸气,反之应呼气;要避免憋气或屏气动作。游戏以及比赛的时间及强度的安排要贴切,具体比赛时间一般为3~5分钟为宜,运动强度大的时候,注意通过教师指导时间的插入调整运动强度,游戏过程中通过规则的改变调整强度。

● 注意幼儿呼吸道卫生,养成用鼻呼吸的习惯。遇到雾霾等污染严重的天气时,绝对不要在户外运动,因为运动过程中呼吸量大大提高,肺换气量也大大提高,大量的污染物质将停留在幼儿肺泡内表面,带来的危害远比运动带来的益处多。

6. 神经系统

幼儿的神经系统,抑制过程不完善,兴奋过程占优势,因而表现为好动、注意力不集中、学习和掌握动作较快,但多余、错误的动作较多。而且神经细胞工作能力低,易疲劳,但恢复也较快。神经活动中形象思维能力较强,善于模仿,但抽象思维能力较差。

教学中应注意的事项如下:

● 体育活动内容要多样化,以游戏和竞赛为主。每个练习或游戏不能重复超过3次以上,但是同一个练习内容由简到难的安排可以一次一次调动他们的兴趣,激发他们的挑战心。游戏或竞赛的过程中,注意安排短暂的休息,以免出现疲劳。

● 多采用直观形象的教法。如采用动作示范,看录像、图片等教学方法,同时应多采用简单易懂、形象生动的口令和口诀帮助幼儿理解。不宜做过难的动作,应多安排以游戏和模仿性质为主的练习,全面发展其基本技能。

【参考文献】

- ① 陈会昌,庞丽娟,申继亮,周建达主编.中国学前教育百科全书(心理发展卷)[M].沈阳:沈阳出版社,1994.
- ② 洪黛玲主编.儿科护理学[M].北京:北京大学医学出版社,2008.
- ③ 邓金璠等主编.儿科学[M].北京:人民卫生出版社,1958.

幼儿心理学特征

幼儿期是儿童心理发展的飞跃时期,其心理过程在一开始还保持着形象性和不随意性的特点,而后各种心理过程的抽象概括性和随意性逐步发展起来。如果把幼儿期的心理特征想象为一张纯白的宣纸,那么我们成年人的言行将是笔,特别是幼儿教育者言行对他们的影响将是最直接、最有效的,所以我们在教育过程中要做到:“用身示范,用脑上课,用心交流。”哪怕自身有99%的缺点,在孩子面前只能让他们看到那1%的优点。掌握幼儿心理特征,做被孩子爱戴的老师;做被孩子喜欢的老师;做可以爱护却不会娇纵孩子的老师。

一、身体与运动

说到幼儿身体的发育与健康问题时,我们会想到如踩高跷、韵律活动、幼儿体操、幼儿游泳等体育运动。应近年家长的要求,在幼儿教育中也越来越重视上述体育运动了。但是现今孩子回到家后,就很少有机会在户外玩耍、活动身体了,几乎只在家中玩电动玩具、电子游戏机,或是看电视看动画片。在这种情况下,更有必要强调幼儿阶段的身体活动的重要性。

(一) 通过身体感知的力动感

幼儿用身体感知外界。无论大人还是幼儿,自身都有视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉这五感。幼儿正是通过这五感,来感知各种各样的力动感。这里所说的力动感,指的是比如小溪平时涓涓流水,大雨过后滔滔不绝;或是春季惬意的清风微扬,冬季冷冽的北风呼啸。也就是说,根据水流的速度和风的强弱,我们的身体能感受到不同的动感(跃动)。斯坦恩称之为“vitality affect”(本书译为力动感)。

幼儿在玩耍或是生活中所感知的外界,到处都渗透着这种力动感。同样是“疼”,有疼得跳起来的疼,有慢慢袭来的疼,疼的程度是完全不一样的。而同样是“喜悦”,用欢喜雀跃来表现时和用情不自禁地露出笑脸来表现时,方式不一样,两者蕴含的力动感也是不同的。正是因为我们的身体具有感知对方身