



全国高等教育自学考试指定教材 学前教育专业(专科)

学前儿童体育

附：学前儿童体育自学考试大纲

课程代码
0392
[2003年版]

组编/全国高等教育自学考试指导委员会
主编/冯志坚

东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童体育/冯志坚主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2003.10

ISBN 978-7-5602-2043-7

I. 学... II. 冯... III. 学前教育 - 体育课 - 高等教育 - 自学考试 - 教材 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082401 号

☐ 责任编辑: 刘忠谊

☐ 责任校对: 宗 谊

东北师范大学出版社出版
长春市人民大街 5268 号 (130024)

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京友谊印刷有限公司印刷

2003 年 10 月第 1 版 2014 年 12 月第 14 次印刷

幅面尺寸: 148mm × 210mm 印张: 13 字数: 326 千

定价: 17.60 元

自学考试教材服务网

网址: <http://zkjc.neea.edu.cn>

本书如有质量问题, 请与教材供应部门联系。

组 编 前 言

当您开始阅读本书时,人类已经迈入了二十一世纪。

这是一个变幻难测的世纪,这是一个催人奋进的时代。科学技术飞速发展,知识更替日新月异。希望、困惑、机遇、挑战,随时随地都有可能出现在每一个社会成员的生活之中。抓住机遇,寻求发展,迎接挑战,适应变化的制胜法宝就是学习——依靠自己学习、终生学习。

作为我国高等教育组成部分的自学考试,其职责就是在高等教育这个水平上倡导自学、鼓励自学、帮助自学、推动自学,为每一个自学者铺就成才之路。组织编写供读者学习的教材就是履行这个职责的重要环节。毫无疑问,这种教材应当适合自学,应当有利于学习者掌握、了解新知识、新信息,有利于学习者增强创新意识、培养实践能力、形成自学能力,也有利于学习者学以致用、解决实际工作中所遇到的问题。具有如此特点的书,我们虽然沿用了“教材”这个概念,但它与那种仅供教师讲、学生听,教师不讲、学生不懂,以“教”为中心的教科书相比,已经在内容安排、形式体例、行文风格等方面都大不相同了。希望读者对此有所了解,以便从一开始就树立起依靠自己学习的坚定信念,不断探索适合自己的学习方法,充分利用已有的知识基础和实际工作经验,最大限度地发挥自己的潜能以达到学习的目标。

欢迎读者提出意见和建议。

祝每一位读者自学成功。

全国高等教育自学考试指导委员会

1999年10月

目 录

第一章 体育与学前儿童体育	(1)
第一节 体育简述	(1)
第二节 学前儿童体育	(9)
第三节 学前儿童体育活动	(12)
第二章 学前儿童体育活动的意义	(17)
第一节 体育活动促进学前儿童身体健康发展	(17)
第二节 体育活动促进学前儿童身体素质的发展	(27)
第三节 体育活动促进学前儿童心理的发展	(37)
第四节 体育活动对学前儿童德育和美育的作用	(46)
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	(53)
第一节 学前儿童体育活动中应遵循的规律	(53)
第二节 学前儿童体育活动中贯彻的原则	(61)
第三节 学前儿童体育活动中运用的方法	(69)
第四章 学前儿童基本动作练习	(77)
第一节 基本动作的分析	(78)

第二节	走步动作练习	(88)
第三节	跑步动作练习	(94)
第四节	跳跃动作练习	(98)
第五节	投掷动作练习	(102)
第六节	攀登、钻爬动作练习	(107)
第七节	平衡动作练习	(114)
第五章	学前儿童基本体操	(119)
第一节	学前儿童基本体操的意义	(119)
第二节	学前儿童基本体操的种类	(121)
第三节	学前儿童体操活动的指导工作	(139)
第四节	学前儿童队列和队形练习	(143)
第六章	学前儿童体育游戏	(151)
第一节	学前儿童体育游戏意义	(151)
第二节	学前儿童体育游戏的分类	(156)
第三节	各年龄班体育游戏的特点	(159)
第四节	怎样选编体育游戏	(161)
第五节	体育游戏的领导	(163)
第七章	学前儿童运动器械活动和冰雪、水游戏	(167)
第一节	学前儿童运动器械活动	(167)
第二节	冰雪游戏	(177)
第三节	游泳活动	(180)
第八章	学前儿童体育活动的组织形式	(185)
第一节	体育课	(185)
第二节	早操活动	(209)

第三节	户外体育活动	(212)
第四节	儿童运动会	(215)
第五节	三浴锻炼	(219)
第六节	学前儿童家庭体育活动	(227)
第七节	其他组织形式的体育活动	(232)
第九章	学前儿童体质的测定与评价	(237)
第一节	体质和健康	(237)
第二节	影响体质的因素	(241)
第三节	体质测定和评价的意义	(247)
第四节	学前儿童体质测定的项目指标 及测定的方法	(249)
第五节	学前儿童体质评价的项目指标及评价方法	(262)
附录 1		(271)
一、论文		(271)
二、体育教育活动设计选编		(289)
三、学前儿童体操操例及活动设计		(293)
四、学前儿童体育游戏选编		(324)
参考文献		(357)
后记		(359)
附录 2	学前儿童体育自学考试大纲	(361)
目录		(363)
I	课程性质与设置目的要求	(366)
II	课程内容与考核目标	(367)
III	有关说明与实施要求	(401)
IV	题型举例	(405)
	《自学考试大纲》后记	(407)

第一章

体育与学前儿童体育

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,才能培养出跨世纪的建设人才。

第一节 体育简述

一、体育的内涵

(一) 体育的概念

体育产生于劳动,随着人类社会的发展而发展,并受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。体育是人类特有的社会现象。

体育是人类在社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循着人体发展的规律,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。

随着生产力的不断发展和提高,科学技术的发展和应用,体育发展成为一门独立的科学体系。

(二) 体育的组成

社会从产生、发展到现在,出现了现代体育。现代体育由学校体育、竞技体育、群众体育三个基本方面组成。它们是互相依附,互相促进,既有共性又有特性而构成的现代体育的整体。

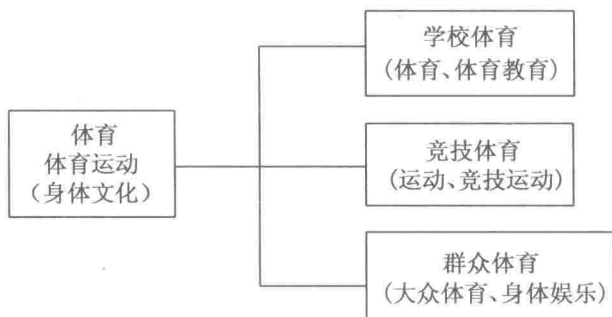


图1 现代体育构成示意图

1. 学校体育 学校体育是学校教育的重要组成部分,它与德育、智育、美育相结合,培养全面发展的跨世纪的人才。它是全面发展身体,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、有组织所进行的一系列的教育活动。

2. 竞技体育 竞技体育是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力,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。

随着社会经济的繁荣,人民生活水平的提高,使一些有规则的约束的竞赛,逐渐向以取胜为目的的方向转移,从而不断地扩大了

竞技体育的领域。由于竞技运动竞争实质是体力、智力和运动技能系统综合实力的竞争,技艺高超、精采,极易吸引广大观众,因此,极富感染力,又易传播,对活跃社会文化生活,振奋民族精神,提高国际威望,促进友谊和团结等方面都起着极大的作用。

3. 群众体育 群众体育也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,参加者主要是一般民众。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持,以形成终身体育。

目前,我国的群众体育正在蓬勃兴起,各种“康复中心”和“健身俱乐部”,正在吸引着大批的体育消费者,表明社会体育活动已经有了比较广泛的群众基础。

(三) 体育的属性

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所进行研究的一门综合性科学。它既是多学科的自然科学,又是社会科学,因此,体育是自然属性和社会属性的统一体。

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执行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:即使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决定其属性的。

二、体育的功能

根据体育的属性,可将体育的功能分为两大类,即生物功能和社会功能。生物功能主要指健身功能,包括生理方面的和心理方面的,这是最本质的功能。社会功能包括教育、娱乐、政治、经济及

军事等方面,这是属非本质的功能。随着科学的提高和进步,人类对体育功能的认识、发掘和利用,将会不断地深化和扩大。

(一) 健身功能

体育是以身体运动为基本形式来进行锻炼身体的教育活动,在活动的过程中,要求人体直接参与运动,从而引起生理方面、心理方面和生化方面的一系列变化,以达到增强体质的目的。体育健身功能主要表现为:

1. 改善和提高中枢神经系统的工作能力;
2. 促进机体内脏器官功能的改善和提高;
3. 促进有机体生长发育,提高身体素质和运动能力;
4. 提高人体的应变能力,增强人体对外界环境的适应性和对疾病的抵抗能力;
5. 调节人的心理活动,促使心理得到健康地发展;
6. 防病治病,延年益寿。

(二) 教育功能

体育是现代教育的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。

体育的教育功能不只限于学校领域,还可以通过竞技体育和群众体育,对社会所起的教育作用也是不可低估的。它不仅能激励人们的荣誉感、责任心,而且也能提高人民群众的集体观念、民族意识与奋发向上的进取精神。如我国女排在争夺“五连冠”的过程中,队员们所表现出来的精湛球艺,拼搏精神和高度爱国责任心,均给予全国人民以极大的教育和鼓舞,从而掀起了一浪高一浪的爱国热潮。又如奥运会的运动竞赛过程中,我国运动员所表现出来的无私奉献、顽强拚搏的精神,更是撼人肺腑,激励和鼓舞着广大人民群众和运动员自身,对人的思想品质和社会文化的进步,都起着一定的促进作用。

（三）娱乐功能

体育给人以欢悦与乐趣。现代奥运会创始人顾拜旦在他的“体育颂”中热情地写道：“啊！体育，你就是欢趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使欢乐的人生活更加甜蜜！”

随着社会的现代化和人民物质生活水平的不断提高，人们在紧张劳动之余，要求高水平的精神文明生活。体育运动由于它的技术日益向难、新、美、尖、高的方向发展，造型的艺术性、和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合，都能使人们产生出一种赏心悦目的美的享受。因此，体育已成为最理想的娱乐方式，成为人们文化生活的主要内容。随着余暇时间的增多，群众谋求体育娱乐的愿望日益强烈，力求在运动中能使生理、心理等方面得到满足，在欢悦的欣赏中得到积极的休息。如每当举办奥运会的期间，全世界各国都在进行实况转播，得到了数十亿观众的赏悦和观看。又如法国的广大人民群众普遍重视体育娱乐活动，在家庭文化娱乐方面的开支中，体育费用约占 10%，在衣着开支方面，运动服占 5% 左右。

（四）政治功能

在阶级社会里，不同的社会制度和阶级利益决定着不同的体育目的和任务，体育成为阶级斗争和政治斗争的工具。体育是为政治服务的。举世瞩目的国际奥林匹克运动会，是充满着尖锐矛盾和斗争的大舞台。新中国成立后，某些奥委会决策人制造两个中国的阴谋，长期剥夺中华人民共和国在奥委会中的合法地位，直到 1979 年 12 月 23 日才恢复了我国在奥委会的合法权利。这些事实无不充满着浓厚的政治色彩。

体育在促进全国人民相互了解与友谊，以及在国家体育科技交流中都起了重大的作用。现代体育被人们誉为“和平使者”、“外交先行官”。如我国运动员在开展“乒乓外交”中，与美国运动员建

立了友好的关系,为中美建交创造了良好的条件就是最好的例证。

国际体育竞赛是和平时时期国与国竞争的舞台,也是显示一个国家的政治、经济、文化和综合国力的窗口,因此,国际体育竞赛的胜负会直接关系到一个国家的荣誉和威望的。

(五) 经济功能

生产力的发展水平标志着人类征服自然界的程度,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是生产力中起决定性的因素。体育能增强人类征服自然、战胜自然的劳动能力,提高身体素质和基本活动能力,从而提高了劳动效率。体育还是对从事某种生产工种或某种职业进行必要训练的手段。如宇航员、潜水员等必须要进行专门的身体训练,才能培养出合格的人才。

体育事业本身的进展程度和竞技体育的发展水平,对国民经济的发展有着直接促进的作用。特别是在高度发展的商品经济社会中,体育的社会化、娱乐化、终身化的发展水平,必然刺激体育产业的发展。另外,竞技体育的发展,也能为国家提供可观的经济效益。

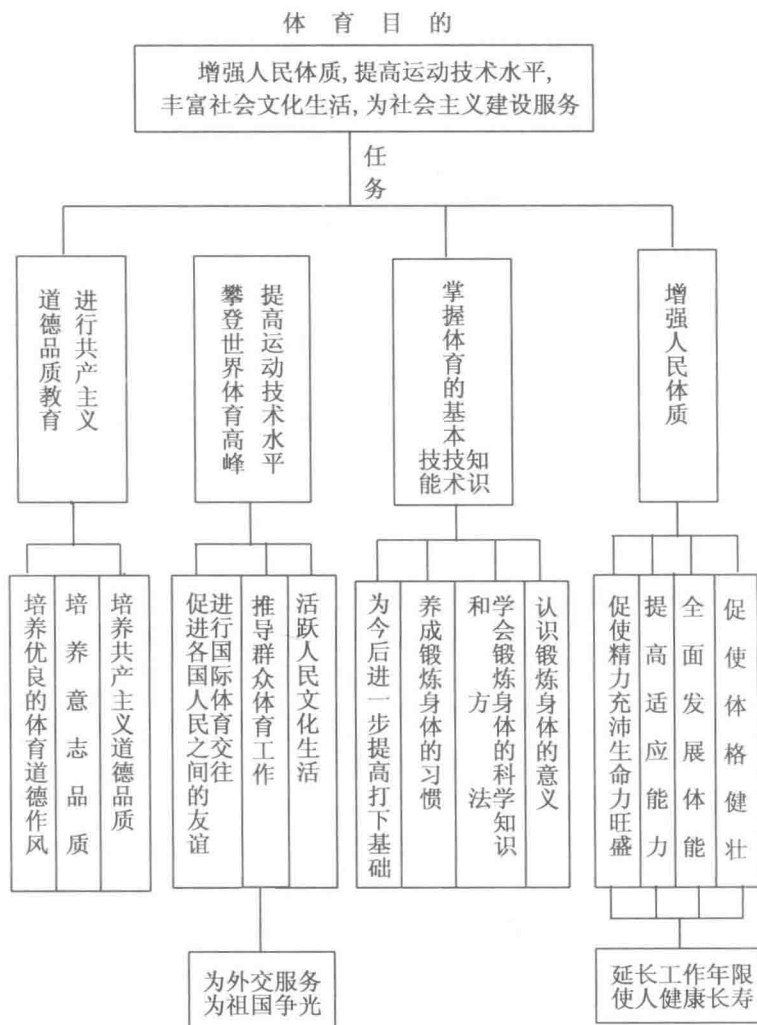
(六) 军事功能

在我国由于军事技术的发展和新的战略战术的运用,体育与军事结合的项目在不断的涌现。目前,不仅增加了体育训练中的军事训练内容,而且还出现了专门为军事服务的“军事体育”,其目的是为了为了更好的提高军队的战斗力,增强国防的力量。

三、我国体育目的和任务

我国社会主义制度的确立和社会主义建设事业的发展,为实现我国的体育目的和完成体育任务提供了优越的前提条件和丰富的物质保证,为体育的发展创造了极为有利的因素。马列主义、毛泽东思想和邓小平理论中关于对体育的论述,为制定体育目的和任务,提供了科学的理论基础。

通过下面图表对我国体育目的和任务,加以简单说明。



四、面向 21 世纪的中国体育改革

(一) 2000 年我国体育发展的战略目标

我国体育发展的战略目标,是要在本世纪末将我国建成体育强国。体育强国的整体概念是现代体育三个组成部分(竞技体育、学校体育、群众体育)都要得到高度的发展,使体育科学水平、场地设施、人才素质、人们体育意识和观念的现代化,都要达到国际的一流水平。

国务院批准的《关于进一步开创体育新局面的指示》中指出,在 2000 年要达到如下六项主要指标:

1. 全国 5 亿人口参加体育活动;
2. 青年一代的身体形态、机能、素质有明显的提高;
3. 奥运会上名列前茅;
4. 出现一批世界水平的体育科研成果,并在重要领域中有所突破;
5. 普遍增加群众活动场所,建成一流的场地与设施;
6. 有一支又红又专的体育队伍,彻底改善体育队伍的人才结构。

从这六项指标中,就不难得出一个结论,即我国对建成体育强国的决心和信心是何等的雄伟和远大。

(二) 我国全民健身计划

经国务院批准,由国家体委制定的《全民健身计划纲要》于 1995 年正式颁布实施。这是一个由国家领导、社会支持、全民参与的有目标、有任务、有措施的体育健身计划,是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程,是面向 21 世纪发展的战略规划。

《全民健身计划纲要》的产生,是我国社会生活中的一件大事,是一项功在当代、利在千秋的伟大事业。它充分反映了我们党和

国家全心全意为人民服务的根本宗旨,集中表达了全国各族人民要求发展体育事业,增强人民体质的共同愿望。实施全民健身计划对提高中华民族整体素质,建立科学、文明、健康的生活方式,促进社会安定团结,推动社会主义精神文明和物质文明建设,都将产生积极作用和深远影响。

在各级政府的领导下,各级体育部门和社会各界的组织都把实施全民健身计划做为自己的神圣职责,充分发挥各自的优势,创造性的做好实施工作,做到“家喻户晓、人人参与”,按照《纲要》的规定一定要全面落实。

第二节 学前儿童体育

一、学前儿童体育的内涵

学前儿童教育是基础教育的重要组成部分,是学校教育制度的基础阶段,也是人才成长的奠基阶段。

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,提高他们健康水平为目的所进行的一系列的教育活动。

二、学前儿童体育的手段

学前儿童是人生的起步,从初生到六七岁,身体的各系统器官的生长发育,不仅处于极不成熟时期,而且又是十分迅速成长阶段。此时,正是建立物质基础的关键时期。因此,他们特别需要成人的精心保护和照料,需要成人创设良好的生活环境,运用一切有

利的教育条件,促进其正常生长发育,增强体质,提高身心素质,为终生的健康成长奠定基础。鉴于上述状况,学前儿童体育应该运用一切综合的手段,如有卫生保健、体育活动及自然因素锻炼等,要充分地发挥每种手段的效用,为实现体育的目标而不懈的努力工作。

1. 卫生因素

卫生因素是学前儿童体育的独特手段。包括卫生保健、日常活动、休息、饮食和睡眠的制度,服装、体育设施和体育器材的卫生等等。

卫生因素具有独特的意义。(1) 它能促进学前儿童各器官和各系统的正常功能活动。例如,为儿童提供有规律的优质饮食,对他们消化系统的活动产生良好的影响,保证向其他器官及时提供必要的营养物质,促进身体能正常生长发育。又如,遵守严格的作息制度,不仅让儿童有规律生活,并能养成组织性和纪律性等良好品质。(2) 它能提高身体练习活动对儿童身体影响的效果。例如,保证合理的睡眠,既能保证休息又能提高神经系统的功能。又如,房舍设备、体育设施、体育器材、玩具类以及儿童的服装、鞋的卫生和清洁等等,这些不仅能为顺利地开展体育活动提供了物质的保证,而且也能预防疾病和外伤的发生。

2. 自然界自然因素

利用自然因素水、空气和阳光,对儿童进行身体锻炼是具有重大意义的。它不仅能锻炼儿童的身体,促进生长发育,而且还能振奋精神,促进智能的发展。这是取之不尽、用之不竭的天赐的锻炼身体的好手段。

3. 体育活动

体育活动是儿童进行身体运动的一种基本的和专门的体育手段,对于增强其体质具有很高的价值,应该充分地加以利用。选用体育活动手段时,所选用的身体运动,必须符合学前儿童的运动卫

生要求,有关具体的问题在本册书中将作为重点问题进行全面地阐述。

4. 舞蹈,摩抚

音乐伴奏下的舞蹈,不仅能影响身体系统机能的提高和身体素质的发展,也能培养儿童基本动作的协调、自如和表现力。

摩抚(推摩、擦摩、揉捏、轻拍等)能提高对皮肤、肌肉和骨骼系统的功能,同时还可以加强呼吸,改善血液循环,促进新陈代谢功能的提高等等。

5. 其他各项手段

劳动、绘画、塑造、乐器演奏等项目,对机体功能的提高具有很大的作用。要根据学前儿童的年龄特点和发展水平,适当的选择一些有益的活动锻炼身体。

三、学前儿童体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》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。