

幼儿师范学校

幼儿体育教学法

(讲义)



全国幼儿师范教材编写组

说 明

一、幼儿师范学校《幼儿园体育活动教学法(讲义)》是根据教育部制订的《幼儿师范学校教育计划(试行草案)》和《幼儿园教育纲要(试行草案)》的有关要求编写的。供全国四年制和三年制幼儿师范学校讲授体育教学法时使用,也可供二年制幼儿师范和在职保教人员培训和进修选用。

二、使用本讲义进行教学时,教学内容和课时的安排,可由各校结合本地区和本校的实际情况,因地制宜,作适当调整和增减。

三、本讲义是在上海、北京、福州、武汉、重庆、天津等幼师联合讨论编写的《幼儿园体育教学法》教材初稿的基础上,由天津幼师主编。天津幼师体育组陈冬华同志主要执笔,体育组其他同志也参加了编写工作。

四、本讲义在编写过程中,参考、借用了《小学体育教学法》一书中的有关材料。在编写过程中曾得到北京师范大学、南京师范学院、人民教育出版社、中央教育科学研究所、上海幼教研究室等单位有关同志的具体帮助和指导,在此一并表示感谢。

五、由于编写时间仓促,水平有限,本讲义难免有缺点和错误,不当之处,请各校在试用中随时提出意见,以便进一步修改。

全国幼师教材编写组

一九八二年六月

目 录

说 明

第一章 幼儿园体育活动的意义和任务..... 2

一、 幼儿园体育活动的意义..... 2

二、 幼儿园体育活动的任务.....

第二章 幼儿园体育活动的内容和教材

一、 基本动作.....

(一) 走.....

(二) 跑..... 13

(三) 跳 跃..... 17

(四) 平 衡..... 20

(五) 投 掷..... 22

(六) 钻爬和攀登..... 25

二、 基本体操..... 27

(一) 徒手和轻器械体操..... 28

(二) 排队和变换队形..... 47

三、 体育游戏..... 53

(一) 体育游戏的意义..... 53

(二) 幼儿体育游戏的特点..... 54

(三) 幼儿体育游戏的组织领导.....	57
第三章 幼儿体育活动的基木教法和注意事项.....	61
一、 幼儿体育活动的基木教法.....	61
二、 组织幼儿体育活动时应注意的事项.....	69
第四章 幼儿体育活动的几种组织形式.....	85
一、 早 操.....	85
二、 体育课.....	89
三、 户外体育活动.....	101
第五章 幼儿园体育活动的计划和记录.....	109
一、 体育活动的计划的制订.....	109
二、 怎样做好记录工作.....	115
附 录.....	119

教 学 时 数 分 配 表

(仅供参考)

章 次	题 目	讲 授 时 数	参 观 见 习	实 际 练 习	教 学 实 习	小 计
一	幼儿园体育活动的意义和任务	1				1
二	幼儿园体育活动的内容和教材	8		3		11
三	幼儿园体育活动的基 本教法和注意事 项	4				4
四	幼儿园体育活动的 几种组织形式	4	4		6	14
五	幼儿园体育活动的 计划和记录	1		1		2
总 计		18	4	4	6	32
百 分 比		56.25%	12.50%	12.50%	18.75%	100%

第一章

幼儿园体育活动的意义和任务

一、幼儿园体育活动的意义

教育部颁发的《幼儿园教育纲要（试行草案）》（以下简称《纲要》）明确指出：“幼儿园教育的任务应是向幼儿进行体、智、德、美全面发展的教育，使其身心健康活泼地成长，为入小学打好基础，为造就一代新人打好基础。”这是党的教育方针在幼儿教育中的具体体现，同时也说明了在幼儿年龄阶段体育占有极其重要的地位。幼儿园开展体育活动，加强体育工作，是关系到国家强盛、民族兴旺和人材培养的大事。健康的身体是全面发展教育的物质基础。

幼儿园体育工作除了做好卫生保健工作，培养幼儿良好的生活卫生习惯和独立生活的能力，保护幼儿健康之外，更重要的是通过体育活动，促进幼儿生长发育，增长幼儿的体质。

体质强弱首先表现在机体组织和器官的发育是否正常，功能是否良好。三至六岁幼儿，正是机体组织和器官都在不断地发育成长的重要时期。这一阶段，不仅要有足够而合理的膳食营养和充分的睡眠，以适应其生长发育的需要，而且还必须积极、正确、科学地使幼儿进行体育锻炼，以促进其

血液循环和呼吸系统的功能，增强新陈代谢，刺激骨骼和肌肉的生长。无数事实证明，凡坚持经常参加体育活动的幼儿，食欲好，进食量多，睡眠好，入睡快，其身高和体重比不常参加体育活动的幼儿增长得快。例如，北京市某幼儿园在两个大班进行对比调查表明，两年内经常锻炼的儿童，身高平均增长15.6厘米，体重平均增长4.54公斤，而不经常锻炼的对照班儿童身高平均增长14.9厘米，体重平均增长3.84公斤。这说明体育活动能促进幼儿机体组织和器官的正常发育，加强幼儿机体的功能。

体质强弱又表现在有机体对外界环境、条件的适应能力。坚持经常性的户外体育活动，使幼儿机体经常接受自然条件各种变化的刺激，可提高其机体的调节能力和适应性，使之能够适应冷热气温的变化，抵抗各种疾病的侵袭。上海幼教教师赵赫同志在《日本幼儿见闻》中谈到：“在日本冬的育所室内保持 17°C ，孩子们裸体做操，冷水擦身。夏天气温 $33^{\circ}\sim 34^{\circ}\text{C}$ 左右，孩子们在场地上骑车，攀登，玩沙、玩水，个个晒得脸上黑里透红，手脚结实，看不见孩子有痱子、疖子或拖鼻涕的。”这说明，坚持经常性的户外体育活动，可以提高幼儿机体对外界环境条件变化的适应性，使之既不怕冷，也不怕热。

体质强弱还表现在身体素质方面。幼儿只有经常参加体育活动，并在基本动作的训练和提高基本活动能力的同时，发展和提高其身体素质，使幼儿的动作日益灵敏、协调、平衡、稳定、有力量。由此看来，积极、正确地开展体育活动，是增强幼儿体质，促进幼儿生长发育，提高健康水平的

一种积极有效的手段。

体育活动不仅能增强幼儿机体的功能，增强幼儿的体质，而且随着幼儿身体的正常发育和体质的增强，又为幼儿心理发展提供了良好的物质基础。人的动作受脑的支配。幼儿的感知离不开运动和动作，思维又是在直接感知和具体行动中进行和发展的。幼儿的智力与运动紧密联系着。运动可以直接促进幼儿心理发展，而心理发展又可调节支配运动。由此可见，身体健康的幼儿，精力充沛，思维灵敏，情绪愉快，性情活泼，能积极参加各种活动，为他接受教育提供了有利条件。

体育活动对幼儿道德意识、意志行为的培养也有着直接的作用。通过体育活动，能培养幼儿参加体育活动的兴趣，调动幼儿参加活动的积极性，养成锻炼身体的良好习惯，逐渐形成他与集体和同伴的友好关系。培养坚强勇敢的意志品质，养成遵守纪律的良好行为。

二、幼儿园体育活动的任务

(一) 锻炼幼儿身体，促进其正常发育，提高幼儿对自然环境的适应能力，增强体质。

1、锻炼幼儿身体，促进其正常发育。

运动是机体的功能。幼儿在体育活动中身体得到锻炼，机体的机能得到增强，从而有力地促进身体的生长发育。

根据幼儿生理特点，通过在阳光下进行体育活动，可以促进幼儿骨化过程的完成。而活动本身又能加快血液循环，

从而能使骨骼生长所需要的营养得到改善，有利于加速骨化过程。不仅能使幼儿长得结实，长得高，而且还可以提高幼儿骨骼的机械性能，防止弯曲变形。

体育活动能使关节附近的韧带增厚，增进关节的牢固性和灵活性。不仅能防止外伤的发生，而且活动起来轻松、灵活，柔韧性有明显增加。

在活动时，由于肌肉的毛细血管开放的数量增多，就能保证有更多的营养物质供应肌肉运动的需要。通过体育活动，还可以使肌肉的纤维和肌腱的联合加强，肌肉中的神经纤维数量有所增加，神经系统对肌肉的控制能力也大大提高。通过体育活动可以使幼儿动作的速度、力量、准确度以及调节控制活动的能力不断地改善和提高。

适宜的体育活动，能使幼儿心肌逐渐发达，增厚，搏动有力，从而提高幼儿心脏的机能。

经常参加户外体育活动，可以改善和提高幼儿呼吸器官的功能，使呼吸肌发达，呼吸有力，提高肺活量。多呼吸新鲜空气，增强呼吸系统对自然界冷暖气温变化的适应能力。

适量的体育活动，可帮助肠胃蠕动，提高消化功能，以利于食物的消化和吸收，从而增进幼儿健康。但活动时间、活动量不宜过大，饭后不要马上进行体育活动，否则就会对幼儿消化系统功能产生不良影响。

人体各个器官、系统虽然各有不同的机能，但他们之间可以互相影响和制约，是一个统一的整体。任何体育活动都离不开肌肉运动，而没有骨骼关节的参与，肌肉就不能产生运动效果，肌肉、骨骼、关节都是在神经系统的调节支配下

活动的，肌肉活动需要供给氧气和排除二氧化碳气，并要靠呼吸系统和循环系统运输。因此，体育活动是整个机体各器官高度协调配合的过程；也是幼儿身心发展的需要，只有运动，才能增进食欲，促进新陈代谢；只有运动，才能促进心肺机能以及骨骼、肌肉等各器官、系统正常生长发育。

2、提高幼儿对自然环境的适应能力。

有机体的存在和发展，在于它与周围的环境相适应。因此，我们应该引导幼儿积极参加户外活动，利用阳光、空气和水等自然因素进行锻炼，以便提高幼儿在各种气温条件下对周围环境的适应能力。

经常在户外进行体育活动，使幼儿机体接受阳光的照射，不仅可以预防和治疗佝偻病，而且还可以增强皮肤的抵抗力。在户外体育活动中，加强自然条件下的体育锻炼，可以提高人体体温调节的能力，改善血液循环，增强新陈代谢，更好地适应气温迅速变化的环境，增强机体的抵抗力，减少呼吸道感染。同时，新鲜空气还可以使人精神爽朗，心情愉快。此外，水的刺激（尤其是冷水）也可以使体温调节变得迅速，对呼吸、循环系统的活动产生良好的影响。由此可见，经常在户外各种体温条件下参加体育活动，可以提高幼儿对自然环境的适应能力，有利于增强幼儿的体质。按照《纲要》的要求，坚持经常性的户外体育活动，把幼儿培养成为经得起严寒风雪的劲松。

（二）发展幼儿的基本动作，使他们的动作灵敏、协调、姿势正确。

幼儿的基本动作主要包括走、跑、跳跃、平衡、投掷、

钻爬和攀登等等。这些都是人体最基本的活动能力，也是幼儿日常生活中的一些实用技能。由于幼儿身体各器官、系统的发育尚未成熟，生理机能较差，所以幼儿的各种动作往往不够正确和协调，也不够稳定和灵活。因此，必须在体育活动中加强基本动作训练，使他们的动作得到发展。（三）

在发展幼儿基本动作的同时，可以提高幼儿的身体素质。人的身体素质一般包括速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧等几个方面。身体素质都是在神经系统的调节下，通过肌肉的活动表现出来的，它也反映着内脏器官的功能。可以说，素质是人体机能水平的一种表现形式。一个人身体素质的好坏，通常是在各种活动能力（动作质量）中表现出来。所以人体的基本活动能力（包括基本动作）和身体素质是相互关联，互相促进而又有区别的两个方面。幼儿的基本动作发展得好，基本活动能力强，他的身体素质就好。幼儿在掌握基本动作的同时，各项身体素质也得到了提高。只有具备了较好的身体素质，才能较快地发展幼儿的基本动作，并能不断地提高动作水平。

根据幼儿生理特点，在发展幼儿身体素质方面要尽量少做发展力量和耐力的练习，特别不宜多做静力性训练和憋气动作。而应该多做一些动力性训练，以便使幼儿的动作逐渐灵敏，协调，使他们能灵活自如地支配自己的动作，给他们的生活、学习和游戏等活动带来方便。

发展幼儿的基本动作和增强幼儿的身体素质，有利于提高锻炼效果，增强幼儿体质，幼儿体质得到增强之后，反过来又可以促进幼儿基本动作的发展。

在发展幼儿基本动作过程中，必须注意培养幼儿身体的正确姿势。不仅在做各种动作时，要求幼儿姿势正确，而且对于那些由于某种原因已经形成的错误姿势，也要通过体育活动加以矫正。

（三）培养他们机智、勇敢、遵守纪律等优良品德和活泼开朗的性格。

这一任务是通过培养幼儿对体育活动的兴趣来实现的。要努力创造条件引导幼儿积极地参加体育活动，从中培养他们机智、勇敢、遵守纪律等优良品德和活泼开朗的性格。使教育寓于体育活动之中。在体育活动中，往往要求幼儿要有勇敢精神，去克服一定的困难；要集体协作、遵守规则、服从指挥等等。这些要求在具体、形象、生动活泼的体育活动中得到实现，是幼儿最易接受的，也便于幼儿在活动中受到教育，培养幼儿的优良品德和良好的性格。

总之，幼儿体育活动的各项任务，要通过游戏的手段和方法在早操、体育课和户外体育活动中逐步完成。通过发展基本动作的各项体育活动，来锻炼幼儿身体，促进其身体的正常发育，养成身体的正确姿势，达到增强体质目的。而品德教育的性格的培养，又贯串在锻炼身体、发展动作的过程中。由此可见，三项任务是相辅相成和互相促进的。

第二章

幼儿园体育活动的内容和教材

教育部新编的《幼儿园体育活动教材》，注意了以下几个方面：

首先，教材内容紧扣《纲要》，按照《纲要》中提出的幼儿体育活动的任务、内容和要求进行编选，既不低于《纲要》的要求，也不少于《纲要》内容。

第二，教材内容必须符合幼儿年龄特点，适应幼儿身心发展的需要，既要使幼儿能够理解和接受，又要有稍高于幼儿水平的内容和要求，以适当促进其发展。在基本体操和体育游戏教材中，注意编选了反映生活情节的内容，并具有形象性、兴趣性的特点。在形式和方法上充分体现了游戏化、多样化。在游戏中注意发展幼儿基本动作，保证完成幼儿体育活动的各项任务。

第三，教材内容注意了锻炼价值和效果。基本体操是以发展幼儿上肢、下肢、腹背等大肌肉群练习为主，以有利于形成幼儿身体的正确姿势。体育游戏是以发展幼儿基本动作为主要目的，尽力选编一些让幼儿多活动少等待的体育游戏，从而提高了锻炼效果。

第四，教材内容注意了循序渐进和各年龄班教材的衔接。强调后一个年龄班的教育，必须继续巩固前一两个年龄

班教育的内容与要求。各年龄班教材内容的安排，基本上符合幼儿认识规律和生长发育规律。体操动作由简到繁，由易到难，由模仿动作到徒手操动作，再到拍手操，最后可做轻器械操。体育游戏由情节简单，角色少，动作单一，规则简单，逐步过渡到情节复杂，角色较多，动作增加，条件较困难，规则限制较多，要求也较高。

第五，教材内容注意到课内外教育的需要。新编《幼儿体育活动教材》，除编选了一百五十多个有组织的体育游戏外，还编选了一部分小型分散的幼儿体育游戏，便于幼儿三三两两地自由结合，选择自己所喜爱的游戏进行活动，这有利于促进其个性发展。

第六，为帮助教师提高业务水平，教材还编写了组织幼儿体育活动的基本教法，为教师学习提供方便。

一、基本动作

各项基本动作是人体最基本的活动能力，是幼儿日常生活中必需的实用技能。幼儿基本动作的训练是锻炼幼儿身体，增进健康，增强体质的重要手段，是幼儿园体育活动的重要内容之一。它包括走、跑、跳跃、平衡、投掷、钻爬和攀登等。现分述如下：

(一) 走

1、幼儿走的基本特点

三岁幼儿走时，头重脚轻，动作不协调，速度不均匀，

经常出现多余动作。由于幼儿腿部力量差，为了保持身体平衡，他们常常以重心前移带动位移，往往以类似跑的动作来代替走。经过学习和锻炼，能逐步使他们走时上体正直，动作自然，比较平稳、自如，步子也可大一些，但动作节奏还不明显。

四至五岁幼儿走时，上、下肢动作比较协调，能按指示去做，但有时紧张，表现出步伐不均匀，节奏感不强。

五至六岁幼儿在正确教育下，能做到走得自然、轻松、协调，步伐均匀，有精神。

2、各年龄班教材特点与分布情况

在走的教材中，小班只安排了一些有情节、有角色的按指定方向的走，一个跟着一个走和轻轻地走的游戏内容。

中、大班教材，除了复习小班内容外，又提高了要求，安排了一些按信号的变速走、变向走、有节奏的走和整齐地走的游戏内容。

教材分布情况见下表：

3、注意事项

(1) 走的动作练习比较单调。教师要尽力运用各种手段和形式，让幼儿根据不同的信号，进行走的练习。例如，用音乐伴奏、拍手、敲鼓、摇铃等各种音响、节奏，让幼儿做快走、慢走、高人走、矮人走等各种练习，这样可增加幼儿练习走的兴趣，不致使幼儿感到疲劳。

坚持运用游戏的方法进行走的练习。尤其是小班，可利用玩具、教具或指定具体任务（如走过去摇小铃，把小动物送回家等）的方法，进行走的练习。尽力避免小学化、成人

教材分 配与 要求 项目	班 小 班	中 班	大 班
要 求	上体正直，自然走。	上体正直，上肢协调地走。	步伐均匀，有精神地走。
纲 要 内 容	1.听信号向指定方向走。 2.一个跟一个走。	1.听信号有节奏地走。 2.听信号变速走。	1.听信号变换方向走。 2.一对一对整齐地走。
选 用 游 戏 教 材	1.找玩具。 2.红花献给好妈妈。 3.送小动物回家。 4.跟着小旗走。 5.开火车。 6.吹泡泡。 7.开飞机。 8.老猫睡觉醒不了。	1.拣豆豆。 2.信号灯。 3.听鼓声走。	1.看谁走得快。 2.找朋友。 3.熊和石人。 4.我们邀请一个人。 5.小骑兵

化，避免单纯重复地、枯燥无味地练习。

(2)走的练习要与幼儿日常生活中走的动作结合进行。教师在带领幼儿外出参观，认识社会，认识自然等各种活动过程中，也要随时注意幼儿走的姿势，培养幼儿走的能力。

(3)基本动作中走的教材与排队、变换队形中齐步走的要求相同，都是用以培养幼儿走的正确姿势和发展走的能力，可结合起来练习。

(4)灵活运用各种手段和方法，及时纠正幼儿走时的错误动作。如，用让幼儿看着一定高度的标志物走的方法，用以纠正低头走和不精神的姿势；用要求幼儿始终保持一定距离，迈开步子走的方法，来纠正由于幼儿前后距离太小而造成幼儿走时抬腿高，步子小或脚膝向外翻着走（因怕向前迈步时踢碰到前边的小朋友）等错误动作，逐步使他们能自然、协调、平稳地、有精神地大步走。

(二) 跑

1、幼儿跑的基本特点

三岁以后幼儿跑时，已有明显的腾空阶段。但由于幼儿肌肉收缩能力与控制身体的能力较差，所以跑时步幅小而不均匀；上、下肢动作不协调，速度慢，有时摇摇晃晃，跑起来不易立刻停止和改变速度，也不会躲闪。五岁以后，幼儿跑的动作有明显进步，上、下肢比较协调，跑得比较轻松自然。跑的能力大大提高，能按信号改变速度和方向，躲闪能力增强。慢跑时能保持身体的正确姿势。快跑时有明显的蹬地动作，步幅也较大，但往往不能很好地保持正确的姿势。